



**FORMATION AÏKIDO**  
Ecole des Cadres  
**CÔTE D'AZUR**  
2014 - 2015

合気道

**EDC CÔTE D'AZUR 14 mars 2015**

Retrouvez nos bilans sur :  
[aikido-cotedazur.com](http://aikido-cotedazur.com)

Les contenus, programmes et synthèses sur :  
[formationaikido.com](http://formationaikido.com)

**9h30 à 10h30**

**PRATIQUE DES ARMES** p 2

JO enchaînement à partir de plusieurs gardes

**Intervention Bruno**

**10h30 à 12h30**

**KOKYU / REPIRATION** p 3 à p 8

1/ DÉFINITION : p 4

2/ FILIERES ENERGETIQUES : p 5

3/ RESPIRATION PHASES ET « MECANISME » : p 6

4/ RESPIRATION ET PRATIQUE : p 7

5/ RESPIRATION et SANTE : p 8

6/ CONCLUSION : p 8

**Intervention Bruno**

**14h00 à 17h00**

**RELATION KIHON / ARMES** p 9 à p 10

1ère partie: Bernard - Jo Tai Jo:

2ème partie: Eric - Ken / Mains nues:

3ème partie: Bernard - Tachi Dori:

4ème partie: Eric - Tachi Dori / Mains nues: **Intervention Bernard / Eric**

**14h00 à 17h00**

**Groupe brevet fédéral** voir doc sur la méthodologie

Méthodologie pour aborder un sujet en pédagogie

Questions–réponses autour de la pédagogie par objectifs **Intervention Bruno**

**17h00 à 18h00**

**Bilan** p 11

**Stagiaires et formateurs**



**FORMATION AÏKIDO**  
Ecole des Cadres  
**CÔTE D'AZUR**  
2014 - 2015

合気道

**PRATIQUE DES ARMES : JO enchaînement à partir de plusieurs gardes**

**Bruno RIVIERE**

CHUDAN TSUKI puis SHOMEN UCHI ( 2 gardes différentes )

Enchaînement de 4 frappes

( tsuki–protection–shomen uchi–changement pour arriver hasso kamahe–shomen )

**UTILISATION DE PLUSIEURS GARDES :**

- « **Base tsuki** » :
  - ouverture – tsuki extérieur sur attaque shomen ou tsuki
- « **base shomen** » idem au ken
  - Ouverture – shomen extérieur et / ou intérieur
- « **sans garde** » bâton vertical devant soi :
  - gaeshi tsuki – extérieur
  - protection intérieur – shomen
- « **sans garde** » bâton vertical derrière soi :
  - Gaeshi shomen – taisabaki – tsuki gorge

- Trouver un enchaînement sur attaques tsuki ou shomen à partir des frappes du début du cours
- Avec 4 sorties de ligne d'attaque ( ext-int-ext-int )

- Tsuki extérieur,
- Protection intérieure shomen uchi,
- Extérieur chassé puis hasso kamahe
- Shomen intérieur



**FORMATION AÏKIDO**  
Ecole des Cadres  
**CÔTE D'AZUR**  
2014 - 2015

合気道

**KOKYU / REPIRATION**

**PLAN DE L'INTERVENTION :**

**1/ DÉFINITION :**

TISSIER, TOUTAIN, TAMURA, GOZO SHIODA

**2/ FILIERES ENERGETIQUES :**

Connaissez-vous les filières les énergétiques ?

Nous pratiquons en utilisant principalement quelles filières ?

**3/ RESPIRATION PHASES ET « MECANISME » :**

a/ Phases de la respiration ?

b/ Relation INSPIRATION / EXPIRATION ?

Notion de cycle respiratoire

Quand placer l'INSPIRATION et l'EXPIRATION dans la pratique ?

Quels besoins et préparation pour un passage de grade de 12 à 15 min ?

**4/ RESPIRATION ET PRATIQUE :**

- Comment utiliser dans sa pratique et / ou celle de ses élèves ?

La place de l'INSPIRATION et de l'EXPIRATION ?

- Quelle terminologie ( vocabulaire adapté ) ?

- Quelles formes de pratique semblent adaptées pour retrouver les principes énoncés ci-dessus ?

Par groupe : ILLUSTRER en nous proposant une séquence

**5/ RESPIRATION et SANTE**

Quelle RELATION entre RESPIRATION et SANTÉ ?

**6/ CONCLUSION**

**Bruno RIVIERE**



**FORMATION AÏKIDO**  
Ecole des Cadres  
CÔTE D'AZUR  
2014 - 2015

合気道

## 1/ DÉFINITION :

? gr puis échanges : **DONNER UNE DEFINITION** essais ...

Voir article de Yolaine CELLIER

**Ko** expirer

**Kyu** inspirer

**Ho** loi, règle, procédé, méthode

KOKYU HO : « méthode de respiration »

**GR** → :

YIN : inspiration – absorption – énergie féminine – enracinement,

YANG : expiration – expansion – énergie masculine – attaque - projection

Voir <http://www.ai-ki-do.fr/aikido/kokyu.php>

**Christian Tissier** : Kokyu est une respiration qui permet un échange et véhicule le ki

**Daniel Toutain** exprime simplement l'idée d'une bonne respiration, dans le mouvement, alliée à un placement des hanches et à la justesse technique.

**Tamura** sensei le kokyu ou "mouvement du corps suivant le ki est l'expression physique de l'expansion extérieure de l'énergie potentielle du corps en étroite harmonie avec la respiration abdominale."

**Gozo Shioda** estime que kokyu ne se travaille pas particulièrement. En pratiquant, sensations et rythme viennent. Un jour l'harmonie se fait et alors la force de la respiration, kokyu, est utilisable.

**Gozo Shioda** (1915-1994) est le fondateur de l'[Aïkido Yoshinkan](#). Il entra au Dojo de [Ueshiba Morihei](#) et s'entraîna comme [Uchi deshi](#) pendant huit années.



**FORMATION AÏKIDO**  
Ecole des Cadres  
**CÔTE D'AZUR**  
2014 - 2015

合気道

## 2/ FILIERES ÉNERGETIQUES

**? GR** puis échanges : **CONNAISSEZ-VOUS LES FILIERES ÉNERGETIQUES ?**

ANAEROBIE ALACTIQUE	Mécanisme créatine phosphate	max 6 à 10 sec inf 15 sec
ANAEROBIE LACTIQUE	Glycolyse anaérobie	max 45sec puis inf 1min 30
AEROBIE	Métabolisme aérobie	prend le relai

**? GR** : Nous pratiquons en utilisant principalement quelles filières ?

- Principalement : Capacité Aérobie et parfois, mais rarement, Puissance Aérobie.

**Anaérobie alactique** : délai d'intervention 0"

**Puissance** : intensité maximale de 0 à 7 "

**Capacité** : résistance de 7 à 15"

**Anaérobie lactique** : délai d'intervention 15"

**Puissance** : intensité maximale de 15 à 45"

**Capacité** : résistance - de 45" à 2 minutes

**Aérobie** : délai d'intervention 2 minutes

**Puissance** : Intensité maximale - 2' à 6'

**Capacité** : résistance - 6' à quelques heures endurance

**Glycolyse aérobie** : dégradation complète du glucose et du glycogène en CO<sub>2</sub> et H<sub>2</sub>O en utilisant l'oxygène

**? GR** : quels besoins et préparation pour un passage de grade 12 à 15 min ?

*Nous nous interrogeons sur les pratiques proposées dans les dojos : il n'est pas certain que l'alternance proposée aux pratiquants, ( tori/uke, avec un changement toutes les 4 techniques, et parfois un petit temps de repos), soit toujours propice à créer les conditions d'une adaptation du pratiquant.*

*Dans le cadre d'une préparation aux passages dan ( 12 à 15 min ), il faudrait expérimenter :  
des durées voisines du passage, à une intensité proche de celle du passage,  
des durées inférieures, mais d'une intensité supérieure à celle du passage.*

*Le pratiquant serait ainsi mis en situation de ressentir les signes annonciateurs d'une intensité trop importante ( anaérobie lactique ) générant un stockage d'acide lactique ( avec une autonomie max de quelques minutes ).*



**FORMATION AÏKIDO**  
Ecole des Cadres  
**CÔTE D'AZUR**  
2014 - 2015

合気道

### 3/ RESPIRATION PHASES ET « MECANISME » :

**? GR :** -a/ PHASES de la RESPIRATION ?

-b/ Relation INSPIRATION / EXPIRATION ?

1° inspiration du nouveau né / dernier souffle une expiration,

Expiration : Notion de petite mort,

CYCLE RESPIRATOIRE : Cycle respiratoire = inspiration + expiration

cf : [http://www.uvp5.univ-paris5.fr/WIKINU/docvideos/Grenoble\\_1011/launois\\_rollinat\\_sandrine/launois\\_rollinat\\_sandrine\\_P03/launois\\_rollinat\\_sandrine\\_P03.pdf](http://www.uvp5.univ-paris5.fr/WIKINU/docvideos/Grenoble_1011/launois_rollinat_sandrine/launois_rollinat_sandrine_P03/launois_rollinat_sandrine_P03.pdf)

**? GR :** - QUAND PLACER INSPIRATION ET EXPIRATION DANS LA PRATIQUE ?

EXPIRATION SUR UN TEMPS « FORT »

Gainage, contraction musculaire, ...

INSPIRATION SUR UN TEMPS « FAIBLE »

Relâchement, ...

**GR**  : Florence :

- « Respiration haute » ( thoracique ) : source de tension, d'opposition et susceptible de générer ou d'être vecteur de conflit,
- « Respiration basse » ( abdominale ) : apaise et par conséquent source d'harmonie.

#### APPRENDRE A RESPIRER QUAND ON FAIT DU SPORT

<http://www.allodocteurs.fr>

**En effet, de l'inspiration à l'expiration, chaque phase doit être correctement réalisée en étant dissociée et adaptée à votre gestuelle ou votre posture.**

on se concentre généralement plus sur l'effort ou sur la tâche à accomplir que sur la respiration, alors que cette dernière est bien plus importante !

#### Les efforts durant le renforcement musculaire

- La musculation réclame une méthode de respiration qui est **d'expirer au moment de l'effort.**

Ce qui signifie que vous devez expirer au moment où vous soulevez ou tirez des poids, des élastiques... et **inspirer lors du relâchement** et de la récupération.

- laissez faire votre organisme se caler sur l'effort à fournir...

- se concentrer sur la respiration abdominale en sollicitant davantage l'expiration que l'inspiration,

- penser aux pratiques travaillant sur la respiration



**FORMATION AÏKIDO**  
Ecole des Cadres  
**CÔTE D'AZUR**  
2014 - 2015

合気道

#### 4/ RESPIRATION ET PRATIQUE :

**? GR :** COMMENT ILLUSTRER DANS SA PRATIQUE et / ou AVEC SES ELEVES ?

- La place et le rôle de l' INSPIRATION et de l' EXPIRATION ?
- QUELLES TERMINOLOGIES ADOPTER ( vocabulaire adapté ) ?
- QUELLES FORMES DE TRAVAIL pour retrouver les principes ci-dessus ) ?

**ILLUSTRER** en nous proposant une séquence

**REFLEXION PAR GROUPE** ( chaque groupe ignorant le sujet des autres )

- a/ OUVERTURE – FERMETURE ( terminologie qui apparaît pendant les recherches ),
- b/ FLEXION – EXTENSION,
- c/ TEMPS VIDE – TEMPS PLEIN,
- d/ ASPIRATION – COMPRÉSSION,
- e/ LIAISON avec : INTEGRITE et UNITE DU CORPS ( non traité ).

Chaque groupe recherche les mises en situation les plus « parlantes » ( quelle attaque et quelle technique ).

**GR**  :

*Les propositions des groupes sont pertinentes, mais indépendamment des techniques proposées, une remarque et un questionnement apparaissent rapidement :*

- Remarque : Nous devons envisager les situations à partir des 2 rôles tenus par les pratiquants.  
Pour tori il apparaît aisé de convenir que les temps d'ouverture, flexion, temps vide et d'aspiration correspondent à des relâchements et par conséquent sont propices à l'inspiration.  
Pour uke nous sommes plus dubitatifs.
- Questionnement : dans quelle mesure devons nous tenir compte de la relation tori / uke ?  
Nous sommes ainsi tentés : soit « d'opposer » les 2 respirations ( une inspiration de tori – pour une expiration de uke et inversement ) soit de les « associer » ( inspiration simultanée pour tori et uke ).

*Nous observons qu'il y a plusieurs cycles respiratoires pendant le développement d'une technique.*

*Des phases d'apnées courtes sont probables chez uke. Ces instants sont sans doute liés aux ukemis.*

*Une dernière remarque porte sur les aspects personnels de la respiration. Indépendamment des émotions, il apparaît difficile d'édicter des « lois » tant les pratiquants sont différents.*

*Néanmoins une prise de conscience des aspects fonctionnels de la respiration peut apparaître souhaitable.*



**FORMATION AÏKIDO**  
Ecole des Cadres  
**CÔTE D'AZUR**  
2014 - 2015

合気道

## 5/ RESPIRATION et SANTE

### ? GR : QUELLE RELATION entre RESPIRATION et SANTÉ ?

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=apprendre-a-mieux-respirer>

«Réapprendre à respirer... pour se sentir mieux ... **améliorer votre BIEN-ÊTRE\***, car le souffle, en plus d'être associé à l'effort, est étroitement lié à nos émotions »

Au sens de l'OMS ( l'Organisation mondiale de la santé ) :

**La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

## 6/ CONCLUSION

KOKYU HO

Puis couché sur le dos : EXPIRATION PROFONDE-CONTINUE-APNÉE en rétroversion appuyer les lombaires au sol X 3

Pour bien respirer il faut que la respiration soit **fluide**, en parfaite **harmonie** avec le geste technique, que les **muscles abdominaux** soient bien toniques (importance du gainage +++ de la sangle abdominale mais aussi renforcement musculaire du haut du corps), et que le sportif sache à peu près maîtriser le **stress**...

« **un sportif tendu dans sa tête sera tendu dans son corps, ses muscles, son diaphragme, sa respiration** ».

[//www.medecinedusportconseils.com/](http://www.medecinedusportconseils.com/)

Voilà une formule à discuter :

Et enfin, la qualité de la respiration du sportif :

il sait bien respirer pendant l'effort, ou il ne sait pas ... : ça se TRAVAILLE !!

<http://www.medecinedusportconseils.com/>

**GR** → : *Florence nous proposera de vivre plusieurs situations lors de la prochaine journée.*

**Nous sommes convaincus que notre pratique est porteuse de bien-être.**

**Nous sommes invités à nous questionner sur les différentes formes de pratique rencontrées en aikido.**

**Nous sommes acteurs de ce que nous « donnons à vivre » à notre partenaire.**

Les liens et des articles originaux sur : **formationaikido.com**



## FORMATION AÏKIDO

Ecole des Cadres  
CÔTE D'AZUR  
2014 - 2015

合気道

### LA RELATION : KIHON / ARMES

**Bernard JANNINELLE et Eric FOULON**

#### **1ère partie: Bernard - Jo Tai Jo:**

- Rappel par Bernard de l'origine du Jo et de la spécificité de cette arme.

##### Sur une attaque Tsuki au Jo:

- Tori est en garde le Jo posé verticalement au sol devant lui.

- Réponse à l'attaque de Uke par Tsuki: Tori prend le centre de Uke en glissant le long de son Jo et déviant sa trajectoire, grâce à la vrille des poignets qui verrouillent la position, et va permettre de faire une « percussion » interne au point d'impact.

==> Ce travail spécifique des poignets pour verrouiller le Tsuki est la parfaite représentation de Ikkyo (fermeture et contrôle du bras de Uke).

#### **2ème partie: Eric - Ken / Mains nues:**

Dans la continuité du travail de Bernard sur Ikkyo:

1) dégainage du Ken: ouverture de la hanche coordonné à la sortie du ken vers le haut, pour ensuite laisser retomber la coupe vers la jambe droite en engageant la jambe gauche vers l'avant; la paume de la main gauche se pose sur le dessus de la lame pour finaliser les alignements pieds - mains.

2) Aihanmi Katatedori Ikkyo Omote: le travail précédent au Ken est la parfaite représentation de la gestuelle de ce Kihon.

3) Katatedori Ikkyo: Tori tient un Ken dans la main droite:

Tori ouvre la ligne d'attaque paume vers soi pour solliciter la saisie de Uke, puis pivot Tenkan extérieur; retour de la lame du Ken vers le ventre de Uke pour maintenir sa distance et l'extension de son bras pour passer dessous et remonter la lame en coupe vers le coude et l'épaule.

Les élèves refont le même travail à mains nues avec la même gestuelle, et prennent mieux conscience des lignes de coupe potentielles existant sur cette technique de base.

Et si on reprend exactement la même gestuelle et la même géométrie du travail précédent sur Aihanmi Katatedori?

4) Aihanmi Katatedori Kote Gaeshi: Tori avec le Ken fait le même travail corporel et les mêmes coupes avec le Ken que sur Katatedori Ikkyo ==> Et on retrouve les bases et la forme techniques de Kote Gaeshi.

5) Les élèves reprennent ce travail avec le Ken en alternant Katatedori Ikkyo et Aihanmi Katatedori Kote Gaeshi.



## FORMATION AÏKIDO

Ecole des Cadres  
CÔTE D'AZUR  
2014 - 2015

合気道

- 6) Ken Tai Ken Shomen Uchi: Tori monte le Ken sur l'axe pour dévier l'attaque et coupe Kiri Kaeshi ==> Parallèle sur le même travail à mains nues Shomen Uchi Kokyu Nage.  
Bien absorber la frappe avec la balance des jambes et la flexion du bras pour pouvoir renvoyer.
- 7) Idem Shomen Uchi: Tori prend contact sur le Ken mais prolonge la direction de l'attaque, pivot puis retour coupe Kiri Kaeshi.
- 8) Application à mains nues: sur Shomen Uchi ==> Suivant le mode de rencontre et la distance, Tori pourra retrouver sur la base du travail précédent: Kokyu Nage direct, Irimi Nage; Kote Gaeshi.

### **3ème partie: Bernard - Tachi Dori:**

Sur Shomen Uchi avec le Ken:

- 1) Tori sort de la ligne à l'intérieur et contrôle de l'axe; retournement du Ken pointe directement vers Uke, qui doit lâcher la saisie et s'éloigner pour préserver son intégrité.
- 2) Entrée Idem précédent: petit appel pour déstabiliser Uke puis retour de la lame vers lui cette fois horizontalement.
- 3) Entrée Idem précédent: Kokyu Nage en engageant vers la jambe droite de Uke pour bousculer ses appuis.
- 4) Entrée Idem précédent: Tori remonte la garde du Ken et donc la saisie de Uke: l'ouverture du coude vers le haut permet de saisir Yonkyo.
- 5) Entrée Idem précédent: même mouvement que précédent pour remonter la saisie de Uke; Tori pivote un peu plus pour retrouver la saisie Sankyo.

### **4ème partie: Eric - Tachi Dori / Mains nues:**

Sur Shomen Uchi au Ken:

- 1) Kokyu Nage Omote: pour reprendre l'un des mouvements de Bernard, Tori doit s'engager Irimi vers la jambe avant de Uke pour créer le déséquilibre.
- 2) Kokyu Nage Ura: avant de pivoter, Tori doit être Irimi à l'intérieur de la saisie pour déstabiliser Uke; ensuite il peut pivoter Tenkan en montant la main directement sur son axe vertical.  
==> S'il n'y a pas cette création de déséquilibre préalable avant le pivot, Tori risque de décentrer son bras (la saisie à 2 mains sur le Ken étant trop forte).
- 3) Katate Ryotedori Kokyu Nage (à mains nues): application des principes précédents (Irimi, centrage, unité du corps verticale) pour réaliser ce Kihon dans de bonnes conditions.



**FORMATION AÏKIDO**  
Ecole des Cadres  
**CÔTE D'AZUR**  
2014 - 2015

合気道

**Vers 17h30**

Nous concluons la journée par un bilan auquel l'ensemble des stagiaires est invité à nous faire part de ses remarques et suggestions.

Dans la recherche d'équilibre entre formation continue et réponse aux besoins des stagiaires préparant le brevet fédéral nous avons choisi d'organiser l'après-midi en deux groupes distincts :

Un groupe formation continue qui poursuit l'étude de la relation armes mains nues,

Un groupe Brevet Fédéral orienté vers un questionnement autour de la pédagogie pratique.

**Toujours un grand plaisir pour Eric, Bernard et Bruno et nous l'espérons pour les stagiaires de participer à ces regroupements.**

**C'est donc avec envie que nous vous fixons rendez-vous le samedi 18 avril 2015.**

**Nous y retrouverons Christian LECLERC pour une intervention sur la SANTE et la PRATIQUE**

**Pour tous** n'hésitez à vous rendre :

sur le **site de notre ligue** [http : //www.aikido-cotedazur.com/](http://www.aikido-cotedazur.com/)

vous y trouverez :

- nos bilans,

**sur le site : formationaikido.com**

- nos synthèses,

- les documents qui ont servi à étayer cette journée,

- des informations sur les contenus à venir.

**Aux candidats au Brevet Fédéral :**

**a/** Si vous souhaitez participer à la construction et à la « collecte » des contenus propres aux épreuves de l'examen proposition vous est faite de partager vos travaux avec l'ensemble des autres candidats.

Merci de les envoyer à : [edcaikido@orange.fr](mailto:edcaikido@orange.fr)

**b/** Mais aussi les préparations des sujets de pédagogie pratique du brevet fédéral qui ont été traité, corrigés et annotés sur :

formationaikido.com

BF

EPREUVE PEDAGOGIQUE