



EDC 3 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA Lyon du 2 février 2025,

thème : le déséquilibre

intervenants Luc Mathevet et Dominique Rasclé

Le shisei et riaï au service du déséquilibre.

Le déséquilibre est obtenu par tori grâce à l'attitude, au déplacement/placement (distance, direction, donc atemi) c.à.d la gestion du ma ai, et enfin à l'engagement du corps (unité du corps, centrage, verticalité, ouverture/fermeture, coordination, appuis, ancrage, équilibre entre mobilité et stabilité).

Rappel des généralités sur l'équilibre d'un corps, première loi de Newton :

1. Condition d'équilibre :Un objet, posé sur un plan horizontal, est en équilibre si la verticale passant par son centre de gravité coupe la base de sustentation (la surface d'appui).
2. Stabilité de l'équilibre : Propriété, l'équilibre d'un objet est d'autant plus stable que son centre de gravité est bas et que l'aire de la base de sustentation est grande.
3. Base de sustentation :Elle est limitée par les points de contact entre le corps et le sol.

La place du centre de gravité change suivant la répartition des masses, dans notre cas , quand la tête et les épaules de uke ne sont plus à la verticale des appuis il y a déséquilibre, ce qui l'invite soit à chuter, soit à corriger les appuis.

Nous pouvons lire la construction des techniques comme le processus qui va créer cette situation, c.à.d modifier la place du centre de gravité et donc déséquilibrer uke, c'est la conduite du déséquilibre. Cette conduite est réalisée grâce aux placement/déplacement et à la gestion du ma-ai.

Exemples et explications avec le Judo:

<https://www.youtube.com/watch?v=SX0gzfXNWqo>

<https://www.youtube.com/watch?v=gq18luM4Vhc>

Pour la formation de uke, il est important d'accepter le déséquilibre dans le but d'explorer le mouvement et de préserver son intégrité. On ne peut comprendre la technique que si l'on est capable de la suivre, de la vivre de l'intérieur.

Ressources à développer pour uke : la disponibilité des appuis, l'orientation des hanches et du regard, qui permettent la conservation du contact, il s'agit de suivre non pas pour « perdre » mais pour comprendre le sens de l'action.

Un point sur la qualité de la prise de contact : importance du regard et de la posture qui permettent la sollicitation et la mise en place de la connexion. C'est la gestion du ma ai avant la technique, la recherche du point de rencontre, le de ai.

Cette prise de contact dans des conditions favorables autorise la construction : déplacement /placement à une certaine distance et dans une certaine direction, on organise l'espace et le temps, c'est la gestion du ma ai dans la technique, l'atemi aide à matérialiser la distance et la direction utile à l'engagement du corps et donc à la projection.

Exemples avec katate dori kokyu nage et sumi otoshi.

Importance de l'alignement de la posture pour être en équilibre : nous pouvons observer des points particuliers, si les articulations épaules, coudes, hanches et genoux sont dans le même plan, l'unité du corps est assurée et donc l'équilibre.

Pour tori, il s'agit de rompre l'alignement d'un de ces points (en général le coude), qui forment des triangles, pour déplacer le centre de gravité hors des appuis.

Exemples sur le déséquilibre en posture basse : coude, hanche, genou en bas (faire asseoir uke dans l'entrée intérieure de kata dori ikkyo omote) ;

et sur le déséquilibre sur irimi nage et ikkyo : coude, hanche, épaule en haut (amorce de l'ouverture d'irimi, « le porte manteau »).

Intervention de Dominique Rasclé

Pour Tori : Unité du corps, centrage, verticalité, appuis. Construction déplacement placement, angle, distance
Solliciter l'attaque par une pression vers Uke, lors du déplacement, rester bas sur les appuis, prise d'angle qui permet de bien contrôler l'axe du corps, agir tout en restant connecté avec Uke, créer un déséquilibre et le conserver jusqu'à la chute ou immobilisation. Entretenir un équilibre instable pour Uke.

Impulsions à partir du centre, précision technique, garder l'attitude tout au long de la technique toujours en pression sur Uke, être au bon moment au bon endroit, avoir un temps d'avance, anticiper, notions de Shisei, Maai, Riai, timing...

Notion d'ouverture et fermeture pour une bonne utilisation du corps à partir du centre « Hara ».

Pour Uke : Ressentir le déséquilibre, l'accepter jusqu'à la chute en toute sécurité.

Attaque correcte, franche mais contrôlée. Garder le contact, être connecté avec Tori de façon à être capable de réagir en cas de danger, exploiter une erreur de Tori pour exécuter une Kaeshi waza. Rester présent jusqu'à il n'y ait pas d'autres échappatoire que la chute.

Grâce à la connexion Uke ressent le travail de Tori, ce qui lui permet d'étudier la technique de Tori et progresser...

Exemples de mise en forme, de rédaction d'objectifs avec la méthode pédagogique :

Kata dori : Ikkyo omote

Phase 1 : Objectif RECDe Solliciter l'attaque de Uke en utilisant le transfert du poids du corps sur le pied avant.

Consignes : atemi (du bas vers le haut style uppercut), puis prise de contact avec le bras d'Uke,

Vérifications : uke se replace et conserve les deux contact(saisie et menuchi)

Phase 2 : Objectif RECDe couper en restant à l'intérieur de l'action de uke

Consignes : saisir le poignet de kata dori au passage et retour avec notion de coupe pour engager IKKYO

Vérifications : la coupe sur l'avant et le retrait rendent accessible le ikkyo (créent le placement pour ikkyo)

Phase 3 : Objectif RECD exécuter ikkyo en mobilisant l'axe du corps d'Uke

Consignes : maintenir le coude de Uke vers le haut tout en descendant sur les appuis de façon à garder Uke en déséquilibre, puis amener au sol en utilisant le poids du corps.

Détails pour l'immobilisation, bien verrouiller l'épaule, amener le bras au sol avec un angle supérieur à 90° avec le corps.

Vérifications : l'axe de uke est mobilisé

Kata Dori Men Uchi : Kokyu nage

Phase 1 : Objectif RECD idem que pour ikkyo (Solliciter la saisie kata dori avec pression sur Uke avec transfert du poids du corps sur pied avant, puis men uchi pour amener Uke à se protéger.)

Phase 2 : Objectif RECDe projeter en utilisant la notion d'ouverture et fermeture du corps,

Consignes : lors du contact la paume de main est vers le haut, effectuer un tenkan tout en amenant Uke vers l'avant, garder l'ouverture pour mobiliser puis fermeture au moment de la projection. Bien développer la notion d'échange sans jamais tourner le dos au partenaire, le garder dans son champ visuel.

Dès que Uke arrive au sol, se redresser avec notion d'ouverture de façon à rester stable.

Vérifications : l'amplitude de l'ouverture/fermeture amène uke à s'enrouler sur l'avant.

Kata Dori Men Uchi : Kote gaeshi

Phase 2 : Objectif RECDe conduire le déséquilibre en conservant son centrage

consignes : après le tenkan, emmener Uke vers l'avant à 90°, à partir du centre tout en gardant les mains devant soi, puis descendre sur les appuis en plongeant la main vers le sol, décaler légèrement la jambe avant à l'intérieur de façon à rester l'axe de l'action, saisie du poignet en gardant l'extension tout en basculant le poids du corps sur la jambe avant de façon à bien rester à l'intérieur de l'action, amorcer la projection avec tenkan.

Vérifications : tori conserve son centrage, les conditions pour kote gaeshi sont réunies.

Autre exemple Phase 2 : Objectif RECDe conserver uke en mouvement en utilisant la notion de spirale.

Consignes : idem

Vérifications : le déséquilibre est entretenu jusqu'à la projection.

Ushiro Ryo Kata Dori : Kokyu nage

Phase 1, Objectif RECDe mobiliser Uke dans le sens de la saisie (créer les conditions de ushiro kata dori)

Consignes : Au moment du contact men uchi, couper dans les jambes de façon à mobiliser en se penchant sur l'avant puis se redresser en avançant la jambe arrière au moment de la deuxième saisie de l'épaule.

Vérifications : uke est amené logiquement à saisir les deux épaules.

Phase 2 et 3 : Objectif RECD ' utiliser l'ouverture et l'engagement du corps pour projeter.

Consignes : avec appui sur pied arrière en laissant la possibilité à Uke de garder la saisie des épaules, laisser partir le centre sur l'avant puis fermeture afin de faire passer Uke devant, projection puis se redresser avec ouverture du corps.

Comme pour les mouvements précédents, bien développer la notion d'échange sans jamais tourner le dos au partenaire, le garder dans son champ visuel.

Vérifications : tori utilise la notion ouverture fermeture pour projeter.

Shomen uchi : Tai Atatari

mouvement compact par définition : RECDe projeter au moment du deai (de la rencontre) en conservant l'unité du corps

consignes :Dévier légèrement l'attaque en descendant sur les appuis puis venir prendre la place d'Uke en bousculant ses hanches, sans le pousser. Uke doit avoir la sensation d'être éjecté. La notion de timing est très importante dans ce type de techniques.

Vérifications : la projection intervient au moment du contact.

Shomen uchi : Naname Kokyu nage (en henka waza)

RECD'adapter son mouvement à la distance

consignes :Même départ, sauf que Tori est entré trop loin, pas de contact avec les hanches, pivot complet sur place et revenir avec atemi du coude vers le visage de façon à obtenir une réaction de Uke. Lors de l'atemi, l'impulsion part du centre en gardant les bras relâchés de façon à avoir un contrôle total de l'action sans blesser Uke.

Vérifications : le placement idéal afin d'exécuter correctement la technique Naname sans pousser.

6 h de formation EDC

Merci aux stagiaires et aux tuteurs présents

Luc Mathevet