

## EDC 4 Ligue Auvergne- Rhône-Alpes FFAAA Cognin 19 mars 2022

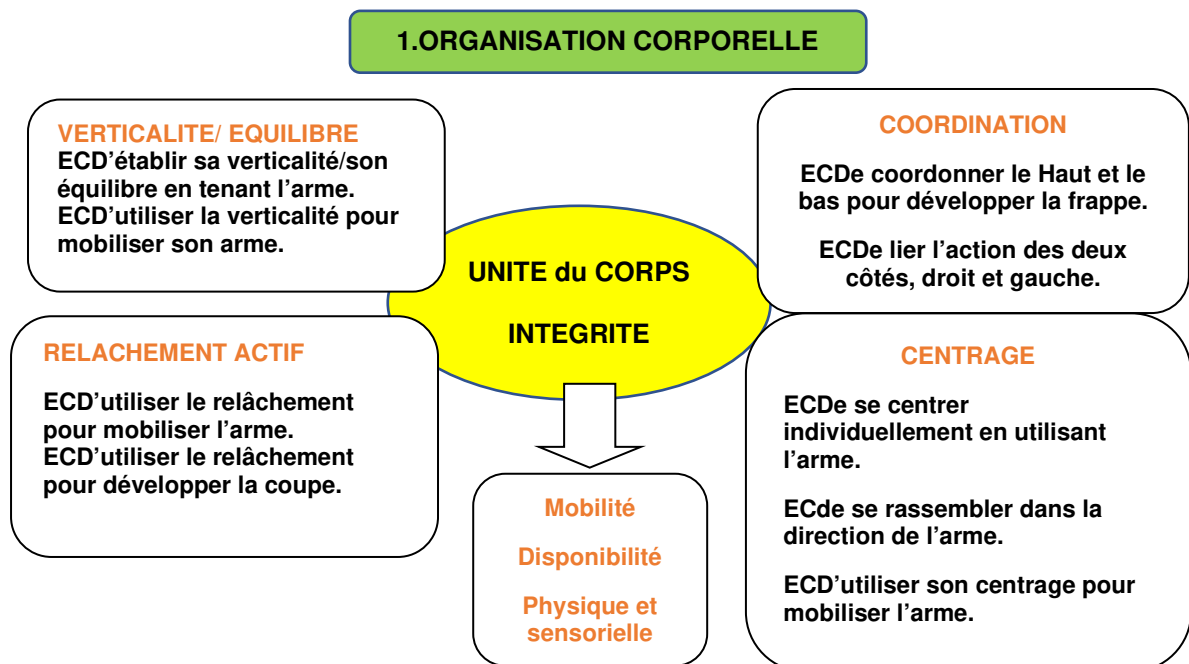
### Réflexion sur la liaison armes /mains nues dans les progressions pédagogiques

Nous avons dégagé trois axes de progression : L'attitude, la construction, à travers la géométrie du mouvement, et la vigilance.

A partir de là peuvent apparaître 3 intentions pédagogiques :

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

### Exemples d'objectifs pédagogiques possibles :

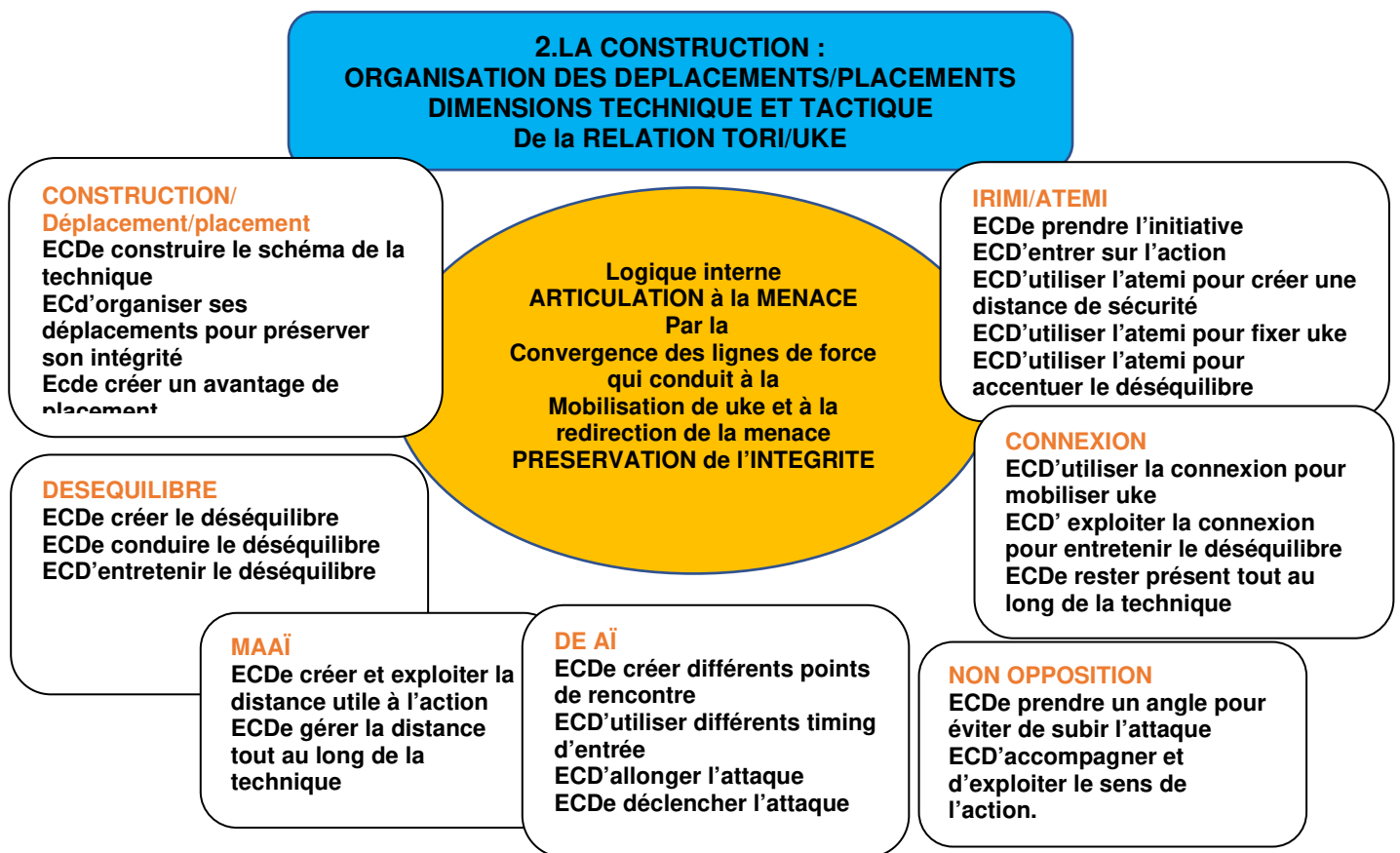


La construction, donc la géométrie, du mouvement est clarifiée par l'utilisation de l'arme, ken,jo ou tanto.

La saisie de l'arme par uke densifie sa présence et nécessite plus de centrage de la part de tori.

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.



Merci Aux intervenants, Olivier Patout et Juta Bernard (cj leurs cr)

**Intervenant/te : Olivier PATOUT**

**INTERVENTION CTR POUR L'EDC du 19/03/2022 à Cognin**

**THEME de la session : liaisons armes / mains nues**

**Intention pédagogique :** Je voudrais que les stagiaires améliorent leur perception de la gestion De-Aï, ainsi que la manière de développer ce principe au travers d'une progression pédagogique basée sur la liaison armes / mains nues.

**Objectif général :** Être capable d'identifier 2 De-Aï (Laisser se développer l'attaque ou capter l'attaque à sa naissance), les illustrer au travers de situation aux armes et à mains nues.

**Objectif pédagogique 1 :** EDC de laisser se développer l'attaque pour réaliser une technique

**Description de l'exercice :**

Ken tai Jo : Attaque Shomen Uchi => laisser l'attaque se développer, la réceptionner en établissant un contact avec le Jo => Tori a le Jo en ligne devant lui, et régule la distance « en reculant » afin d'adsorber l'attaque

Enchaînement Ken tai Jo + Tachi Dori Idem, mais cette fois après avoir réceptionné l'attaque, Tori place son JO en attente à la verticale derrière son bras gauche => Uke attaque une 2ème fois en shomen Uchi, Tori étant libéré du Jo (placé en attente) on passe à un travail Tachi Dori pour réaliser un Kokyu Nage =>

**On note dans ce cas de figure que les 2 De-aï sont les mêmes, puisque dans chaque cas on réceptionne l'attaque en la laissant se développer.**

Transposition à mains nues : illustrations de techniques en laissant se développer l'attaque (shomen Uchi Kotegaeshi, ikkyo...)

**Objectif pédagogique 2** EDC de réaliser une technique dès la naissance de l'attaque

**Description de l'exercice**

Ken tai Jo : Attaque Shomen Uchi => utiliser le sens de la position d'attente travaillée précédemment (1), en prolongeant le mouvement du JO pour passer par Hasso et venir contrôler l'attaque Shomen Uchi à sa naissance (l'extrémité du JO est en contact avec l'avant-bras droit de Uke qui frappe Shomen UCHI).

Transposition à mains nues :

- illustrations de techniques réalisées dès la naissance de l'attaque (shomen uchi Ikkyo, iriminage)

**Exercice de Synthèse à mains nues, avec enchaînement de deux attaques shomen uchi (un côté puis l'autre) et en utilisant les 2 De-Aï :** sur la première attaque Tori laisse se développer le shomen uchi pour établir un contact, sur la seconde Tori réalise la technique (ex. Ikkyo) dès la naissance du shomen uchi (ou à l'initiative de Tori)

**Intervenante : Juta BERNARD**

**INTERVENTION CTR pour la préparation grade du 19 mars 2022 à Cognin**

**THEME de la session : « Tanto / main nue »**

**Intention pédagogique :** j'aimerais que les pratiquants expérimentent les différents moments de prise de contact (quand l'attaque n'est plus forte / quand elle n'est pas encore forte / avant qu'elle ait lieu), expériences clarifiées par la présence du Tanto.

**Objectif général :** Sur Yokomenuchi (tantodori en Honte, Gyakute ou à main nue), être capable d'accueillir l'attaque et l'accompagner jusqu'à son épuisement / l'intercepter avant qu'elle déploie sa puissance / passer derrière l'attaque avant son déclenchement. Uke, dans tous les cas, s'efforce à jouer son rôle de manière centrée, engagée, continue.

**Objectif pédagogique 1 :**

Être capable de laisser Uke rentrer dans ma sphère (Jyu no sen) : Tanto en Honte, Yokomenuchi. Déplacement Taisabaki en absorption devant Uke, contrôle, Shihonage omote. Idem à main nue.

**Objectif pédagogique 2 :**

Être capable de pénétrer dans la sphère de Uke (Go no Sen) : Tanto en Gyakute, Yokomenuchi. Déplacement Tsugiashi en entrant derrière Uke, contrôle, Gokkyo ura. Eventuellement Udekimenage ura. Idem à main nue.

**Objectif pédagogique 3**

Être capable de se glisser derrière Uke, pendant qu'il lève son bras pour attaquer (« Sen no ushiro... »). Déplacement Tsugiashi profond dans le dos de Uke, contrôle, Iriminage. Idem à main nue.

**Objectif pédagogique 4**

Être capable de « jouer librement » avec ces trois stratégies de gestion du conflit avec Yokomenuchi Jiyuwaza à main nue.