

20/11/2021 - Interclub CYAM – Shoyukan

Préparation à l'Open 77

Après un premier stage fin septembre, nous nous sommes à nouveau retrouvés ce samedi 20 novembre au dojo du CYAM à Yerres afin de préparer la compétition et les passages de grades qui auront lieu fin décembre à l'Open 77.



Pour ce faire, un programme consistant avait été élaboré par nos 3 *sensei*, **Alain Karsenty** 5^e *dan*, **Jean François Hervet** 5^e *dan* et **Gérard Meydiot** 3^e *dan*.

Travail du matin

Après quelques rappels concernant le protocole, nous avons attaqué par un échauffement sur le *kihon taiki-okuken* qui implique un enchaînement de coupes variées avec un travail intéressant notamment sur la respiration.

S'en suivit une première exécution enchaînée des 12 *kata* du *seitei iai*. Ensuite, et jusqu'à midi, les *sensei* sont revenus rapidement sur les 12 *kata* pour apporter quelques corrections. Chaque *kata* a été refait avant et après les conseils afin d'essayer d'appliquer ce qui avait été mentionné.

L'ordre de travail choisi, 12-1-11-2-10-3-9-4-8-5-7-6, plutôt inhabituel, a permis bien sûr d'alterner le travail debout et assis tout en apportant sans doute un peu plus d'attention sur des *kata* que bien involontairement nous négligeons parfois un petit peu.



La photo du matin ... sans les sensei partis s'occuper du repas (et qu'ils en soient remerciés) !

Après une pause japonaise, c'est le ventre bien rempli et l'obi un peu plus serré que nous avons repris pour la deuxième partie de la journée.



Travail de l'après midi

L'après-midi a été consacré à un travail sur des séries de *kata* sous l'oeil attentif de nos 3 juges de la journée.



Exercice de passage de grade

Le début d'après-midi a commencé en suivant le modèle des poules de qualification, à savoir protocole + 3 *kata* en 4 minutes. Les passages se faisaient avec un roulement par groupe de niveau, un seul niveau « jugé » à la fois, les autres niveaux effectuant derrière pour l'entraînement les mêmes *kata*. Chaque passage donnait lieu à quelques remarques et corrections.

Les *kata* effectués pour cet exercice :

- 1-6-8 (*mudan*, non gradé)
- 1-3-5 (*shodan*, 1^{er} dan)
- 1-3-5 (*nidan*, 2^e dan)
- 1-4-9 (*sandan*, 3^e dan)

Des adaptations ont bien sûr été proposées pour les personnes qui ne pouvaient travailler à genou, en remplaçant par exemple le n°1 (*mae*) par le n°5 (*kesa giri*).

Ensuite le même principe de rotation a été conservé mais sur un exercice façon « tableau » avec donc protocole + 5 *kata* en 6 minutes. Un timing moins serré que précédemment qui offre une latitude certaine dans l'expression des *kata*.

Les *kata* effectués :

- 1-4-9-10-12 (*mudan*, non gradé)
- 1-4-7-8-9 (*shodan*, 1^{er} dan)
- 1-3-9-10-12 (*nidan*, 2^e dan)
- 1-8-10-11-12 (*sandan*, 3^e dan)

Pour finir la journée, des séries de 5 *kata* ont été faites sur le modèle du passage de grade. Plus de limite de temps mais une nécessité de démontrer au mieux tout ce qui a été appris et travaillé.

Les *kata* effectués :

- 1-4-9-10-12 (*mudan*, non gradé)
- 1-4-7-8-9 (*shodan*, 1^{er} dan)
- 1-3-9-10-12 (*nidan*, 2^e dan)
- 1-8-10-11-12 (*sandan*, 3^e dan)

Cette fois, chaque groupe de niveau a été jugé un par un et tout le monde a essayé de jouer le jeu. Les résultats de l'exercice solennellement annoncés, il ne restait plus qu'à faire une photo de groupe avant de se quitter.



La photo de l'après midi avec presque tout le monde !

Nous remercions les organisateurs et participants de cette belle journée et ajoutons une petite mention particulière au jeune élève d'Alain qui après seulement quelques mois de pratique à suivi sans faiblir tout le programme de la journée.

Rendez-vous à l'Open 77 !