



FORMATION AÏKIDO
ÉCOLE DES CADRES

合気道

CÔTE D'AZUR 2016 - 2017

SAMEDI 4 MARS

PASSAGE du JUTSU au DO

Matinée sur l'ADAPTABILITÉ d'UKE et l'après-midi celle de TORI

<p>9h30</p>	<p><i>Présentation et illustration du thème Les armes servent de support</i></p> <p>« la réaction de uke permet la mise en place du DO »</p> <p><i>L'arme est utilisée ici comme moyen de créer le déséquilibre et donne le sens du mouvement</i></p>	<p>PRATIQUE avec ARMES</p> <p><i>3 groupes stagiaires encadrés chacun par 1 membre du CTR</i></p> <p><i>Eric, Bernard et Bruno</i></p>	<p>BUJUTSU = GUERRIER</p> <p><i>(rendre impropre au combat) = BLESSER ou TUER</i></p> <p><i>Lors de la construction technique, importance de la première phase et tout particulièrement de l'action de IRIMI</i></p> <p><i>(au sens d'avancer, et aussi de créer un déséquilibre)</i></p> <p><i>Si IRIMI de Tori, alors création d'un DÉSÉQUILIBRE, donc déroulé des 2° et 3° phases « aisé »</i></p> <p>TORI INITIE UNE RÉACTION DE UKE</p>
--------------------	---	---	--

10h30

Chercher à illustrer
le thème
sur Ikkyo - Shiho
nage - Irimi nage

***Partir d'un déséquilibre
créé grâce à une entrée
JUTSU***

et

Développer la forme DO

*Restitution – démonstration des 3
groupes*

*Dégager les points communs des
propositions*

***RÉFLEXIONS /
ÉCHANGES***

*3 groupes stagiaires
encadrés
chacun par 1 membre
du CTR*

Eric, Bernard et Bruno

***IMPORTANCE DE LA PHASE INITIALE DE
PLACEMENT***

Il s'agit de se créer un AVANTAGE DE PLACEMENT

Se concentrer sur la 1^o phase :

***Irimi
Tenkan
Ma ai
De ai***

JUTSU : PROXIMITÉ OBLIGATOIRE

***DO : parfois, le concept d'IRIMI
comme créateur de déséquilibre
est-il DÉLAISSÉ ?***

<p>11h15</p>	<p>« Les compétences de uke, sont-elles des conditions du développement du DO » ?</p>	<p>PRATIQUE Eric FOULON Assisté de Bernard et Bruno</p>	<p>1/ ATTAQUES CRÉDIBLES (contraignantes pour tori)</p> <p>2/ UKE PERSISTE DANS SON INTENTION INITIALE</p> <p>3/ UKE RESTE ATTAQUANT - 2° attaque, - contact, saisie cherchant le contrôle de tori</p> <p>4/ UKE S'ADAPTE Recrée une distance de sécurité</p> <p>5/ OPTION DE NEUTRALITÉ Lors d'un cours uke reste dans la pratique proposée par le professeur.</p>
<p>12h15</p>	<p>« Qu'appelle-t-on efficacité » ?</p> <p>Différence JUTSU / DO</p> <p>Différent selon le type d'art martial ?</p>	<p>+ Débat en conclusion</p>	<p>Aptitude à conserver une RELATION pour Tori et pour UKE</p> <p>Uke : Attaque crédible, Aptitude à préserver son intégrité, Garder le contact</p> <p>Tori : La première phase pourrait permettre de conclure, Tori, capable de contrôler uke, choisit d'enchaîner en préservant son intégrité.</p>

<p>13h30</p>	<p><i>Chercher à illustrer le lien entre</i> <u>le comportement</u> <u>d'attaquant et la</u> <u>notion de contrôle</u> <i>sur frappes et saisies</i></p> <p><u>Moyens :</u></p> <p><i>Uke enchaîne 2 actions</i></p> <p><u>Tori pourra ainsi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - affiner son placement - améliorer le contrôle pour ne pas être en difficulté <p><i>Restitution – démonstration des 3 groupes</i></p>	<p>RÉFLEXIONS / ÉCHANGES</p> <p><i>3 groupes stagiaires encadrés</i></p> <p><i>chacun par 1 membre du CTR</i></p> <p><i>Eric, Bernard et Bruno</i></p>	<p>PRINCIPES à DÉVELOPPER :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ATTITUDE - UNITÉ DU CORPS - CENTRAGE <p><i>Le « problème à résoudre » proposé à Tori par uke s'inscrit comme un élément indispensable à la recherche du DO.</i></p> <p><i>Les principes développés par Tori lui permettent d'agir avec pertinence.</i></p> <p><i>Uke est à l'écoute des propositions de Tori, mais il est aussi capable de prendre des initiatives.</i></p>
	<p>« AÏ KI une des conditions du DO » ?</p>		<p>HARMONIE UNION DES ÉNERGIES KIMUSUBI</p> <p><i>Résoudre un conflit mis en scène (de façon crédible) en respectant l'intégrité de uke et de tori.</i></p> <p><i>Pour ce faire les pratiquants entrent en relation et cherchent à garder du lien (contact) tout en restant dans la logique du DO.</i></p>

14h30	<p>« Tori adapte sa pratique pour rester dans le DO » ?</p>	<p>PRATIQUE Bernard, Eric, et Bruno</p> <p>Cours RELAI</p>	<p>TORI :</p> <p>« entrée JUTSU » puis « développe en DO », Uke est réceptif au déséquilibre Si perte du lien du fait de Tori ou de Uke :</p> <ul style="list-style-type: none"> - retour au JUTSU (SANCTION), mieux, - Tori recrée les conditions du DO (par exemple en sollicitant un CONTACT), - si Tori entretient le déséquilibre il reste le « maître du jeu ».
15h30	<p>« Quel type de relation souhaitons-nous construire » ?</p>	<p>+ Débat en conclusion</p>	<p>COOPÉRATION EXIGEANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - sincérité - neutralité - tori a-t-il les outils d'être magnanime* <p>*Qui pardonne leurs injures, leurs fautes, leurs faiblesses à ceux qui sont sous son autorité, ou qui manifeste de la générosité, de la mansuétude : Geste magnanime.</p> <p>Job d'UKE ? et qu'attend-t-il de Tori ?</p> <p>Job de TORI ? et qu'attend-t-il de Uke ?</p>

<p>15h45</p>	<p><i>Pratique par groupe sur 2 ateliers (permutation des groupes du 3/12) :</i></p> <p><i>Ukemi – frappes</i></p> <p><i>Brevet fédéral (selon besoins)</i></p> <p><i>Vidéo si tablettes</i></p>	<p><i>PRATIQUE</i> <i>Animée par les membres du CTR assistés de volontaires</i></p>	<p><i>Ukemi</i></p> <p><i>Ukemi Avant :</i> <i>être capable de chuter en conservant un contact sur tori.</i></p> <p><i>Ukemi arrière :</i> <i>Aller au sol à partir d'un déséquilibre arrière.</i></p> <p><i>Frappes</i></p> <p><i>(yokomen et shomen uchi, jodan tsuki)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Frappe en appui,(soigner attitude et lignes de force),</i> - <i>chercher à rester à distance de frappe (déclencher la frappe dès que tori s'arrête),</i> - <i>Suivre le déplacement de tori,</i> - <i>Frappes adaptées aux sollicitations.</i>
---------------------	---	---	---

<p>16h30 - 17h00</p>	<p><i>« Le passage au DO est-il porteur du risque de perte de crédibilité de l'art martial » ?</i></p> <p><i>Définition de l'AÏKIDO et du « projet AÏKI »</i></p>	<p>DEBAT — SYNTHESE</p> <p><i>« Et tout ce que nous aurons oublié »</i></p>	<p><i>? ou discours revenant « sans cesse » :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - efficacité de l'aïkido, - uke n'attaque pas <p>1/ <i>« Attention à ne pas oublier le contexte initial :</i></p> <p><u><i>un conflit contraignant, à résoudre, en préservant sa propre intégrité et celle du partenaire ».</i></u></p> <p>2/ <u><i>La notion d'efficacité est liée au projet initial</i></u></p> <p>3/ <u><i>Dans le cadre du DO la fin ne peut en aucun cas justifier l'usage de tous les moyens disponibles.</i></u></p> <p>FFAAA : <i>« ...art martial en forme de self-défense ... »</i> <u><i>Trouvez 10 définitions et un résumé sur :</i></u> <i>http://www.formatonaikido.com/akido-differentes-definitions</i></p>
------------------------------	---	---	---