



**FORMATION AÏKIDO
ÉCOLE DES CADRES
COLLEGE TECHNIQUE RÉGIONAL**

**COMITÉ INTER-DÉPARTEMENTAL
De la CÔTE D'AZUR**

合気道

RELATION TORI – UKE : Leurs COMPÉTENCES

Bruno RIVIERE

SAMEDI 17 FÉVRIER 2018

SAMEDI 7 AVRIL 2018

Le samedi 17 février 2018 :

Nous allons chercher à retrouver, dans un premier temps, à partir de la pratique, les principes propres à Tori, propres à Uke et ceux communs aux deux pratiquants.

Nous avons choisis de partir des 3 phases de la construction technique, et de décliner, en les illustrant, les principes identifiés comme étant à mettre en œuvre.

Nous aurions pu, ensuite, tenter de nommer les compétences : SAVOIR FAIRE et SAVOIR ÊTRE, permettant la maîtrise des principes énoncés. Ce travail a déjà été partiellement réalisé les années précédentes.

(cf le doc Passage de la notion de PRINCIPE aux choix des CAPACITÉS à développer » :

http://docs.wixstatic.com/ugd/9044fa_43cbb35eb986419d97765fe9e7de8305.pdf)

Le samedi 7 avril 2018 :

Nous allons chercher à prendre le contre pied de la présentation « traditionnellement admise », et voir si nous pouvons rapprocher les compétences de Tori et de Uke, afin de vérifier leur pertinence et d'aboutir, pourquoi pas à une unicité des compétences.

Cela au travers d'une recherche sur les INTENTIONS DE Uke pendant le déroulé de la technique.

RELATION TORI – UKE*Développement à partir des principes (tableau à compléter et annoter)*

<u>TORI</u>	<u>PRINCIPES / Compétences propres :</u>	
<u>PHASE INITIALE DE PLACEMENT</u>	<i>IRIMI</i>	<i>TENKAN</i>
	<i>MA AÏ</i>	<i>DE AÏ</i>
<u>PHASE DYNAMIQUE DE CRÉATION ET DE CONDUITE DU DÉSÉQUILIBRE</u>	<i>CREATION</i>	<i>CONDUITE</i>
	<i>CONTRÔLE</i>	<i>ASPIRATION</i>
<u>PHASE TERMINALE</u> <u>(PROJECTION ou IMMOBILISATION)</u>	<i>ENGAGEMENT</i>	<i>CONTINUE</i>
<u>INTEGRITÉ</u>	<ul style="list-style-type: none">- <i>CENTRAGE</i>- <i>EQUILIBRE</i>- <i>SE PRESERVER</i>- <i>PRESERVER UKE</i>- <i>ATTITUDE DU CORPS (UNITÉ)</i>- <i>ENGAGEMENT DU CORPS DANS LE SENS DE L'ACTION</i>	

UKE

UKE :

Compétences propres

COMPORTEMENT D'ATTAQUANT

INTÉGRITÉ

UKE

- *ATTAQUES CREDIBLES*
- *ATTITUDE CRÉATRICE*
- *Chercher à « CONTRÔLER Tori »*
- *VIGILANCE*
- *UKEMIS (technique)*
- *CHUTER SANS SE BLESSER*
- *Conserver la relation pendant l'UKEMI*
- *NEUTRALITE*

TORI et UKE

<u>TORI – UKE</u>	<u>TORI – UKE</u>
<u>INTEGRITE</u>	<ul style="list-style-type: none">- UNITE DU CORPS- ATTITUDE « JUSTE » : S'INSCRIRE DANS UNE RELATION MARTIALE- MAÎTRISE DE SON POTENTIEL PHYSIQUE- RYTME DANS LA TECHNIQUE- ZANSHIN- ...

Cf doc : Passage de la notion de PRINCIPE au choix des capacités à développer

1/ PHASE INITIALE DE PLACEMENT :

- **ATTAQUE : SAISIE ou FRAPPE (redéfinir la neutralité de Uke)**
 - **Gestion de la distance, MA AÏ**
 - **Recherche la distance qui lui sera favorable,**
 - **Décision de rompre la distance de sécurité,**
 - **Contact est pris avec Tori,**
 - **Cherche une Prise d'angle avantageuse et « sécuritaire », TENKAN,**
 - **Quelle intention au moment du Contact, DE AÏ,**
 - **Relâcher,**
 - **Maintenir la pression,**
 - **Attendre,**
 - **Chercher à prolonger la contrainte,**
 - **Enchaîner avec une nouvelle contrainte,**
 - **Chercher à déséquilibrer Tori (IRIMI : prendre le centre),**

2/ PHASE DYNAMIQUE :

- **CONSERVER LA RELATION :**

○ *Maintenir son intention, de CONTRÔLE*

- *Chercher à prolonger la contrainte « dirigée vers Tori, CONTINUITÉ,*
-
- *Si perte du CONTRÔLE : Uke cherche à recréer la contrainte et le contrôle de Tori,*
-
- *Cherche à recréer, nécessaire, une contrainte de Tori, CRÉATION,*
-

3/ PHASE TERMINALE : PROJECTION ou IMMOBILISATION

- **CONSERVER LE CONTACT :**

- *« la pression sur Tori »,*
 -
- *La chute ou la descente au sol est retardée par la présence,*
 -
- *Uke perd l'équilibre le plus tard possible,*
 - *Uke peut « revenir », reprendre la main,*
 - *Pour Tori « la technique n'est jamais terminée »,*
 - *Uke ne donne pas à Tori la sensation d' « abandonner »,*
 -

- **PERMANENCE de l'INTENTION INITIALE :**

- *L'INTENTION de Uke reste constante, il perçoit les possibilités de KAESHI WAZA*
 - *(l'ENGAGEMENT, permettant ce Kaeshi waza, reste possible jusqu'à la perte de déséquilibre)*

Résumer les INTENTIONS DE UKE pendant le « déroulé » de la TECHNIQUE. (avec le groupe)

PROJET DE UKE :

GÉRER LA DISTANCE, MA AÏ

CRÉER UNE RENCONTRE CONTRAIGNANTE : ATEMI – FRAPPE – CONTRAINTES DIVERSES ET / OU MULTIPLES

IRIMI : s'engager pour CRÉER un DÉSÉQUILIBRE,

Quel type de contrainte : DE AÏ

Gérer l'angle de la contrainte pour assurer sa propre INTÉGRITÉ : TENKAN

CONSERVER la RELATION CONTRAIGNANTE :

CONTINUITÉ de la CONTRAINTE,

Recréer un CONTRÔLE,

CRÉER, re-CRÉER une nouvelle contrainte,

CONCLUSION :

Dans la relation martiale choisie :

la GESTION de la RELATION par les 2 PARTENAIRES est encadrée par une grande similitude des INTENTIONS.

Les COMPÉTENCES sont PARTAGÉES.

- *Veiller à ce que le « jeu de rôle » ne devienne pas caricatural et reste dans la logique interne de l'activité, c'est-à-dire une RELATION MARTIALE.*