

## -MODELISATION DE BRUNO, aikidoka de Nogent s/m-

- Excellence en question > **Maîtriser la Chute plaquée** - 12/06/08 de 19h30 à 20h30 -Aïkido-Nogent-

QUESTIONS	REPONSES
<p><i>Nous sommes réunis afin de trouver par cet échange la modélisation de ta façon de chuter plaqué. Il y a une forte demande de la part des pratiquants de Nogent à passer cet exercice qui leur pose problème, et ayant reconnu tes talents en la matière, ils aimeraient connaître tes secrets, ta recette, ton excellence. Il s'agit de répondre à un certain nombre de questions ouvertes. Il y aura des questions parfois surprenantes, parfois redondantes et certaines que tu ne te seras certainement jamais posée à propos des chutes plaquées. Au final, une synthèse sera rendue aux pratiquants afin qu'ils te modélisent. Un intérêt pour toi, sera de conscientiser ce que tu fais de bien. Cette introspection devrait en principe, te permettre de t'améliorer encore un peu plus dans cette spécialité.</i></p>	
<p>En combien de temps as tu maîtrisé la Chute plaquée et dans quel contexte?</p>	<p><b>« J'étais au club d'Amiens, c'est un grand club d'une quarantaine de pratiquants. Sur les 40, 30 étaient des Hakamas. J'ai réussi la chute plaquée en 2 mois seulement, cela fait 5 ou 6 ans maintenant ».</b></p>
<p>Peux tu me raconter comment cela peut être possible? Etais tu « un cas » isolé? Et qu'est ce qui t'a motivé?</p>	<p><b>« En fait, on n'avait pas le choix au milieu de tous ces hakamas! Je ne suis pas un cas isolé car sur 10 débutants, nous avons été 7 à l'avoir acquise en deux mois seulement. En fait, on devait faire beaucoup de chutes av. et arr. avant chaque cours. Il y avait un gros travail autour des chutes. Toujours un peu plus longues de cours en cours...»</b></p>
<p>Raconte nous le jour où tu as pu réaliser la première chute plaquée.</p>	<p><b>Un gradé me faisait travailler inlassablement des chutes avant en Kokyu nage sur Katate-dori. Il descendait assez bas ma main vers le sol. Au bout d'une trentaine de chutes, il m'a retenu la main vers le haut. Dans un premier temps, il accompagnait ma main au sol, ensuite il me descendait jusqu'au niveau du genou et, au bout d'une trentaine de chutes, il a retenu ma main vers le haut.</b></p>
<p>Qu'est ce qui t'a indiqué que tu l'avais acquise?</p>	<p><b>Je l'ai validé définitivement dès lors que je n'avais plus d'appréhension, plus la peur par exemple, du vide, ou de me faire mal au coude...</b></p>
<p>Comment te représentes tu la C.P?</p>	<p><b>???...??? Pour moi la CP c'est..... tout simplement une Chute avant. Mais peut-être... quelque chose d'évaporé, évanescent...en même temps je ressens la puissance de la technique. Plus concrètement, je la verrai comme..... un essieu de roues de véhicule.</b></p>
<p>Quelle est la sensation pour toi de CP ?</p>	<p style="text-align: center;">  </p> <p><b>Sensation de saut périlleux dans une piscine...dans l'impulsion</b></p>

QUESTIONS	REPONSES
	<p data-bbox="801 236 2152 272"><i>Mais aussi comme..... être dans un lance-pierres... </i></p>  <p data-bbox="1697 236 2152 272"><i>tendu au départ et relâché à la fin</i></p>
<p data-bbox="118 384 517 421">Et toi, <b>qui</b> es tu lorsque tu CP?</p> 	<p data-bbox="600 384 2163 456"><i><b>Un plongeur</b> sur un plongeoir... je me sens aussi comme un « courant d'air ». Comme la fumée qu'on projette sur les voitures ou sur les avions afin de tester leur aérodynamisme</i></p> 
<p data-bbox="58 719 584 791">Où se place cette sensation de « <i>courant d'air</i> » dans ton corps?</p> 	<p data-bbox="600 719 2168 791"><i>???.. ce serait plutôt dans le haut du dos... sur l'épaule sollicitée, celle qui ne rentrera pas en contact avec le sol. Et sa continuité jusqu'à la hanche opposée.</i></p>   
<p data-bbox="53 1222 465 1259">Quel est ton rituel avant de CP?</p>	<p data-bbox="600 1074 775 1110"><i>Pas de rituel.</i></p> <p data-bbox="958 1110 1816 1147"><i>Chuter c'est comme si tu me disais simplement « aller marche! »</i></p> 

QUESTIONS	REponses
<p>Qu'est ce que tu t'ais dit en apprenant la CP?</p>	<p><i>C'est une étape. C'est une <b>obligation</b> pour apprécier la suite. C'est comme quand on était petit, il a fallu fondamentalement apprendre à marcher. Ca fait partie des codes qu'il faut absolument connaître, tout comme les déplacements.</i></p>
<p>Comment te prépares tu à la CP?</p>	<p><i>Pas de préparation spécifique. Enfin,... je me dis que chuter plaquer sert à ne pas trop sentir les clés articulaires. Je visualise que le contact passe de l'épaule à la hanche opposée...Je dois me placer comme une chute avant...</i></p>
<p>Qu'est ce que tu te dis avant de CP?</p>	<p><i>« <b>faut que ça se passe tout seul</b> ». Mais lorsque tu nous évoques les points dans l'espace dont parle C.TISSIER, moi cela me parle vraiment car j'anticipe, <b>je sais où je dois me placer avant de chuter.</b></i></p>
<p>Qu'est ce qui se passe pendant que tu CP?</p> 	<p><i>C'est bête, mais, j'ai l'impression que « <b>Je pourrais rire en même temps que de chuter</b> ». C'est assez naturel, je ne sens pas du tout de contrainte.</i></p> 
<p>Qu'est ce qui fait selon toi qu'une CP ne sera pas bonne?</p>	<p><i>Lorsqu'elle ne passe pas c'est souvent une question de mauvais placement, de <b>mauvaise orientation d'Uke...</b></i></p>
<p>En fait à qui revient la responsabilité d'une bonne CP en %?</p>	<p><i>Je dirais pour un débutant <b>90% à Tori et 10% de Uke</b>, par contre, avec le temps, je dirais <b>maintenant</b> (après quelques années) <b>75% Tori et donc 25% Uke.</b></i></p>
<p>Si tu devais donner des conseils par exemple, à ton propre fils de 8 ans qui aurait l'ambition de chuter aussi bien que son père, que lui conseillerais tu?</p>	<p><i>« <b>imagines que tu soies une balle</b>, ou que <b>tu tiennes une grosse boule entre tes bras...</b> La maîtriser te permettra de <b>travailler plus en symbiose, en harmonie, tu vas t'approcher de la perfection...</b> ce sera comme un aboutissement, et tu auras la satisfaction de l'avoir accompli brusquement par surprise... » Autre exemple: Au bout d'un long périple dans le désert, tu arrives au bord d'un ravin, tu vois que de l'autre coté du ravin se trouve un paysage paradisiaque. Tu sais que pour passer de l'autre coté, tu dois prendre un risque contrôlé car <b>c'est difficile mais pas impossible.</b> Vaincre la peur du vide, de la douleur précédé d'une bonne impulsion te donnera accès à un « monde meilleur »...</i></p>

QUESTIONS	REponses
	
<p>Quels sont tes critères qui te font dire « tiens celui là, il sait faire des CP »?</p>	<p>« <i>sa bonne position avant la CP, une CP bien fluide, lors de la roulade mais de la manière dont il va s'en relever après.</i> »</p>
<p>En terme de bonnes sensations, pourrais tu me classer ce que tu préfères dans les divers ateliers d'Aïkido et y glisser la CP?</p>	<p>??? en 1er les déplacements bas, en 2e: les mouvements en continues, perpétuels, en 3e) les Kokyu ho à genoux et debout, en 4°) les esquives sur frappes Shambara (lorsqu'on a la sensation d'avoir échappé à la frappe alors que l'attaquant aura tout donné...) mais en fait, je ne peux classer la CP car pour moi, elle n'est qu'une phase de travail acquise. C'est la sensation que j'avais au dernier passage de grade: <b>j'ai appris les notes d'une partition pour faire de la musique.</b> La CP faisait partie du solfège, c'est tout...</p> 
<p>Si tu devais améliorer ta CP, demain, qu'est ce qui te resterait à acquérir?</p>	<p>...???... et bien si je me réfère à de très bons chuteurs comme les Uke de C.TISSIER à la soirée de Bercy. Je les voyais se relever immédiatement alors que Tori y allait « à fond », je pense qu'il me faudrait encore <b>plus d'impulsion</b>, chuter <b>plus souple</b> et <b>plus loin</b>...</p>

**SYNTHESE:**

> « **C'est une étape au même titre que d'apprendre à marcher. Sa maîtrise arrive brusquement par surprise après de longues répétitions. Je suis comme un plongeur en piscine, boosté comme dans un lance-pierre, je deviens un courant d'air tournant autour d'un essieu. Mon point de focalisation est l'épaule sollicitée. J'anticipe** »

**mon placement dans l'espace. La maîtrise de la Chute plaquée me permet d'accéder, de découvrir et d'apprécier la suite dans la pratique.**

**Je suis convaincu qu'il s'agit d'une obligation pour atteindre le meilleur en Aïkido. Savoir chuter plaqué en Aïkido revient tout simplement à savoir marcher au quotidien ».**

CRISTALISATION DE SON EXCELLENCE: (ce à quoi Bruno « fonctionne » et ce qui le motive)

 Chuter plaqué = **· savoir marcher pour accéder à de plus belles balades a**

**Nota** : ce travail a été soumis aux stagiaires à Nogent le dimanche 29/06/08