

❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

COMPTE-RENDU

Stage des 7-8-9 Novembre- - BRAS – Shumeikan dojo.

Etaients présents :

Dominique MASSIAS - coordinatrice

Nathalie GERIN-ROZE – coordinatrice

Les référentes : Mireille Hébert (Côte d'Azur) – Myriam Boussaboua (Ligue du Centre) – Monique Guillemard (Ligue de Bourgogne) – Sandrine Beauseigneur (Ligue Franche Comté) – Scynthia Martin (Ligue d'Auvergne) – Emmanuelle Ranchoup (Ligue Languedoc Roussillon) – Linda CRANCEE (Ligue de Lorraine).

Invités : Georgette Castand (Ligue Midi Pyrénées) J. Pierre HORRIE (FFAB).

Béatrice BARRERE, excusée, raisons médicales au dernier moment.

La C.N.F. avait proposé un cours dès le vendredi soir pour les pratiquants qui auraient été présents.

Cours du vendredi 07 novembre 2014 – 10h à 12h

Intervenante : Dominique MASSIAS (cours proposé de 18H45 à 20H15)

10 participants (dont 3 hommes)

Cours proposé pour les pratiquants présents le vendredi soir en préambule du stage du week-end. Pressentie pour diriger le cours, Dominique a débuté la séance avec une préparation dynamique, tout en insistant sur la continuité et le relâchement.

A la suite, Dominique nous a proposé un travail (Gyaku hanmi katate dori) gardant à l'esprit la nécessité de maintenir une présence constante face à Aite.

Consignes : précision mais sans précipitation, axe de travail en mouvement continue et la nécessité de trouver le déséquilibre pour mettre en difficulté l'autre.

Ces orientations devaient conduire à être attentif à la relation Aite Tori.



Cours du samedi 08 novembre 2014 – 10h à 12h

Intervenantes : Nathalie GERIN-ROZE (10h-11h) et Sandrine BEAUSEIGNEUR (11h-12h)

22 participants (dont 4 hommes)

Axes communs : globalité du mouvement + verticalité

Nathalie :

Préparation traditionnelle stretching + Ukemis

Tachi Waza Position Aï Hanmi (mains dos contre dos, avec sens des Bokken l'un contre l'autre)	Ikkyo Omote (2 fois)	<ul style="list-style-type: none"> • Tori a le coude en bas, aisselle fermée, épaule basse et relâchée (⇒ idée du Bokken), ne pousse pas et ne crée pas d'appel avant de bouger (idem pour Aïte qui ne pousse pas de côté) ; • Tori avance avec tout le corps et avec son centre ⇒ globalité du mouvement qui part du centre ;
Shomen Uchi	Ikkyo Omote	<ul style="list-style-type: none"> • garder en tête l'idée du travail avec le Bokken (+ attention portée sur la

❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

	(2 fois)	<ul style="list-style-type: none"> verticalité de son corps) ; être dans le temps de l'attaque sans l'attendre (gestion du Ma Ai) ⇒ être prêt dès avant l'attaque en étant calme, concentré et en étant placé tout de suite notamment au niveau des hanches/du centre (Kamae) ; tout le corps bouge dès la coupe (sans appel) et pendant la coupe ; entrer sur le centre d'Aïte avec tout le corps (globalité du mouvement) ⇒ ne pas se focaliser sur le bras/la main d'Aïte qui attaque ; imprégner le même rythme pendant toute la technique ;
	Sankyo Omote	<ul style="list-style-type: none"> prendre la place d'Aïte ; attention à veiller aux directions : « ouvrir » légèrement avec le pied avant (sans se décentrer) et entrer avec le sens d'aller droit sur le centre d'Aïte ;
	Ikkyo et Sankyo	<ul style="list-style-type: none"> retrouver les mêmes consignes sur la même attaque en retrouvant Ikkyo Omote/Ura et Sankyo Omote/ura, en fonction de ce qui se présente le mieux.

Sandrine :

Tachi Waza Kata Dori Men Uchi	Ikkyo Omote (sur le bras « Men » - qui coupe) (2 fois)	<ul style="list-style-type: none"> être dans le mouvement et ne pas attendre (sinon Aïte se pose sur son appui avant) ⇒ avoir un temps d'avance avec les hanches qui bougent et le corps qui s'aligne dès avant l'attaque ; avoir l'idée d'être vers l'avant, de prendre la place d'Aïte ⇒ forme très Irimi ; avoir les appuis légers et ne pas subir ; sortir légèrement avant d'entrer sur Aïte (cf. travail des axes/direction donnée par Nathalie juste avant) ⇒ réduire de plus en plus les déplacements ensuite, ce qui nécessite d'être de plus en plus juste et avec de plus en plus d'énergie ;
	Ikkyo Omote (sur le bras « Kata » – qui saisit)	<ul style="list-style-type: none"> Aïte coupe vraiment, sincèrement ; Tori laisse passer l'attaque et se place parallèlement à Aïte ⇒ forme très linéaire ; veiller encore aux déplacements légers et aux axes/directions ;
	Ikkyo Omote (mix des 2 formes)	<ul style="list-style-type: none"> créer quelque chose avec la forme Irimi ou la forme plus linéaire ; donner l'impression qu'Aïte va arriver à couper Tori sur la 2^e forme en laissant bien passer l'attaque ;
Ushiro Eri Dori	Ikkyo Omote (2 formes)	<ul style="list-style-type: none"> le sens de travail et les sensations sont les mêmes que sur Kata Dori Men Uchi ; choisir en fonction du mouvement, de sa position et de celle d'Aïte la forme Ikkyo la plus adaptée (sur le bras qui attaque ou sur le bras qui saisit) ;
	Kote Gaeshi Omote	<ul style="list-style-type: none"> toujours laisser passer l'attaque, la continuer pour terminer Kote Gaeshi ; Ura n'est pas possible car on s'étrangle tout seul avec la saisie Eri Dori de Aïte.

Compte-rendu réalisé par Emmanuelle RANCHOUP



❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

Cours du samedi 08 novembre 2014 – Après-midi

Intervenantes : Emmanuelle RANCHOUP - Nathalie GERIN-ROZE

25 participants (dont 4 hommes)

I- Intervenante : Emmanuelle RANCHOUP

Poursuite du travail effectué en matinée.

Suwari Waza

- **Kata dori** (avec déplacement intérieur, travail des hanches, action autour de son centre)
 - ➔ Ikkyo
 - ➔ Nikyo
 - ➔ Irimi Nage (éviter de multiplier les pas inutiles : insistance sur un déplacement en 2 temps)

Tachi Waza

- **Kata dori**
 - ➔ Irimi Nage (même déplacement qu'en Suwari Waza avec « absorption » de son partenaire)
 - ➔ Koshi Nage

II- Intervenante : Nathalie GERIN-ROZE

Tachi Waza

- **Kata dori**
 - ➔ Kokyu Nage

- **Yokomen Uchi**
 - ➔ Entraînement à l'attaque. Effectuer une coupe latérale franche, partant du front du Tori pour atteindre la base du cou de l'Aïte)
 - ➔ Ikkyo Omote/Ura
 - ➔ Ikkyo Omote (insistance sur l'entrée au moment de l'attaque : déplacement interne)
 - ➔ Shiho Nage (même entrée, allongement du bras de son partenaire pour un déséquilibre optimal)
 - ➔ Kote gaeshi
 - ➔ Kokyu ho (relâchement des bras, travail de son centre)

Compte-rendu réalisé par Myriam BOUSSABOUA



❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

Cours du Dimanche 09 novembre 2014 – 7h30 – 8h30

Intervenante : Nathalie GERIN-ROZE

22 participants (dont 4 hommes)

Techniques	consignes
Kokyu ho	<ul style="list-style-type: none"> - placer le bassin - rentrer les coudes - abaisser les épaules - dos détendu - garder sa verticalité → s'étirer pour le réveil musculaire → préparer le travail du ken → mouvement qui part du bassin et non des bras (pas de tension)
<u>Tsuburi au ken en suwari waza</u> - coupes à 2 mains avec bokken vers l'arrière	<ul style="list-style-type: none"> - épaules basses - verticalité
- coupes à 1 main avec ken en arrière et main sur l'épaule	- ne pas monter l'épaule
- Coupes à 2 mains	- extension du ken
<u>Tsuburi en tachi waza :</u> - coupes à 2 mains en avançant et en reculant	- pieds légers au sol
- rajouter tsuki	- avancer avec le corps et le bassin (garder la verticalité)
- coupe shomen + tsuki	- avancer pied D puis G / et inverse
- tenue de la garde	<ul style="list-style-type: none"> - vérification garde solide - poids vers l'avant - légèreté des appuis
<u>2 par 2 au ken :</u> - préparation maki otoshi	<ul style="list-style-type: none"> - 2 mains devant le centre - rentrer les coudes - abaisser les épaules - détendre les muscles du dos - garder la présence jusqu'au bout du ken - poids vers l'avant
- ouvre et rentre en avançant pied D	<ul style="list-style-type: none"> - centré sur les appuis - présence des mains - verticalité
- absorption et rentrer	- mêmes consignes

❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

- shomen → même travail	- absorption et rentre - même travail en avançant pied G
- tori ouvre trop → uke rentre	
<u>Tsuburi</u> G/D avec genou à quelques cm du sol	



Cours du Dimanche 09 novembre 2014 – 9h30 – 11h30

Intervenante : Sandrine BEAUSEIGNEUR - Nathalie GERIN-ROZE

22 participants (dont 4 hommes)

Techniques	consignes
<u>Préparation :</u> - dos à dos → jambes tendues et pliées - ushiro ukemi + déplacement shikko - ukemi avant : courtes et longues - déplacement shikko en plaçant la main dans la garde	- étirement à 2 - garder les hanches centrées dans le déplacement
<u>Tsuburi au ken :</u> - tenir le ken d'u main, ramener sur le centre et coupe shomen	- préparation déplacement ushiro waza - travail des 2 côtés
<u>Ushiro ryote dori :</u> - travail sur placement de l'attaque	- retrouver les sensations du ken pour tori
- kokyu nage (descente à genou)	- rester centré
- ikkyo	- retirer la jambe pour créer un vide et attention à l'extension des bras
<u>Hanmihandachiwaza :</u> ushiro ryokata dori → kokyu nage	-1 ^{er} : absorbe et envoie - 2ème : absorbe et retire la hanche (vide pour le partenaire, lui enlever les appuis, comme une vague)
<u>Tachi waza :</u> ushiro ryote dori → jujigarami	- absorbe, monte devant, et recule avoir la place de placer les mains (garder l'extension) - saisie des pouces intérieurs – ne pas fléchir les bras (garder la distance de sécurité)
ushiro ryote dori → nikyo ura	- saisie du poignet et coupe (garder l'alignement tout au long) - 2ème forme : coupe sur le 2ème poignet (garder le centre et l'alignement)
ushiro ryote dori → shihonage	- reprendre la distance, la verticalité - garder la présence dès le départ - au plus court - x10 (garder la présence – pas de rupture entre les

❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

	mouvements – rester mobile – appuis légers)
ushiro ryote dori → kotegaeshi	- garder le lien avec le partenaire – prolonger l'attaque – immo pour reprendre le souffle – pas de « petits bras » (extension) - travail de la mobilité – prendre l'espace – amener uke où on veut - aite ; doit travailler sur sa verticalité en remontant de chutes
ushiro ryote dori → ude kime nage	Garder le lien – avancer en descendant pour la projection
Kokyu nage avec saisie yonkyo	Détendre le dos

Rapport rédigé par Scynthia MARTIN

Quelques appréciations réceptionnées :

J'ai beaucoup apprécié ce stage, tout comme celui de l'année précédente. Avec cette fois ci, une ambiance différente, plus "sérieuse" plus "studieuse" ...et tout en faisant la remarque d'un aikido féminin qui a progressé, beaucoup plus technique qu'un temps, tout en respectant notre féminité. Ce qui importe beaucoup.

Je suis très heureuse d'avoir passé ce dernier WE avec vous toutes et tous, dans une ambiance très studieuse certes, mais tellement agréable, avec un accueil très chaleureux et convivial. Cela me donne envie de revenir vous voir..... Le voyage en train est un peu long, mais j'ai lu, dormi et grignoté. Merci pour tout.

Merci pour l'implication de vous 2, pour le boulot que nécessite la Commission Féminine !!!

Merci beaucoup et surtout merci encore pour cette très belle édition du stage !

Un message bien tardif pour dire combien j'ai apprécié ce chaleureux week-end d'Aïkido à Bras, riche de rencontres et d'apprentissages. Un grand merci à toutes, à bientôt j'espère.