



STAGE Examineurs HOULGATE Mars 2026

Compte-rendu Technique

Thème annuel : Le *Seika Tanden* (centre de gravité et d'énergie)

Jeudi matin Robert Levourc'h

Suwariwaza Shomen Uchi Ikkyo

Principes Fondamentaux et Placement

L'accent est mis sur la prise de position **dominante** dès l'engagement, dans une approche à la fois nominative (nommer le mouvement juste) et formative (construire le pratiquant).

- **Gestion de l'appui** : La reprise du mouvement s'effectue sur l'appui arrière pour générer une poussée ascendante.
- **Le Shisei (Posture)** : Attention au défaut classique qui consiste à pousser uniquement avec la force des bras. La puissance doit émaner du **Seika Tanden**.
- **Metsuke (Le regard)** : Il doit être global et posé. Tori doit d'abord valider son *Kamae*, son *Shisei* et son *Maai* (distance), avant de se focaliser sur le centre d'Uke et l'ouverture créant le déséquilibre.

Points d'Amélioration pour les Candidats

L'examen des candidats révèle souvent des erreurs de précipitation ou de saisie. Voici les corrections préconisées :

- **Le contact** : Ne jamais chercher à "saisir" le bras d'Uke d'emblée. Il faut privilégier une **coupe** franche (teगतana) et enchaîner immédiatement par le contrôle du coude.
- **L'engagement du corps** : * **L'erreur** : Vouloir passer "en force", ce qui projette les épaules trop en avant et brise l'axe de Tori.
 - **La correction** : Amener Uke vers soi (absorption) pour ensuite le diriger plus loin. Il faut oser entrer dans l'axe central (la "splines") du partenaire.

Préconisations pour le passage de grade (Shodan)

Pour valider un niveau ceinture noire, la technique doit démontrer une unité de corps et d'esprit.

Règle d'or : L'exécution doit se faire en **un seul souffle**, avec une coupe nette vers l'avant.

En résumé pour les pratiquants :

Ce qu'il faut éviter	Ce qu'il faut privilégier
Saisir le bras trop tôt	Faire une coupe puis contrôler le coude
Pousser avec les épaules	Engager le Seika Tanden
Rester en périphérie	Entrer dans l'axe de l'autre
Une respiration saccadée	Un mouvement fluide sur un seul souffle

Jeudi après midi Robert Levourc'h

Hanmi Handachi Waza

L'objectif est d'utiliser la transformation du corps (*Tai no Henka*) non pas pour fuir, mais pour **aspirer le centre de gravité d'Uke** et le ramener à une hauteur où Tori peut exercer sa dominance.

Hanmi Handachi Waza Ikkyo via Tai no Henka

L'Absorption par Tai no Henka

Au lieu d'entrer en collision directe avec la force montante d'Uke, Tori utilise un pivot d (ou une adaptation circulaire) pour transformer l'attaque.

- **Le principe du vide** : En pivotant, Tori libère l'espace qu'il occupait. Uke, lancé dans son attaque, "tombe" dans ce vide.
- **La connexion au centre** : Ce n'est pas le bras de Tori qui tire Uke vers le bas. C'est le pivot du **Seika Tanden** qui, en tournant, entraîne le bras d'Uke dans une spirale descendante.
- **L'égalisation des hauteurs** : Le pivot doit être réalisé avec une telle fluidité qu'Uke est obligé de fléchir ses appuis pour ne pas perdre l'équilibre. C'est à cet instant précis qu'il descend à la hauteur de Tori, annulant son avantage de taille.

Le placement du "Sabre à deux mains"

Une fois qu'Uke est déstabilisé et sa hauteur réduite par le *Tai no Henka*, Tori doit immédiatement reprendre l'initiative.

- **L'armé vertical** : Les mains de Tori se rejoignent sur le bras d'Uke (principe du sabre). Cette montée doit être droite et centrée.
- **Metsuke et Spline** : Le regard de Tori ne doit jamais lâcher l'axe central d'Uke. Si Tori regarde le sol ou le bras, il perd la connexion. En regardant l'horizon à travers le centre d'Uke, il s'assure que sa "coupe" sera alignée avec la colonne vertébrale (la spline) du partenaire.

L'exécution d'Ikkyo : La bascule vers la dominance

Dès qu'Uke est à hauteur, l'entrée en Ikkyo s'effectue par une avancée irrésistible du centre.

- **Ne pas pousser avec les bras** : L'erreur classique serait d'utiliser les triceps pour plaquer Uke. Au contraire, Tori avance tout son buste (en gardant sa verticalité) vers l'épaule d'Uke.
- **La coupe devant soi** : Le mouvement final est une projection du centre vers l'avant. Imaginez que vous posez le centre d'Uke au sol à l'aide de votre propre poids de corps, transmis par le tranchant des mains.
- **Engagement total** : Il faut oser entrer dans l'espace d'Uke. Puisque le *Tai no Henka* a déjà cassé ses appuis, Tori n'a plus qu'à "marcher" sur ses genoux vers l'ouverture créée.

Synthèse du mouvement

Étape	Action de Tori	Effet sur Uke
Contact	Metsuke posé, contact léger mais ferme.	Uke est fixé mais pas alerté.
Tai no Henka	Pivot axial à 180° sans perdre sa verticalité.	Uke perd son axe et son centre de gravité descend.
Transition	Armer le sabre à deux mains vers son propre front.	Le bras d'Uke est contrôlé, son épaule est verrouillée.
Ikkyo	Avancée du Tanden et coupe vers l'avant.	Uke est épinglé au sol, Tori est en position dominante.

Shiho Nage : L'ajustement du placement

Le succès de Shiho Nage en Hanmi Handachi dépend du placement relatif des deux partenaires. Idéalement, Uke doit être sur le côté de Tori.

- **La correction de Tori** : Si Uke est mal placé (trop en face ou trop loin), Tori ne doit pas subir la situation ni forcer le mouvement.
- **L'entrée en pivot** : Avant même d'entamer l'entrée proprement dite, Tori doit réajuster sa position par un pivot. Ce mouvement doit être :
 - **Fluide** : Sans brusquerie pour ne pas alerter Uke.
 - **Unitaire** : Un seul mouvement global du corps qui prépare l'entrée en Irimi-Tenkan.

- **Objectif :** Créer l'angle favorable pour que le passage sous le bras d'Uke devienne une conséquence naturelle du placement, et non un effort physique.

Morote Dori : L'unité des principes

Le travail sur la saisie à deux mains sur un bras (**Morote Dori**) suit exactement la même logique d'entrée que Shiho Nage.

- **L'entrée identique :** Face à la puissance d'une saisie Morote, Tori utilise le pivot initial pour décentrer la force d'Uke.
- **Utilisation du Tanden :** Comme pour Ikkyo, le dégagement et l'entrée se font par le centre. On retrouve cette notion de "coupe" ou de "direction de sabre" pour libérer l'énergie vers le déséquilibre de l'autre.

Synthèse des points de vigilance

Point Clé	Risque de l'élève	Correction préconisée
Metsuke	Regarder ses mains ou le sol	Fixer le centre d'Uke pour maintenir la connexion.
Placement	Forcer sur les bras d'Uke	Pivoter avant l'entrée pour trouver l'angle mort.
Dynamique	Mouvement saccadé en deux temps	Fusionner l'ajustement et l'entrée en un seul souffle.
Intention	Subir la position à genoux	Garder l'esprit du sabre (engagement vers l'avant).

Vendredi matin Jacques Bonemaison

La séance débute par une étude de la mobilité et du relâchement, utilisant le sabre comme prolongement du centre.

- **Tai Sabaki et Hasso no Kamae** : Le travail consiste à monter le sabre pour armer en position *Hasso* (sabre à l'épaule). La coupe ne doit intervenir qu'une fois le centrage sur le partenaire établi.
- **Le relâchement** : Un point crucial est mis sur la **décontraction des épaules**. La force ne vient pas du haut du corps, mais de l'unité entre le Kamae et le mouvement du bassin.
- **Harmonie** : La recherche constante de l'harmonie entre les partenaires guide l'attaque et la réponse.

Critères d'Évaluation (Observables Shodan & Nidan)

Pour les examinateurs, la distinction entre les niveaux se fonde sur des éléments tangibles de structure et de fluidité.

- Pour le SHODAN (1er Dan) :
 - **Reishiki** : Rigueur de l'étiquette et justesse de l'attitude lors de l'attaque.
 - **Fluidité** : Capacité à exécuter le *Tai Sabaki* sans rupture.
 - **Verticalité** : Maintenir l'axe vertébral droit tout en effectuant le retrait de la ligne d'attaque.
- Pour le NIDAN (2e Dan) :
 - **Continuité** : Le *Tai Sabaki* ne doit plus être séquencé (décomposé), mais devenir un flux ininterrompu.
 - **Légèreté des appuis** : Éviter un ancrage trop lourd ou statique. La mobilité doit être constante pour permettre une adaptation immédiate.
- **Note sur l'évaluation** : Il est conseillé de rester sur des critères concrets pour évaluer ces deux niveaux, sans se laisser distraire par des interprétations trop abstraites du "haut niveau".

Ushiro Ryote Dori : Le Principe de Verticalité

Le travail sur les saisies arrière par les deux poignets met à l'épreuve la gestion de l'axe central.

- **Maintien de l'Axe** : Le mot d'ordre est la **verticalité stricte**. Tori doit éviter absolument de projeter son bassin vers l'arrière pour compenser la saisie.
- **Rotation axiale** : La rotation s'effectue sur l'axe propre de Tori afin de projeter son centre vers celui du partenaire.
- **L'intention (Bienveillance)** : Le déséquilibre d'Uke n'est pas obtenu par la force, mais par une présence bienveillante et stable qui guide le partenaire vers la chute.

Après-midi Jean Paul Moine:

Ushiro Waza et Contrôle

La session de l'après-midi décline les principes de la matinée sur des formes de projections et de contrôles complexes.

Ushiro Waza Ryote Dori Kokyu Nage

- **Observable** : On recherche ici une verticalité parfaite associée à une notion de contrôle continu d'Uke durant toute l'exécution de la technique.

Ushiro Waza Ryote Dori Kubishime (Koshi Nage & Kote Gaeshi)

Face à l'étranglement et la saisie du poignet, la réponse doit être structurelle :

- **Montée verticale** : L'initiation du mouvement se fait par une montée droite (ascension du centre et des bras) pour créer de l'espace.
- **Pivot et Hanches** : Le pivot doit être parfaitement axé avec un placement des hanches précis pour engager la technique (notamment sur *Koshi Nage*).
- **Metsuke (Le Regard)** : Un point correctif majeur : **ne pas regarder ses mains**. Le regard doit rester ouvert (Metsuke) pour englober le partenaire et l'environnement, garantissant ainsi la préservation du centre.

Avant de vouloir projeter (*Koshi Nage*) ou transformer (*Kote Gaeshi*), il faut neutraliser l'attaque.

- **L'erreur classique** : Essayer de se pencher en avant pour échapper à l'étranglement. Cela ne fait qu'offrir votre centre de gravité à Uke et durcir sa saisie.
- **L'action correcte** : On utilise l'image du sabre qui monte. Tori doit s'étirer verticalement. Cette "montée droite" des bras (le coude du bras saisi monte vers le ciel) a deux fonctions :
 - **Créer de l'espace** au niveau de la gorge pour respirer et supprimer la pression de l'étranglement.
 - **Connecter le centre d'Uke au vôtre**. En montant verticalement, vous soulevez légèrement le centre de gravité d'Uke, le rendant "léger" pour la suite.

Le Pivot sur l'Axe : Le passage de relais

Une fois que le contact est établi en hauteur, le pivot intervient. Ce n'est pas un déplacement, mais une **rotation sur place**, comme une porte sur ses gonds.

- Le corps reste parfaitement vertical.
- Le pivot permet de passer d'une position où l'on est "dominé" (dos à l'autre) à une position de contrôle latéral. C'est à ce moment précis que le **Metsuke** est vital : si vous regardez vos mains, vous bloquez vos cervicales et vos hanches. Si vous regardez l'horizon (le centre d'Uke), vos hanches tournent librement.

L'Engagement des Hanches (Spécifique Koshi Nage)

C'est ici que le travail de Robert Le Vourc'h prend tout son sens pour les candidats Nidan.

- **Le placement** : Pour *Koshi Nage*, après la montée droite et pendant le pivot, les hanches de Tori doivent venir se placer **sous** le centre de gravité d'Uke.
- **Le basculement** : L'engagement ne signifie pas "pousser avec les fesses", mais créer un point de bascule. Une fois les hanches placées, Tori ne fait que continuer sa rotation ou un léger fléchissement des genoux (toujours vertical !).
- **Le rôle du Tanden** : C'est le *Seika Tanden* qui dirige la chute. Si les hanches sont bien placées grâce au pivot, Uke tombe car il n'a plus de support, et non parce qu'il a été soulevé par la force du dos.

•

Synthèse des préconisations

Pour réussir ces techniques, l'élève doit transformer sa perception : passer d'une réaction avec les bras à une action issue de la rotation axiale. La verticalité n'est pas une posture statique, mais une dynamique qui permet de rester maître de son équilibre tout en gérant le poids d'Uke

Synthèse pour les candidats (Points de vigilance)

Phase	Action du corps	Erreur à surveiller (Observable)
Montée	Extension verticale, bras en "sabre".	Épaules qui montent aux oreilles ou dos qui s'arrondit.
Pivot	Rotation axiale immédiate.	Déplacement des pieds qui "flotte" (perte de l'axe).
Hanches	Placement en contact sous le centre d'Uke.	Hanches trop loin (Tori tire avec les bras).

Phase	Action du corps	Erreur à surveiller (Observable)
Metsuke	Regard vers l'ouverture, au loin.	Regarder ses mains (casse la structure et l'équilibre).

Samedi Matin Jean Pierre Pigeau :

Les fondamentaux de l'Irimi Nage

L'étude s'est concentrée sur le principe d'**Irimi** (entrer dans le centre), décliné sur plusieurs saisies et postures, avec une insistance sur la "coupe" finale.

Aihanmi Katate Dori Irimi Nage

- **Coordination Main/Pied** : C'est un observable fondamental. Le mouvement doit être global.
- **L'illusion de la force** : La règle absolue est de **ne pas tirer** le partenaire. Tirer provoque une résistance immédiate.
- La construction du mouvement :
 - Placement (Kamae)** : Vérifier sa position pour garantir sa propre stabilité avant de chercher le déséquilibre de l'autre.
 - Sortie de ligne** : Utiliser les hanches pour sortir de la ligne d'attaque et **laisser passer** le partenaire.
 - Armer et Couper** : La coupe finale doit être parfaitement coordonnée avec les jambes.
- **Le danger de la précipitation** : Si Tori est trop pressé d'en finir, le mouvement se déconnecte et on "perd" le partenaire (rupture du contact et du déséquilibre).

Shomen Uchi Irimi Nage (Suwari Waza & Tachi Waza)

La technique de construction reste la même, que l'on soit à genoux ou debout : contrôler, entrer, et couper devant soi.

- **En Suwari Waza** :
 - L'importance de la coupe se situe précisément sur le *Shomen* du partenaire.
 - **Descendre sans forcer** : Le contrôle ne se fait pas en écrasant avec les bras, mais par l'action du **Seika Tanden**.
 - **Ancrage** : Il est crucial de "se reposer sur les talons" pour conserver la mobilité des hanches, garder son *Kamae* et éviter d'être emporté vers l'avant.
- **En Tachi Waza** : Même rigueur dans la construction. Le contrôle du bras initie l'entrée, suivie d'une coupe franche dans son propre axe (devant soi).

Continuité et Évaluation : Shomen Uchi Nikkyo Ura

Le travail sur *Nikkyo Ura* a permis de faire le pont avec les critères d'évaluation des grades, notamment pour le 2ème Dan (Nidan).

- **Placement de la coupe** : Elle doit induire la rotation et la contrainte sur le poignet.
- **Mobilité des hanches** : C'est le moteur qui maintient le déséquilibre du partenaire tout au long de la spirale descendante.
- **L'attente pour le NIDAN** : Les examinateurs insistent sur la **continuité du mouvement**. La technique ne doit plus être hachée en plusieurs étapes (bloquer, puis pivoter, puis contraindre), mais s'écouler comme un seul flux ininterrompu.

La matinée s'est conclue par un retour au centre et à la respiration avec **Kokyu Ho**.

Samedi Après-midi Robert Levourc'h :

Le prolongement par les Armes (Jo)

La session s'est orientée vers le travail avec le *Jo* (bâton), véritable test de la justesse des principes travaillés à mains nues.

- **Jo Dori Waza (Désarmement)** : Travail sur une attaque *Chudan Tsuki* (poussée au niveau du ventre). L'objectif est de sortir de la ligne d'attaque tout en prenant le contrôle de l'arme et du centre du partenaire, en appliquant les mêmes principes de pivot et d'absorption vus le matin.
- **Jo Nage Waza (Projections avec l'arme)** : Ici, le *Jo* n'est plus une cible mais un outil de connexion. Il matérialise l'axe (la fameuse "spline") et amplifie les mouvements du *Tanden* pour projeter le partenaire.

Synthèse des Observables du Samedi

Erreur fréquente (À corriger)

Tirer le bras sur *Katate Dori*

Se précipiter dans l'exécution

Rejeter ou forcer avec les bras

Décoller les appuis en *Suwari Waza*

Séquencer *Nikkyo Ura*

Action juste (À rechercher)

Sortir de la ligne et laisser passer

Coordonner l'armé avec les jambes

Absorber et couper avec le **Tanden**

Se reposer sur les talons (ancrage bas)

Maintenir un déséquilibre continu

Dimanche matin Robert Levourc'h

Réactivité, placement multidirectionnel et vision globale.

Préparation : Kokyu

Le travail commence par le *Kokyu* pour établir la connexion entre la respiration, le centre (*Tanden*) et le mouvement. Il s'agit de préparer le corps à bouger sans tension parasite, en privilégiant l'expansion plutôt que la force musculaire.

Katatedori Men Uchi Naname Kokyu Nage

Cette forme hybride (saisie d'un poignet et frappe de face/diagonale) exige une grande **réactivité de Tori**. Le placement par rapport à *Aite* (le partenaire) est exploré à travers trois modalités d'entrée :

- **L'Entrée Directe** : Sitôt le positionnement initial établi, Tori entre dans l'espace d'Uke. C'est une prise d'initiative qui coupe l'élan du partenaire avant que son attaque ne se développe pleinement.
- **L'Absorption (Analogie du Bokken)** : Après le placement, Tori monte les bras comme s'il armait un sabre. Cette action crée une petite absorption qui "allège" Uke, décollant son centre de gravité pour faciliter la projection.
- **Le Décalage et l'Ouverture** : Tori effectue d'abord un retrait de la ligne (décalage) pour ensuite s'ouvrir en montant les bras. C'est une gestion du vide qui aspire Uke vers le déséquilibre.

Point clé : Dans les trois cas, le placement de Tori doit être précis pour que l'attaque d'Uke glisse sur lui sans le heurter.

Kote Gaeshi : Contrôle et Vision

La technique de retournement du poignet est ici utilisée comme un outil de contrôle du centre global de l'adversaire, et non comme une simple manipulation articulaire.

Le maintien du déséquilibre

Le déséquilibre (*Kuzushi*) doit être maintenu de l'instant de la saisie jusqu'à l'immobilisation ou la chute. Si Tori relâche la tension du centre un seul instant, Uke retrouve ses appuis et peut contre-attaquer.

Metsuke : La vue d'ensemble

Un point crucial a été abordé sur le regard. Au lieu de se focaliser sur le poignet saisi (vision "tunnel"), Tori doit poser son **Metsuke**.

- **Vision horizontale** : En gardant un regard large et posé à l'horizontale, Tori obtient une vue d'ensemble du partenaire et de son environnement.
- **Avantage martial** : Cela permet de déceler les intentions d'Uke (épaules, hanches) et de rester disponible pour d'autres attaquants potentiels.

Synthèse des Observables (Dimanche Matin)

Technique	Focus	Point de vigilance
Katatedori Men Uchi	Réactivité	Ne pas attendre l'attaque, mais se placer "sur" le partenaire.
Kokyu Nage (Naname)	Fluidité	Choisir l'une des 3 entrées selon l'énergie d'Uke.
Kote Gaeshi	Centre	Contrôler le centre à travers le poignet, pas juste la main.
Metsuke	Horizon	Ne pas regarder ses mains. Garder une vision panoramique.

Conclusion de la session

Le travail sur la "**montée du Bokken**" et l'ouverture rappelle que l'Aïkido est une discipline de lignes et de cercles. La réactivité de Tori ne dépend pas de sa vitesse musculaire, mais de la justesse de son placement et de la clarté de sa vision (*Metsuke*).

Rédacteur : Alain Lobstein ACT Ligue de Normandie