



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

COMMISSION NATIONALE AÏKI TAÏSO

COMPTE-RENDU DU STAGE NATIONAL AIKI TAISO 2022-2023

La Roche-sur-Yon (Ligue des Pays de la Loire) • 4 et 5 mars 2023

PRÉAMBULE

Le stage national Aïki Taïso de la saison 2022-2023 s'est tenu les 4 et 5 mars 2023 à La Roche-sur-Yon en *Ligue des Pays de la Loire* ; ligue où le stage était initialement prévu en 2020 mais qui avait été annulé pour cause de pandémie.

Le *Centre de Sports et Loisirs* a accueilli le stage, l'hébergement et les repas, facilitant ainsi l'organisation.

Le grand nombre de participants (une soixantaine) et celui des candidats (15 ; un 16^e candidat ayant déclaré forfait pour cause de santé) ont obligé la commission à revoir l'organisation des mises en situations qui ont été réparties sur les trois demi-journées au lieu du seul samedi après-midi. Les 15 candidats ont été répartis ainsi : 4 le samedi matin, 6 le samedi après-midi et 5 le dimanche matin.

Dans le but de gagner un peu de temps, les candidats avaient été préalablement informés par mail de cette réorganisation et des modalités de passage.

Les mises en situation furent suivies du retour aux candidats sur leur prestation et de suggestions collectives par les membres de la C.N.A.T. (Jean-Pierre Lafont, Yolaine Trichet-Loiseau et Kamel Boussaboua). Ces derniers enchaîneront à tour de rôle par une séance de pratique.

VENDREDI SOIR

Accueil par le *Centre de Sports et Loisirs* des personnes ayant réservé l'hébergement.

SAMEDI MATIN



En ouverture du stage, Christian Séguillon, vice-président de la *Ligue des Pays de la Loire*, prend la parole pour dire quelques mots de bienvenue. Ensuite, après un bref rappel des modalités de passage, les membres de la Commission désignent les candidats de cette session du samedi matin pour les premières mises en situation.

Certifications - Mise en situation de 4 candidats



AUCAIGNE Michel / *Chi-Kong, Do-in*

- Échauffement de *Do-In*. Énergisation des paumes de mains (*Lao Gong* = MC8), auto-massages faciaux (avec accent sur les 1ers points de la vésicule biliaire) et corporels.
- Séquence *Qi Gong* largement inspirée de l'école *Ke Wen* (et un peu de *Lam Kam Chuen*). Suggestion pour le dernier mouvement ("*prendre appui sur l'air*"), dans le but de mettre en évidence l'apport d'une image mentale.

CONTANT Axel / *Ba-Duan-Jin*

- *Ba-Duan-Jin*. Relation de ces exercices avec la respiration, la posture, avec un esprit calme et concentré ; en précisant l'existence de bénéfices sur le plan énergétique.

RAVILY Anne-Isabelle / *Ameno-Tori-Fune*

- *Ameno-Tori-Fune* et *Jumbi-dosa*.

MAGNAVAL Frank / *Jikyo-Jutsu*

C'est une série très tonifiante de 31 mouvements. But : relâchement du haut du corps, surtout des épaules, et de se centrer sur le *seika tanden*, harmonisation avec la respiration.

Pratique Aïkido animée par Kamel BOUSSABOUA

Pour clore cette matinée, Kamel Boussaboua propose une pratique sur *katate ryote dori* sur la fondation *tenkan* avec recommandation de maintenir la continuité dans l'exécution des techniques.

- Pratique de différents déplacements (marches : *ayumi ashi, tsugi ashi, etc.*)
- *Ikkyo, irimi nage* (2 formes).
- Une forme de *kokyu nage* apparentée à *sumi otoshi*.
- Trois variantes sur *shiho nage*.
- *Kokyu nage* (forme *soto kaiten*) ...

Explications sur les notions et différences entre *omote/ura* et *irimi/tenkan*. Correction et explications sur les raisons qui permettent à *Aïte* de pivoter pour ne pas subir *shiho nage*.

SAMEDI APRÈS-MIDI

Certifications - Mise en situation de 6 candidats



MONTAS Jérôme / Ameno-Tori-Fune, Jumbi-dosa

- Ameno-Tori-Fune et Jumbi-dosa.
- Respiration.

MORICE Olivier / Stretching

- Série d'étirements de Tamura sensei.

BAYET Éric / Techniques enchaînées

Objectif : utiliser les techniques d'aïkido en se concentrant sur la relation avec le partenaire, en particulier la respiration, et le placement du centre, au travers de différents enchaînements (*henka-waza* et *kaeshi-waza*).

Ces éducatifs sont destinés à un public de pratiquants d'Aiki Taiso : ils n'ont pas forcément connaissance des techniques utilisées, ni la capacité de chuter.

- Entrée sur *katate dori* : étirement du partenaire.
- Enchaînement : *kote gaeshi* (suivi du partenaire dans sa chute enroulée), *ikkyo*, *nikyo*, *sankyo* (*Tori* ramène le partenaire devant lui), et inversion des rôles - l'exercice se répète à l'infini.
- Enchaînement suivant : *uchi kaiten sankyo*, *ikkyo* (*Uke* : *kaeshi-waza*), *shiho nage* (*Tori* : *kaeshi* à nouveau).

HATTAB Dalila / Jumbi-dosa, assouplissements

- Déliaiser le corps par une série d'étirements debout et à genoux.
- Travail préparatoire aux *ukemi(s)* par des roulades avant et arrière en restant au plus près du sol avec relâchement et douceur.

MAGONI Gérard / Makko-Ho

- Chaque exercice du *Makko-ho* est précédé par un massage des méridiens correspondant aux organes sollicités.

MORIN Maryse / Jo (kata 31)

- À travers le *kata* de 31 mouvements travailler la mémorisation, les enchaînements de base, la coordination du corps avec les mouvements du *jo*...

Pratique Aïkido animée par Yolaine TRICHET-LOISEAU

- *Suwari-waza. Ryote dori : Kokyu-ho.*
- *Tachi-waza. Katate dori : Kokyu-ho.*
- Sur cette dernière forme, on enchaîne avec *yonkyo*.
- *Katate dori* : une variante d'*irimi nage* en enroulant le bras et verrouillage soit par un étranglement, soit par un verrou sur le bras.
- *Ryote dori* : mouvement circulaire enchaîné successivement avec les deux mains pour enrouler les bras d'*Aïte*.

Pratique Aïkido animée par Jean-Pierre LAFONT

- *Chi-kong.*

Travail sur *shomen uchi* au *bokken* avec un partenaire :

- *Tori* contrôle l'attaque en reculant et en coupant simultanément.
- *Tori* contrôle l'attaque en reculant et en coupant simultanément puis renverse le *bokken* d'*Aïte* en enchaînant *tsuki*.
- *Tori* enchaîne *tsuki* à gauche en accompagnant et en contournant le contrôle d'*Aïte*.

DIMANCHE MATIN

Certifications - Mise en situation de 5 candidats



BIGOT Christian / *Chi-Kong, Makko-Ho*

- *Chi-Kong.*
- "Embrasser l'arbre".
- Exercices de *Makko-Ho*.

ATHOUËL Laurence / *Ameno-Tori-Fune, Jumbi-dosa*

- *Ameno-Tori-Fune.*
- *Jumbi-dosa.*

Proposition de la série des mouvements préparatoires pour la pratique de l'Aïkido en insistant sur l'ordre des exercices, la respiration, le *shisei* dans l'exécution des mouvements, avec une attention particulière sur les postures, les appuis au sol, ainsi qu'une exécution en conscience et à l'écoute de son corps.

BENDERITTER François / *Tai-sabaki*

- Respiration ventrale dans les directions, bas, haut, gauche et droite.
- Travail équilibre centré, avant, arrière et en tournant.
- *Happo-undo* dans les 4 et 8 directions en *Ikkyo-dosa*.
- *Tekubi-kosa-undo*, rupture du double poignet.
- *Tekubi-joho-kosa-undo*, rupture haute du poignet.
- *Sayu-undo*, balancement latéral.
- *Tai-sabaki* avec extension de l'énergie vers l'extérieur.
- Travail *tai-sabaki* à deux en gardant le lien des doigts.

BLANLOEIL Armelle / *Préparation physique et bokken*

Objectif : Renforcer la structure profonde pour protéger les lombaires et le périnée et libérer le travail du haut du corps tout en portant une attention au *shisei*.

- Mobilisation des articulations et du dos, étirement. Alternier fente gauche-droite en descendant très bas sans poser le genou.
- *Ken 1* : coupes *shomen* jusque dans le dos et en bas pour les épaules puis bien placées.
- Renforcement 1 : Posture du guerrier - bras en cactus - descendre la fente et étirer le dos - revenir en pyramide - recommencer plusieurs fois en se calant bien sur la respiration.
- *Ken 2* : travail à 2 - face à face - *shomen* - protection - translation de droite à gauche.
- Renforcement 2 :
- 4 pattes - gainage - jambe droite tendue + bras gauche puis inversion.
- Alternance regrouper coude droit genou gauche et inversion.
- Planche - passage côté gauche et droit.
- Petit temps de récupération.
- *Ken 3* : *seiza* - *shomen* en sortant jambe droite puis jambe gauche.
- Travail à 2 : coupe en miroir de debout jusque accroupi en ralentissant au maximum.

RANDREZA Olivier / *Gainage*

Plusieurs exercices de gainage à faire avec respiration naturelle :

- Gainage frontal. En appui sur 4 membres (avant-bras et pieds), puis en levant une jambe, un bras, une jambe et un bras.
- Gainage latéral.
- Gainage dorsal.
- Assis. Lever une jambe...
- À plat ventre. Décoller mains et pieds.

Pratique Aïkido animée par Jean-Pierre LAFONT

- *Chi-kong* avec visualisation pour accorder les 3 "cerveaux".
- *Katate dori* : *tai-no-henka* en dynamique.
- *Ai hanmi katate dori* : déplacement de *Tori* (centre à centre) et *atemi* dans les côtes.
- Sur départ *ai hanmi katate dori* : transformer en *ushiro ryote dori*.
- *Ushiro ryote dori* : monter un bras et renverser *Aïte*.
- *Seiza*. *Ryote dori* : *kokyu-ho*.

FIN DU STAGE - SYNTHÈSE

Ce stage a été un franc succès par le nombre total de participants et par celui des candidats à la certification. Tout cela dans une ambiance détendue et agréable où chacun a pu pratiquer et aussi découvrir.

Les échanges et les retours en Aïki Taïso comme en Aïkido étaient faits avec bienveillance dans le but de proposer des éléments de réflexions et d'études.

Les candidats à la certification recevront le diplôme FFAB selon la procédure choisie par le bureau fédéral, soit officiellement de la main de leur président de Ligue lors d'une manifestation ou à défaut par envoi par le secrétariat fédéral.

Les trois animateurs du stage remercient l'ensemble des participants qui se sont investis avec sérieux dans le stage. Au total 55 participants - 18 femmes et 37 hommes - venant de 11 départements (Allier, Charente-Maritime, Côtes-d'Armor, Hérault, Ille-et-Vilaine, Indre-et-Loire, Loire-Atlantique, Morbihan, Nord, Seine-et-Marne, Vendée) auxquels il faut rajouter les trois animateurs.

Vifs remerciements à Christian Séguillon et Yann Le Noxaïc pour l'organisation et leur investissement avant et pendant le stage.

Le calendrier prévisionnel de la saison prochaine prévoit un stage en ligue Occitanie les 2 et 3 mars 2024 (date et lieu à confirmer ultérieurement).

Le rappel habituel. La C.N.A.T. souhaite être informée de toute ouverture - passée ou à venir - de section Aïki Taïso afin de constituer un annuaire des clubs proposant ce type de cours et ainsi leur donner plus de visibilité et aussi pour mettre à jour le listing fédéral. Ne pas hésiter à le faire et pour cela prendre contact avec Kamel BOUSSABOUA - *coordonnateur de la C.N.A.T.* - par mail : kamel.boussaboua@laposte.net

Rapporteur du stage : Kamel Boussaboua