

## Stage F. Benouali et I. Tamaki – 13 et 14 décembre – Lyon

À l'invitation de Farouk Benouali, Issei Tamaki était invité à Lyon le week-end du 13-14 décembre. Comme habituellement, 3h de pratique par demi-journée, chacune divisée en deux séances animées tour à tour par Issei ou Farouk.

J'ai déjà eu maintes occasions de parler des stages de Farouk. J'apprécie sa réflexion sur sa pratique, le lien qu'il trace entre pratique à mains nues et aux armes, notamment au ken. Il se dégage une certaine facilité, presque déconcertante, lors de la réalisation de ces techniques. Sur ce point, je retrouve un peu le sentiment que j'ai lorsque je vois pratiquer Luc Mathevet. La pratique semble simple, mais repose sur une excellente gestion du ma-ai.

Concernant Issei, je n'ai eu que peu d'occasions de le voir animer des cours (Shochu geiko 2013 de Léo, Kishin Taikai 2013) et eu quelques occasions de pratiquer avec. J'avais alors particulièrement apprécié la finesse de sa pratique à mains nues et été bluffé par son travail au jo.

C'est donc avec une joie non dissimulée que je me suis rendu à ce stage. La concentration m'a fait un peu défaut sur la fin de journée de samedi, mais je pense avoir retenu l'essentiel pour ce compte-rendu. Celui-ci sera cependant peu détaillé, notamment car il m'est toujours difficile de décrire le travail aux armes, qui a constitué une part non négligeable de ce week-end.

Les trois demi-journées sont passées bien vite, et je repars, une fois encore, avec de quoi cogiter et pratiquer pour un long moment.

Après cette introduction, vous retrouverez ci-dessous le compte-rendu technique habituel.

Bonne lecture !

### **PARTIE FAROUK**

#### Cours 1 : lien entre iaijutsu, kenjutsu et aikido

Farouk a décidé de débiter le stage en illustrant le lien entre kenjutsu et aikido, mais également avec le iaijutsu, trop souvent oublié selon lui.

En guise d'échauffement, la séance démarre par quelques exercices de dégainage et de coupes

Ensuite, le « kata » [uke nagashi](#) est travaillé. Dans un premier temps, le déplacement se fait à droite (par rapport à tori), avec protection du sabre à gauche. Le travail est d'abord statique, puis en déplacement. L'étude commence en version iaijutsu (sabre rengainé), puis kenjutsu (mu kamae ou seigan no kamae). Il nous est alors demandé de travailler les deux possibilités : sortie à droite ou à gauche.

Pour faire le lien avec le tai jutsu, une entrée similaire est appliquée sur [shomen uchi](#), pour enchaîner sur [irimi nage](#).

Le travail de kenjutsu reprend avec un second « kata ». Après 5 pas, tori effectue une première coupe dans la diagonale droite, puis dans la diagonale gauche. Le kata a été effectué seul, à différents rythmes : les deux coupes sont séparées d'un temps mort, se suivent ou sont réalisées dans un même temps.

Le kata est ensuite travaillé avec deux partenaires. Celui qui se trouve à la gauche de tori a pour consigne d'attaquer après le premier uke.

Ensuite, un exercice est travaillé, dans lequel tori et uke marche l'un vers l'autre, puis tori va rompre soudainement la distance afin de provoquer l'attaque. Il en profite pour sortir à sa gauche et couper uke au ventre.

La séance se poursuit avec un travail plus libre : tori avance vers deux uke, eux aussi en déplacement. Tori doit jouer sur le rythme pour rompre la distance.

Un exercice similaire est ensuite travaillé en tai jutsu.

## Cours 2

Ce second cours de Farouk a débuté avec un éducatif au bokuto. Uke attaque shomen uchi en marchant normalement (si vous considérez que marcher en coupant avec un sabre peut être considéré de « normal » :p ). Tori, sortant de la ligne alternativement à droite et à gauche, doit venir au contact de la lame, sans perturber uke. Farouk a insisté sur le déplacement de tori, qui se fait en passant successivement d'un côté à l'autre de la ligne sur laquelle avance uke.

Le même exercice est travaillée ensuite à mains nues.

**Men uchi – ikkyo** : avec l'entrée travaillée précédemment, tori fait passer uke devant lui.

**Men uchi – yonkyo** : idem. Tori doit agir sur l'épaule pour prendre l'axe.

Pour le reste du cours, la saisie morote dori (katate ryote dori) est mise en place avec uke cherchant à agir sur une attaque men uchi de tori.

**Morote dori – kiri otoshi**

**Morote dori – ude kime nage** (ou forme kokyū nage)

**Morote dori – kote gaeshi** : la main de l'avant-bras saisi passe au milieu des bras d'uke et attrape le poignet.

**Morote dori – koshi nage**

**Morote dori – jiyū waza**

## Cours 3

Farouk débute la séance du dimanche matin par un échauffement similaire à ceux travaillés habituellement au kishinkai.

**Men uchi – irimi nage (omote)** : si tori sort à gauche, c'est son bras droit qui entre sur uke. L'exercice fait travailler le timing, pour réussir à entrer juste après le passage du bras d'uke, sans le perturber.

**Men uchi – irimi nage** : cette fois l'entrée est plus profonde. Tori entre avec le bras pour se retrouver très proche d'uke, comme pour être prêt à le frapper à la nuque.

**Men uchi – sokumen irimi nage** : avec une entrée intérieure. Mieux vaut une vidéo qu'un grand discours, la technique est réalisée ici à 1 min 05 : <https://www.youtube.com/watch?v=xhrCzyNyWD8>

**Men uchi – kote geashi + sankyo** : après avoir réalisé kote gaeshi, tori agit sur uke pour le faire se retourner (s'il est sur le dos) et récupérer la saisie sankyo.

## **PARTIE ISSEI**

Pour les exercices travaillés sur saisie, Issei a rappelé que celle-ci devait être légère, afin d'être à l'écoute des mouvements du partenaire. La saisie n'est pas une fin en soi, elle n'est qu'une étape vers un déséquilibre ou une frappe.

À plusieurs reprises, Issei a insisté sur le fait que le déséquilibre se crée avec le corps et non pas les bras.

### Cours 1

**Morote dori – sokumen irimi nage** : ce cours faisant suite au travail aux armes de Farouk, Issei propose cet exercice pour se délier le dos et faire quelques chutes. Comme tori est doublement saisi, il doit agir sur les deux mains d'uke pour créer le déséquilibre.

**Katate dori - ikkyo** : tori ne doit pas perturber uke. Les deux côtés (« mains ») travaillent. L'action doit rester dirigée vers uke.

**Katate dori – irimi nage** : sur départ ikkyo

**Katate dori – koshi nage** : sur départ ikkyo. Il ne faut pas charger le partenaire.

**Yokomen uchi – travail de l'entrée** : tori doit avancer pour contrôler l'axe avec la main du côté où attaque uke.

**Yokomen uchi – shiho nage** : sur l'entrée précédente, une fois que l'axe est pris, tori change de hanmi.

**Yokomen uchi – ikkyo** : sur la même entrée.

**Yokomen uchi – kokyu nage** : voir ici à 2 min 57 :

<https://www.youtube.com/watch?v=xhrCzyNyWD8>. Tori doit être très proche d'uke. Attention à ne pas tourner le dos trop tôt uke. Le déséquilibre doit être créé avec le corps, les mains sont là pour contrôler l'arme éventuelle. Issei nous demande donc de travailler la technique sans les mains.

Yokomen uchi – koshi nage

Yokomen uchi – jiyu waza : sur l'entrée travaillée, ou toute autre entrée. Finalement, pour faire suite au cours de Farouk, le jiyu waza est poursuivi avec deux uke.

## Cours 2

La séance de l'après-midi a démarré par les échauffements et des exercices de chute, telles que les fameuses chutes avant et arrière, avec un départ respectivement sur le ventre et le dos. Cette introduction à la séance s'est terminée avec un travail sur l'enroulement sur place : en seiza avec une main posée au sol, chute avant sans décoller la main.

Le reste du cours est travaillé sur **ushiro ryote dori** (URD) avec une saisie très légère, voire même les mains simplement posées.

Un premier exercice consiste à faire chuter uke en effectuant soi-même une chute. Il faut bien réaliser en simultanée l'ensemble des actions. Dans un second temps, le déséquilibre est créé sans aller jusqu'à la chute. Il sera utilisé dans la suite de la séance pour toutes les entrées sur URD.

URD – **kokyu nage/sankyo** : initialement Issei nous a demandé de travailler sankyo, mais a finalement réorienté sur le kokyu nage (forme très similaire) devant la difficulté par les pratiquants.

URD – **kote gaeshi** : entrée similaire, mais en récupérant l'autre main

URD – **irimi nage**

URD – **juji garami**

Issei nous a ensuite fait reprendre rapidement l'ensemble de ces techniques en **hanmi handachi waza**.

## Cours 3

*N.B. : pour cette séance, je ne suis plus sûr de l'ordre dans lequel se sont enchainés les exercices.*

La séance a débuté par un exercice de coupe ou il fallait tout à tour descendre accroupi, se mettre en seiza, repasser accroupi puis se relever, etc.

Ensuite, Issei nous fait travailler **uke nagashi**, à gauche et à droite.

Dans l'exercice suivant, il s'agissait de sortir à gauche et de prendre une garde semblable à celle d'Alex G. sur [cette photo](#). Dans une sorte de **maki otoshi**, tori vient alors couper au niveau de la jambe avant d'uke. L'exercice similaire est travaillé de l'autre côté.

Après cela, Issei a présenté un mouvement similaire, mais qui se fait en un seul temps. Une fois que le sabre est monté, tori coupe sans attendre la lame d'uke.

Nous avons ensuite revue l'attaque **shomen uchi**, sur un partenaire en garde seigan, afin de nous exercer à passer la garde.

Pour continuer, toujours sur un uke immobile, mais en garde, tori devait enchaîner 10 frappes. Après avoir travaillé de cette façon, uke avait pour consigne de se défendre. Dans un second temps, il devait se défendre jusqu'à trouver une ouverture pour couper tori.

Pour finir, les deux partenaires devaient s'attaquer. Pour ce travail, il faut chercher à atteindre l'autre, pas son sabre.

Et voilà ! C'était un très bon stage, qui s'est déroulé dans une très bonne ambiance.