# Compte-rendu du stage

Date : samedi 23 mai 2026
Lieu : Aikido Shobukan Landerneau-La Fabrik-29800 Landerneau
Intervenants : D Caudan / S Pouliquen  Horaires : de 9h/12h et de 15h/18h
TOTAL des participants : 26, Femmes : 6, Hommes : 20.

***MATIN***
9h00- 10h30 : Dominique Caudan
10h30 -12h00 : Serge Pouliquen

***APRES MIDI***
15h00 -16h30 : Serge Pouliquen
16h30- 18h00 : Dominique Caudan

1. **Thème de la séance :** Rappel des bases techniques :
   - Déplacements : relâchement et mobilité,
   - Techniques à mains nues sur saisie katate ryote dori,
   - Travail des armes : Jo et Bokken

2. **Fondation principalement privilégiée : maai, awase, zanshin, seme.**

3. **Objectif principal :**
   Axes de travail : Compétences à développer :
   - Être capable de synchroniser les déplacements avec le travail des bras, particulièrement en suwari waza,
   - Être capable de se libérer d'une saisie,
   - Être capable de se protéger d'une frappe Yokomen,
   - Être capable de contrôler son arme.

**4. Déroulé de séance** :
**Matin** :
- Aikitaiso,
- Travail approfondi sur les techniques :
  - **SUWARIWAZA**
    YOKOMEN UCHI : Ikkyo, Nikyo, Iriminage, Kotegaeshi
    *Des précisions sont apportées sur la coupe Yokomen. Le rôle d'uke est également explicité.*
  - **TACHIWAZA**
    - YOKOMEN UCHI : Iriminage, Kotegaeshi

- **Pause de réhydratation et changement d'intervenant**

  - **BUKIWAZA Travail des armes**
    - Pratique désarmé contre un adversaire armé :
      ⇨ Bokken : Tachidori : plusieurs techniques sont proposées sur une attaque shomen :
        - Kokyu nage

- Ikkyo
- Kote gaeshi
- Udekime nage

⇨ Boken contre Boken : Kumi Tachi,
Il s'agit de réaliser une parade à une attaque shomen : 7 techniques sont présentées.

*Des précisions ont été formulées sur :*
- *La synchronisation des déplacements de tori à ceux d'aite lors de chaque mouvement,*
- *Réaliser Shibori et un Hitoemi à chaque frappe,*
- *Veiller au bon positionnement des mains,*
- *Les notions de zanshin et seme sont rappelées.*

**Pause méridienne**
**Après-midi** :

- Aikitaiso

**Travail à mains nues** :
- **TACHIWAZA**
  - MUNA DORI : Ikkyo Sankyo Shihonage Koshinage
- **Kokyuho**

- Pause de réhydratation et changement d'intervenant

- **BUKIWAZA Travail des armes**
  - Pratique désarmé contre un adversaire armé :
    ⇨ Jo : Jodori : plusieurs techniques sont proposées avec une entrée extérieure ou intérieure
      - Naname Kokyu nage
      - Irimi nage
      - Shiho nage
      - Udekime nage
      - Juji garami nage

**4. Observations des intervenants :**
- Participation active de tous les pratiquants propice à un travail constructif
- Excellente ambiance entre les participants.