

## 2<sup>ème</sup> édition du KishinTaikai – 25 au 29 mai 2015 – Reims

Du 25 au 29 mai 2015 se tenait la seconde édition du KishinTaikai, *i.e.* le rassemblement de l'école Kishinkai. Le stage a suivi l'aiki-taikai et la NAMT, événements auxquels je n'ai pas pu participer cette année. Cette année, la semaine de pratique s'est déroulée au CREPS de Reims, équipé d'une très belle surface de tatami.

Les cours du matin (8h00-10h30) étaient assurés par Léo Tamaki. Ceux de l'après-midi (13h30-15h00 et 15h00-16h30) étaient répartis entre Julien Coup, Tanguy Le Voruc'h et Issei Tamaki. Enfin, le cours d'armes (17h00-18h00) était animé par Léo. Trois petites exceptions dans la semaine : l'absence de cours le mercredi matin, le cours du vendredi matin allongé d'une heure pour remplacer le cours d'armes du soir et le cours d'1h30 assuré dans cette même journée par Léo plutôt que par l'un des trois autres enseignants (afin de maintenir un équilibre de trois cours chacun pour eux dans la semaine).

Trêve de détails logistiques et passons à mes impressions : c'était super ! Mais encore ? Tout d'abord, la cohérence et l'enrichissement des cours entre les 4 enseignants a donné une très grande fluidité à l'ensemble de la pratique. Les cours de Léo ont été comme d'habitude au top et j'ai trouvé une très forte amélioration dans les cours des trois autres par rapport à l'année précédente, me donnant autant envie d'aller au cours des uns que des autres. Au-delà de l'intérêt d'assister à d'excellents cours, le KishinTaikai c'est également l'occasion de pratiquer avec les élèves les plus investis de l'école (moins ceux qui n'ont malheureusement pas pu se libérer). J'ai donc eu beaucoup de plaisir à retrouver les pratiquants que je croise plus ou moins régulièrement en stage, mais également d'en découvrir d'autres avec qui je n'avais pas encore eu la chance de pratiquer. Je pense notamment aux pratiquants venus de Hollande et d'Espagne. Je n'avais pas revu certains pratiquants depuis la première édition du KishinTaikai, et c'est avec plaisir (et parfois envie !) que j'ai pu apprécier leurs progrès. Chacun des enseignants pratiquants pendant le cours des autres, ce stage est également l'occasion de pouvoir s'entraîner avec eux. Venir au KishinTaikai, c'est également l'occasion de passer de très bons moments hors tatami avec la plupart des pratiquants présents !

Avant de poursuivre, je tiens à remercier très sincèrement Léo de nous permettre de vivre ces expériences. Je remercie également Issei, Tanguy et Julien pour leur investissement et leur transmission. Il est impossible de ne pas remercier également Shaimaa et Shizuka pour l'organisation qui a été impeccable du début à la fin de la semaine. Je remercie également tous les partenaires de pratique avec qui j'ai eu le plaisir de travailler cette semaine.

Avant de passer au détail technique des cours, je vais d'abord présenter les grands axes de travail de la semaine.

Tout au long du stage, un fort accent a été mis sur la qualité de l'attaque avec l'importance de faire partir la main ou l'arme avant le corps.

Un des maîtres mots de cette semaine a été, je crois, l'intensité. Non pas une intensité de rythme (puisque au contraire il nous a souvent été demandé de travailler lentement), mais d'intention, afin d'augmenter la difficulté de réalisation des techniques.

Il y a également, par moment, un travail sur une augmentation du rythme, nous faisant alors « monter dans les tours » avec comme objectif d'une part de réussir à rester lucide et de développer la capacité à retrouver très rapidement notre calme (en trois mouvements de *shin kokyu*). Ces moments seront donnés dans le compte-rendu avec la mention que la technique a été travaillée 30 fois de suite. Il s'agissait de la faire aussi vite que possible (selon ses propres moyens, mais en

continu) puis de la subir autant de fois. Les phases rythmées ont toujours été poursuivie par un travail lent, pour laisser la sensation correcte dans le corps.

Le travail de la prise d'axe a été également souligné à maintes reprises, s'associant à la qualité des déplacements linéaires et à une posture correcte, avec notamment l'alignement orteil-genou-épaule (ten-chi-jin, ou ciel-terre-homme).

Les notions d'*awase* et de mobilité ont été également rappelées régulièrement.

Cette semaine a également été l'occasion de faire certains passages de grades. Nous avons ainsi pu assister à deux beaux examens de *shodan*, qui m'ont particulièrement marqué pour la partie de *jiyu waza* et *kaeshi waza* (bravo les brestois !). Nous avons également été témoin d'un excellent passage de *sandan* d'[Alex](#), très propre sur le programme présenté et impressionnant sur le travail libre.

### Lundi matin (Léo)

Échauffement standard

Éducatif : afin de travailler notamment la disponibilité, la notion d'*awase* ou encore la légèreté des saisies, dans cet exercice, il s'agit de saisir un partenaire en *gyaku hanmi katate dori* et de bouger dans toutes les directions. Progressivement, la saisie est remplacée par différentes actions (poussées/tractions) puis avec le partenaire qui ferme les yeux. Dans ce dernier cas, si le partenaire ne suit pas une traction, par exemple, il ne faut pas corriger le mouvement comme s'il ne s'était pas trompé. Il faut le laisser ressentir et comprendre l'erreur.

*Gyaku hanmi katate dori* – *naname kokyu nage* : Léo insiste sur la nécessité de s'adapter au mouvement d'*uke* (vitesse, direction) et de ne pas avoir un effet trop important, qui aurait pour conséquence d'induire un repositionnement. Devant la difficulté à effectuer le mouvement correct, c'est-à-dire adapté à notre partenaire, Léo nous propose un éducatif dans lequel *tori* saisit *uke* pour observer sur lui l'effet de différents mouvements. Ensuite, la technique est retravaillée normalement.

*Gyaku hanmi katate dori* – *ude kime nage omote/ura* : en conservant la même idée de prolongement du partenaire que sur la technique précédente. Le déplacement (*irimi/henka, tenkan...*) dépendra de la profondeur de l'attaque d'*uke*.

La même technique est ensuite travaillée en l'enchaînant 30 fois de suite.

*Ude kime nage* – *naname kokyu nage* : étude du *kaeshi waza* reprenant la première technique travaillée. Léo insiste sur la nécessité de ne pas accélérer ou forcer.

La technique est ensuite réalisée 30 fois le plus vite possible.

*Ude kime nage* – *nikyo* : dans cette forme, il s'agit de sauter pour se repositionner devant le partenaire. Il est nécessaire de rester très proche. Lors de la fin du saut, le partenaire doit être déjà pris, il s'agit alors simplement de fléchir les jambes pour l'accompagner.

La technique est ensuite réalisée 30 fois le plus vite possible.

*Ude kime nage* – *kaiten kokyu nage* : sous cette appellation non officielle, j'entends la réalisation d'un demi-cercle qui est quasiment le mouvement qu'aurait réalisé le partenaire pour nous projeter. L'amplitude du cercle dépend du partenaire.

La technique est ensuite réalisée 30 fois le plus vite possible.

## Lundi après-midi (Issei)

Le cours débute par un exercice de respiration avec le *bokuto* dans lequel nous devons nous concentrer sur le ressenti du poids de la lame.

Ensuite, nous travaillons le *suburi d'uke nagashi* au *bokuto*. Issei nous demande de descendre bas sur les jambes et d'enlever tous les mouvements parasites : haut/bas, inclinaison avant/arrière. Une fois les bars levés, il faut chercher l'extension maximale pour permettre au *bokuto* de repasser devant.

Pour continuer sur les éducatifs, Issei nous fait marcher bas sur les jambes (d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière), avec une coupe en deux pas.

Sur un partenaire en *seigan no kamae*, il s'agit d'attaquer *shomen uchi* pour réussir à récupérer l'axe central. Il faut s'intéresser au partenaire et non pas à son arme. Issei insiste sur qu'en maintenant la position de garde il ne faut pas avoir une attitude attentiste mais être très présent sur le partenaire.

Le même travail est réalisé ensuite sur un partenaire qui attaque en *shomen uchi*. *Tori* peut partir soit en *gedan no kamae*, soit en *waki no kamae*.

Sur *shomen uchi*, nous travaillons ensuite *uke nagashi*.

Ensuite, changement d'attaque, il s'agit de réaliser *yokomen uchi* sur un partenaire en *seigan no kamae*.

Ensuite, sur un partenaire attaquant *yokomen uchi*, il va s'agir de réaliser *shomen uchi* dans un premier exercice, *yokomen uchi* dans un second et *uke nagashi* dans un troisième.

Pour terminer la séance, Issei nous fait faire un *jiyu waza* sur attaque *shomen uchi & yokomen uchi*.

## Lundi après-midi (Tanguy)

Pour nous faire travailler la liaison coude-hanche-genou, Tanguy démarre sa séance par l'exercice dit de la crêpe bretonne. Pour commencer, il nous demande de nous allonger à plat ventre (bonne idée !), puis de créer une légère tension dans l'ensemble du corps, comme si nous étions réveillés en sursaut, et enfin de nous retourner.

Dans un second temps, le même retournement est travaillé, mais avec un départ position debout, une chute réceptionnée sur les mains et le pivot au moment de sustentation.

Pour poursuivre sur la liaison, à partir de la position *hiji manji* (une sorte d'homme de Vitruve avec uniquement les jambes écartées et les bras à l'horizontale), il s'agit de plier un bras et de l'amener de l'autre côté sans induire de mouvement de hanche. Lorsque le mouvement ne peut pas aller plus loin, la hanche du côté opposé au bras qui a bougé doit se retirer en ligne droite. Ainsi, nous arrivons dans la position *iai goshi*.

Les éducatifs se poursuivent et ne se ressemblent pas : en position *seiza*, il s'agit de frapper *tsuki* et de sentir à partir de quel moment le mouvement du bras va entraîner le déplacement du corps. Deux frappes sont proposées : la première sans vrille de la colonne, la seconde avec.

Enfin, pour terminer cette préparation, Tanguy nous fait travailler *chudan tsuki* avec soit un départ de la jambe avant, soit de la jambe arrière. La conscience doit être placée dans le poing, car c'est lui qui va guider le corps. L'attaque fait passer de la position *hanmi* à la position *hitoemi*.

**Chudan tsuki – entrée** : la frappe est évitée en allant dans le dos d'*uke* en passant de *hanmi* à *hitoemi*.

**Chudan tsuki – main du poulpe** : à partir de l'entrée précédente, il faut monter la main dans l'angle mort et suivre la diagonale de la tête (direction la plus faible). L'ensemble des doigts multiplie les stimuli envoyés et compliquent ainsi la réaction. Tanguy rappelle qu'il ne faut pas avoir peur d'aller

toucher la tête d'*uke*, même si ce n'est pas très agréable. Pour l'immobilisation, il faut chercher l'extension du bras en serpentant autour de celui-ci, de manière à suivre les chaînes musculaires.

**Chudan tsuki – naname kokyu nage** : la technique est réalisée avec le bras qui se trouve initialement à l'avant, mais sans qu'il ne monte directement comme dans la forme que montre Léo. Il faut faire un pivot une fois l'entrée réalisée. Pour avoir le temps d'entrer, il faut que la main arrière guide le déplacement et avoir un pivot induite par des mouvements rectilignes.

**Chudan tsuki – kokyu nage** : il faut absorber l'attaque tout en la déviant très légèrement vers l'intérieur puis couper **yokomen uchi** en croisant les pieds. *Uke* doit être déséquilibré sans réellement en comprendre la raison.

### Lundi après-midi (Léo armes)

La séance démarre par le suburi d'**uke nagashi** en enchaînant droite et gauche (le côté indique l'épaulé protégée par la lame). À ce suburi est ajouté la variante d'**uke nagashi** (#3) dans laquelle la lame passe derrière la tête avant de couper à l'horizontal. Ensuite est ajouté la variante #2 dans laquelle le sabre redescend du côté où il est monté avant de couper à l'horizontal.

Dans la suite de ce compte-rendu, je parlerai du suburi d'*uke nagashi* x6.

Ce suburi est ensuite travaillé avec un partenaire le réalisant simultanément en face de soit.

Le cours se poursuit avec le travail de **maki otoshi**, 2<sup>ème</sup> forme, avec les lames en contact au départ. Dans cette variante, le *bokuto* doit prendre un angle de 45° vers la droite et vers le haut par rapport à une droite qui irait du pied avant d'un partenaire à celui de l'autre. La chasse du *bokuto* est réalisée en cherchant à couper derrière le genou droit du partenaire.

Avant de passer à la réalisation complète de **maki otoshi**, Léo nous fait d'abord travailler l'absorption.

Ensuite, *uke* doit réussir à laisser passer la lame en pivotant le corps. Il ne s'agit pas uniquement de lever la jambe. Si ce mouvement est réussi, il peut alors **piquer à la gorge** (position finale proche de celle de **nodo tsuki**). L'intention doit être dans le *kissaki*.

### Mardi matin (Léo)

Le cours débute par l'échauffement standard.

Léo nous fait ensuite travailler longuement l'attaque **yokomen uchi**. Il insiste sur la nécessité de rester fermé et de ne pas s'ancrer dans le sol, mais surtout sur le fait de faire partir la main avant le corps. À la fin du mouvement, la frappe se termine légèrement avant que le pied ne se pose. Pour nous faire prendre conscience du bon timing, l'attaque est induite par un partenaire qui saisit la main et réalise pour nous le mouvement. Ensuite, **yokomen uchi** est retravaillée normalement.

**Yokomen uchi – entrée (gorge)** : le bras doit s'étendre de sorte à protéger la nuque et le menton. Si la main vient saisir la gorge, il pourrait s'agir d'une frappe ou d'un étranglement. Il ne faut pas repousser le partenaire ou s'ancrer dans le sol. Le travail n'est possible que si *uke* attaque à la bonne distance, c'est-à-dire pour toucher *tori*.

**Yokomen uchi – soto irimi (entrée à l'extérieur)** : avec la même intention de pique à la gorge, une fois l'ascendant pris, il s'agit de sortir de l'axe en restant orienté vers *uke*. À la fin du mouvement, il faut vérifier l'alignement orteil-genou-épaule (ten-chi-jin).

**Yokomen uchi – gokyo** : l'entrée précédente est utilisée pour réaliser *gokyo*. La saisie particulière s'explique par le travail avec le tanto. Cette saisie permet de ne se faire couper éventuellement que le pouce au lieu des quatre autres doigts, et ainsi de pouvoir finir la technique. L'immobilisation doit se faire en étirant au maximum et en empêchant les mouvements du poignet.

La technique est ensuite réalisée 30 fois, puis et retravaillée lentement avec un tanto.

**Yokomen uchi – kokyu nage** : la coupe de l'entrée soto irimi est prolongée. Pour éviter l'atemi, *uke* chute.

La technique est ensuite réalisée 30 fois.

### **Mardi après-midi (Julien)**

Julien démarre l'après-midi en nous faisant travailler la marche homolatérale en laissant toujours la même épaule devant. Un des objectifs est de ne jamais quitter l'axe central. Julien nous demande de prêter attention à ne pas osciller d'avant en arrière ou de haut en bas et de ne pas avoir de transfert de poids.

L'exercice est ensuite effectué avec un partenaire contrôlant le travail.

À partir de ce déplacement, Julien nous fait travailler **kata dori**, en ayant pour objectif de contrôler immédiatement l'axe.

Sur cette attaque, Julien nous propose de rechercher différentes entrées/sorties, en veillant à respecter la notion *d'awase*.

**Kata dori – sokumen irimi nage** : en venant prendre contact avec le bras qui saisit.

**Kata dori – naname kokyu nage** : la main avant va prolonger et dévier très légèrement l'attaque (avant la saisie donc), la main arrière récupère le contact et la main avant libérée vient couper. Un demi-pas arrière est réalisé pour absorber.

**Kata dori – koshi nage** : il faut veiller à ne pas tourner le dos et ne pas charger le partenaire.

**Kata dori – jiyu waza** : en respectant les principes travaillés pendant le cours

### **Mardi après-midi (Issei)**

Issei attaque la séance par un **kokyu nage** sur **ryote dori**, mais abandonne rapidement l'idée devant la difficulté rencontrée pour réaliser correctement le mouvement.

Il va alors poursuivre par quelques éducatifs, notamment pour ressentir l'équilibre dans son propre corps. Dans le premier, il s'agit de s'asseoir et de regrouper les jambes contre son buste. Issei nous demande alors de faire des roulades avant et arrière en allant le plus lentement possible. Pour réaliser le mouvement, il donne l'image d'un jaune d'œuf qui se déplacerait dans la coquille. Comme second exercice, il nous propose des chutes avant et arrière en conservant une main posée au sol.

Ensuite, nous travaillons **katate dori**. À partir de cette saisie, Issei nous demande de chercher à ressentir l'équilibre du partenaire puis de créer une connexion pour le faire bouger. Dans un premier temps, nous travaillons sur de faibles amplitudes, puis sur des amplitudes plus grandes avec des pas. L'exercice consiste ensuite pour *uke* à disparaître dans cette saisie.

**Chudan tsuki – ikkyo ura** : nous travaillons d'abord l'entrée, sur l'extérieur, avec les mains qui viennent se poser sur l'avant-bras pour créer un léger déséquilibre. Issei a insisté pour que l'attaque soit profonde et sur l'axe. Ensuite, la technique doit être réalisée avec l'ensemble du corps. Dans l'étape suivante, *uke* a la possibilité de réaliser un *kaeshi waza* en frappant à nouveau.

**Chudan tsuki – chudan tsuki** : il ne s'agit pas d'une erreur, mais de la recherche de la récupération de l'axe en réalisant une frappe sur une frappe (un peu comme la veille au *bokuto*).

**Chudan tsuki – kokyu nage** : plutôt que de frapper, la main arrière saisit le poignet et l'autre main le nœud de ceinture. La projection est réalisée avec le corps en se pivotant.

## Chudan tsuki – jiyu waza

### Mardi après-midi (Léo armes)

Pour ce cours d'armes en extérieur, Léo décide de nous faire travailler le jo. Il choisit de nous faire travailler un kata en 5 mouvements, qui correspondent aux mouvements 13 à 17 du kata des 31 frappes ([ici](#)).

Pour le premier mouvement, **chudan tsuki**, Léo indique que le jo guide le corps. Pour le cinquième mouvement, Léo nous demande de ne pas avoir de grande rotation du jo mais un mouvement le plus linéaire possible.

La garde initiale doit être fermée, formant un triangle dont deux côtés sont donnés par la direction des pieds.

Le jo est « vivant », il faut le porter et non le tenir, et y placer la conscience.

Léo reprend ensuite l'exercice de la marche homolatérale de Julien avec un partenaire, mais avec le jo. Tout doit bouger ensemble, grâce à la déconnexion complète et non pas d'un seul bloc. Pour aider, dans un premier temps Léo demande de faire partir le jo en premier.

Ensuite, l'attaque **chudan tsuki** est travaillée sur un partenaire maintenant la garde.

**Chudan tsuki – chudan tsuki** : comme à mains nues avec Tanguy, l'attaque est évitée en passant de *hanmi* à *hitoemi*.

### Mercredi après-midi (Tanguy)

Tanguy choisit de nous faire travailler sur *jo dori*. Il démarre la séance en nous faisant retravailler l'attaque **chudan tsuki** au jo, en ajoutant progressivement les consignes : porter le jo et non pas le tenir ; bien étirer la position finale ; protéger la ligne après l'attaque ; passer de la position *hanmi* à la position *hitoemi* ; ne pas se figer sur les pieds ; placer la conscience dans le jo jusqu'à la fin de la frappe ; chercher à ne pas avoir de mouvements parasites du jo après la frappe ; la puissance viendra du relâchement ; il faut chercher à transpercer plutôt qu'à frapper.

**Chudan tsuki – sokumen irimi nage** : la main avant prend contact avec le jo sans le chasser, au risque d'avoir une nouvelle frappe d'*uke*. Le pied vient se poser sur le pied d'*uke* (voire la cheville si l'on souhaite plus destructeur). Ce dernier doit donc chuter sans bouger son pied, sans pousser dans le sol.

**Chudan tsuki – naname kokyu nage** : de la même manière, il ne faut pas chasser le jo. Tanguy nous propose de venir couper avec le coude, et ensuite si nécessaire de déplier (point par point) en fondant sur le genou. Si *uke* est trop grand, il faut venir à la taille et faire fondre.

Tanguy augmente ensuite la difficulté en proposant comme contexte que *tori* attaque *uke*. Alors que *tori* s'approche en marchant, *uke* déclenche l'attaque quand il le souhaite. *Tori* réalise alors l'une des deux techniques précédentes. Il est important qu'il s'engage pleinement dans le mouvement. S'il hésite, il se fera toucher.

Pour augmenter davantage la complexité, l'attaque est ensuite libre. Pour *tori*, il faut chercher à entrer et ne surtout pas se figer. Alors seulement il avisera sur ses possibilités d'agir. Il est essentiel de conserver à l'esprit que ce n'est pas l'arme qui est dangereuse, mais celui qui la tient.

### Mercredi après-midi (Julien)

Julien veut rebondir sur les passages de grade du lundi pour faire travailler *taninzugake*. Tout au long de la séance, il insistera sur le placement et sur un travail lent.

**Ryokata dori – kokyū nage** : entrer droit sans rotation, puis laisser passer le partenaire. Concernant l'attaque, il faut arriver en *gyaku hanmi* et placer son pied avant à l'extérieur. Le travail est repris avec deux attaquants.

**Ryokata dori – kokyū nage** : cette forme est proche de celle travaillée sur *yokomen uchi* le mardi avec Léo. Pour créer le déséquilibre, Julien indique qu'il faut faire fondre le genou et simultanément incliner le buste. L'exercice est repris avec deux attaquants.

**Ryokata dori – sokumen irimi nage** : la même forme que celle travaillée la veille sur *kata dori*. Il faut laisser « diffuser » l'attaque en même temps que l'on entre. L'exercice est repris avec deux attaquants.

**Ryokata dori – aiki nage** : selon le niveau d'*uke* (et d'éventuels problèmes de genoux de *tori*), différentes chutes sont possibles. L'exercice est repris avec deux attaquants.

**Ryokata dori – jiyū waza** : parmi les trois techniques vues pendant le cours, avec deux attaquants.

**Attaque libre – jiyū waza** : avec un seul attaquant. Ensuite, pour amener aux saisies arrière, Julien propose une sollicitation (frappe) de la part d'*uke*. Le travail est ensuite repris avec trois attaquants.

### Mercredi après-midi (Léo armes)

Travail du *suburi d'uke nagashi* x6, seul puis à deux.

Léo nous fait ensuite travailler une protection haute, réponse à un *shomen uchi*. La pointe est vers l'avant, légèrement vers le bas. La main avant est avancée, proche de la pointe. La lame est maintenue entre le pouce et les quatre autres doigts, avec le pouce de notre côté. La main droite est collée à la tête. La distance entre la projection des mains sur un axe qui passerait par la tête correspond à la largeur de la tête. Le plat de la lame est présenté pour arrêter l'attaque.

Ce mouvement est ensuite travaillé à deux, avec un *shomen uchi* réalisé à partir d'*uke nagashi*. Léo nous demande d'insister sur la forme avant de penser au fond. La « parade » doit se faire avec une absorption.

À partir de la position d'arrêt, Léo nous fait travailler rapidement trois possibilités :

1. Amener le tranchant du sabre en direction de la gorge d'*uke*
2. Faire une sorte de mini *maki-otoshi*, en gardant la main sur la lame, pour pouvoir piquer
3. Récupérer le sabre (ou embrocher si le partenaire saisit trop fort son arme)

### Jeudi matin (Léo)

Le cours débute par l'échauffement standard, puis par l'exercice d'intention avec un *bokuto*. Pour ceux qui ne connaîtraient pas, il s'agit de ressentir d'où vient une attaque en étant en *seiza* les yeux fermés.

Pour continuer avec le *bokuto*, Léo nous fait travailler *nodo tsuki*. Il faut bien étirer les bras et chercher à ressentir le moment de l'attaque.

Ensuite, Léo nous fait de nouveau travailler l'entrée à la gorge sur *yokomen uchi*.

**Yokomen uchi – soto irimi** : cette entrée est retravaillée. Il faut réussir à absorber avec le bras. Avant de sortir de la ligne, il faut être bien entré droit. À un niveau supérieur, le seul fait de mettre

l'intention de cette partie de l'entrée sera suffisant. La hauteur des bras doit être adaptée à la taille du partenaire.

**Yokomen uchi – ikkyo ura** : il faut faire un échange des mains pour occuper les yeux. Les bras guident le mouvement et le corps suit.

La technique est reprise en étant réalisée 30 fois, puis de nouveau très lentement. Dans le premier cas, *uke* aide à la réalisation du mouvement, dans le second, il coopère et permet de corriger les erreurs.

Pour faire travailler avec une très forte pression de l'attaque, Léo nous demande ensuite de choisir un partenaire avec qui nous nous entendons bien. Le travail va être moche et doit être désagréable, mais est nécessaire pour avoir un sens « hors dojo ».

Le travail est ensuite repris à nouveau très lentement, afin de terminer sur la sensation du mouvement correct.

**Yokomen uchi – naka irimi (entrée à l'intérieur)** : une fois le partenaire pris, il s'agit de faire un changement de *hanmi*.

**Yokomen uchi – ikkyo omote** : comme pour la version *ura*, l'échange des mains permet de maintenir la tête d'*uke* occupée. Il faut descendre plus ou moins bas selon la disponibilité d'*uke*. Pour se placer en entrant la jambe arrière, il faut ouvrir le partenaire en « levant » le coude et veiller à ne pas le repousser.

La technique est ensuite reprise x30 puis à nouveau très lentement.

## **Jeudi après-midi (Issei)**

Issei démarre la séance par des échauffements, dont l'exercice d'*ame no tori* fune avec *kiais*.

Issei s'appuie ensuite sur son cours précédent pour nous faire reprendre **ryokata dori – kokyu nage**. Il faut laisser passer avec le corps et ne pas remonter le partenaire.

Dans un second temps, la même technique est travaillée, mais avec *tori* qui vient saisir juste avant de l'être.

**Katate dori – ikkyo omote** : les deux mains doivent bouger ensemble, et tout le corps doit rester dans le même plan.

**Katate dori – koshi nage** : à partir de la forme *ikkyo*.

**Ryote dori – koshi nage** : il ne faut pas repousser le partenaire, mais passer au travers.

**Kata dori – nikyo ura/koshi nage** : à partir de la même entrée, les deux techniques sont travaillées. Il ne faut pas se figer sur les jambes.

**Shomen uchi – irimi nage** : variante en venant saisir uniquement la tête d'*uke*, et en le remontant après la chute.

**Shomen uchi – kubishime** : dans l'idée où *kubishime* serait réalisé avec un *tanto*, la coupe à la gorge se fait sur le mouvement « aller » de la main. Il faut prendre l'équilibre du partenaire et le contrôler tout au long du mouvement.

**Kubishime – koshi nage**

**Yokomen uchi – koshi nage** : avec au moins quatre variants (forms *ikkyo*, *sankyo*, *kokyu nage*, *shiho nage*)



### Jeudi après-midi (Julien)

Julien démarre son cours par un exercice pour relâcher les tensions dans le ventre, centre des émotions. En étant allongé sur le dos, un partenaire vient mettre du poids avec son poing.

**Chudan tsuki (tanto) – tai sabaki** : simplement chercher à aller derrière le partenaire, avec un mouvement le plus en ligne droite possible (pour disparaître). *Uke* attaque lentement, mais en continu.

Le même travail est repris, avec attaque libre (**shomen, yokomen, tsuki**).

**Chudan tsuki – kote gaeshi** : avec deux possibilités selon la raideur du bras d'*uke* – soit en revenant directement au ventre, soit en créant un déséquilibre par une extension du bras.

**Uramen uchi – kubishime**

**Chudan tsuki – kubishime**

**Attaque libre – jiyu waza** : travail lent, mais avec une pression continue

Pour terminer la séance, Julien nous propose un exercice de placement à 5. L'un des pratiquants se placent au centre du losange, les autres attaques **chudan tsuki** au *tanto*. Dans un second temps, *tori* effectue l'exercice les yeux fermés.

### Jeudi après-midi (Léo armes)

Ce second cours d'armes en extérieur a débuté avec le suburi d'*uke* nagashi x6, seul puis à deux.

Léo nous fait ensuite reprendre la parade haute sur un **shomen uchi** réalisé en *uke* nagashi, en insistant à nouveau sur l'alignement orteil-genou-épaule. Le geste sans la sensation est une coquille vide et ne fonctionne pas.

Nous travaillons l'attaque **migi do barai** (coupe horizontale depuis le flanc droit du partenaire), qui peut être réalisée à partir des variantes #2 et #3 d'*uke* nagashi. La protection travaillée ensuite ressemble à celle pour une attaque *shomen uchi*, mais avec le *bokuto* à la verticale. Une fois la lame arrêtée, il s'agit de venir frapper la tête avec la *tsuka*.

Léo nous montre ensuite un mouvement débutant comme la parade haute, mais qui s'enchaîne avec une coupe au genou (type *yokomen uchi*) en sortant légèrement de la ligne d'attaque. Pour réussir cette technique, il faut aspirer le partenaire.

En réponse à cette frappe, le partenaire vient se protéger et poursuit par un **maki age** ou un **maki otoshi inversé**.

### Vendredi matin (Léo – 3h30)

Pour cette dernière matinée, après avoir fait l'échauffement standard, Léo reprend le travail sur l'attaque **yokomen uchi**. Il insiste une fois encore sur le fait de faire partir la main avant le corps, et pour cela nous refait l'exercice où le mouvement de la main est induit par un partenaire qui nous saisit. Sur toute la durée de la matinée, Léo insistera sur la qualité de l'attaque.

Cette séance est consacrée à différentes entrées sur *yokomen uchi*.

**Yokomen uchi – hikimi (retrait du corps)** : pour cette première entrée, il s'agit de laisser passer l'attaque devant soit avec un léger retrait du corps. La main peut venir accompagner le mouvement de différentes façons, que Léo nous laisse explorer.

**Yokomen uchi – naname kokyu nage (hikimi)** : la main doit être invisible jusqu'au moment d'être au niveau de la tête d'*uke*.

Yokomen uchi – jiyu waza (hikimi)

Yokomen uchi – irimi sukashi (avancer en étant invisible) : il s'agit de passer sous le bras de l'attaqué. L'idée première doit être d'avancer droit sur *uke*.

Yokomen uchi – kiri otoshi : avant de nous faire travailler la technique sur l'attaqué, Léo nous la fait travailler sur un partenaire immobile. Après avoir réussi à créer un angle, il faut revenir en direction des genoux.

Léo propose ensuite un exercice dans lequel nous avons enchaîné trois fois kiri otoshi sur la moitié des pratiquants qui étaient placés sur une rangée, avant de recevoir la technique autant de fois.

Nous avons ensuite travaillé la technique sur un partenaire placé comme s'il venait d'attaquer yokomen uchi, avant de faire la technique normalement.

Yokomen uchi – kokyu nage (irimi sukashi) : en faisant un cercle pour projeter *uke* en direction de son dos. Il faut être très proche du partenaire.

Yokomen uchi – soto irimi + jiyu waza : d'abord travail de l'entrée

Yokomen uchi – naka irimi + jiyu waza : d'abord travail de l'entrée

Yokomen uchi – ikkyo omote/ura (soto/naka irimi) : travail lent, puis 30 fois, puis avec une très forte pression et enfin lent à nouveau.

Yokomen uchi – ikkyo (machi) : cette entrée était celle réalisée le plus souvent par Tamura-sensei. Il faut réussir à créer la surprise chez le partenaire.

Yokomen uchi – jiyu waza : pour explorer les cinq possibilités.

### Vendredi après-midi (Tanguy)

Tanguy débute par quelques éducatifs dont celui de l'œuf, mais avec l'image du dos qui se déplace « point par point », et les chutes avant/arrière.

Un des éducatifs consistait à modeler un partenaire initialement allongé sur le dos. Celui-ci a pour consigne de suivre les mouvements donnés et de tenir les positions en restant détendu.

Sur une saisie *morote dori*, Tanguy nous demande d'essayer de bouger sans donner d'information (autre que visuelle) au partenaire.

Pour continuer sur cette idée d'indélectabilité, Tanguy poursuit sur une saisie *gyaku hanmi katate dori* dans laquelle il faut se faire oublier. Il est demandé de ne pas bouger d'un bloc, mais de ne pas non plus prendre du retard avec son corps.

*Gyaku hanmi katate dori* – *sokumen irimi nage* : il faut chercher à discrètement rediriger l'attaque pour entrer, en sortant le moins possible de la ligne. Attention à ne pas casser la posture au niveau du bassin lors de la descente.

*Ryote dori* – *tenshi nage* : la forme va varier selon la façon dont *uke* saisit, selon où il met le plus de pression, etc. La main du bas aide à « fondre » pour projeter. Les angles des pieds existent, mais ne doivent pas être perçus par *uke*. La technique est ensuite travaillée en demande à *uke* de lâcher les mains dès qu'il le peut, afin de vérifier que *tori* arrive bien à prendre l'axe.

### Vendredi après-midi (Léo)

Reprise du suburi d'*uke nagashi* x6, seul et à deux.

Reprise de la protection haute sur *shomen uchi*.

Ensuite *uke* alterne *shomen uchi* et *migi do barai*.

Après nous avoir montré la protection pour le flanc gauche, *uke* alterne *shomen uchi*, *migi do barai* et *hidari do barai*. Le travail doit être lent, mais avec de l'intensité.

Pour nous amener à la réalisation d'un kata, Léo poursuit en nous faisant travailler la première forme de *maki otoshi*.

Le kata se déroule ensuite de la manière suivante, avec *uke* partant en *jodan no kamae* et *tori* en *gedan no kamae* (Léo insistera d'ailleurs sur le fait d'être présent/prêt, dès le salut et non pas une fois que la garde est prise).

1. Shomen uchi
2. Maki otoshi
3. *Uke nagashi* (#1, shomen uchi) :
4. Protection haute suivie d'une des trois possibilités travaillées

Ensuite, à l'étape 3, *tori* choisit de faire *migi do barai*. *Uke* agit alors en conséquence.

Enfin, à l'étape 3, le choix est laissé à *tori* de faire *shomen uchi* ou *migi do barai*.

Tout au long de ces katas, Léo rappelle de ne pas anticiper les mouvements, mais d'avoir une vraie intention sur chaque geste.

Et voilà, c'est fini ! Heureusement pour moi, l'arrêt n'a pas été brutal puisque j'ai fini la semaine par le stage de Léo à Grenoble !