

## Rapport de stage d'Aïkitai-Jutsu Dispensé par Max Banctel 6ème DAN de l'ARA

*A Beauvais le samedi 12 et dimanche 13 décembre 2015*

*De nombreux participants ont répondu présent au stage organisé par le club de Beauvais.*

*Ce ne sont pas moins de 65 participants, venus de différents clubs de la région, qui se sont retrouvés avec enthousiasme sur les tatamis du club de Beauvais.*

*Ce stage a commencé avec les enfants qui n'étaient pas moins de 17 à être montés sur le tatami.*

### **Début du stage enfants 14h00.**

*La première partie est réservée aux enfants, un bon petit groupe de 17 petits participants, bien encadrés par quelques gradés, tous assidus et attentifs.*

*Max leur a enseigné les valeurs, le respect et la non-violence.*



*Il s'agissait d'apprendre l'Aïkitai-Jutsu à travers des exercices ludiques qui mettent en relation, technique martiale et non-violence.*



### **Début du stage adulte 15h00.**

*Un mot pour commencer :*

*Tout d'abord, je vous remercie de votre présence aujourd'hui. C'est pour moi, comme à chaque stage, un réel plaisir de vous retrouver si nombreux. Je sais que pour certains, il n'est pas facile de se libérer surtout pour ceux venus de très loin.*

*Voilà après ce petit préambule, je vous propose de commencer le stage par :*

- *Un échauffement d'une vingtaine de minutes.*
- *Nous commencerons aujourd'hui la troisième série des techniques ABE.*
- *Nous terminerons par quelques techniques de déplacement et de Kokyu nagé.*

*L'échauffement a commencé, par une phase de préparation physique.*

*Une petite vingtaine de minutes avec un mélange d'exercices classiques mêlant des mouvements traditionnels de respiration, d'étirements légers qui sollicitent l'ensemble des chaînes articulaires.*

*La phase de préparation se termine par des exercices de déplacement*

*(Taisabaki) et le travail des chutes et roulades : les Ukémis.*



*Fin de l'échauffement.*



*Nous entrons dans la partie Technique ABE propre à notre école.  
Cette troisième série comporte 10 techniques sur Saisie Kata Dori attaque men uchi.*

*Sans rentrer dans le détail de chaque technique (pour le compte rendu).*

*Le but de ce travail a été dans un premier temps de contrôler l'attaque, suivi d'un atemi afin de provoquer le déséquilibre de l'adversaire, et d'enchaîner par différentes formes de contrôle ou projections.*



*Ate mi*



*Projection*

*Immobilisation-contrôle*



*Chaque technique ayant été détaillée présentant ainsi :*

- *Les Contrôles*
- *L'Ate mi provoquant le déséquilibre.*
- *Pivoter sans saisir.*
- *Projection ou contrôle de l'articulation sollicitée.*
- *Contrôle final au sol.*

## Illustration en images

*Contrôle de l'attaque Men Uchi*



*Atemi provoquant le déséquilibre*



*Pivoter sans saisir*



*Projection*



*Contrôle de la saisie*



*Contrôle final au sol.*



*Après 2h00 de travail nous avons passé en revue les 6 premières techniques de la 3<sup>ème</sup> série ABE.*

*Cette série assez complexe demande à être travaillée dans votre club.*

*Le rôle de chacun :*

*L'Uké, sa saisie doit être ferme et l'atemi doit être franc, efficace et contrôlé, sa position devra être stable et centrée.*

*Le Tori, devra contrôler ses atemis portés pour le déséquilibre, un pivot des hanches permet une plus grande facilité de mouvement afin d'emmener son adversaire dans une position de déséquilibre permettant ainsi la finalité de la technique.*

*Nous terminerons la dernière demi-heure par une série de Kokyu nagé, irimi nage, travail par vague permettant de se libérer un peu.*



*Le dernier randori de Max a fait un carnage*



*Il est 18h00 le stage se termine, nous nous retrouverons demain dimanche pour les plus courageux pour 9h00 sur le tatami.*

## Dimanche matin 9h15 sur le tatami

*Là encore 38 participants sont venus s'entraîner ce matin.*

*Le début du cours commence par un échauffement classique afin de préparer nos articulations et nos muscles aux exercices qui vont suivre :*

- *Assouplissements*
- *Déplacement (Taisabaki)*
- *Roulades*

*Tout le monde est bien chaud et prêt à continuer et terminer cette série ABE.*

*Nous reprenons les 6 techniques de la troisième série ABE vues hier après-midi puis terminons par les quatre dernières techniques.*

*Pour terminer la dernière heure, nous travaillons plusieurs techniques d'esquives sur attaques Yokomen uchi.*

*Le but de ces exercices est de ne jamais rester statique et rester centré face au Uké.*

*Face à une attaque, Max nous montre qu'une bonne protection suivie d'un atemi provoque chez l'adversaire une réaction pouvant donner lieu à un déséquilibre.*



*Ce qui suppose vigilance, présence d'esprit et même intuition.*



*Suite à l'esquive et pour éviter tout heurt, il guide l'attaque de son*

*partenaire en le contrôlant jusqu'au point de déséquilibre. A ce moment l'échange se termine par une projection ou une immobilisation selon l'opportunité.*

*Que ce soit sur une attaque ou une saisie, penser à rester centré puis contrôler et immobiliser*



*Nous terminons ce stage par un travail de Kokyu où là encore, pour pas mal d'entre nous, il reste beaucoup à faire.*



**En conclusion :**

*Max termine ce stage par ces quelques phrases en insistant bien sur l'importance de venir aux stages proposés par notre fédération.*

*Eh oui, tous ces apports techniques complémentaires sont réalisés lors des stages. Ils servent à compléter les enseignements reçus dans vos clubs.*

*Un bon moment pour certains de faire le point, avant l'examen, pour ceux qui se présentent au passage de grade.*

*C'est un bon moyen de continuer à se préparer en profitant de cette journée.*

*Ces stages sont aussi le lieu unique de pratique inter club pour tout niveau.*

*Merci Max et merci au club de Beauvais par l'accueil qui nous a été fait.*

## Photo de groupe

