



Projet sportif 2023 - 2024

Objectif :

Favoriser l'activité, le développement et la pérennité de nos clubs par un accompagnement technique de proximité.

Description :

Cet accompagnement du Comité Départemental d'Aïkido et de Budo du Finistère se matérialisera par la réalisation de stages de pratiques pour tout public sur le territoire départemental dans un but de proximité et dans le respect des calendriers fédéral et régional.

Cette activité bénéficiera de l'accueil des clubs et associations membres du CDABF.

Le CDABF s'appuiera sur la participation des enseignants finistériens expérimentés afin de majorer le lien dans le tissu local et départemental et sollicitera également les jeunes enseignants suivant régulièrement les activités du CD29, propice au renouvellement des cadres.

Tout intervenant empêché d'assurer sa vacation quel qu'en soit la cause, en informera le Président.

Le bureau du Comité Départemental, garant de la réussite financière des stages, a la responsabilité du choix des intervenants.

Typologie des stages :

- **Stages de pratiques pour tout public** : un rappel des bases techniques selon une progression mesurée reste un axe essentiel des enseignements. Une appropriation de nos fondamentaux est indispensable pour construire notre activité. La nomenclature en annexe servira de cadre aux enseignements.

Les critères de réalisation des techniques proposées seront évalués par les intervenants afin d'identifier les axes de développement. Ces évaluations apporteront une cohésion du contenu des stages par la diffusion des comptes rendus.

Le document en annexe 2 servira de support à l'évaluation.

Le travail des armes, tanto, bokken (tachi dori, kumi tachi) et jo (jo dori et kumi jo) doit être renforcé afin de doter nos pratiquants d'un savoir satisfaisant. Les prestations observées lors des examens de grades démontrent un axe de progression notable.

Le stage intergénérationnel des deux saisons passées ayant bien fonctionné, cette notion sera à conserver pour les stages de cette nouvelle saison pour créer un lien entre les pratiquants de tous âges.

Une concertation préalable entre les intervenants avant le stage est requise !

Un **stage pour les seniors** sera proposé cette saison en l'absence de stage national et de Ligue pour les pratiquants de notre région.

- **Stages avec des ateliers d'étude pour la préparation aux examens et perfectionnement des cadres** :

1. Préparation des Grades :

- Apporter un renforcement technique aux candidats aux grades :
 - Les axes de travail et les compétences à développer seront établis par une concertation entre les intervenants et adaptés selon l'atteinte des critères de réalisation des techniques proposées.
 - Ces critères de réalisation seront évalués par les intervenants afin d'identifier les axes de développement.



- Informer les candidats aux grades des formalités administratives et des modalités de déroulement de l'examen.

2. Formation des cadres :

- Apporter une lisibilité sur l'enseignement technique aux enseignants pour bonifier leurs enseignements,
- Préparer les enseignants volontaires au rôle d'examineur en les sollicitant à participer au questionnement technique, à l'évaluation et à la formulation des axes de progression.
- Préparer les enseignants volontaires à l'animation de stages de formation.

3. Moyens mis en œuvre :

- Les techniques étudiées seront impérativement issues de la nomenclature fédérale des examens de grades Dan.
- Le mode pédagogique :
 - Enseignement global lors des démonstrations par les experts intervenants,
 - Enseignement analytique individualisé lors de la pratique par les participants pour optimiser les réalisations techniques,
 - Mise en situation d'examen : la réalisation systématique d'un examen blanc favorise l'apprentissage de cet exercice appréciable pour le jour J notamment pour la condition physique (les examens de grades de la saison 2022/2023 nous ont permis d'observer un niveau physique satisfaisant des candidats).

L'apport de précisions sur la construction des techniques sera également un axe de travail pour parfaire la connaissance formelle requise. La notion de puissance et d'efficacité sera également à développer : n'oublions que selon Maître Tamura l'aïkido est un budo !

Développer la fluidité par la coordination des mouvements et des déplacements plus courts et plus précis (maaï et irimi tenkan mieux maîtrisés) sont aussi des axes d'amélioration.

Cette action de perfectionnement nécessaire sera programmée régulièrement sur la saison pour favoriser la réussite du plus grand nombre aux examens en complémentarité du travail de la Ligue.

En guise d'orientation des axes de travail nous sont donnés par les remarques formulées par les intervenants des stages et les observations des examens :

- La synchronisation des déplacements avec le travail des bras doit être poursuivi,
- L'harmonisation entre Tori et Aïte pour développer l'awase nécessitera la continuité de ce travail notamment par l'étude des armes bénéfique à cette approche.
- Une vigilance sur la correction apportée à l'angle de Mae Ukemi (chute avant) pour avoir une bonne direction de projection lors de techniques comme Kote gaeshi devra être maintenue lors des prochains stages.
- La connaissance formelle des techniques n'est pas acquise de l'ensemble des participants,
- La construction technique est à améliorer : ex : Ushiro Ryokata Dori Sankyo : la plupart se retrouvent en difficulté car la saisie intervient trop tôt pour et Tori est figé sur ses appuis à la limite de l'étranglement par Aïte. La même remarque s'applique à Kote gaeshi où l'absence de mobilité conduit à l'absence de déséquilibre.
- Le déséquilibre initial dès l'entrée est souvent absent.
- La coordination des mouvements, de la mobilité et de la fluidité doivent être optimisées.



Pour information voici les résultats des examens 2023 en Bretagne.

2023	16-20	21-30	31-40	41-50	51-60	+ 60	Total	F	H
1er DAN	0	0	8	10	5	2	25	6	19
	0%	0%	32%	40%	20%	8%	100%	24%	76%
2e DAN	0	0	0	5	6	0	11	6	15
	0%	0%	0%	24%	29%	0%	52%	29%	71%
2022	16-20	21-30	31-40	41-50	51-60	+ 60	Total	F	H
1er DAN	1	1	1	9	11	2	25	7	18
	4%	4%	4%	36%	44%	8%	100%	28%	72%
2e DAN	0	0	2	5	10	4	21	6	15
	0%	0%	10%	24%	48%	19%	100%	29%	71%
2019	16-20	21-30	31-40	41-50	51-60	+ 60	Total	F	H
1er DAN	4	2	1	12	6	0	25	6	19
	16%	8%	4%	48%	24%	0%	100%	24%	76%
2e DAN	1	0	3	5	4	2	15	1	14
	7%	0%	20%	33%	27%	13%	100%	7%	93%
2018	16-20	21-30	31-40	41-50	51-60	+ 60	Total		
1er DAN	1	2	7	7	9	1	27		
	4%	7%	26%	26%	33%	4%	100%		
2e DAN	1	3	11	8	10	3	36		
	3%	8%	31%	22%	28%	8%	100%		

Ce tableau nous démontre que le vieillissement de l'âge des candidats se poursuit.

Cette donnée impose une réflexion sur l'organisation des formations en termes de préparation physique et le choix des techniques composant le questionnaire d'interrogation.

➤ **Stage pour les publics enfants, adolescents et jeunes de moins de 18 ans :**

il reproduira globalement l'organisation des saisons précédentes avec la concertation des professeurs les jours précédent pour définir l'organisation de la journée du dimanche, avec une partie commune puis mise en place d'ateliers par thèmes, groupes d'âges, groupes de niveaux, etc... ; cela ouvre la possibilité de majorer une participation des enseignants et de favoriser un meilleur encadrement des enfants et des jeunes, la possibilité d'interclubs pour cette tranche d'âges est une possibilité à étudier.

➤ **Stage interclubs :**

Les stages interclubs ne furent pas très suivis pour la saison 2022/2023 comme pour la saison précédente. La cause est probablement multifactorielle :

- les clubs n'ont pas encore retrouvé un fonctionnement en routine ?
- la crainte du risque infectieux est toujours présent ?
- le grand nombre de stages peut être un frein à la mobilisation pour ce type d'activité ?

Espérons qu'il en sera autrement pour cette nouvelle saison !

➤ **Nouveautés de la saison 2023/2024 :**

Un **stage pour les seniors** sera proposé cette saison en l'absence de stage national et de Ligue pour les pratiquants de notre région.

Un **stage avec un module BIFA** sera également proposé cette saison en complément des stages de Ligue.

Nous souhaitons que la mise en œuvre de ce projet soit propice au développement de notre discipline au niveau départemental.



ANNEXE 1

NOMENCLATURE TECHNIQUE

1 – Classification des techniques en fonction de l'attitude

- SUWARIWAZA : Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza)
- HANMIHANDACHIWAZA : Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un adversaire debout.
- TACHIWAZA : Techniques effectuées à partir de la station debout.

2 – Classification des techniques

NAGEWAZA : techniques de projection

KATAMEWAZA : techniques de contrôle ou d'immobilisation

NAGEKATAMEWAZA : techniques de projection suivies d'un contrôle.

3 – Classification en fonction de la situation stratégique

- Pratique sans adversaire
- Pratique avec un adversaire
- Pratique avec plusieurs adversaires
- Pratique avec arme contre un (des) adversaire(s) désarmé(s)
- Pratique désarmé contre un (des) adversaire(s) armé(s)
- Pratique avec arme(s)

4 - Kogekiho (formes d'attaque)

Ces formes correspondent à des attaques portées de face, de l'arrière, ou de côté.

1 - AIHANMI KATATE DORI Prise d'un poignet opposé à une main

2 - KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI) Prise d'un poignet correspondant à une main

3 - KATA DORI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule

4 - SODE DORI Prise d'une manche à hauteur du coude

5 - MUNA DORI Prise des revers à une main

6 - RYOTE DORI Prise des deux poignets

7 - KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI) Prise d'un poignet à deux mains

8 - RYOKATA DORI Prise des épaules à deux mains

9 - RYOSODE DORI Prise des manches à deux mains à hauteur des coudes

10 - SHOMEN UCHI Coup de face à la tête avec le tranchant de la main

11 - YOKOMEN UCHI Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main

12 - KATA DORI MEN UCHI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec le tranchant de la main

13 - MUNA DORI SHOMEN UCHI Prise des revers à une main et coup de face à la tête avec le tranchant de la main

14 - TSUKI

1. CHUDAN TSUKI Coup de poing à l'abdomen

2. JODAN TSUKI Coup de poing au visage

15 - MAE GERI Coup de pied de face

17 - USHIRO ERI DORI (+ MENUCHI) Saisie du col par derrière et coup à la tête avec le tranchant de la main



- 18 - USHIRO RYOTE DORI (USHIRO RYOTEKUBI DORI) Saisie arrière des deux poignets
- 19 - USHIRO RYOKATA DORI Saisie arrière des deux épaules
- 20 - USHIRO RYOSODE DORI Saisie arrière des manches à hauteur des coudes
- 21 - USHIRO RYOHIJI DORI Saisie arrière des coudes
- 22 - USHIRO KATATEDORI KUBISHIME Saisie arrière d'un poignet et étranglement
- 23 – HAGAÏJIME Saisie à bras le corps
- JIYUGI Pratique avec un adversaire
- FUTARI GAKE (FUTARI DORI) Pratique avec deux adversaires
- SANNINN GAKE (SANNIN DORI) Pratique avec trois adversaires
- TANINZU GAKE Pratique avec plusieurs adversaires
- BUKI (TANTO, JO, TACHI) Pratique avec armes

5 – Nom des techniques

A - NAGE WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION

- 1 – IRIMINAGE (+ Forme SOKUMEN) Projection en entrant dans l'attaque
- 2 – SHIHONAGE Projection dans toutes les directions
- 3 – KAITENNAGE Projection en forme de roue
 - . UCHI KAITENNAGE
 - . SOTO KAITENNAGE
- 4 – TENCHINAGE Projection par ouverture et déséquilibre haut-bas (ciel-terre)
- 5 – KOSHINAGE Projection par les hanches
- 6 – USHIRO KIRIOTOSHI Projection arrière par saisie des épaules
- 7 – UDEKIMENAGE (HIJIKIMENAGE) Projection par pression sur le coude
- 8 – AIKIOTOSHI Projection en ramassant les jambes
- 9 – SUMIOTOSHI Projection sur le côté en bloquant la jambe
- 10 – AIKINAGE Projection en créant le vide sous l'attaque
- 11 – KUBINAGE Projection en saisissant la tête
- 12 – KOKYUNAGE Projection en utilisant la dynamique de l'attaque

B – KATAMEWAZA TECHNIQUES DE CONTROLE OU D'IMMOBILISATION

- 1 - IKKYO (UDEOSAE, IKKAJO)
- 2 - NIKYO (KOTEMAWASHI, NIKAJO)
- 3 - SANKYO (KOTEHINERI, SANKAJO)
- 4 - YONKYO (TEKUBIOSAE, YONKAJO)
- 5 - GOKYO (GOKAJO)
- 6 – HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI (HIJIKIME, HIJIGATAME)
- 7 – UDEGARAMI

C – NAGEKATAMEWAZA TECHNIQUES DE PROJECTION SUIVIES D'UN CONTROLE OU D'UNE IMMOBILISATION

- 1 – KOTEGAESHI Projection par retournement du poignet
- 2 – JUJIGARAMI Projection par blocage des coudes
- 3 - IRIMINAGE, SHIHONAGE, KAITENNAGE, KOSHINAGE peuvent aussi se terminer par des contrôles.

II – Liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations de 1er à 4ème Dan

A – SUWARIWAZA Techniques à partir de la position assise



1) SHOMEN UCHI Coup de face à la tête avec le tranchant de la main
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI

2) YOKOMEN UCHI Coup de côte à la tête avec le tranchant de la main
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI

3) KATA DORI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMINAGE

4) RYOTE DORI Prise des deux poignets
KOKYUHO IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI

5) RYOKATA DORI Prise des épaules à deux mains
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO

B - HANMIHANDACHIWAZA Techniques effectuées à partir de la position assise face à un partenaire debout

1) KATATE DORI Prise d'un poignet correspondant à une main
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE KAI-
TENNAGE SUMIOTOSHI KOKYUNAGE

2) RYOTE DORI Prise des deux poignets
SHIHONAGE KOKYUNAGE

3) USHIRO RYOKATA DORI Saisie arrière des manches à hauteur des épaules
IKKYO NIKYO SANKYO KOKYUNAGE

C – TACHIWAZA Techniques debout de face

1) AIHANMI KATATE DORI Prise d'un poignet opposé à une main
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE
UDEKIMENAGE KOSHINAGE SUMIOTOSHI KOKYUNAGE

2) KATATE DORI Prise d'un poignet correspondant à une main
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE KAI-
TENNAGE SUMIOTOSHI HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI) UDEKIMENAGE
UDEGARAMI KOKYUNAGE

3) KATA DORI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMINAGE KOKYUNAGE

4) MUNA DORI Prise des revers à une main
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO SHIHONAGE KOKYUNAGE

4) RYOTE DORI Prise des deux poignets
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE
UDEKIMENAGE TENCHINAGE KOSHINAGE KOKYUNAGE



5) RYOKATA DORI Prise des épaules à deux mains

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMINAGE AIKIOTOSHI KOKYUNAGE

6) KATATE RYOTE DORI Prise d'un poignet à deux mains

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE KOKYUHO
KOKYUNAGE KOSHINAGE UDEKIMENAGE JUJIGARAMI

7) CHUDAN TSUKI Coup de poing à l'abdomen

IKKYO SANKYO (UCHIKAITEN) IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE
KAITENNAGE KOKYUNAGE UDEKIMENAGE HIJIKIMEOSAE USHIROKIRIOTOSHI

8) JODAN TSUKI Coup de poing au visage

IKKYO SANKYO (UCHIKAITEN) IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE
KAITENNAGE KOKYUNAGE UDEKIMENAGE

9) SHOMEN UCHI Coup de face à la tête avec le tranchant de la main

IKKYO NIKYO SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN) YONKYO GOKYO IRIMINAGE
KOTEGAESHI SHIHONAGE KAITENNAGE KOKYUNAGE

10) YOKOMEN UCHI Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE
UDEKIMENAGE KOKYUNAGE

11) KATADORI MENUCHI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête
avec le tranchant de la main

IKKYO NIKYO SANKYO SHIHONAGE UDEKIMENAGE KOSHINAGE KOTEGAESHI IRI-
MINAGE KOKYUNAGE

12) MAE GERI Coup de pied de face

IRIMINAGE

D - USHIROWAZA Techniques debout arrière

1) USHIRO RYOTE DORI Saisie arrière des deux poignets

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO HIJIKIMEOSAE IRIMINAGE KOTEGAESHI SHI-
HONAGE JUJIGARAMI KOSHINAGE KOKYUNAGE

2) USHIRO RYOKATA DORI Saisie arrière des manches à hauteur des épaules

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO KOTEGAESHI IRIMINAGE AIKIOTOSHI KOKYU-
NAGE

3) USHIRO ERI DORI Saisie arrière à une main du col

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO

4) USHIRO KATATE DORI KUBISHIME Saisie arrière d'un poignet et étranglement

IKKYO SANKYO KOSHINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE KOKYUNAGE



ANNEXE 2

Compte-rendu du stage *Objectif du stage : ouvert à tous, Prépa examens, jeunes,...*

Comité Départemental d'Aïkido et de Budo du Finistère

Date :

Lieu :

Intervenants :

Horaires prévus : samedi de 9h/12h et 15h/18h

TOTAL des participants :

MATIN

9h00- :

..... -12h00 :

APRES MIDI

15h00- :

..... -18h00 :

1.1. Thème de la séance :

1.2. Fondation principalement privilégiée :

1.3. Objectif principal :

- Axes de travail
- Compétences à développer
- Moyens mis en œuvre : les Techniques utilisées : la formulation des techniques est particulièrement intéressante pour les stages de préparation des grades puisque la connaissance de la nomenclature est un des critères de validation des grades

1.4. Observations de l'intervenant ou des intervenants :

La mesure de l'écart entre l'attente formulée en consigne de réalisation et l'atteinte du critère de réalisation définit la progression à réaliser.

L'identification de ces axes de progression est à formuler dans cette partie analytique du compte rendu de stage. Ces axes de progression pourront ainsi être poursuivis dans les stages suivants.