



# LIGUE RÉUNIONNAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

## FFAB - Aïkikai de France

Maison régionale des sports  
1 Route de la Digue - BP 335  
97490 Sainte Clotilde

### Compte rendu du stage de ligue doublement validant à Mayotte

**Dates : du 28 mars au 2 avril 2014**

**Intervenante : Édith Ho-Pin**

**Thème : bukiwasa, lien avec le travail à mains nues**

**Vendredi 28 mars : 16 participants (des 2 clubs mahorais : 7 femmes, 9 hommes)**



#### Préparation :

Accent sur le comportement d'aïte dans la chute, souplesse, contrôle des jambes, respiration. Coupes au bokken, extension des bras, relâchement des épaules.

#### TACHI DORI ,fondements : kamae, irimi tenkan

Travail sur la forme d'entrée : à droite, ou extérieur d'aïte, à gauche et irimi (Gokyô), avec désarmement systématique.

Révision et application de 7 techniques pour que le stage profite également aux candidats au passage de grades 3<sup>ème</sup> dan.

Lien avec gyaku hanmi katate dori pour shihonage et sankyô.

**Samedi 29 mars de 9h30 à 10h30 : 11 participants (6 femmes, 5 hommes dont un jeune porteur de handicap)**

L'approche du cyclone « Hélène » a perturbé l'organisation et les deux heures de cours prévues à SADA ont été réduites à 1 heure. Le cours enfants a été annulé.

#### Préparation :

Comportement d'aïte dans la chute, accent sur la chute sur iriminage, chute arrière contrôlée. Coupes au bokken, extension des bras, relâchement des épaules.

#### TACHI DORI ,fondements : kamae, irimi tenkan

Travail sur la forme d'entrée : à gauche ou intérieur d'aïte et reprise de irimi (Gokyô).

Révision et application de 4 techniques pour que le stage profite également aux candidats au passage de grades 3<sup>ème</sup> dan.

Lien avec shomen uchi pour iriminage.

## **Samedi 29 mars de 15h30 à 17h30 : 12 participants (6 femmes, 6 hommes)**

### Préparation :

Comportement d'aïte dans la chute, accent mis sur le contrôle des jambes, chute kotegaeshi hanmi handachiwasa, aïte pose son épaule roule par dessus son épaule, étire son corps et retient ses jambes avant qu'elles ne touchent le sol.

Chutes arrière adaptées à kotegaeshi quand le tanto revient vers le visage du partenaire.

### CHUDAN TSUKI, fondements : kamae, relation aïte / tori

Travail sur l'attaque, la tenue du tanto.

Différentes formes d'entrée appliquées avec :

- Gokyô, Hijikimeosae (2 entrées intérieure et extérieure)
- Uchikaïten sankyô (entrée spécifique irimi tenkan.
- Kotegaeshi, relation tori/aïte. Aïte ne doit pas anticiper la chute et ne pas chuter inutilement en chute avant si tori revient centré sur lui. Lien avec shomen uchi kotegaeshi (sans tanto) pour bien maîtriser les déplacements en restant centré.
- Kokyunage naname, accent mis sur contrôle et récupération du tanto.
- Chudan tsuki jyuwasa, en lien avec la préparation des passages de grades.

## **Dimanche 30 mars de 9h30 à 10h30 : 7 participants (4 femmes, 3 hommes)**

Les pluies générées par le cyclone « Hélène » ont perturbé l'organisation et les deux cours prévus à Sada ont été déplacés à Mamoudzou. Certaines personnes n'ont pas eu l'information à temps.

### Préparation :

Comportement d'aïte dans la chute, diverses formes de chutes avant, arrière et sur le côté, sans bruits et sans chocs inutiles, toujours contrôlées.

### YOKOMEN UCHI, fondements, shiseï, irimi tenkan

- Gokyô, entrée irimi dans le bon temps et déséquilibrant aïte.
- Hijikime osae, entrée irimi et entrée irimi tenkan
- Iriminage (révision acquisition du 1<sup>er</sup> jour)
- Shihonage, travail awase, fluidité
- Kotegaeshi , rester centré et retour sur les acquis du cours d'hier
- Kokyunage naname (sokumen)
- Yokomen uchi jyuwasa. Les prétendants au passage de grades travaillent la fluidité et le relâchement. Les plus gradés affichent des variations.

## **Dimanche 30 mars de 15h30 à 17h30 : 9 participants (5 femmes, 4 hommes)**

### Préparation :

Spécifique : déplacement shiko

### **15h30 16h30 :**

GYAKU HANMI KATATEDORI , fondements, ma aï, mitsuke

- Ikkyô, nikyô, yonkyô : le partenaire étant debout, bien se déplacer pour le déséquilibrer pour pouvoir construire sa technique.

- Sankyô, entrée différente, plus directe.

- Shihonage, travail sur le centre, lien avec la coupe au bokken pour rester centré.

RYOTE DORI shihonage, nécessité de se lever pour rester centré face à un partenaire plus présent.

### **16h30 17h30 :**

TACHI Tai TACHI, fondements : shiseï, ma aï, metsuke

### Seul :

Coupes shomen, épaules relâchées, les poignets ne sont pas cassés de façon à ce que le bokken n'aille pas trop loin derrière. Saisir fermement son bokken, n'ouvrir les mains que quand cela est nécessaire.

### A deux :

Sur coupe shomen, tori arme en même temps ( pour les plus avancés : en légèrement décalé) et coupe

1) kiriotoshi, 2) kesa giri, 3) koshi giri, 4) coupe à l'intérieur du genou de tori.

Sur coupe shomen d'aïte, tori part « ukenagashi », coupe sur bokken aïte et rentre irimi.

Sur coupe shomen d'aïte, tori rentre à droite d'aïte, grand irimi et yokoguruma.

Jyuwasa avec d'autres techniques pour les avancés.

## **Lundi 31 mars de 18h30 à 20h30 : 11 participants (6 femmes, 5 hommes)**

### Préparation

Spécifique : chutes avant arrière et sur le côté (pour uchi/soto kaïtenage) et déplacement shiko

### GYAKU HANMI KATATEDORI , fondements, irimi tenkan, aïte / tori

- Sumiotoshi: irimi et déséquilibre arrière + forme ura.
- Uchikaïtenage, bien bouger, déplacement par l'intérieur. irimi tenkan.
- Kokyunage, déplacements hiraki ashi, irimi tenkan, irimi.
- Jyuwasa, avec reprise des techniques du cours précédent sur gyakuhanmi katatedori

### USHIROWASA, RYOTEDORI, fondements, shiseï, kokyû

Ikkyô, sankyô, iriminage. Rester centré les bras le long du corps dès l'attaque d'aïte, descendre sur ses jambes et ne pas casser son dos pour contrôler le partenaire. Relâchement, respiration à harmoniser.

### Dernière ½ heure.

Mise en situation d'examen de passage de grade, pour Annabelle, Martine et Salim. Les aïtes se relaient parmi les présents.

## **Mardi 1<sup>er</sup> avril de 18h30 à 20h30 : 12 participants (5 femmes, 7 hommes)**

Suite à l'examen blanc, un travail avec le jo est apparu nécessaire ainsi que la gestion des chutes.

### Préparation

Spécifique : travail sur le placement d'aïte après avoir chuter, la reprise de la distance, le contrôle des jambes qui reviennent trop haut après la chute.

### JO DORI, fondements, atemi, kamae ma aï

- Chudan tsuki : entrée à gauche d'aïte (extérieure)
  - kokyunage naname (travail sur entrée sokumen)
  - udekeminage, travail sur atemi et placements des mains
  - Ikkyô, placement des mains sur le jo
  - Kotegaeshi (retour sur l'application des acquis)
- Chudan tsuki : entrée à droite d'aïte (intérieure)
  - Iriminage,
  - Shihonage, (application des acquis des jours précédents)
  - Jujinage

### JO NAGE WASA, (sollicitations) fondements identiques

Petite série, sumiotoshi, jujinage, iriminage et kokyunage.

Travail de la fluidité, de la continuité, tori avance sur aïte et ne se réajuste pas en reculant.

Dernière ½ heure.

Mise en situation d'examen de passage de grade, pour Annabelle, Martine et Salim. Les aïtes se relaient parmi les présents.

**Mercredi 2 avril de 18h30 à 20h30 : 20 participants (7 femmes, 13 hommes)**



Pour compléter la préparation aux passages de grades, et suite à l'examen blanc précédent, un travail sur randori, taninzu gake a été proposé.

Préparation assez dynamique pour préparer aïte aux chutes.

Spécifique : Chute par dessus partenaire tassé à genoux mains posées par terre)

TANINZU GAKE, fondements, kokyu, tai sabaki

1) RYOKATADORI, iriminage (entrée sur le côté)

Kokunage (déplacement irimi tenkan, chute sur place)

Kokyunage (déplacement hiraki ashi, chute ura)

2) RANDORI sur RYOKATA DORI, 4 personnes + tori

Tori avance sur un partenaire (situé à côté de lui) et applique iriminage,

Sur le 2<sup>ème</sup>, kokyunage,

Sur le 3<sup>ème</sup>, se jette dans ses jambes (aïte chute par dessus)

Sur le 4<sup>ème</sup> reste hanmi handachiwasa et applique un kokyunage.

Un travail est proposé ensuite sur katadori menuchi kokyunage pour étudier le relâchement, l'extension et la puissance respiratoire.

Les personnes présentes à ce cours et se présentant aux grades (1 au shodan, 3 (dont 1 du 3<sup>ème</sup> club de Mayotte de la FFAAA) au 3<sup>ème</sup> dan) ont effectué un examen blanc, la dernière demi heure, sans le travail suwariwasa et hanmihandachiwasa, (la qualité des tatamis ne s'y prêtait pas). L'accent a été mis sur tachiwasa, randori, et bukiwasa (tanto, jo et bokken).

C'est en faisant le bilan que je me suis aperçue de l'importance de la présence féminine sur les tatamis et de l'implication de toutes et tous dans ce stage qui a été fortement perturbé au début par « Hélène », le cyclone.

Très bon souvenir pour moi même et Martine qui m'accompagnait et m'encourageait tout au long du stage et a pris les photos !

**Édith Ho-Pin**  
**Référente de la commission féminine de la LRAB**