



07/01/2021

Écoles des cadres/ Rencontres enseignants saison 2019/2020

[DFR Auvergne- Rhône-Alpes LUC MATHEVET](#)

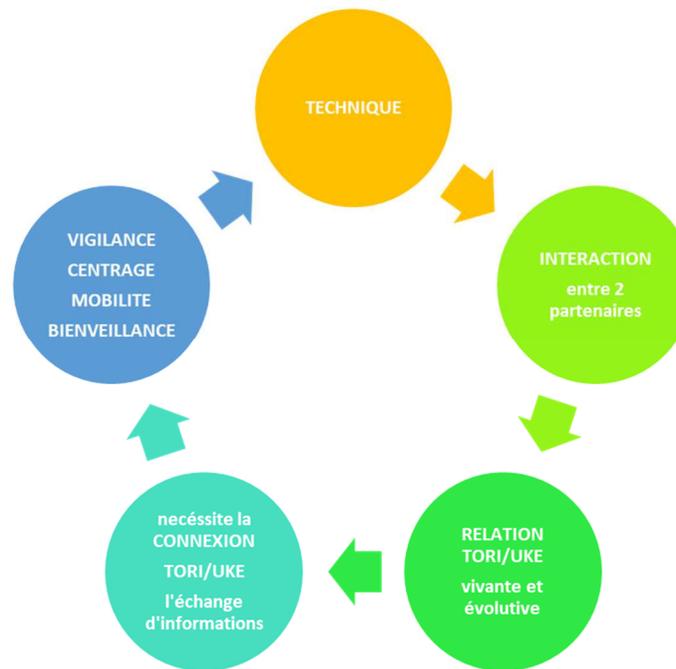
EDC 1 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA

Roanne 19 octobre 2019

Réflexion sur le travail de uke :

L'implication de uke est indispensable à l'établissement de la relation tori/uke, cette relation est le cœur de notre discipline. Concevoir la technique comme une interaction et donc une relation permet d'aborder la menace de l'attaque non pas en opposition mais plutôt en s'articulant (pour ne pas dire en s'harmonisant) à elle.

La progression en Aïkido est la progression dans la relation et donc dans la connexion entre tori et uke, le/la pratiquant(e) avançant dans la maîtrise des différents éléments nécessaires à la vie et au développement de cette connexion.



Nous pouvons avoir une première lecture à partir des critères classiques :

Reishiki : l'attitude c.à.d l'esprit dans lequel on va porter l'attaque, c.à.d représenter l'adversité pour tori en respectant l'éthique du dojo.

Connaissance formelle : la forme de l'attaque, donc déjà les conditions de réalisation : distance et organisation corporelle.

Construction : le sens de l'action, la nécessité d'organiser ses déplacements pour rester présent et donner matière à la technique, pour justifier l'action de tori, car s'il n'y a plus de menace le waza perd son sens.

Intégrité : tout au long de la technique, ne pas être vulnérable et être capable d'agir potentiellement sur la structure de tori, vivre le déséquilibre et/ou la contrainte articulaire ainsi que l'arrivée au sol sans dommage.

Dans l'idéal tactique pour uke et tori il faudrait pouvoir agir sur l'autre sans qu'il ait la possibilité d'agir sur nous, d'où la recherche permanente du meilleur placement pour l'un et l'autre.

L'orientation sur tori, le contact et la pression maintenus sur tori tout au long de la technique permettent la découverte du sens offensif, pas seulement avec des frappes mais avec une reprise d'initiative (kaeshi waza).

Du point de vue mental le rôle de uke implique une recherche du lâcher prise, de la concentration sur l'instant, une stratégie de l'incertitude. (Dans la dimension d'incertitude du jyu waza/ henka waza)

Le relâchement à un effet bénéfique sur le mental, la conscience de soi, la respiration et la condition physique.

Nous voyons que le rôle de uke est plutôt complexe en Aikido, l'idée serait de proposer des situations progressives pour amener à la compréhension de celui – ci.

Si l'Aikido est bien une **voie** d'éducation, de transformation, un **do**, alors nous avons besoin de situations d'apprentissage basées sur la coopération pour nous construire.

Construire notre corps, c'est à dire prendre conscience des chaînes musculaires et articulaires, savoir comment les utiliser à partir des appuis sur le sol et en maîtrisant le placement du bassin et donc du centre de gravité.

Construire notre compréhension de la technique, pour que cette technique soit fonctionnelle et qu'elle concerne tout l'individu, comprendre comment recevoir la technique en préservant son intégrité.

Construire une vision globale de la situation, pour développer une certaine liberté d'action en envisageant tous les possibles, donc la reprise d'initiative.

En Aikido, nous ne sommes pas victimes d'une technique, nous apprenons à recevoir une technique. C'est ce qui nous différencie de la self défense.

Nous voyons apparaître trois dimensions : **Le corps**, la **technique** et la **tactique**.

Dès lors, suivant l'**intention** de l'enseignant et le **public** des élèves, plusieurs objectifs pédagogiques sont possibles : conscience du corps, compréhension du sens de la technique, compréhension du contexte de la technique.

L'objectif pour le travail de uke doit être adapté au niveau technique et à la condition physique de l'élève.

Nous retrouverons des situations de kihon (travail de base), de jyu waza (d'attaques et/ou de techniques), henka waza (variations), kaeshi waza (reprise d'initiative de uke). Il conviendra de préciser aux élèves l'attitude attendu pour le uke, par exemple ippan geiko (travail classique, engagement neutre), go no geiko (uke se fait plus dense sans pour autant bloquer la technique).

Dès l'échauffement nous pouvons proposer des mouvements individuels qui permettent de prendre conscience du corps, exemple pour ikkyo : en position hanmi, étirer le bras vers le haut, puis rotation des pieds et du bassin jusqu'à poser l'autre main au sol en libérant la jambe arrière.

Dans la pédagogie par objectifs cela peut se traduire par :

Objectif 1: ecde relier les articulations. Technique : étirement forme ikkyo. Consignes : étirer vers le haut et rotation des hanches. Vérifications : l'action est coordonnée, le corps change globalement de direction.

Objectif 2 : ecde rester en pression sur tori. Technique : ikkyo omote. Consignes : uke garde les hanches et le regard sur tori jusqu'à la rotation du bassin. Vérifications :uke reçoit la technique en restant coordonné.

Objectif 3 : eude reprendre l'initiative sur ouverture de tori. Technique : ikkyo omote Consignes : si tori relâche le contrôle, se rétablir et engager ikkyo. Vérifications : uke est à l'écoute et se replace sans temps mort.

Nous voyons que tout revient à la conscience du centre c'est à dire des hanches.

Les exercices corporels doivent développer le lien conscient entre les chaînes et le bassin.

Dans la technique, l'orientation du bassin et du regard sur le tori détermine la façon de bouger et la sécurité de uke, c'est à dire que tout le corps encaisse la technique et pas seulement le coude, le poignet, la nuque etc..

Dans la dimension kaeshi waza, reprise d'initiative, la sensation d'une ouverture revient à dire que le centre n'est pas contrôlé, n'est pas sous pression, et donc uke peut se mobiliser pour rétablir la situation à son avantage.

Pour approfondir nous voyons que la **disponibilité** de uke est fondamentale. Cette disponibilité est basée sur la **mobilité** et la **vigilance**. Le corps est une source d'information pour rester connecté à l'autre, donc recevoir la technique en préservant son intégrité et éventuellement reprendre le contrôle de la situation.

Si le corps est trop contracté, il ne peut pas recevoir d'information. Pour ne pas étouffer le centre avec des bras et des épaules raides il faut accepter de bouger, d'ajuster ses appuis ; à partir de là le haut du corps sera moins contracté et l'exploration technique pourra commencer. Rechercher des sensations dans les appuis et les hanches se retrouve dans d'autres activités comme l'escalade et l'équitation.

Pour mémoire, une technique peut fonctionner, en termes d'application de défense, même si le partenaire est mal placé (vous pouvez « planter » un nikkyo ura, un irimi direct, etc.) mais l'autre est victime de la technique, il n'est pas en situation d'étude du **Do**, de la voie. Nous pouvons utiliser ce type de démonstration pour illustrer la nécessité de se préserver pour une pratique à long terme.

Lors des prochaines sessions nous travaillerons sur les différentes modalités de présence de uke suivant la forme de travail utilisée.

Merci pour la participation des groupes, ci-dessous les cr très détaillés de trois d'entre eux.

Luc Mathevet
DFR Auvergne Rhône-Alpes

Annexe : les cr des groupes

Groupe 1 Rôle de Uké
Grille de lecture générale sur les critères observables du rôle de Uké

1 Engagement

- Conserver sa verticalité (le corps est droit et non rigide-bassin ni en arrière ni trop devant) • Préserver sa distance (Ma-ai) par la posture de vigilance (Zanshin)
- L'intention de rester attaquant afin de permettre une réelle interactivité

2 Présence martial-Alignement • Descendre sur les appuis (généflexion) • Centrage, le regard est sur tori, les hanches dirigées vers son partenaire • Garder son intégrité sur un comportement d'attaque (faire attention à la distance déployer une attaque engagée et non suicidaire)

3 Disponibilité • Avoir le sens du mouvement • Uké doit garder un contact susceptible de lui permettre de renverser la situation en tentant de retrouver son équilibre (Kaeshi waza) si toutefois la situation par l'erreur de tori le lui permettra • Être en lien continu avec tori • Rester présent dans l'action

4 Adaptation-Rythme • Faire progresser uke sans rupture de contact par un changement inapproprié de rythme décaler • Être attentif au ressenti du corps de uké, il s'agit de ne pas bloquer son partenaire • Faire progresser uké sans dévaloriser par une contrainte inadéquate ses compétences et sa capacité à suivre • Le lien que crée uke par une attaque doit être contrôlé de manière adaptée par tori lors de cette situation permettant à uké de suivre le sens du mouvement quel que soit son intensité • Sans dénaturer le sens du mouvement, uké ne doit pas surjouer et exagérer le contact ce qui provoquerait une anticipation du mouvement de façon exagéré.

Synthèse écrite par Fabrice De Ré

Groupe 3

Dans le groupe d'élèves, nous choisissons de classer les critères dans la continuité du cours préalable, C'est-à-dire par niveau, ou expérience de uke :

Niveau 1 : niveau statique mais avec une progressivité vers le mouvement ; niveau débutant, peu d'expérience (N1)

Niveau 2 : niveau dynamique , en mouvement, uke expérimenté (N 2)

Niveau 3 : uke aguerri, très expérimenté, dans l'incertitude de la technique qui sera réalisée, travail en jyu wasa par exemple (N3)

Les critères observables par niveau peuvent toutefois se recroiser, se répéter ou s'intensifier à un niveau supérieur ou plus avancé.

- Adaptabilité de Uke : N1 pas de raideur, disponibilité des membres inférieurs et supérieurs, mise en place du mouvement tai sabaki, disponibilité des appuis. N2 fluidité, souplesse uke annule le travail de tori par son déplacement. N3 : relâchement, flexibilité, réactivité dans l'instant de corriger, s'adapter rapidement à une situation.
- Le contact, la connexion : passe par le regard le plus souvent porté ou orienté sur le partenaire, sur tori. Le contact par une saisie franche, entière, pleine jusqu'à ce que la chute fasse lâcher. Orientation des hanches vers le partenaire
- Intention : présence de uke : N1 curiosité, suivre le mouvement. N2 uke est en capacité de prendre le centre de tori, de l'obliger à faire de l'aikido et réaliser sa technique ; sincérité dans l'attaque ; engagement mesuré, proportionné et adapté. Etre en capacité de porter un atemi si une situation d'ouverture le permet. Essayer parfois de gêner ou bloquer tori, du moins être en capacité de le faire et de lui faire comprendre (ne pas trop insister sur cette pratique qui peut dégénérer dans le calcul et la stratégie non constructive) N3 martialité plus marquée, l'intention peut manifester un aspect mental plus déterminé, plus engagé – intensité dans l'engagement tout en restant approprié à la situation ou au tori. Etre en capacité de réaliser un kaishiwasa.
- Centrage, organisation corporelle de uke, si possible les mains devant lui, orientation des hanches et des appuis vers le sens de la situation, vers tori. Verticalité du corps le plus longtemps possible
- Rôle participatif de uke, uke est coopératif (rappel de la pratique : il s'agit de situations d'étude).uke est donc un partenaire. Par sa présence, il oblige Tori à réaliser sa technique, à pratiquer l'aikido.
- Timing : uke s'investit dans l'attaque sans se suicider. Ni en avance ni en retard, aussi bien dans son engagement que la chute. Coordination physique, mécanique du corps dans la réalisation de l'attaque. Gérer la distance. N3 notion de Ma Aï maîtrisée, angle, distance, timing.
- Intégrité : Uke annule le mouvement de tori en se déplaçant, en se réalignant, en orientant son corps vers tori tout en restant connecté (regard-saisie). Ne pas se suicider. Attaque proportionnée vis-à-vis de tori. Ne pas chuter ni trop tôt, ni trop tard. Ne pas refuser le sens de la chute que donne tori sinon opposition et risque de blessure.si possible corriger son positionnement pour ne pas être à portée – à distance d'un atemi.
Verticalité du corps à privilégier dans l'organisation corporelle jusqu'à ce que le déséquilibre soit initié pour ukemi ou immobilisation.

En conclusion, le rôle de uke avec ces qualités servent à donner du sens à la pratique, surtout à faire progresser Tori, à obliger tori à faire de l'aikido et réaliser sa technique ; tout comme Tori fait progresser Uke dans sa pratique en lui faisant ressentir ce qui se passe dans la réalisation d'une technique. Tori aide uke à développer toutes ces qualités et aptitudes.

Synthèse par Martial Mathieu

Compte rendu Atelier n°4

Thème: UKE **3 aspects: 1-Corporel, 2-Technique, 3-Martial**

Rapporteur Jean-François BROCH (TULLE CORREZE)

choix de l'étude: « *référence au cadre* »

Le contexte: cours tous niveau. Notions de base communes mais adaptées et développées en fonction de l'avancée des pratiquants.

La sécurité: travail dans le calme et le respect des intégrités caractéristiques de l'AIKIDO.

1.-CORPOREL

items	Etre capable de :	Comportements observables
Le regard	<u>Orientation du corps:</u> <u>Organiser son corps</u>	Alignement horizontal des yeux, épaules, hanches conscience de la position des UKE et TORI dans l'espace du déclenchement de l'attaque(MA AI, DE AI)) Le centrage: mains, bras, hanches sont orientés vers les l'action, les axes: viser la cible (atemi) Le regard prépare le rachis pour l'UKEMI.
Les appuis	Rester stable Conserver le contact	Le pied avant dirigé vers l'intérieur ferme la hanche semble « fuir » l'action : gestion de son engagement: <i>trap</i> : entraine son propre déséquilibre , blessures possibles envers Tori <i>pas assez</i> , situation figée difficulté à engager une nouvelle attaque. <u>Contact</u> : conservé le plus longtemps possible : saisie KATATE DORI / IRIMI TENKAN/ KOKYU: UKE ses appuis tout en exerçant une pression vers TORI, puis,accepte la chute arrière au moment du déséquilibre (pas anticiper). Pour les plus anciens : KTD UCHI KAITEN NAGE : UKE se re positionne , se rapproche de TORI, son bras en levier pour organiser sa chute en avant et prendre de la distance, puis se réoriente pour reprendre NMI et se restabiliser. (à plus haut niveau: réengager une attaque)
La coordination	Effectuer des mouvements harmonieux et	KATA DORI MEN UCHI / NIKKYO URA: Présentation et rappel de la construction de l'attaque: UKE saisit remier, applique une pression vers le bas puis en second, frappe SHOMEN vers la nuque de TORI. (les nuque main ne doivent pas se réaliser en même temps). Remplacement / Attention : Uke réagit à la contre attaque de TORI en se replaçant avec un angle extérieur: t du bas : libération du bassin , conservation du contact MEN UCHI, et de la saisie de l'épaule ouverture de la nuque dans l'extension. Les déplacement / remplacement de UKE coordonnés entre le haut et le bas. Alors que la pression articulaire s'applique sur son poignet, UKE Absorbe la contrainte en relâchant le membre en fléchissant sur ses appuis , et réduit la distance avec TORI pour préserver son intégrité.

3-MARTIAL:

Itèmes		Comportements observables
Confiance réciproque	<p>Engager une relation durable dans un but d'évolution commune</p> <p>développer la sincérité et la confiance en soi</p>	<p><u>Rythme</u>: adapté au niveau de TORI: UKE garde la continuité tout au long de son engagement . UKE est capable de stopper son attaque si tori n'est pas prêt et se replace pour ré attaquer. Dans le travail aux armes, UKE est précis: CHUDAN TSUKI au JO : amener de l'extension dans la frappe permet à TORI de conduire le déséquilibre dans JO NAGE.</p> <p><u>Attention</u> UKE accorde de l'attention à la verbalisation des débutants dans leur approche, leurs craintes,leur expérience d'autres arts martiaux, en restant dans le cadre de l'AIKIDO. Pour autant, UKE par sa coopération : respect des principes d'engagement, fluidité, disponibilité, non opposition, cadre les actions de TORI.</p> <p>Il lui donne à évoluer, sans complaisance: AI HANMI KATATE DORI IKKYO OMOTE: UKE garde le contact visuel et physique le plus longtemps possible= Il renverse éventuellement la technique en sa faveur. Il vérifie qu'il peut frapper tsuki,(simplement poser la main libre sur le ventre de TORI) et ne pivote qu'au moment de la direction appliquée par TORI.</p> <p>Dans tout le déroulement de la technique UKE se place pour frapper (montrer qu'ilpeutfrapper), ce qui permet àTORI de conduire les déséquilibres.</p>
L'engagement:	<p>Rechercher le geste juste par un mental calme et une référence technique claire.</p> <p>Aller à la rencontre de ses propres capacités par l'étude partagée</p> <p>Développer ses conditions physiques pour préserver sa santé</p>	<p><u>Le mental: vérifier l'intention</u>: UKE est précis dans ses frappes (aux armes, c'est un gage de sécurité). Sa détermination se révèle par sa direction, son centrage, son unité de corps : dans les saisies, le poids du corps est sur l'avant, sans que le buste soit entraîné provoquant son propre déséquilibre (pied arrière levé)</p> <p>Dans les ATEMI, le dos est aligné, les jambes en légère flexion, (TSUKI) Le buste vertical (trop en arrière la frappe perd son intensité, la distance trop courte, le mental est timoré= TORI ne peut exprimer sa technique)</p> <p><u>Le regard est dirigé vers TORI</u>: aux armes la vigilance de UKE est stimulée par la fluidité: gestes saccadés brusques ou imprécis insécurisent les entraînement et le travail harmonieux .</p> <p><u>La continuité</u>: UKE est disponible: sur la réaction de TORI, UKE se replace, centré, est capable d'engager une deuxième attaque: de CHUDAN TSUKI,passer à GYAKU YOKOMEN .</p> <p>Dans l'incertitude des réactions de TORI, UKE développe sa vigilance par le relâchement , par le contact visuel, physique: saisie pleine (proprioception) distance de sécurité, de frappe. UKE est capable d'exploiter une faille, une erreur de TORI pour engager un contre (KAESHI WAZA), de pratiquer diverses formes d'attaques dans un RANDORI LIBRE et d'organiser son énergie : gérer sa respiration dans le rythme des attaques... en vue de gérer son stress lors des passages de grades quand UKE est souvent sollicité .</p>

EDC 2 CID Rhône-Alpes FFAAA

Cognin 30 novembre 2019

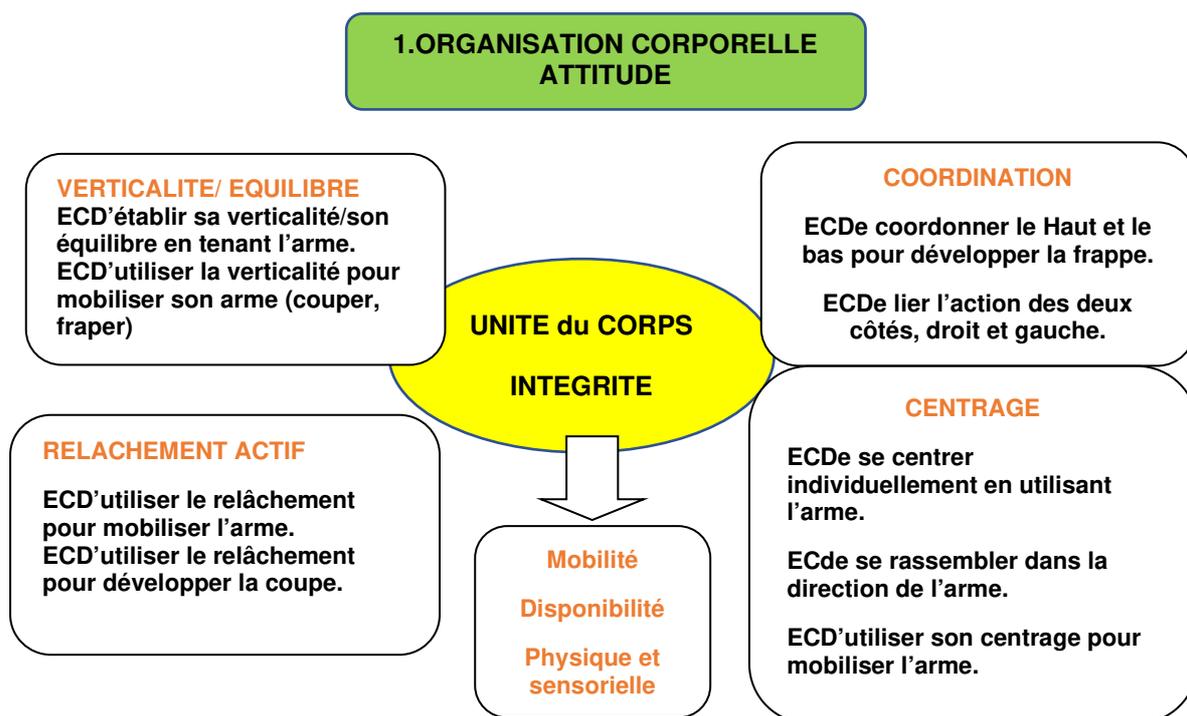
Réflexion sur la pratique des armes

Lors de cette session, nous avons dégagé trois axes de progression soutenus par la pratique des armes : L'attitude, la construction, à travers la géométrie du mouvement, et la vigilance.

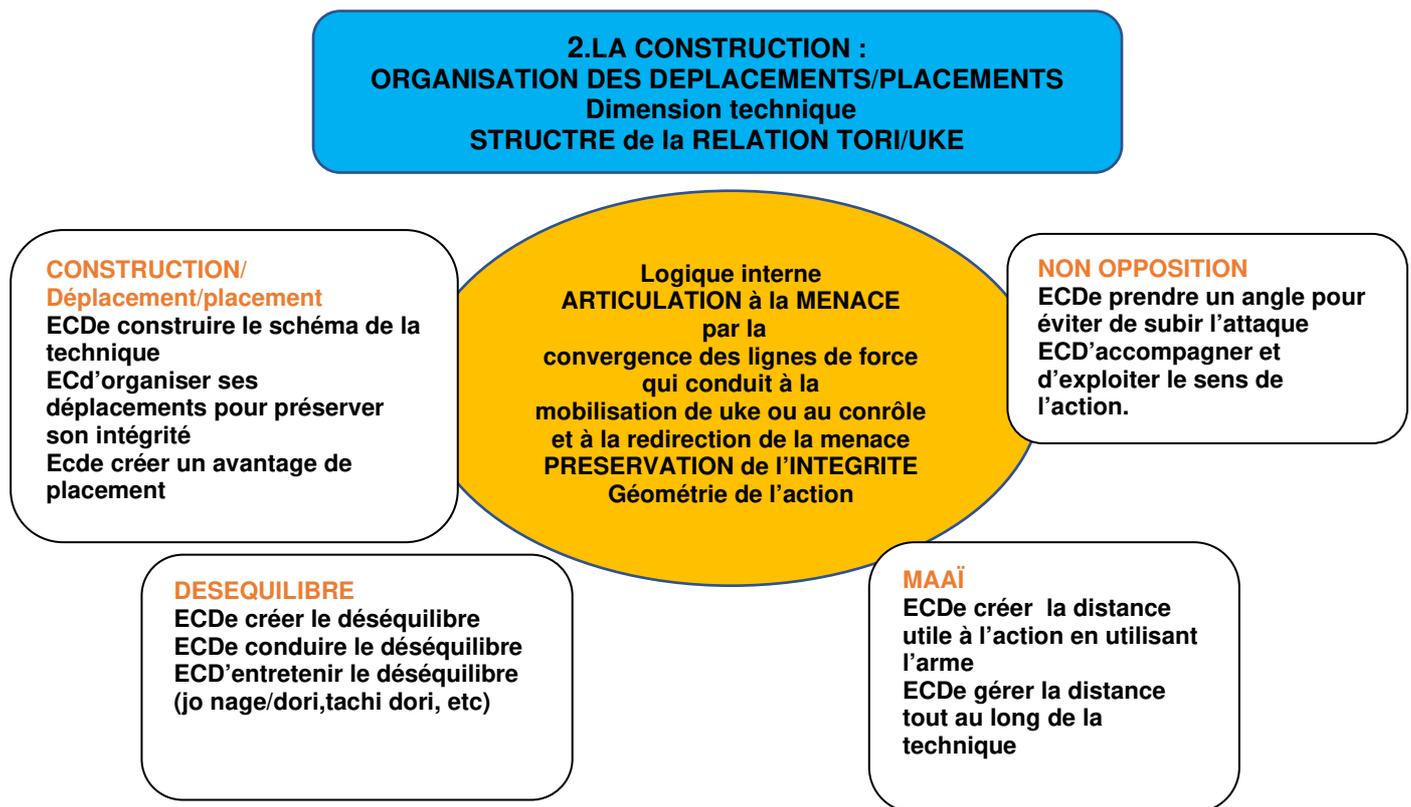
A partir de là peuvent apparaître 3 intentions pédagogiques :

La tenue de l'arme va structurer la posture. Le sens de l'utilisation de l'arme va structurer les déplacements et les directions de l'action. Le danger représenté par l'arme invite à la vigilance ainsi qu'à la maîtrise émotionnelle et physique de tori comme uke.

Les exemples d'objectifs en lien avec ces dimensions, représentés avec leurs interactions dans les schémas ci-dessous, ne sont pas exhaustifs, mais illustrent le sens de la démarche que nous avons suivie à cette date. Pour s'approprier la méthode, on peut tout à fait les compléter et /ou les reformuler.



La construction, donc la géométrie, du mouvement est clarifiée par l'utilisation de l'arme, ken,jo ou tanto, la longueur, le sens de la menace, la pointe, le tranchant, la zone d'impact.

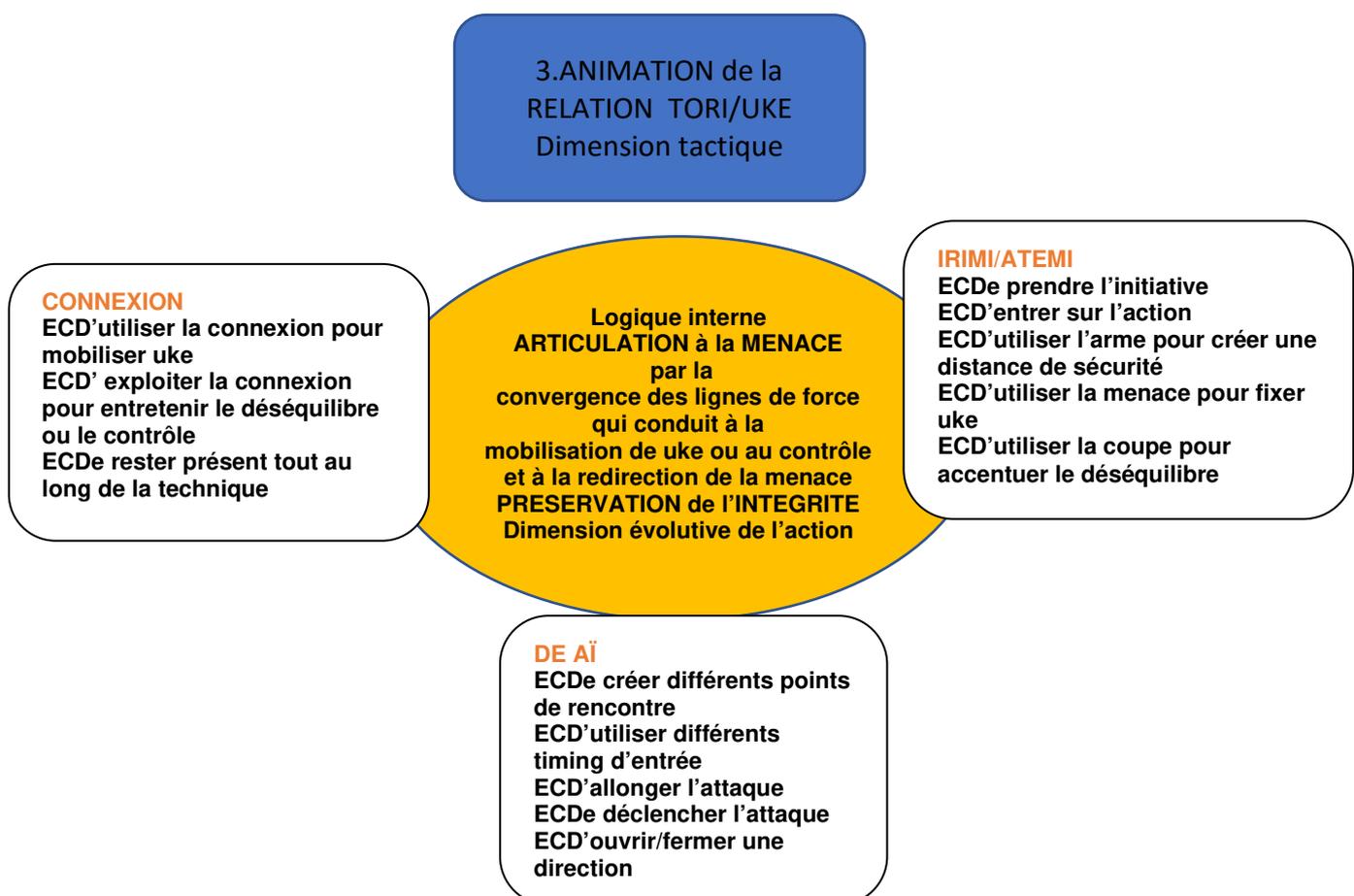


Remarques :

- Ces modélisations en schémas et formulations en « être capable de. » peuvent paraître comme arides, artificielles et rébarbatives, effectivement cela ne remplace pas la pratique, mais c'est un moyen pour éclairer notre activité d'aïkidoka et/ou d'enseignant en orientant nos efforts.
- Pour bénéficier de l'apport de ces présentations théoriques il faut visualiser les mouvements et les phases de l'action décrites, soit en se projetant mentalement dans la situation et/ou en la mimant et/ou en regardant des vidéos en relation avec la thématique. En explorant mentalement l'action vous pouvez éprouver les liens entre les différents principes à l'œuvre.

Il est à noter que les propositions de ce compte-rendu s'appliquent à toutes les situations de pratique avec « l'outil » arme : ken/ken, jo/jo, jo nage/jo dori , tachi dori, tanto dori et toutes les études où tori tient le tanto, le ken ou le jo pour mobiliser uke qui essaye de prendre le contrôle de l'arme.

**L'Intensité de la relation est augmentée par la vigilance requise avec les armes.
L'échange d'information, la connexion, est caractérisée par un contexte émotionnel modifié par le danger représenté par l'arme.**



Remarque : la progressivité dans la proposition des objectifs doit tenir compte des difficultés des élèves. C'est tout l'art de l'évaluation formative et de la pédagogie, c'est un travail qui n'est jamais fini, work in progress..

DFR ARA
Luc Mathevet

EDC 3 CID Rhône-Alpes FFAAA

Bourg de Peage 8 février 2020

Proposition d'organisation des principes suivant la progression des kyu et dan

Précédemment nous avons répartis les principes en deux groupes, « organisation du corps » et « organisation de la construction » représentés avec des cartes mentales (cf. Edc 2018/2019).

On évalue ce que l'on a développé, étape par étape et l'évaluation fait partie intégrante de la formation.

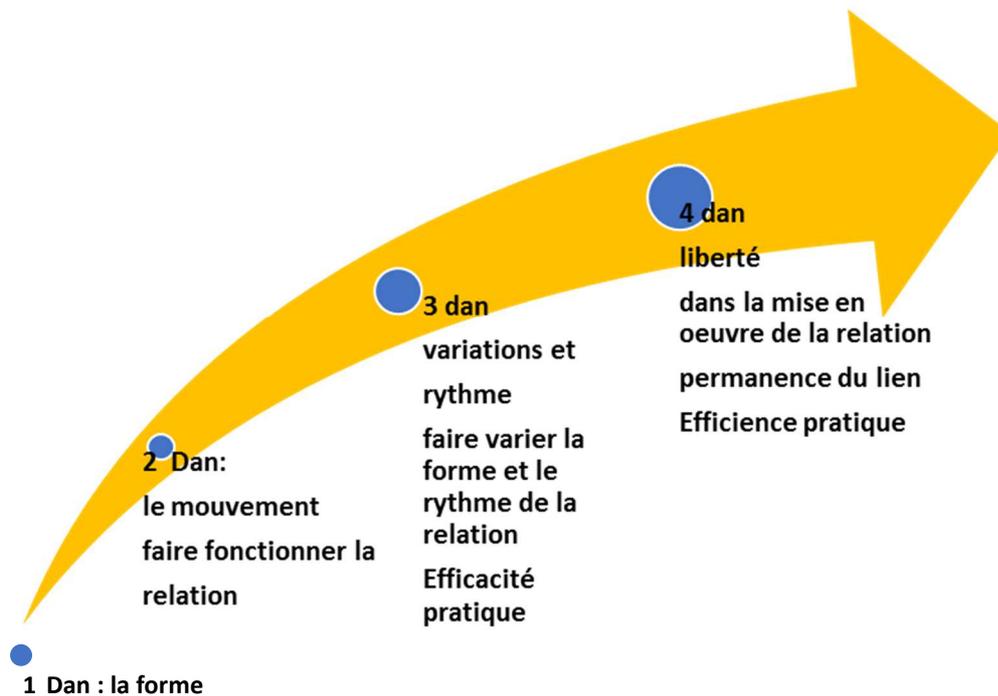
Cohérence entre enseignement-apprentissage et évaluation : les objectifs pédagogiques sont des comportements observables qui orientent l'enseignement et les apprentissages et autorisent l'évaluation des progrès.

thématique	Principes	Objectifs pédagogiques/critères d'évaluation
Organisation corporelle	Unité du corps	ECd'utiliser l'unité du corps pour projeter
	Engagement du centre	Ecd'engager le centre de gravité dans le déséquilibre
	Centrage individuel	Ecd'utiliser le centrage pour mobiliser uke
	Coordination haut et bas du corps	Ecd utiliser la coordination haut/bas pour déséquilibrer
	Relâchement actif/mobilité articulaire/flexibilité	Ecde'utiliser la mobilité articulaire pour mobiliser uke
	Verticalité	Ecde projeter en utilisant la verticalité
	Organisation de la relation/construction	Déplacement /placement
Distances/ma ai		Ecde gérer/créer une distance de sécurité
Angles/direction		Ecde prendre un angle/ axe de l'attaque
Conduite du déséquilibre		Ecde conduire le déséquilibre
Mobilisation de uke		Ecde mobiliser uke
Entretien du lien, du contact		Ecde conserver le contact Ecd'utiliser le lien pour conduire le déséquilibre
Vigilance/ champ visuel		Ecde conserver uke/tori dans son champ visuel.

Ici, la méthode consisterait à utiliser les attendus présentés dans le règlement CSDGE pour hiérarchiser les principes et avoir une vue d'ensemble.

Postulat : La réalisation technique nécessite l'établissement d'un lien avec le partenaire, les conditions utiles à ce lien sont présentées au 1 dan, le lien fonctionne en

mouvement au 2 dan, l'intensité et la forme du lien varient au 3 dan, et le lien est mis en œuvre avec liberté, efficacité et permanence au 4 dan.



Présenter la structure de la relation

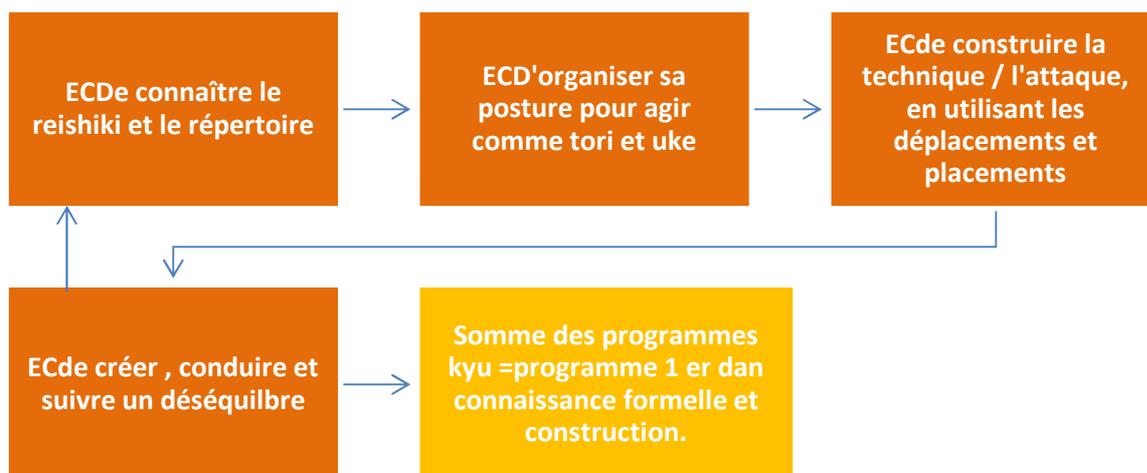
Nous allons décliner toutes les ressources nécessaires à la progression en reformulant les attendus en objectifs pédagogiques, on passe des capacités à vérifier aux capacités à développer.

1^{er} dan : Capacités à vérifier

Respect du cadre de l'examen. Connaissance du répertoire des techniques et des formes d'attaques (tant pour Tori que pour Aïte/Uke); compréhension de la logique de construction des techniques ; Shisei : l'attention portée à l'attitude, au centrage doit se manifester. Les autres éléments listés au paragraphe « différents éléments à prendre en compte lors de l'évaluation doivent apparaître en germe »

. c.à.d. essentiellement capacité à construire les techniques avec les notions d'attitude, centrage, placement et déplacement. La structure de la relation est présentée, la conduite du déséquilibre est observable grâce aux éléments ci-dessus mis en œuvre.

Remarque : Si nous postulons que le programme de formation des kyu va aboutir au 1^{er} dan, nous voyons que les grandes lignes de ce programme sont aussi définies par les attendus du shodan, limités par le nombre de technique demandées à chaque kyu et une exigence moindre, cela pourra faire l'objet d'un travail futur.



Exemples d'objectifs globaux qui jalonnent la boucle de progression, ce sont des « réservoirs d'objectifs », ils doivent se subdiviser pour obtenir des objectifs pédagogiques plus précis suivant l'évolution des élèves, ils concernent tori et uke.

Les thématiques représentées par les objectifs sont comme des « briques » qui nous aident à construire nos cours. Pour les diviser il faut poser la question : « de quelles ressources ont besoin les élèves pour atteindre l'objectif « organiser la posture » ? (verticalité, centrage, alignement etc.) « pour construire la technique ? » (sortir de la ligne, placer un atemi, etc).

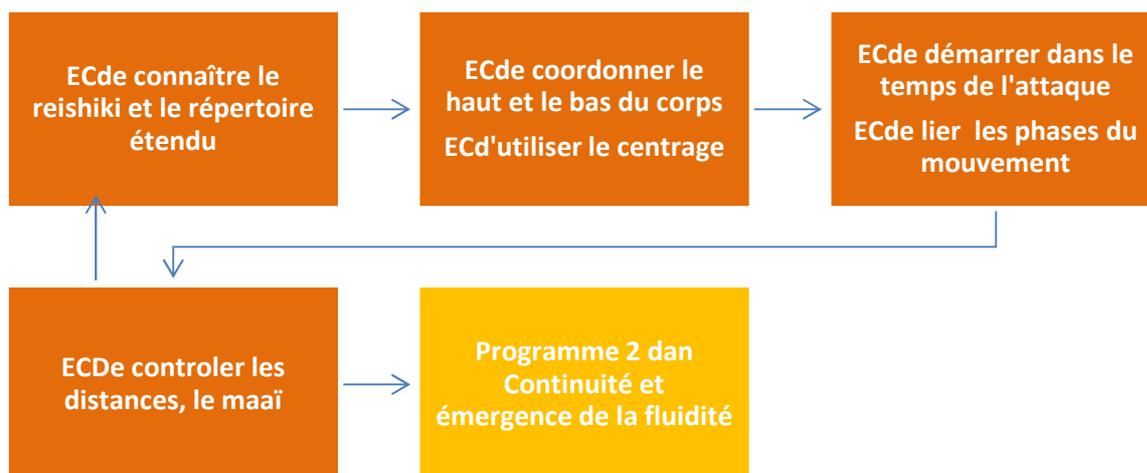
2 dan : Capacités à vérifier

Le niveau deuxième dan doit permettre de manifester une compétence et un approfondissement dans le maniement des éléments définis pour le premier dan (tant pour Tori que pour Aïte/Uke).

En particulier une connaissance plus approfondie du répertoire est attendue ainsi qu'une progression nette en matière de fluidité, d'unité du corps et de gestion du Ma-ai.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis, et d'y apporter quelques orientations supplémentaires.

c.à.d. compétence dans le maniement des outils donc construction dans le temps de l'action grâce à une légère anticipation et notions de continuité et fluidité. La structure fonctionne en mouvement.



Exemples d'objectifs globaux qui jalonnent la boucle de progression, ce sont des « réservoirs d'objectifs » ils doivent se subdiviser pour obtenir des objectifs pédagogiques plus précis suivant l'évolution des élèves, ils concernent tori et uke. Les thématiques représentées par les objectifs sont comme des « briques » qui nous aident à construire nos cours.

3 dan Capacités à vérifier

Le niveau troisième dan doit permettre de manifester une maîtrise plus complète des techniques tant pour Tori que pour Aïte/Uke et la capacité à les adapter à toutes les situations.

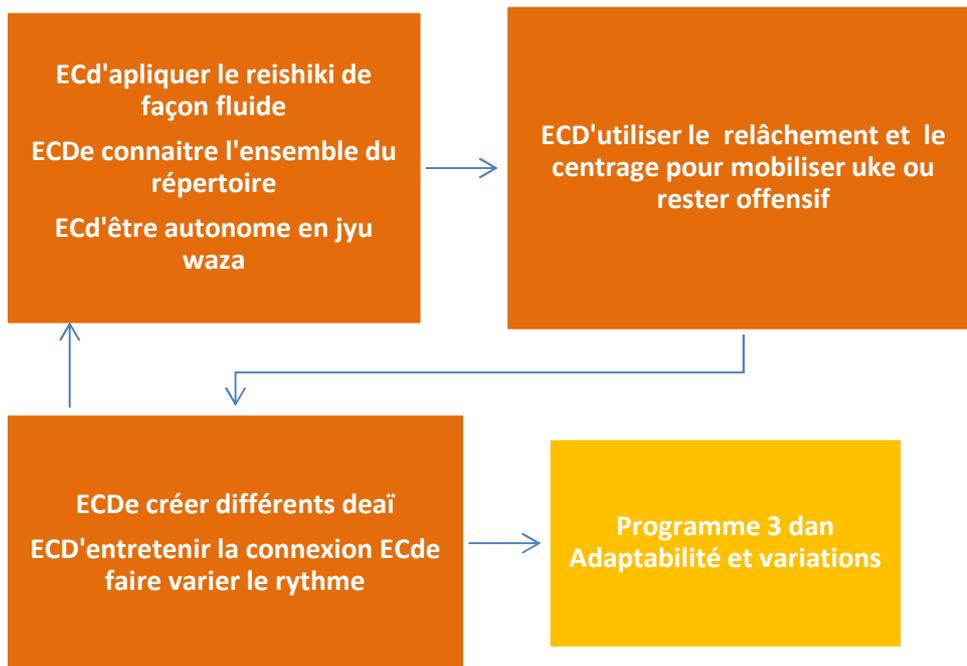
L'émergence d'une liberté dans leur application commence à s'exprimer.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

- le contrôle de soi et de ses actes ;*
- la capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaires (adaptabilité) ;*
- la disponibilité à tout moment de la prestation ;*
- la maîtrise du principe d'Irimi (entrée);-l'appréciation de maai (contrôle de la distance), comme au deuxième dan et interventions au bon moment ;*
- la capacité d'imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement. Le respect du cadre de l'examen.*

La structure varie dans sa forme et son rythme, l'expérience technique et tactique accumulée autorise une efficacité pratique, c.à.d que uke est clairement mobilisé et n'a pas l'initiative.

(Tactique : ensemble de moyen mis en œuvre pour avoir l'avantage et ne pas subir l'action de l'adversaire, suppose une compréhension de la situation au-delà de la forme).



Exemples d'objectifs globaux qui jalonnent la boucle de progression, ce sont des « réservoirs d'objectifs », ils doivent se subdiviser pour obtenir des objectifs pédagogiques plus précis suivant l'évolution des élèves, ils concernent tori et uke. Les thématiques représentées par les objectifs sont comme des « briques » qui nous aident à construire nos cours.

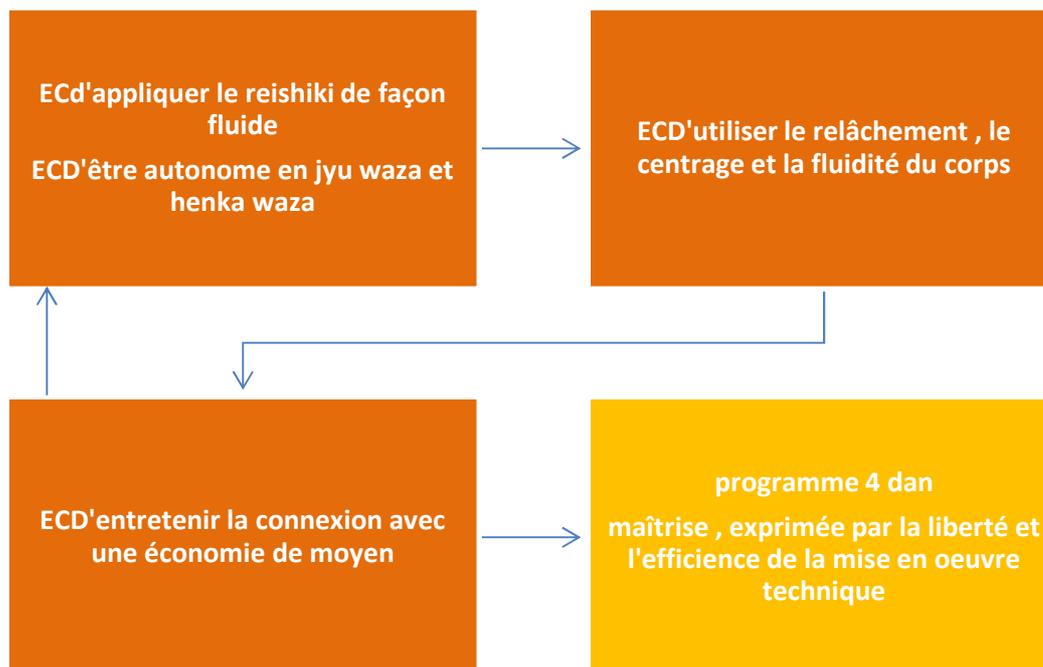
4 dan Capacités à vérifier

Le niveau quatrième dan doit permettre de manifester une maîtrise complète (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) des techniques de base et de leurs variantes.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents, et notamment sur : - la manière de contrôler à tout moment la situation ; - l'adéquation du travail au partenaire et à la situation - la sérénité du candidat ; la capacité du candidat à exprimer sa qualité de perception, de relation au partenaire et de liberté dans le maniement des principes de la discipline.

Efficiency pratique c'est-à-dire économie de moyen, qui rend compte de l'expertise, de la maturité dans l'animation de la relation et la gestion émotionnelle. Synchronisation maîtrisée, notamment le de aï, même les temporisations ne sont pas des arrêts, ni des ruptures dans la relation et la prise d'information. L'entre technique démontre aussi une connexion permanente et donc une gestion fluide des informations.

Rappel définition : La **synchronisation** (du grec συν / sun, « ensemble » et χρόνος / khronos, « temps ») est l'action de coordonner plusieurs opérations entre elles en fonction du temps.



Exemples d'objectifs globaux qui jalonnent la boucle de progression, ce sont des « réservoirs d'objectifs», ils doivent se subdiviser pour obtenir des objectifs pédagogiques plus précis suivant l' évolution des élèves, ils concernent tori et uke. Les thématiques représentées par les objectifs sont comme des « briques » qui nous aident à construire nos cours.

En effet, une séance peut difficilement passer à côté du reishiki, d'une organisation de l'attitude et de la pratique des techniques construite pour favoriser le lien ,la connexion avec uke. Ces « blocs » reviennent en boucle et cette récurrence développe nos compétences petit à petit.

DFR ARA

Luc Mathevet

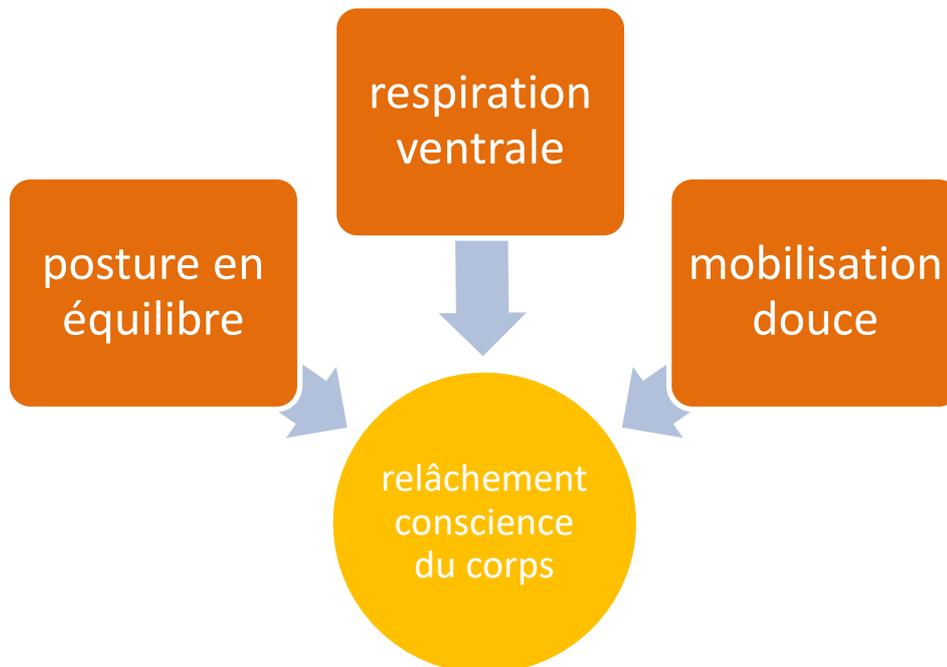
EDC 4 CID Rhône-Alpes FFAAA

FONTAINE 7 mars 2020

Theme Aïki Taïso, intervention de Dominique Rasclé et Jutta Bernard

En japonais taïso peut être traduit par « préparation du corps », l'aïkitaïso est l'ensemble des exercices qui préparent à la pratique des techniques dans le respect des principes de l'Aïkido : relâchement, centrage, disponibilité physique et mentale, respiration/kokyu..

Se concentrer sur son corps permet de calmer l'agitation mentale, la proprioception nous invite à balayer tout le corps en relâchant les zones de tensions grâce à la mobilisation douce et à la respiration qui nous ancre dans le moment présent.



Quels que soient nos mouvements favoris et les senseis que nous suivons, ces grands principes sont en général présents.

Jutta a donné trois citations parmi ses préférées, les voici

"Si je respire calmement, je deviens plus calme.

Si je deviens plus calme, j'ai une meilleure perception de moi-même.

Et si j'ai une meilleure perception de moi-même, je peux mieux percevoir l'autre!"

Maître Endo

" Mettez-vous debout, grands! Plongez les pieds dans la terre, percez les cieux avec votre tête!

A partir du Hara, remplissez ce Dojo avec votre Ki!

Je ne demande pas d'en remplir ciel et terre, mais au moins ce Dojo!"

Maître Yamaguchi

" Les choses ne sont pas difficiles à faire!

Ce qui est difficile, c'est de se mettre dans l'état pour les faire!"

Maître Ueshiba

Tout ce qui est développé dans le taïso va être réinvestit dans la relation tori/uke.

En annexes le cr de Dominique et l'article du magazine de la fédération en 2001/2002. Vous avez aussi reçu des documents sur le taïso dans « les cahiers de l'enseignant ».

Merci à Juta Bernard et Dominique Rascle pour leurs interventions.

DFR ARA
Luc Mathevet

Cr de Dominique Rascle

Thème EDC : Lien entre TAISO et la pratique technique, réflexion sur les principes présents dans la préparation et utilisés dans le mouvement.

Thème CTR : Conscience du corps, placement du centre, disponibilité, etc... Utilisés pour progresser dans la connexion avec UKE.

Echauffement : QIGONG

- 3 points importants :

o Enracinement, avoir la sensation que les pieds s'enfoncent dans le sol.

o Le sommet du crâne est étiré vers le haut

o Etirer vers l'arrière le point de MING MEN (porte de la vie) situé entre L2 et L3, entre les 2 reins.

- Position debout, de face, pieds écartés, largeur des épaules, épaules tombantes, être parfaitement centré (équilibre haut/bas, droite/gauche, avant/arrière).

- Penser que les pieds s'enfoncent dans la terre et que le sommet du crâne est attiré vers le ciel avec le menton placé légèrement vers le bas de façon à aligner la colonne vertébrale, sensation d'étirer le corps, ouvrir toutes les articulations.

- Etirer le MING MEN vers l'arrière comme si on voulait s'asseoir, les mains vont partir naturellement vers l'avant, pour s'équilibrer, déverrouiller les genoux, ce qui permet de relâcher le sacrum et ouvrir la région lombaire. On se retrouve dans une position légèrement fléchie mais sans forcer sur les cuisses et genoux. Il faut imaginer que les mains partent loin vers l'avant et le MING MEN loin vers l'arrière.

Ensuite, repousser le sol avec les pieds pour se redresser, avec la sensation des mains s'appuyant sur l'air, le sommet du crâne est attiré vers le haut.

C'est le corps qui mobilise les bras et non l'inverse.

La force, puissance, énergie vient du sol, d'où l'importance d'avoir de bons appuis afin de puiser cette énergie. La racine se trouve dans les pieds, le mouvement est généré par les jambes, maîtrisé (contrôlé) par la taille et extériorisé (exprimé) par les doigts.

Le corps doit se comporter de manière cohérente, toutes ses parties sont reliées et unifiées par l'énergie circulant à l'intérieur. L'ensemble des articulations doit être souple et relâché. Les muscles qui soutiennent les membres et ceux de la poitrine doivent aussi demeurer détendus. Les mouvements doivent être pratiqués jusqu'à ce qu'ils deviennent naturels et l'on doit les exécuter sans le moindre effort.

Cette façon de pratiquer permettra d'utiliser plus la force interne, l'énergie plutôt que la force musculaire.

Mise en application de ces principes lors de l'exécution des techniques d'Aïkido.

- S'enraciner dans le sol et redresser le buste lors de la prise de contact avec le partenaire.

- Se centrer et se connecter avec le partenaire

- Relâcher toutes les articulations. Le centre et le mental restent fort.

- Rester bas sur les appuis tout en gardant conscience de son centre.

- Importance de prendre conscience de ses appuis pour se déplacer, transfert du poids du corps d'une jambe sur l'autre.

- Ne jamais être en opposition avec la force du partenaire, plutôt chercher à la contourner de façon à rester en lien avec lui.

- Importance de ne pas travailler seul mais toujours en relation avec son partenaire et il est important de s'abandonner afin de le suivre.

Il faut pouvoir se tenir et se déplacer avec équilibre, précision et efficacité, d'où l'importance de relâcher le haut du corps et avoir de bons appuis, ce qui permettra une grande disponibilité.

1 ère technique : HAMMI HANDACHI WAZA SHIHO NAGE

- OMOTE : S'enraciner dans le sol tout en redressant le buste. Connexion avec UKE tout en gardant la main saisie

devant votre centre (une bonne connexion n'est possible que si l'attaque du partenaire est juste, c'est-à-dire qu'il cherche à contrôler l'axe du corps et empêche TORI de se lever). Les deux mains centrées, le mouvement part des appuis, lever le genou avant en gardant les 2 mains devant vous, poser le genou avant au sol, les mains montent naturellement au-dessus de la tête, pivoter et couper.

- URA : Position SEIZA, descendre les 2 mains devant soi, tout en s'enracinant dans le sol, redresser le buste, et connexion avec UKE. Utiliser les 2 mains de façon complémentaire pour mobiliser le partenaire derrière soi (la main saisie vers l'avant et la main qui saisit vers l'arrière) tout en basculant légèrement le buste vers l'arrière.

Quand UKE se trouve derrière, les 2 mains montent le long de l'axe du corps, puis couper.

2 ème technique : TACHI WAZA KATATE DORI SHIHO NAGE

- OMOTE : Déplacement intérieur (IRIMI TENKAN). Utiliser l'appui du pied avant pour propulser la jambe arrière.

Solliciter la saisie en tournant la main tranchant vers le haut au moment du contact, puis prendre appui sur le pied avant et libérer celui de la jambe arrière pour effectuer le TENKAN. La main saisie suit le mouvement du corps en coupant. Déséquilibrer UKE en ramenant les mains près de son centre, prendre appui sur la jambe avant d'engager le corps avec l'idée de rapprocher les 2 épaules, puis la jambe arrière suit naturellement. Les mains montent devant l'axe du corps, pivoter couper.

- URA : Déplacement extérieur (TENKAN). Piquer, pivoter, couper. Allonger la saisie d'UKE en même temps que TENKAN.

3 ème technique : KATATE DORI IKKYO

- OMOTE : Déplacement intérieur (IRIMI TENKAN). Engagement des hanches suivi de la jambe arrière avec contrôle de l'axe (notion d'atemi), libérer le pied arrière de façon à mettre le poids des hanches dans le contact, couper, pivoter, amener UKE en déséquilibre avant, tout en étant soi-même sur l'avant. Continuer à couper, puis retourner le bras de UKE jusqu'à le déstabiliser, prendre appui sur la jambe avant, engager le corps avec la jambe arrière qui suit naturellement. Utiliser tout le poids du corps pour amener UKE au sol. Importance de basculer le poids du corps d'une jambe sur l'autre.

- URA : Déplacement extérieur (TENKAN). Décaler jambe avant, puis jambe arrière en coupant. Le poids du corps est sur la jambe avant, le pied arrière restant libre. Saisir naturellement coude et poignet, glisser derrière, en s'harmonisant bien avec UKE pour l'amener au sol.

4 ème technique : KATATE DORI KOTE GAESHI

- Solliciter la saisie, couper par-dessus en glissant, TENKAN puis HENKA. Libérer la jambe avant, glisser derrière UKE, reculer loin la jambe arrière, les mains suivent naturellement entraînant UKE, puis projection. Attention de ne pas ré avancer avant la projection pour éviter que UKE retrouve son équilibre.

5 ème technique : KATATE DORI KOKYU NAGE

- Déplacement extérieur (IRIMI TENKAN), allonger la saisie de UKE tout en pivotant, garder la main saisie sur l'avant tout en reculant loin la jambe avant, ensuite le corps part sur l'arrière entraînant le partenaire en déséquilibre jusqu'à la chute. Importance de ne pas tirer avec les bras et toujours garder le partenaire en déséquilibre. Importance de l'échange avec le partenaire (aller dans la direction opposée à celle de la chute).

EXERCICES PRÉPARATOIRES À LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO

Un cours d'Aïkido ne saurait se concevoir sans une préparation physique préalable, une mise en forme bien adaptée, travaillant en douceur chacune des parties du corps concernées.

Philippe Grangé, 4e dan, nous communique la méthode de Okumura Shigenobu sensei, qu'il pratiqua à l'Aïkikai de Tokyo.

«Ei-Ho» «Ei-Ho» «Ei-Ho»...

Le voyageur qui prend le bus de bon matin, peut, depuis la rue principale, s'étonner de ce chant étrange. Les voisins du Hombu Dojo, eux, ont l'habitude de ce réveil original, vers 6h30, dont la tradition remonte à plus d'un demi-siècle : ce sont les exercices préparatoires, sorte de gymnastique qui allie la préparation de l'esprit à celle du corps.

La pratique des Arts Martiaux, bien sûr, nécessite une préparation physique sous peine d'accidents et de blessures.

Autrefois, à l'armée, pour développer la puissance physique et l'endurance, on travaillait les treize exercices dans l'ordre suivant :

- 1- jambes
- 2- fessiers
- 3-tête et cou
- 4- jambes
- 5- poitrine
- 6- biceps
- 7- équilibre
- 8- dos
- 9- ventre
- 10- marche
- 11- sauts latéraux
- 12- sauts verticaux
- 13- respiration profonde.

Selon les professeurs (sensei) qui dirigent le cours, l'ordre d'exécution peut être légèrement différent.

Dans le cas de l'Aïkido, la préparation n'est pas aussi sévère qu'à l'armée.

En Aïkido, la préparation est composée :

- d'exercices de «purification» (Misogi Taiso) :
- Kawa mo shiki
- Ishi no ue shiki
- de méthodes de santé :
- Makko-ho
- Saï-shiki

- de différents exercices respiratoires: Shinkokyū.

Il y a ainsi diverses préparations et méthodes de santé dans l'Aïkido pratiqué aujourd'hui. Hueshiba Morihei, le Fondateur disait : « Ceci est bon, mais cela est bon aussi ».

En conséquence, le nombre d'exercices a augmenté.

1 MITAMA SHIZUME

Dans cet exercice, l'esprit et le corps s'entraident mutuellement.

Cette pratique est très importante pour l'étude de l'Aïkido.

Mitama Shizume a le sens de : «le dos est chargé du passé éternel, le ventre est chargé du futur. Donc, en étant debout, je développe ma propre conscience, la confirmation de ma propre identité pour accomplir mon destin.»

Mouvement :

Écartez les jambes d'environ un demi pas vers la droite et la gauche, tenez-vous droit d'une manière naturelle.

Précisions :

Lors de l'exercice, maintenez le bassin droit, rentrez le menton, serrez les mâchoires, avec la sensation de toucher le plafond.

Mettez de la force dans le Tanden (environ 9 cm sous le nombril), contractez le périnée.

Les yeux à demi ouverts, inspirez, posez la main gauche sur la main droite et positionnez-les devant le Tanden. (Photo 3)

Ne mettez aucune force musculaire.

Ne pensez à rien, tranquillisez l'esprit, inspirez calmement et longuement.

Après avoir expiré, inspirez de nouveau.

Pratiquez pendant trois minutes environ.

Relaxez-vous, ouvrez grand les yeux. Sur le plan mental, tendez vers une notion d'équilibre, d'harmonie, de bien-être («unifier le Ciel et la Terre»).

Quand des idées sans suite viennent à l'esprit, et que l'on ne peut se concentrer, respirez plusieurs fois, ou encore, prononcez I, KU, MU, SU, BI, en respirant profondément. Le trouble va disparaître et l'esprit se calmer.

I en expirant, KU en inspirant, MU en expirant, SU en inspirant, BI en expirant,

Et enfin, respirez profondément. Répétez l'exercice jusqu'à l'obtention du calme complet .

Résumé :

- 1- JAMBES droites
- 2- BASSIN maintenu fermement
- 3- COLONNE VERTÉBRALE droite
- 4- MENTON rentré,
- 5- MCHOIRES serrées
- 6- ÉPAULES au même niveau
- 7- LIGNE nez- ventre bien alignée
- 8- GROS ORTEILS : mettre de la force
- 9 - TENDON D'ACHILLE étiré
- 10- HANCHES ET VENTRE ont une force équilibrée
- 11- ÉPIGASTRE (creux de l'estomac) relâché
- 12- PERINEE étiré

Attention :

Bassin droit, ventre rempli de force, périnée étiré sont les marques d'un niveau d'expert.

Il est recommandé de maintenir cette attitude non seulement à l'entraînement, mais aussi dans la vie quotidienne.

2 FUNAKOGI UNDO

C'est le mouvement du rameur, en particulier au niveau des hanches.

Mouvement : (photos 1)

Tournez-vous vers la droite, en posant le pied gauche un pas en avant.

Tournez la tête également vers la droite et allongez les deux bras vers l'avant, penchez le haut du corps légèrement vers l'avant en prenant la position du rameur.

Ensuite, en poussant le kiaï «Ei», ramenez le haut du corps vers l'arrière, et les mains à l'horizontale jusqu'à la poitrine.

En poussant le kiaï «Ho», revenez à la position d'origine.

Après avoir fini le côté gauche, avancez le pied droit, répétez la même action.

Dans le cas de la jambe droite, on change le cri par «Essa, Essa».

Précisions :

Dans ce mouvement, on met toute la force dans le Tanden, on fait circu-



ler le Ki, l'énergie, dans tout le corps. Le mouvement s'exécute avec l'esprit calme, sans trop pencher le buste en avant. Concentrez vos idées sur une sensation d'harmonie. En accomplissant cette action, on doit éduquer l'esprit.

3 FURITAMA : Les vibrations.

Mouvement : Écartez les pieds d'un pas, tenez-vous droit, respirez profondément. En inspirant, joignez les deux mains devant la poitrine. Élevez les deux mains au-dessus de la tête. Ensuite, la main gauche au-dessus, la main droite au-dessous, croisez les mains. Faites-les vibrer avec un mouvement rapide et court de haut en bas, avec énergie, devant le Tanden. Il est bon d'exécuter cet exercice aussi fort que possible pour que les vibrations fassent disparaître les troubles de l'esprit. Les pratiquants d'autrefois s'adonnaient aux mêmes exercices sous les cascades. Pendant les vibrations, il suffit de se concentrer et d'expirer.

Précisions : Relâcher les épaules, mettre de la force dans le Tanden, étirer le péri-née. Ne pas écarter les aisselles. Se concentrer de plus en plus sur le milieu du front, (point entre les sourcils). On obtient rapidement une impression de clarté.

4 OTAKEBI

Mouvement : Après le mouvement de Furitama, on fait Okatebi. Entrecroisez les doigts vers l'intérieur, élevez les mains au-dessus de la tête, et en ramenant vivement les mains vers le Tanden, expirez en poussant le kiâ «Ei». Ensuite, bloquez la respiration, concentrez-vous sur la posture. Pour cela, prononcez votre nom clairement, avec détermination, et de la même manière, répétez trois fois «Taté, Taté, Taté.» (Tiens-toi droit !)

Précisions : Ceci permet de confirmer son identi-

té, favorise le comportement dynamique.

Quand on répète Furitama et Okatebi, on améliore notre esprit, le cœur et le corps s'aidant mutuellement développent la personnalité. De nos jours, dans le système éducatif, on néglige cet entraînement de l'esprit.

Je pense que ces deux exercices servent au développement de l'esprit en complément de celui du corps. Dans ce sens, c'est très important.

Dans la gymnastique pratiquée à l'école, l'aspect physique et physiologique est étudié très sérieusement mais l'aspect spirituel est négligé.

Parce que l'humain est l'âme de toutes les choses vivantes, chacun se doit chaque jour d'adopter avec courage une attitude de progression.

Les mouvements nommés précédemment : 1-Mitaka shizume

2-Funakogi Undo 3-Furitama

4-Otakebi sont efficaces à la fois pour le physique et l'esprit.

Avant sa mort, Maître Ueshiba, lors des exercices préparatoires, poussait le kiâ «Ei» très fort au point de nous surprendre.

A côté du Maître, les vibrations se répercutaient dans notre corps.

Affirmer son identité est la chose la plus importante, pour l'individu, comme pour la société.

Pourquoi n'en tenons-nous pas compte davantage dans nos écoles ? N'est-ce pas cet aspect qui fait le plus défaut ?

Confucius aussi, dans ses écrits, a insisté sur cette notion ?

5 UDE NO SAYU ZENGO

MAWASHI (faire tourner les bras de gauche à droite et d'avant en arrière).

Mouvement : Écartez les pieds à la largeur des épaules, en vous tenant droit.

Croisez les mains, main gauche au-dessus, main droite en dessous, comme vers le ciel. Pressez les mains

l'une contre l'autre de toutes vos forces.

Prenez le Tanden comme centre et, de gauche à droite, faites de grands cercles, tout en balançant le buste d'avant en arrière. Répétez une dizaine de fois de chaque côté.

Précisions :

Ce geste, qui symbolise celui d'envelopper le monde, favorise la prise de conscience de ce qui est en son centre : soi-même.

On prétend que faire tourner les épaules avec de grands cercles est très efficace pour faire disparaître les douleurs aux épaules.

J'ai entendu dire que ce mouvement se retrouve dans la cérémonie de purification à Nara, au temple Kami Jingu, où l'on célébrait le dieu Futsu No Mitama (Dieu des Arts Martiaux).

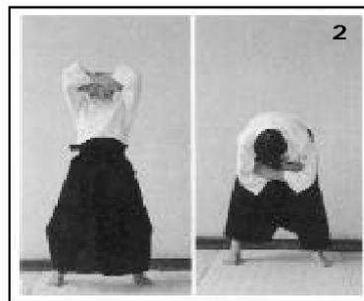
6 KARADA NO SENKAI

Mouvement : Écartez les pieds d'un pas et demi. Tenez-vous droit, la main gauche au-dessus, la main droite au-dessous, croisez les mains. Élevez les mains au-dessus de la tête. Faites de grands cercles en dessinant le chiffre 8, alternativement, à gauche et à droite.

Précisions :

Relaxez les épaules, détendez vous, fléchissez les genoux, maintenez le bassin fermement, faites le mouvement rapidement et avec force.

Exécutez le mouvement comme si vous teniez une boule, avec aisance et sans tension.



7 KARADA NO ZENGO KUSSHIN

Mouvement : (photos 2). Écartez les pieds d'un pas. Tenez-vous droit. Croisez les bras devant la poitrine. Penchez-vous largement en avant et en arrière.

Précisions :

Quand vous vous penchez en avant, baissez la tête entre les deux cuisses. Quand vous vous penchez en arrière, étirez vous suffisamment de manière à voir la personne qui est derrière vous. Répétez dix fois.

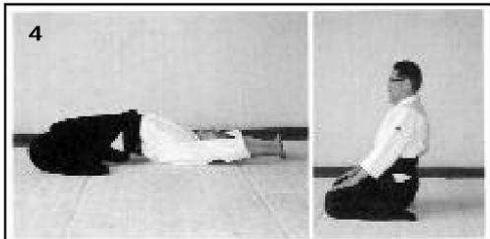
8 CHITSUKI

Mouvement : (photos 3) Écartez largement les pieds d'un pas et demi, tenez-vous droit. Serrez légèrement les deux poings, élevez-les au-dessus de la tête. Pointez les poings vers le sol en criant : «Ei». Ensuite, on ramène les poings vers le haut et on répète.

Précisions :

Quand on élève les poings au-dessus de la tête, en les serrant légèrement, on reçoit l'énergie du ciel dans les paumes. Quand on tire les mains vers les





hanches, en ouvrant les doigts, on attrape toute l'énergie du sol.

9 UDE FURI

Mouvement :
Écartez les pieds d'un pas, tenez-vous droit, relâchez les épaules, faites vibrer les bras très vite et souplement.

Exécutez une dizaine de fois, puis, brusquement, ouvrez les mains en les projetant vers l'avant à hauteur des épaules.

Précisions :

Si on fait vibrer tout le corps, on parviendra à se relaxer de manière plus efficace.

10 KARADA NO SAYU MAWASHI

Mouvement :
Écartez les pieds d'un pas, tenez vous droit, faites tourner le haut du corps avec des rotations très amples.

Précisions :

Pendant l'exercice, on garde le menton rentré, on regarde derrière en diagonale, les bras doivent flotter sous l'effet de la rotation, 180° de chaque côté.

11 RYO HASHI NOBASHI

Mouvement :
Écartez largement les pieds, avancez le talon gauche, levez la pointe du pied.

En ouvrant la jambe droite vers l'extérieur, étirez suffisamment la jambe gauche jusqu'à ce que la cuisse touche le sol.

Répétez deux ou trois fois, puis changez de jambe.

Précisions :

Pendant l'exercice, regardez le pied de la jambe tendue, ne posez pas les mains par terre pour ne pas faciliter la tâche.

12 ASHI NO MAWASHI MAGE

Mouvement :
Tenez vous droit en joignant les pointes des pieds.

Posez les deux mains sur les genoux; pliez légèrement les deux jambes.

A partir de la gauche, faites tourner 10 fois vers la droite avec une grande amplitude.

Redressez vous, et recommencez en sens inverse.

Précisions :

Relâchez les épaules, gardez les jambes serrées en tournant, décollez légèrement les talons.

13 HIZA NO KUSHIN

Mouvement :
Jambes serrées, corps redressé, posez les mains sur les genoux, accroupissez-vous, puis redressez-vous.

Répétez dix fois.

Précisions :

Relâchez les épaules, gardez les jambes serrées en descendant, décollez légèrement les talons.

14 KYOGA SEI NOBI UNDO

Mouvement : (photos 4).

Sans croiser les pointes des pieds, écartez les jambes de la largeur du bassin et asseyez-vous entre vos pieds.

Joignez les mains, penchez-vous en arrière jusqu'à toucher le sol.

Allongez les deux bras, entrecroisez les doigts, paumes vers l'extérieur, étirez le dos.

Répétez dix fois.

Précisions :

Étirez les deux bras jusqu'à ce qu'ils touchent les oreilles.

Avec la respiration abdominale, mettez de la force dans le ventre.

15 KINGYO UNDO

Mouvement : Allongez-vous sur le dos, croisez les mains derrière la tête, rentrez le menton.

Faites de petites ondulations avec tout le corps, sur le plan horizontal.

Précisions :

Ce «mouvement du poisson» a pour but d'ajuster la colonne vertébrale.

Il est nécessaire de le faire de toutes ses forces et vivement pour obtenir un résultat.

16 MOKAN UNDO

Mouvement :
Allongé sur le sol, étendez bras et jambes à la verticale, plantes des

pieds parallèles au sol, mains étendues et doigts écartés.

Dans cette position, faites vibrer bras et jambes (petites vibrations) pendant deux minutes.

Précisions :

Maître Ueshiba a utilisé Kingyo Undo et Mokan Undo comme gymnastique de préparation. Il a pris ces mouvements dans la méthode de santé Nishi.

17 HIZA TATAKI

Mouvement :

En position Seiza, frappez légèrement le bas du corps.

Précisions :

Frappez partout pendant une ou deux minutes, cela améliore la circulation sanguine.

18 KOSHI TATAKI

Mouvement :

Position Seiza, on frappe maintenant les reins.

Précisions :

Il y a une zone dans laquelle l'exercice procure une sensation de bien-être.

Pratiquer pendant une à deux minutes.

19 KATA TATAKI UDE TATAKI

Mouvement :

Toujours en position Seiza, tapotez maintenant l'épaule gauche, puis le bras gauche. Faites des aller-retour de l'extérieur vers l'intérieur.

Recommencez du côté droit.

Précisions :

Pendant qu'on frappe le côté gauche, on soutient le coude droit avec la main gauche et inversement, sans se fatiguer.

Passer de l'extérieur vers l'intérieur. Pratiquer légèrement pendant 1 ou 2 minutes.

*Traduit du japonais par
Watanabé Kana et
Philippe Grangé, 4^e dan,
professeur au Cercle
d'Aïkido et de Tai-Chi
de Gradignan:
Salle Pierre Toupiac
Avenue Jean Larrieu
33170 GRADIGNAN*

OKUMURA Shigenobu sensei



Élève de Ô Sensei, Maître OKUMURA est l'un des plus anciens enseignants de l'Aïkikai encore en activité aujourd'hui.

Son activité actuelle est consacrée aux débutants.

Son enseignement est caractérisé par un souci de conjuguer la technique et l'esprit.

Dans sa pédagogie, il n'hésite pas à utiliser un tableau pour mieux transmettre la richesse de l'Aïkido.

L'épreuve de passage de grades revêtait avec lui un aspect très particulier :

- un premier sensei notait les Kyu,
- un autre plus ancien notait les Dan,
- enfin, Maître Okumura donnait son avis sur le plan global (esprit, engagement ...).