



**FORMATION AÏKIDO ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2016 - 2017**

合気道

INTÉGRITÉ et RELATION

SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2016

En quoi nos conceptions et notre maîtrise de la construction technique peuvent-elles nous permettre de créer une relation aïki ?

PRINCIPES	SITUATION à RÉSoudre	COMPÉTENCES - OBSERVABLES
<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONNEMENT DE DÉPART sous forme de débat argumenté.</u></p> <p><i>Dans la logique du conflit à résoudre Tori se présente dans quelles dispositions ?</i></p> <p><i>Quelles sont ses propres conceptions de la résolution du problème ?</i></p> <p><i>En aïkido nous évoquons la notion de priorité : quelles sont-elles ?</i></p>		



**FORMATION AÏKIDO ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2016 - 2017**

合気道

PHASE INITIALE DE PLACEMENT : QUEL TYPE DE RELATION EST MISE EN PLACE PAR TORI ?

Nos outils : IRIMI - TENKAN - MAAÏ - DEAÏ

En quoi cette première phase peut-elle conditionner la relation qui va se mettre en place entre les partenaires ?

CENTRAGE	KATATE DORI Sur la ligne forme de base	Unité du corps
	IKKYO (sortie à 90°)	Qualité de la relation (regard vers le partenaire et non vers soi et sa propre pratique)
KIMUSUBI Liaison entre les deux partenaires (litt. : nœud du Ki)	Idem KOKYU NAGE	Attachement à garder du lien « Rebond » de uke + Tori qui « attend » ce retour.



**FORMATION AÏKIDO ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2016 - 2017**

合気道

PHASE DYNAMIQUE DE CRÉATION ET DE CONDUITE DU DÉSÉQUILIBRE : QUEL TYPE DE DÉSÉQUILIBRE ?

Nos outils : ASPIRATION - CRÉATION - CONDUITE - CONTRÔLE

	IDEM avec ASPIRATION Légèrement intérieur	La rencontre sans blocage permet de créer un déséquilibre sans heurt. Uke est relâché. Les 2 partenaires ont « du temps »
KOKYU Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.	KATATE DORI Différentes Formes SHIHO NAGE	Tori joue sur : une relation horizontale et / ou verticale Jusqu'où peut aller la demande de Tori à Uke ? Uke peut-il se rééquilibrer ?



**FORMATION AÏKIDO ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2016 - 2017**

合気道

PHASE TERMINALE OU LE DÉSÉQUILIBRE SE TRANSFORME EN PROJECTION OU EN IMMOBILISATION

Nos outils : CONTINUITÉ - ENGAGEMENT

Engagement du corps dans le sens de l'action	YOKOMEN UCHI KOKYU NAGE VARIATIONS	Uke cherche à toucher et pourra varier sur l'intensité de la frappe Uke cherche à garder le contact
ZANSHIN Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique Continuité entre les techniques : présence	YOKOMEN UCHI JIYU WAZA <u>X 20</u>	Tori envisage cet enchaînement comme une seule technique La PRÉSENCE de TORI permet d'envisager sereinement la rencontre Et donc d' APAISER LA RELATION

**DE NOMBREUX ASPECTS ET COMPÉTENCES DU PRINCIPE D'INTÉGRITÉ CONCERNENT TORI ET UKE
DONC LE PRATIQUANT DANS SA GLOBALITÉ**

Des conceptions et des compétences des pratiquants découlera une pratique préservant les intégrités.

La pratique sera ainsi source de santé. Une relation apaisée émergera.

Une maxime apparue lors des formations des années passées : la TECHNIQUE au service d'une RELATION