

# Educatifs d'initiation aux différentes chutes en Aikido



*La chute en Aikido est le moyen efficace de gestion du déséquilibre afin de se relever sans mal.*

*Il sera intéressant de bien distinguer Tomber et Chuter. La chute en Aikido implique une intention, un choix et une compétence visant à se relever indemne. Chuter, à bien distinguer de « perdre ».*



Etude d'abord individuelle puis quand l'appréhension de la chute est levée et sa technique suffisamment maîtrisée, on pourra aborder les exercices à deux et les techniques d'Aikido avec projection.



## ○ Chute arrière

*Pour les plus jeunes*

-Suite aux exercices de déplacements, proposer glisser à reculons sur les fesses puis effectuer deux glissades et sur la dynamique, une chute enroulée en alternance : « je glisse, je glisse et je m'enroule ». A répéter en lignes

*Pour tous*

-Individuel : courir en direction d'un mur, pousser avec les deux paumes pour rebondir. Après avoir bien senti le rebond et son action vers l'arrière, effectuer naturellement une chute arrière soit frappée soit enroulée en fonction de la vitesse produite.



-Variante par 2 face à face : venir rebondir contre les paumes du partenaire qui renverra sans poussée excessive la force de l'autre chutant alors en arrière.



-Par groupes de 4 ou 5 : se donner la main ou doigts crochetés. Partir rapprochés et au signal s'écarter et lâcher. Elan /déséquilibre /chute arrière (groupes à bien équilibrer en fonction des compétences...)



-Par 2 accroupis, face à face dans un espace tatami, paumes contre paumes : en alternance de rôles, l'un donne l'impulsion de la chute (arrière frappée) en poussant.



Variante : les 2 poussent puis chutent en même temps. La chute sera d'abord proposée frappée puis dans un 2<sup>ème</sup> temps enroulée

-Par 2, l'un est allongé perpendiculairement à l'autre, debout. Placé à 1 m environ, ce dernier va reculer et chuter en arrière en évitant son partenaire.



-Debout face à face, se tenir par les doigts crochetés. Proches l'un de l'autre, pieds serrés, tirer pour trouver la position d'équilibre les bras tendus. Lâcher et chuter en arrière.



-Les 2 sont debout l'un derrière l'autre. L'un place les mains dans le dos de son partenaire au niveau des épaules et va le maintenir penché vers l'arrière, corps tonique et... confiant ! Puis il va lâcher en se décalant après avoir bien prévenu pour que la chute arrière soit anticipée et préparée.

- Travail de chute pour l'un, de posture position kamae face au partenaire, les 2 mains aux épaules, donner l'impulsion de la chute pour l'autre.



## ○ Chute avant

*Avec les plus jeunes 4-5 ans*

- **A partir des déplacements des animaux :**
  - ✓ Sur les mains et les pieds, fesses bien hautes, se déplacer puis rentrer un bras et la tête pour rouler (l'éléphant ou le tigre ...qui roule)
  - ✓ A partir du saut de grenouille, profitez de l'élan vers le haut pour effectuer une chute avant. Alternier 2 sauts et une chute (je saute, je saute et je roule)
  - ✓ Alternier plusieurs pas chassés puis une chute avant d'un côté puis de l'autre.

*Pour tous*

### **Individuel**

- méthode utile pour les pratiquants débutants craignant le vide car on reste près du sol

Un genou au sol, tendre l'autre jambe puis rentrer le bras côté genou loin de manière à engager la tête entre les genoux. Le bras libre va monter pour venir toucher ou frapper le sol ce qui provoquera la montée du bassin, la bascule et une chute douce. Bien échauffer dos et cou au préalable.



### **Par 2 :**

-Un allongé sur le ventre perpendiculairement à son partenaire qui passera une jambe par-dessus celui-ci et après placement bras mains tête effectuera sa chute.

La version sans passer la jambe est possible mais plus dangereuse.

-Même disposition mais plus dynamique quand les bases sont acquises : celui qui est allongé va rouler dans les jambes du chuteur.

-Variantes : Chuter par-dessus une ceinture- un bâton au sol statique ou que l'on fait rouler.





avec intervention ou non de l'enseignant pour un placement précis et juste des débutants ainsi que pour obtenir des chutes effectuées des deux côtés.

-Le partenaire est en boule, le chuteur devra engager le corps et son bras par-dessus ainsi que sa main bien placée au -dessous.



-L'étoile de mer : un est allongé sur le dos, les jambes écartées ainsi que les 2 bras (angle droit maximum avec le corps). Le chuteur se place entre les jambes du partenaire au sol et effectuera une chute à droite puis à gauche en avançant bras et jambe du côté correspondant

Attention pas de croisement, l'exercice aide justement à la chute des deux côtés.



-Doigts crochetés, en position Hanmi, tirer puis lâcher. Le déséquilibre sera suivi d'une chute avant sur le bras libre à l'avant. Faire changer de côté pour effectuer les chutes à droite et à gauche.



-Variante plus dynamique en tournant. Attention plus de risque.

- Tori est en seiza, solide, genoux écartés. Le chuteur sur le côté saisit en Aihhammi katate dori . Tori vient poser la paume au sol entre ses 2 genoux et uke avançant, l'aider au placement et à la chute en enroulant sa tête et arrondissant son dos. A droite puis à gauche



### **Par groupes**

-Petite ronde inversée de 4 ou 5 : dirigés vers l'extérieur en se crochant les doigts, partir rapprochés et au signal, s'écarter et lâcher. Sentir le déséquilibre et chuter plutôt en avant.

## **○ Chute dauphin ou tampon buvard**

Utilisée quand il n'y a pas la place nécessaire pour effectuer une chute avant (et dans quelques techniques, en fait à éviter avec les jeunes). Mais il me semble important de la travailler en cas de chute dans la vie courante (mains dans les poches= danger)



Préalable : savoir faire la planche, les mains au sol bien placées à l'aplomb des épaules et s'allonger sur le ventre (pompe), la tête tournée de côté. Puis partir debout et s'allonger en prenant appui sur les mains puis fléchir les bras. Enfin, la même chose en montant les jambes.

-Avec les petits 4-5 ans : après s'être exercé aux sauts de lapin, proposer d'enchaîner deux sauts et une chute dauphin et à répéter en ligne..

- En hanmi handachi waza, sur katate dori, faire passer de droite à gauche le partenaire qui, déséquilibré effectuera sa chute dauphin (on pourra aussi alterner chute avant et tampon buvard)

## ○ Chute glissée

Mouvement naturel consistant à effectuer un pas chassé visant à descendre au sol, allongé sur le côté pieds vers l'avant, un bras le long du corps, l'autre frappant le sol.



Un bon alignement du corps est recherché

-En ligne ou en dispersion, alterner deux déplacements du crabe puis une chute glissée. Changer de côté.

-Par 3, 2 tiennent chacun un bout d'un bâton et le 3<sup>ème</sup> doit passer dessous, la tête passant en dernier

-Ou bien les deux se donnent la main faisant un pont au 3<sup>ème</sup>.



-ou bien l'enseignant tient un bâton à l'horizontal



et les élèves passent dessous à tour de rôle. Il variera la hauteur progressivement.

Puis passer dessous et de l'autre côté de l'obstacle en effectuant une chute glissée.

-Alterner déplacement shikko et chute glissée. Travail en ligne

-Par 2, à partir d'une distance de 2 m environ, tori avance bras tendu et main vers le visage de uke qui l'évitera grâce à sa chute.

- A distance, avancer l'un vers l'autre. Un irimi déterminé va menacer uke qui chutera en glissant.



- Jeu collectif « Chat chute » : Le chat ne peut toucher que ceux qui sont debout. Nécessité donc d'effectuer chute arrière ou glissée à l'approche du chat.

## Educatifs d'initiation aux différents déplacements en Aïkido

*Le déplacement en Aïkido, c'est le moyen primordial et essentiel de gestion de l'attaque afin de se placer hors de portée d'atteinte.*

Educatifs à mettre en place afin de faciliter l'exécution des techniques d'Aïkido proposées.

Seul en collectif- par 2- par 3- par groupes

### ▪ Déplacement Henka

En ligne, avancer d'abord lentement puis au fil de l'exercice, le professeur proposera d'accélérer jusqu'à la course. Au signal, les élèves changent d'orientation le plus rapidement possible, avec un déplacement économique et centré, **Henka**.





## ■ Déplacement Tenkan

- Par 3, deux élèves en position relative gyaku hanmi, se déplaceront tandis que le 3<sup>ème</sup> servira de repère fixe, les pieds joints et serrés, les deux bras parallèles et tendus. De la position de face, ils viendront donc se ranger à côté du repère statique en effectuant **Tenkan**.

Déplacement au signal du professeur, contrôlant ainsi celui de tous les élèves.



- « Les portes battantes » Par 3, en dynamique sur l'avancée et la poussée du 3<sup>ème</sup>, les 2 autres effectuent en même temps leur tenkan.

## ● Déplacement Tai Sabaki

- Même exercice que pour le tenkan, mais les deux se déplaçant partiront de la position Hanmi relative au partenaire repère et effectueront leur **sabaki** en même temps.



- Par 2 avec un bâton pour 2 (exercice inspiré par Jean-Michel Mérit). Se déplacer côte à côte avec le bâton placé sur l'avant-bras côté intérieur, d'abord sans le faire tomber. Puis au commandement du professeur ou autre signal d'un des partenaires, effectuer un **tai sabaki**, changeant ainsi de sens, l'autre bras prenant le relai du soutien du bâton.



-Par 2, face à face :

Venir tout d'abord toucher l'épaule droite avec la paume de la main droite, puis même chose à gauche. Répéter deux fois puis alterner les rôles, donc 4 fois chacun.

Puis, toujours en statique, même exercice mais venir pousser l'épaule qui partira vers l'arrière (sans violence bien sûr).

Même placement, mais celui qui est poussé va anticiper et effacer son épaule avant le contact.

Dernière étape, sur la poussée dynamique du partenaire, se déplacer en effectuant un tai sabaki. Celui qui effectue les poussées se déplacera avec

irimi + henka de manière à rester face à son partenaire, permettant ainsi des déplacements fluides et continus.

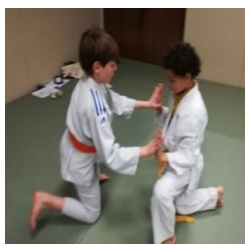
## ▪ **Shikko**

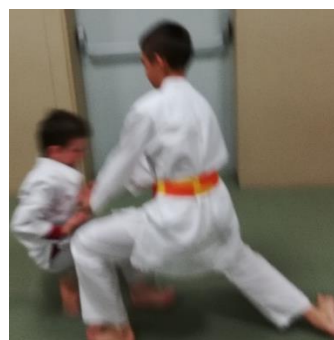
En ligne - en dispersion - par 2 - à introduire dans un jeu (ex crocodile)

- Par 2 côte à côte, en se tenant la main ou par l'épaule, se déplacer à genoux en Shikko en avançant, en reculant, latéralement.



- Par 2 face à face en miroir, paumes contre paumes ou paumes sur paumes, bien au même rythme donc en tenant compte de l'autre, se déplacer en avançant, l'autre reculera, et réciproquement. Puis latéralement vers la droite puis la gauche.





Dominique Mazeraud Kappeler 2019

Photos Patrick Belvaux