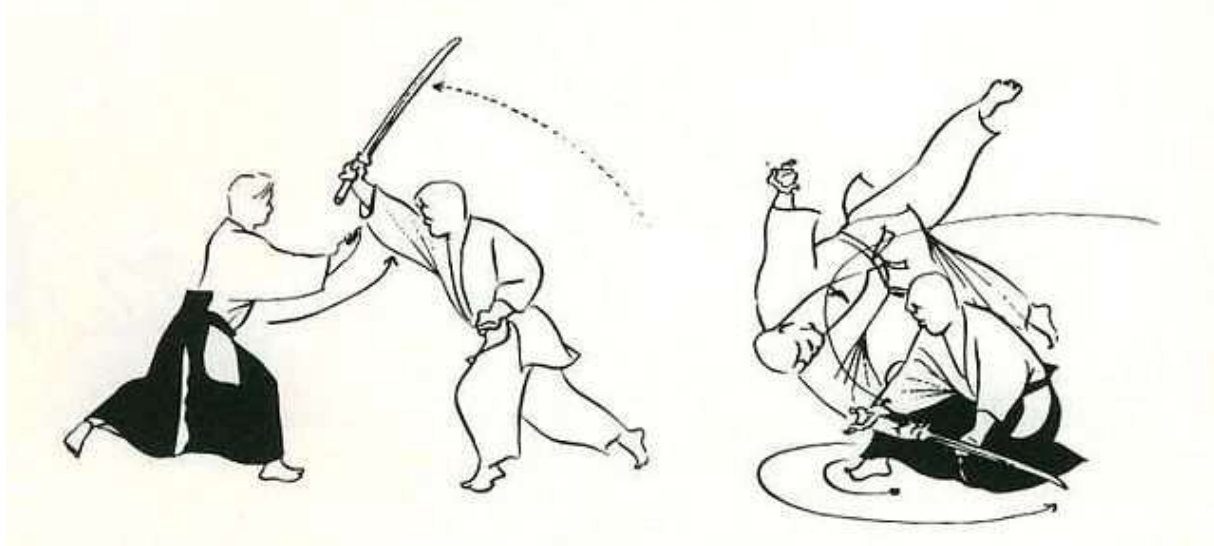


Gestion du Ma-Ai en Aïkido



Alice FENEYROLS

Avril 2015



* Ligue Île de France

Sommaire

1.	Introduction.....	3
A.	Distance / soi.....	3
B.	Distance / autre	3
C.	Distance/ environnement	3
2.	Champ d'action	4
A.	Définition	4
B.	Champ d'action fixe	4
i.	Corps humain.....	4
ii.	Armes.....	6
C.	Champ d'action & mobilité statique	9
D.	Champ d'action & mobilité dynamique	9
3.	Influence du temps.....	10
4.	Attaques & niveaux de contrainte.....	12
A.	Typologie des attaques (emplacement, forme).....	12
B.	Niveau(x) de contrainte(s) selon les attaques	13
i.	Contrainte de mouvement	13
ii.	Contrainte dans l'espace (trajectoire de l'attaque).....	13
iii.	Contrainte dans le temps	14
C.	5 façons d'attaquer	14
D.	Mise en perspective avec les passages de grades / niveaux de pratique	15
6.	Gestion de l'action.....	16
A.	Avant l'action	16
i.	Prise en compte des précédents éléments par rapport à soi.....	16
ii.	Prise en compte des précédents éléments par rapport à l'autre.....	16
B.	Pendant l'action	16
i.	Indicateurs de placement correct.....	16
ii.	Leviers pour réguler la distance.....	17
C.	Après, à la fin de l'action.....	17
i.	Rester à distance	17
ii.	Prise en compte d'autres partenaires	17
D.	Influence de la proxémie	18
7.	Autres paramètres.....	19
8.	Conclusion	22
9.	Table des illustrations.....	24

1. Introduction

Le Ma-Aï est l'espace entre deux combattants, la « distance d'engagement ». Sa bonne gestion implique de prendre en compte la distance, mais également le temps, le rythme, ainsi que la trajectoire de l'attaque.

A quel moment la distance est-elle à prendre en considération ?

Pour répondre à cette question il faut tout d'abord identifier les différents types de distances afin de pouvoir ensuite percevoir le moment où elle est franchie.

A. Distance / soi

C'est la distance par rapport à soi-même, à son propre corps, compte tenu de la longueur des bras, des jambes, de notre capacité à faire de grands ou petits pas. Cette distance varie au cours de la vie (croissance, capacité de marche plus importante quand on est jeune, etc.) et est intégrée dans toutes les actions de la vie quotidienne : on dépliera son bras et on utilisera presque toute sa longueur pour récupérer son arme au bord du tatami. De même que l'on connaît sa taille de vêtements, de Keikogi, de Hakama, parce que celle du corps est connue.

B. Distance / autre

La distance par rapport à l'autre, implique de prendre en considération la taille de ce dernier, son gabarit et donc, de même que pour soi-même, sa capacité d'allongement et de déplacement. Sur une saisie Mae Ryo Kata Dori, un Uke adulte, avec de très grands bras par rapport à un Tori enfant, pourra maintenir celui-ci à distance sans risquer d'être touché au visage.

C. Distance/ environnement

La distance par rapport à son environnement est implicitement liée à la distance par rapport à soi-même. Chaque personne connaît sa taille, le volume qu'elle occupe dans l'espace, la longueur de ses bras. En conséquence on se placera dans certains cas à une distance particulière par rapport à l'environnement. Par exemple, pour attraper une arme au bord du tatami, on se placera naturellement à la distance suffisante de celle-ci (distance par rapport à l'environnement, ici l'arme) pour pouvoir utiliser la longueur de son bras (distance par rapport à soi-même). De la même manière, au moment de passer une porte, on se placera naturellement à distance des côtés de celle-ci pour ne pas les percuter avec les épaules. Dans la pratique de l'Aïkido, on se placera de même, voire se replacera, par rapport aux murs, au bord du tatami et aux autres partenaires.

2. Champ d'action

A. Définition

Le « champ d'action » est l'espace dans lequel, ou la distance à laquelle, il est possible d'agir. C'est donc également l'espace dans lequel, ou la distance à laquelle, on peut être atteint.

Il s'agit donc de la zone dans laquelle on doit être vigilant aux différents types de distances, afin de ne pas être touché par une attaque. Le champ d'action dépend des dimensions de l'objet ou de la personne, ainsi que de ses capacités de mobilité (degrés de liberté) dans l'espace.

Le champ d'action existe lorsque l'objet ou la personne est fixe, qu'il ou elle ne bouge pas. Ce champ se déplace en même temps que la personne ou l'objet, en fonction de ses mouvements.

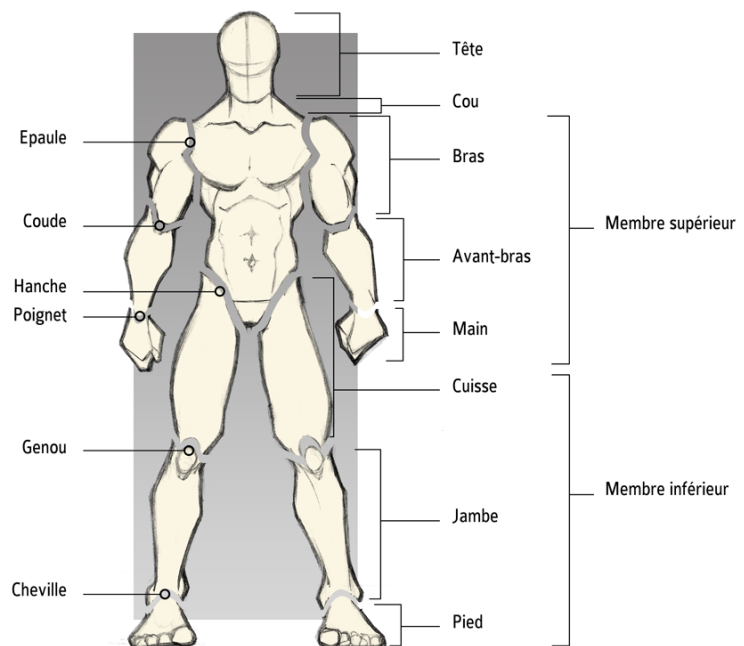
Une autre expression pour définir le champ d'action serait « portée théorique » : la distance que peut atteindre une arme, un son etc.

B. Champ d'action fixe

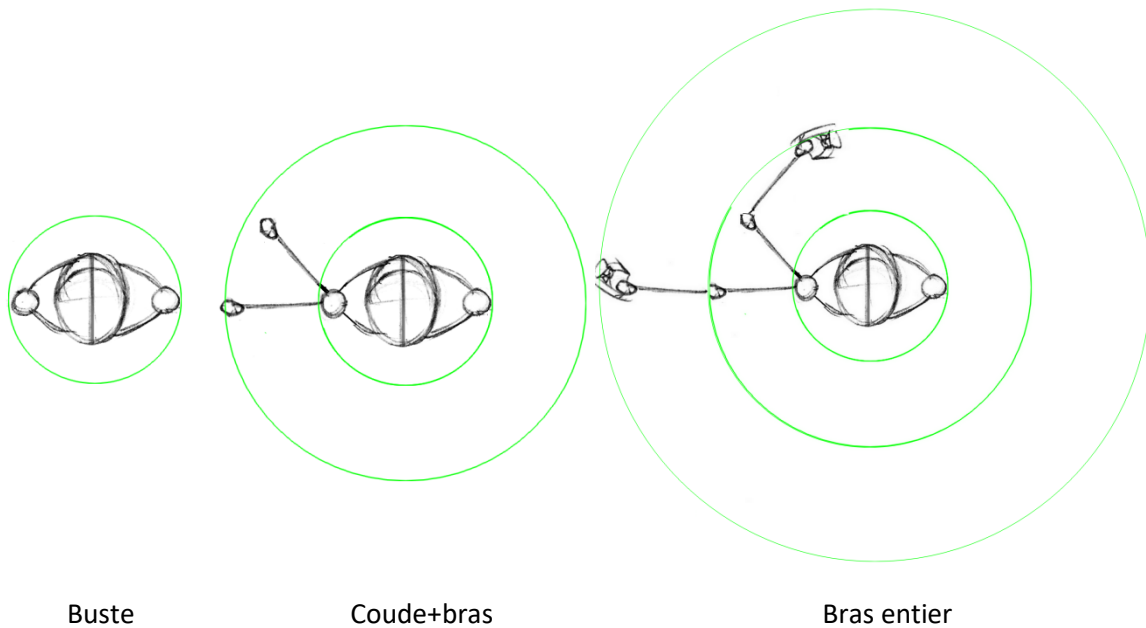
i. Corps humain

Le corps humain est constitué de 6 principales articulations symétriques par rapport à l'axe vertical : épaule, coude, hanche, poignet, genou, cheville.

La grande majorité des mouvements peut être représentée à l'aide de ces 6 articulations. Afin de simplifier la présentation, on négligera les micro-mouvements possibles à l'intérieur de certains membres (pied, main, etc.), les doigts & orteils, ainsi que la colonne vertébrale, dont la modélisation cinématique est plus complexe.



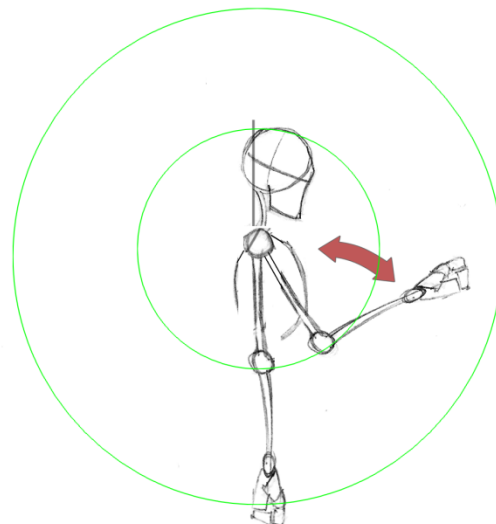
Suivant les parties du corps utilisées, le champ d'action possible diffère :



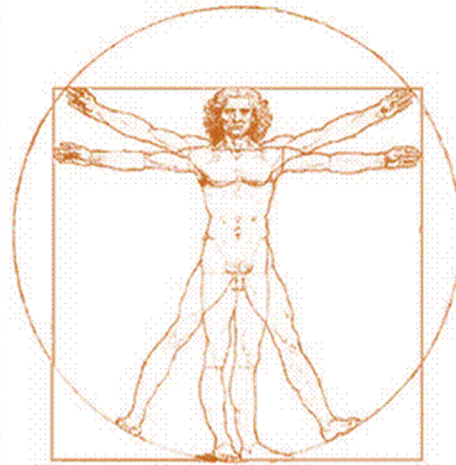
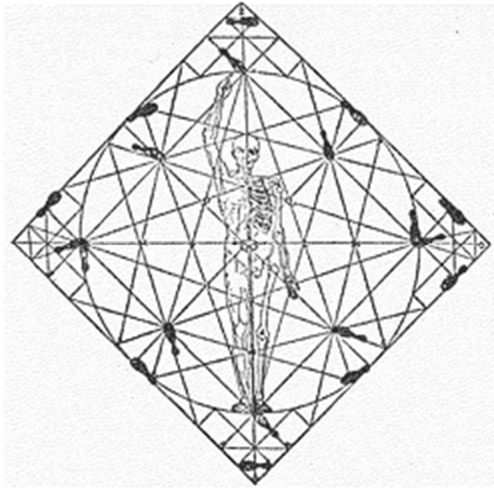
En conséquence, une frappe portée avec l'épaule ira moins loin que si elle est portée avec le coude. De même, une frappe portée avec le coude (au Karaté : Empi Uchi) ira moins loin que si elle est portée avec la main (Yokomen Uchi) ou le poing (Chudan Tsuki).

Cela est valable sur le plan horizontal (figures ci-dessus) et sur le plan vertical (voir ci-dessous).

Exemple de frappe sur le plan vertical : Shomen Uchi (la main réalise une coupe verticale sur l'axe du partenaire) ; sur le plan horizontal : Katate Dori (la main reste à hauteur de la taille (niveau Chudan) pendant toute la durée de l'attaque).



On retrouve ce champ d'action dans le diagramme de la Destreza, ainsi que dans l'Homme de Vitruve de Léonard de Vinci.



ii. Armes

La portée théorique est la distance parcourue par un projectile lancé. Il s'agit donc du champ d'action de l'arme. Les armes autres que celles de jet (armes à feu, flèches, etc.) ont également un champ d'action défini par leurs caractéristiques et leurs dimensions.

Dans le film « Le Masque de Zorro » (réalisé par Martin Campbell en 1998), Anthony Hopkins doit former Antonio Banderas au combat dont le maniement de l'épée et du fouet. Pour cela, le champ d'action de ces deux armes est matérialisé par deux cercles tracés au sol dans un diagramme similaire à celui de la Destreza.



Si l'on franchit le grand cercle ou que l'on marche dessus, on est alors susceptible d'être atteint par le fouet de la personne se tenant au centre des deux cercles (et vice-versa). Le second cercle, plus petit, matérialise la même distance pour l'épée. On voit sur la photo ci-contre Anthony Hopkins, situé sur le petit cercle, commencer à toucher avec la pointe de son épée Antonio Banderas qui est au milieu du cercle.

On voit ensuite Anthony Hopkins au milieu du petit cercle. Antonio Banderas le franchi pour attaquer, forçant ainsi Anthony Hopkins à utiliser une arme de portée courte : une dague.



Lien Youtube vers l'extrait du film : https://youtu.be/AD7L_O4PzKU?si=ryoFBiqfAkGzLBlg

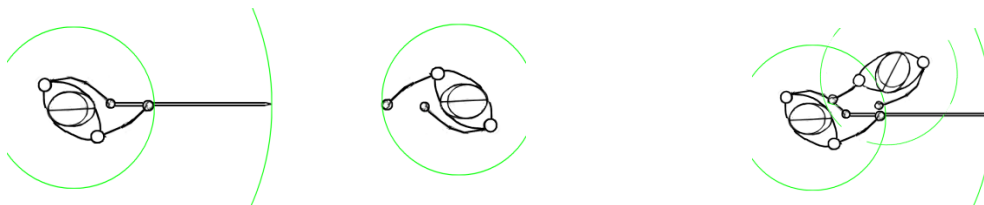
De la même manière le Tanto, le Bokken et le Jo ont des portées différentes, tout comme d'autres armes japonaises : le Bo, les Shuriken, le Sansetsukon, le Kusari Gama, etc.



On notera que ces deux dernières armes ont la particularité d'avoir une distance d'action, ou portée, modulable, du fait d'être articulées :



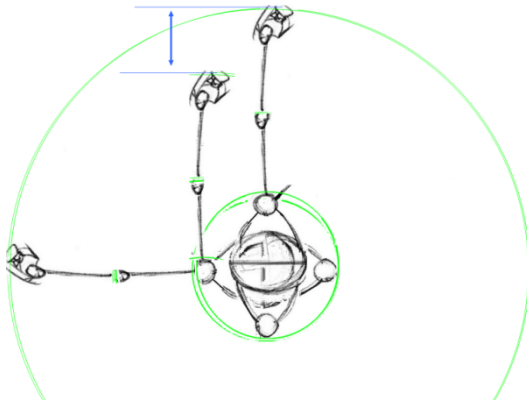
Pour les armes de l'aïkido le Jo a une portée d'attaque longue. Cependant, une fois que l'on est « entré dans la garde », l'arme devient difficilement utilisable. Il en est de même pour le Bokken (avec une portée un peu plus courte car l'arme est moins longue que le Jo), en tenant compte du fait que la lame est coupante. De même, pour contrôler une attaque au Tanto, on agira sur le poignet saisissant l'arme. Lorsque l'on franchit une certaine distance (relative à l'arme utilisée), l'usage de l'arme devient inutile et il est plus avisé de passer à mains nues. C'est une des raisons pour lesquelles les 10-15 centimètres depuis la pointe du sabre sont les plus efficaces dans le maniement de l'arme.



Le champ d'action lors d'une attaque est donc variable et interactif. Il suit le corps de l'attaquant, ainsi que l'arme ou les armes employée(s) s'il y en a.

C. Champ d'action & mobilité statique

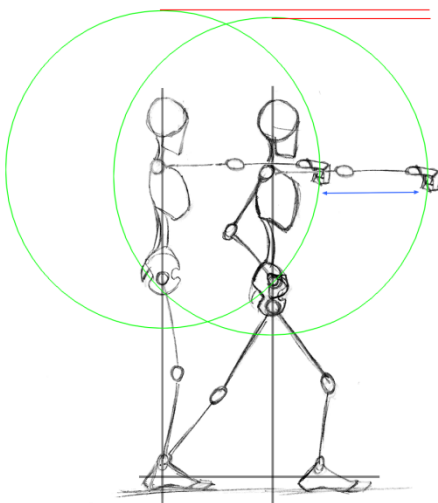
La mobilité dite « statique » est la mobilité obtenue sans marcher. Elle s'obtient notamment par rotation autour de l'axe ou bien par flexion des genoux.



On observe sur la figure ci-contre que par simple rotation autour de l'axe, le champ d'action du bras est différent, l'écart étant représenté par la double flèche bleue.

Sur le plan vertical, c'est la flexion des genoux qui permet de faire varier la hauteur du champ d'action.

D. Champ d'action & mobilité dynamique



Les degrés de liberté des articulations du corps humain lui donnent sa mobilité. Les muscles et l'usage de la gravité permettent de le mettre en mouvement : translation, rotation ou combinaison des deux. Le champ d'action se déplace, évolue en fonction du mouvement.

Sur la figure ci-contre, on note que la distance matérialisée par la double flèche bleue correspond à la distance parcourue avec les pieds. Le déplacement du corps implique le déplacement du champ d'action de l'attaque.

Sur le plan vertical, on note une variation de hauteur matérialisée par les deux lignes rouges. On retrouve le même écart de hauteur, dû à la flexion des genoux, au niveau des bras/épaules et au niveau des hanches. Il s'agit là de mobilité statique.

Lorsque le partenaire attaque, il faut donc prendre en compte la portée de son attaque ainsi que son déplacement.

Certains paramètres sont visibles extérieurement : une personne de grande taille, avec de grands bras, aura, départ arrêté, une allonge de frappe plus grande qu'une personne de taille moyenne.

D'autres ne sont pas forcément visibles au premier abord : une personne de petite taille aura, départ arrêté, une allonge de frappe proportionnelle à sa taille, donc petite, mais pourra compenser cela par une capacité de déplacement rapide.

Partant d'un même point de départ, au même moment, une personne de grande taille et une de petite peuvent donc atteindre leur cible en même temps.

3. Influence du temps

Le temps est un paramètre important dans la gestion du Ma-Aï, la distance évoluant en fonction du mouvement, mais également du temps. Plus le temps s'écoule, plus la distance se réduit. L'attaque se rapproche alors, sauf si l'un des deux partenaires se maintient à distance.

De même, si l'on enclenche une action trop tôt, avant que l'attaque ne soit complètement débutée, l'attaquant aura alors la possibilité de changer de stratégie d'attaque.

L'attaque pouvant être réalisée plus ou moins rapidement, la gestion du Ma-Aï (la distance) sera reliée à celle du De-Aï (timing). La capacité d'agir plus ou moins vite du partenaire sera à prendre en compte.

De-Aï (gestion du temps, du rythme) et Ma-Aï (gestion de la distance) sont reliés de la manière suivante :

- Plus une distance est grande, plus il faut de temps pour la parcourir et inversement.
- Plus le temps est bref, le rythme rapide, plus la distance parcourue dans l'espace lors de la technique sera courte (en dehors de la chute) et inversement.

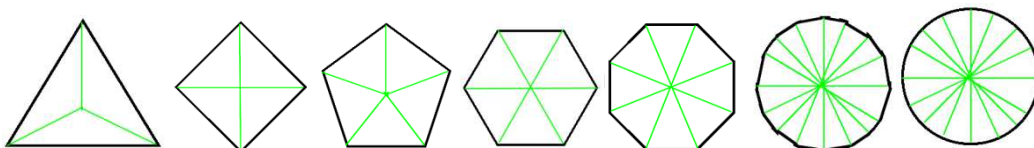
Autrement dit :

- Faire varier la distance implique de faire varier le temps.
- Faire varier le temps implique de faire varier la distance.

Le mouvement technique est composé de plusieurs temps, ou « points marquants » : la jambe n'est pas encore avancée, la jambe est avancée, frappe quand la main est en haut, frappe quand la main est en bas, saisie, rotation du poignet, etc.

Là où le pratiquant débutant ne verra que les grandes lignes, les temps de la technique les plus basiques (1er temps : position départ arrêtée, 2e temps : le partenaire est immobilisé au sol), sans forcément voir ce qu'il se passe entre, le pratiquant plus avancé percevra davantage de temps de la technique (mettre la main au coude, faire un Taï Sabaki, poser un genou au sol, poser le 2e genou au sol).

L'enchaînement et la coordination de ces temps les uns après les autres (synchronisation) constituent le rythme du mouvement, plus ou moins saccadé suivant le niveau d'harmonisation, de continuité, entre les temps.



Ci-dessus de gauche à droite : progression technique d'un niveau débutant à avancé.

Plus les temps techniques sont nombreux et reliés de façon continue, plus la technique est fluide.

Ces temps de la technique concernent autant Uke que Tori. On distingue 4 niveaux de pratique :

- Enchaînement, coordination des temps pour Tori (synchronisation, harmonisation par rapport à soi-même).
- Enchaînement, coordination des temps en fonction de Uke (synchronisation, harmonisation par rapport à l'autre).
- Impression de la coordination des temps dans le mouvement de Uke (écoute pour changer son mouvement à l'instant adéquat sans qu'il ne s'en rende compte, conversion de l'autre).
- Création d'un « vide ». Le mouvement de Uke est « converti » comme dans le niveau précédent, maintenant en faisant varier, en jouant sur l'espace (variation de distance) et le temps, on amène Uke à travers le déséquilibre, au bord du vide, à la limite de la chute, sans qu'il ne s'en rende compte (effet du contre-pied en football par exemple).

Pour progresser à travers ces 4 niveaux de pratique, jouer sur la distance et/ou le temps permettra de réguler les espaces entre les temps de la technique en fonction de l'avance / retard et/ou du fait d'être proche / loin (adaptation technique).

De même, ces temps de la technique peuvent être externes et/ou internes. Au fur et à mesure de la progression, le pratiquant, gagnant en confiance, percevra de plus en plus de temps constitutifs de la technique extérieurs, mais également à travers le contact avec le partenaire (perception du niveau de stress à travers une saisie).

Sous l'effet du stress, le champ de vision se rétrécit (effet tunnel). En conséquence, la perception des temps constitutifs de la technique et des distances diminue grandement. De même, la crispation, tension physiologique liée au stress, empêche de percevoir ou de recevoir les indications internes via le contact à travers le partenaire.

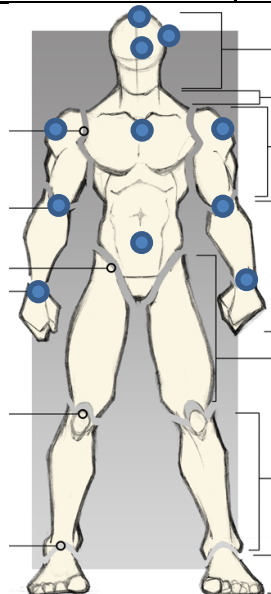
Gérer le temps, le rythme du mouvement, implique donc de gérer la distance, mais également les temps constitutifs de la technique. Le stress ayant une influence sur la perception du temps et de l'espace, sa gestion est indispensable à une bonne progression à travers les 4 niveaux de pratique.

4. Attaques & niveaux de contrainte

A. Typologie des attaques (emplacement, forme)

L'emplacement, la forme et le type d'attaque ont également un impact plus ou moins contraignant :

Forme	Attaque	Type	Emplacement
Saisie à 1 main	Katate Dori	Latérale	Poignet
	Ai Hanmi Katate Dori	Axe	Poignet
	Kata Dori	Latérale	Epaule
	Sode Dori	Latérale	Coude
	Muna Dori	Axe	Axe haut
Saisie à 2 mains	Ryote Dori	Axe	Poignet
	Katate Ryote Dori	Latérale	Poignet
	Mae Ryo Kata Dori	Axe	Epaule
	Ryo Sode Dori	Axe	Coude
Saisie + frappe	Muna Dori Men Uchi	Latérale + Axe	Axe haut
	Kata Dori Men Uchi	Latérale + Axe	Epaule+Axe
Attaque arrière (saisies)	Ushiro Ryo Kata Dori	Axe	Epaule
	Ushiro Ryote Dori	Axe	Poignet
	Ushiro Ryo Hiji Dori	Axe	Coude
	Ushiro Eri Dori	Axe	Axe haut
	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Axe	Poignet + Axe
	Hagai Jime	Axe	Axe
Frappe type coupe	Shomen Uchi	Axe	Axe haut
	Yokomen Uchi	Latérale	Epaule
Frappe de poing	Jodan Tsuki	Axe	Axe haut
	Chudan Tsuki	Axe	Axe medium
Frappe de pied	Mawashi Geri	Latérale	Epaule
	Mae Geri	Axe	Axe medium



B. Niveau(x) de contrainte(s) selon les attaques

i. Contrainte de mouvement

Suivant la forme de l'attaque celle-ci est plus ou moins contraignante pour Tori départ arrêté.

On peut les répartir des plus contraignantes au moins contraignantes comme suit :

Blocage						Contact ouvert
Hagai Jime	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori Ushiro Eri Dori	(Mae & Ushiro) Ryote Dori	Katate Ryote Dori	Katate Dori	Shomen Uchi
	Muna Dori Men Uchi		Ryo Kata Dori		Ai Hanmi Katate Dori	Yokomen Uchi
	Ushiro Katate Dori Kubi Shime		Ryo Hiji Dori		Kata Dori	Jodan Tsuki
			Ryo Sode Dori		Sode Dori	Chudan Tsuki
						Mae Geri
						Mawashi Geri

ii. Contrainte dans l'espace (trajectoire de l'attaque)

Un autre aspect de l'attaque est sa trajectoire. Une saisie s'effectuant sur un point fixe, à niveau d'attaque égal, est plus simple à gérer qu'une frappe en diagonale. En effet, le point fixe de la saisie est constant. Celle-ci peut commencer à être prise en considération, même une fois terminée ; la trajectoire d'une frappe ou coupe peut traverser plusieurs plans de l'espace et ne peut être prise en considération après avoir atteint son but.

Frappe/coupe en diagonale					Saisie fixe
Yokomen Uchi	Shomen Uchi	Kata Dori Men Uchi	(Mae & Ushiro) Ryote Dori	Sode Dori	Hagai Jime
	Jodan Tsuki		Ryo Kata Dori	Katate Dori	Muna Dori
	Chudan Tsuki		Ryo Hiji Dori	Ushiro Eri Dori	Katate Ryote Dori
	Mae Geri		Ryo Sode Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Ai Hanmi Katate Dori
					Kata Dori

iii. Contrainte dans le temps

Indépendamment de la façon d'attaquer, certaines attaques sont plus faciles à gérer dans le temps que d'autres. On en distingue 3 grandes : les saisies, les coupes, les frappes.

- La saisie : peut être prise en compte avant (on commence à réaliser la technique sans s'être fait saisir) et après l'action (la saisie est complète, tous les doigts sont refermés).
- La coupe : doit être prise en compte avant l'action, la forme départ arrêté étant éducative. La coupe demande l'usage du coude pour déployer, lancer l'avant-bras et la main dans un mouvement de coupe. En conséquence, la trajectoire de l'attaque est visible et elle peut être prise en compte.
- La frappe : doit être prise en compte avant l'action, du fait d'une trajectoire courte (tsuki). Ce type d'attaque est très rapide. Une fois celle-ci terminée le bras d'attaque peut également se retirer rapidement. De plus, lorsque la frappe (Jodan Tsuki) est suivant l'axe horizontal des yeux, il est plus difficile de visualiser son emplacement dans l'espace.

Les attaques « mixtes », coupe + saisie sont d'autant plus complexes qu'elles demandent une double gestion du timing, une pour la saisie et une autre pour la coupe.

A noter que Mawashi Geri a la particularité d'être une frappe dont la trajectoire en diagonale est visualisable comme celle d'une coupe.

C. 5 façons d'attaquer

On distingue 5 principales façons d'attaquer :

1. Départ arrêté, position statique telle qu'elle doit être à la fin de l'attaque.
2. Attaque sur un pas en avançant la jambe arrière, le bras/la jambe d'attaque effectue un mouvement large et visible.
3. Même attaque que précédemment, mais cette fois-ci le bras/la jambe d'attaque a un mouvement plus fermé, plus proche de la ligne d'attaque, donc moins visible.
4. Attaque avec la jambe avant déjà placée (en pas chassé), le bras/la jambe d'attaque effectue un mouvement large et visible.
5. Attaque avec la jambe avant déjà placée (en pas chassé), le bras/la jambe d'attaque a un mouvement plus fermé, plus proche de la ligne d'attaque, donc moins visible.

**Pour les attaques arrières il est possible de les réaliser départ arrêté, de face ou directement par derrière.*

Les principales différences entre ces 5 façons d'attaquer sont sur la distance de départ (jambe arrière si elle est grande, jambe avant si elle est réduite), ainsi que sur la trajectoire (bras ouvert pour une trajectoire longue ou bras fermé pour une trajectoire courte).

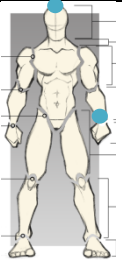
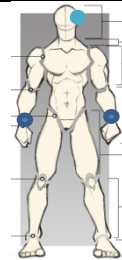
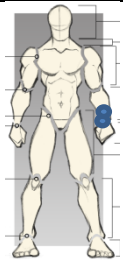
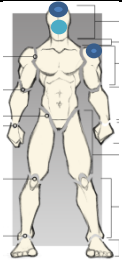
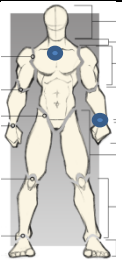
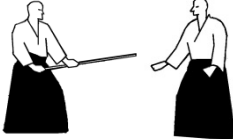

Suivant ces différentes façons d'attaquer, 3 éléments varient :

- La distance
- La vitesse (le temps)
- Le champ de vision (plus ou moins près de l'axe)

On attaquera d'une façon plus ou moins contraignante selon le niveau de pratique souhaité.

D. Mise en perspective avec les passages de grades / niveaux de pratique

Si l'on regarde le programme des passages de grades, les attaques suivantes sont demandées pour chaque grade, en plus de celles des niveaux précédents :

5 ^e Kyu	4 ^e Kyu	3 ^e Kyu	2 ^e Kyu	1 ^{er} Kyu	1 ^{er} / 2 ^e dan	3 ^e / 4 ^e dan
Ai Hanmi Katate Dori Katate Dori Shomen Uchi Ryote Dori*	Kata Dori Yokomen Uchi Ushiro Ryote Dori Ryote Dori	Katate Ryote Dori	Kata Dori Men Uchi Ushiro Ryo Kata Dori Chudan Tsuki Jodan Tsuki Mae Ryo Kata Dori Ushiro Ryo Hiji Dori	Ushiro Eri Dori Ushiro Katate Dori Kubi Shime Muna Dori	Tanto Dori Jo Dori Jo Nage Waza	Jo tai Jo Ken tai Ken Tachi Dori
Saisie simple Coupe départ arrêté	Ajout de saisies à 2 mains pour un contrôle de l'axe à distance de bras (ceux de Uke et de Tori)	Ajout de saisie avec double contrainte à un emplacement latéral de Tori (poignet).	Ajout de frappes de poing (prise en compte du temps) + Ajout de formes contrôle de l'axe+latérale	Ajout de saisies de contrôle de l'axe	Ajout de formes mains nues contre armes. A la gestion du Ma-Ai de Uke s'ajoute la prise en compte de l'arme	Ajout de formes armes contre armes : prendre en compte le champ d'action des deux partenaires ainsi que de leurs armes.
						

● Attaque à 1 main ● Attaque à 2 mains

6. Gestion de l'action

A. Avant l'action

i. Prise en compte des précédents éléments par rapport à soi

Identifier ce qui définit son propre champ d'action :

- Taille, longueur des bras, des jambes, etc.
- Capacités physiques, capacité à se déplacer facilement, plus ou moins rapidement, capacité de mobilité statique (Ma condition physique du moment me permet-elle de parcourir cette distance en un temps réduit ? Puis-je suffisamment tourner sur mon axe en mobilité statique ?).
- Travail à mains nues ou avec armes.
- Niveau technique : à quel rythme mon niveau technique actuel me permet-il de faire cette action ?
- Placement dans l'espace : espace à disposition pour effectuer un mouvement (Y a-t-il un mur ou un poteau à proximité ? Etc.), forme de travail (Suis-je à genoux ou debout ?).

ii. Prise en compte des précédents éléments par rapport à l'autre

Identifier ce qui définit le champ d'action de Uke :

- Taille, longueur des bras, des jambes, etc.
- Capacités physiques, capacité à se déplacer facilement, plus ou moins rapidement, capacité de mobilité statique (Peut-il m'atteindre de là où il se trouve ? Quel temps lui faudra-t-il pour parcourir la distance avant de m'atteindre ?).
- Travail à mains nues ou avec armes.
- Niveau technique : un Uke d'un niveau avancé pourra attaquer de manière contraignante.
- Placement dans l'espace : espace à disposition pour effectuer un mouvement (Y a-t-il un mur ou un poteau à proximité ? etc.), forme de travail (Suwari Waza, Hanmi Handachi Waza, Tachi Waza).

B. Pendant l'action

i. Indicateurs de placement correct

Quelques indicateurs permettent de vérifier si la distance par rapport au partenaire est correcte :

- Etre en dehors de la ligne d'attaque, matérialisée par la droite passant par l'axe de Uke et la main/l'arme.
- Rester hors de distance de touche. Si le partenaire peut toucher sans avoir à se déplacer, il est nécessaire de se replacer à distance. De même, Tori ne doit pas pouvoir toucher Uke sans se déplacer.
- Utiliser l'atemi pour maintenir le partenaire et se maintenir à distance lors du mouvement. La longueur du bras doit être utilisée et celui-ci partiellement déplié. Un atemi porté trop

près du partenaire ne permet pas de mouvement à Tori et/ou oblige Uke à se déplacer. A bonne distance, le bras portant l'atemi est semi-fléchi et ni Uke ni Tori n'ont besoin de reculer, de se replacer.

Dans tous les cas, il est important de conserver un point de contact avec Uke pour pouvoir évaluer la distance avec son propre bras. A un niveau plus avancé, une fois la gestion du Ma-Aï intégré, il est alors possible de travailler sans point de contact.

Une attaque correcte est donc une attaque où, à la fin de l'action, Uke n'est pas sur la ligne d'attaque de Tori, et à bonne distance de frappe : ni trop loin (il ne touche pas Tori), ni trop près (Tori peut le toucher en étendant le bras).

ii. Leviers pour réguler la distance

Si la distance vis-à-vis du partenaire n'est pas correcte, qu'elle ne permet pas de préserver son intégrité, alors il faut déplacer son champ d'action ou celui du partenaire, voire les deux.

Si l'on déplace son propre champ d'action, il s'agit de le faire par rapport au champ d'action du partenaire, en se replaçant par rapport au point de contact qui nous relie à lui. Si l'on est à distance de frappe, on se déplacera donc de façon à être hors du champ d'action (de la ligne d'attaque) du partenaire, en utilisant la rotation et/ou la translation.

Pour déplacer le champ d'action du partenaire, il faut créer un déséquilibre, ou bien le mobiliser par une contrainte (Sankyo, Nikyo, etc.). Si le partenaire est stable, arrêté, il faudra commencer par bouger son propre corps afin de réussir à agir sur celui de son partenaire. Si le partenaire est en mouvement, il faudra essayer d'entretenir celui-ci pour amener le déséquilibre qui le contraindra à se déplacer.

C. Après, à la fin de l'action

i. Rester à distance

Une fois la technique terminée, Tori doit rester concentré car Uke peut encore agir. A la fin d'un Koshi Nage, Uke, ayant saisi la veste de Tori, peut s'en servir comme prise pour l'amener au sol. Après avoir désarmé Uke sur Irimi Nage, Tori doit faire attention au bras qui saisissait l'arme, car il peut être un danger potentiel.

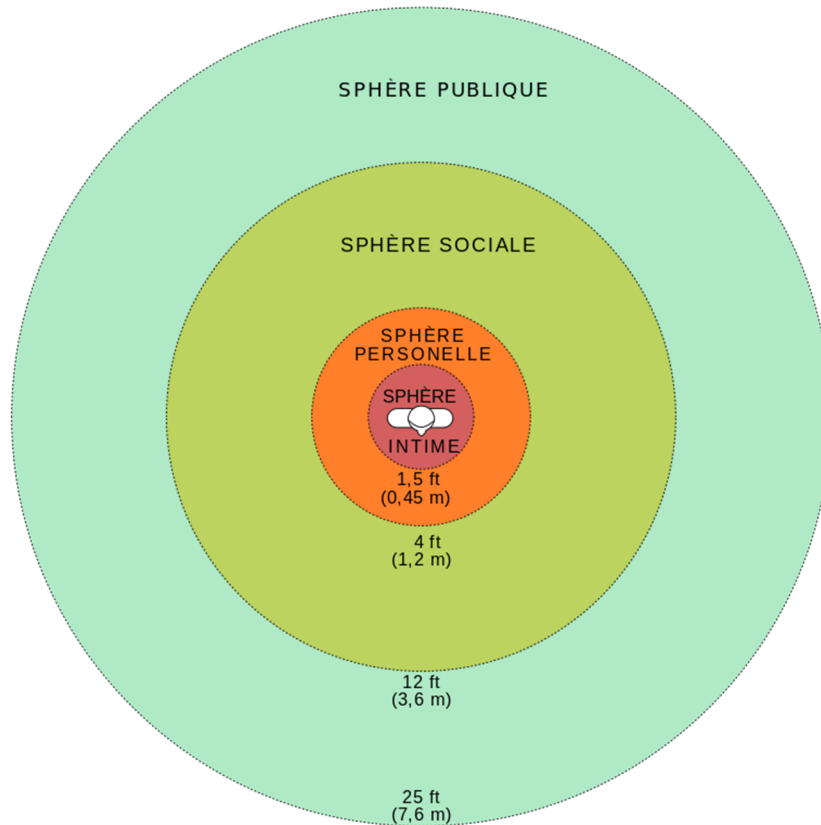
Dans la façon de se relever, de s'éloigner de Uke après la technique, Tori doit continuer à prendre en considération le champ d'action du partenaire.

ii. Prise en compte d'autres partenaires

En plus de Uke, Tori doit également prendre en compte les autres partenaires s'il y en a. Dans le cas du Randori, une fois que l'un des Uke a été projeté, Tori doit faire attention à celui-ci, mais également aux autres Uke qui sont déjà en train de parcourir la distance les espaçant pour attaquer.

D. Influence de la proxémie

La proxémie est l'étude des distances sociales. Edward T. Hall a démontré qu'il existe plusieurs sphères d'interaction pour chaque personne. Suivant la distance à laquelle on est accepté, la relation avec la personne est différente. Il est possible d'entrer dans ces sphères sans y avoir été « autorisé », au risque d'une réaction de rejet (fuite ou autre).



La dimension de ces sphères change suivant les cultures ou les personnalités des individus.

En conséquence, les organisations dites « fixes » (agencements de bureaux, constructions de bâtiments, etc.) deviendront des espaces favorisant la sociabilité, ou non, suivant leur disposition. Hall défend également l'idée que la morphologie urbaine (sols, routes, usages, etc.) est formée par l'être humain de manière inconsciente, de par sa perception de l'espace et du temps.

Suivant cette modélisation sous forme de sphères, la perception du champ d'action d'un attaquant sera modifiée. Une personne inquiète aura une sphère personnelle plus grande qu'une personne sereine. On peut le visualiser sur l'exemple de Shomen Uchi Ikkyo Omote : suivant le niveau de confiance de Uke et/ou de Tori, le partenaire entrera plus ou moins dans l'action.

Le fait d'entrer dans la « sphère personnelle » de Uke peut le faire monter en tension et lui faire déclencher une attaque impulsive, et donc assez rapide, à partir d'une distance à laquelle Tori considère qu'il n'y a pas de raison d'attaquer (sa « sphère personnelle » étant plus petite et pas encore franchie par Uke).

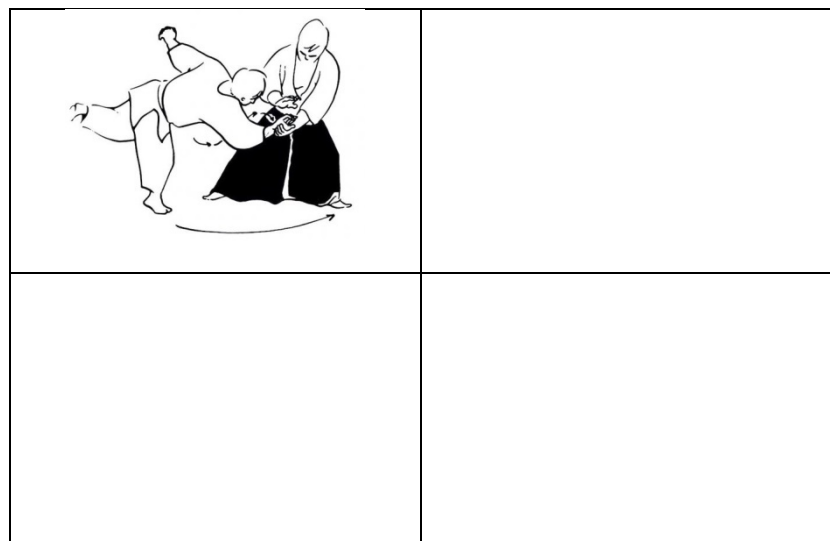
7. Autres paramètres

Le tableau ci-dessous modélise une aire du dojo ainsi que l'espace plus ou moins occupé suivant les différents types de pratique.

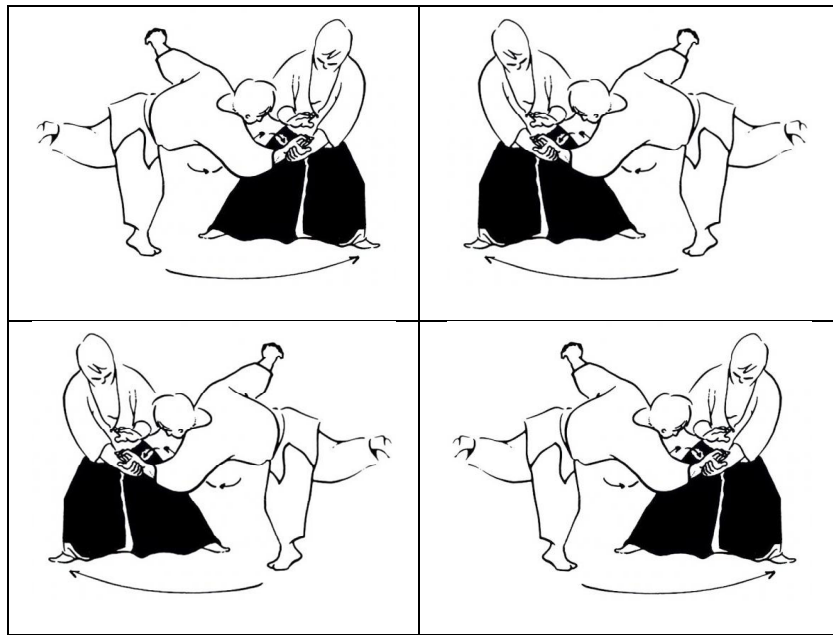
Pratique seul



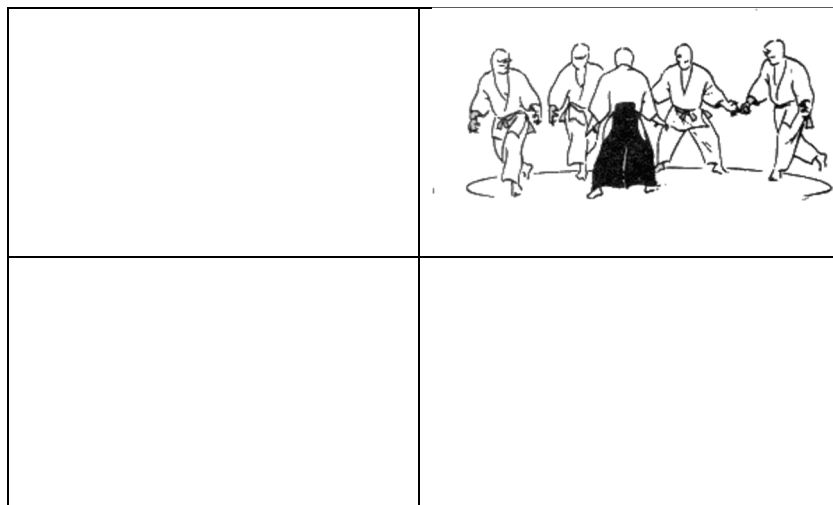
Pratique avec 1 seul partenaire/beaucoup d'espace



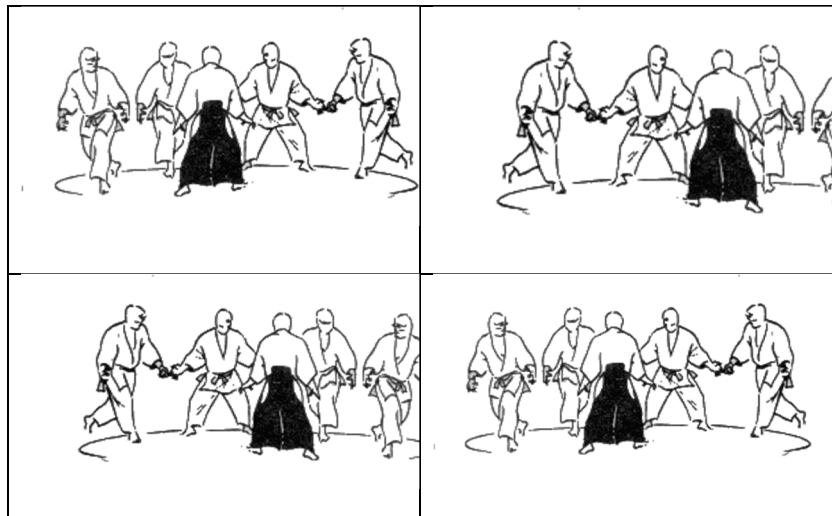
Pratique avec 1 partenaire+ d'autres partenaires qui pratiquent autour



Pratique avec plusieurs partenaires (2, 3, 4...)



Pratique avec plusieurs partenaires (2, 3, 4...)+ d'autres partenaires qui pratiquent autour



Plus l'occupation de l'environnement est dense, plus il y a d'intervenants dans le milieu, plus il y aura de cercles d'action à gérer. En effet, l'ensemble des cercles d'actions présentés plus haut pour une personne est multiplié par le nombre d'intervenants.

La gestion des partenaires sur un randori est un bon exercice de régulation de l'espace dans le temps. Il faut prendre en compte les champs d'action des différents partenaires (certains attaquent de loin d'autres non) et les répartir sur l'espace de tatamis disponibles, l'action se répétant continuellement dans le temps jusqu'à ce que quelqu'un cesse.

La forme de travail influe aussi sur la gestion de l'environnement du fait d'être moins mobile à genoux que debout (le champ d'action du corps est donc également réduit).



Le lieu où l'on se trouve a également une influence sur la gestion de la distance. Au dojo, on pratique dans un lieu fermé, plan (pas de variation de hauteur), avec des tatamis. Dans un environnement plus réel, la notion de hauteur apparaît (partenaire en haut ou en bas des escaliers par rapport à soi), ainsi que l'influence du terrain (il y a rarement des tatamis en dehors d'un dojo), ou de la météo (vent, pluie, température, etc.).





La combinaison de ces deux aspects (environnement & portée théorique) permet d'obtenir la **portée pratique** : la distance réelle qui pourra être atteinte par l'attaque, qu'on utilise une arme ou non.

La gestion du Ma-Aï, sur un plan réaliste, implique de prendre également en compte les paramètres environnementaux ainsi que météorologiques.

8. Conclusion

On peut distinguer 6 niveaux de gestion du Ma-Aï :

Niveau 0 : la distance invisible, interne. La bonne distance, le « bon » Ma-Aï, c'est lorsqu'on ne « dérange » pas l'autre. On réalise la technique sur lui sans qu'il ne s'en rende compte.

Niveau 1 : distance, placement par rapport à un point, une saisie (ex : Katate Dori) qui matérialise un point fixe dans l'espace. Maintenir Uke ou se maintenir à distance par rapport à ce point.



Niveau 2 : 2 dimensions, distance par rapport à un plan matérialisé par une coupe.



Niveau 3 : 3 dimensions, coupes Kesa Giri, Yokomen Uchi, Mawashi Geri.



Niveau 4 : 4 dimensions, ajout de la notion de timing. Ex : Yokomen Uchi Kokyu Nage direct, soit en s'enroulant, soit en passant directement sous le bras de l'attaque. Gestion du Randori : Tori se dirige vers les différents Uke pour gérer le temps en plus de l'espace.



Niveau 5 : Ajout de la notion de Sente. Tori provoque, enclenche l'interaction, donc garde la main sur l'action et le De-Aï du début à la fin.

Les niveaux 1 à 3 sont ceux appris à travers les techniques du 5e au 1er Kyu. Le niveau 4 est appréhendé petit à petit, puis lors des examens dan. Les niveaux 0 et 5 sont plus avancés et leurs apprentissages et expérimentations s'effectuent au fil de la pratique. De nombreux paramètres sont à prendre en compte pour gérer la distance et le temps de l'action, que l'on soit au dojo ou non. La pratique de l'aïkido, de par sa facette de non-opposition, permet de développer ses capacités d'adaptabilité afin de gérer ces paramètres.

9. Table des illustrations

Pages 4, 12 & 15 :

- <http://www.sci-sport.com/theorie/001-02.php>

Page 5, 8 & 9 :

- <http://www.sci-sport.com/theorie/001-02.php> modifiées par Alice FENEYROLS

Page 6 :

- <http://www.timawa.net/forum/index.php?topic=12162.30>
- « L'Homme de Vitruve », Léonard de Vinci

Pages 6 & 7 :

- Film « Le Masque de Zorro », Martin Campbell.

Page 8 :

- <http://aikido-seysses.fr/la-tenue-et-les-armes/>
- <http://www.budo-provence.com/kobudo/les-armes-du-kobudo/>
- http://www.asahidojo.org/sito/?page_id=1626

Pages 10 & 15 :

- Alice FENEYROLS

Page 18 :

- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Prox%C3%A9mie>

Pages 1, 19, 20 & 21 :

- « Aïkido and the Dynamic Sphere », Oscar O. Ratti.

Page 21 :

- Le guide du débutant, FFAAA.
- « Baby Cart, le Paradis blanc de l'Enfer », Yoshiyuki Kuroda.

Page 22 :

- « Yojimbo », Akira Kurosawa
- Le guide du débutant, FFAAA.

Page 23 :

- http://superkarate.ru/metod/m_mc/kashiwagi/mawashi_geri.htm
- <http://www.aikidofaq.com/practice/randori.html>