



AÏKIDO JEUNES

STAGE REGIONAL

Compte rendu du stage :

Le samedi 17 & dimanche 18 Mars 2018, c'est déroulé le stage « Jeunes » organisé par le ligue C.I.D. d'Alsace sous la direction de SAKHR Patrick et animé par WAGNER Olivier enseignant jeunes du club de KUNHEIM.

Clubs participants à MOLSHEIM le 17/03/2018:

DRUSSENHEIM, ASOR, LABRUCHE, MOLSHEIM, ROSHEIM, ACV, ACD
DANGOLSHEIM & WOLFISHEIM.

Nombre d'enfants présents : 31

Nombre d'adultes : 6

Clubs participants à RIXHEIM le 18/03/2018:

BRUNSTATT, KINGERSHEIM, WITTENHEIM, HIRTZFELDEN, PEUGEOT
MULHOUSE, KUNHEIM & STAFFELFELDEN.

Nombre d'enfants présents : 45

Nombre d'adultes : 9

Pour remercier les parents présents durant les ces deux après-midis, les enfants ont exécuté les techniques travaillées et une démonstration a été faite par les professeurs.

Un gouter a été offert aux participants, professeurs et à tous les parents présents.

Conclusion : Ces deux après-midi ont été détendus et les élèves ont apprécié ce moment de détente. Les Enseignants ont échangé leurs expériences et les parents ont apprécié cet après-midi.

Le plan du cours :=> voir le CR ci-joint de WAGNER Olivier:

Stage Régional Enfants
17 Mars 2018 - MOLSHEIM



Stage Régional Enfants

18 Mars 2018 – RIXHEIM





Au Nom de toute l'équipe de la commission jeune, je tiens à remercier les animateurs ainsi que tous les assistants présents à ces deux manifestations. Cela a été un excellent stage vu le sourire des enfants et le remerciement des parents aux professeurs d'avoir pu assister à cette journée.

Nous constatons que le nombre de club participant à ces stages est faible, nous espérons et souhaitons avoir une meilleure fréquentation les années à venir, ces moments sont conviviaux et permettent un échange entre les enfants et les animateurs.

Je vous donne donc rendez-vous à l'année prochaine.

SAKHR Patrick responsable commission jeunes ALSACE

I) STAGE TECHNIQUE ENFANT

Lors du stage technique enfants, l'évènement a permis de rencontrer presque une centaine d'enfants avec leurs professeurs sur deux jours, le 17 mars 2018 à Molsheim et le 18 Mars 2018 à Rixheim.

Les thèmes développés furent le déplacement, fondateur de la construction de 2 ou 3 propositions de techniques, puis une application dans une situation un peu plus complexe, en positionnant Tori face à 2 partenaires.

Le premier déplacement fut TSUGI ASHI pour renforcer le rôle d'Uke dans sa prise de contact avec Tori. Un rappel est fait et présenté pour évoquer la posture de Uke, l'engagement en GYAKU HANMI KATATE DORI et son placement au moment de la saisie (sortir de l'axe de Tori, distance de sécurité (MA AI)). L'attitude martiale a été évoquée jusqu'au regard posé sur son partenaire pour donner ou redonner du sens à son action.

Face à cette saisie, une technique sera proposée KOKKYU NAGE avec un déplacement particulier AYUMI ASHI.

Pied avant sortant de la ligne d'attaque de Uke, pas chassé, jambe arrière passant derrière le pied avant permettant de prendre une distance de sécurité tout en contrôlant le centre d'Uke d'une main et de l'autre coupant vers le bas jusqu'au déséquilibre, voir la chute.

Dans ce geste, l'action se poursuit jusqu'au ZENSHIN (concentration et vision de son partenaire). Progressivement, on a pu observer, suivant l'âge rencontré (enfants-ados), cette action qui s'est construite dans la continuité du mouvement sans interruption et pour certains, dans la fluidité du geste.

Sur une nouvelle saisie AI HANMI KATATE DORI, une nouvelle proposition sera faite ; KOKKYU avec la particularité du déplacement IRIMI ENKA.

La main de Tori est saisie, Tori doit relâcher toute tension pour être disponible au déplacement.

Pied avant sortant (extérieur) IRIMI, pour avancer avec le pied arrière et pivoter en ENKA sur le bol du pied (ENKA est le plus petit pivot).

Tori et Uke regardent dans la même direction. La main libre de Tori se posera sur l'épaule la plus proche de Uke. Pour déséquilibrer Uke, la coordination de 3 mouvements sera utile pour éviter tout excès d'effort : la main saisie de Tori coupe Uke vers son centre avec son tranchant, en même temps, la main libre de Tori posée sur l'épaule de Uke va exercer une pression sans tirer vers l'arrière et en même temps, Tori descendra dans son centre de gravité tout en déplaçant sa jambe arrière et provoquera la chute de Uke.

Uke s'engage dans une chute arrière. Tori effacera sa jambe arrière pour éviter Uke

Sur la même saisie, IKKIO sera proposé avec un déplacement latéral pour sortir de la ligne d'attaque de Uke (pas chassé TSUGI ASHI).

Avant que la saisie ne soit fixée, Tori prendra le centre d'Uke pour le déstabiliser.

Sa main saisie coupera vers le bas facilitant le contrôle de son coude pour l'entraîner dans un déséquilibre qui le conduira vers le sol pour une immobilisation.

Rappel du contrôle : Posture assise en SHIKO DASHI, une main sur le coude et l'autre au poignet, le genou de Tori en contact avec les côtes d'Uke, grand angle ouvert du bras d'Uke pour assurer son immobilisation.

Dernière phase d'étude :

La compréhension de ces 3 techniques sera appliquée sous forme de RANDORI : Tori contre 2 partenaires.

Les consignes données permettront aux enfants de vivre l'évènement en situation dynamique.

Objectifs ciblés :

- Développer un regard périphérique
- Développer la vigilance
- Créer sa zone de sécurité (donner une main à saisir)
- Appliquer spontanément les 3 techniques vues en fonction du choix de la saisie d'Uke
- Prise de conscience du potentiel de chacun
- Développer la confiance en soi
- Prise de conscience du potentiel de la technique
- Etudier par groupe de 3 (plusieurs tentatives)
- Respecter les partenaires(travail en toute sécurité)
- Assurer une prestation devant le public
- Surpasser ses craintes et sa timidité.

Olivier WAGNER - Professeur d'Aïkido, 3^{ème} Dan - CQP AÏKIDO, Club de KUNHEIM -