

Compte-rendu de la Préparation grades de la Ligue De Normandie Au Havre

Dimanche 20 mars 2022

15 pratiquants.

Animateurs :

Serge Houard (5^{ème} Dan), Brice Guiader (5^{ème} Dan), Christophe Sanuy (4^{ème} Dan), Laurent Cahoreau (4^{ème} Dan, rédacteur du CR).

Dimanche Matin 9h-12h :

-**Préparation** (exercices respiratoires, inspirés des 8 pièces de Brocart) par Christophe

-**Lecture d'un extrait** de l'annexe 2 du règlement CSDGE sur les passages de grade : « Sens et niveau » de chaque grade Dan et des « capacités à vérifier ».

Pour que les pratiquants révisent en ayant à l'esprit ce qu'on attend d'eux.

Après questionnement général, les candidats n'ont pas de demande, souhait de révision en particulier. Les candidats sont répartis en 2 groupes : candidats 1-2^{ème} Dan, et candidats 3-4^{ème} Dan (4 pratiquants).

-**Révision** (des techniques d'immobilisation et projections) :

+en suwari waza sur shomen uchi et yokomen uchi

+en tachi waza sur yokomen uchi

+en ushiro waza sur ryote dori et katatedori kubishime
(pour les 3-4 Dan, ajout de ryokata dori)

Les techniques sont demandées au fur et à mesure aux pratiquants, en leur laissant le temps de les réaliser un grand nombre de fois, en alternance avec leur partenaire.

Des corrections individuelles sont apportées par les 4 enseignants.

Quand des erreurs ou lacunes sont communes, les corrections sont apportées pour tous dans le milieu par les animateurs.

-**Passage blanc** de 2 candidats au nidan, en même temps, par 2 jurys constitués de 2 jurés.

Débriefing collégial sur chaque passage.

Dimanche Après-midi 15h-18h :

-Révision (selon le même principe que le matin, avec corrections individuelles et collectives) :

+en hanmi handachi waza sur gyakuhanmi katatedori

(et shomen uchi, uchiro ryokata dori pour les 3-4^{ème} dan)

+en tachi waza sur katadori menuchi

-Passage blanc de 2 candidats au shodan, en même temps, par 2 jurys constitués de 2 jurés.

Débriefing collégial sur chaque passage.

-Passage blanc global, 1 même interrogation pour tout le monde simultanément.

Puis idem, passage global, inversion Tori/Uke

-Révision :

+Tanto Dori, sur shomen uchi et chudan tsuki

+Jo Dori, sur chudan tsuki

+Jo Nage waza (sollicitation)

Synthèse des points relevés, corrigés en séance et à travailler au Dojo :

Pour la plupart des candidats, on note une bonne connaissance globale des techniques, 1er point demandé pour le travail Shodan, et beaucoup de volonté de s'appliquer et réussir.

-En tant que Tori :

Attention à la prise de contact sur les frappes, on note une tendance à vouloir saisir l'avant-bras d'emblée, plutôt que contrôler (avec la main en te-gatana), puis couper et saisir en fin de coupe.

Sur yokomen uchi les mains montent l'une après l'autre plutôt que simultanément, ce qui provoque souvent un problème de distance, la main arrière n'atteint pas toujours sa cible (contrôle au niveau du visage).

Beaucoup de difficultés en déplacement en suwari waza, le poids est souvent sur les genoux, avec pivot sur un seul genou (en levant l'autre), sans engagement des hanches pour faciliter le tai sabaki genoux joints (sur les formes ura).

Cela entraîne une absence de contrôle sur aïte/uke qui n'est pas suffisamment mis en déséquilibre.

Absence de sortie de la ligne sur gokyō, prise du poignet souvent incorrecte.

En hanmi handachi waza : tendance à se faire saisir haut en gyakuhanmi katatedori, au lieu d'amener déjà uke/aïte à descendre sur ses appuis pour venir saisir le poignet de tori, plus bas, à sa hauteur.

Difficultés ensuite à faire descendre uke à hauteur de Tori, absence de contrôle du uke qui peut se relever avant que tori ait engagé sa technique (ikkyo...).

En tachiwaza, Tori doit descendre sur ses appuis, plier les genoux, sur les techniques en katadori-menuchi (kotegaeshi, shiho nage...), sur les techniques en ushiro (ryote dori ou katatedori kubishime...) pour passer sous les bras de aïte/uke, sans perdre son shiseï, et sur koshinage.

Pour koshinage, on remarque que la compréhension de la notion de mettre en extension aïte/uke sur la pointe des pieds, tout en descendant sous son centre de gravité pour le faire simplement basculer au contact de la hanche, n'est généralement pas acquise.

Un travail aux armes et/ou en jyu waza trop compliqué.

-En tant que Uke/Aïte :

L'attaque doit concerner Tori et par exemple lors de l'attaque yokomen uchi, si Tori fait un contrôle en sortant sur l'extérieur, l'intention et la direction de la coupe yokomen de uke doivent toujours concerner Tori (si le bras de uke se relâche, tori n'a plus de matière pour réaliser sa technique).

On remarque souvent que l'attaque yokomen uchi se fait avec le coude d'aïte/uke excentré, bras horizontal, au lieu de conserver le coude bien centré en face de soi, et de réaliser une coupe oblique au niveau de la tempe.

Uke/Aïte doit rester engagé sur Tori lorsque Tori se déplace. Attention de ne pas foncer tête baissée.

Sur les doubles contraintes (katadori menuchi, ushiro katatedori kubishime, ushiro ryote dori), aïte/uke doit garder le plus longtemps possible les 2 contraintes (les 2 saisies ou frappe+saisie), sans verrouiller pour autant, afin que tori puisse développer sa technique et montrer qu'il sait gérer une double contrainte.

Quelques points spécifiques à travailler au dojo avec l'enseignant :

Ikkyo ura (et donc par la suite les autres immobilisations) en suwari waza : travailler le déplacement, le déséquilibre à créer et maintenir.

Gokyo (technique méconnue globalement), à exécuter en forme ura.

Jo Dori, sur chudan tsuki : bien réviser un enchaînement de trois ou quatre techniques sur l'intérieur et trois ou quatre techniques sur l'extérieur pour ne pas avoir à réfléchir le moment venu.

Jo Nage waza (solicitation) : idem que pour Jo Dori, préparer des enchaînements simples au dojo, pour ne pas avoir à réfléchir ni faire des choses complexes, et n'attendez pas que aïte/uke vienne vers vous, allez le chercher.