

Tanguy Le Vourc'h – 9 et 10 janvier 2016 – Rives

Pour la première fois de sa jeune existence, le [Kishinkai Aikido Rives-Charnècles](#) organisait un stage ! Pour l'occasion, nous avons le plaisir d'accueillir l'un des fondateurs du courant [Kishinkai](#), [Tanguy Le Vourc'h](#).

Avant d'entrer dans le détail technique du travail que Tanguy nous a proposé ce week-end, je souhaite prendre de décrire un peu l'atmosphère et le contexte du stage.

Tout d'abord, Tanguy n'en était pas à son coup d'essai en territoire isérois, puisque je l'avais invité en dehors de toute structure de club en [décembre 2014](#). Pour cette raison et avec la venue régulière de Léo Tamaki dans le coin, le travail du Kishinkai était donc connu d'une très grande majorité des pratiquants présents.

Sur l'ensemble du week-end, près de 40 pratiquants qui se sont retrouvés sur les tatamis ! Le niveau était assez hétérogène, avec de nombreux débutants effectuant leur premier stage - du fait de l'ouverture récente du club - mais également des anciens du groupe Kishinkai, tels que [Rémi](#), [Germain](#) et Sébastien. Nous avons eu le plaisir d'accueillir des pratiquants de la « lignée » de Philippe Grangé et d'autres d'horizons divers.

À ma plus grande joie, à l'issue du stage, je n'ai eu que des retours positifs, voire très positifs. Cela se ressentait en direct sur le tatami, avec une ambiance que j'ai particulièrement aimée : joyeuse et appliquée à la fois !

Personnellement, j'ai beaucoup apprécié le travail que nous a proposé Tanguy. Son approche pédagogique progressive, rassurante et élaborée permet aux débutants comme aux plus anciens d'avoir de nombreux éléments à travailler tout au long du stage. Pour ceux qui ont déjà eu la possibilité de suivre des stages Kishinkai avec différents intervenants, il est clair que la personnalité de Léo, Issei, Julien et Tanguy transparait dans leur pratique. Ce week-end, j'ai trouvé que la cohérence entre le travail de Tanguy et de Léo s'était encore renforcée.

Avant de passer au descriptif technique, je remercie à nouveau tous les pratiquants – notamment mes élèves - qui se sont déplacés pour bien démarrer cette année 2016, et je remercie très fortement Tanguy pour la qualité de son enseignement et sa disponibilité sur et en dehors des tatamis.

COMPTE RENDU TECHNIQUE

Note : la suite de ce document est écrite de mémoire - avec les biais que cela implique - et ne peut que refléter ma compréhension immédiate du travail proposé. Le document n'a pas été relu ou approuvé par Tanguy. À l'origine, j'écris les comptes rendus uniquement comme aide-mémoire pour le futur. Ayant organisé ce stage, je choisis de vous le partager.

En trois cours de 3h, notre enseignant du week-end a choisi de repasser en revue l'essentiel des principes de l'école Kishinkai : légèreté des appuis et mobilité, lecture d'intention, utilisation du corps pour être incisif et le moins visible possible, travail sur les attaques pour les rendre rapides tout en effaçant les appels, stratégie de déplacement basée sur la main qui bouge et guide le corps. Pour

mieux nous permettre de travailler ces principes, Tanguy a fait le choix de limiter le nombre de techniques et de passer par des phases d'éducatifs.

La cohérence entre le travail de Tanguy et celui de Léo m'a semblé très claire sur un point crucial : modifier l'utilisation de son corps, c'est bien, mais au-delà de la sophistication, il faut rester pragmatique et soucieux de pouvoir faire fonctionner sa technique dans l'inconnu et l'intensité (voir les articles récents de Léo : [Budo et force de conviction](#) ; [ouvrons les yeux](#)).

Samedi matin

Un stage Kishinkai n'en serait pas un s'il ne commençait pas par une longue série d'échauffements/étirements. Celui-ci ne fait donc pas exception et Tanguy mettra l'accent sur l'étirement et la mobilité de la colonne vertébrale par des exercices progressifs.

Cette série s'achèvera avec la spécialité bretonne, la crêpe. Dans un premier temps, il s'agit de partir à plat ventre et de chercher à se retourner sur place tout en travaillant la coordination genou-épaule. Cet exercice se complique ensuite en partant de debout, en se laissant tomber de face, et en profitant du léger rebond au moment du contact avec le sol pour se retourner. Le but de ces deux exercices est notamment de travailler sur le mouvement de fermeture du corps, mouvement utilisé notamment lors des attaques pour diminuer les ouvertures, rendre le mouvement moins perceptible et l'accélérer.

Pour continuer dans cette optique, Tanguy propose un dernier exercice dans lequel en partant en croix (jambes écartées), nous devons fermer le corps pour nous retrouver en **seigan no kamae**.

Nous travaillons ensuite l'attaque chudan tsuki, notamment avec un partenaire nous tirant le doigt pour aider à ressentir la main qui part avant le corps. Rapidement, pour nous exercer à ne pas nous ancrer dans le sol après la première frappe, nous passons à un enchaînement chudan tsuki + frappe à la tête + passer dans le dos d'uke.

Reprenant ensuite une attaque simple (fin de frappe en gardes *gyaku hanmi*), tori doit alors simplement envoyer le bras pour passer le corps et se retrouver dans le dos d'uke. Une image que Tanguy utilisera souvent sera celle du chat qui sait s'il peut engager ou non son corps grâce à ses moustaches. Si les moustaches passent, le corps passe. Avec notre main, c'est pareil ! Tanguy précise qu'il faut chercher à entrer le plus droit possible. Cependant, il indique également, que sortir aussi peu de la ligne d'attaque se justifie sur une attaque fermée telle que travaillée au Kishinkai, mais que dans un autre contexte, un angle plus grand pourrait s'avérer nécessaire.

Le même exercice est ensuite repris avec une frappe finissant en gardes *ai hanmi*, puis finissant dans n'importe quelle garde avec une entrée intérieure ou extérieure.

Pour mettre à profit ce travail, Tanguy va nous proposer trois techniques.

La première est celle dite **du poulpe** (*tako osae*) : rentrer comme pour faire *naname kokyu nage*, et en profiter pour remonter la main le long de la tête (en diagonale, là où la résistance est la plus faible). Pour cette phase, il faut penser à traverser uke et non pas s'arrêter au moment du contact. Cette affirmation est d'autant plus vraie qu'uke est plus grand et plus fort que tori. Ensuite, il s'agit de

recupérer la tête en étranglement « inversé » (photo 1) puis descendre au sol. De là, changer la saisie pour venir effectuer un arm-lock en créant une extension sur le bras saisi (photo 2). Pour cela, il faut guider le mouvement depuis l'épaule d'uke et s'enrouler tel un serpent en faisant un mouvement hélicoïdal.



Photo 1 : après avoir monté la main, effectuer l'étranglement « inversé » (tori : Sébastien)



Photo 2 : après être descendu, créer un *arm-lock* (tori : Jérôme, uke : Christophe)

La deuxième technique consiste à entrer dans le dos d'uke pour lui mettre un atemi derrière l'oreille. Profitant du mouvement du bras, tori vient ensuite placer l'arm-lock vu précédemment. De là, tori crée le déséquilibre en mobilisant sa propre colonne vertébrale. En avançant dans la pratique, le mouvement de la colonne doit devenir de plus en plus léger.



Photo 3 : déséquilibre créé par la frappe et de a mise en place de l'arm-lock –tori : Tanguy, uke : Simon)

Enfin, la troisième technique se rapproche d'un *soto kaiten nage*. Il s'agit cette fois d'aller chercher l'attaque à l'intérieur puis de s'enrouler autour du bras d'uke, en faisant partir le mouvement du bout de ses doigts (à soi).

Pour finir la matinée, révision des techniques en jiyu waza !

Samedi après-midi

Cette séance a été consacrée au travail du jo et plus particulièrement de jo dori.

Dans un premier temps, Tanguy a repris les bases de la posture et de la frappe au jo : similairement aux frappes à mains nues, il faut mettre l'intention dans l'extrémité du jo et démarrer son geste de là.

Comme pour la frappe à mains nues du matin, nous avons ensuite travaillé uniquement les entrées intérieures et extérieures en pensant bien à envoyer la main avant le corps (moustache du chat).

En première technique, nous voyons *sokumen irimi nage* (entrée intérieure) puis son équivalent en entrée extérieure *naname kokyu nage*.

Ensuite, Tanguy nous fera pratiquer sur un *kokyu nage* proche de *ude kime nage*. Pour aider au mouvement, Tanguy nous remontre l'un des éducatifs de début de séance du matin dans lequel nous devons décrire des cercles verticaux le plus parfaits possible avec nos coudes.

Après cela, nous avons vu *ikkyo omote*. Tanguy insistera pour travailler uniquement à partir du ressenti (où le mouvement bloque-t-il ? où passe-t-il sans forcer ? etc.).

La suite de la séance a poussé tout le monde hors de sa zone de confort en travaillant sur un travail plus libre. Dans un premier temps, en partant à quelques mètres d'un partenaire armé d'un jo et en position de garde, il s'agissait d'être capable de rentrer sur lui alors qu'il peut attaquer tsuki à n'importe quel moment. Pour cela, il faut être déterminé et convaincu que nous allons réussir et surtout ne pas anticiper sur le côté par lequel nous allons passer. La notion d'être présent ici et maintenant est très importante.

L'exercice se complique ensuite avec la possibilité d'attaque libre laissée à celui qui tient le jo. Tanguy est conscient de la difficulté de l'exercice et n'hésitera pas à prendre le risque de se faire « tester » de nombreuses fois devant tout le monde. Lorsque tori est surpris par une attaque, il ne doit pas hésiter à demander à uke de la refaire jusqu'à trouver un mouvement crédible à réaliser. Tanguy indique que ce travail est nécessaire pour progresser et sortir de la bulle d'une technique parfaite lorsque l'indétermination de l'attaque est grande. Il permet également à uke de tester les attaques qui marchent de celles qui ne marchent pas.

(Note : à ce titre, j'invite tous ceux qui ne l'ont pas encore fait à lire le dernier article paru sur son blog « [Remise en question de la relation Uke-Tori en Aïkido](#) »).

C'est sur cet exercice que ce termine cette première journée de stage.



Crédit Photo : Anne-Claire

Dimanche matin

Après la reprise de quelques exercices d'étirements, la séance entre dans le vif du sujet de la frappe niveau haute (*jodan tsuki*) avec un premier éducatif visant à améliorer notre vitesse de frappe (et notre capacité à la rendre moins perceptible) : il s'agit tout simplement de chercher à frapper la main d'un partenaire qui doit l'enlever dès qu'il voit le mouvement (il ne s'agit pas ici de ressentir l'intention de la frappe). Il faut faire attention dans ce travail à ne pas chercher à toucher à tout prix au dépend du reste (structure de corps, etc.).

Tanguy montrera trois entrées différentes qui seront utilisés ensuite pour réaliser irimi nage.

La première entrée consiste simplement à entrer dans le dos du partenaire d'une manière proche à celle travaillée la veille (envoyer le bras vers l'avant sur l'axe central pour dévier l'attaque et avoir la place d'entrer).

La deuxième forme consiste à aller chercher l'attaque en envoyant le bras, avec le tranchant de la main vers le haut (forme d'entrée que semble apprécier particulièrement Tanguy), puis à accompagner l'attaque tout en entrant avec le corps.

La troisième entrée consiste à de placer à l'extérieure de l'attaque en envoyer vers le partenaire la main avant tout en amenant la main arrière à côté de sa propre tête. De cette position, il faut réussir à entrer tout en coupant ou en accompagnant le bras d'attaque jusqu'à la hanche avant du partenaire, afin de se placer dans son dos tout en créant un déséquilibre.

Ces trois entrées sont donc utilisées ensuite pour créer irimi nage. La forme que propose Tanguy peut se réaliser à 90°, 180° ou plus. Plutôt que de venir coller le bras contre la tête d'uke, Tanguy propose d'amener le poing pour contrôler la tête. Afin de vérifier si ce dernier monte suffisamment tôt dans le mouvement, la consigne pour uke est d'empêcher tori de monter son bras s'il en a la possibilité.

Ce travail est ensuite poursuivi en donnant comme consigne aux deux partenaires de tourner l'un autour de l'autre. Dans un premier temps, seul uke peut attaquer. Dans un second, n'importe lequel des deux partenaires peut démarrer l'attaque. C'est sur cet exercice que se finit cet excellent stage !

Idées en vrac :

- Pour chuter, il ne faut pas pousser dans le sol. Si l'on a le temps de pousser dans le sol, on a en fait le temps de bouger la jambe et de contrer la technique.
- La main part avant le corps et le corps suit et s'organise derrière.
- En aikido, il ne faut pas jouer au fier : il faut rentrer la poitrine et non pas la gonfler.
- Il faut être à l'écoute, mais déterminé.
- Le corps doit être toujours en état d'éveil. Sinon, il faudra toujours le réveiller avant de faire un mouvement, ce qui est une perte de temps.
- L'attaque doit être sincère : si uke peut suivre tori, il doit le faire. S'il peut lâcher et frapper, qu'il le fasse.
- Bien définir le contexte de travail est nécessaire : sur quelqu'un qui apprend un mouvement, il est facile de réaliser des contres-techniques en accélérant et en utilisant de la force.

Et voilà, c'est la fin ! Merci encore à tous et le rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine !



Crédit Photo : Anne-Claire