

**STAGE de Luc BOUCHAREU  
Lodève – 11 au 13 juin 2011**

**Axes : ouverture de hanche, relâchement du centre et des appuis, parallèle avec la montée et la coupe au Bokken**

*N.B : 2h30 de pratique par demi-journée.*

**SAMEDI 11 JUIN MATIN**

**1. Préparation.**

**2. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho :**

- ouvrir la hanche en montant les bras de Aïte, puis terminer son déséquilibre avec les deux bras Te Katana, le tout avec l'idée de monter et couper comme au Bokken, en mouvement continu.

**3. Suwari Waza position Aï Hanmi (mais sans saisie : dos de main contre dos de main) Ikkyo (orteils non crochetés) :**

- monter la main comme une levée de Bokken sans pousser avec ouverture de la hanche (attention à la direction vers Aïte, toujours) ;
- terminer Omote ou Ura en fonction de sa propre position, ainsi que de celle de Aïte (et de sa réaction).

**4. Suwari Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote :**

- retrouver le travail précédent ;
- le déplacement de Aïte pour attaquer (sans genou qui reste en l'air, et avec la jambe arrière qui suit comme pour Shikko) est le même que celui de Tori pour venir effectuer Ikkyo (avec la sortie de ligne en plus et l'ouverture de la hanche) : tout le corps vient ensemble.

**5. Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote :**

- retrouver l'idée d'ouverture de hanche lors de la montée du bras de Aïte, mais très légèrement, avec les hanches toujours orientées vers Aïte ;
- bien prendre ensuite le centre de Aïte et relâcher son propre centre pour descendre Aïte comme **lors d'**une coupe de Bokken.

**6. Tachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage Omote et Ura :**

- retrouver le travail de montée et descente du Bokken sur la coupe de Aïte ;
- retrouver le travail d'ouverture de hanche pour Irimi Tenkan sur la forme Ura.

**7. Tachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage Omote et Ura :**

- idem que précédemment mais en enchaînant 4 Irimi sans rompre le contact avec Aïte ;
- varier les ouvertures de hanches, les formes Omote et Ura, et les niveaux de coupe (avec pour certains cas la pose du genou pour couper très bas en relâchant complètement son centre et ses appuis).

**8. Tachi Waza Shomen Uchi Kokyu Nage :**

- monter et coupe sur le bras de Aïte (cf. comme pour Shiho Nage), et projeter Aïte vers « son » extérieur en avançant l'autre pied et descendant son centre.

**9. Tachi Waza Shomen Uchi Jyu Waza.**

**10. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho**

- retrouver le travail du début.

**11. Hanchi Undo.**

**1. Jo – Exercice 1 / Seul :**

- garde à droite, Tsuki ;
- montée en protection/parade ;
- Yokomen Shomen ;
- pique à hauteur du visage d'un attaquant en face, un peu comme Jodan Tsuki mais garde haute ;
- Gyaku Yokomen.

**2. Jo – Exercice 2 / Seul :**

- garde à droite, Tsuki ;
- montée en protection/parade ;
- Tsuki ;
- montée en protection/parade ;
- Yokomen Shomen ;
- pique à hauteur du visage d'un attaquant en face, un peu comme Jodan Tsuki mais garde haute ;
- Gyaku Yokomen.

**3. Jo – Exercice 3 / Seul :**

- idem exercice 2 ;
- Gyaku Yokomen.
- la main gauche lâche le Jo, qui bascule côté droit, et le la main gauche récupère alors par son l'extrémité du Jo qui est revenue vers le haut naturellement (poignet souple), pouce vers le bas ;
- armer en retournant la main droite de façon à ce qu'elle se repositionne pouce vers le bas (les deux pouces sont « face à face »), et couper Shomen ;
- Ushiro Gedan Tsuki ;
- remonter la pointe du Jo vers l'avant et vers le haut, donc, en avançant le pied gauche ;
- armer ;
- faire pivot à 180° sur place (ou faire Tenkan complet ?) et couper.
- 
- la main gauche lâche le Jo, qui bascule côté droit, et la main gauche récupère alors l'extrémité du Jo qui est revenue vers le haut naturellement (poignet souple), pouce vers le bas ;
- armer en retournant la main droite de façon à ce qu'elle se repositionne pouce vers le bas (les deux pouces sont « face à face »), et couper Shomen ;
- Ushiro Gedan Tsuki ;
- armer et couper Shomen sans changer les mains de position ;
- laisser tomber l'extrémité du Jo vers le bas et côté droit en faisant Tenkan et en remontant le Jo comme pour se protéger d'un adversaire arrivant par l'arrière, à hauteur de son visage ;
- retour en garde côté droit.

*(N.B. : les exercices 1 à 3 peuvent se faire en inversant la garde avec départ garde à gauche...)*

**4. Kumi Jo :**

- Jo contre Jo, Tori ouvre, Aïte attaque Tsuki et Tori en sortant légèrement de la ligne vient piquer son centre.

**5. Jo Nage Waza 1 :**

- sollicitation par Tori ;
- lorsque Aïte saisit le Jo, Tori le renvoie de l'autre côté en ouvrant d'abord ;
- veiller à ne pas plier les bras ;
- le corps bouge au moment de la saisie et tout le reste du mouvement, ne pas rester statique.

**6. Jo Nage Waza 2 :**

- sollicitation par Tori ;
- au moment où Aïte va saisir le Jo, celui-ci par un mouvement de la main « avant » glisse vers l'arrière et « disparaît » donc ;
- dans le même temps, Aïte Tori sort de la ligne et avance sur Aïte la main « avant » vers lui, afin de terminer Kokyu Nage (attention à la mâchoire..).

## 7. Tachi Waza Kata Dori Kokyu Nage :

1ère forme :

- absorption en sortant de la ligne coupe dans le bras en avançant dans le centre de Aïte en relâchant son propre centre ;

2<sup>ème</sup> forme :

- entrer Irimi Tenkan par « l'intérieur » de la saisie puis descendre en relâchant son centre et en coupant dans le bras de Aïte.

## 8. Tachi Waza Kata Dori Kokyu Nage :

3<sup>ème</sup> forme :

- relâcher l'épaule saisie en effectuant un léger déplacement vers l'extérieur ; le bras avec l'épaule saisie passe par-dessus le bras de Aïte qui saisit et dans le même mouvement entrer directement sur Aïte, sans mettre de force dans l'épaule, mais en fermant l'aisselle et en faisant descendre la sensation dans les dorsaux ;
- refaire les deux formes précédentes ;
- toujours penser dans ces 3 formes à la sortie de ligne et au relâchement du centre pour couper sur Aïte et l'emmenner dans son déséquilibre produit par l'entrée.

## 9. Tachi Waza Kata Dori Menuchi Ikkyo Omote :

- retrouver les mêmes éléments que ceux travaillés précédemment :
  - o sortie de ligne ;
  - o ouverture de hanche ;
  - o descente du centre avec l'idée de faire passer sa main par-dessus sa propre tête en restant droit (*cf. exercice de coupe fait en préparation au Bokken en position Kibadachi : descendre le centre en pliant les genoux en armant le Bokken et remonter en coupant, et inversement*) ;
  - o relâchement des appuis ;
  - o idée de monter et descendre le Bokken ;
- travailler la forme directe.

## 10. Tachi Waza Kata Dori Menuchi Koshi Nage :

- plusieurs formes possibles.

## 11. Tachi Waza Kata Dori Menuchi Ikkyo Omote :

- idem que 9. avec le déplacement Irimi Tenkan.

## 12. Jo – Exercice 4 / Seul :

- garde à droite ;
- Tsuki ;
- montée en protection/parade ;
- Yokomen Shomen ;
- armer ;
- pivoter sur place à 180° (Tenkai) ;
- couper en descendant le genou de la jambe « arrière » au niveau du pied de la jambe « avant » afin de faciliter la remontée du corps sans forcer sur les genoux.

## 13. Tachi Waza Kata Dori Menuchi Kokyu Nage :

- déplacement Irimi Tenkan en absorbant puis accompagnant la coupe de Aïte en descendant le genou situé de son côté ;
- la sensation doit être la même qu'à l'exercice précédent avec le Jo ;
- à faire en groupe.

## 14. Tachi Waza Kata Dori Menuchi Jyu Waza :

- retrouver tous les principes travaillés dans l'après-midi.

## 15. Hanchi Undo.

## 16. Respirations.

<b>DIMANCHE 12 JUIN MATIN</b>
-------------------------------

### 1. Préparation.

#### 2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :

- entrée directe, d'abord sans chute ;
- idem avec chute ensuite ;
- idem avec Tenkan ;
- dans tous les cas ce n'est pas le bras qui appuie sur Aïte, ce sont le déplacement et la descente du centre de Tori qui le déséquilibrent.

#### 3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori **préparation pour** Shiho Nage Omote :

- travailler uniquement avec le bras saisi ;
- se placer pour déséquilibrer Aïte, entrer en montant le bras et descendant le centre, pivoter et couper dans le déséquilibre de Aïte et son propre centre.

#### 4. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho Nage Omote et Ura :

- retrouver les mêmes sensations et le même travail que précédemment en ajoutant l'autre main qui vient juste se poser sur la saisie sans se raidir ou tirer.

#### 5. Hanmihandachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho Nage Omote et Ura :

- idem que précédemment avec une mobilité différente, mais toujours veiller à se placer au moment de la saisie en sortant de la ligne et en étant centré.

##### *En forme Omote :*

- après le déplacement initial, avancer en montant les bras devant soi (toujours l'idée d'armer au Bokken) et en avançant le genou dans le centre en le levant ;
- puis pivot en posant le genou et levant l'autre ;
- terminer en coupant sur soi.

##### *En forme Ura :*

- après le déplacement initial, monter les mains avec mouvement du corps légèrement vers l'arrière pour créer le déplacement de Aïte qui doit tourner autour de Tori ;
- quand il termine son déplacement couper sur soi.

#### 6. Tachi Waza Morote Dori (Katate Ryote Dori) Kokyu Nage :

- penser « Bokken » (monter et couper).

*(Pause)*

#### 7. Bokken – Suburis / Seul :

- coupes à une main :
  - o Shomen ;
  - o Yokomen ;
  - o bascule sur le côté avant de réarmer et couper Shomen ;
  - o poser le Bokken sur l'épaule, armer et couper Yokomen ;
- alterner main droite et main gauche, avec pied droit et pied gauche devant respectivement ;

- séries de 20 coupes.

#### **8. Bokken – Exercice 1 préparatoire à Shiho Nage / Seul :**

- départ pied droit devant ;
- basculer le Bokken en protection côté gauche en avançant le pied droit légèrement de côté ;
- pivoter d'un quart de tour vers la gauche en coupant Shomen avec pied gauche qui avance ;
- piquer en avançant le pied droit ;
- armer, pivoter de 180° sur place et couper (le pied gauche est donc devant) ;
- basculer le Bokken en protection côté droit en avançant le pied gauche légèrement de côté ;
- pivoter d'un quart de tour vers la droite en coupant Shomen avec pied droit qui avance ;
- piquer en avançant le pied gauche ;
- armer, pivoter de 180° sur place et couper (le pied droit est alors de nouveau devant comme au début).

#### **9. Bokken – Exercice 2 préparatoire à Shiho Nage en saisie Gyaku Hanmi Katate Dori ou Morote Dori / Seul :**

- départ pied droit devant ;
- avancer en pas glissé le pied droit comme pour aller au contact d'une saisie du poignet droit ;
- laisser tomber le Bokken pointe vers l'arrière, côté gauche ;
- pivoter de 180° sur place en armant ;
- on se retrouve alors naturellement en position pour couper Shomen : couper ;
- piquer Tsuki en avançant le pied gauche ;
- avancer en pas glissé le pied gauche comme pour aller au contact d'une saisie du poignet gauche ;
- laisser tomber le Bokken pointe vers l'arrière, côté droit ;
- pivoter de 180° sur place en armant ;
- on se retrouve alors naturellement en position pour coupe Shomen : couper.

#### **10. Tachi Waza Morote Dori (Katate Ryote Dori) Shiho Nage :**

- retrouver le sens du travail de la préparation au Bokken ;
- retrouver l'idée de descente et montée du centre.

#### **11. Tachi Waza Morote Dori (Katate Ryote Dori) Ikkyo Omote et Ura :**

- faire travailler les deux mains ensemble ;
- penser à effectuer un mouvement circulaire au-dessus de sa propre tête, en descendant et relâchant le centre pour cela (sans se pencher et sans sortir les fesses) ;
- veiller à ne pas laisser Aïte se restabiliser et reposer son pied ;
- quand on le sent, au moment de la coupe possibilité de descendre un genou au sol.

#### **12. Tachi Waza Morote Dori (Katate Ryote Dori) Irimi Nage Omote et Ura :**

- entrée directe en relâchant le bras ;
- entrée avec Tenkan ;
- varier avec les formes Omote ou Ura ;
- varier avec divers niveaux de coupe, éventuellement en posant un genou au sol.

#### **13. Tachi Waza Morote Dori (Katate Ryote Dori) Jyu Waza :**

- retrouver tous les éléments travaillés précédemment.

#### **14. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho.**

#### **15. Hanchi Undo.**

#### **16. Respirations.**

## DIMANCHE 12 JUIN APRES-MIDI

### 1. Préparation.

### 2. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho :

- retrouver la même chose que travaillé les autres demi-journées ;
- terminer l'immobilisation en suivant Aïte.

### 3. Tachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage Omote et Ura (deux fois en changeant de partenaire) :

- couper par-dessus la coupe en la prolongeant ;
- déplacement Irimi Tenkan ;
- comme précédemment, varier les niveaux.

### 4. Ushiro Waza Ryote Dori Sankyo Omote et Ura :

- couper dès la saisie de la 2<sup>e</sup> main par Aïte ;
- varier avec trois formes de déplacement mais avec toujours la même idée de coupe.

### 5. Ushiro Waza Ryote Dori Nikkyo Ura :

- même idée de coupe, mais sur la 1<sup>ère</sup> main saisie ;
- veiller à sortir de la ligne pour ne pas se retrouver en face de Aïte ;
- Aïte **(celui qui permet le travail, donc ne bloque pas et saisit simplement correctement, remarque valable pour tout l'Aïkido)** doit jouer son rôle et se préserver, en gardant le genou proche de Tori plié et en posant l'autre au sol (et pas les deux), ce qui au moment de la rotation lui permet d'ouvrir la hanche en dépliant la jambe vers l'arrière et de descendre au sol en suivant le déplacement de Tori, sans que la rotation ne se répercute entièrement sur l'épaule (ce qui est le cas si on pose les 2 genoux au sol).

### 6. Ushiro Waza Ryote Dori Ikkyo Omote :

- toujours garder l'idée de monter et couper comme avec le Bokken, avec les deux bras ensemble ;
- léger recul de la hanche proche de Aïte au moment de la coupe pour mieux rentrer ensuite.

### 7. Ushiro Waza Ryote Dori Ikkyo Omote – Exercice :

- faire comme précédemment pour Ikkyo Omote ;
- au moment de la coupe, lever vers l'arrière la jambe proche de Aïte pour couper jusqu'en bas ;
- si cela se présente bien, revenir et terminer Omote.

### 8. Ushiro Waza Ryote Dori Ikkyo Omote :

- retrouver les éléments de 6. et 7.

### 9. Ushiro Waza Ryote Dori Irimi Nage Omote et Ura :

- travailler là encore l'idée de coupe, et le travail des deux bras ensemble.

### 10. Ushiro Waza Ryote Dori Jyu Waza.

### 11. Bokken contre Bokken – Irimi :

- quand Aïte arme, Tori vient piquer à la base du cou ;
- faire l'exercice en piquant en inspirant, puis en piquant en expirant.

## 12. Bokken contre Bokken – Kunitachi :

- attaque Shomen ;
- réponse Shomen, ou parade et Shomen/Yokomen d'un côté ou de l'autre, ou piqué au cou, etc.

## 13. Bokken contre Bokken – Kunitachi :

- idem que précédemment mais plus dynamique, avec plus de « pression » de Aïte et Tori l'un sur l'autre. **Attention, exercice qui demande beaucoup de place pour que Aïte et Tori puissent s'exprimer pleinement.**

<b>LUNDI 13 JUIN MATIN</b>
----------------------------

### 1. Préparation.

### 2. Tachi Waza Ryote Dori Tenchi Nage Omote et Ura :

- varier forme Omote et Ura ;
- bien ouvrir la main basse en allant chercher loin devant et en la descendant ;
- veiller à sortir de la ligne, et entrer dans le centre pour terminer le déséquilibre de Aïte ;
- ce n'est pas le bras qui appuie sur Aïte pour le faire tomber : il faut relâcher son propre centre pour faire « disparaître » l'appui de Aïte et l'entraîner dans son déséquilibre (descendre droit, donc, en pliant les genoux, position Kibadachi) : cela « efface » son appui.

### 3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :

- va servir à travailler le mouvement du bras « haut » dans Tenchi Nage ;
- absorber légèrement en sortant de la ligne vers l'intérieur au moment du contact ;
- remonter le long de la saisie en gardant le bras Te Katana (idée de la main sabre) ;
- terminer le déséquilibre de Aïte en effaçant son appui avec la descente de son propre centre (ne pas chercher à le pousser vers l'avant pour le faire chuter).

### 4. Tachi Waza Ryote Dori Tenchi Nage Omote et Ura :

- retrouver les éléments travaillés en 2. et 3. en portant une attention sur chaque bras et la descente du centre.

### 5. Tachi Waza Ryote Dori Ikkyo Omote et Ura :

- les deux mains travaillent ensemble ;
- retrouver l'idée vue la veille de descendre le centre en faisant passer sa propre main au-dessus de sa tête comme pour faire le tour du haut du crâne.

### 6. Tachi Waza Ryote Dori Ikkyo Omote et Ura :

- effectuer le Tenkan et commencer le mouvement ;
- au moment de revenir avec le pied arrière pour terminer Omote ou Ura, ne pas le poser tout de suite, afin :
  - o de contrôler sa stabilité en étant détaché et relâché sur ses appuis ;
  - o et de se garder la possibilité d'analyser un bref instant la situation pour savoir s'il est plus opportun en fonction de sa propre position et de celle de Aïte de terminer Omote ou Ura ;
- si cela se présente, au moment de la coupe poser le genou près de Aïte afin de rester droit et de bien couper sur soi en étant relâché.

### 7. Tachi Waza Ryote Dori Shiho Nage Omote :

- avec Tenkan ;
- la main en « haut » (ou à l'extérieur dans le mouvement) passe au-dessus de la saisie pour couper par-dessus dans le mouvement ;
- retrouver ensuite le mouvement montée comme au Bokken, puis coupe comme au Bokken.

## 8. Tachi Waza Ryote Dori Jyu Waza.

(Pause)

## 9. Tachi Waza Ryote Dori – Exercice pour Shiho Nage (deux fois) :

- placement (1/4 Tenkan) avec mains devant ; **au dernier moment, ce sont les mains de Tori qui saisissent celles de Aïte, mais très légèrement.**
- emmener Aïte en déséquilibre en avançant et en montant les bras ;
- pivot à 180° sur place avec extension des bras qui passent derrière la tête de Aïte ;
- l'accompagner dans la descente en se mettant en position Kibadachi, sans aller jusqu'à la chute.
- **Les deux travaillent sur cette position, sans effort ni retenue.**

## 10. Jo Nage Waza – Shiho Nage :

- au moment de la saisie du Jo par Aïte, se placer comme à l'exercice précédent, en faisant glisser les mains sur le Jo (la main de l'extrémité remontant vers le centre du Jo), le Jo est alors à la verticale ce qui permet de continuer le mouvement avec encore une fois l'idée d'armer et couper en effectuant le déplacement et le pivot sur place pour terminer Shiho Nage ; **Ne pas saisir le Jo, mais entrer le corps et les mains se placent juste sur le jo et glissent .**
- dans la coupe pour finir, il est possible de relâcher sur soi le Jo **avec la main la plus éloignée de Aïte** pour terminer **son** le déséquilibre de Aïte **sans appuyer, juste une coupe centrée.**

## 11. Jo Dori Chudan Tsuki – Shiho Nage :

- retrouver les mêmes choses que précédemment mais sur attaque Tsuki ;
- veiller à reprendre sa distance au moment où l'on rend le Jo à Aïte.

## 12. Jo Dori Chudan Tsuki – Jyu Waza.

## 13. Jo – Exercice / Seul (cf. exercice 3 du samedi après-midi, seule la fin change) :

- garde à droite, Tsuki ;
- montée en protection/parade ;
- Tsuki ;
- montée en protection/parade ;
- **Shomen Yokomen** ;
- pique à hauteur du visage d'un attaquant en face, un peu comme Jodan Tsuki **mais garde haute** ;
- Gyaku Yokomen.
- la main gauche lâche le Jo, qui bascule côté droit, et **le la main gauche** récupère alors **par son** l'extrémité **du Jo** qui est revenue vers le haut naturellement (poignet souple), pouce vers le bas ;
- armer en retournant la main droite de façon à ce qu'elle se repositionne pouce vers le bas (les deux pouces sont « face à face »), et couper Shomen ;
- Ushiro Gedan Tsuki ;
- remonter la pointe du Jo vers l'avant et vers le haut, donc, en avançant le pied gauche ;
- armer ;
- faire **pivot à 180° sur place (ou faire Tenkan complet ?)** et couper.

<b>CONSTANTES :</b>
---------------------

- Ouverture de la hanche et prise du centre.
- Montée et descente en coupe du Bokken à retrouver à mains nues.
- Les mains travaillent ensemble.
- Relâchement du centre pour mieux le descendre et mieux couper sur Aïte.
- Appuis légers.



