



# AIKIDO

## LIGUE RHONE-ALPES FFAAA

25/04/04

## ELEMENTS DE REFLEXION SUR LES PASSAGES KYU

.Premièrement, les programmes de kyu du livret fédéral du débutant sont des repères donnés à titre indicatifs sur le niveau de complexité de chaque kyu : globalement arrivé au 1<sup>er</sup> kyu on doit connaître le programme du 1<sup>er</sup> dan. Le livret n'est pas supposé être suivi à la lettre, il sert de trame.

.Les temps entre chaque kyu sont des temps minimums ( comme pour les dan ), ils doivent être adaptés à la disponibilité, l'assiduité et aux capacités de chacun.

Le cheminement du 5<sup>ième</sup> au 1<sup>er</sup> kyu est donc relativement libre, mais comporte des impératifs, des passages obligés :

- apprentissage des chutes avant et arrière : seul et en situation dans les techniques donc étude du rôle du uke.
- déplacement irimi-tenkan debout et à genoux
- principe omote-ura
- connaissance des formes d'attaque saisies et frappes
- connaissance des formes suwari waza et hanmi handachi waza
- connaissance des cinq immobilisations
- connaissance des cinq projections de base en priorité plus les kokyu nage et koshi nage
- initiation randori, tanto, jo et ken

Tous ces éléments doivent permettre de travailler et développer chez l'élève les principes fondamentaux : attitude, placement, déséquilibre pour amener à la projection ou l'immobilisation dans le respect du partenaire ce qui permet d'étudier la philosophie de notre discipline ; résoudre le conflit sans détruire l'autre.

L'attitude, le placement et le déséquilibre doivent apparaître dans la pédagogie pour introduire les critères d'évaluation de construction et d'intégrité qui doivent être utilisés pour les kyu comme pour les dan ; cela permet aussi de présenter les techniques non pas comme de simples mouvements de self-défense superficiel mais comme des exercices de développement du centre, du hara et donc de l'individu tout entier, ce qui nous situe sur la voie : le Do .

## ELEMENTS TECHNIQUES

Le niveau : capacité à traiter des situations plus ou moins complexes.

Complexité de la situation : \* type de contrainte( saisie simple ou double, de face, arrière, frappe, main nue ou avec arme)

\*technique à appliquer

la relation entre la contrainte et la technique à appliquer va déterminer la difficulté de mise en œuvre :

\*type et nombre de déplacement

\*type et nombre de changement de main

\*entretien du déséquilibre

La progression technique va s'articuler autour des immobilisations de base, Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyō et des projections de base , iriminage, shihonage, kaitennage(uchi & soto), tenchinage, kotegaeshi plus kokyunage et koshinage.

Ces techniques devront être travaillées d'abord sur les saisies simples : katate dori et aï hanmi katate dori + kata dori pour les immobilisations ;

Puis sur les frappes correspondantes shomen uchi pour aï hanmi et yokomen uchi pour katate et kata dori. Tsuki jodan se travaille comme shomen et chudan en application de katate ou aï hanmi ; ensuite les saisies doubles ryote dori, katate ryote dori, kata dori menuchi+ maeryokata ; parallèlement on étudiera ushiro ryote dori, ushiro ryokata dori , kubishime, et eri dori .

Exemples d'association : 5<sup>ième</sup> kyu : saisie simple+technique de base

Katate dori tenchi nage , shihonage ura, tenkan kokyunage

Aï hanmi ikkyo omote, irimi nage.

Frappe+technique de base shomen uchi ikkyo, iriminage

Déplacements simples, pas de changement de main. Ensuite pour les kyu suivants par ex tenchi nage sera travaillé sur ryote dori, puis en application sur shomen et chudan tsuki.(timing, déplacement, chgt de main)

Irimi nage sur katate (chgt de main) , sur yokomen( deux irimi tenkan) , ushiro ryote(déplacements), kata dori men uchi , katate ryote dori etc par ordre croissant de difficulté .

Kote gaeshi sur aï hanmi, shomen, katate, tsuki, yokomen, ushiro ryote dori, katate ryote, kata dori menuchi, kubi shime, eri dori.

Idem pour les autres projections et immobilisations, répartir les techniques par ordre croissant de difficulté de construction ; en sachant qu'il est difficile d'amener toute une génération en même temps au 1<sup>er</sup> kyu, l'assiduité des élèves étant aléatoire il faudra faire preuve de compréhension et de pédagogie pour aménager des examens lorsque les gens sont prêts et/ou organiser des révisions à date fixes, cela dépend de la culture du club et de son ancienneté.

En résumé il est important d'étudier et de faire vivre les principes de l'Aïkido à travers les techniques et de pouvoir pratiquer dans les stages avec les autres clubs à un niveau sensiblement équivalent.

Le DTR Luc Mathevet