

## **EDC 3 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA**

**St Etienne 12 février 2022**  
**Animateur Luc Mathevet**

**Thème : pédagogie et intérêt du suwari waza, pratique des armes et niveaux dan.**

Suwari waza :

1. Au-delà de l'aspect historique et culturel, des éléments de la pratique à genou apparaissent aujourd'hui dans d'autres contextes en termes d'entretien et développement de la mobilité fonctionnelle des chaînes articulaires des membres inférieurs. Voir par exemple :

<https://www.youtube.com/watch?v=S8l6ua5-zVA&t=254s>

La pratique du suwari waza développe la conscience du centre, la verticalité, le relâchement, car pour se déplacer sans être déséquilibré sur l'avant il faut engager les hanches( le centre de gravité) en conservant sa verticalité.

2. Différents pivots, différents ma aï, exemple sur kata dori et contact shomen :

- a. Simple changement de garde, l'ouverture fermeture crée le déséquilibre et l'amorce du ikkyo sur kata dori.
- b. Monter et engager le genou arrière et le reposer à 90° , à partir du contact shomen : prise d'angle et « demi-déplacement » mais coordination haut/bas et engagement du centre.
- c. Engager un grand tai sabaki à 180° sur l'intérieur pour ikkyo sur kata dori.

Chaque déplacement implique une charge plus ou moins importante sur les genoux mais tous permettent de mobiliser uke et donc de créer la technique. Une adaptation du suwari waza est donc possible suivant l'âge et dans l'idée de prévenir les blessures.

Nous pouvons garder le meilleur de cette pratique en explorant l'attitude, la construction et la création du déséquilibre tout en étant vigilant sur ses risques traumatiques.

De même pour Hanmi handachi waza, la capacité à mobiliser uke en déplaçant le point de rencontre permet de limiter les grands déplacements rapides potentiellement traumatisants à la longue. Cette capacité est fondamentale dans la compréhension du maaï et du deaï à partir d'une position centrée seiza.

Ci-dessous les recommandations de la commission médicale fédérale.

# LE GENOU EN AÏKIDO

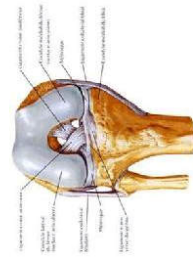
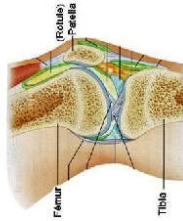
Par la *commission médicale nationale*.

## Biomécanique du genou

Le genou est une articulation à deux degrés de liberté :

- Flexion/extension : mouvement principal
- Une légère rotation (du tibia sur le fémur) automatique lors de la marche :
  - o Extension du genou : rotation externe
  - o Flexion : rotation interne

Les surfaces osseuses du genou s'emboîtent peu l'une dans l'autre : la stabilité est assurée par les ligaments, les tendons, les ménisques.



*Genou de profil, en position de repos.*

*Genou de face, en flexion : toute la surface articulaire du fémur est exposée vers l'avant, protégée par la rotule (non dessinée).*

## Différents publics

- Les enfants : genou en croissance, ossification incomplète, donc fragilité
- Les seniors : moindre souplesse articulaire, récupération moins rapide, fragilité osseuse et musculo-tendineuse

## Situations à risque

- En seiza, la rotule est plaquée contre le fémur ce qui crée une contrainte
- Dans les flexions-extensions, les ménisques sont sollicités par les déplacements du fémur
- Dans le travail à genoux, le poids porte sur la rotule, or **le genou n'est pas fait pour supporter le poids du corps** : risque de vieillissement articulaire (arthrose)
- En tachi waza, les pivots (henka, irimi-tenkan, tai sabaki) sollicitent les ligaments

## Prévention

### Échauffement

- Mobiliser toutes les articulations
- Éviter les étirements extrêmes

### Hydratation

Toujours indispensable.

## Conduite de la pratique

- Réunir les 2 genoux pour les pivots en suwari waza
- **Éviter des temps de pratique trop longs en suwari waza**, on peut conseiller par exemple et selon le public :
  - o 15 minutes chez l'adulte, surtout si débutant ou senior
  - o 10 minutes chez les adolescents
  - o 5 minutes chez les plus jeunes
- Limiter les chocs en descendant à genoux
- Rassembler les pieds sous les hanches pour se relever des ukemis

## Genouillères

- **A utiliser dans le travail à genoux**, même si l'on n'a pas mal (pas encore...), et notamment pour publics débutants, seniors ou en surpoids
- Rôle : diminuer les frottements, répartir les contraintes, (en choisir des souples, avec un coussin sur l'avant, type "volley")

Attention :

- o Doivent rester en place et ne pas comprimer
- o **Ne doivent pas être une "fausse protection" (pratique à risque accrue, car on se sent protégé)**

## Réflexion sur le Ken

L'idée était de balayer différents types d'exercices et de mise en situations avec le ken pour envisager les contenus permettant d'atteindre les niveaux de compétence « dan ». Même si ces exercices ne sont pas demandés à l'examen, ils contribuent grandement au développement des compétences attendues à chaque « palier dan » inscrit dans le règlement CSDGE.

### .1<sup>er</sup> 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.*

**1.dan Exercices : Suburi, attitude et construction avec ouverture lente des entrées Aïkiken classiques.**

### .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.**

**2.dan Exercices : contact en déplacement, continuité entre les phases de déplacement et riposte, anticipation dynamisme, avec ouverture rapide. Augmentation de la synchronisation et de la planification des actions.**

### .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).

### **3.dan Exercices sur le rythme, les variations et intensité :**

- a.: possibilité de travailler les « classiques » en déplacement, avec initiative de uke (incertitude pour tori) pour l'attaque (chassé de la pointe du ken pour se créer une ouverture),
- b. ou sur trois pas pour améliorer la gestion du ma ai,
- c. enchaînement d'attaques (tsuki et kiri gaeshi shomen ou shomen et kiri gaeshi yokomen par exemple) pour terminer par une coupe aikiken classique,
- d .études avec 2 partenaires ( à 90° ou 45° ou 180°) pour « spatialiser » le travail et exploiter la direction des coupes . Augmentation de la synchronisation et de la planification des actions.

### **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.*

**Effizienz 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 deaï, même les temporisations ne sont pas des arrêts, 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.**

### **4.dan Exercices :**

**Mêmes situations qu'au 3 dan mais recherche d'un ma ai plus « fin » plus « serré », attention à l'entre technique et au remplacement, maintenir une présence et une sérénité quelques soient les événements.**