

## Compte-rendu du stage

**Date :** Samedi 31 janvier 2026

**Lieu :** AIKIDO SHOBUKAN BREST  
2 rue Victor Eusen 29200 BREST



### Intervenants :

Intervenants : Aïkido : Muriel Caudan et Morgane Nonnotte - Horaires : samedi de 9h à 12h

Intervenant : Self Défense Aïkido : André Porcher - Horaires : samedi de 15h à 17h

**Participants : 42 :** 29 hommes, 13 femmes

### *MATIN*

9h00- 10h30 : Muriel Caudan 10h30 -12h00 : Morgane Nonnotte

### *APRES MIDI*

15h00 - 18h00 : André Porcher aidé par Jean-Louis Feuerstein

### 1. Thème de la séance :

**2.1. 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.

**2.2. Initiation à la Self Défense Aïkido :** l'objet de cette initiation est de découvrir les éléments essentiels de la pratique self-défense issue des techniques de l'aïkido.

### 1. Déroulé de la journée

#### Matin :

- Aikitaiso
- **Travail à mains nues :** ushiro katate dori kubijime :



- Ikkyo : *le point essentiel est l'aspiration du partenaire par une coupe pour créer le déséquilibre d'uke.*
- Sankyo : *la mise en mouvement d'uke est obtenue par la réalisation de sankyo sur la main saisissant le poignet de tori.*
- Kokyu nage : *L'importance du travail des hanches et de la prise de centre sont soulignés pour cette technique.*
- Shiho nage : *des précisions sont apportées pour la mise en mouvement inverse au sens de l'attaque.*

### Pause

- **Travail au Bokken : Saya no uchi :**  
*Les techniques de Saya no uchi font le lien entre le travail à mains nues et le travail aux armes. Elles permettent de comprendre comment les techniques à mains nues sont apparues. Elles sont très importantes si l'on veut comprendre la logique de nos mouvements et ce qui fait leur efficacité. En Saya no uchi les techniques ne sont pas toujours bilatérales.*



### - katate ryote dori :

○ Ikkyo



○ Nikyo



○ Ude kime nage



○ Jiyu waza :

*toutes les techniques vues et connues par les participants sans le bokken.*

### Après-midi :

#### Initiation Self défense

- Aikitaiso

- Exercice de préparation au sol :  
Tori est allongé au sol et Uke est debout  
Tori repousse Uke avec les pieds  
à chaque tentative d'approche.



- Exercice de dégagement sur saisie :

○ Aihanmi katate dori : sortir de la saisie avec un tenkan

○ Katate ryote dori : s'aider de la main libre en la plaçant sous le coude pour se dégager

- Aihanmi Katate dori kokyu nage

- Muna dori kote gaeshi

- Kata dori tenchi nage



#### Pause

- Exercices d'étranglement au sol :

○ Uke assis sur le ventre de Tori :

▪ 1ere technique :  
saisir les poignets d'Uke,  
soulever le bassin  
et basculer Uke sur le côté,



- 2eme technique : repousser le menton d'Uke avec la main en tendant le bras et en soulevant l'épaule, effectuer une rotation du corps pour basculer Uke sur le côté,



- Uke à genoux entre les cuisses de Tori :

- 1ere technique : saisir les poignets d'Uke, effectuer une rotation du corps pour dégager un pied afin de repousser Uke,



- 2eme technique : saisir les poignets d'Uke, effectuer une rotation du corps pour dégager une jambe et la passer par-dessus la tête sur l'épaule d'Uke et le repousser au sol pour réaliser une immobilisation du bras.

- Exercices de menace au couteau : travail en groupes de trois : Uke menace un partenaire avec le tanto et Tori arrive par derrière, saisit le poignet pour réaliser kote gaeshi en ouvrant les hanches et en conservant une stabilité de ses appuis.

André a également rappelé les règles juridiques de la légitime défense.

### 2. Observations des intervenants :

- Excellente implication de tous les pratiquants dans la réalisation des techniques et mise en pratique des consignes.
- L'information sur la légitime défense a nourri de nombreux échanges intéressants entre les participants



- Bonne atmosphère de travail et relation avec le partenaire.
- Travail sérieux et convivial.

