

Compte-rendu d/u stage : *Préparation des Grades et Formation des cadres*

Date : Dimanche 22 mars 2026 Horaires prévus : 9h/12h

Lieu : AIKIDO QUIMPER 10 Avenue de KERADENNEC 29000 QUIMPER

Intervenants : Serge Furic / Stéphane Mingan

TOTAL des participants : 24, Femmes : 3, Hommes : 21.

1. Objectif principal :

1.1. Préparation des Grades :

- Apporter un renforcement technique aux candidats aux grades :
 - o 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.
 - o 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.

1.2. Formation des cadres :

- Apporter une lisibilité sur l'enseignement technique aux enseignants pour bonifier leurs enseignements,
- Préparer les enseignants volontaires au rôle d'examineur par l'observation du questionnement technique, et l'écoute de l'évaluation formative des candidats et la formulation des axes de progression.



2. Déroulé de séance :

9h00-9h30 : S Furic

- Aikitaiso traditionnel,
- Préparation spécifique : mae ukemi, puis sur saisie Ryokata dori (préparation de Taninzugake)

9h30-10h00 : Mise en situation d'examen / S Furic – S Mingant

Des indications sont données sur le Reishiki de l'examen : le positionnement du candidat et de son Uke, le placement des armes est particulièrement détaillé.

Les cadres présents participent à la réalisation technique en précisant les éléments essentiels de chaque technique à leur partenaire.



10h00 : Pause

10h15 : Reprise par S Furic

Suwari waza

- Shomen uchi Nikyo ura

L'importance de la précision du placement des mains pour retourner la main d'uke pour réaliser Nikyo est soulignée !

- Shomen uchi Sankyo

Pour omote le déplacement s'accompagne d'un atemi pour préserver son intégrité !

- Shomen uchi Gokyo



Hanmi handachi waza :

L'étude des techniques en Hanmi handachi fut proposée après suwari waza :

- Ikkyo
- Nikyo

Il est conseillé de créer l'aspiration conservant son shisei le plus vertical possible

11h00 : Poursuite par S Mingant

Tachi waza

- Yokomen uchi :

Des précisions sont apportées sur les deux entrées possibles pour Yokomen : intérieure ou extérieure.



- Ikkyo : l'entrée intérieure est demandée pour omote et l'entrée extérieure pour ura
- Gokyo
- Kote gaeshi : une démonstration descriptive est réalisée afin de préciser tous les points importants de cette technique.



Il est conseillé aux participants de démontrer leur aisance dans les déplacements. Des indications sont formulées pour la réalisation des chutes plaquées de kote gaeshi et koshi nage pour réduire l'appréhension de ces chutes !

- Kata dori men uchi :

- Koshi nage :
deux formes sont présentées.



Buki waza :

- Tanto dori :
- Ikkyo
- Ude Garami



La façon de rendre correctement le tanto au partenaire sans le reprendre par la lame est présentée.

- Jo dori : 4 techniques sont proposées :
ikkyo,
juji garami nage,
kokyu nage,
shiho nage.

- Jo nage waza : jiyu waza en avançant sur le partenaire.



La mobilité et le relâchement sont les éléments essentiels requis pour une fluidité du travail au Jo comme le temps de réaction (timing). Cette partie de l'examen doit être dynamique !

3. Observations des intervenants :

Excellente implication de tous les pratiquants dans la réalisation des techniques et mise en pratique des consignes.

Bonne participation, atmosphère conviviale.

