



ACTIVITE DE LA COMMISSION SENIORS SAISON 2022 - 2023

LIGUE DE BRETAGNE D'AÏKIDO ET DE BUDO



Stage national de Ligue séniors, vétérans, séniors débutants

Lieu : Beignon Date : 13 & 14/05/2023

Intervenants : Jean Luc Delaby 7^{ème} Dan CSDGE et Serge Pouliquen 5^{ème} Dan CSDGE

Participation de Jean Pierre Horrie 6^{ème} Dan CSDGE, secrétaire général de la FFAB

Horaires prévus : samedi de 10h/12h //15h00/17h30 – dimanche 9h30/11h30

TOTAL des participants : 29 :

21 le samedi matin, 25 le samedi après-midi, 15 le dimanche matin.

Le contenu est détaillé dans le compte rendu,



Participation.

Commission Régionale Seniors : 3 membres présents

Clubs : Saint Briec, Dinan, Lesneven, Brest, Rennes, Lorient, Séné, Elven, Kervignac, Vannes, Beignon.

Participants :

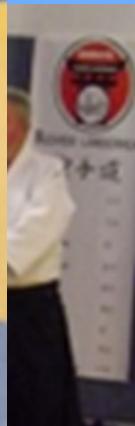
- 10 femmes (34%) et 19 hommes (66%)

	moins 18 ans	18ans /30ans	31ans/ 40 ans	41ans/ 50 ans	51ans/ 60 ans	61ans/ 70 ans	71ans/ 80 ans	Total
femmes	1	1	0	1	5	2	0	10
hommes	0	1	1	1	6	7	3	19
Total	1	2	1	2	11	9	3	29
	3%		17%		79%			

Message de la Commission Nationale

Jean Pierre Horrie rappelle les objectifs de la commission nationale seniors :

- **Accroître le nombre d'enseignants pour les seniors,**
- **Développer la pratique seniors (débutants et vétérans),**
- **La mission d'une Commission Régionale :**
 - ➔ **n'est pas essentiellement axée vers le stage ou la technique,**
 - ➔ **apporter une réflexion au développement de l'accueil des « Seniors » dans les clubs.**
- **Le stage offre cependant la possibilité :**
 - ➔ **de faire découvrir et d'initier les plus âgés à notre discipline,**
 - ➔ **de développer la réflexion des enseignants .**



tout

Bokken en ligne S
Saya ne ar créer du

Elément : démo
réaliser Ukemi en



Particularité : Atelier Taïchi -Qi gong



Public

Beignon	moins 18 ans	18ans /30ans	31ans/ 40 ans	41ans/ 50 ans	51ans/ 60 ans	61ans/ 70 ans	71ans /80 ans	Total	
femmes	1	1	0	1	5	2	0	10	34%
hommes	0	1	1	1	6	7	3	19	66%
Total	1	2	1	2	11	9	3	29	100%
	3%	7%	3%	7%	38%	31%	10%	100%	
	14%			79%					

Landerneau	moins 18 ans	18ans /30ans	31ans/ 40 ans	41ans/ 50 ans	51ans/ 60 ans	61ans/ 70 ans	71ans /80 ans	Total	
femmes	0	0	0	2	4	3	0	9	19%
hommes	1	0	2	7	10	17	2	39	81%
Total	1	0	2	9	14	20	2	48	100%
	2%	0%	4%	19%	29%	42%	4%	100%	
	6%			75%					

Public cible bien présent !

Beignon : 79 % Landerneau : 75 %

Participation :

Féminines

Beignon : 34 % Landerneau : 18 %

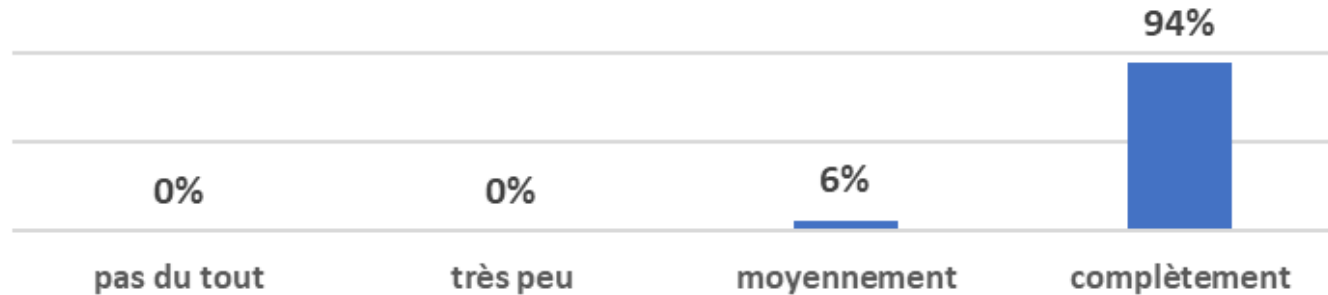
Moins de 40 ans

Beignon : 14 % Landerneau : 6 %

41 ans / 50 ans

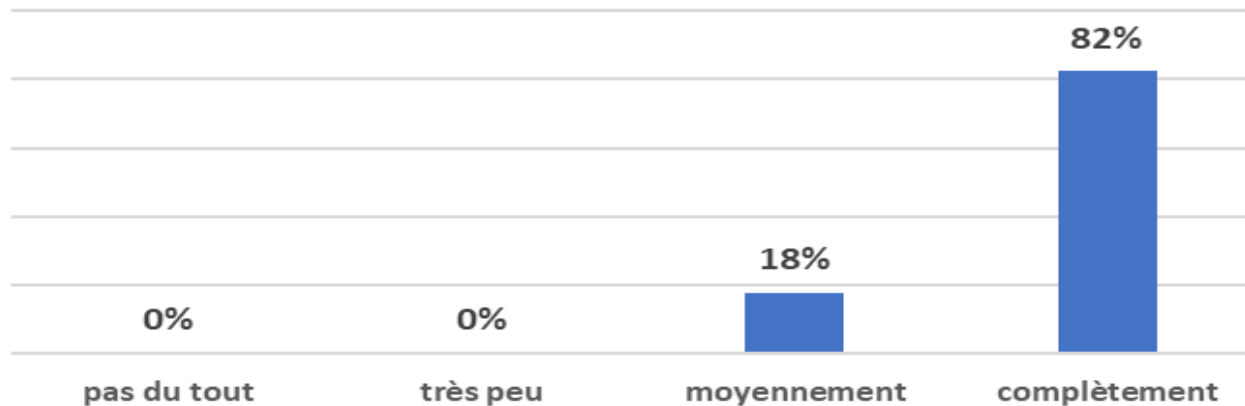
Beignon : 7 % Landerneau : 19 %

La structuration du stage vous a-t-elle convenu ?



Si non, pourquoi : commencer à 10h c'est mieux !

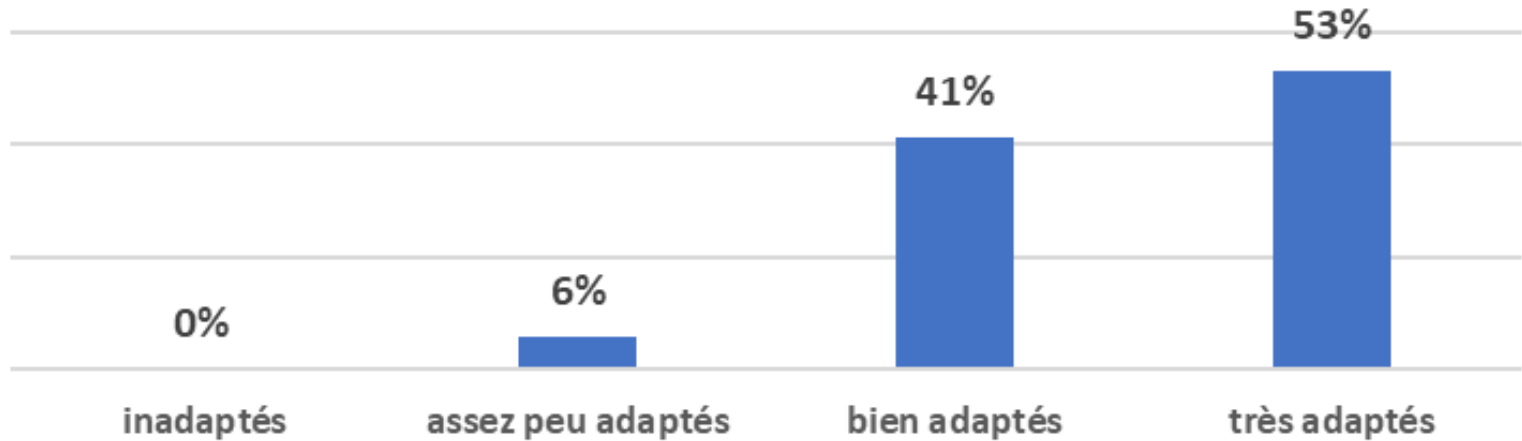
Le contenu du stage a-t-il répondu à vos besoins ou attentes ?



J'aurais aimé voir comment l'enseignant explique les techniques plus spécifiquement aux anciens et aux grands débutants.

Je n'ai pas vu beaucoup de différences par rapport à l'enseignement classique.

Les exercices pratiques vous ont-ils paru

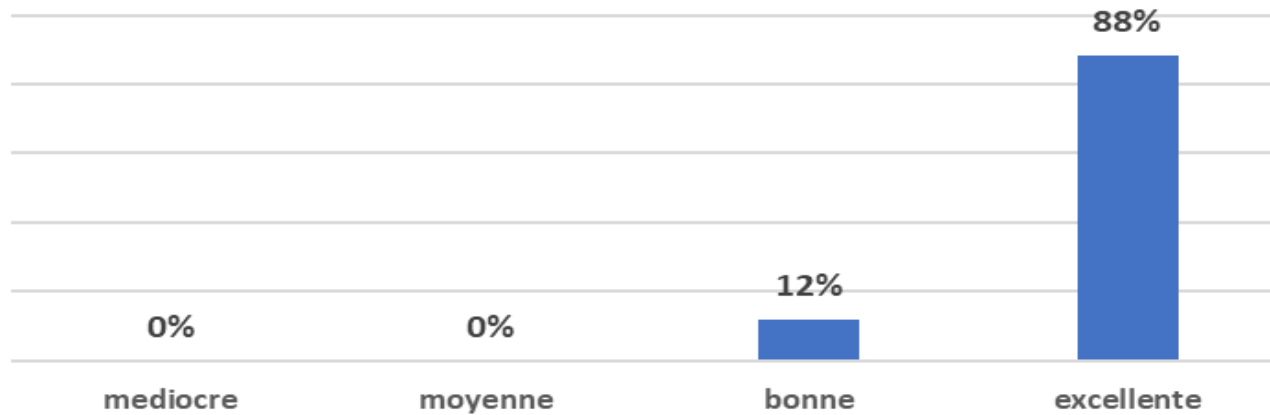


Si non, pourquoi ?

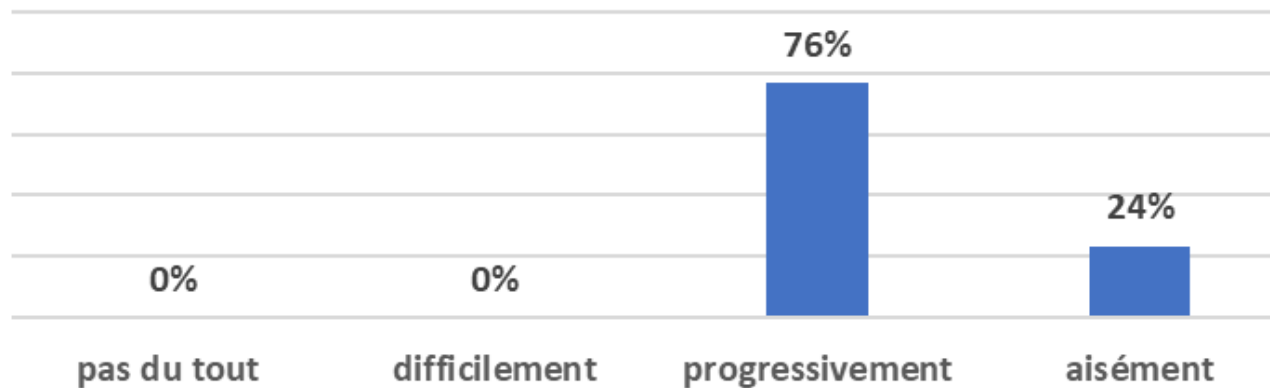
j'ai trouvé que l'attaque Yokomen-Uchi était compliquée à réaliser pour les débutants et les seniors.

- **Quelle partie vous a le plus intéressée ?**
- tout : 4 réponses
- les armes (8 réponses) :
- le kata de jo,
- les armes pour les fondamentaux
- la partie arme avec la liaison technique pour le travail à mains nues
- les immobilisations
- prendre le temps d'appliquer les techniques
- les techniques pour accompagner les élèves en douceur
- La répétition d'exercices de Bokutô sur la ligne. Ça imprime bien au corps
- J'ai trouvé intéressant le travail avec bokken à la ceinture sur Yokomen uchi et de faire la technique mains nues à suivre
- la progression dans le stage de l'échauffement au kata
- **Quelle partie vous a le moins intéressée ?**
- Pas de réponses !

La prestation des intervenants vous a paru



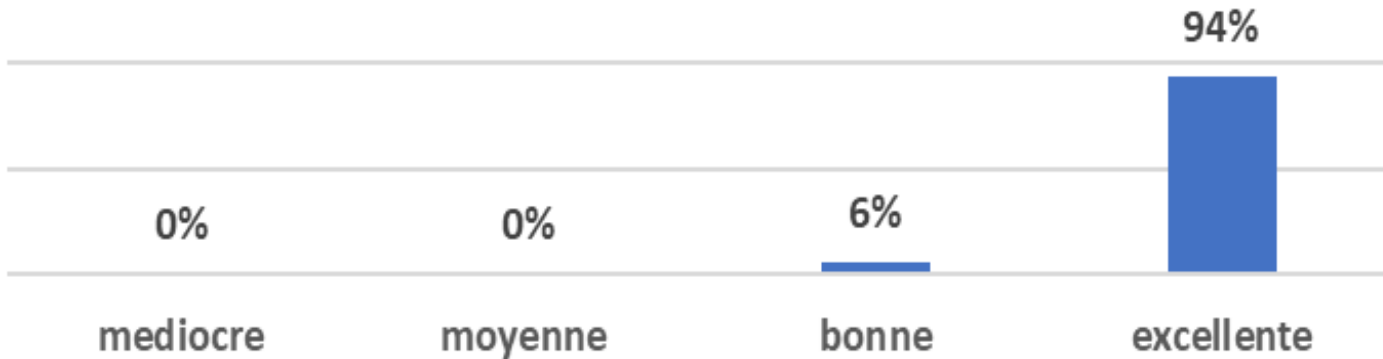
Pensez-vous pouvoir mettre en oeuvre vos acquis ?



Souhaitez-vous le renouvellement de ce stage ?



Satisfaction generale



Remarques et suggestions :

- Réaliser Kiri gaeshi au bokken est difficile pour les débutants,
- Buki waza : peut-être trop technique et difficile pour celui qui n'a jamais fait d'armes,
- le kata aurait nécessité un temps d'étude plus long
- Il manquait un peu d'espace pour le travail aux armes !
- Stage intéressant pour une partie non négligeable des pratiquants, ainsi que pour les enseignants pour retransmettre ce qui y a été vu.
- Super stage ! Stage très intéressant !
- Il y avait beaucoup de bavardages pendant le travail et c'était bruyant pour moi...
- Je n'ai assisté qu'au cours de l'après-midi.
- Très agréable de rencontrer des pratiquants débutant la pratique cette année
- le cours de tai chi en début d'après-midi était une bonne idée
- J'ai apprécié les techniques pour réduire l'appréhension d'un senior/débutant à chuter.

MERCI DE VOTRE ATTENTION