



**ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
SYNTHÈSE THÈMES
2013 - 2016**

合気道

FOND (contenus étudiés EDC 2013-2014) :

Etude technique : 3 kihons, piliers de l'aïkido : ikkyo, shiho nage, irimi nage.

(géométrie, gestuelle et relation)

Réflexions pédagogiques :

- phase initiale de placement et intégrité de tori,
- phase de création et de conduite du déséquilibre et intégrité de uke,
- phase terminale et intégrité de tori et de uke,
- variations et variantes à partir des kihons,
- relation kokyu nage / koshi nage

Environnement de l'aïkido :

- définition de l'aïkido,
- rôle de l'enseignant.

FOND (contenus étudiés saison 2014 - 2015) :

- **Buki-waza** : 4 cours d'armes de 1h15, 2 ken/ken et 2 jo/jo

- **Thèmes retenus lors de la saison 2013 – 2014** :
 - 8 novembre 2014 : la **RELATION UKE / TORI**
 - 13 décembre 2014 : **SANTE BIOMECHANIQUE et CONSTRUCTION TECHNIQUE**
 - 14 mars 2015 : la **RELATION ARMES - MAINS NUES**
 - 18 avril 2015 : la **RESPIRATION**

La **Relation tori - uke** et la **Relation armes - mains nues** sont nos fils conducteurs des 4 journées.

BIOMECHANIQUE : Thème abordé par Christian LECLERC masseur kinésithérapeute et professeur d'aïkido 3° dan.



**ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
SYNTHÈSE THÈMES
2013 - 2016**

合気道

FOND (contenus étudiés saison 2015 - 2016) :

La **RELATION TORI / UKE** a été le thème central de l'année.

- **Buki-waza** : 4 cours d'armes de 1h15, 2 X ken et 2 X jo
- **Thèmes retenus lors de la saison 2015 – 2016 :**
 - 7 novembre 2015 : la ***RELATION UKE / TORI : RÔLE DE L'ATEMI***
 - 12 décembre 2015 : la ***RELATION UKE / TORI : HENKA-WAZA***
 - 27 février 2016 : la ***RELATION UKE / TORI : KAESHI-WAZA***
 - 23 avril 2016 : la ***RELATION UKE / TORI :***

ACTION / RÉACTION - SOLLICITATION / ASPIRATION

PROSPECTIVE 2016 - 2017 : (sur proposition des stagiaires 2015 – 2016)

- UKEMI,
- POINTS CLEFS des KIHONS,
- Se libérer de l'atemi : passage du BUDO au DO,
- Relation ARMES - MAINS NUES : dans la construction technique,
- Pratique orientée vers la SANTÉ,
- Pratique à genoux.

PROJET 2016 - 2017 : Notre fil conducteur : **UKEMI**

- **Buki-waza** : 4 cours d'armes de 1h15
- **Proposition d'organisation des thèmes pour la saison 2016 – 2017 :**
 - 5 novembre 2016 : Phases de la construction technique et
Principes organisateur de notre pratique (illustration – définition).
 - 3 décembre 2016 : Relation ARMES-MAINS NUES et POINTS CLEFS des KIHONS
 - 4 mars 2017 : Se libérer de l'atemi : passage du BUDO au DO,
 - 01 avril 2017 : A définir au cours de l'année avec stagiaires...
- Pratique orientée vers la SANTÉ : BIO MÉCANIQUE ET ÉTIREMENTS (fin de journée).