

Compte rendu Stage Aïki Taïso – 1^{er} et 2 mars 2025 – Baisieux

Lieu : Espace Suzanne Régnier 280 chemin d'Ogimont 59780 BAISIEUX

Intervenante : chargée de mission Anne-Laure Gaillard – assistée de Kamel Boussaboua (représentant de la commission aïki taïso).

Horaires :

Samedi : 9h-11h : Aïki Taïso/ Aïkido - 11h-11h30 : Organisation de l'après-midi avec les candidats - 14h30-17h30 : Mise situation des candidats - 17h30-18h30 : Aïkido / Aïki Taïso

Dimanche : 9h-11h et synthèse de 11h à 11h30.

Fréquentation :

Cours	Samedi matin	Samedi après midi	Dimanche matin
Participant(e)s	20	26	17
Fréquentation totale	28		

- 15 pratiquants ont participé au stage complet ; 5 ont participé à 2 1/2 journées ; 8 à une seule 1/2 journée
- 10 clubs représentés et 1 pratiquant hors Ligue (Bretagne)
- 12 kyudanshas ; 4 pratiquants 1er dan ; 2 pratiquants 2ème dan ; 2 pratiquants 3ème dan ; 5 pratiquants 4ème dan ; 2 pratiquants 5ème dan ; 1 pratiquant 6ème dan
- 11 pratiquants étaient titulaires d'un diplôme d'enseignement (7 BF ; 1 CQP ; 2 DEJEPS ; 1 DESJEPS)
- 6 candidats à la certification (dont 5 de la ligue Hauts de France et un de la ligue Bretagne).

SAMEDI MATIN

9h-11h : Fondation du cours : Kokyu

Grande respiration en descendant les mains sous les côtes. (4 fois)

Préparation stretching de Maître Tamura.

Kokyu Ho : idée de continuité entre les différents kokyu ho ainsi qu'entre les changements de rôle aïte/tori.

Suwariwaza menuchi Ikkyo avec pieds à plat tout le long de l'exercice. Idée d'être attentif à notre respiration, autant pour aïte que pour tori.

Tachiwaza Shomen uchi

- Ikkyo omote puis nikyo omote.
- Kokyu nage (forme irimi).
- Nikyo ura. Coupe dans la coupe en minimisant les déplacements mais en mobilisant les hanches.
- Kokyu nage (forme tenkan).

Jyu waza en groupes.

Retour au calme : respirations de fin de cours.

Durant tout le cours, il a été demandé aux participants d'être attentifs à leur respiration en évitant les temps d'apnée. Nous avons travaillé l'expiration au moment de la réalisation de la technique et l'inspiration au moment de se relever de l'immobilisation. Quand l'intensité augmentait (notamment

avec Kokyu nage), nous avons donner une attention particulière aux différents moments où nous pouvons inspirer et expirer en privilégiant l'expiration durant la chute. Le lien étant fait avec l'aïki taïso où un travail particulier est mené autour de la respiration.

11h-11h30 : Organisation de l'après-midi et définition des ordres de passage ainsi que des propositions qui vont être faites. Un créneau de 20 à 30 minutes par candidats est décidé. Il est demandé si d'autres personnes souhaitaient s'ajouter mais aucun volontaire.

SAMEDI APRES-MIDI

14h30-17h30 : 6 candidats :

- Philippe Percier : présentation d'une séance de Qi-cong bâton long.
- Yann Whitead : préparation Makko-ho
- Youlika Michalski : préparation avec le jo
- Nicolas Cochin : Qi-cong
- Pierre Legrand : préparation physique
- Cédric Chort : préparation physique

Les détails de ce qui a été proposé sont dans le compte rendu de la commission Aïki Taïso.

Les retours n'ont pas été fait de façon individuelle mais plutôt de façon collective où nous avons insisté sur le juste milieu entre les explications que l'on peut apporter et la mise en action des élèves. Il reste important que les élèves cherchent aussi par eux-mêmes.

Nous avons également rappelé la nécessité de respecter l'ordre des exercices lorsque nous proposons une préparation traditionnelle telle que nous l'a transmise Tamura sensei. Voir avec ceux qui ont transmis ces préparations pour connaître les raisons de cet ordre (méridiens, éléments...).

17h30-18h30 :

Reprise du travail du matin sur shomen uchi avec Ikkyo omote et nikyo ura sans chute. Puis shomen uchi shiho nage.

Ensuite application de ces notions avec le ken : kumitachi shomen uchi :

- On vient immédiatement chercher le poignet gauche (forme ikkyo).
- On coupe sur le poignet droit (forme nikyo ura).
- On entre avec une coupe horizontale en allant vers notre droite (forme shiho nage).
- Jyu waza

DIMANCHE MATIN

9h-11h : Fondation du cours : Tai sabaki

Grande respiration en descendant les mains sous les côtes (4 fois).

Longue préparation : Etirements jambes, dos. Sollicitation de toutes les articulations. Travail sur la mobilité des hanches et le relâchement. Prise de conscience des appuis, relâchement des genoux pour plus de mobilité dans les déplacements. Travail autour de la chute arrière et avant en restant au sol.

Kokyu ho (même idée que la veille) tout en ajoutant plus de mobilité avec un changement de place après chaque mouvement de tori.

Tachiwaza gyaku hamni katate dori :

- Déplacement derrière aïte et venir poser sa main au sol : liberté de mouvement du corps avec une contrainte de saisie. Idée de laisser le poignet à aïte, ne pas le perturber dans sa saisie et se déplacer derrière pour le faire chuter.
- Idée de kokyu ho avec une seule main saisie : associer déplacement et travail du bras.

Tachiwaza ryote dori :

- Tenchi nage : en gardant les deux sensations développées précédemment.
- Kokyu nage : différentes formes (irimi, tenkan) avec la même idée de relâchement dans les bras et dans les appuis.

Jo nage : travail autour de différentes formes de kokyu nage (irimi, tenkan). D'abord une forme après l'autre et ensuite en travail libre.

Retour au calme : temps de respiration avec (ou sans) le Jo.

Durant tout le cours, attention particulière sur le shiseï, la respiration et la fluidité des déplacements.

11h-11h45 : Synthèse :

Echanges autour des attendus des participants. Ces derniers ont pu faire le lien entre l'aïkido et l'aïki taïso (lien entre kokyu et techniques et relâchement/taï sabaki et techniques) mais s'attendaient à ce qu'on fasse davantage de temps d'aïki taïso : 4h d'aïki taïso sur 8h de pratique.

La question de la proportion entre aïkido et aïki taïso n'est pas claire et mériterait que ça le soit davantage sur l'affiche. Peut-être penser aussi un temps réservé aux personnes qui ne font que de l'aïki taïso (aïkidokas bienvenus) ? Est-ce l'objet de ce stage ?

Nécessaire de penser à une fiche de route pour l'intervenant également.

Les candidats ayant présentés des séances le samedi après-midi s'attendaient à avoir des retours individuels. Dans la fiche de candidature, peut être préciser ce que l'on attend de cette mise en situation, que le lien soit fait avec l'aïkido. Les critères d'évaluation pour la certification ne sont pas clairs.

Dans les propositions du samedi après-midi, très disparate. La question « que met-on dans l'aïkitaïso ? » a ainsi émergé. Il sera peut-être nécessaire de recentrer sur les préparations que faisaient Tamura sensei et/ou que la proposition soit en lien direct avec l'aïkido.

Idée de créer des supports écrits (ou visuels) pour transmettre. Echanges sur des détails que nous avons pu percevoir en observant Tamura sensei lors des préparations.

Enfin, nous avons abordé la question de l'apprentissage, du cheminement à faire par soi-même, du pétrissage. Tout cet apprentissage n'est pas une perte de temps et il ne faut pas sauter les étapes.

Faut-il comprendre pour que le corps comprenne ?

Conclusion :

Je tiens à remercier le bureau technique de la FFAB pour la confiance qui m'a été accordée en me missionnant sur ce stage.

Je remercie également la ligue Hauts de France et notamment Youlika Michalski (Présidente de la ligue) et Cédric Chort (ACT) ainsi que leur équipe pour leur accueil, leur bienveillance et leur disponibilité. Merci aussi à Kamel Boussaboua d'être venu représenter la commission aïki taïso.

Mes remerciements vont également au club de Baisieux et notamment à leur enseignant Pascal Verstraet, leur président Dominique Brivet et les pratiquant(e)s pour la qualité de leur accueil dans leur dojo.

Enfin, je remercie tous les participants ayant fait preuve d'intérêt et de motivation durant tout le week-end et avec lesquels les échanges étaient intéressants et positifs.

Anne-Laure Gaillard, chargée de mission

