



ECOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2013 - 2014

合気道

ETUDE TECHNIQUE : CONSTRUCTION de IRIMI NAGE

Nous avons opté pour une analyse technique à l'aide des 3 « regards » suivants :

1/ la Géométrie

2/ la Gestuelle

3/ la Relation

3 « regards » proposés, 3 groupes d'étude et une mise en commun des réflexions.

La GEOMETRIE groupe 1 : *suppose que la notion de ligne d'attaque soit connue*

- Sortir de la ligne d'attaque,
- Irimi – henka,
- Différence omote – ura, - 180° 360°,
- « déborder » : dépasser l'axe du partenaire. (Du déplacement de tori doit apparaître un avantage de placement).
- Uke doit veiller à s'organiser par rapport au placement de Tori (suivre l'action)

Dans une construction : penser au niveau de uke. « Construire » Tori et Uke en même temps

Une GESTUELLE groupe 2 :

- Attention aux éventuelles confusions entre Tenchi nage et Irimi nage,
- Sur saisie se libérer,
- Passer du coude au cou permet à Tori de préserver son intégrité,
- « Dépasser l'axe », Tori se retrouve derrière Uke, Uke devant lui,
- Saisir le cou pour créer un déséquilibre,
- Pendant la phase de création et de conduite du déséquilibre Uké cherche à suivre avec une pied qui « rattrape » le déséquilibre en allant se placer sous la main (du côté de l'ouverture créée par Tori).
- Exécution globale.
- Plusieurs formes possibles pendant l'entrée : exemple bras de uke « vers le haut » ou « vers le bas ».



La RELATION groupe 3 :

- 1/ Conserver le contact = être déjà en relation.
- 2/ Essayer de maintenir une permanence du regard orienté vers le partenaire,
- 3/ Tori s'efforce de conserver Uke devant lui,
- 4/ « centre à centre »,
- 5/ choix : partir d'une saisie avant de passer à une frappe.

La discussion nous porte à aborder les points suivants :

- **A partir de quel niveau de pratique peut-on projeter un Uke « déjà déséquilibré » ?**
 - o Le groupe remarque « l'inconfort » de Uke pendant la technique,
 - o La difficulté pour Uke de conserver son Unité du corps, tout particulièrement pendant le déséquilibre et la projection,
- **La nécessaire construction simultanée des compétences de Tori et de Uke,**
- **L'enseignant devra veiller à utiliser un vocabulaire adapté et directement en relation avec le regard choisi.**

CONCLUSION : les 3 groupes ont respecté le cadre d'étude proposé.

Notre analyse reste de la même nature que le samedi 5 avril 2014 et fixe :

- *l'intérêt : de la précision d'une approche méthodique et organisée,*
- *et les limites de cette approche qui pourrait faire oublier la globalité de l'action.*

Il apparaît bien évidemment difficile de catégoriser de façon hermétique ces 3 « regards ».

Il est sans doute difficile d'illustrer ces 3 aspects en même temps lors d'un cours. Il faudra donc trouver, selon les niveaux de pratique, l'approche la plus pertinente.

Mais attention : La géométrie - la Gestuelle - la Relation sont interdépendantes.

Néanmoins, l'enseignant sera sans doute amené à délaisser certains aspects, de la construction technique, au profit d'un ou d'autres momentanément plus adaptés.