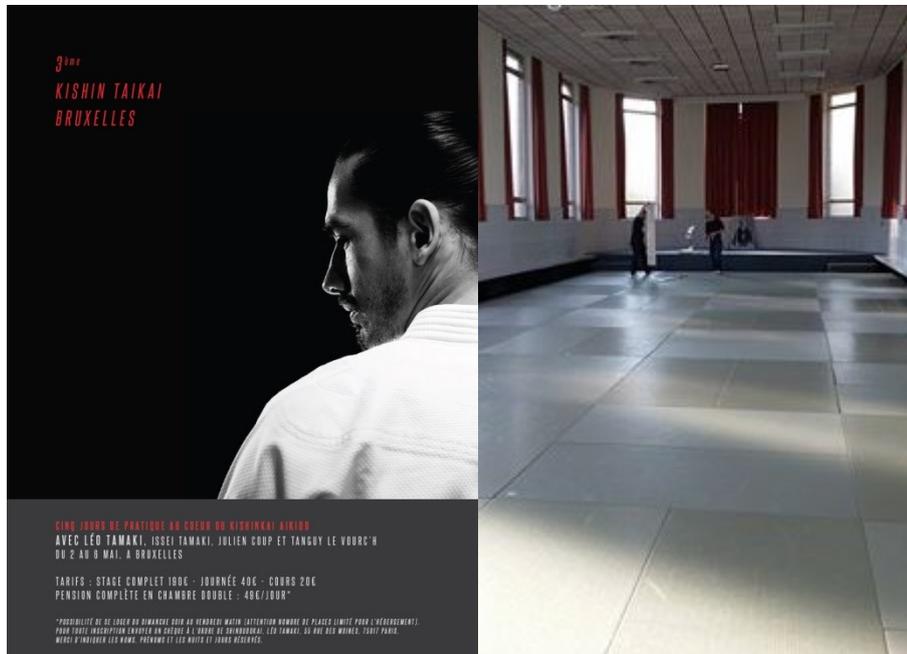


KishinTaikai – 2 au 5 mai 2016 – Bruxelles

Pour la troisième année consécutive, j'ai eu l'immense plaisir de participer au stage annuel de notre école : le [KishinTaikai](#). Cette année, le stage a eu lieu à Bruxelles, capitale d'un petit pays où l'activité du Kishinkai est forte.



A droite, l'affiche du stage ; à gauche : photo du dojo (crédit Stéphane Crommelynck)

Je souhaite tout de suite féliciter et remercier les organisateurs : [Stéphane Crommelynck](#), [Arnaud Lejeune](#), [Albert Poncelet](#) en Belgique, et Shizuka et Chaymaa pour la France. Le lieu était très agréable, tout comme le dojo. Pour nous autres pratiquants, tout s'est déroulé à la perfection ! Je remercie également sincèrement Léo, Julien, Issei et Tanguy pour leur disponibilité pendant ces 5 jours et pour la qualité de l'enseignement qu'ils nous transmettent avec passion.



Comme tous les ans, [Léo](#) avait la charge des cours du matin (2h30) et du soir (1h30), tandis que [Julien](#), [Issei](#) et [Tanguy](#) se partageaient les cours de l'après-midi (2x1h30). Quelques exceptions à noter cependant : pas de cours les mercredi et vendredi soir, et cours arrêtés à 11h30 les mercredi et jeudi pour les passages de grade et passages blancs de grade.

En 5 jours, les points cruciaux ont été répétés de nombreuses fois, je vais donc les expliquer séparément. Je donnerai ensuite mes impressions sur le stage et terminerai enfin par le détail technique. Dans cette dernière partie et compte tenu de ce qui aura été décrit précédemment, je ne reviendrai pas sur les détails liés au cadre ou à la façon de pratiquer.

Points cruciaux

Cette année, l'accent a été mis sur la remise de notre travail dans son contexte. Notre pratique vise à développer des capacités pour le combat de « survie », qui est très différent du combat rituel ou accepté (ring, compétition, bagarre de bar...)¹.

Les principes clés de l'école qui nous ont été maintes fois répétés pendant les 5 jours sont pensés pour faire face à ce type de travail : effacer les appels, rester disponible, ne jamais s'ancrer dans le sol ou s'arrêter, être capable de lire l'intention...

Nos 4 enseignants n'auront de cesse également de nous répéter l'importance de rester toujours disponible, toujours prêt à (ré)agir, de fuir la menace comme un danger mortel.

Léo, Issei, Tanguy & Julien insisteront régulièrement sur l'état d'esprit que nous devons avoir pour travailler. S'exercer sur des formes sans cela limite considérablement l'intérêt de l'étude. Il faut donc

- mettre de l'intention dans chaque geste ;
- accepter d'être mis en difficulté pour progresser, c'est-à-dire ne pas changer la forme ou le cadre pour réussir ;
- rester concentrer entre deux répétitions de technique et lors du changement de rôle ;
- conserver à l'esprit la notion de danger même lorsque l'on travaille sur des formes katas définies à l'avance. Ce dernier point implique notamment qu'*uke* ne s'expose pas en sachant qu'il est celui qui déclenche l'attaque, et que *tori* ne se prépare pas uniquement à recevoir l'attaque prévue.

Lors d'une attaque, deux paramètres vont la rendre particulièrement difficile à gérer : l'incertitude et l'intensité. C'est sur le premier que le quatuor a décidé d'insister lors de ce stage, notamment avec du travail à plusieurs partenaires et attaque libre ou attaque suivie (pas une attaque unique donc).

A notre niveau, le travail sur l'incertitude doit se faire à faible intensité (faible vitesse), tout en conservant beaucoup d'intention. Il en va sans dire que si *uke* attaque à faible vitesse, *tori* ne doit pas tricher en accélérant.

Lors des phases d'étude à partir d'un point arrêté, les deux partenaires doivent conserver leur capacité d'action.

Mes impressions

Ne tournons pas autour du pot, j'ai passé 5 jours extraordinaires à pratiquer sous la direction de 4 enseignants dont j'adore le travail, qui plus est à le pratiquer dans ce contexte. En effet, quoi de mieux pour pratiquer le Kishinkai que d'être avec la plupart des pratiquants avancés de l'école et la quasi-totalité des enseignants du courant ? Surtout quand nombre d'entre eux sont devenus des amis à force de se croiser sur les tatamis. De manière globale, presque tous les pratiquants présents connaissaient et comprenaient le travail attendu, ce qui permet d'entrer directement dans un travail de fond exigeant.

Du point de vue des enseignants, encore plus que l'an dernier, il est possible de passer d'un cours de l'un à l'autre sans temps d'adaptation. Chacun garde sa personnalité et ses spécificités, mais l'essence, le cœur est le même.

J'ai déjà dit à plusieurs reprises – il me semble – tout le bien que je pensais d'eux et leurs qualités ne font que croître :

- Tanguy bouge toujours mieux, toujours plus vite,
- Julien est une force tranquille, toujours plus forte, toujours plus tranquille,

¹ Cela ne veut pas dire que le combat rituel ne présente pas de risques sérieux

- Issei toujours plus relâché et toujours plus présent
- Léo, toujours plus Léo.

Avec les nombreux passages blancs qui ont eu lieu, cela donne l'impression d'un groupe qui monte en niveau, ce qu'ont confirmé les enseignants. Ayant pu moi-même passer un passage blanc, j'ai écouté précieusement les critiques – acceptant avec plaisir les plaisirs positives et heureux des critiques constructives me donnant des directions de travail.

Compte rendu technique

Lundi matin - Léo

Pour débiter ce stage, nous commençons par les traditionnels échauffements.

Cette première matinée sera consacrée au *tanto*, avec un travail lent, mais une difficulté provenant de l'incertitude.

Léo nous fait tout d'abord travailler l'attaque *yokomen uchi*, avec le partenaire-cible acceptant l'attaque pour permettre au partenaire attaquant de la développer entièrement. Une des consignes est de sortir de sa zone de confort et de chercher à attaquer toujours plus loin.

Ensuite, il s'agit d'attaquer un partenaire qui est toujours en mouvement. Cependant, une fois l'attaque engagée, celui-ci n'a pas le droit de s'enfuir ou de changer de direction. Il doit laisser l'attaque se développer.

Pour compliquer l'affaire, l'attaquant peut maintenant changer de direction, mais il doit veiller à conserver sa structure et à ne pas changer de vitesse. L'usage des mains et d'abord interdit, avant d'être autorisé. Dans cette dernière phase, Léo nous demande de porter notre attention à toujours être sur le partenaire, c'est-à-dire notamment sans nous contenter de regarder l'arme ou de revenir au point initial de la situation après l'esquive de l'attaque.

Une fois les mains ajoutées, il s'agit maintenant de chercher à placer des techniques. *Uke* a ensuite comme autorisation de continuer à attaquer une fois son premier *yokomen uchi* réalisé. Il peut notamment changer l'arme de main ou attaquer avec la main libre. Tout ce travail doit se faire à vitesse lente, en cherchant à rester à vitesse constante et sans tension. Il est important de ne pas se fixer et de rester toujours disponible pour s'adapter aux réactions d'*uke*.

La séance se poursuit en reprenant un travail plus cadré avec une entrée devant découler sur *ude kime nage* ([vidéo](#)). Léo insiste bien pour conserver le même esprit de pratique que lors des exercices précédents, même alors que l'attaque et la réaction de *tori* sont connues d'avance. L'apprentissage des formes est un exercice très cadré mais qu'il faut garder vivant dans l'intention. Pour la phase d'entrée, Léo précise qu'il est plus important – une fois le geste acquis – de travailler sur l'effet généré chez *uke* que de reproduire précisément le geste. Il faut l'adapter à la morphologie (par exemple un petit *tori* face à un grand *uke* pour ne pas entrer autant afin de ne pas se retrouver gêner pour la suite du mouvement).

Une fois la première partie de l'entrée effectuée – avec la prise d'ascendant qu'elle crée – nous poursuivons avec l'ouverture / la phase de montée d'*ude kime nage*. Pour mettre l'accent sur l'ouverture, Léo nous demande pendant un temps de travailler avec une pause. Au moment de cette pause, les deux partenaires ne doivent pas reprendre leurs appuis, leur position, etc. Ils doivent conserver leur capacité d'action.

Nous sautons ensuite l'étape de la technique complète pour passer directement à *jiyu waza*, en nous limitant aux formes compatibles avec cette entrée.

Pour reprendre l'état d'esprit des éducatifs initiaux, *uke* peut ensuite chercher à réaliser un *kaeshi waza*. Il est important dans cette phase que la main et le corps soit toujours en train de revenir sur *aite*.

Pour finir la séance et revenir au calme, nous reprenons ensuite simplement un *jiyu waza*, sans recherche de *kaeshi waza*;

Lundi après-midi – Tanguy

Tanguy débute sa séance par des étirements et des exercices de "construction" du corps sur *jodan tsuki*, la thématique de ce cours.

Comme la tendance est à ancrer son pied avant après le mouvement, l'exercice suivant consiste à venir frapper 2 fois : une fois en pied glissé, puis en pas avant. *Uke* présente sa main comme cible et recule après la première frappe.

Nous travaillons ensuite deux entrées que nous appliquerons par la suite sur *irimi nage*. La première entrée consiste à étendre son bras (plié à 90° vers le haut) pour créer un angle sur lequel viendra glisser le bras d'*uke*. À partir de là, il reste juste à entrer dans le dos du partenaire. La seconde entrée consiste à venir chercher le bras du partenaire avec la main orientée tranchant vers le haut et à glisser ensuite à partir du point de contact.

Dans la forme d'*irimi nage* proposée par Tanguy, il faut ouvrir à 90° en amenant le poing vers la tête d'*uke*.

Pour poursuivre sur la disponibilité du corps – notion sur laquelle tous ont fortement insisté – nous travaillons ensuite une entrée d'*irimi nage* sur double frappe (gauche-droite ou droite-gauche). Sur la première frappe, la main avant vient balayer le bras. Le bras se retrouve alors plié, coude menaçant en direction d'*uke*. Au niveau des déplacements, il faut légèrement reculer tout en allant du côté opposé au bras de frappe. À la seconde frappe, il reste juste à déplier le bras en avançant sur *uke* pour être placé pour la technique.

Tanguy finit la séance par la reprise d'*irimi nage* sur les 3 formes d'entrée puis par *jiyu waza*.

Lundi après-midi – Julien

Julien consacre son cours à *shomen uchi*. Il commence donc par nous faire revoir l'attaque en frappant sur la main du partenaire. Il insistera sur le fait de ne pas s'arrêter au moment du contact pour ensuite repousser la main.

Ensuite, il nous fait simplement travailler 4 déplacements sur l'attaque : en avançant sous le bras, en reculant, en entrant *omote* et *ura*.

L'entrée sous le bras est ensuite utilisée pour réaliser *ikkyo*, puis *kokyu nage* (forme coupe) – à noter que dans cette forme, Julien ne se sert pas de son second bras comme protection.

Nous travaillons ensuite *ikkyo ura* avant de passer à *jiyu waza*. Le *jiyu waza* sera fait 10 fois le plus rapidement possible, puis 10 fois très lentement. Julien ajoute ensuite la possibilité de réaliser les *kaeshi waza*, et augmente finalement la difficulté avec l'ajout d'un second attaquant.

Lundi soir – Léo

Léo débute son premier cours de *bokuto* par un exercice de respiration : debout, les pieds en V avec les talons en contact, l'arme tenue des deux mains au niveau de la *tsukagashira* (extrémité de la *tsuka*). Il s'agit de couper en plaçant l'intention au bout du *kissaki* et en laissant la respiration naître du geste. Tout en coupant, on descend accroupi, puis on remonte en réarmant.

Nous poursuivons ensuite avec *shomen uchi* sur un partenaire qui laisse l'attaque se développer.

Ensuite, nous travaillons sur la forme de *maki otoshi* dans laquelle la prise de contact avec le *bokuto* du partenaire se fait en se plaçant à 45° par rapport à la verticale et l'horizontale – forme que j'appellerai dorénavant "*maki otoshi 45°*". Léo nous demande de faire quelques fois la prise de contact en absorbant, mais il souhaite que nous nous exercions principalement sur le geste du *maki otoshi*.

Pour aider à développer la sensation sur cette technique, il propose un exercice dans lequel les deux partenaires partent en contact. Pour "*tori*", il s'agit de partir en ayant l'ensemble du corps connecté et en étant lourd, puis d'enlever les tensions dans le haut du corps et enfin d'alléger le bas.

Nous reprenons alors *maki otoshi* sur *shomen uchi*, que nous alternons avec *ikkyo omote*. Lors de la prise de contact (qui mène à la prise d'ascendant) sur *ikkyo omote*, il faut avoir l'image de tenir un bébé qui nous est cher dans ses bras.

Nous reprenons ensuite sur un mouvement de *ken* : même départ que pour *maki otoshi 45°*, sauf qu'au moment du contact, lorsqu'*uke* pense toucher, *tori* sort de la ligne d'attaque et coupe en continuant d'avancer sur *uke*. Cette technique est ensuite travaillée en parallèle d'*ikkyo ura*.

Mardi matin – Léo

Cette deuxième journée de stage démarre par une série d'exercices visant à développer le relâchement et l'écoute. Dans un premier temps, il s'agit de déplacer le partenaire qui a les yeux fermés à partir d'un contact main à plat. Le contact est d'abord posé sur la main, puis peut être appliqué sur toute autre partie du corps. Ensuite, au lieu de chercher à bouger le partenaire (toujours les yeux fermés), il faut lui réaliser une technique. Après cela, c'est *tori* – toujours yeux clos – qui réalise une technique sur diverses saisies. Enfin, celui qui a les yeux ouverts applique une technique à l'autre qui doit chercher à réaliser un *kaeshi waza*.

Le reste de la matinée est consacrée au travail sur *ryokata dori*.

Nous nous exerçons tout d'abord à réaliser une saisie qui vient refermer le partenaire tout en l'allégeant. Une fois cette action faite, le partenaire est amené au sol sur place. Face à cette attaque, *tori* vient récupérer les bras avant le contact – paumes vers le ciel – puis ouvre les mains tel un oiseau qui prend son envol.

La seconde forme de réponse à la saisie consiste à passer les mains à l'intérieur, faire un cercle vers l'extérieur. À l'arrivée, *uke* à les pouces vers le bas.

Nous travaillons ensuite différents *kaeshi waza* à cette technique ramenant à l'étude de *ryote dori*. Nous voyons tout d'abord *koyku nage* (forme coupe à la tête), puis *kote gaeshi*, ensuite *ude kime nage* et enfin *koshi nage* construit à partir d'*ude kime nage*.

Compte tenu de la difficulté rencontrée par les stagiaires pour réaliser *koshi nage*, Léo reconstruit la technique à partir de *katate dori* (*ai hanmi* ou *gyaku hanmi*), puis sur *shomen uchi* en forme direct ([vidéo](#)) et enfin sur *shomen uchi* en passant par *ude kime nage*.

Après cet intermède, une troisième forme en réponse à *ryokata* est étudiée : comme pour la deuxième, il s'agit de passer à l'intérieur, mais cette fois il faut créer une vrille pour ensuite revenir piquer avec les coudes d'*uke* devant lui.

Finalement, Léo nous fera explorer les *kaeshi waza* sur les trois formes d'entrée.

Mardi après-midi – Issei

Après une série d'étirements, nous travaillons quelques exercices de gestion de l'équilibre du corps, dont le fameux œuf, éducatif qui consiste à faire *mae* et *ushiro ukemi* en étant accroupi, collé à ses genoux.

Nous passons ensuite au *bokuto*. Sur un partenaire en garde *seigan* – garde active, pas une posture uniquement pour subir l'attaque – Issei nous demande d'attaquer *shomen uchi* et de sentir point par point le glissement de la lame sur celle du partenaire. Cet éducatif permet également de travailler la conscience de l'axe.

Nous poursuivons avec un exercice de changement de garde. Sur une attaque *shomen uchi*, il s'agit de prendre une garde qui en un mouvement minimal permet de protéger un maximum du corps, sans créer d'ouverture où l'attaquant voudrait modifier son attaque ou enchaîner.



Illustration de la garde recherchée (Crédit : Stéphane Crommelynck)

Nous laissons finalement les armes de côté pour passer à *shomen uchi* en *suwari waza*. Il faut être capable de parcourir une grande distance, même à genoux, tout en restant disponible à la fin de l'attaque. Issei nous demande de réaliser *shomen uchi* le plus vite possible sans transformer le *shomen* en *men*. Tout comme le travail lent, celui à vitesse maximale permet également de prendre conscience de blocages et tensions.

Toujours avec l'idée d'une attaque la plus rapide possible, nous étudions ensuite *ikkyo ura*. Pour terminer cette phase de *suwari waza*, Issei nous fait repasser à vitesse très lente.

Enfin, en *tachi waza*, nous faisons *jiyu waza*.

Mardi après-midi – Tanguy

Pour poursuivre sur sa lancée de la veille, Tanguy décide de nous faire travailler de nouveau sur *jodan tsuki*. Il commence par quelques éducatifs et des exercices. Il s'agira notamment de chercher à attraper le bras que le partenaire présente comme cible. Ce dernier doit retirer son bras dès qu'il voit l'attaquant bouger. L'exercice se fait avec "frappe" en pied glissé puis en un pas. Malgré ce contexte ludique, il ne faut pas que le geste perde son sens, nous cherchons ici à travailler la rapidité, mais pour être utilisable sur frappe. Le mouvement du corps et la position finale ne doivent pas être modifiée et l'intention doit être placée sur le partenaire.

Tanguy nous montre une troisième forme d'entrée sur frappe unique *jodan tsuki*. Le bras avant s'étend comme pour venir frapper main ouverte *uke* au niveau de l'œil ou de la pommette. Il n'est pas toujours nécessaire d'aller jusqu'au contact, l'intention peut suffire. Dans le même temps, le bras arrière vient se placer au niveau de sa propre tête – du côté opposé, dos contre la joue. Au moment où *uke* ramène son bras, il faut suivre, venir prendre la hanche au travers du contact du bras (avec la main initialement à la joue), et on se retrouve ainsi dans le dos, prêt à réaliser *irimi nage*.

Nous revoyons ensuite l'entrée sur double frappe vue la veille. L'occasion pour Tanguy de rappeler qu'après la première "parade", il ne faut pas s'ancrer dans le sol et conserver l'intention sur l'avant, sur *uke*. Cette entrée est utilisée pour réaliser *ikkyo ura*.

Pour terminer la séance, nous travaillons *jiyu waza* mais avec les deux partenaires qui se déplacent avant l'attaque, puis avec deux attaquants.

Mardi soir – Léo

Pour débiter cette séance, Léo reprend les exercices vus la veille au *tanto*. D'abord reprise de l'attaque *yokomen uchi* sur un partenaire immobile, ensuite sur un partenaire qui bouge mais ne fuit pas l'attaque, puis un partenaire qui cherche à éviter l'attaque (sans accélérer ni casser la posture) sans les mains et enfin avec les mains.

Toujours sur *yokomen uchi*, nous étudions ensuite *gokyo*. Pour aider à entrer dans le cadre de travail de combat de "survie" décrit en introduction, Léo nous remplace les *tanto* par des cutters et lames de rasoir.

La notion de danger n'étant pas encore assimilée, Léo nous demande d'arrêter *yokomen uchi* et de travailler sur attaque libre.

Une fois le changement d'atmosphère opéré, nous reprenons les *tanto*. Comme la veille, après une première attaque en *yokomen uchi*, *uke* peut agir librement.

Nous revenons à un cadre moins ouvert pour revoir des points techniques (l'intention, la notion de danger, etc. doivent rester présents) : nous voyons alors *gokyo*, *hiji kime osae* et terminons par *jiyu waza*.

Mercredi matin - Léo

Pour entamer cette troisième journée, les mêmes exercices que les jours précédents sur *yokomen uchi* sont vus, sans aller jusqu'au *kaeshi waza*.

Nous poursuivons par le travail de *kote gaeshi* en départ arrêté – tout en conservant la capacité d'action. Il faut réussir à créer et maintenir le déséquilibre et bien entrer avec la seconde main.

Nous travaillons ensuite cette technique sur une attaque *shomen uchi*. Léo profite de l'occasion pour nous rappeler l'importance du contexte d'étude. Martialement, il n'y a aucun sens ici à réaliser *kote gaeshi* si *uke* reste avec la main en bas après la frappe. Il y a de nombreuses autres opportunités plus pertinentes.

La suite du cours va donc consister à explorer les possibilités selon la réaction d'*uke* : *uke* ramène sa main en arrière pour refrapper (main droite – côté droit), *uke* ramène sa main de l'autre côté de sa tête (main droite – côté gauche), *uke* ramène la main en arrière (comme pour amener un *tsuki*) et *uke* emmène sa main vers l'avant.

Dans toute cette partie, Léo insistera sur le rôle d'*uke*. Il faut trouver la vitesse correcte pour amener *tori* en dehors de sa zone de confort sans le mettre trop en dehors : la forme doit être conservée mais des tensions doivent se créer dans le corps afin d'apprendre à la relâcher progressivement. Pour le rôle d'*uke*, lorsque celui-ci retire sa main, il ne s'agit pas

de retirer sa main uniquement pour donner une situation de travail, mais de retirer la main avec le corps pour se protéger. Pour *tori*, son corps ne peut pas bouger aussi vite que le mouvement du bras d'*uke*. *Tori* doit donc utiliser ses bras pour être *awase* et permettre au corps de rattraper ensuite. Dans tout ce travail, il est primordial de garder la légèreté des appuis, etc.

Nous finissons par un travail plus libre avec la possibilité pour *uke* de retirer sa main de l'une des façons citées ci-dessus, puis en lui laissant toute possibilité de seconde action.

Mercredi après-midi

Pour profiter du beau temps de la capitale, les deux cours de l'après-midi ont lieu dans un parc à proximité du dojo.



Le parc de Woluwe (crédit Stéphane Crommelynck)

Julien

Julien consacra la séance à l'étude d'un kata de *jo* à 2. *Aite 1* est celui qui initie le premier mouvement, et *aite 2*, l'autre.

Nous travaillons d'abord le premier mouvement des deux partenaires séparément. Pour *aite 1*, il s'agit d'un *chudan tsuki* : en position de garde jambe gauche devant, le *jo* est tenu de la main droite à hauteur du bassin, légèrement incliné vers le haut.. Celle-ci l'envoie vers l'avant, la main gauche récupère pour poursuivre la frappe et la main droite glisse à l'extrémité arrière.

Le premier mouvement d'*aite 2* est une frappe haute avec initialement une garde identique à celle d'*aite 1*. Tout en pivotant le *jo* de sorte que l'extrémité arrière passe vers l'avant, celui-ci est monté à hauteur de tête, avec la main gauche qui vient saisir vers le milieu de l'arme et la main droite qui glisse vers l'arrière.

Je vais maintenant décrire le kata pas à pas. Au-delà de l'apprentissage technique, Julien nous a demandé de mettre de l'intention dans nos gestes pour faire vivre le kata. Cette intention permet également de ne pas aller au bout de chaque mouvement puisque le partenaire est amené à réagir au moment où il perçoit ce que veut faire son partenaire.

0. Les partenaires prennent leur position de garde
1. Les deux partenaires avancent l'un vers l'autre. Avant de finir son deuxième pas, *aite 1* engage le *tsuki*.
2. *Aite 2* sort de la ligne et réalise son *tsuki*.

3. *Aite 1* ramène le sabre à la verticale pour protéger sa tête tout en reculant légèrement. De cette position, il vient directement couper au niveau de l'aine.
4. *Aite 2* refait pivoter son *jo* pour venir se protéger et engage un *maki age* pour libérer l'espace et contrôler/frapper *aite 1* au niveau de la tête.

Issei

Issei choisira lui une séance au *bokuto*. Il insistera plusieurs fois sur l'importance d'avoir la capacité à rompre de longue distance lors de l'attaque et nous fera travailler dans ce sens.

Nous commençons par reprendre l'exercice de garde vue le mardi.

Nous poursuivons avec les *suburis* d'*uke nagashi*, puis un travail à deux : *uke* attaque avec *uke nagashi* en alternant gauche droite, tandis que *tori* recule en se protégeant du côté menacé. Même en reculant, il doit rester présent et représenter une menace.

Cette garde – similaire à celle utilisée pour faire *maki otoshi* forme 45° - est utilisée pour accompagner le sabre du partenaire jusqu'au sol. Il s'agit ensuite de chercher à piquer le partenaire en avançant sur lui avec la jambe gauche.

Mercredi soir - Léo

Comme à chaque KishinTaikai, il n'y a pas de cours le mercredi soir. Enfin, normalement...

Après avoir joyeusement festoyé, un cours a été donné dans la nuit. L'avantage pour moi ? Les consignes ont été très simples : sur *shomen uchi*, 10 min à réaliser *ikkyo* ([vidéo](#)) le plus vite possible, en changeant de rôle toutes les 10 chutes, et de partenaire toutes les 3 min environ. Sur le même rythme, nous avons continué avec *irimi nage* ([vidéo](#)), *kote gaeshi* ([vidéo](#)), *kokyu nage* ([vidéo](#), [vidéo](#), [vidéo](#)) et *jiyu waza*.

Pour nous permettre d'aller nous coucher dans de bonnes conditions avant la reprise du lendemain, la séance s'est terminée par quelques étirements.

Jeudi matin - Léo

Lors des stages Kishinkai, l'accent est régulièrement mis le fond, les principes, le cadre de travail. Pourtant, il n'en reste pas moins nécessaire d'avoir une parfaite connaissance des techniques du catalogue. Pour cette raison, les traditionnels étirements, nous ferons de la révision technique sur *shomen uchi*, principalement en *suwari waza*.

Ikkyo omote : entrer droit sur le partenaire, c'est le genou de la main proche du coude qui se lève pour venir occuper l'espace devant *uke*.

Ikkyo ura (trois formes) : dans la première, on entre sur le côté, sans aller trop profondément (pas le temps). Dans la seconde, on laisse passer l'attaque. Dans la troisième on feint d'être déstructuré avant de retourner la technique.

Nikyo omote : il s'agit d'une variation suite à un *ikkyo* qui n'aurait pas abouti. Il faut prendre en considération les réactions possibles des partenaires et en cela, les formes/katas entraînent à s'adapter si elles sont travaillées avec intention. Deux possibilités pour le changement de main : avec le pouce, avec la paume de la main. Lors de ce changement, il faut conserver le contrôle et la présence sur *uke*.

Nikyo ura : après la coupe, maintenir une présence avec son coude sur *uke*. La forme est différente de debout, le mouvement part plus vers l'arrière.

Sankyo omote : appelé aussi (autrefois ?) *kote hineri* = vrille du poignet. Trois actions pour effectuer le changement de main : la vrille et une direction de poussée par main.

Yonkyo / gokyo : RAS.

Nous passons ensuite en *hanmi handachi waza* pour travailler *shomen uchi ikkyo*.

Finalement, nous repassons en *tachi waza* pour étudier *nikyo ura* ([vidéo](#)) – il faut descendre verticalement – et terminer sur *jiyu waza*.

Jeudi après-midi – Tanguy

Pour ce cours de *bokuto*, Tanguy commence par nous faire travailler le *suburi d'uke nagashi*.

Il va ensuite construire un kata sur le reste de la séance. Comme pour le kata de *jo* de Julien, j'appellerai *aite #1* celui qui initie la première attaque, *aite #2* l'autre.

0. Les deux partenaires passent de la garde *seigan* à la garde *jodan* - *aite #1* en avançant, *#2* en reculant – puis à la garde *waki*. Tanguy nous demande de mettre beaucoup d'intention dans nos gestes, de les réaliser lentement et en parfait *awase*.
1. *Aite #1* attaque *shomen uchi* en avançant sur *aite #2*
2. *Aite #2* réalise un mouvement similaire, mais en changeant de garde tout en prenant un angle mais sans avancer, afin de venir couper *aite #1* au poignet arrière.
3. *Aite #1* relâche son sabre de la main droite pour éviter de se faire couper
4. *Aite #2* en profite alors pour piquer au ventre puis à la gorge (façon *nodo tsuki*) alors qu'*aite #1* recule. Comme reculer n'offre que peu d'avantage, ce 4ème mouvement est modifié ensuite : *aite #1* sort de la ligne d'attaque en reculant et allant vers la gauche et relevant les bras pour se protéger et préparer une frappe. Tanguy nous fera travailler spécifiquement ce passage à partir de l'étape 3.
5. *Aite #1* frappe à la tête, sans ré-avancer la jambe avant.
6. *Aite #2* se protège en réalisant *uke nagashi* – en prenant un angle pour être bien protégé. Le *kissaki* doit rester bas pour ne pas exposer le ventre.

Jeudi après-midi – Julien

La thématique de ce cours est *chudan tsuki*.

Nous commençons par des exercices de lecture d'intention les yeux fermés – en *seiza* puis debout, puis avec deux partenaires.

Sur *chudan tsuki*, Julien commence par *ikkyo omote* – technique pour laquelle il nous fera travailler l'ouverture à créer chez *uke* en saisissant son poing en départ arrêté.

Ensuite, nous étudions *kokyu nage* (forme coupe à la tête).

La suite du cours consistera à développer la capacité de faire face à l'incertitude, avec d'abord un travail à deux attaquants, puis trois attaquants, puis trois attaquants avec *tori* qui garde les yeux fermés.

Enfin, Julien propose un "jeu" qui consiste à se déplacer dans le *dojo* et d'attaquer (ou simplement l'intention d'attaquer) les partenaires que l'on croise.

Jeudi soir – Léo

Pour ce cours du soir, Léo nous fait reprendre nos *bokutos*. Nous démarrons directement par *maki otoshi* forme 45° en départ arrêté. D'abord en chassant le sabre vers la gauche, puis vers la droite. La technique est ensuite reprise sur *shomen uchi*.

Nous travaillons ensuite un mouvement que Léo associe souvent à *maki otoshi* (former 45°) du fait de la prise de garde similaire avant le contact. Pour cette technique, avant le contact, il s'agit de changer l'orientation du sabre et de sortir du plan de coupe pour atteindre *uke*. Là-encore le mouvement est travaillé à droite à gauche.

Au moment de se faire toucher, *uke* ramène son sabre pour se protéger et accompagne le sabre du partenaire au sol (identique au travail effectué le mercredi avec Issei).

Une fois ce mouvement travaillé à droite et à gauche, Léo nous propose une fin qui consiste à venir couper/piquer le partenaire.

Vendredi matin – Léo

Après une série d'étirements plus spécifiquement dédiés au bassin et aux hanches, Léo décidera de consacrer cette matinée à *mae geri*.

Encore plus que pour d'autres attaques, nous passons un bon moment à travailler celle-ci. La jambe arrière vient frapper avec la moitié arrière du corps qui vient de refermer pour avoir un mouvement le plus linéaire possible. La frappe se fait avec le bol du pied, orteils relevés. Après quelques frappes dans le vide, nous nous exerçons avec un partenaire. D'abord en visant sans toucher (fin de frappe en *ai hanmi*) puis en touchant mais sans appuyer.

Pour préparer à la première technique, nous commençons par un exercice dans lequel *tori* doit reculer pour conserver la distance pendant la frappe. Une fois ceci mis en place, la première technique vue consiste à reculant d'un pas tout en saisissant le pied avec la main initialement arrière en forme de cloche. À partir du contact, il faut ouvrir façon *ude kime nage* pour exposer le dos d'*uke* et réaliser *ushiro kiri otoshi* ([vidéo](#)). ([vidéo](#))

La seconde technique est *ashi gaeshi* ([vidéo](#)) qui doit venir prendre aux hanches.

La troisième consiste à s'harmoniser à la montée de la jambe en posant la main sur le genou pour le renvoyer vers le bas et "planter" la jambe au sol. Après avoir travaillé l'entrée, Léo nous fait explorer les différentes opportunités possibles.

La dernière technique étudiée consiste cette fois à entrer comme pour réaliser un *kokyu nage* (cette [forme](#)), mais à la place, la main vient saisir le *dogi* au niveau de la poitrine et l'autre main se place sous la jambe d'attaque. Le partenaire est ensuite balayé tout en retenant la chute (comme dans cette [vidéo](#), mais dans le dos).

Après cette revue technique, Léo nous fait changer de cadre. Pour se replacer dans le cadre d'un combat de "survie" – cadre de travail du Kishinkai, et non pas d'un combat accepté/rituel (ring, compétition...) Léo nous fait aborder le refus de l'attaque. *Uke* cherche à nous attaquer (pieds-poings) et *tori* recule simplement pour rester en dehors de la portée. Ce travail est effectué très lentement !

Ensuite, en reprenant la même idée mais simplement sur *mae geri*, *tori* décide de l'instant où il souhaite entrer sur *uke*. La difficulté est ensuite augmentée avec attaque libre.

Le retour au calme se fait avec *kokyu ho*.

Vendredi après-midi – Issei

Issei débute ce cours par le travail des *suburis* type *uke nagashi*. Il nous montre ensuite la variante en *yoko guruma*. Celle-ci est déclinée en 2 sous-variantes : pour la #1 le sabre retombe du côté où il est monté tandis que pour la #2 le sabre passe de l'autre côté de la tête. Dans tous les cas, il faut veiller à bien couper horizontalement, il ne s'agit pas de réaliser *kesai giri* qui requiert une autre utilisation du corps. Les coupes *yoko guruma* sont ensuite réalisées avec un partenaire qui tient un *bokuto* horizontalement en protection de sa tête : la coupe *shomen uchi* est impossible, d'où le changement."

Ce cours de *bokuto* se poursuit avec *uke nagashi* en réponse à *shomen uchi*. Pour nous faire travailler la coupe entière, Issei nous demande de couper à côté du partenaire.

Nous continuons avec les deux variantes décrites ci-dessus. Pour *yoko guruma #2*, la coupe peut se faire à l'abdomen, mais Issei choisit cette fois de le faire à hauteur des genoux. Dans cette variante également, il va être important de se placer plus loin d'*uke*, alors que dans la #1 il était possible d'entrer très proche pour couper avec la quasi-totalité de la lame.

Pour la suite, Issei nous propose un exercice dans lequel *uke* attaque en réalisant *yoko guruma #2* et *tori* se protège en faisant de même. Une fois cette mise en place faite, suite au premier contact, *tori* réalise une sorte de *maki age* – en ne recherchant rien de plus que d'enlever la lame de son chemin pour entrer avec le corps sur *uke*.

Issei achève la séance avec la reprise des *suburis* de *yoko guruma*.

Vendredi après-midi – Léo

Nous débutons cette dernière session par deux éducatifs déjà travaillés dans la semaine : *uke* a les yeux fermés et *tori* lui applique des techniques, puis *tori* a les yeux fermés et *uke* vient le saisir.

Le reste de la séance est consacrée à *kata dori men uchi*. Globalement, les mouvements seront d'abord travaillé lentement, avant d'être enchaînés 30 fois rapidement et d'être repris lentement une dernière fois. Lors de ces temps à vitesse maximale, il est normal que la technique ne soit pas aussi propre que lors d'une étude lente. À chaque cadre de pratique correspond des objectifs de travail différent. Lentement, les détails (techniques, corporels...) sont étudiés. Rapidement, c'est par exemple l'ancrage du mouvement global dans le corps et la capacité à rester lucide avec la montée en pression et la fatigue.

Nous travaillons d'abord l'attaque : une main vient saisir sur l'arrière de l'épaule et remonte en vrillant, tandis que l'autre main vient frapper simultanément au visage.

Nous travaillons ensuite une première entrée qui consiste simplement à venir couper *uke* avec la main avant. Il est important qu'*uke* fasse un retour juste sur la justesse de l'entrée : ne pas bloquer bêtement si elle est bonne, ne pas suivre si elle est incorrecte. À partir de cette entrée, nous voyons ensuite *ikkyo omote*. Le mouvement ne correspond pas à une coupe.

Pour aborder ensuite *ikkyo ura* ([vidéo](#)) / *nikyo* ([vidéo](#)) / *kokyu nage* ([vidéo](#)), Léo présente une deuxième forme d'entrée dans laquelle *tori* commence par feinter de s'être fait prendre (ou s'est réellement fait prendre) puis rentre du côté du bras de la saisie. Lors du mouvement, il faut rester orienter sur *tori* et réussir à prendre un avantage.

Nous finissons cette séance par *ude kime nage* ([vidéo](#)) puis *jiyu waza*.