



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

COMMISSION NATIONALE AÏKI TAÏSO

COMPTE-RENDU DU STAGE NATIONAL AIKI TAÏSO 2023-2024

Gignac (CID Languedoc - Pays Catalan) • 2 et 3 mars 2024

PRÉAMBULE

Le stage national Aïki Taïso de la saison 2023-2024 s'est tenu les 2 et 3 mars 2024 à Gignac dans le département de l'Hérault. Il s'est tenu dans le dojo de *l'Espace Sportif Christophe Urios*, avenue du Mas Salat. Au total 21 participants - dont 12 candidats à la certification - venant de 5 départements (Cher, Gard, Gironde, Hérault, Pyrénées Orientales), auxquels il faut rajouter les deux animateurs.

SAMEDI MATIN



- Séance du samedi matin -

Afin de gérer au mieux les interventions des uns et des autres, les candidats avaient été préalablement informés par mail de l'organisation et des modalités de passage. En ouverture du stage, Kamel Boussaboua donne quelques informations sur le déroulement du stage (interventions des membres de la CNAT, mise en situation et ordre des passages des candidats à la certification).

Pratique Aïkido animée par Jean-Pierre LAFONT

Pour cette première séance, l'accent sera mis sur l'inspir pour mettre Aïte en mouvement.

- *Qi-gong*
- *Seiza. Ryote dori : Kokyu-ho.* Idem avec respiration séquencée.
- *Tachi-waza. Katate dori : Kokyu-ho,* puis application en enchaînant *irimi-nage sokumen.*
- *Kata dori : irimi-nage sokumen.* *Tori* crée un déséquilibre en décollant et reposant le talon du pied avant. Puis application pour sentir avec un deuxième partenaire qui pose une main sur l'épaule de *Tori.*
- *Aï hanmi katate dori (main tenue) :* ouvrir et projeter en appuyant dans le pli du coude d'*Aïte.*
- *Katate ryote dori : Kokyu-ho.* Puis projeter en utilisant le "lever-posér" du talon.
- *Seiza. Ryote dori : Kokyu-ho.*
- Exercice respiratoire

SAMEDI APRÈS-MIDI

Certifications - Mise en situation des 12 candidats



- Les candidats -

Les mises en situation furent suivies du retour aux candidats sur leur prestation et de suggestions par Jean-Pierre Lafont et Kamel Boussaboua.

BELLAYER Jean-Jacques / Do-in

- Do-in (préparation de Tamura sensei).

BIGOT Stéphane / Jikyo-Jutsu

- Pratique des 31 mouvements.

BRETON Hervé / Ba-Duan-Jin

- Variante du *Ba-Duan-Jin*.

CHANTREAU Sylvaine / Makko-Ho

Les 6 mouvements du *Makko-ho* sont exécutés avec quelques cycles respiratoires et précédés par un étirement.

- *Seiza*. Respiration contrôlée, mains sur l'abdomen et la poitrine.
- Debout. Pieds ouverts (largeur des épaules), avancer un pied et monter les bras en inspirant. Baisser les bras en expirant en reprenant la position de départ. Alternier droite et gauche.
1 - Étirement méridiens Yin du poumon et du gros intestin. Métal – Automne.
- Position *seiza*. Inspirer en montant les mains doigts entrecroisés paumes vers le ciel au-dessus de la tête et en soulevant le genou droit. Expirer en abaissant la cage thoracique (mains toujours en position haute) et genou. Alternier droite et gauche. Même exercice en soulevant simultanément les deux genoux.
2 - Étirement Méridiens Yin de la rate, pancréas et estomac. Terre intersaison.
- Assis mains sur plantes des pieds jointes le plus près du bassin. Mobiliser les deux genoux (papillon) en respiration profonde et expiration à partir du *seika tanden*.
3 - Étirement méridiens Yin du cœur et de l'intestin grêle. Feu - Été.
- Assis, jambes allongées, bras tendus parallèles aux jambes. Avancer bras et jambe droite dans l'inspire profonde. Revenir à la position de départ à l'expiration.
4 - Étirement méridiens Yin du rein et de la vessie. Eau - Hiver.

- En position semi-lotus, enserrer ses épaules par ses bras entrecroisés à la hauteur des épaules et les coudes alignés sur l'axe du corps. Inspirer profondément en déplaçant les coudes à droite sans perdre son axe. Expirer en reprenant la position de départ. Alternier.
5 - Étirement méridiens Yin du maître cœur et du triple réchauffeur. Feu supplémentaire - Été.
- Assis jambes écartées le plus possible. Inspirer profondément en posant une main à l'extérieur et l'autre main à l'intérieur du genou. Abaisser son ventre à partir des hanches vers la jambe en regardant loin devant soi. Se relever en position centrée en expirant. Alternier droite et gauche.
6 - Étirement méridiens Yin du foie et de la vésicule biliaire. Bois - Printemps.

LEFEVRE Elisabeth / *Stretching*

- Série de stretching (préparation de Tamura sensei).

COUTURAT Pierre-Louis / *Qi-gong*

Position de base : pieds largeur des épaules, bassin en rétroversion, épaules relâchées, tête dans le prolongement, mains rassemblées devant le *seika tanden*).

Entre chaque série de mouvements : 7 à 8 répétitions, on revient à cette position pour effectuer 2 à 3 respirations. Important : Respecter l'ordre de réalisation.

Pendant les mouvements : on expire à l'extension des mains et des bras et on cherche à placer les épaules le plus en arrière possible en tentant de faire se toucher les deux omoplates.

- **Méridien du cœur :** Les 2 mains se lèvent devant le corps jusqu'à la hauteur des épaules et les bras, avant-bras, mains, doigts s'étirent devant le corps. Le regard se porte le plus loin possible.
- **Méridien du poumon :** Les 2 mains remontent sur le côté des côtes jusqu'en dessous des épaules et les bras, avant-bras, mains, doigts s'étirent de part et d'autre du corps. La tête se tourne alternativement d'un côté et de l'autre. Le regard se porte le plus loin possible.
- **Méridien du foie :** Jambe gauche légèrement avancée, partant de la hauteur du bassin, la main droite puis le bras (jusqu'aux doigts) s'étend plutôt à l'horizontale devant le corps. (Ce qui place le corps en légère torsion). La main gauche est à la hauteur du bassin et tire dans le sens inverse. Le regard se porte du côté de l'allongement de la main. Idem avec la jambe droite avancée (on peut faire les 7 répétitions d'un côté puis faire les 7 répétitions de l'autre côté ou faire alternativement, 7 fois de suite, le mouvement à gauche puis à droite).
- **Méridien de la rate :** Position de base, la main gauche monte dans l'axe et devant le corps jusqu'à ce que la paume de cette main s'appuie et pousse le ciel. En même temps, la main droite descend dans l'axe et devant, (puis sur le côté) du corps pour tenter de s'appuyer sur le sol. Le regard se porte vers le haut du côté de la main qui pousse le ciel. Alternier gauche, droite.
- **Méridien du rein :** Les deux mains partent le plus devant possible pendant que les genoux se plient puis reviennent vers le corps pour le dépasser au maximum de sa souplesse de chaque côté du bassin. Les deux mains finissent par tenter de s'appuyer sur le sol. La tête se place en arrière pour que le regard se porte au ciel. Les deux pieds restent bien stables, ancrés dans le sol.

RANCHOUPEMmanuelle / *Ameno-Tori-Fune et Jumbi-dosa*

- **Ameno Tori Fune**
Attention accrue portée au mouvement partant des hanches et revenant aux hanches/centre.

- **Partie assouplissements au sol (jambes positionnées comme pour passer une haie)**
Accent sur les hanches dans le fait de "plier" les hanches/le bassin pour soit ouvrir latéralement la cage thoracique (première position en se grandissant à l'inspiration et en descendant à l'expiration), soit plier son corps en direction du point entre les deux jambes, soit plier le corps sur la jambe tendue, chacun à sa mesure et sans pousser sur les mains pour remonter ou faire revenir la jambe gauche avant de faire la même chose du côté droit (faire revenir la jambe à partir des hanches) ;

- **Partie mobilité du bassin**

- 1. en position assise jambes tendues :**

- 1.1. Attraper son pied, si possible l'installer dans le coude du bras opposé, et bercer sa propre hanche (changer ensuite de jambe) ;

- 1.2. À partir de la hanche, faire plier la jambe (genou vers le ciel), puis laisser tomber le genou sur l'extérieur, et lâcher ensuite la jambe pour un retour en position initiale ; idem sur l'autre jambe ; faire ensuite la même chose mais dans l'autre sens (faire glisser au sol la jambe pour la faire plier à partir du bassin, puis remonter le genou vers le ciel à partir de la hanche, puis lâcher la jambe pour un retour en position initiale).

- 2. en position assise, les mains derrière le bassin, les pieds au sol et les genoux vers le ciel :**

- 2.1. Amener un genou vers la cheville opposée, chacun à sa mesure et en gardant le buste vertical (si besoin garder les mains au sol, si on est bien on peut mettre les mains devant son buste) ;

- 2.2. Même chose en laissant aller l'autre genou aussi vers le sol pour plus d'amplitude, la plante des pieds peut se décoller du sol sans souci (même consigne que précédemment pour les mains) ;

- 2.3. Idem en ajoutant ensuite le fait de monter le bassin (en restant toujours droit !), et même consigne que précédemment pour les mains, l'idée étant de rester droit et "ouvert" dans le buste et les hanches ;

- 2.4. Idem enfin en ajoutant, une fois le centre relevé, le fait de changer les jambes de directions, de redescendre au sol, recommencer l'exercice pour monter les hanches, changer de nouveau de direction etc. pour faire un "cercle", en changeant de temps en temps de sens, et avec la même idée pour la verticalité et les mains au sol ou non.

CRUZ Serge / Jikyo-Jutsu

- Pratique des 31 mouvements.

DE ARAUJO Nicolas / Stretching

- Série de stretching (préparation de Tamura sensei). Maintenir les positions 20 à 30 s.

1^{ère} partie : épaules et haut du corps :

- *Seiza*, lever les mains au-dessus de la tête bras tendus.
- *Seiza*, bras gauche tiré vers la droite, main droite poussant sur le coude puis inverser.
- *Seiza*, main dans le dos, coude en haut, l'autre main pousse vers l'arrière puis inverser.
- Les 2 mains dans le dos, doigts enlacés, tirer les épaules en arrière.

2^e partie : bas du corps et jambes :

- Assis, les jambes repliées, plantes de pieds unies, saisir les deux pieds et se pencher vers l'avant dans le but de poser le front sur les orteils (pour les plus souples).
- Assis, jambe gauche repliée, étirer en descendant la poitrine sur la jambe droite étendue puis inverser.

- Jambe droite allongée, genou gauche repliée, descendre en arrière en appui sur les coudes puis inverser.
- Se coucher sur le dos, replier un genou sur la poitrine en tirant des 2 mains, garder la tête relevée puis inverser.
- Couché sur le dos, étirer bras tendus et mains tendues, pointes des pieds tendues.
- Idem en se couchant sur le côté droit puis gauche.
- Couché sur le côté en appui sur le coude, prendre le pied et étirer la jambe vers l'arrière. Alternier.
- À partir d'une position allongée sur le dos, partir en arrière et poser les pieds sur le tatami.
- Assis, genou gauche relevé, jambe droite étendue, pied droit extérieur jambe gauche, main gauche derrière, regarder derrière. Se tourner du côté de la jambe relevée. Alternier.
- Genou gauche au sol, pied droit à côté du genou, se porter en avant, les 2 mains étendues devant soi sur le tatami en gardant le talon du pied droit à plat sur le sol. Alternier.
- Placer les deux mains de chaque côté d'un pied, lever la jambe arrière en extension (sans poser le genou), pousser le corps vers l'avant. Alternier.
- Les mains réunies contre un mur (ou avec un partenaire mains au front), la tête en appui sur les mains, un pied en avant, l'autre en arrière, pousser le bassin en avant sans décoller les talons (puis inverser).
- En *seiza*, appui sur le milieu de l'arcade sourcilière avec les index recouverts par les majeurs, compter 1, 2, 3 relâcher, 1, 2, 3 relâcher, 1, 2, 3 relâcher puis de 1 à 10.
Même chose au bord externe des yeux puis au bord interne soit entre les 2 yeux à la racine du nez, ensuite au milieu de la pommette dans la ligne verticale de chaque œil, de chaque côté de la base inférieure du nez et enfin, avec l'index de la main droite, au milieu du menton.

DE OLIVEIRA João / *Ba-Duan-Jin*

- Autre variante de *Ba-Duan-Jin*.

MUNIER Vincent / *Jumbi-dosa, étirements et mobilité des articulations*

Objectif : "Comment garder, entretenir et prolonger la mobilité articulaire."

La préparation proposée était axée sur les hanches. L'attention doit être portée sur ce qui se passe dans notre corps et le groupement articulaire concerné.

- Départ position *seiza* : montée des hanches à la verticale avec une redescente lente, x10.
- *La table* : (4 pattes) Rotation du bassin en creusant et en arrondissant le dos, x10.
- *L'enfant* : Position en boule les bras allongés devant (détendre la zone sacro-lombaire)
- *Le cobra* : Position sur le ventre, remonter sur les 3 niveaux : la tête, la poitrine, le torse.
- La fente à genoux avec déplacement du corps avant arrière et bascule du bassin, x10.
- *Le Chien tête en bas* : Monter et descendre la hanche D ou G., x20.
- *Le Demi-Pont* : Sur le dos. Monter les hanches vers le plafond et redescendre en posant les vertèbres les unes après les autres, sur le tapis.
- *La tortue sur le dos* : Replier les jambes sur la poitrine et avec les bras, ramener les jambes sur la poitrine (jambe D et G, puis le 2), x5. Pressions de 5 s. puis une de 10 s.

Retour au calme

- Sur le dos : Les bras au-dessus de la tête, tendre un bras pour aller toucher le mur (contraction 5 s.), puis faire l'autre bras, jambe G, Jambe D, les deux, en diagonal, pour finir les 4 membres en 10 s.
- Finir en respiration (perso.) ventrale, costale, dorsale, totale.

BARANDE Sébastien / *Ba-Duan-Jin*

- *Ba-Duan-Jin* (préparation de Tamura sensei).

Pratique Aïkido-Aïki taïso animée par Kamel BOUSSABOUA

- Aï-taïso. Gainage dynamique sur *ryote dori* : Les pieds bien ancrés, balancer vigoureusement les bras de gauche à droite à partir des hanches pour déplacer *Aïte*.
- Aïkido. *Ryote dori* : se déplacer et entraîner *Aïte* puis projeter en *kokyu nage (irimi nage sokumen)*.
- Aï-taïso avec un *jo*. Développer la dextérité et le contrôle du *jo* :
 - Rotations du *jo* autour des poignets (mains devant puis au-dessus de la tête).
 - Rotations du *jo* entre les doigts (mains devant puis au-dessus de la tête).
- *Qi-gong* pour la colonne vertébrale, les muscles, les tendons.

DIMANCHE MATIN

Pratique Aïkido animée par Jean-Pierre LAFONT

Pour cette séance, l'accent sera mis sur l'expir pour mettre *Aïte* en mouvement.

Préparation :

- Debout. Respiration consciente.
- Balancement verticale des bras en "marchant" sur place.
- Doigts croisés : étirement des bras au-dessus de la tête.
- Étirement des épaules : tirer le bras horizontalement. Idem, coude levé, main derrière la nuque. Doigts croisés derrière le dos : lever les mains.
- *Tekubi-junan-undo*.

Pratique :

- *Seiza. Ryote dori : kokyu-ho*.
- *Tachi waza. Ryote dori* : application du travail précédent.
- Paume contre paume : créer des déséquilibres par divers mouvements de la main.
- *Aï hanmi (poignets croisés)* : application du travail précédent pour guider le bras et amorcer *ikkyo*.
- *Aï hanmi katate dori : ikkyo* (accorder avec la respiration).
- *Katate ryote dori : ikkyo*.
- *Seiza. Ryote dori : kokyu-ho* (en "miroir"), basculer sur un côté et entraîner *Aïte* dans sa chute.
- Retour au calme. Respiration : lever et baisser les bras sur les côtés. Idem les bras devant.

FIN DU STAGE - SYNTHÈSE

Vifs remerciements à Emmanuelle Ranchoup et Serge Cruz - respectivement présidente et ACT du *CID Languedoc - Pays Catalan* et à Jonathan Mas - président du club de Gignac - pour l'organisation et leur investissement avant et pendant le stage.

Les candidats à la certification recevront le diplôme FFAB soit par l'intermédiaire de leur présidente de CID ou, à défaut, par envoi du secrétariat fédéral.

Le calendrier prévisionnel de la saison prochaine prévoit un stage en Ligue des Hauts de France, les 1er et 2 mars 2025 à Amiens (à confirmer ultérieurement).

Le rappel habituel. La C.N.A.T. souhaite être informée de toute ouverture - passée ou à venir - de section Aïki Taïso afin de constituer un annuaire des clubs proposant ce type de cours et ainsi leur donner plus de visibilité et aussi pour mettre à jour le listing fédéral. Ne pas hésiter à le faire et pour cela prendre contact avec Kamel BOUSSABOUA - coordonnateur de la C.N.A.T. - par mail : kamel.boussaboua@laposte.net

Rapporteur du stage : Kamel Boussaboua