



Compte rendu du Stage CNF Bras, les 22-23 février 2014

Cours du 22 février 2014
Horaire : 10h-12h
Intervenante : Béatrice Barrere
32 pratiquants

Personnes présentes

- 33 pratiquants dont
- 27 femmes &
- 6 hommes



Photos : Gérard Growas

Thème du cours

Travailler « au contact », dès la saisie du partenaire, Tori doit avoir provoqué un désaxement de Aïte. Cette première partie du travail, ce lien créé dès le départ permettra à Tori d'entrer sans opposition pour déséquilibrer Aïte.

Dès la prise de contact entre Tori et Aïte, le principe du « centrage » doit être respecté par Tori, ainsi le coude de ce dernier devra être en bas et rentré face à son nœud de ceinture et sa main en direction du visage d'Aïte.

Préparation traditionnelle

Techniques proposées

I - Katate dori kokyu nage omote

Consigne : dès la prise de contact Tori rentre, descend son coude, la paume de la main se dirigeant ainsi vers le ciel. Le désaxement d'Aïte est créé, il ne reste plus qu'à entrer.

II - Katate dori kokyu nage ura

Consigne : c'est le même travail que la technique précédente et les mêmes principes sont appliqués, mais en laissant, cette fois, entrer le partenaire.

III - Katate dori shiho-nage

Consigne : garder la même sensation que kokyu nage ura, dès le contact, rentrer le coude pour désaxer le partenaire et laisser entrer le partenaire ; on l'amène vers soi, sans tirer. Ce Shiho-nage est donc beaucoup plus linéaire.



Photos : Gérard Growas

IV - Katate dori irimi nage

Consigne : en gardant les mêmes sensations que précédemment, on laisse entrer le partenaire en l'amenant à un désaxement. Tori entre donc assez peu et, placé derrière le partenaire désaxer, pourra ainsi facilement réaliser irimi nage.



Photos : Gérard Growas

VI - Katate dori kokyu nage

Consigne : Tori ne se fait pas saisir cette fois, néanmoins au moment où le contact est sur le point de se faire, Tori garde le même travail (descendre le coude main vers le ciel dirigé vers Aïte), amenant le désaxement d'Aïte. Ce désaxement sera exploité par un déséquilibre, avec la main de Tori placée au creux du coude d'Aïte, après un changement de garde de Tori. La chute de uke est plutôt sur place que loin devant.

VII - Katate dori ude kime nage ura & omote

Consigne : même travail que précédemment ; sur la projection, il n'y a pas de poussée, mais un vide créé amenant uke à un déséquilibre (chute courte et plutôt sur place, qu'une chute loin et longue).



Photos : Gérard Growas

Retour au calme

Kokyu ho

Samedi après-midi 16h à 18h 30 :

Préparation : Kokyu ho

Consigne : même shiseï pour Aïte et Tori au départ, bon maï-aï, coudes rentrés, bras non pliés, les mains de Tori collent les bras d'Aïte sans « déranger », mouvement en un seul temps, tout le corps bouge en un seul mouvement. Les fesses ne se lèvent pas. Le mouvement part des hanches, épaules et dos détendus, Aïte ne lâche pas les bras de Tori.

Puis

Exercice préparation en suwariwaza :

Tori et Aïte face à face, pieds à plat, les mains de Tori et Aïte se touchent en hanmi, niveau poignet

Forme préparatoire ikkyo omote

Consigne : même que kokyu-ho

Tori exécute forme ikkyo : Tori amène le bras de Aïte à la verticale et prise de main de Tori bien devant (le poignet non cassé). Le mouvement part des hanches, tout bouge ensemble, tori « coupe » pour amène Aïte au sol.

Puis

Tori et Aïte en position hanmi, orteils relevés, position des mains identiques que précédemment, technique ikkyo jusqu'à l'immobilisation.

Toujours mêmes consigne, les appuis sont légers et disponibles (pas de blocage sur les genoux)

Travail plus dynamique même position :

ikkyo omote puis ikkyo ura, aller jusqu'à l'immobilisation.

Suwariwaza - shomen uchi : ikkyo omote
ikkyo ura

Consignes : coudes toujours rentrés, main épée, poignet non cassé, on retrouve le sens de l'exercice précédent.

Tachi waza - shomen uchi - ikkyo omote :

Prendre le centre de Aïte, rester bien centré tout le corps bouge ensemble, les appuis sont légers. Toujours les coudes rentrés ; ne pas saisir le poignet trop vite (poignet non cassé), ne pas rester sous le coup.

Coude vertical, puis tout le corps « coupe en même temps » on ne tire pas, on ne pousse pas, la coupe se fait sur place (maximum 3 pas lors de la technique) jusqu'à l'immobilisation.

Shomen uchi ikkyo ura :

Mêmes consigne, tout le corps bouge en même temps, rester bien centré.

Puis travail dynamique sur ikkyo omote/ura ; aller jusqu'à l'immobilisation, travail sur la présence de Tori, Aïte attaque « franchement » et engage tout son corps.

Shomen uchi iriminage : même sens de travail

Jyu waza sur shomen uchi

Kokyu-ho

Exercice de respiration

COURS D'ARMES

Le cours d'armes de Sandrine a rassemblé 28 personnes le dimanche matin de 7h30 à 8h30.

1) Kata

Début du cours en mettant en place par un kata les différentes attaques au JO, avec l'idée d'échauffer, de mobiliser tout le corps (important de réveiller le corps le matin, dans sa globalité) avec une recherche d'unité "**corps-Jo**"

Tsuki coudes collées au corps, Protection de tout le corps avec le Jo en reculant, Yokomen, Ushiro Tsuki, attaque arrière avec le Jo collé à la hanche, Gedan de l'arrière passer le Jo devant en changeant de pied et retrait.

Ce cours nous a permis d'avoir une attaque correcte tout en tenant le Jo très près de son corps, sans se crispier et piquer droit vers Aïte.

2) Kumi -Jo ; "le travail à 2

Le travail proposé, permet de mettre en pratique les 3 premiers mouvements du kata : sur attaque *chudan tsuki*

- *protection*, puis attaque *yokomen* à 2 niveaux, niveau cou, puis niveau genou

3) Jo Nage waza

Exigence d'unité "corps-Jo", à retrouver ensuite dans le travail en **Jo Nage waza**

- **2 Kokyu** : dans ces 2 formes bien déplacer la ligne d'attaque de Aïte

- **Ushiro kiri otoshi** : dans cette forme, ne pas déranger sa ligne d'attaque, et même la prolonger.



Nathalie commence par un Kokyu ho doucement, mais présence dans la réalisation.

Kata dori men uchi Ikkyo (1^{ère} technique de face)

- Dès la saisie du keikogi, sortir de la ligne sans force, ne pas laisser Aite terminer le shomen et l'empêcher ainsi d'avancer le pied ; juste la garde à réaliser plusieurs fois.
- Même saisie, dès l'attaque, on va de côté, sans tirer ni pousser, le centre vers Aite et même base que samedi, contrôler le bras comme le sabre, garder un bon shisei du début à la fin, et on descend au sol en même temps que Aite.

Kata dori men uchi Ikkyo (2^{ème} technique)

- Même saisie que précédemment, saisie du keikogi, on laisse passer le shomen sans tourner le dos ; amener Aite dans le déséquilibre, les mains devant le centre pour repartir devant, les coudes en bas.

Kata dori men uchi Irimi Nage

- Dès la saisie, rentrer sur Aite afin qu'il ne puisse pas pousser, contrôle du coude tout en tournant le corps, droit, couper le shomen sur le bras de Aite pour libérer la saisie à l'épaule et l'amener au sol.

Kata dori men uchi Shiho Nage

- Dès la saisie, sortir et pousser vers Aite pour le déséquilibrer sur la descente, en même temps que la tête et grande ouverture pour passer le shiho nage.

Kata dori men uchi Udekime Nage

- Saisie, sortir et pousser vers Aite pour le déséquilibrer sur la descente, placement de la hanche sans pousser, monter le bras, descendre en créant le vide.

Jyu Waza

- Groupe avec Katate Ryote Dori, travail continu



Compte rendu réalisé par Dominique Massias



Cours du dimanche 23 février 2014

Horaire : 10h30-11h30

Intervenante : Béatrice Barrère

31 pratiquants

"Dans la continuité du cours de Nathalie, Béatrice a repris les principes développés par Nathalie en insistant sur la position du coude dirigé vers le bas et l'amorce du déséquilibre dès la saisie par Aité"

Katate Ryote dori Omote

- Dès la saisie, petit déplacement en rentrant le coude au centre pour déséquilibrer Aite, et kokyu nage vers le visage.

Katate Ryote dori Ikkyo Ura, Irimi Nage, Kote Gaeshi, Udekime Nage

Béatrice rappelle que tout le stage a été le lien avec l'autre, en changeant les niveaux, les hauteurs, « amener Aite dans le déséquilibre dès la saisie », bref le thème de l'année étant : « Tori Aite, même pratique » ; le week-end a été basé sur ce travail.

Jyu Waza

- Groupe avec Katate Ryote Dori, toutes techniques, travail libre.
- La séance se termine avec Kokyu ho sur le partenaire et une bonne présence.



Synthèse

Réunion sur le tatami avec l'ensemble des stagiaires et Mme Tamura :

- Echanges autour de la présentation de la CNF, son rôle et objectifs.

- La volonté de la CNF de garder ce stage à Bras dans la continuité du stage dirigé auparavant par Me Tamura.

Nathalie et Béatrice remercient la présence d'un CEN, Corinne Masson, le groupe pour la bonne participation à ce stage durant tout le week-end, ainsi que celle de Madame Tamura restée avec nous jusqu'à dimanche midi.

Sandrine remercie elle aussi, d'avoir été sollicitée pour une initiation aux armes le dimanche matin, Jean-Pierre et Jean-Jacques ont été remerciés pour l'accueil. Jean-Pierre rappelle le fonctionnement de l'ENA.

Beaucoup de satisfaction de toutes et de tous pour cette rencontre qui permet de poursuivre la dynamique insufflée précédemment.

Compte rendu réalisé par Dominique Massias et Béatrice Barrère