

# FTP 3/4 2024/2025



Metzeral, le 8 avril 2025

## CR du stage FTP du 5 avril 2025

Lieu : dojo de la briqueterie Schiltigheim

Go no sen / sen no sen

Animation (14h30 - 17h30) : Pierre STEPHAN

Nom Prénom	Club	Grade	Diplôme	Motivation	Remarques /Email
Mondy David	AM Colmar	4D	CQP	Tuteur BF	
De Olivera Nicolas	St Croix	1D		BF	
Metzenthin Lionel	Fegersheim	1D	BF	Formation continue	
Charlier Brigitte	Fegersheim	4D	BF	Formation continue	
Decaudain Michel	ASC	2K		Découverte	
Carpantier Fabrice	AM Colmar	MK		Découverte	
Bertucchi Anne	LCO	4D		BF	
Schultz Denis	Haguenau	2D		BF	
Bourguignon Jérôme	Heillecourt	1D		BF	
Schweitzer Régis	Bisel	1D		BF	
Schalk Claudine	St Croix	4D	BF	Formation continue	
Seltzer	LCO	3D		BF	
Inquimbert Yann	LCO	2D		BF	
Mayer Frichot Maryse	Drusenheim	3D	BF	Formation continue	

Nom Prénom	Club	Grade	Diplôme	Motivation	Remarques /Email
Mayer Didier	Drusenheim	4D	DE	Formation continue	
De Frutos Grégory	Fegersheim	6D	BE	Animation	

14h30 - 14h45 : Rappel du programme, tour de tatami

14h45 - 14h50 : Constitution des groupes / sujets retenus / PPO

14h50 - 16h00 : Restitutions PPO

16h00 - 17h00 : Applications du thème : randori, ryo kata dori, shomen, 3 partenaires

### 1.1) Définition

No : particule de connexion en japonais

D'autres no :

Go no geiko (ko tai) : saisie ferme mais statique, solide, dur, rigide, fort, costaud

Ju no geiko (ju tai / jutaï) : application dynamique des techniques, douceur, doux, calme, pliable

Ju de judo

Quelle est la relation entre ces différentes notions

No sen : méthode, stratégie, timing, temps de l'un ou l'autre, temps commun, émettre/recevoir, manière de travailler et non principe

Go : après, dans l'attente

Sen : intention d'attaquer ou attaque ? Avant ? Antérieur, procéder, mener, pointe, instant (un), premier pas

Toutes les compétitions de karaté seraient impossibles si aucune initiative n'était enclenchée. (D'où philosophiquement, l'aïkido ne peut pas être un sport compétitif).

## 1.2) Pédagogie

### Le go no sen

Le go no sen consiste à attendre que votre partenaire attaque, puis à contre-attaquer. En d'autres termes, vous lui laissez initier l'attaque, puis vous répondez. Cette stratégie peut être très efficace si vous êtes capable de lire les intentions de votre adversaire et de réagir rapidement. Il peut également vous permettre de minimiser les risques, car vous n'avez pas besoin d'anticiper l'attaque de votre adversaire.

Cependant, le go no sen peut également avoir des inconvénients. Si votre partenaire est très rapide ou s'il a une technique supérieure, il peut être difficile de réagir suffisamment rapidement pour contre-attaquer. En outre, si vous ne lisez pas correctement ses intentions, vous risquez de vous faire prendre par une attaque surprise.

### Sen no sen

Le sen no sen consiste à anticiper l'attaque de votre partenaire et à contre-attaquer immédiatement. En d'autres termes, vous attaquez avant qu'il n'ait eu la chance de terminer son mouvement. Cette stratégie peut être très efficace si vous avez une bonne lecture de ses intentions vous pouvez anticiper ses mouvements. Elle peut également le prendre par surprise et l'amener à se mettre sur la défensive.

Cependant, il y a aussi des inconvénients à utiliser le sen no sen. Si uke change son attaque à la dernière seconde, vous pouvez vous retrouver à attaquer dans le vide, ce qui vous laissera vulnérable à une contre-attaque. De plus, si vous vous trompez dans votre anticipation, vous risquez de lui laisser une ouverture.

### Les facteurs à prendre en compte

Dans l'ensemble, le choix entre le go no sen et le sen no sen dépendra de nombreux facteurs, tels que la lecture de l'attaque, la rapidité et la technique, et la situation de travail. Il est important de comprendre les avantages et les inconvénients de chaque stratégie et de s'entraîner à les utiliser efficacement.

## Conclusion

Ce ne sont pas des principes d'aïkido, mais un outil (situation) pédagogique à l'initiative de l'enseignant :

- Passer du statique au dynamique
- Du fond à la forme
- De mae à ushiro waza
- De la saisie à la frappe
- Évoluer vers le travail kaeshi waza

### **1.3) Apport des participants**

Quelles attaques ou techniques sont en sen no sen ?

Existe-il une attaque ou technique spécifique en sen sen no sen ?

GRADE 2



Go no sen

KASARE DORI KOTE GAESHI  
ASTARU SUTIQUE



Sen no sen (taï no sen)

SHOMBU UCHI SUKYO  
IRIMI NAGE



Sen sen no sen (sen no sen)

KASADORI TEN UCHI KOKYO NAGE  
TORI CHIRORI CG CONTACT

### GRUPE 3

Objectif : Rechercher itayo amote sur la suse ar henn leate dori  
 Moyen : utilisation des 3 formes d'attaque.



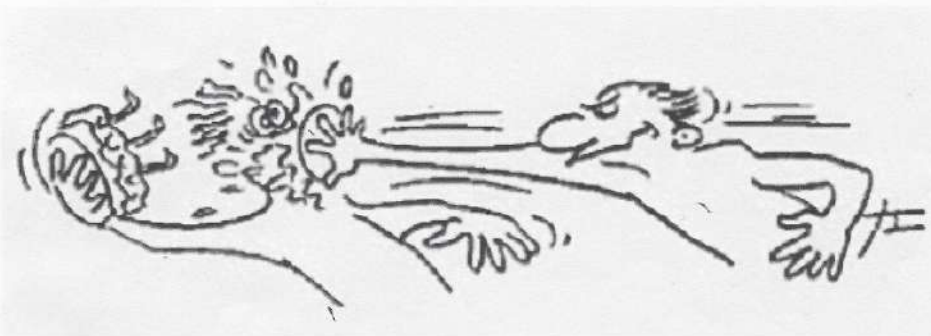
Go no sen

- départ statique
- Uke ne bloque pas (pédagogique)
- saisie pleine, uke stable



Sen no sen (taï no sen)

- Ne pas laisser développer l'attaque jusqu'au soul
- Uke ~~est~~ <sup>est</sup> ~~perdestable~~, saisie pleine



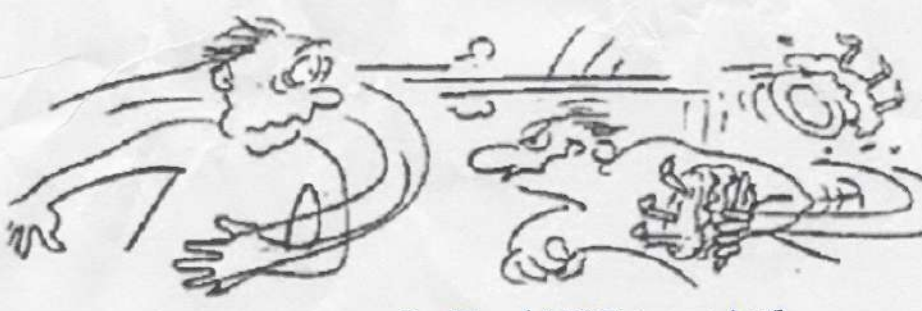
Sen sen no sen (sen no sen)

- Provoquer son partenaire
- Changement des rôles
- choisir le point de rencontre



# GROUPE 1

SHOMEN SUKYO  
ou laisse  
passer.



Go no sen SHOMEN SOSOGATE WAKE  
Songer au dernier moment / tps décalé  
Laisse passer SHOMEN. Accentuer l'attaque.



Sen no sen (tai no sen) YODOMEN SHIONAGE omote entrée Ind.  
Il songe - Je songe. Attaques des deux côtés.  
Points de contact modifiés.



Sen sen no sen (sen no sen) YODOMEN SHIONAGE Ima (laisse passer  
Tori devance l'attaque. en cassant la dist).  
Distance cassée

## 1) Conclusions

Bonne dynamique de groupe, ouverture aux propositions de travail.

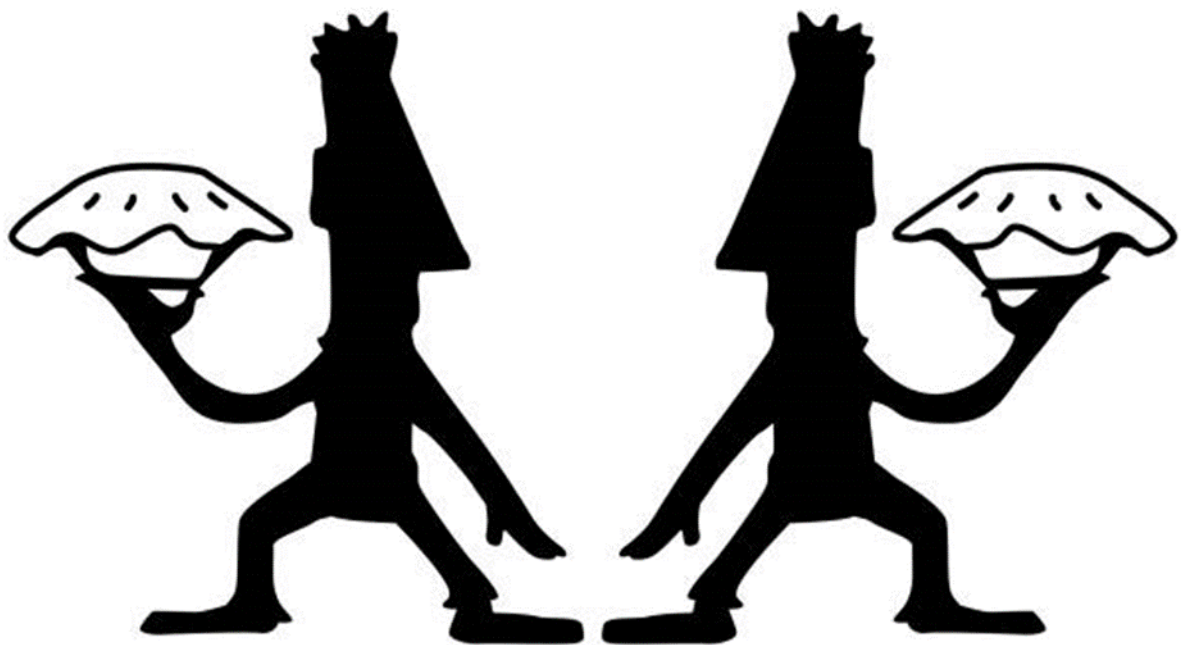
L'approche pédagogique est comprise, les applications techniques sont encore à travailler, surtout en randori, 3 candidats aux examens dan.

Et comme toujours, une très bonne ambiance et une participation active de toutes et tous vous serez sans aucun doute nos meilleur(e)s communicant(e)s quant à l'apport de ces formations techniques et pédagogiques.

Merci à vous.

Pierre STEPHAN

Annexes

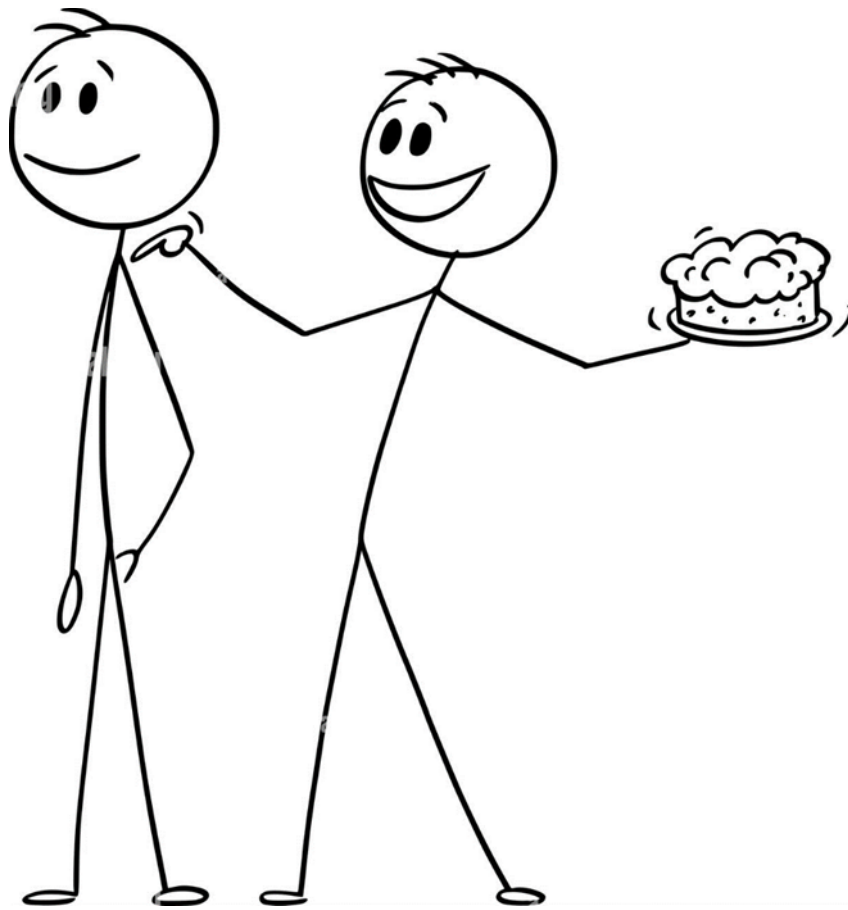


Go no go

En management (de l'aïkido ?) :

- Anglicisme
- Y aller ou pas ?
- Gain/risque





Go no no sen