

## Compte rendu du rassemblement des Hauts Gradés de Poitou Charentes

Jeudi 29 Mai 2014 DOJO de PERIGNY Judo Club de PERIGNY



9H à 9h30 Accueil par le Président du Club et Thierry COLIN nouveau 6<sup>ème</sup> Dan

Café jus de Fruits Viennoiseries et Bavardages.

Sont présents : André ANDERMATT – Jean Claude SIMON – Roger CADIERE - Alain GIRAUD – Gilles ADAM et Thierry COLIN.

Discussion hors tapis.



**9h50 sur le tatami** : salut en commun et justement à la demande de J.C.SIMON discussion sur le cérémonial les cotés du tapis, la place de KANO Jigoro. Il se trouve que dans le Dojo tout neuf de Périgny, il y a un espace pour quitter les chaussures avant d'entrer dans la salle DOJO. Pour ce qui est du cérémonial et des saluts, ils se font comme dans le KATA :1) du côté ou se trouve le portrait de Jigoro KANO, 2) face à face devant les élèves.

En fin de séance le salut au professeur face à face, puis le salut du côté de KANO Jigoro.

Nota : au japon après avoir laissé les chaussures dans un espace à cet effet un salut se fait à

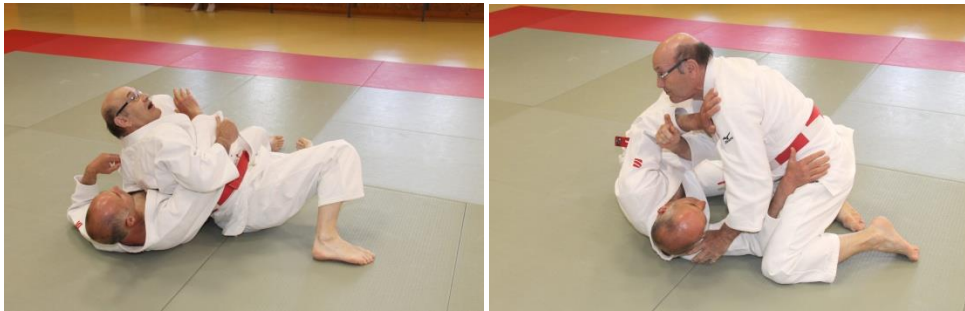
l'entrée de la salle où se trouvent les TATAMI ; les parents accompagnateurs ou visiteurs saluent eux aussi et marquent ainsi le respect que nécessite ce lieu.

**10H20 André** nous présente deux éléments importants du NAGE NO KATA.

Le premier concerne la saisie et les rôles de UKE et TORI. UKE vient saisir, TORI saisie lui aussi et ensuite tire et fait avancer UKE qui reste bien droit et résiste légèrement. ***Le principe des Kumi kata dans le nage no kata est le suivant : « UKE prend l'initiative et TORI dans l'initiative l'entraîne dans son rythme, UKE n'anticipe pas le déplacement, mais fait inertie avec son corps ».***

Au troisième pas il doit se retrouver très penché en avant. Les références proposées par André ANDERMATT viennent des plus grands experts du KODOKAN dont ICHIRO ABE. Le repère d'un bon UKI OTOSHI est la position du pied de UKE, qui doit être en avant du pied de TORI, s'il dépasse ou est juste au niveau du pied avant de TORI la chute de UKE n'est pas provoquée, s'il chute c'est qu'il se jette tout seul.

**10H 45 Roger** CADIERE qui a proposé un thème sur le NAGE WAZA et un sur le NE WAZA. Explique et démontre avec Thierry COLIN un exercice du KODOKAN nommé « Around the world » le tour du monde. Cet exercice est étudié au KODOKAN. Il a été créé par deux grands spécialistes du sol H.KASHIWAZAKI et K.KOMURO, il consiste en un enchaînement d'OSAE KOMI motivé par des tentatives de sorties et renversements. Nous le pratiquons rapidement. Une Vidéo ou une présentation de cet exercice peut être fournie à ceux qui le souhaitent par contact avec R.CADIERE.



**10H10 Les élèves du Judo Club de PERIGNY** sont sur le TATAMI pour une séance avec les hauts gradés.



Thierry COLIN dirige une mise en train dynamique sur une douzaine de minutes. Il passe le relais à R.C. qui propose une partie du tour du monde en changeant d'immobilisation.

Après un rappel en exercice des deux familles de contrôle KESA et SHIO et un TANDOKU RENSHU passant d'une position à l'autre. Nous faisons travailler et faire vivre deux à trois éléments de l'exercice « tour du monde » et chaque gradé aide à corriger les élèves. Deux jeux de RANDORI au sol clôturent cette séquence.



Jean Claude SIMON propose un travail de synchronisation en déplacement sur O SOTO GARI, sans saisie tout d'abord, puis avec saisie et projection.



La séance avec les jeunes enfants se conclue en RANDORI ou ils peuvent inviter les ceintures rouges et Blanches. Salut final en respect des principes appliqués au Japon.

Déplacement et Repas au soleil, c'est le non du restaurant « Le soleil brille pour tout le monde ».

Retour sur les TATAMIS et reprise à 14h 25 (un peu de retard)



Le club reçoit les ceintures noires et marron de son cru ainsi que deux judokas de Port des barques, qui souhaitent travailler le KATAME NO KATA.



André ANDERMATT répond à leurs souhaits et dirige pour tous la première série les OSAE KOMI.



**A 15h20** Nous dissociions en deux le groupe, le KATAME NO d'un coté et de l'autre coté un thème autour des « SEOÏ NAGE » avec Roger CADIERE et Thierry COLIN. Il s'agit d'un travail en situation avec différentes modalités de projection et différents contrôle et KUMI KATA de départ, et cela en utilisant une trilogie et en la mettant en exergue.

### **16h 20 Saluts traditionnel**

Nous sommes invités à prendre un petit gouter offert par le club.

Retour aux vestiaires et conclusions sur une journée très sympathique et sur le renouvellement de la formule pour la saison prochaine.

Je me permets au nom des six hauts gradés présents de remercier le Judo club de Périgny de son accueil très sympathique.

**Pour le groupe des hauts gradés de Poitou Charentes Roger CADIERE**

