



## Buki-Waza : approfondir le travail des armes

En partant de l'idée que ce qui est demandé lors des passages de grades dan n'est pas sans rapport avec le cœur de notre pratique, le buki-waza est un élément que nous aurions tort de négliger.

Notre discipline ouvre des champs de compétence, d'investigation et de recherche multiples, et il est difficile, à raison de deux séances hebdomadaires en moyenne, d'approfondir toutes les formes de travail que propose l'aïkido. Les enseignants ont souvent tendance à privilégier la transmission des formes de travail debout et à mains nues, qui est en quelque sorte l'ossature de notre pratique.

Les formes de travail à genoux, suwari waza et hanmi handachi waza, sont pratiquées de façon plus épisodique : la proportion du temps qui leur est consacré dans les dojos est bien inférieure à celle de l'examen. Le buki-waza est souvent perçu, dans l'optique des passages de grades, comme une épreuve imposée, pour laquelle bien des candidats apprennent mécaniquement quatre ou cinq mouvements à présenter, sans que cela corresponde à une pratique réelle inscrite dans leur parcours d'aïkidoka.

De ce fait, lors des passages de 3ème et 4ème dan, le travail aux armes est souvent un point faible dans la prestation. En réponse à ce constat, le collège technique a souhaité entamer une réflexion autour de deux axes :

d'une part, l'évaluation du travail des armes (et la formation à l'évaluation), et d'autre part, la création d'outils méthodologiques permettant aux enseignants et aux pratiquants d'aborder et/ou d'approfondir ce travail.

## **PREPARER LE BUKI-WAZA EN VUE DU PASSAGE DE GRADES. ELEMENTS DE LECTURE DE LA PRESTATION**

Lors d'un passage de grades, la présentation en ken tai ken ou jo tai jo est réduite, pour des raisons pratiques, à une suite d'échanges simples constitués chacun d'une attaque et d'une riposte.

Sur le plan de l'évaluation, deux types d'analyse peuvent se combiner :

- une lecture de type chronologique
- une lecture de type transversal

Dans chaque échange, on peut définir, chronologiquement, trois grandes phases :

- une phase initiale de prise de garde et de déclenchement de l'action
- une phase entrée/déstabilisation contrôle
- une phase finale

Concernant les principes transversaux, on peut répartir les éléments en trois groupes

- un premier groupe lié à l'intégrité et au respect des partenaires
- un deuxième groupe lié à l'unité du corps et de l'arme
- un troisième groupe, enfin, dans lequel seront évalués les principes de continuité, d'harmonisation et de vigilance dans l'action

Pour chacun des six points précédents, la grille de lecture élaborée dans le cadre du collègue technique s'attache à vérifier les éléments clés.

Un dernier élément de lecture de la prestation concerne le rôle de uke, pour lequel on évaluera la justesse de la distance, la précision de l'attaque, la clarté de l'intention et la réactivité.



## **ETUDIER ET APPROFONDIR LE TRAVAIL DES ARMES : PROPOSITION D'UN OUTIL METHODOLOGIQUE**

En Aïkido, la différence de niveau dans les grades dan ne repose pas sur des critères quantitatifs. Un quatrième dan ne diffère pas d'un premier dan par le nombre de techniques qu'il connaît, mais bien par la maîtrise qu'il en a et par la connaissance approfondie des principes transversaux qui sous-tendent et relient l'ensemble. Dans le cadre du buki-waza, la progression devrait logiquement se construire sur des bases similaires. Nous savons que les modalités de l'évaluation peuvent influencer la façon dont on abordera le contenu à évaluer. Le travail des armes, ken tai ken et jo tai jo n'est demandé que pour les 3ème et 4ème dan, ce qui fait que la population concernée par cette évaluation est extrêmement réduite au regard du nombre de pratiquants. On pourrait être tenté de ne conférer au buki waza qu'un rôle marginal dans l'enseignement, ou considérer que la pratique en jo contre jo ou ken contre ken est une affaire de spécialistes que l'on n'aborde que pour préparer les examens de 3ème et 4ème dan, si l'on arrive jusque-là. Ce serait passer à côté de l'intérêt et de la richesse de cette pratique. Dans les faits, nombre d'enseignants n'ont eux-mêmes reçu qu'une formation succincte en la matière. Le groupe « buki-waza » du collège technique s'est attaché à proposer un outil méthodologique de progression pour le travail des armes. Il ne s'agit pas d'un ensemble de mouvements « clés en main », mais bien d'une proposition de méthode à destination des formateurs. Pour l'illustrer, nous avons choisi le bokken, la coupe en shomen, et un mouvement simple consistant à chasser le sabre de uke pour riposter en shomen à son tour.

La présentation qui suit peut sembler quelque peu arbitraire et difficile à appréhender ; c'est lors des stages animés par les membres du collège technique qu'il sera possible de lui donner une réalité concrète.

Si l'on reprend les niveaux d'exigence appliqués aux grades entre le premier et le quatrième dan, on pourrait dire qu'à chacun de ces niveaux correspond une caractéristique : connaissance, compétence, liberté, maîtrise. Nous avons choisi de travailler volontairement sur les trois premiers niveaux. La notion de maîtrise, relative et évolutive, étant la résultante du travail et de l'acquisition des compétences dans les niveaux précédents.



En considérant les différents niveaux, nous avons défini trois axes de travail :

les frappes ou coupes, le travail sur la distance et l'adaptation des frappes ou des coupes à cette dernière, et la construction d'une riposte à une attaque donnée.

La progression dans le travail des suburis, démarre par la mise en place d'une posture et d'une mécanique sommaires. Celles-ci vont s'affiner peu à peu. On prend progressivement conscience des différents éléments posturaux mis en oeuvre dans l'accomplissement d'une coupe ou d'une frappe (transferts de poids au moment d'armer et de frapper,

différenciation du travail des mains à l'intérieur d'un mouvement global,...).

Au fur et à mesure, le geste se met au service d'une intention.

Dans le travail sur la distance, la méthode propose au départ des déplacements simples, en gardant une distance égale. En rapport avec ce travail de déplacements, on met en place les frappes. On définit différents modes de déclenchement de l'attaque, que l'on combinera à différentes possibilités de variation de la distance. Il faudra progressivement être capable de s'adapter à la modification de la distance, d'harmoniser l'attaque en fonction du rythme de l'ouverture. Par la suite, les différents exercices se complexifient.

On retrouvera le même type de démarche que précédemment dans la construction de la riposte. On passera petit à petit d'une construction formelle du mouvement à un travail plus fluide, plus précis, plus rapide, dans lequel les notions de calme, d'acceptation, de relâchement, prendront tout leur sens.

La pratique du buki waza mérite une plus grande place que celle qui lui est dévolue dans bien des cas. Les enseignants, pour pouvoir jouer pleinement leur rôle, ne doivent pas eux-mêmes se contenter d'une approche superficielle de la pratique des armes. C'est le sens de cette démarche du collège technique :

pour être à la hauteur des exigences de l'examen, les candidats doivent pouvoir disposer d'outils de progression leur permettant de faire de cet aspect de la pratique une part intégrante de leur vécu d'aïkidokas. Et c'est la progression des enseignants qui est la clé de celle des pratiquants.

Mare SEYE  
5e DAN

*Synthèse du groupe de travail du collège technique sur les armes*



Un grand merci à M. Bruno Gonzalez pour sa contribution.