

Compte-rendu de la Préparation grades 1^{er}-2^{ème} Dan

Ligue De Normandie FFAB

Dimanche 16 mars 2025, Le Havre



Animateurs :

Laurent Cahoreau (4^{ème} Dan), Serge Houard (5^{ème} Dan), Brice Guiader (5^{ème} Dan).

Jurés en formation : Olivier Collas (3^{ème} Dan), Xavier Beranger (3^{ème} Dan)

Dimanche Matin 9h-12h :

-**Préparation** par Laurent (10 minutes)

-**Lecture d'un extrait** de l'annexe 2 du règlement CSDGE sur les passages de grade : « Sens et niveau » de chaque grade Dan Shodan et Nidan et des « capacités à vérifier » et des « Nouveautés » dans les passages de grade envoyées par la fédé en début de saison. Fondamentaux tels qu'ils ont été définis lors de la formation jurés en Normandie en novembre 2022 (10 minutes)

Questionnement général sur les points que les candidats souhaitent aborder, leurs demandes :
Nikyo-Yonkyo-Gokyo, Koshi nage, Ushiro waza, Irimi nage en Hanmi handachi waza, Irimi nage sur yokomen uchi, Muna dori, Eri dori, Kokyu nage sur ushiro katate dori kubishime.

Candidats répartis en 2 groupes : candidats au 1^{er} Dan et candidats au 2^{ème} Dan.

-**Révision** (des techniques d'immobilisation et projections) (1h30):

Les techniques sont demandées au fur et à mesure aux pratiquants, en leur laissant le temps de les réaliser un grand nombre de fois, en alternance avec leur partenaire.

Sont demandées :

Suwari waza : -Shomen uchi : ikkyo-nikyo-sankyo-yonkyo-gokyo. Kote gaeshi, irimi nage, kokyunage.

-Yokomen uchi (mêmes techniques)

Hanmi handachi waza : -Katate dori, ikkyo omote-ura, nikyo ura, kaiten nage, shiho-nage

-Ushiro ryokata dori : kokyunage, ikkyo, sankyo

Tachi waza : -Ushiro waza : ryote dori : kokyu nage, ikkyo, sankyo. koshi nage.

Corrections individuelles apportées par les 3 enseignants.

Quand des erreurs ou lacunes sont communes, corrections apportées pour tous dans le milieu par les animateurs.

Les points sur lesquels nous avons insisté :

-Sur les coupes : prise de contact en allant chercher l'attaque, par le tranchant de la main (te gatana) et non la main plate ouverte qui saisit le bras trop tôt, pendant la coupe.

-Saisie correcte du Nikyo (omote ou Ura) : le petit doigt de Tori vient en barrage du poignet de Uke, la paume de la main de Tori est plaquée sans espace sur le dos de la main de Uke.

-Nikyo ura : construction de base (point de repère à connaître) : sur les coupes (shomen et yokomen) : alignement des 4 genoux pour donner à tori le ma-ai adéquat, l'extension du bras de uke, et le déséquilibre pour couper et réaliser le contrôle-prise en main nikyo ura

-Sankyo : le contrôle du coude droit être visible, mettant uke en déséquilibre (uke doit prendre appui au sol avec la main qui n'attaque pas), pendant le changement de main de tori (glissement de la main du coude vers le tranchant de la main de uke, maintien de la torsion-angle contrôlant le coude). Si uke est présent et réactif, il peut redescendre son coude (empêchant le sankyo) pendant le changement de main si le coude n'est pas contrôlé.

-Yonkyo : placer le bras du partenaire dans le même angle-contrôle que sur sankyo (angle aigu, torsion depuis le tranchant de la main de uke pour contrôler le coude jusque l'épaule), pour réaliser le yonkyo, par un déséquilibre plutôt que par la recherche d'une "douleur" sur le nerf ou périoste de uke.

-Sur l'attaque yokomen uchi, tori doit entrer et contrôler le centre et le bras (entrer au centre puis contrôler le bras), coudes vers le bas, par un engagement de la hanche arrière qui donne le ma-ai adéquat pour que la main arrière contrôle bien le centre de uke.

-Hanmi handachi waza, katate dori ikkyo : tori doit aller chercher la saisie et surtout doit commencer à descendre sa main pour amener uke à saisir bas, en descendant sur ses appuis (plutôt que bomber le dos). Lorsque Tori amène uke en déséquilibre par le tenkan (et amenant la main saisie sur le sol), il doit contrôler le coude de uke avec son autre main (en rétractant le hanmi du côté saisi), pour empêcher celui-ci de se relever, le temps du changement de mains entre le coude et le poignet pour réaliser ikkyo.

-HHW, katate dori nikyo ura : Tori réalise la forme de base en mettant en appui le nikyo sur son front, mais l'action du nikyo se fait d'abord par une saisie correcte (cf supra).

-HHW, katate dori shiho nage ura : la construction montrée reprend les consignes de Brahim Si Guesmi pour une meilleure compréhension de cette forme difficile : Tori sort de la ligne d'attaque en se plaçant à 90° de uke, main saisie devant soi (devant le hara tanden). La deuxième main vient contrôler l'avant-bras en arm-lock, sans pression ni action des bras. Ensuite Tori bascule son buste vers l'arrière, en décrochant les orteils, pour faire passer uke derrière lui. La limite pour ne pas perdre l'équilibre : Tori doit voir l'avant-bras de uke, horizontal devant son front, le coude de uke à hauteur du front.

-HHW Ushiro ryo kata dori : Tori doit sortir de la ligne d'attaque de Uke, et rentrer pour amener Uke dans son dos. Pour que Uke soit déséquilibré pour un kokyu nage, il faut un engagement de la 2ème épaule saisie, donc de la hanche du même côté, vers l'avant, ce qui permet de projeter Uke. Cette 2ème hanche peut être rétractée après s'être engagée, pour accentuer le déséquilibre. Pour la réalisation de Ikkyo, il est nécessaire que la deuxième épaule (2ème hanche) s'engage sur l'avant avant de se rétracter, ce qui permet de déséquilibrer Uke sur l'avant et d'avoir ensuite la place pour réaliser la technique. Au moment de la rétractation de ce côté, la priorité est le contrôle du coude plutôt que saisir la main! Le contrôle du coude maintien uke en déséquilibre, permet de relâcher la tension de la saisie et ainsi la main de uke est davantage accessible pour Tori.

-Tachi waza, Ushiro ryote dori : mêmes consignes sur l'engagement de la deuxième hanche-épaule, pour emmener uke sur l'avant, puis rétractation du 2ème côté saisi (et pas recul du corps)...

-Kochi nage : remise en place des principes pédagogiques pour Tori et Uke pour comprendre le sens, la biomécanique du kochi nage. Tori étend uke, en plaçant ses hanches, pieds serrés à 90° environ devant uke. Tori descend sur ses appuis, pour se placer sous le centre de gravité de Uke (le centre de gravité de uke doit arriver au-delà de la ligne médiane, de la colonne, de Tori). Tori doit continuer à regarder uke jusqu'à ce qu'il soit placé, avant de pivoter le regard et les hanches pour le faire chuter (le regard emmène les hanches, donc il est important de ne pas quitter des yeux uke, au risque de ne plus pouvoir emmener les hanches ensuite). Uke a lui aussi son rôle à jouer pour être en sécurité et

ressentir le kochi nage : se mettre sur la pointe des pieds, conserver son shisei (la droiture du corps) jusqu'à sentir l'effet de bascule sur le bassin de Tori : le centre de gravité se plaçant au-delà de la ligne médiane du corps (de la colonne) de Tori, on sent un effet de bascule du corps de uke, qui peut alors (et pas avant) s'enrouler sur Tori. Tori alors engage le pivot des hanches avec le regard, et Uke, qui a enroulé son bras autour du bras de tori (ou saisi le keiko gi), détend progressivement ce bras pour que le haut du corps (le keiko gi) arrive au sol avant les jambes (avant le hakama).

-Passage blanc de 4 candidats par 2 jurys . (3/4 heure)

Rappel des consignes du reishiki pour le passage de grade : lecture de la Fiche n° 1 . Précisions sur l'attitude, le salut, la façon de poser les armes, de se déplacer sur le tatami. Le candidat se place à la gauche du jury. (les précisions seront données le jour du passage en fonction de la configuration de la salle, du kamiza, du nombre de jurys).

2 candidats au 1er Dan avec Laurent, Olivier en jury
Interrogation de l'un par Olivier, l'autre par Laurent.

2 candidats au 2ème Dan avec Serge, Xavier et Brice en jury
Interrogation par Xavier.

Débriefing collégial sur chaque passage (cf annexe : Restitutions, commentaires sur les axes de travail).

Dimanche Après-midi 15h-18h :

-Préparation (10 minutes) : suwari waza, d'un contact men uchi, enchaînement de ikkyo ura, kote gaeshi, irimi nage, en gardant le contact et la connexion avec le partenaire, tori devant se déplacer dans le temps de la chute de uke.

-Révision (selon le même principe que le matin, avec corrections individuelles et collectives) : (1 heure 15)

Les techniques sont demandées au fur et à mesure aux pratiquants, en leur laissant le temps de les réaliser un grand nombre de fois, en alternance avec leur partenaire :

Tachi Waza : -Shomen uchi ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo. Irimi nage, kotegaeshi, kokyu nage (naname et autres...), shiho nage.

-Aihanmi katate dori : mêmes techniques.

-Ryote dori : tenchi nage, kokyu nage (variations), kochi nage

-Kata dori menuchi : jyu waza , ikkyo, 2 formes, sur chaque bras, kote gaeshi, shiho nage, kochi nage

-Muna dori : ikkyo, nikyo, sankyo (uchi kaïten sankyo), shiho nage

Ushiro waza : -Katate dori kubishime : ikkyo, kote gaeshi (sur chaque bras), kokyu nage, koshi nage

-Eri dori : ikkyo, kotegaeshi.

Corrections individuelles apportées par les 3 enseignants.

Quand des erreurs ou lacunes sont communes, corrections apportées pour tous dans le milieu par les animateurs.

Les points sur lesquels nous avons insisté :

-Shomen uchi et Yokomen uchi : Uke doit avoir une attaque sincère et continue. Les coupes ne doivent pas s'arrêter au-dessus ou devant la tête de Tori, et si Tori rentre bien, contrôle bien, ou absorbe la coupe, celle-ci doit montrer que Uke est présent jusqu'au bout, sans rigidité.

-Ryote dori : sur le tenchi nage il a été précisé que la main de Tori qui est en haut doit se placer à l'intérieur de l'avant-bras de Uke, et non pas à l'extérieur, au risque d'avoir un contrôle de ce dernier, pour venir envelopper la tête de Uke.

-Kochi nage sur Ryote dori : forme de base avec saisie en "double yonkyo" des avant-bras de Uke (la main en haut s'enroule à l'extérieur du poignet de Uke pour venir saisir son avant bras, vertical, en sensation de yonkyo. La main du bas vient saisir l'avant bras par un enroulement intérieur et sur le dessus). Ensuite révisions des consignes données le matin pour Tori et Uke sur la construction du kochi nage.

-Ushiro katate dori kubishime : la main libre de tori vient se placer sur l'avant-bras de uke et se plaquer sur le thorax, pour limiter l'étranglement. La mobilisation des appuis, des hanches permet de mobiliser Uke d'un côté ou de l'autre pour réaliser les techniques.

-Eri dori : on ne sait pas quel bras saisit le col : Tori doit mobiliser un côté : regard+hanche +bras, pour soit venir sur l'axe de Uke, soit , s'il est à l'extérieur du bras qui saisit le col, mobiliser uke pour revenir de l'autre côté, regard+hanche+ l'autre bras sur le centre de uke.

-Passage blanc de 2 candidats, l'un au shodan, l'autre au nidan, en même temps, par 2 jurys (15 minutes)

Candidat Shodan jury Laurent, Olivier, interrogé par Olivier

Candidat Nidan jury Serge, Xavier, Brice, interrogé par Xavier

Débriefing rapide sur chaque passage. (cf annexe : Restitutions, commentaires sur les axes de travail).

-Passage blanc global, 1 même interrogation pour tout le monde simultanément.

Puis idem, passage global, inversion Tori/Uke. (2 fois ¼ h)

L'exercice n'est pas aisé, car il s'agit d'un rythme commun à tous, mais cela permet de réaliser des techniques en éprouvant un peu de pression, travaillant le cardio.

Les conditions de passage le jour de l'examen sont beaucoup plus favorables.

-Révision :

Jo nage waza et Jo dori.

Corrections individuelles (20 minutes)

Il est conseillé aux candidats de préparer un enchaînement de techniques en Jo nage waza, pour ne pas être sec ou chercher le jour J.

A travailler au Dojo, un enchainement clair, où Tori va solliciter Uke à chaque fois, après avoir repris de la distance.

Pour Jo Dori (tout comme tanto dori), chudan tsuki, il est conseillé de ne jamais traverser la ligne d'attaque, mais d'apprendre à sortir du côté du hanmi que l'on a en kamae.

Donc apprendre les techniques qui se réalisent en gyaku hanmi, et celles qui se réalisent en aï hanmi (Tanto Dori chudan tsuki et Jo Dori chudan tsuki)



ANNEXE : RESTITUTION DES POINTS À AMÉLIORER ET AXES DE TRAVAIL

Shodan passages blancs :

Outre quelques manques de connaissance du catalogue propre à chacun, on peut noter :

SW shomen uchi :

-Ikkyo : le contrôle du bras était trop haut pendant le déplacement donc aïté s'allongeait tout seul et pas sous la contrainte.

-Problème de saisie, de contrôle sur sankyo

-Sankyo, yonkyo : il y a un manque de contrôle du bras et ou du poignet pendant l'exécution de la technique.

-Gokyo : Tori reste sous l'attaque pendant la prise du poignet, le changement de hanmi s'effectue au moment de l'attaque

-Défauts de contrôle sur kote gaeshi, irimi nage.

HHW katate dori :

-Tori se laisse saisir la main trop haut en HHW katate dori

-Ikkyo : manque le contrôle sur le bras avec le retrait de la hanche, pour maintenir Uke.

-Kotegaeshi : revoir le mouvement de la main et coupe du poignet pour se faire dessaisir.

-Irimi nage : des difficultés pour amener aïté au sol.

TW

-**Yokomen uchi** : Sens de Omote/ura

-Kotegaeshi, irimi nage : un candidat ne se servait que d'un bras pour exécuter la technique (celui de la coupe).

-Nikyo ura : exécution pas claire (entrée, coupe du poignet avec contrôle du coude, alignement avec le partenaire).

-**Katadori men uchi** :

-Ikkyo sur la main de la saisie oubliée ou l'exécution n'est pas très lisible.

-Kotegaeshi : il faut descendre sur ses appuis et y rester jusqu'à la projection.

-Perte de Shisei

-**Ryote dori** : koshi nage à revoir.

-Manque de déplacement pour sortir de la ligne d'attaque sur **men uchi** ou **chudan tsuki**

UW : revoir la manière d'amener aïté sur la saisie arrière souhaitée, par le déplacement.

TANTO: réviser différentes techniques (intérieur et extérieur) trop d'hésitation.

JO DORI : même chose que pour le tanto.

JO NAGE WAZA: manque de sollicitation.

TANINZUGAKE: un candidat acculé par les attaques ne projetait plus les adversaires par des kokyū nage mais essayait de passer des techniques d'immobilisation. Par contre les autres ont seulement pratiqué des kokyū avec projection à gauche et à droite.

Nidan passages blancs :

SW : -défaut de mobilité notamment sur les tai sabaki qui n'en sont pas, avec passage d'un genou sur l'autre au lieu de pivoter en ayant au préalable rapproché les genoux. Le pivot sur un genou (en levant l'autre) dessert en SW pour la réalisation des techniques, les contrôles...

-après immobilisation Tori doit reprendre de la distance pour ne pas subir l'attaque suivante, en étant débordé. Prendre de la distance permet d'aller ensuite au devant de l'attaque suivante.

HHW : - ce problème de mobilité induit une perte de shisei, d'équilibre (sur les shiho nage, les kaïten nage)

-**Ryote dori** shiho nage : il faut se lever sur ses jambes pour pouvoir mobiliser les bras vers le shiho nage, en omote ou ura. Donc se lever avant d'actionner les bras (un candidat ne se lève pas, un autre se lève en fin de technique, en désynchronisation).

TW -L'entrée sur **Shomen uchi** pour réaliser Shiho nage n'est pas claire.

-Prise de contact sur **Yokomen uchi** : les bras sont trop mous, coudes écartés, manque de prise du centre du uke, en allant trop sur le bras (ce qui pose problème ensuite pour un kokyu nage par exemple)

-Quand on demande kokyu nage, songer à la forme Naname kokyu nage

-Attention à ne pas être trop attentiste sur les frappes, coupes, et donc à subir. Un nidan doit aller chercher, solliciter l'attaque

-Kochi nage est souvent compliqué à réaliser, la construction n'est pas encore acquise, même si certaines consignes ont été comprises.

-**Ryote Dori** tenchi nage : attention à garder la main supérieure à l'intérieur de l'avant-bras de Uke.

-**Ryote Dori** kochi nage : présenter la forme de base avant les autres possibilités

JO NAGE WAZA : être attentiste, c'est risquer une saisie trop ferme du Jo. Ce travail = sollicitation, donc il faut aller chercher la saisie, aller solliciter son partenaire..

TANINZUGAKE : Un candidat est trop statique, agrippant les bras et descendant un genou au sol pour faire chuter, se laissant enfermer sur une petite surface, ce qui n'est pas le but de l'exercice : Taninzugake = gérer l'espace, les partenaires, traverser, et amener les partenaires à chuter au centre, pendant que l'on passe d'une périphérie à l'autre .



Interrogation générale :

Sur les déplacements URA les Tori se gênent par leurs mauvais déplacements - placements/ Uke.
Gestion du MA-AI

Sur les immobilisations les Tori se penchent encore sur leurs Uke et les pertes de contrôle sont fréquentes.

Sankyo : contrôle du coude et déséquilibre du Uke pas assez marqués (déjà développé)

Sur yokomen uchi, les entrées sont trop prononcées sur le bras et pas assez sur l'axe, le centre.

De manière générale, quand Uke donne une bonne attaque, coupe, sincère, Tori n'utilise pas ce que donne Uke et a tendance à bloquer les actions et frappes alors qu'il faudrait les guider afin de les utiliser.

Ex : shomen uchi irimi nage ou kote gaeshi, Tori se gêne avec le bras de son uke au lieu d'en tirer avantage (s'effacer et utiliser ce qui est donné par Uke) ou surcouper la coupe pour kote gaeshi.

La gestion du MA AI dès le début jusqu'à la fin, distorsion des distances que tori compense avec des déplacements « polluants » ou en accélérant sur des moments où les ctrl devraient être marqués.

Plusieurs candidats ont tendance à lancer les bras pour prendre le contact (souvent tard), en ne mobilisant pas d'abord les appuis, ce qui entraîne perte de shiseï et retard de déplacement donc absence de contrôle de uke.

Une consigne générale est rappelée : on doit se déplacer pour se placer, à une distance où les bras peuvent agir le plus simplement possible, en conservant son shiseï, selon un mouvement naturel d'armer shomen/ couper shomen comme on le fait au sabre.

Serge Houard (5ème Dan)

Laurent Cahoreau (4ème Dan)

Brice Guiader (5ème Dan)

et les notes de Olivier Collas (3ème Dan) et Xavier Beranger (3ème Dan)

