

STAGE NATIONAL ENSEIGNANTS – FFAB

Animé par Luc BOUCHAREU, CEN 7^{ème} Dan
CID MP - Fonsorbes les 29 et 30 janvier 2022

Questions reçues :

- préciser le rôle de uke/aïte et son engagement
- Le thème fédéral est très adapté à une période "confinée" mais l'application pratique sur le tatami est peut-être moins aisée => renvoie à Kokyu et Kokyu Ryoku, comment les enseignants présents le mettent-ils en application dans leurs cours, concrètement (idée d'échanges autour de propositions)
- Je crois que la conjoncture extrêmement difficile que nous connaissons tant dans nos vies que dans nos passions, implique de nous venir nous ressourcer plus qu'à l'accoutumée lors de stage de ce type. De ceux qui devraient nous faciliter la tâche bien incertaine qui consiste à enseigner l'Aïkido au sein de nos clubs qui ne sont pas, comme nos pratiquants dans le meilleur de leurs formes.

Objectifs généraux :

- Revoir les définitions : Aïte/Tori, kokyu ryoku, Keïko
- Assurer une pratique dynamique, adaptée et attrayante
- revenir aux bases : préparation, immobilisations, chutes

Rapport réalisé par Mr Gérard Growas :

En pleine évolution d'une pandémie omicronnée où les cas contacts le disputent allégrement aux cas covid, où la méfiance d'une pratique en promiscuité sur les tatamis engendre de réelles et compréhensibles distances avec les Arts Martiaux et notamment l'Aïkido, nous aurions pu nous attendre à une raréfaction des enseignants sur les tatamis du très beau Dojo de Fonsorbes. Il n'en fut rien.

Bien sûr ce ne fut pas la ruée, mais samedi matin (9h30 – 12h) et l'après-midi (15h -17h30) incluant passages de Grades Aïkikaiï à partir de 18h, une bonne vingtaine d'Enseignants motivés venus de tous les départements de MP, mais également du Languedoc et du Limousin prirent possession du Dojo afin de participer pleinement à ce premier Stage National Enseignants depuis... les temps d'avant covid.

Après une présentation de chacun, Le Président de la Ligue Occitanie, Jacques LECOMTE adressa quelques mots de bienvenue à toutes et tous ce qui dès lors permit à Luc d'aborder la préparation du cours de ce samedi matin.

Sur une base préparatoire chère à Senseï Tamura, Jumbi Dosa, faite de respiration, mobilisation du Seika Tanden, d'énergie et d'étirements/assouplissements il conduisit les participants à appréhender aussi vivement que doucement le contact avec les tatamis puis laissa développer ces sensations lors des Ukemis (Ushiro puis Mae).

A la suite de quoi, il fit avec les enseignants le tour des questions qui avaient été posées lors de l'inscription, s'attachant à prendre en considération avant tout une des préoccupations majeures partagée par l'ensemble des présents : la difficulté actuelle d'enseigner face à des pratiquants peu nombreux et qui ne sont pratiquement jamais les mêmes d'un cours à l'autre. Quelques attentes aussi sur la façon de « faire aimer » la pratique en Suwari-Waza ou comment aborder et faire comprendre la pratique Ushiro à des élèves débutants, également qu'entend-on par respiration dans la pratique et comment la régler, ou encore le lien entre une pratique à mains nues et celle des armes, notamment.

Après ces échanges aussi fructueux que positifs, Luc proposa de poursuivre la préparation en la centrant pour l'essentiel sur deux des fondements de l'Aïkido, le Ma-Aï dans la relation Aïte-Tori et Kokyu-Ryoku. Sans mettre en avant les techniques, lesquelles, en fait ne sont possibles qu'à la condition où ces fondamentaux, comme ceux déjà étudiés lors des précédentes écoles des cadres, Irimi et Kamae, sont assimilés. Tant par Tori que par Aïte.

Il suggère à chaque enseignant de s'affranchir de la technique dans ses cours puisqu'il est aujourd'hui difficile voire impossible d'instaurer un suivi, une progression, et de mettre l'accent sur un ou deux fondements par trimestre de pratique afin que chaque élève puisse y être sensibilisé au gré de ses participations aléatoires aux cours.

Proposition qui recueillit l'assentiment des enseignants. Luc mit en pratique cette idée par un Kokyu Nage très Irimi sur saisie Morote Dori, d'abord sans Ukemi, puis avec, une fois la préparation bien installée en chacun.

Puis il enchaîna avec Tenkan puis Tai Sabaki sur la même saisie en insistant sur le fait qu'il était nécessaire qu'Aïte et Tori fassent preuve du même engagement, d'une même action synchrone (Le Aï de Aïkido ou le Yin et Yang, ou le recto et le verso de la feuille de papier, autant d'éléments qui ne peuvent être dissociés de leur pendant).

Petit débat sur le trop de force, le pas assez de présence, le travail Juno-geiko et gono-geiko et puis en définitive tout le monde admettait que toute pratique devait s'orchestrer sur des éléments de mise en place cohérents (attaques ou saisies), Aïte permettant la pratique de Tori lequel devait s'affranchir des velléités d'Aïte. Et selon le niveau de chacun, un Kamae différent, Une continuité dans le travail par le Tai-Sabaki, travail trop souvent haché ou même arrêté en cours de réalisation de la technique.

Luc demandait alors de mettre en pratique ces éléments en continuant sur la saisie Morote Dori, mais demandant Ikkyo O-U, Kokyu Nage sous différentes formes..

Ces échanges de pratique engagèrent Luc à essayer avec le groupe de cerner la notion Kokyu Ryoku qu'il est si difficile de traduire correctement en français, mais qui implique les notions indispensables de respirations et d'énergie dispensée.

Sur attaque Shomen Uchi il mettait en lumière les différentes implications que pouvait donner Tori à sa pratique, selon qu'il mettait effectivement plus ou moins d'énergie à l'exécuter dans le respect d'Aïte et de ses propres sensations, dans la continuité toujours, une vague plus ou moins déferlante mais qui jamais ne s'interrompt. Il invitait alors les pratiquants, sur attaque Shomen Uchi à développer Irimi Nage sous plusieurs formes et plusieurs niveaux d'engagements.

S'en suivit un moment d'échanges sur ces notions de Kokyu Ryoku avec en prime la question du comment être bien à l'aise avec la pratique en Suwari Waza ? Après que chacun ait commenté sa propre approche des déplacements SW où le corps devait reposer sur la tête tibio-fibulaire et non sur la patella (en vieux français ma non troppo : tibia-péroné et non sur la rotule), mais que cela dépendait aussi beaucoup de la taille des pieds (plus le pied est grand, plus la patella s'en ressent... petit aphorisme du jour ☺ ☺). Bref le plus sûr moyen d'apprendre les déplacements SW est de se contraindre à effectuer souvent des allers-retours de traversées de Tatamis. Personne n'a dit à l'infini.

Petits échanges aussitôt suivi par une mise en pratique SW Shomen Uchi, Irimi Nage.

Puis le temps des respirations, des saluts et des douches...

Alors ce fut celui des partages de bouche qui nous conduisirent au centre de Fonsorbes vers une table que les habitués des stages en ces lieux connaissaient parfaitement et où les échanges purent continuer en mode décomplexé ☺

15 heure et reprise du stage. Luc intégrait la préparation par une technique incluant à son sens les fondamentaux étudiés le matin : relation Aïte/Tori, Rokyū-Ryoku et pour l'instant Irimi : position Aï Hanmi Katate Dori sans saisie et mains à plats, au contact, une entrée façon Irimi O, juste l'entrée...Puis petit à petit vers Irimi Nage O. Puis Ikkyo O-U, avec toujours l'idée de trouver l'harmonie avec Aïte et ne pas créer de rupture dans le déroulé de la technique mais en allant jusqu'à l'immobilisation.

En suivant, Tori paume vers le ciel sur la même saisie AHKD, entrée Kokyu Nage, oublier la force et travailler vraiment avec Aïte, pas en opposition. Aïte toujours sincère dans ses saisies. Puis Shiho Nage dans le prolongement du bras d'Aïte saisi, dans son déséquilibre avant.

Dans la continuité des choses, Luc proposait alors Shiho Nage sur attaque Jo Dan puis Chu Dan afin de montrer combien attaques ou saisies pouvaient s'avérer semblables et permettre un déséquilibre similaire d'Aïte dans ses certitudes et conduire alors, mais alors seulement vers la technique retenue.

Luc expliquait aussi et pour répondre à l'une des questions posées, combien le lien pouvait se dessiner et se comprendre entre la pratique à mains nues que nous venions de ressentir et celle du Jo, par exemple et sur attaque Chu Dan Tsuki qu'il nous proposa alors, façon Jiyu Waza.

Puis en fin de cours, il montra un Kata de Jo Tai Jo dont certains participants lui avaient parlé lors du repas de midi et qu'ils espéraient voir : Luc expliquait combien de tels enchaînements, même s'ils n'étaient pas nombreux, nécessitent un séquençage court et progressif des différentes phases afin qu'ils puissent être à la fois compris et réalisés.

Haishin undo, salut.

18h Passages de Grades Aïkikaiï

Jury : Luc Bouchareu, CEN, 7^{ème} D, Jean-François Fabre CEN 6^{ème} D, Jacques LECOMTE Pt Ligue Occitanie 6^{ème} D, Nicolas Guiton, ACT MP 5^{ème} D.

4 candidats au ShoDan et 1 candidat au NiDan.

Après leurs passages en tant que Tori, puis Aïte et interrogés respectivement par Luc Bouchareu et Jean-François Fabre, il y eut courte délibération. Ont été nommés :

- Ni Dan :

Mr Hourteillan

- ShoDan :

Mr Cot, Mr Piquemal-Barrou, Mr Cuisat, Mr Zuzio,

Après applaudes et félicitations chaleureuses pour leur réussite, Luc faisait la synthèse de ces passages : très corrects dans l'ensemble mais une piste particulièrement opportune à travailler pour chacun, celle des pauses dans les enchainements des techniques, ne serait-ce qu'en marquant de façon plus nettes les immobilisations. Sinon, bons passages.

19h, sortie de douche et un peu plus tard ce fut l'heure des partages autour d'une belle table, de crus boisés, de bonnes chairs, d'histoires drôles de gorilles et de lionne virtuelle pour enfin accéder aux rêves....

Dimanche 30 janvier, 9h30, retour vers le Dojo de Boulbènes.

Un peu moins de stagiaires en ce dimanche froid et brouillasseux à souhait. Mais qu'importe, ceux qui ne sont pas là nous manquent certes beaucoup mais en définitive ce sont eux qui manquent le plus 😊

Après une préparation toujours pleine de vie, d'étirements et de respiration, quelques coupes aussi, linéaires puis dans toutes les directions, Luc proposait de continuer cette préparation par l'exercice de Kokyu Ho en Seiza (ou TW pour ceux dont la patella chatouillait un peu). Il insistait sur le rôle essentiel de la respiration et de la mobilisation du Seika Tanden, centre des énergies, de l'abandon de la force des bras et des épaules, aussi.

Il annonçait aussi vouloir partager ce cours avec les CEN, ACT et Pt De Ligue présents.

Puis reprenant alors toutes les consignes appuyées sur les fondements de notre Aïkido et développées la veille il proposa sur attaque Yokomen Uchi, Ikkyo O-U sur entrée « extérieure ». Il insistait vraiment sur le fait de conduire une entrée sur Aïte qui en même temps qu'elle devait le déséquilibrer devait aussi permettre de prendre son centre sans à-coup, sans accélération, de régulière façon et une respiration qui devait s'écouler fluide jusqu'à la fin de l'immobilisation.

Luc rappelait les entrées qu'il préférait sur attaque Yokomen (Entrée façon Tai No Henka vers l'extérieur ou en prenant le centre avec attaque de Tori en Shomen Uchi) et demandait si d'autres possibilités pouvaient être présentées.

Jacques Lecomte présentait sur la même attaque et entrée similaire une manière en continue de couper plus fermement sur le bras d'Aïte afin de l'amener sans effort mais fermeté au sol. Une manière de coupe verticale et déstabilisatrice.

Jean-François Fabre montrait alors une autre façon d'aborder l'attaque Yokomen Uchi, se développant à partir d'une Atemi de Tori au visage d'Aïte (une simulation d'Atemi serait plus juste)

côté de l'attaque suivie aussitôt par un accueil amorti, une manière d'apprivoiser l'attaque et le bras d'Aïte puis entrer Ikkyo O ou U.

Luc choisissait alors un développement de l'entrée façon Tai No Henka en l'accompagnant d'une demi rotation des hanches entraînant Aïte dans une perte d'équilibre arrière mais en plus en rotation une prédisposition à enchaîner logiquement Irimi Nage.

Qui fut décliné par la suite en Jiyu Waza sur les différentes entrées et attaque Yokomen Uchi.

Vint ensuite la question qui se rapportait au passage d'Aïte en Ushiro. Comment peut-on appréhender cette disposition d'esprit pour qu'Aïte ne puisse que venir saisir Tori par derrière ? Luc rappelait que cette question avait fait l'objet d'une étude lors d'une précédente école des cadres de MP et montrait la synthèse des échanges en partant de la position Ay Hanmi Katate Dori puis en relâchant le bras et en avançant le pied opposé à la saisie, ce déséquilibre sur la volonté d'Aïte amenait ce dernier à passer derrière Tori. Inévitablement, à condition que cela fut fait avec suffisamment d'énergie de la part de Tori comme d'Aïte. Présence, quoi.

Jean-François Fabre proposait alors une autre approche complémentaire à base de la sortie du Bokken de Tori. Aïte l'empêchant par la saisie Ay Hanmi Katate Dori, Tori tout en dégainant le Bokken passe sous le bras de saisie d'Aïte et plaque son sabre sur ce bras afin de le neutraliser façon Ikkyo. Configuration qui fut faite des deux côtés.

Puis il fut question d'échanges pleins et argumentés sur l'importance ou non des Suburi avec le Bokken, de leur durées, de leur nombre, de la mise en jeu de la respiration, des déplacements, des relâchements des épaules, du rôle des mains, de la gauche, de la droite, des échanges réalisés et des enseignements perçus tout au long de ces 2 jours et du plaisir que surent prendre à la fois les enseignants présents comme l'animateur de ces 3 cours, Luc Bouchareu.

Il reste également à remercier l'équipe du CID MP qui sut nous accueillir bien cordialement tout en regrettant les absences pour Covid de la Présidente du CID MP, Claudine Serpaud et de Philippe Vanhamme, maître des lieux en ce Dojo de Fonsorbes, à qui nous adressons nos plus vives pensées et un prompt rétablissement.

Gérard Growas

Je remercie Gérard pour ce rapport précis, clair et donnant du plaisir à la lecture, illustrant donc bien le plaisir partagé ce week-end.

Je remercie également Nicolas Guiton, Jean François Fabre, Jacques Leconte pour leurs interventions, leurs remarques, leur enthousiasme. J'ai l'impression d'avoir appris, travaillé, partagé beaucoup de choses allant au-delà de la technique.

L'accueil qui nous a été réservé était du meilleur aloi !

Luc Bouchareu