

AIKIDO

&

APPLICATIONS

Rappel sur la démarche d'étude de ces stages

Deux axes de recherches:

1. Les outils de l'Aïkido dans la protection personnelle,

2. Motricité et mobilité dans les sports de combat, compétences transversales.

1. Protection personnelle

- L'objectif est d'être capable d'utiliser les outils de l'Aïkido pour se préserver des formes d'attaques les plus communes et les plus probables en situations d'agression.
- Donc être capable d'utiliser les critères de construction et d'intégrité pour analyser les situations d'agression: explorer les placements/déplacements qui permettent de contrôler l'axe de l'attaquant, l'espace de sécurité (ma aï), la place de l'atemi, le déséquilibre, le contrôle des chaînes articulaires, conserver l'unité du corps, le centrage et l'initiative, la vision/vigilance, réactivité.
- Habituellement, tous ces éléments sont étudiés et approfondis sur le long terme, c'est le Do, avec les attaques classiques, katate, shomen etc. et développent chez nous des compétences générales utilisables en cas d'agression ou alors... tout cela n'a pas de sens. Ces stages sont l'occasion de mettre en pratique et de ressentir cet aspect concret.

2. Exploration des compétences transversales Aïkido/ Arts martiaux mixtes.

Il ne s'agit pas d'opposer les disciplines et de positionner l'Aïkido « contre » la boxe, le mma ou quoi que ce soit, mais d'étudier, d'observer les compétences générales qui sont mis en œuvre dans ces disciplines : comment les situations sont construites, quels sont les déplacements/placements utilisés, comment le corps travaille, quelle est la tactique pour aborder l'opposition.

Ces deux axes de recherche apportent un éclairage sur notre pratique classique et nous aident, à mon sens, à rester motivés en nous recentrant sur les fondamentaux de l'Aïkido.

Luc Mathevet