

FTP 4/4 2015/2016



Colmar, le 20 mai 2016

CR du stage FTP du 23 avril 2016

Lieu : dojo ASOR SCHILTIGHEIM

Animation (15h - 18h) : Pierre STEPHAN DTR

Nom Prénom	Club	Grade	Diplôme	Motivation	Remarques /Email
BOETTCHER Bruno	AAPZ	4 ^{ème} dan	DE		aikido.zorn@free.fr
COGNARD Olivier	AM Mulhouse	4 ^{ème} dan	BF		o.cognard@msn.com
DOLLINGER Eric	ASOR	3 ^{ème} dan		Prépa BF formation/réflexion	tochirodol@yahoo.fr
MAYER Didier	Drusenheim	3 ^{ème} dan	DE		didier.mayer@orange.fr
MERCIER Dominique	AC Wolfisheim	2 ^{ème} dan	BF	Intérêt pour préparer mes cours	dominique.mercier@coe.int
SCHWARTZ Marie-Paule	ASOR	2 ^{ème} dan	DE	Formation continue	marie-paule.schwartz@wanadoo.fr
BEYER Hervé	Ingersheim	1 ^{er} dan		Prépa BF	herve.beyer@yahoo.fr
BLANDIN Claire-Marie	ASCS	1 ^{er} dan		Prépa BF	claire.marie.blandin@gmail.com
DAIGGER Nils	Wissembourg	1 ^{er} dan		Prépa BF	n.daigger@orange.fr
MICHELIN-ILHIK Nicolas	SUC	1 ^{er} dan		Prépa BF	michelin.nicolas@gmail.com
MONDY David	Horboung-Wihr	1 ^{er} dan		Prépa BF	david_mondy@yahoo.fr
MULLER Serge	Kingersheim	1 ^{er} dan		Prépa BF	sergemuller10@yahoo.fr
POIRIER Frederick	Ingersheim	1 ^{er} dan		Prépa BF	frederick.poirier@free.fr
WALTER François	SUC	1 ^{er} dan		Prépa BF	fr.walter@free.fr
HOERTER Pascal	Erstein	1 ^{er} kyu			

1) Le rôle d'UKE

1.1) Introduction

La spécificité de l'aïkido est la dualité existant entre les pratiquants.

(Dualité : caractère de ce qui est double en soi ou composé de deux éléments de nature différente, Larousse).

TORI celui qui reçoit et donne, il réalise la technique sur une sollicitation d'UKE.

UKE celui qui propose l'attaque et reçoit la technique.

L'un apprend de l'autre, à tour de rôle (rôle joué par chaque partenaire), coopération, apprenons ensemble.

TORI a-t-il un rôle à jouer pour certaines attaques, KATATE RYOTE, USHIRO ou JO NAGE ?

Proposition de définitions :

UKE celui qui reçoit ou subit = AÏTE prêter sa main (proposition faite lors du stage), main qui tient l'arme, par extension l'arme elle-même, rôle plus actif que celui d'UKE, KEIKO-AÏTE partenaire d'entraînement.

TORI : prendre ou choisir, qui réalise la technique = SHITE celui qui prend le corps de l'autre et réalise la technique.

1.2) Rôle

1.2.1) Pour lui-même c'est un travail :

d'aïkido (même pour UKE) :

- facilite sa compréhension du mouvement, de la relation avec son partenaire
- démontre la construction par une vue « intérieure » de la technique
- d'humilité (ne pas essayer d'inverser les rôles, accepter de chuter pour se préserver et conclure le travail de tori) / égo, ne pas changer le scénario (je sais que tu sais, mais sais-tu que ... ?)
- d'attention (blessures/intégrité, qui est en face de moi, débutant/gradé ? Ce qui est demandé ?)
- sincérité par rapport à soi-même (suis-je capable de ..., je m'écoute)
- de recherche d'équilibre (inversement tori recherche le déséquilibre d'UKE)
- volonté (encore et encore pour progresser, vaincre la peur liée à la chute, douleurs)
- avec la possibilité d'inverser les rôles : KAESHI WAZA (de temps en temps, ne pas systématiser, voir compte rendu DTR FTP 3/3 2014/1015).

1.2.2) Pour TORI c'est :

- un miroir (ou point de repère), de ce qu'il est lui-même (capable de faire), de la justesse de sa construction technique
- lui fournir de l'énergie, de la dynamique, pour proposer un niveau de difficulté adapté tout en restant réaliste permettant l'action/réaction, pas d'opposition, ni de violence, ni attaque suicidaire, possibilité de HENKA WAZA (variation ou enchaînement)
- un récepteur, réceptacle de la technique, lui permettant d'exécuter la technique demandée, il n'y a ni complaisance, ni connivence, pas de chute avant la technique (anticipation)
- un éducatif dont disposent les pratiquants, pas un combat réel
- apprentissage physique, intellectuel et émotionnel
- la continuité de la connexion durant l'exécution du mouvement : MUSUBI, induit par la souplesse de tout le corps et sa disponibilité, qui permettent une mobilité de tous les instants, être actif tout au long du mouvement, ne pas « donner de passivité », vrai pour UKE ou TORI ou les deux ?

Par exemple lors de l'exécution d'IRIMI NAGE, le pied d'UKE qui avance en premier est celui proche de TORI, ce qui permet un meilleur équilibre, une meilleure dynamique, tout en conservant une possibilité de KAESHI (sans l'exécuter), c'est un travail hanche à hanche et pas de contre hanche, donc en réponse un travail plus juste possible pour TORI

2) La qualité des attaques

- Clin d'œil et parallèle au monde industriel : ISO 9001 norme de qualité, incluant la totalité du process, de la demande (de l'enseignant), à la satisfaction totale du client (UKE et TORI sont alternativement clients), en passant par la conception (construction), la production (connaissance formelle de la technique) et la livraison (immobilisation ou chute) d'un produit (attaque & mouvement ne font qu'un) conforme à la demande !
- la justesse de l'attaque :
 - par rapport à ce qui est demandé
 - sa force (résistance constructive, un blocage en saisie n'est pas la meilleure des pédagogies)
 - sa vitesse, proportionnelle au savoir-faire du partenaire
 - son intention, une frappe SHODAN TSUKI linéaire (le chemin le plus court), de la hanche au visage du partenaire, éviter le crochet qui peut se retrouver au travers de YOKOMEN
- la sincérité (MAKOTO) et l'engagement :
 - aller au bout de l'attaque vs shomen en biais parce que je sais où va tori
 - anticiper parce que je sais ce qu'il va faire comme construction et comme technique

- s'arrêter avant d'atteindre son objectif ou inversement se jeter sur le partenaire, mais toucher dans le cas de frappes et respecter les angles dans le cas des saisies
- tronc d'arbre/pantin, les deux extrêmes à éviter
- le geste juste, il existe une construction comme pour les techniques et ce quel que soit la vitesse d'exécution, voir chapitre 4

3) Questionnement avant toute pratique

- comment faire comprendre le rôle d'UKE à un débutant ? Assurer la continuité de l'échange ? Quels exercices utiliser ?
- je vais te bloquer pour que tu progresses, je vais t'expliquer ... et alors ... ?
- comment attaquer tout en sachant qu'en fin de compte je vais être immobilisé ou devoir chuter ?
- mauvais TORI ou mauvais UKE ?
- travail statique (comprendre la construction) vs dynamique (pour un mouvement fluide et approcher le RANDORI, qui est alors UKE et TORI ?)
- faut-il rester dans sa zone de confort ?

4) Spécificité des attaques, construction et démonstration

- **KATATE RYOTE DORI** groupe composé de Bruno, Dominique, Didier, Frédéric.

Cette attaque n'est réaliste qu'avec une sollicitation de TORI, pourquoi saisir à deux mains un bras le long du corps et s'exposer à un atemi de l'autre main ?

L'accent a été mis sur la sortie de l'axe de TORI, celui-ci pourra vérifier la justesse de l'attaque avec un MAE GERI.

UKE applique YONKYO pour apporter une contrainte supplémentaire à TORI.

- **SHOMEN** groupe composé de Nicolas, Niels, François, Serge.

Ne pas armer trop tôt pour ne pas s'exposer, finir d'armer lorsque les deux pieds sont joints, frapper en avançant (ne pas armer en avançant, TORI a juste à lever son bras pour toucher UKE).

Frapper avec le tranchant, avec l'idée de coupe, descendre l'attaque jusqu'à l'horizontale, apprendre à toucher tout en préservant TORI, pas de déséquilibre vers l'avant, position stable, disponible pour TORI.

La deuxième main doit être prête et représenter un danger sous la forme d'une deuxième attaque potentielle (TSUKI par exemple).

Remarque :

- poser le pied avant que l'attaque n'aboutisse, risque de balayage par un judoka
- poser le pied après que l'attaque a touché (intention), énergie maximum dans la frappe d'après un karatéka

Ce qui démontre bien la pluralité des approches, nous n'avons pas tranché, chaque enseignant proposera un travail en fonction de sa sensibilité.

- **USHIRO RYOTE DORI** groupe composé de Daniel, Pascal, Claire Marie, Eric.

Dans ce travail, chacun a un potentiel d'initiative (frappe-saisie-technique) à tout moment:

- TORI guide UKE sur un contact, il oriente son partenaire vers un travail en saisie arrière
- UKE baisse le bras de TORI par une coupe et saisit pour le contourner
- si UKE saisit dès le contact, il s'expose à NIKYO URA
- TORI s'expose à un atémi s'il ne se déplace pas
- si TORI prend l'initiative et baisse le bras d'UKE les rôles sont inversés (KATATE DORI KUBI SHIME potentiel par exemple)
- lorsque la première main est saisie, TORI menace (menace potentielle ou réelle) avec son coude pour solliciter la deuxième saisie

USHIRO est un travail pédagogique, très complet et exigeant. Cependant personne ne se laisserait saisir volontairement de la sorte en dehors du cadre du dojo.

- **JO DAN TSUKI** groupe composé d'Olivier, Hervé, Marie-Paule.

Evolution de SHOMEN puisqu'il est appliqué en AI HANMI.

Percuter (onde de choc), déplacer le centre de TORI.

L'attaque « classique » se réalise en partant de la hanche, il n'y a pas de retrait du bras pour permettre à TORI de travailler. Le retrait pourra être réalisé à partir du 3^{ème} dan.

L'attaque plus martiale se pratique poings devant le visage (garde d'UKE haute), la distance pour « toucher » et donc le temps d'action/réaction sont réduits. Cette forme est à conserver pour les aikidokas évolués, elle ne fait pas partie de la pratique durant un passage de grade.

Le coude quel que soit la forme travaille, ce n'est pas que l'épaule.

Applications :

- sous forme d'éducatif, ouvrir la porte sur l'attaque (main avant), poser la paume de sa main sur le buste de TORI, ne pas poser le pied avant, faire travailler le corps, pour apprendre à maîtriser l'attaque pour UKE et réduire la peur de l'attaque pour TORI.
- démonstration entrée extérieure avec IRIMI NAGE
- démonstration entrée intérieure avec AIKI OTOSHI

5) Conclusion

Il n'est pas facile de se remettre en cause.

La rencontre sincère de deux individus produit un troisième sujet : la relation elle-même.

La technique n'existe pas sans attaque juste, elles se donnent mutuellement sens.

Il existe différentes approches en fonction du parcours de chaque pratiquant. Un aikidoka, un boxeur, un judoka auront chacun des sensibilités différentes quant à la manière d'attaquer et de pratiquer.

Une attaque correspond à une logique et un niveau de pratique, l'enseignant oriente le travail dans l'instant présent avec un objectif pédagogique, qui sera différent lors de la séance suivante ou la semaine suivante ou ...

Ce n'est qu'au travers des échanges (interclubs, stages, formations) que les pratiquants pourront évaluer d'autres façons de voir les choses, il n'y a pas de façon unique d'aborder une attaque, chaque approche mérite que l'on s'y attarde.

Il a été demandé lors de cette FTP d'aborder les attaques lors du stage de base 5, préparation aux grades dan et lors d'autres stages. Notez bien que les stages de base et de perfectionnement sont articulés cette saison autour des attaques ! Ce qu'il fallait démontrer.

Je reviendrais ... a été un des commentaires prometteur à l'issue du stage.

Très bonne ambiance et participation active de toutes et tous. Vous serez sans aucun doute nos meilleur(e)s communicant(e)s quant à l'apport de ces formations techniques et pédagogiques.

Merci à vous.

Pierre STEPHAN