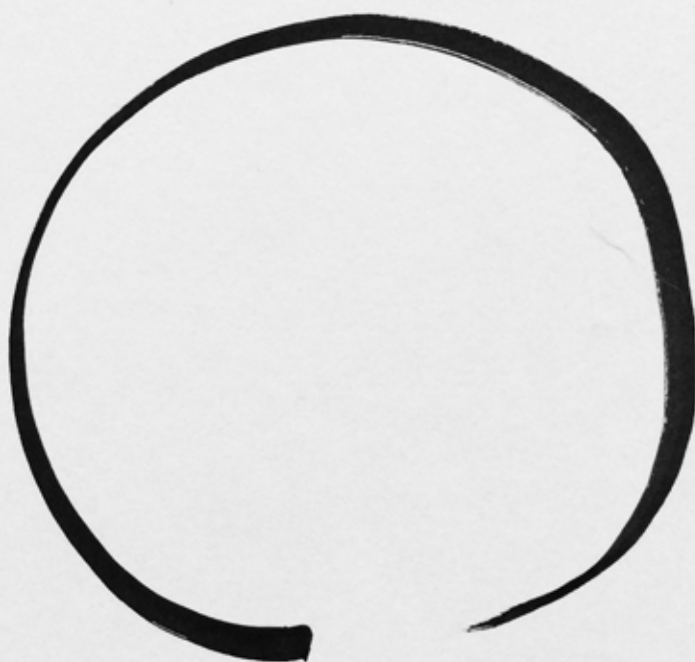


会気社



LESNEVEN 2016 -

- IMPRESSIONS - Ellette JM -



Bienvenue dans ce carnet "stage Lesneven 2016"



L'an dernier, suite à une opération, j'avais dû assister entièrement au stage en MITORI KEIKO, cette année, bien qu'enceinte, j'ai eu la joie de pouvoir fouler des pieds les doux tatami de Lesneven.

La fatigue ne m'a pas permise de faire tous les cours en IPPAN KEIKO, mais MITORI KEIKO est tout autant intéressant.

Pour le carnet de 2015 j'avais noté les attaques et techniques étudiées lors de chaque cours, cette fois je me suis focalisée sur les principes à retenir, les attitudes à avoir.

Chaque page correspond à un cours (excepté le cours de Robert Le Vourc'h pages 7 et 8).

Le nom du professeur est indiqué vers le dessin si ce n'est en haut de la page.

Certaines notes sont purement personnelles et n'engagent que moi (de même que les éventuelles erreurs).

Bonne lecture :-)



Eliette JM

LESNEVEN 2016 -

- IMPRESSIONS - Ellette JM -



KEIKO :

ballade sur la
Côte des Légendes

YAMADA
LE VOURE'H } MITORI

YAMADA = IPPAN
BARDET = MITORI

YAMADA
MOINE
IPPAN

YAMADA
LE VOURE'H
MITORI

départ

YAMADA = IPPAN
CERTHAUME = IPPAN
& MITORI

AIKIDO MATIN	D	L	Ma	Me	J	V	S	D
Lesneven	NOM Prénom : Éliette JAFFLIN-DELLET							
2016	D	L	Ma	Me	J	V	S	D
AIKIDO SOIR								

LE VOURE'H
SOARES
SUGA } MITORI

SOARES
BARDET
SUGA

MITORI
(la tête
aillan...)

MOINE
VAN MARCHE
SUGA

MITORI

FABRE
SANS
SUGA } IPPAN

LE VOURE'H
FABRE
SUGA

MITORI

sieste
pendant les
passages grade
Aikikai -

Démos
annulées -

Apéro
puis
repas
au resto.

Cours de TAMADA Sensei. le 10.07.2016

Bras toujours katana, devant soi, mouvement ample et souple.

Comme tenir un gros ballon (ki, Tens, amour...) devant soi.

Être avec l'autre.



Travail du bassin = mobilité droite/gauche - haut/bas.

3

Le mouvement de hanche
s'accompagne de changement
de répartition du poids
sur les pieds.



C. BERTHIAUME
-100716cm-



R. Le Vourc'n

Tout part des hanches

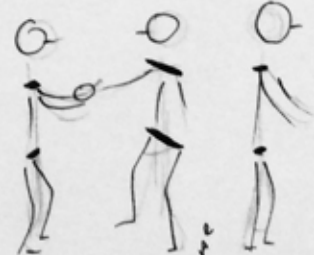
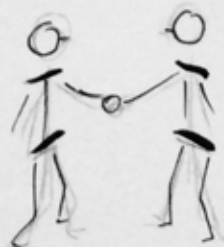
"La hanche guide
la main".

-100716.



inimi nage
kiki doshi ...

J. BARDET: ne pas perdre
contact visuel yeux >> yeux
avec aité.



paume
contre l'avant
bras d'aile,
vers le ciel.

contre



R. LE VOURC'H
- 1007166m -

TACHI WAZA - TAI SABAKI
 SUWARI WAZA - TAI SABAKI

SUWARI WAZA - SUKUREN - TAI SABAKI - IIRIMI NAGE

"Le corps bouge avant la fin de l'attaque"

Tai fait le même déplacement que lors de la préparation -
 Déplacement avant technique -



A. SOARES
 - 1007165 -

TACHI WAZA = idem -

TACHI WAZA - TSUKI = idem -

KEN TAï KEN

SHOMEN UCHI → KEN va de haut en bas

TORI = s'att et KEN va de bas en haut (coupe poignet) puis TOKOMEN: G.
Lo SHIBORI



T. SUGA
-100716 Gr-

Bien faire son attaque = authenticité du mouvement,
raison de la coupe pour le samouraï

[SHOMEN: pt. droit D/G, annulées/moyens
D/G en même temps = 1-2-3
= SHIBORI]

TENKAN, TSUKI, projection: timing à travailler -

TENKAN = faire qu'en avec aite

le corps fait le mouvement des bras (ikkyo $\approx$ gyaku HANMI : TENKAN et, descendre et remonter pour avoir ikkyo).

Toujours en mouvement.

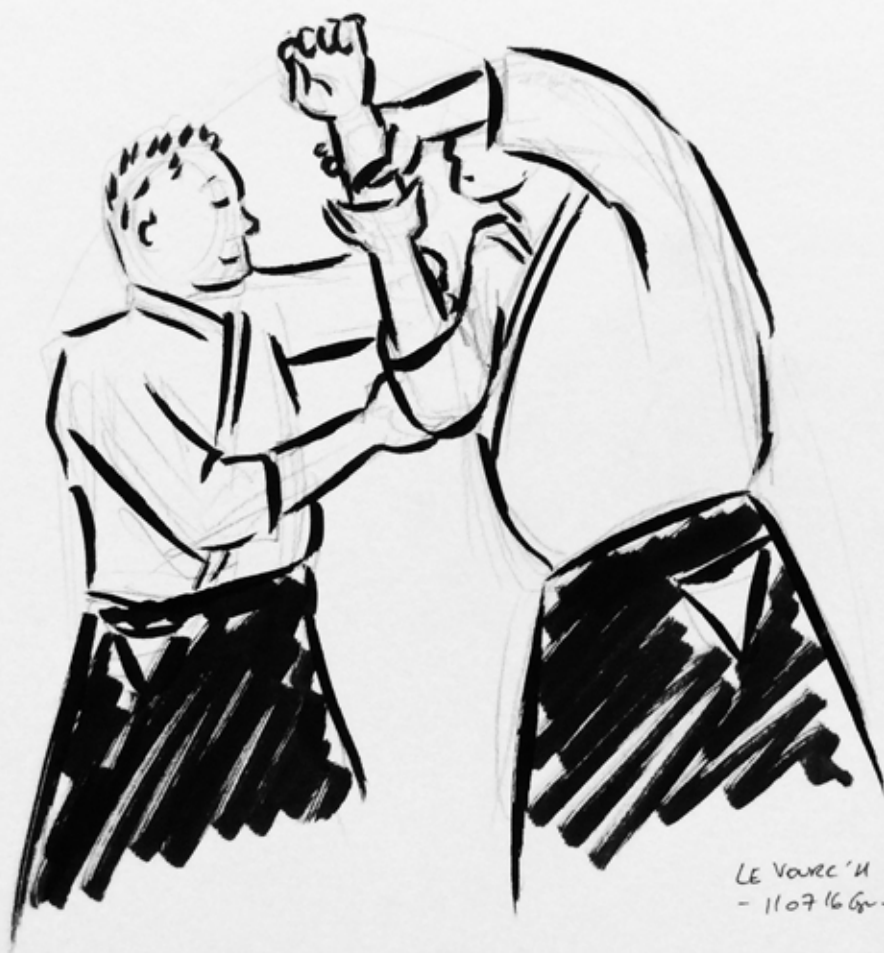


"Un seul bras".

YAMADA SENSEI
- 110716 Gr -

MOROTE DORI kokyu = bras katana puis paumes vers le bas -> relâchement.
aller tout droit -> se centrer

9



LE VARRC'H
- 1107 16 Gr -

JUJI GARAMI = comme avec le ken -

SUWARI WAZA | GYAKU HANMI
SHOMEN UCHI

10
juste enlever hanche pour déséquilibrer.
→ plus simple, plus rapide, * plus sûr
que de passer derrière pour
IRIMI NAGE.

Bras d'Aïte toujours devant soi.



Cours de JF. FABRE
-110716-

Cours de S. SANS = le 11.07.2016

même entrée que JF. FABRE - TACHI WAZA
(suite du travail)

MOROTE DORI, TENKAN, NIKYO → descendre pour faire kokyu

Profiter de TENKAN pour monter bras et avoir Ikkyo.



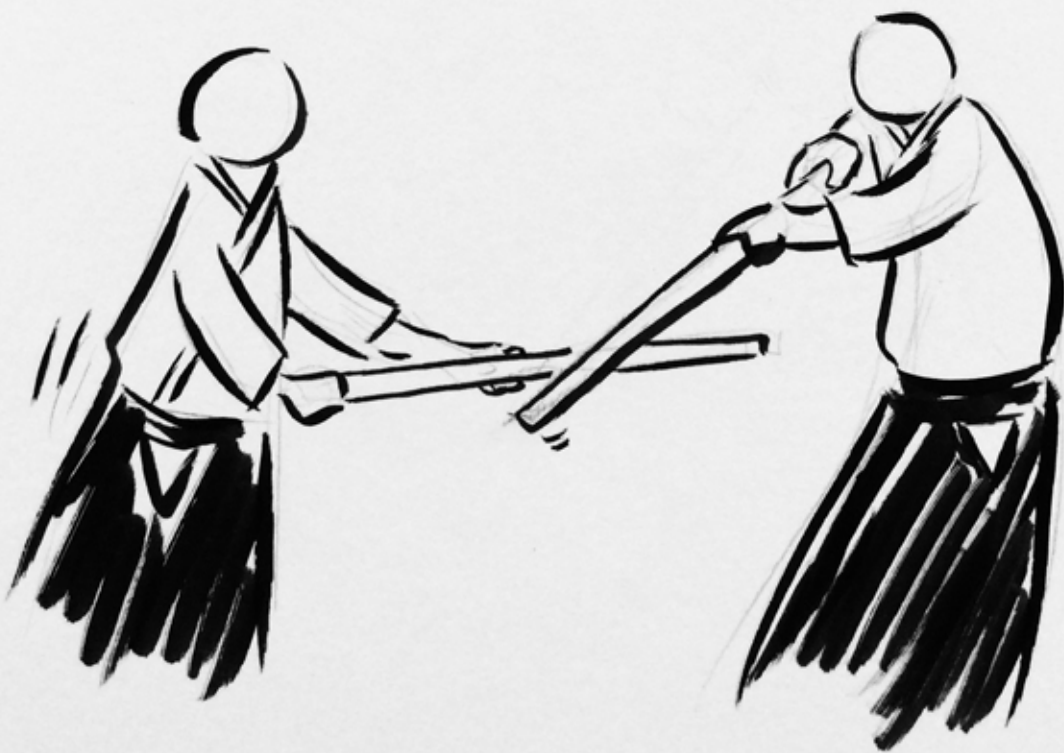
Cours de T. SUGA : JO TAI JO . le 11.07.2016

SUIBORI = vient des femmes qui essoient le linge .

JO idem qu'avec BOKEN la veille - "1, 2, 3 en même temps" .

JO contre JO = bruit différent si main gauche fermée ou ouverte
Lo + d'écho

si JO trop loin (40 cm au lieu de 20)



Comme au BOKEN, main à l'extrémité qui travaille.

Cours de Yamada Sensei le 12.07.2016

13

SHOMEN UCHI KOKYU / IRIMI NAGE / KOTE GAESHI / NIKYO

déplacement 90° + coup sur
bras d'aile.

se protéger tête dans
le bras d'aile pour
éviter coup de coute



J. BARDET
- 12.07.16 -

KEN TAI KEN : tout vient en même temps
le moins de bruit possible

14

Mains nues, suite du cours de YAMADA - SHIKO NAGE

SHOMEN = entrée intérieure -> on retrouve la coupe
avant que main longe le bras d'aïte pour faire
la technique (SHIKO NAGE / UDEKINI NAGE) - Garder
la main vers la tête d'aïte le + longtemps possible -
Là elle fait le déséquilibre et montre la
direction.

Pas de distorsion entre bras et hanche

"On reste sur
l'axe central,
légère sur les
oppis, la
reste une
coupe"
↓
descente sur
les oppis.

Restez droit,
tête droite -

Kokyu ho :

idem
↓
tout le corps
et pas que
la tête.



GYAKU HANMI KATATE DORI TENSU NAGE = bouger (absorption) avant
la saisie

KOKYU "on ne dérange pas celui qui attaque".

SO NAGE SUIKO NAGE = entrée douce - ne pas tirer - travail de la
hanche et transfert de poids arrière + bas.



J.P. MOINE - 1207166m -

YOKOMEN IKKYO/SHIMO NAGE - entrée extérieure

16

bien amener la main au visage pour déséquilibrer aïte.
mouvement ample et fluide

IRIMI - ne pas arrêter le mouvement
main sur l'épaule pour faire passer aïte.

de haut en bas

KOTE GAESHI:

finir bien
stable.



P. VAN MARCKE - 12072016 Gu -

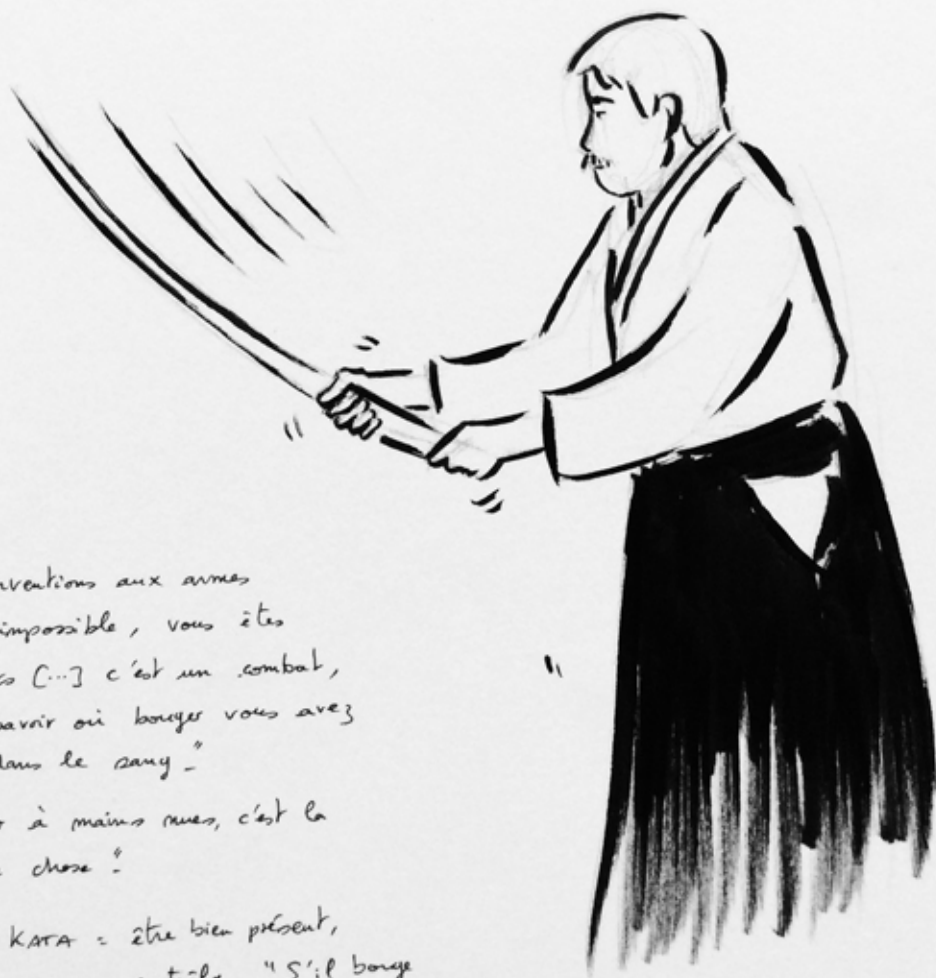
KEN TAI JO -

1ARI = la lance
(3m60, $\approx$ 3kg)

17

coupe SHIBORI = tout le poids coupe.

"Il ne faut pas travailler avec vos mémoires[...] quand on fait quelque chose il faut le faire sans expérience, sans préjugé -"



"Les inventions aux armes
c'est impossible, vous êtes
morts [...] c'est un combat,
pour savoir où bouger vous avez
ça dans le sang -"

"Aikido à mains nues, c'est la
même chose -"

Fin du KARA = être bien présent,
dynamisme du contrôle. "S'il bouge
il est mort".

T. SUGA - 12.07.16 Gyn -

Cours de YAMADA Sensei - le 13.07.2016 -

YOKOMEN - laisser passer la coupe, la prolonger pour obtenir
le déséquilibre - KOTE GAESHI ... = en 1 seul mouvement.
Le bras est un KEN -

"Je n'ai pas peur de l'attaque d'aste car j'attaque".



BOKKEN - travail sur la coupe - continuer le mouvement
SHOMEN. après la coupe

- > poids sur l'avant pour mieux repartir,
respiration et mouvement en 1 temps.
- > on avance par les hanches comme tirer par
un fil sous le nombril, en ligne horizontale.
- > couper sur la coupe pour la prolonger.
- > quand la coupe d'aïte se termine, le corps
de tori est déjà placé.
- > avec la coupe la hanche s'efface.
- > garder le contact visuel avec partenaire.

maïms mues = pareil qu'avec le bokken.





A. SOARÈS
-1307/1668-

BOKKEN: Douceur.

- tenir à peine le bokken
- ne pas sautiller en avançant
- ne pas aller vite et être avec le partenaire ($\frac{1}{2}$).

idem en ~~GATU~~ MAI NAMI KATATE BORI

- être léger sur ses jambes permet de descendre plus facilement (difficile de travailler "haut").
- travailler lentement sans précipitation.



KEN TAI KEN = couper avec tout le corps et tout droit

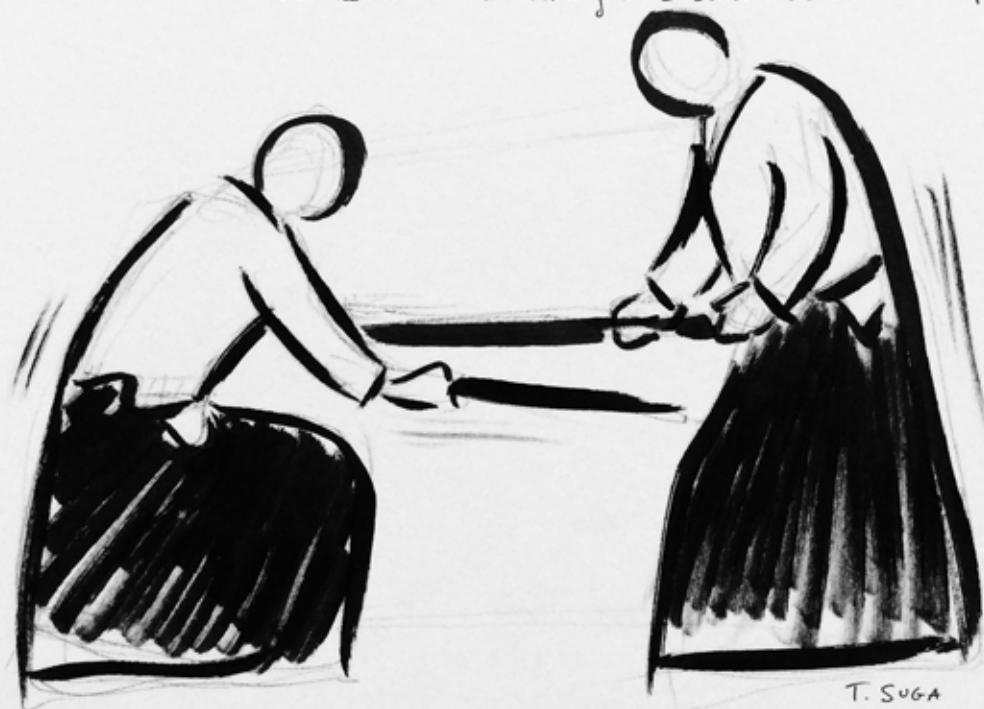
"Il faut apprendre à couper".

"Le bokken tombe tout seul [→] Rajouter shibori".

Lo arrête le
ken -

"L'observation aiguisée l'esprit".

"En aikido on ne cherche pas à toucher l'autre,
on recherche le timing - O Sensei en était un expert".



T. SUGA
- 130716 69 -

Travailler sa conscience pour ne pas trahir
les combats/les arts martiaux → question de survie

"Prenez le plus court chemin pour comprendre" (la pratique) -

ISI DORI KOKYU via coupe : de centre en passant le bras et coupe
 KATA DORI KOKYU → le centre avance -



R. LE VOURC'H
 - 140716 Gm -

"Votre regard place votre shize" - "Le regard nous guide".
 TAI NO KENKA - kokyo -



ARMES : concentration - tout le corps participe (hanches)

Jo Tai Jo.

1. contrôle
2. à chaque mouvement un déplacement.

"C'est un exercice mais il faut faire comme un vrai combat."

"On apprend à attaquer."



T. SUGA
-14 07 16 gn-

"Main droite / main gauche =
même force."

mains légères sur le jo.

"Vous devez comprendre le
fonctionnement de votre corps -
le corps inimé, qu
s'apprend."

Souplesse & puissance.

"Pour déplacer aïte il faut
bouger".

Utilisation de son corps et du corps d'aïte.

G'YAKU WANMI KATATE DO RI = monter le ken à la verticale permet kokyu / irimi NAGE -
 = monter le ken en diagonale permet SUIKO NAGE -
 = passer le ken à l'horizontale permet KOTE GAESUKI -
 kokyu.

↳ le but est d'entrer - IRIMI -

↳ tout le corps se déplace

↓
 les deux bras
 travaillent pour
 être irimi -

= passer le ken par le bras permet KIKYO
 ↳ passer vers le haut.



- être irimi - YAMADA Sensei - 15/07/16 (ju) -

[On réfléchit trop / avant l'attaque on a déjà bougé, le mouvement est fait - → visualisation mentale pour se préparer (Jeff) -]

SUWARI WAZA - KOKYU HO.

L'adele toujours vers le bas,
mouvement vient du bassin.

Ikkyo idem - avancer -

Kokyu - ne pas dénigrer aile bas du déplacement.

idem en HAKKI HANDACHI WAZA -



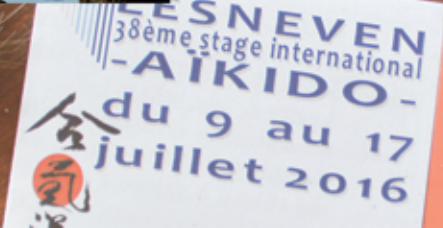
R. LeVourec 'U-1507166m-

Entier que les deux parents
soient en même temps sur
le tatami; l'enfant voudra
le rejoindre -



YAMADA Sensei
-1507168u-

La Côte des Légendes jeudi matin et soir



Remerciements :

@ Gégé, Manue, David, Pascal, Garance et Christine pour toute la semaine au dojo et dans le gîte

@ Robert Le Vourc'h et toute l'équipe organisatrice grâce à qui nous avons pu faire ce stage

@ Yamada Sensei et les enseignants pour le partage enrichissant de leurs pratiques et connaissances

@ Jacques Bardet et Jean-François Fabre pour leurs gentillesse et attentions

@ La Mairie de Lesneven pour leur accueil et leur apéro

@ Le beau temps durant toute la semaine permettant quelques balades sur la côte des légendes

@ Ilka, chien mascotte de l'année, pour son affection sans faille

@ tous les aikidoka sur les tatami et en dehors, grâce à qui cette semaine fût riche en rencontres

@ JP : <3

Pour en voir plus :

Stage : www.lesneven-aikido.com

Club de Gégé : www.aikidoisle.fr

Eliette JM, auteur de ce carnet : persilya@hotmail.fr

persilya.canalblog.com

persilya.wordpress.com



Aiki-Club
Lesneven



Bande-son :

Susumu Hirasawa : susumuhirasawa.com

MP3 against the war et autres...



-280716 ElietteJM-

Lesneven 2016
-Gm-

