**Stage au camping Simondon (Plats)**

15 au 17 mai 2015

Animé par : Simon

Le stage s’est déroulé en 4 demi-journées de 2h30 à 3h30 de cours, avec deux séances de 1h-1h30 qui se sont ajoutées les soirs. L’idée initiale était de faire un stage en extérieur orienté sur travail au *bokuto*. Malheureusement, avec la météo peu favorable le vendredi et le samedi matin, les cours ont dû se dérouler dans la grande salle en parquet du camping.

Tout d’abord, je remercie la demi-douzaine de pratiquant d’avoir fait le déplacement et de leur investissement sur ce long week-end.

Si je donne des cours ponctuellement depuis quelques temps, il s’agissait d’une première de faire un stage avec autant d’heures (14 !) en aussi peu de temps. Le travail au *bokuto* du *Kishinkai* étant très riche, sans nécessité pour autant des dizaines de katas, je ne m’inquiétais pas sur le risque de ne pas avoir assez de matière pour les trois jours.

En bref, je suis très content de ce premier stage. J’ai vraiment apprécié l’application de chacun à travailler ce qui était montré et à conserver la concentration sur la durée. La tenue du stage dans un camping a également permis de profiter de très bons moments en dehors de la pratique, avec les barbecues, le ping-pong, la pétanque, *etc*.

Après cette rapide introduction, je vais maintenant passer au détail du contenu technique.

**Cours 1 : base, maki otoshi et absorption**

Ce cours de démarrage avait pour premier objectif de reprendre les bases du travail au bokuto du Kishinkai. J’ai donc d’abord expliqué la posture, la saisie de l’arme, les gardes et une façon possible de dégainer qui permet de travailler l’étirement au niveau du buste. J’ai ensuite fait travailler les suburis.

Pour travailler la saisie très légère – le bokuto doit être porté et non tenu – nous avons travaillé l’exercice de double coupe, c’est-à-dire d’un *shomen uchi* suivi d’une coupe vers le haut, sans retournement des bras.

Pour continuer sur la saisie légère, j’ai fait travailler un second mouvement de dégainage qui consiste à saisir l’arme à l’envers pour la laisser pivoter en l’air avant de couper en *gyaku kesai giri*.

La suite du cours a été consacrée à la construction de *maki otoshi* (le sabre qui s’enroule) afin de mettre en avant la déconnexion entre le travail des bras et du reste du corps.

Tout d’abord, un éducatif a été travaillé : il consiste à partir avec les lames en contact et à faire des cercles dans un sens, puis dans l’autre. Cet exercice a été fait en statique, puis avec des déplacements rectilignes.

Ensuite, *maki otoshi* a été travaillé d’abord avec les lames en contact, puis sur *shomen uchi*. Au moins trois formes de *maki otoshi* existent. La forme vue cette fois-ci est celle dans laquelle *tori* cherche à venir couper derrière le genou *d’uke*.

Pour travailler l’adaptation aux différents partenaires, la technique a été pratiquée dans un exercice où différents *uke* se succèdent et attaquent le même *tori*.

Enfin, alors que pour l’instant la lame était repoussée sur la gauche de tori, la technique a été vue avec un mouvement vers la droite.

La suite du cours a consisté à réutiliser l’idée d’absorber avant d’entrer. Pour cela, il s’agissait de sortir légèrement de la ligne d'attaque (en amenant le pied arrière sur le même plan que le pied avant), tout en accompagnant la coupe *d'uke* (lame quasiment à la verticale) avant de revenir couper en *kesai giri*.

Pour terminer la séance, le parallèle entre le travail aux armes et à mains nues a été démontré sur *yokomen uchi*. L’idée est de laisser passer l’attaque devant soi en l’accompagnant avant d’entrer dans le dos. Parmi les différentes possibilités offertes, *irimi nage* et *sokumen irimi* *nage* ont été travaillées.

**Cours 2 : les atémis**

Pour faire suite à une discussion qui a eu lieu pendant le repas, le cours a été consacré au travail des atémis. Tout au long de la séance, j’ai insisté sur l’importance de ne pas travailler trop vite, mais de mettre beaucoup d’intention dans ses gestes.

Dans un premier temps, nous avons revu l’attaque *jodan tsuki*, avec l’idée que la main guide le reste du corps.

Ensuite, j’ai demandé aux pratiquants d’esquiver les attaques et d’observer les possibilités de frappes qui s’offraient alors à eux.

Comme le risque de coup semblait créer des tensions, la séance s’est poursuivie avec un éducatif consistant à recevoir des frappes – les yeux ferlés – et à suivre le mouvement dans le temps (travail de *awase*).

L’exercice suivant à consister à travailler sur la détection de l’intention d’attaque du partenaire avant de revenir au travail initial.

Pour poursuivre, il était demandé aux pratiquants de reculer sur la première frappe, tout en prenant un contact léger, puis d’esquiver la première et de regarder alors les possibilités d’atémis. Dans un premier temps, la seconde attaque devait également être un *tsuki*, puis la liberté a été laissée d’attaquer librement. De la possibilité d’atémis, nous sommes ensuite arrivés à la première phase de création d’une technique.

La suite consistait à ne plus chercher à passer de technique, mais juste à se placer pour éviter des attaques continues (un peu comme dans [cet exercice](https://www.youtube.com/watch?v=vmk8EAumvI4) de Tanguy Le Vourc’h à 8 min 35).

L’avant-dernier travail a consisté à travailler l’entrée avec deux partenaires pouvant attaquer.

Finalement, j’ai proposé un petit jeu dans lequel chacun se déplaçait dans la pièce et pouvait attaquer un pratiquant qui passait à proximité, avec comme consignes de mettre beaucoup d’intention dans la frappe et de ne pas prendre en traître.

**Cours 3 : intention et nodo tsuki**

La séance a débuté par quelques *suburis* en départ *seigan no kamae* et *jodan no kamae*.

Le *suburi* avec retournement de la lame a ensuite été retravaillé. Il a été complété en ajoutant le fait de revenir à une garde basse (lame derrière soi) avant de venir couper de bas en haut. La position finale est alors proche de celle de *nodo tsuki* (pique à la gorge).

La difficulté de *nodo tsuki* consiste à réussir à faire la technique dans une fenêtre de tir qui est très courte (trop tôt ou trop tard, les bras protègent la gorge). C’est donc une excellente technique pour travailler sur l’intention.

Pour commencer, j’ai donc proposé un mouvement qui consiste à couper en *nodo tsuki* un partenaire qui attaque de la même manière. La difficulté réside dans le fait de ne pas accélérer pour compenser son retard mais à bien démarrer le mouvement en même temps qu’*uke*.

Pour s’approcher un peu plus de *nodo tsuki*, j’ai ensuite proposé aux pratiquants de contre-attaquer par un *chudan tsuki*, avec comme défaut important que la technique n’est pas cohérente martialement (*uke* est peut-être transpercé, mais cela ne l’empêche pas de finir sa coupe).

Enfin, *nodo tsuki* a été travaillée.

Le lien avec le travail à mains nues est fait avec une entrée à la gorge en réponse à *yokomen uchi*.

Après avoir travaillé l’entrée, j’ai montré une suite possible consistant à changer de *hanmi* tout en occupant les yeux d’uke, afin de se placer pour réaliser *ikkyo*, *shiho* *nage*, *uke* *kime* *nage*, *etc*.

**Cours 4 : conscience de l’axe et uke nagashi**

Le soleil est de retour est le cours a pu se dérouler en extérieur !

Pour ne pas perdre les bonnes habitudes, le cours a débuté par quelques *suburis*.

Ensuite, j’ai amené progressivement à la réalisation d’*uke nagashi*, en isolant le travail des mains, en isolant la montée des bras du reste du mouvement, *etc*. Selon moi, *uke nagashi* est une technique permettant de développer la conscience de l’axe. Le sien, puisque les mains doivent monter bien verticalement devant soi, mais également celui du partenaire, puisque la coupe ne sera pleinement effective que si le partenaire se sent pris.

*Uke nagashi* à droite (i.e. en protégeant l’épaule droite) a été travaillé puis à gauche. Dans ce dernier cas, la garde basse a été inversée, c’est-à-dire avec la jambe gauche devant.

Pour répondre aux questions de deux pratiquants, j’ai ensuite fait travailler une protection à *uke nagashi*, qui n’est autre que la seconde technique travaillée au premiers cours (rappel : sortir légèrement de la ligne en venant accompagner la coupe).

Pour terminer la séance aux armes, une variante d’*uke nagashi* a été travaillée : au moment où les mains arrivent au sommet du mouvement, il faut les faire retomber pour couper à l’horizontale. Après avoir travaillé le mouvement seul puis avec un partenaire, j’ai demandé aux pratiquants de réaliser soit la version standard, soit la variante.

**Cours 5 : intérêt de la saisie et perception du mouvement**

Ce second cours du soir a été consacré au travail de *katate dori*, pour relâcher un peu les tensions que peuvent créer le travail aux armes.

J’ai commencé par montrer trois suites possibles à la saisie :

* pour amener au sol en créant un déséquilibre sur l’avant du partenaire ;
* pour sortir en contrôlant l’axe du partenaire et projeter ;
* pour pivoter et réaliser un *kokyu nage* – type ude kime nage mais sans la main du coude.

Dans cette dernière version, une des possibilités de réalisation est de jouer sur la création d’un vide qui ne sera perçu qu’au moment de la projection. Pour cela, lorsque la main monte, elle doit suivre le mouvement « naturel » que ferait *uke* s’il montait lui-même son bras.

Pour poursuivre cette idée, j’ai fait travailler un désarmement (de raquettes de ping-pong …) en utilisant la même notion, puis *shiho nage*.

**Cours 6 : kata de *bokuto***

La séance a débuté par le dégainage pour étirer la poitrine, des *suburis* et le travail de coupe dans les quatre directions.

Ensuite, le kata démontré par Léo et Issei Tamaki à Fontainebleau ([ici](https://www.youtube.com/watch?v=L5Ot2IuHd_8) à 5 min 40) a été travaillé étape par étape, avant de le voir dans son ensemble.

Au début, uke (Léo) est en garde haute et tori (Issei) en garde basse.

* Léo : shomen uchi
* Issei : maki otoshi
* Léo : uke nagashi à droite
* Issei : protection et coupe (cf. cours 1)
* Léo : uke nagashi à gauche avec déplacement à 90°
* Issei : protection puis coupe au ventre.

Pour terminer le stage, nous avons repris le travail de *katate dori* avec d’abord *kokyu nage* puis *irimi nage*.

Et voilà c’est fini ! J’ai vraiment beaucoup apprécié ce moment, merci aux pratiquants !