

FTP du samedi 14 mars 2026 à la Milhusina de Mulhouse

CID Alsace, animateurs Pierre Stéphan, Patrick Sakhr, Stéphane Inquimbert

Professeur invité : De Conti Bruno

Thème du cours : MA AI

Définition: l'espace/temps, la distance et le timing qui permettent d'appliquer les principes d'aikido

Ma proposition de cours s'est déroulée sur 40 minutes, avec environ 15 pratiquants.

Après le salut, je démarre le cours sans échauffement, les élèves ayant déjà pratiqué l'aikido auparavant en trois groupes, sur différentes formes et attaques.

- kokyu nage sur katate dori :

consignes:

- se présenter en position de fermeture
- présenter la main et solliciter la saisie (irimi vers le centre d'uke)
- mettre uke en mouvement puis appliquer le kokyu nage

Dans cette application, le MA AI se retrouve dans la distance à rétrécir, et la fermeture de tori dans sa sollicitation.

- ikkyo sur shomen uchi :

consignes :

- de-ai, prise de contact, à faire en début de l'attaque avant qu'elle ne prenne de la vitesse et de la puissance.

- kote gaeshi sur shomen uchi:

consignes :

- la prise de contact se fait en fin de shomen uchi, quand l'attaque a perdu de sa puissance.

Pour ces deux applications le MA AI se retrouve dans le timing de réaction face à l'attaque, engagement immédiat sur le coude d'uke pour ikkyo omoté , et contrôle de la main d'uke quand l'attaque va mourir vers le sol.

-ikkyo omoté sur jodan tsuki:

consignes:

- la puissance de l'attaque oblige à absorber le tsuki ,et d'en prendre le contrôle en fin d'attaque, tout en sortant de la ligne d'attaque.
- en ura l'attaque n'est pas contrainte mais accompagnée dans le même sens, avec l'aide du déplacement des hanches.

Sur jodan tsuki le MA AI préserve l'intégrité de tori.

Je termine le cours par kata dori ikkyo, qui nécessite une anticipation et une mobilité de l'épaule, sous peine de se trouver fixé par la saisie de uke en omoté et en ura.

Le MA AI se situe dans la distance et l'anticipation de la saisie.

DE CONTI Bruno, DEJEPS, 4ème dan

