

## Stage de la Commission Nationale Féminine

**Antoine SOARES – 6ème Dan CEN**  
**Béatrice BARRERE – 5ème Dan**  
**Nathalie GERIN-ROZE – 4ème Dan**

**Samedi 02 & Dimanche 03 Avril 2016 – Amilly (45)**

**Contact organisation** : Cédric DUPREZ -  
Au cours du week-end il y a eu environ 50 % de femmes sur les tatamis

\* \* \*

**Samedi 02 Avril 2016 – 9h30 / 12h : Antoine SOARES**

30 pratiquants environ (dont 5 débutants)

### Préparation

**Kokyu Ho** : saisie ryote dori.

**Kokyu Ho** : saisie katate dori (Gyaku Hanmi). Tori fait chuter Aïte dans les 3 directions : à droite, à gauche, devant (paume de la main orientée vers le ciel).

**Étirement du dos sur Kokyu** : sans chute puis avec chute. Antoine Soares insiste sur le fait que **l'aïkido est un travail à deux**. Aïte doit se positionner en reculant sa jambe extérieure pour aider Tori à travailler.

### Suwari Waza - Shomen Uchi

Garder la verticalité du dos dans le travail en Suwari Waza.

#### **Ikkyo ura** avec prise de l'attaque très haute

- Départ de Tori en seiza (orteils non accrochés) pour **travailler la montée du bassin**.
- Attendre l'arrivée de l'attaque pour effectuer le déplacement en tenkan.
- Immobilisation.

#### **Ikkyo ura** en laissant passer l'attaque

- Départ de Tori en seiza (orteils non accrochés) pour travailler la montée du bassin.
- **Déplacement** en tenkan **avant l'arrivée de l'attaque**. Laisser passer l'attaque pour récupérer le poignet d'Aïte. Terminer la technique.
- Immobilisation.

**Irimi Nage** sur le même principe

❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

### Tachi Waza - Ai Hanmi - Katate Dori

#### Irimi Nage

- La coupe sert à se débarrasser de la saisie et à récupérer le poignet d'Aïte pour le contrôler. **Le contrôle du poignet** (donc du bras) **est indispensable.**
- Travail réalisé en se laissant saisir par Aïté puis sans se faire saisir. Dans ce cas, il faut bouger plus tôt et récupérer le poignet d'Aïte, pour le contrôler, avant qu'il nous saisisse.
- Rentrer loin derrière Aïte.

#### Shiho Nage omote

- Entrer latéralement.
- Mettre le bras d'Aïte en extension tout en lui vrillant le poignet et en se positionnant sous son aisselle pour se protéger. **Tori doit rechercher le déséquilibre d'Aïte.**
- Pivoter et couper (travail du bokken).

#### Udekime Nage

- Même entrée que Shiho Nage.

#### Ikkyo omote

- Couper devant soi, ne pas pousser ni tirer sur le bras d'Aïte.

#### Sankyo omote

- Même entrée qu'Ikkyo.
- Après le changement de main, **Sankyo n'a de sens que s'il y a une action franche de coupe.** L'avant-bras et la main d'Aïte doivent être à l'aplomb du sol. C'est à ce moment qu'il faut couper dans le même esprit qu'avec le bokken.
- Terminer par l'immobilisation

Exercices de respiration pour retour au calme

\* \* \*

**Samedi 02 Avril 2016 – 15h30 / 17h : Nathalie GERIN-ROZE**

40 pratiquants environ

### Préparation

#### Mae ukemi

**Ushiro ukemi :** sans se relever mais en gardant la verticalité du buste, en faisant un petit pas vers l'avant (déplacement de l'ensemble du corps : 1ère jambe, bassin, 2ème jambe) avant d'enchaîner la chute arrière suivante

### Tachi waza - Morote Dori

L'aïkido se pratique à deux. Tori n'est pas le seul à travailler pendant les techniques. Aïte doit aussi participer au travail et être juste.

Nathalie Gerin-Roze insiste sur la **légèreté que l'on doit acquérir et avoir dans tous les déplacements.**

❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

### Naname sans chute

- Prise de centre de la part de Tori
- Il effectue la technique pendant qu'Aïte recherche son équilibre. S'il lâche la saisie, Aïte doit tenir en équilibre sans tomber.
- Progressivement Tori fait descendre son partenaire de plus en plus bas (étirement, assouplissement des dorsaux).

### Naname avec chute

#### Irimi Nage

Entrée avec absorption (tenkan)  
Contrôle du poignet d'Aïte  
Taï sabaki et projection

#### Shiho Nage

- Même entrée avec absorption (tenkan)
- Mise en extension du bras d'Aïte pour le déséquilibrer
- Pivot et coupe

#### Udekime Nage

- Même entrée que Shiho Nage
- Projection d'Aïte. **C'est l'ensemble du corps qui avance et non les bras qui s'étendent.**

#### Ikkyo omote

Petit geste de coupe au niveau du poignet d'Aïte et contrôle de son coude jusqu'à son déséquilibre.  
Immobilisation.

#### Nikyo ura

- Couper droit vers le centre d'Aïte
- Poser notre main libre sur la main avec laquelle Aïte nous a saisis. Cela lui bloque la main.
- Fermer les 5 doigts de notre main saisie sur le poignet d'Aïte et ramener vers notre centre en effaçant légèrement la hanche (mouvement du haut vers le bas, légèrement en diagonal). Cela oblige Aïte à descendre à genoux.
- Garder le dos droit. Le mouvement ne nécessite aucune force.  
Taï sabaki.
- Immobilisation.

\* \* \*

**Samedi 02 Avril 2016 – 17h / 18h : Antoine SOARES**

40 pratiquants environ

### Gyaku Hanmi - saisie Katate dori

#### Éducatif sur une entrée débutant par un tenkan

- **Ne pas travailler seul, travailler avec son partenaire.** Le partenaire doit être appelé à suivre. C'est un travail dans le temps. Ne pas devancer, ne pas être en retard.
- Tenkan puis déplacement (marche) dans le sens opposé. Antoine Soares insiste sur le fait que l'ensemble du corps pivote pour ramener notre main saisie dans notre centre. Ce n'est pas la main qui seule revient dans le centre.

❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

Sur cette même base d'entrée :

### Irimi Nage & Ikkyo

#### Tenchi Nage

- **Effectuer une action de déséquilibre simultanément sur le côté et à l'arrière d'Aïte.**
- Ne pas pousser sur son bras, ne pas mettre de force en le laissant en équilibre sur ses pieds. L'important est la recherche du déséquilibre.

#### Kokyu

Sur la même entrée que Tenchi Nage, couper sur le bras d'Aïte pour l'entraîner en chute avant.

Exercices de respiration pour revenir au calme

\* \* \*

**Dimanche 03 Avril 2016 – 9h30h / 11h : Béatrice BARRERE**

25 pratiquants environ dont 1 débutant

- **Préparation**
- Ouverture des hanches et du bassin.
- En écart facial, ce n'est pas le dos qui s'arrondit pour s'étirer. La charnière « Jambes/dos » se fait au niveau de l'articulation « Bassin/fémur » (étirement de la chaîne musculaire depuis les mollets jusqu'aux cervicales).
- Travail de **respiration ventrale** qu'il faut essayer de garder tout au long de la pratique.
- Travail de l'axe vertical

### Saisie Ushiro katatedori

#### Éducatif

- Faire passer Aïte sur le côté en cherchant son point de déséquilibre. Bien maintenir son axe vertical tout au long du travail
- **Recherche de travail en harmonie**, Aïte doit être juste et ne pas anticiper l'action de Tori.

#### Kokyu nage en passant la main au-delà d'Aïte ou devant lui

- Pivoter et se déplacer sur le côté.
- Monter le bras devant le visage, coude contre le corps.
- Entrer sur Aïte en ouvrant le bras.
- Béatrice Barrère attire l'attention sur le fait que ce n'est pas le bras qui s'étend mais l'ensemble du corps qui entre.

#### Sankyo, nikyo

- Pivoter et saisir son poignet pour exécuter Nikyo ou sankyo.
- **Il faut aller très vite dans la saisie et entrer très rapidement et très directement sur Aïte pour prendre son centre et créer le déséquilibre**

#### Kokyu nage

- Descendre verticalement à genoux et basculer vers l'avant (soit épaule droite, soit épaule gauche)

❖ COMMISSION NATIONALE DES FEMININES

avancée – ne pas rester centré sinon Aïte nous tombe dessus) pour l'entraîner à rouler en chute avant.

\* \* \*

**Dimanche 03 Avril 2016 – 11h / 12h : Antoine SOARES**

25 pratiquants environ dont un débutant

**Éducatif sur une entrée débutant par un tenkan**

- Même travail que celui fait le samedi après-midi

**Hamni Handachi Waza**

**Ikkyo**

- **Bouger dès la saisie** et avec relâchement entraîner la main d'Aïte devant nous (paume vers le haut), dans notre centre (déséquilibre d'Aïte).
- Récupération du poignet et du coude avant immobilisation.

**Shiho Nage**

- Bouger dès la saisie.
- **Porter la main saisie au front pour se protéger** tout en **entrant très profondément** dans le centre d'Aïte. **L'entrée se fait avec l'ensemble du corps**. Simultanément la jambe intérieure avance avec le bassin et la seconde jambe suit. **Il ne doit y avoir qu'un temps pour ce déplacement.**
- Pivot à 180° et coupe.

**Udegarami**

- Travailler très près d'Aïte. Le faire descendre devant soi
- Immobilisation sur son épaule

**Jyu waza**

**Tachi Waza – saisie Ushiro ryo kata dori**

- Passer le pied derrière Aïte tout en gardant les hanches de face (se retrouver épaule contre épaule)
- Faire le vide en lâchant l'ensemble du corps pour enlever les appuis d'Aïte et l'entraîner en chute arrière

Exercices de respiration pour revenir au calme

Marie BUDIN