



PROGRAMME D'ETUDE

Saison 2006 - 2007
Septembre - Décembre

J-L PORTET



Fiches Pédagogique / Ass°Matsu.Aikido - 05 63 35 09 08 - Auteur : Jean-Luc Portet (Prof.Aikido) - 06 17 06 65 99
matsu.aikido.free.fr - matsu.aikido@yahoo.fr

SOMMAIRE

PERIODES	POSITION	FORMES D'ATTAQUE	MOUVEMENTS
Thèmes principaux : Kamae, Shiseï, Ayumi ashi, Irimi ashi			
Septembre	TW	Aihanmi Katate dori	Ikkyo omoté), Nikyo (omoté), Shiho Nage (omoté) Kotei gaeshi (ura)
		Ryote dori	Ikkyo (omoté), Kotei gaeshi (omoté)
		Katate ryote dori	Ikkyo
Octobre	TW	Kata dori men uchi	Ikkyo (omoté)
		Ryote dori	Ikkyo (omoté - ura)
		Ushiro ryote dori	Ikkyo, Shiho nage
		Position Aihanmi	Kokyu Nage, Uchi Kaiten Sankyo
		Position Aihanmi	Ikkyo (ura), Irimi nage (ura)
	JO	Les 10 premières formes de base (stuki, men uchi)	
Thèmes principaux : Ukemi, Taisabaki, mawari ashi, sikko			
Novembre	TW	Kamae, aihanmi	Préparation ikkyo (omoté), Irimi nage, shiho nage (omoté)
	TW	Gyakuanmi Katate Dori	Irimi - tenkan, Gyaku-irimi, Tenchi Nage, Shiho Nage,
	TW	Kata dori Men uchi	Shiho nage, Irimi nage
	Boken	Kimusubi no tachi	
Décembre	TW	Gyakuanmi katate dori	Uchi et Soto Kaiten Nage
	SW	Ryote Dori	Kkoyu Ho
	TW	Gyakuanmi Katate dori	Yonkyo
	SW	Katadori	Nikyo
	TW		
	SW	Yokomen Uchi	Kokyu Nage
	TW	Yokomen Uchi	Irimi Nage (2 versions)
			kokyu nage, Shiho Nage, Ikkyo (ura)
	SW	Shomen uchi	Ikkyo, Irimi nage
	TW	Yokomen uchi	Ikkyo, Irimi nage, Kokyu nage
	TW	Ushiro Ryote Dori	Ikkyo, Shiho nage, Kotei Gaeshi
Jo Dori		Ju waza	

Lexique

TW : Tachi Waza - Les deux partenaires debout.

HW : Hanmi Handachi Waza - Tori à genou, Uke debout.

SW : Suwari Waza - Les deux partenaires à genou.

Tori : Celui qui fait les mouvements

Uke ou Aite celui qui produit l'attaque.



Septembre

Thèmes principaux : Kamae, Shisei, Ayumi ashi, Irimi ashi

TW	Aihanmi Katate dori	Ikkyo omoté) Nikyo (omoté) Shiho Nage (omoté) Kotei gaeshi (ura)
	Ryote dori	Ikkyo (omoté) Kotei gaeshi (omoté)
	Katate ryote dori	Ikkyo



*Position Hanmi (moitié du corps - profil).
On dira Aihanmi Lorsque les deux partenaires ont le même côté en avant, et Gyakuanmi lorsque c'est les côtés inversés.
Ici on dira Aihanmi katatedori - même côtés et saisi du bras ou avant bras (katate) de KATA épaule et TE main.*

IKKYO :

Premier principe d'immobilisation.

*Ce mouvement est la base de l'étude «technique» de tout l'aikido, «l'aikido commence et fini à Ikkyo ! ».
Il est question de CONTRÔLE articulaire des membres supérieurs.*

*Ikkyo est le contrôle de l'articulation du milieu du bras :
Le coude.*

Par le contrôle de cette articulation on vise à contrôler l'ensemble de la chaîne articulaire de Uke jusqu'au contrôle de son centre et donc de son équilibre.

Tous les mouvements d'immobilisation se termine par un contrôle total et spécifique de Uke.

Pour Ikkyo le bras de Uke est allongé à 90° la pression sur le coude ne lui permet plus d'avoir la possibilité de bouger.



Précisions :

La nomenclature «technique» de l'aikido divise en deux grandes familles les mouvements :

- Les mouvements d'immobilisations ou KATAME WAZA
- Leurs applications, mouvements de projections ou NAGE WAZA.

NIKYO : Deuxième principe d'immobilisation.

Au contrôle du coude s'additionne le contrôle de l'articulation du poignet.

Deux versions du mouvement Nikyo : La version OMOTÉ (face avant), La version URA (face arrière).

L'immobilisation consiste à presser contre soi le bras levé de Uke et à le faire tourner.





SHIHO NAGE : coupe dans les 4 directions par extension dans toute les direction.

L'application du principe de Ikkyo.

La gestuelle de ce mouvement renvoie immédiatement au maniement du sabre.
Levé et descendre le sabre sur un axe vertical correspondant au plan médian de Tori.

Le geste consiste à saisir le bras de Uke tout en le faisant tourner, monter le geste, passer dessous, pivoter et descendre le geste.

Les déplacements :

Okuri ashi, Ayumi ashi, Mawari achi, Okuri ashi



Le principal problème rencontré lors de l'exécution de ce mouvement réside dans le fait que le geste de départ s'effectue à la verticale (comme avec un sabre), et non à l'horizontale ce qui occasionne un point d'appuis qu'utilise Uke immédiatement et donc une zone de conflit.

Tori s'appliquera donc à exécuter son geste après s'être correctement déplacer (omote ou ura). Il veillera également à conserver le contrôle du coude du partenaire face à son axe (repère des yeux) durant le pivot. Le pivot (mawari achi) ne doit pas s'effectuer dans la précipitation mais dans la certitude de conservation du contrôle du coude, sinon la conséquence c'est de voir le mouvement se retourner contre soi.

Un travail des jambes (flexion) et d'extension du geste (vertical) permet de développer la bonne sensation dans l'exécution de Shiho nage.



KOTEI GAESHI : Petite torsion du poignet

Application du principe de Nikyo.

On cherchera dans l'exécution de Kotei Gaeshi à contrôler les deux articulations Coude - Poignet de transmettre ce contrôle à travers la chaîne articulaire jusqu'au centre de Uke et ainsi de lui faire perdre l'équilibre.

La difficulté d'exécution réside dans le fait que la direction du geste de contrôle dépend des appuis au sol de Uke. On observera donc attentivement la position de Uke à l'instant de l'exécution du geste afin que ce dernier ne produise pas le contraire de ce qu'il est censé produire comme effet.



Les débutants souvent échoue lors de l'exécution de Kotei gaeshi par une trop grande précipitation. On restera attentif aux déplacements préalables, qui donnent le placement et l'angle adéquat à l'exécution du geste.

Au début et sans préparation spécifique on a tendance à chuter du fait de la douleur ressentie dans l'articulation du poignet lors de l'exécution de Kotei gaeshi. Il sera nécessaire de se former à «absorber» la pression causée par le geste, à renforcer ses appuis au sol afin d'offrir à Tori une situation plus juste de travail.

Tori s'appliquera quand à lui à ne pas se laisser croire que la force physique produisant de la douleur est la seule et unique réponse à apporter...

Un Mouvement n'est pas juste parcequ'il est efficace, mais efficace parcequ'il est juste !



Ryote dori : Saisie des deux poignets.

Comme dans toute la pratique le développement du mouvement sur cette saisie nécessite l'extension des bras. L'atemi sera nécessaire ici afin de maintenir Uke dans une distance adaptée (MAAI).

Pour l'exécution de Kotei gaeshi ou d'autre mouvement comme les Kokyu nage il sera nécessaire de se dégager avant la saisie complète - La notion d'instanéité du mouvement devra être mise en application.





Katate Ryote Dori : Saisie d'un poignet à deux mains.

Cet entrainement permet de développer l'amplitude des gestes.

Uke est très fort dans sa saisie, Tori doit donc «étendre son Ki» à travers tout son corps (appuis au sol, mains ouvertes) afin de ne pas être submergé par la force centrée de Uke.

Le centrage du geste et des déplacements sont particulièrement travailler avec cette saisie.



Katate Ryote Dori : Saisie d'un poignet à deux mains.

Entrainement au déplacement (Taisabaki),

Notion IRIMI - entrer dans la garde de Uke.

Mawari achi - Pivot à 180° avec prise du centre de mouvement.

Tenkan - Déplacement du poids du corps sur le pied qui recule.

La position des doigts permet de canaliser l'intension de Uke et ainsi d'harmoniser la direction du geste avec cette dernière.

Le geste se fait dans le même temps que le déplacement.

Pour cela un bon Shiseï sera de rigueur afin qu'au moment du pivot le corps ne se désolidarise pas.





Katate Ryote Dori / IKKYO : Saisie d'un poignet à deux mains / Premier principe d'immobilisation.

On saisira le dessus de la main de Uke ayant pris grand soin au déplacement sur le côté.

La nécessité de l'atemi est évidente sur ce mouvement, Uke étant fort dans sa saisie, il sera opportun de maintenir la distance adaptée.

La saisie effectuée, la deuxième main monte directement au contrôle du coude.

Ce geste est le fruit du développement en rotation à partir du bassin.

Toute exécution avec la force des épaules et des bras est à proscrire, parce que vouée à l'échec.

Les jambes participent en flexion à l'augmentation du volume du mouvement.

Aller chercher la force «en-dessous» et monter le geste comme avec le sabre.

Octobre

TW	Kata dori men uchi	Ikkyo (omoté)
	Ryote dori	Ikkyo (omoté - ura)
	Ushiro ryote dori	Ikkyo, Shiho nage
	Position Aihanmi	Kokyu Nage, Uchi Kaiten Sankyo
	Position Aihanmi	Ikkyo (ura), Irimi nage (ura)
JO	Les 10 premières formes de base (stuki, men uchi)	



Kata Dori Men uchi / IKKYO : Saisie au niveau de l'épaule et frappe sur le sommet du crâne.

Cette approche montre à quel point il est difficile de distinguer l'attaque de la défense.

Dans l'ordre d'exécution Uke saisie l'épaule de Tori qui à cet instant se déplace sur le côté et en avant et assène un coup avec sa main au visage de Uke qui se protège en frappant du tranchant de sa main.

Tori doit agir promptement à l'instant de la saisie, si il ne veut pas être «fixé» par l'intention de Uke.





Ushiro ryote Dori : Saisie des deux bras dans le dos.

Cette saisie arrière nous permet de développer une nouvelle perception de notre espace.

Comme précédemment Tori ne «subit» pas la charge de Uke mais canalise son intention en le guidant dans la direction qu'il décide travailler.

La garde de départ offrira donc une ouverture vers le dos de Tori et fermera toute autre passage. Uke devra donc venir saisir dans le dos en prenant bien soin de ne pas offrir à Tori d'ouverture.

Les atémis ont nombreux dans cette positions de corps à corps : coups de tête, coup de talons.

Tori S'appliquera à centrer son geste.



L'équilibre entre la main qui monte et celle qui descend permettra à Tori de se dégager tout en contrôlant le mouvement de Uke, à partir de ce dégagement les mouvements peuvent s'effectuer.

La position Hanmi : Moitié de corps - Profil

Cette position constitue la base de la prise de garde - KAME.

Elle est construite à partir de la position en triangle (SAN-KAKU HO) des pieds.

- Lorsque les deux partenaires ont le même profil on est en AIHANMI,

- lorsque se sont les profils inverses on est en GYAKUHANMI.

Cette position de départ est souvent utilisée pour des éducatifs et des études dans le mode Gono geiko (travail «solide»).

Elle permet d'appréhender les notions de Shisei (posture), Maai (distance).





Aihanmi Katate Dori / Sankyo : Saisie du même poignet / 3ème principe d'immobilisation.

Sankyo est le troisième principe d'immobilisation. Après le contrôle du coude (Ikkyo).

Le contrôle du coude + du poignet (Nikyo), on prolonge les contrôles dans une rotation du bras de Uke pour aller chercher le contrôle de l'articulation de l'épaule.



Ainsi les trois articulations du membre supérieur de Uke sont prises dans une rotation permettant à Tori de transmettre ce contrôle jusqu'au centre de Uke suivant la chaîne articulaire.



La gestuelle de Sankyo renvoie au maniement du sabre.

la manière de saisir :

Dans tous ces mouvements le placement précis, et l'utilisation des mains et de chacun des doigts sont importants. Pour simplifier cet apprentissage on s'appliquera à saisir correctement le sabre.

La saisie doit être souple mais ferme. On adhère plutôt qu'on ne serre. Le tranchant cubital et son extrémité le petit doigt renferme la plus grande force, tandis que l'index et les autres doigts sont relâchés.

La paume de la main doit être en contact permanent lors de la saisie. Ce qui oblige à assouplir le mouvement du bras à partir du coude et toute la chaîne articulaire jusqu'aux pieds.



Les trois premiers principes d'immobilisation constituent une base du bagage de connaissance formelle à acquérir. Il est certain que cette acquisition est toute relative dans la pratique de l'Aikido. La connaissance en effet n'est pas une chose immuable et définitive, mais reste en lien avec la pratique elle-même. L'entraînement aux bases ou KIHON-GI est permanent et la recherche se positionne au niveau d'une quête d'amélioration permanente.

Affiner les sensations et la perception, améliorer la gestuelle, augmenter la précision, diminuer l'utilisation de la force physique par exemple sont des lignes de recherche auxquelles on peut certainement adhérer.

Il est certain que les motivations de la recherche varient selon l'âge, le sexe, l'histoire de chacun, et la reconnaissance de ces différences constitue en soi une trouvaille.

Un jeune homme de 20 ans aura des centres d'intérêts vraisemblablement assez différents d'une dame de 50 ans ou d'un garçon de 10 ans, hors la pratique malgré ces différences doit être possible, dans toutes ses dimensions.





Aihanmi / Ikkyo Ura :

Les mouvements Ura se réalisent en passant dans le dos de Uke.

L'utilisation du déplacement Irimi - tenkan les caractérisent.

On veillera à garder l'extension naturelle des bras dans toute l'exécution du mouvement afin de maintenir la distance (Maa'i) adéquate. La pratique du sabre n'étant jamais très loin on exécutera le mouvement en conservant la même gestuelle. Axe médian - position des mains, plan sagittal.



Aihanmi / Irimi nage Ura :

Irimi nage est le mouvement illustrant le mieux le principe Irimi.

Irimi c'est « entrer » dans la garde de Uke, mais c'est aussi aspirer à soi, les deux notions présentant un aspect commun dans le fait que les centres sont confondus à un instant du mouvement.

Bien sûr Tori cherche à prendre l'avantage dans l'exécution du mouvement et ce dès le premier instant et c'est déjà Irimi !

Irimi ne peut être compris sans un bon contrôle de Shisei et de Kamae.

La posture et attitude corps - esprit et la position de garde garantissant à la fois l'espace vital et la capacité à bouger doivent être en place pour que Irimi ait lieu.

La suite de la gestuelle renvoie une nouvelle fois au maniement du sabre. On emploie TE-KATANA (La main sabre) et tous les apprentissages de positionnement et de relation des appuis au sol, des bras, des mains, du centrage nécessaire... pratiquons le sabre !

Novembre

Thèmes principaux : Ukemi, Taisabaki, mawari ashi, sikko

TW	Kamae, aihanmi	Préparation ikkyo (omoté), Irimi nage, shiho nage (omoté)
TW	Gyakuanmi Katate Dori	Irimi - tenkan, Gyaku-irimi, Tenchi Nage, Shiho Nage,
TW	Kata dori Men uchi	Shiho nage, Irimi nage
Boken	Kimusubi no tachi	



Gyakuanmi Katate Dori / Tenchi nage : Saisie d'un poignet côté opposé / Projection ciel - terre.

Ce mouvement illustre la relation du «milieu». Ten c'est le ciel et chi la terre. Le centre de Tori doit être stable au juste milieu entre le ciel et la terre. Ces dimensions sont signifiées par la direction de chacune des deux mains. Une main vers le ciel, une main vers la terre.

La difficulté réside dans le fait que l'on arrête souvent le mouvement ou les directions «intentions» sur Uke.

Comme pour se racrocher à une matière tangible, solide et qui en plus nous «barre la route», en fait le geste et donc l'intention qui lui a donné vie se poursuit au delà de Uke que l'on ne voit plus comme un obstacle, ni comme une limite.

Le centre stable avance au delà de la zone d'équilibre de Uke, l'intention se prolonge encore...





Kata Dori Men Uchi / Shiho Nage :

Ce Mouvement est très difficile à réaliser du fait de la position de force de Uke avec une saisi au niveau de l'épaule.
Le taisabaki préalable permettra d'amener Uke dans une dynamique qu'il ne faudra pas interrompre et ce jusqu'à l'achèvement du mouvement.

La flexion de jambes sera considérablement utiliser afin de passer sous le bras de Uke.

Le contrôle en rotation de l'avant bras de Uke permettra de le décentrer et ainsi de lui faire perdre une grande partie de sa stabilité.

Dans ce geste la cohérence entre le mouvement de rotation du bassin et sa transmission au niveau des mains est très importante.



Décembre

TW	Gyakuanmi katate dori	Uchi et Soto Kaiten Nage
SW	Ryote Dori	Kkoyu Ho
TW	Gyakuanmi Katate dori	Yonkyo
SW	Katadori	Nikyo
TW		
SW	Yokomen Uchi	Kokyu Nage
TW	Yokomen Uchi	Irimi Nage (2 versions)
		kokyu nage, Shiho Nage, Ikkyo (ura)
SW	Shomen uchi	Ikkyo, Irimi nage
TW	Yokomen uchi	Ikkyo, Irimi nage, Kokyu nage





Gyakuanmi Katate Dori / Uchi et Soto kaiten Nage :

Kaiten nage et la projection en forme de Roue c'est l'application du principe de Sankyo.

On utilise tout le bras de Uke pour le projeter.

Deux formes existe qui corresponndent à deux notions fondamentales de la pratique de l'aikido : Uchi et Soto.

Uchi c'est l'intérieur et Soto c'est l'extérieur.

Passer à l'intérieur du bras ou passer à l'extérieur du bras.

Dans les deux cas l'utilisation de Te - Katana est un gage de réussite.

Le reste de l'exécution des deux mouvements doit remplir les mêmes règles que pour tout autre mouvement :

- Centrage : Shisei, Kamae, Maaï
- Déplacement et placement : Taisabaki, Maaï.
- Contrôle : Atemi, Maaï, prise du centre.
- Dynamique : Kokyu Ryoku (force de la respiration).



Uchi Kaiten



Soto Kaiten



Détail de la saisie pour l'immobilisation de Yonkyo (4ème principe d'immobilisation)



Détail de l'immobilisation pour le mouvement Irimi nage lorsqu'il est exécuté dans la position Suwari Waza. Rare immobilisation qui voit Uke sur le dos.



Ryote Dori / Kokyu Ho :

Comme vous pouvez le voir ce mouvement se pratique dans la position seiza (position assise sur les genoux).

Uke saisi les deux poignets de Tori qui le repousse jusqu'au déséquilibre et l'immobilisation sur le dos.

Cet exercice est un des exercices fondamentaux d'apprentissage de l'Aikido. Il permet d'éduquer le corps et l'esprit sur des niveaux très variés et complémentaires.

Kokyu c'est la respiration : Inspirer et expirer. On étudie l'instant de l'inspir et l'instant de l'expir. Que fait le corps dans ces deux instants nécessaire à la vie ? Que fait-il lorsqu'il est sollicité par exemple au travers d'une saisie ferme et opposant une force ? Comment doit-il régler cette opposition ? comment prendre l'avantage et vaincre l'adversité ?

Toutes les notions de distance, présence, souffle, continuité du geste, respect de la distance, prolongement de l'intention, stabilité et ancrage du centre, positionnement corporel, utilisation optimale et minimaliste de la force physique, etc se développent dans cet exercice.

L'avantage de cet exercice réside dans sa simplicité de mise en oeuvre, hormis quelques douleurs ressenties les premiers temps aux niveau des chevilles et des genoux il ne demande pas de qualité n'y de savoir faire particulier.

Plusieurs aspects de la pratique et des choix possibles suivant une situation donnée peuvent être étudiés. Mais on pourrait retenir un aspect particulier de l'étude de l'angle de pénétration ITOEMI qui permet de développer le geste en agissant sur un point mort situé sur la colonne vertébrale de Uke. Si on pousse suivant cet angle particulier Uke n'a aucune ressource pour pouvoir contrer avec sa force physique le mouvement. L'avantage de cette étude c'est de pouvoir réaliser ce mouvement sur des personnes physiquement plus fortes que soi.



Suwari Waza : Yokomen Uchi / Omoté - Ura

Les déplacements à genoux (SHIKKO) sont spécifiques aux Budo japonais, issus de l'ancien mode de vie nippon, ils sont toujours pratiqués dans l'Aikido qui les retient à la fois pour les aspects singuliers de la stratégie dans cette position.



La position de Tori «oblige» Uke à «attaquer» d'une manière bien définie.
Ici Uke doit frapper sur le côté et en biais :
Yokomen Uchi



Pour les besoins de la poto Tori n'a pas bougé. Le déplacement doit être simultané à l'action de Uke.



Si Tori se déplace vers la face arrière de Uke, ce sera un mouvement : URA.



Si Tori se déplace vers la face avant de Uke, ce sera n mouvement : OMOTE

Dans les deux cas Tori s'appliquera à conservé la distance (MA - AI), avec l'extension de ses ras (TE KATANA).



Observez bien la position de Tori, différente de la première photo de cette page. Ici Uke doit «attaquer» en frappant sur le sommet de la tête (SHOMEN UCHI).

Cette règle sera retenue dans toute la pratique et constitue une des bases de l'aspect stratégique de la pratique de l'Aikido.

«TORI PAR SONT COMPORTEMENT INDUIT LE COMPORTEMENT ET L'ACTION DE UKE»

