

## Léo Tamaki – St Étienne et Valence – 11 et 12 octobre 2015

Le week-end du 11 et 12 octobre, Léo Tamaki était invité à animer un double stage, d'abord à St Étienne, puis à Valence, à l'invitation respective de [Rémi Samouillé](#) et de [Germain Chamot](#). Pour paraphraser [Léo](#), ce double stage a une saveur particulière car il s'est déroulé dans deux des nouveaux dojos Kishinkai ouverts cette année. Rémi et Germain sont deux pratiquants et amis que j'ai l'occasion de croiser très régulièrement sur les tatamis, augmentant d'autant la joie que j'avais de me rendre à ce premier stage de la saison.

L'ambiance du stage a été très différente entre St Étienne et Valence. Le samedi, 9 des 15 pratiquants sont membres de l'école. Léo a donc pu entrer très rapidement dans le vif du sujet. Autant dire que pour un membre de l'école, ce type de stage, à l'instar du [Kishintaikai](#), représente un excellent moment de pratique et est une bonne source de matière à travailler.

Seuls 8-9 pratiquants sur 38 connaissaient déjà le travail du Kishinkai le dimanche. Parmi les autres, au moins la moitié était affiliée à la FFAAA et proche du travail de Philippe Grangé pour une bonne part. Pour cette journée, Léo a donc logiquement du reprendre les bases de son travail, avec l'explication sur le contexte et le cadre de travail de sa pratique. Cette journée m'a permis de découvrir le tout nouveau centre Makoto dont la métamorphose est stupéfiante, pour avoir vu le lieu avant les travaux. Léo a parfaitement su s'adapter à la grande densité de pratiquants de sorte que la qualité du stage n'a pas été amoindrie.

Sur l'ensemble des deux journées, des pratiquants d'autres disciplines (tai chi chuan, MMA, karaté, etc.) étaient venus découvrir l'aikido. Je trouve toujours très intéressant de pouvoir pratiquer avec de telle personne et j'apprécie l'effort qu'ils font à s'appliquer à reproduire ce que Léo montre – bien plus que nombre d'aikidokas...

La suite du compte rendu est dédiée à la description technique du stage.

Léo n'a pas pour habitude d'enchaîner les techniques, privilégiant au contraire de passer du temps sur chacune d'entre elles pour bien travailler les différentes phases et d'approfondir les principes. Pour ce week-end de stage, comme depuis le début de l'année apparemment, Léo a encore accentué cette façon de mener ses cours.

### **Samedi matin**

Pour démarrer cette belle journée de stage, les traditionnels exercices d'étirements (réalisés par Germain, en raison d'un léger souci de logistique du côté de Léo).

Ce dernier enchaîne ensuite avec un exercice de travail sur le ressenti, la sensation en saisie [ai hanmi katate dori](#).

Nous démarrons les techniques par l'exécution de [naname kokyu nage](#). Léo insiste fortement sur le fait d'abandonner son bras au partenaire du début à la fin de la technique, même lors de la coupe pour amener au sol.

Nous poursuivons avec [irimi nage](#), en trois temps : l'entrée, puis la technique, puis les deux réunies. Léo nous fait travailler l'entrer pour réussir à venir chercher le contact avec le coude sans perturber uke, ce qui l'inciterait à lâcher la saisie. Pour la technique, Léo montrera l'importance du travail simultanée des deux mains et du retrait du corps. Avec un partenaire trop ancré dans le sol, la technique ne pourra pas nécessairement être réalisée jusqu'à son terme, mais uke sera dans une position très désavantageuse, présentant son dos à tori.

Ensuite, sur [chudan tsuki](#) (arrivée en [ai hanmi](#)), nous reprenons d'abord [naname kokyu nage](#) puis [irimi nage](#).

Le cours est conclu par un [jiyu waza](#) sur cette même attaque.

### **Samedi après-midi**

Cette demi-journée débute par un travail au bokuto, avec le travail de [maki otoshi](#) (le sabre qui s'enroule pour couper) en démarrant avec les sabres croisés. Seule la première variante, une coupe « simple », sera vue.

Nous travaillons ensuite [nodo tsuki](#) (pique à la gorge).

Le cours se poursuit par le travail à mains nues sur [yokomen uchi](#). Dans un premier temps, Léo explique quelques fondamentaux de l'attaque : la main avant le corps, relâchement, léger sur les pieds, sans ancrage dans le sol, *etc.* et nous fait frapper sur pao.

Sur cette attaque, nous voyons tout d'abord l'entrée [hikimi](#) (retrait du corps), que nous utilisons pour retravailler [naname kokyu nage](#) et [irimi nage](#). Avant de passer aux techniques, Léo nous demande de travailler une frappe de pied (*mae geri*) pour mettre l'accent sur le mouvement linéaire du corps et le retrait de la hanche opposée. Pour [irimi nage](#), Léo précise que la main venant au contact de la nuque doit prendre le chemin le plus court.

Nous passons ensuite à [soto irimi](#) (entrée extérieure), avec un travail préalable de la main qui vient piquer à la gorge, pour « prendre » le partenaire avant de faire preuve de clémence et de simplement prendre un ascendant. Léo nous demande alors de chercher comment réaliser [irimi nage](#). La solution est proche d'ikkyo, mais en faisant passer le bras intérieur sous le bras extérieur et non pas au-dessus. Pendant le changement de main, il faut garder l'intention et la position orientées sur uke.

Même chose pour l'entrée intérieure - [naka irimi](#).

Le cours se termine par un [jiyu waza](#).

Et voilà pour la journée du samedi ! Retrouvons-nous le lendemain pour la suite de nos aventures à Valence ;-)



### **Dimanche matin**

Léo commence cette journée de stage par les habituels exercices d'étirement.

Il nous propose un éducatif assez classique : prendre un contact paume sur main et diriger le partenaire. L'idée pour uke est de se faire complètement oublier en suivant parfaitement le

mouvement de tori. La séance continue avec la possibilité de changer le point de contact, puis avec uke fermant les yeux.

Nous poursuivons la matinée avec un travail sur [kata dori](#). Uke doit avoir une saisie légère, afin de pouvoir réagir immédiatement si besoin. Tori doit donc réaliser sa technique sans considérer que la saisie sera maintenue.

Nous commençons par travailler l'entrée d'[ikkyo](#). Si l'épaule droite est saisie, il s'agit de sortir sur la droite tout en ayant une double action de la main gauche : d'abord un atemi, sous forme de shomen uchi, puis ensuite, sans s'arrêter, un contrôle de la main de saisie. Simultanément, la main droite va créer un déséquilibre vers le haut à partir d'un contrôle du coude. La technique est ensuite travaillée dans son ensemble. Léo passera une grande partie de la matinée sur cette technique, ajoutant progressivement les consignes, notamment sur les comportements d'uke à éviter, car ne correspondant pas à une réalité martiale, sur la position du corps (alignement orteil-genou-épaule), l'orientation du corps, la présence à maintenir en tant qu'uke, etc.

Après le travail de la forme [ura](#), c'est au tour de la forme [omote](#) d'être travaillée.

La matinée se termine par [naname kokyu nage](#).

### **Dimanche après-midi**

Léo reprend ce dernier cours par un travail au bokuto, dans la galerie marchande où se situe le centre Makoto.



Après avoir expliqué la façon de tenir le sabre au Kishinkai et la position de garde standard ([seigan no kamae](#)), Léo entame la séance avec le travail de [maki otoshi](#), avec un départ sabre au contact.

Nous travaillerons trois variantes. Dans la première, il s'agit de couper en diagonal, sans créer le mouvement à partir des pieds ou du buste. Dans la seconde, avec un sabre initialement positionné à 45 ° par rapport à l'horizontale et à la verticale, il s'agit de venir couper derrière le genou. Comme pour la première variante, uke doit être relâché au maximum pour limiter l'impact de la technique sur le corps. Dans la troisième variante, il s'agit d'écarter la lame adverse du minimum nécessaire pour pouvoir entrer et piquer au niveau de la gorge. Dans ce mouvement, sa propre lame pivote dans la main.

Léo nous fait ensuite reprendre les trois variantes, en travaillant à gauche et à droite.

Léo nous fait ensuite retourner à l'intérieur pour reprendre le travail à mains nues, plus précisément sur [gyaku hanmi katate dori](#).

Nous commençons alors par travailler [ikkyo omote](#). Léo insiste d'abord sur l'entrée : il faut pénétrer l'espace du partenaire tout en abandonnant son bras et prendre une position dominante. Cette position est prise notamment grâce à l'alignement orteil-genou-épaule (*ten-chi-jin*). La suite de la technique consiste à faire s'écrouler sur soi le partenaire avant de l'amener au sol.

Nous poursuivons ensuite avec [naname kokyū nage](#). Comme la veille et le matin, Léo prendra patiemment le temps de construire la technique. Nous commençons par travailler la technique classiquement. La consigne est de prêter attention à rediriger le mouvement d'uke, sans le brusquer. Il faut avancer sans sortir de la ligne, mais en créant l'espace devant soi pour venir prendre la place du partenaire, et sans pivoter les hanches. La main doit être la première à agir, avec le corps qui suit. Pour nous permettre de bien appréhender l'essence du mouvement, c'est le partenaire qui dirige notre main, avant de reprendre le travail normalement. Ensuite, c'est un troisième partenaire qui dirige la main d'uke, en se concentrant sur l'effet sur uke. Le travail est repris une dernière fois normalement, avec le troisième partenaire chargé d'observer et de corriger si besoin.

Le cours se termine une fois encore par un [jiyu waza](#).

Fin du stage ! J'ai préféré l'ambiance de travail de l'après-midi, avec des pratiquants qui m'ont semblés plus volontaires pour suivre les consignes données par Léo.



Merci beaucoup à Léo pour son enseignement et ses précieux conseils lors de ces deux journées. Merci aux organisateurs et à l'année prochaine\* !

\*Je plaisante, on se retrouvera bien avant, puisque d'autres stages Kishinkai sont d'ores et déjà prévus dans le coin !