



CONVOCAION DE STAGE

Comité Départemental d'Aïkido et de Budo du Finistère

Stages de pratiques pour tout public

Date : Samedi 29 mars 2025 Lieu : AIKIDO SHOBUKAN BREST 2 rue Victor Eusen 29200 BREST

Intervenants : Dominique Caudan et Véronique Lamour Horaires prévus : samedi de 9h/12h et 15h/17h

1. Thème de la séance : Stages de pratiques pour tout public : un renforcement des bases techniques et de nos fondamentaux selon une progression mesurée est l'axe essentiel des enseignements à réaliser pour ce stage.

2. Objectif principal :

- 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.
- Le travail des armes devra être réalisé lors du stage pour développer les acquis des pratiquants en ce domaine

3. Moyens mis en œuvre :

- Les Techniques utilisées : la nomenclature en annexe du projet technique départemental validé en AG servira de cadre aux enseignements.
- 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.

4. Initiation à la Self Défense Aïkido

Intervenants : André Porcher et Jean-Louis Feuerstein Horaires prévus : samedi de 17h à 18h

5. Déroulé de séance :

- Salut
- Préparation physique : Aikitaiso
- Travail approfondi sur les techniques à mains nues ou aux armes
- Salut

Pause de réhydratation avant le changement d'intervenant

- Salut
- Préparation physique : Aikitaiso
- Travail approfondi sur les techniques à mains nues ou aux armes
- Salut

Pause méridienne

- Salut
- Préparation physique : Aikitaiso
- Travail approfondi sur les techniques à mains nues ou aux armes
- Salut

Pause de réhydratation avant le changement d'intervenant

- Salut
- Préparation physique : Aikitaiso
- Travail approfondi sur les techniques à mains nues ou aux armes
- Salut

Initiation à la Self Défense Aïkido

L'objet de cette initiation est de découvrir les éléments essentiels de la pratique self-défense complémentaire à l'aïkido.

Salut de clôture



ANNEXE - 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– Liste des techniques à utiliser

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 Gokyo Iriminage Kotegaeshi Shihonage Kaitennage 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 Sumiotoshi Kokyunage
- 2) KATATE DORI Prise d'un poignet correspondant à une main : Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage Kotegaeshi Shihonage Kaitennage Sumiotoshi Hijikimeosae 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
- 5) 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 Koshinage Udekimenage Jujigarami Kokyunage
- 7) CHUDAN TSUKI Coup de poing à l'abdomen : Ikkyo Sankyo(uchikaiten) Iriminage Kotegaeshi Shihonage Kaitennage Ushirokiriotoshi Hijikimeosae Udekimenage Kokyunage
- 8) JODAN TSUKI Coup de poing au visage : Ikkyo Sankyo(uchikaiten) Iriminage Kotegaeshi Shihonage Kaitennage Udekimenage Kokyunage
- 9) SHOMEN UCHI Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage Kotegaeshi Shihonage Kaitennage Kokyunage

- 10) YOKOMEN UCHI Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo 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 Iriminage Kotegaeshi Koshinage Udekimenage Udegarami 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 Shihonage Jujigarami Koshinage Kokyunage
2) USHIRO RYOKATA DORI Saisie arrière des manches à hauteur des épaules : Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage Kotegaeshi Aikiotoshi Kokyunage
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

E - BUKIWAZA Travail des armes

- 1) Pratique sans adversaire : Suburi
- 2) Pratique avec un adversaire :
- Pratique avec arme contre un adversaire désarmé :
 - o Jo : Jo Nage Waza,
 - o Boken : Saya No Uchi,....
 - Pratique désarmé contre un adversaire armé :
 - o Jo : Jodori,
 - o Boken : Tachidori.
 - Pratique avec armes :
 - o Jo contre Jo : kumi jo,
 - o Boken contre Boken : Kumi Tachi,
 - o Boken contre Jo : Ken Tai Jo,
 - o Jo contre Boken : Jo Tai Ken.