FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

COLLÈGE TECHNIQUE NATIONAL FFAAA

Sources : Ligues PACA, Ile-de-France, Grand Est, Normandie, La Réunion

Les mémos du CTN

THÈME PRINCIPAL

Fiche 2 — Le pied et le bassin

IDÉE CLÉ

L'appui se comprend aussi par l'anatomie. Le pied est le premier capteur du placement corporel, et le bassin fait le relais entre le sol et le haut du corps.

VOCABULAIRE

Les appuis sont la relation du corps avec le sol, assurée par les pieds.
Ils sont le premier connecteur avec l'environnement : ils transmettent au corps l'information sur l'équilibre et le placement dans l'espace.

SYNTHÈSE

- Le pied. Trois zones (arrière-pied ou talon, médio-pied, avant-pied) et quatre mouvements (dorsiflexion, flexion plantaire, rotations interne et externe). Il renseigne en permanence sur l'équilibre et la position dans l'espace.

- Activation des appuis. Elle part de la chaîne postérieure (mollets, ischio-jambiers, fessiers) et passe par la voûte plantaire. Trois axes à développer : la pronation de la cheville (adaptation au sol), l'activation des orteils et la tonicité de la cheville.

- Le bassin. Il a deux fonctions : l'ancrage (relais des forces du sol vers le haut du corps) et l'adaptation (coordination fine, mobilité, réactivité). Les hanches guident le mouvement, orientent les appuis et transmettent la force.

- Proprioception. Perception fine de la position du corps dans l'espace ; elle sert la performance et la prévention des blessures.

En pratique - quelques pistes :

- Lors d'un kamae, la façon dont la plante du pied touche le tatami conditionne immédiatement la stabilité, la disponibilité et la qualité du mouvement.
- Un pratiquant qui manque de dorsiflexion de cheville aura du mal à descendre en suwari waza ou à se relever sans être déséquilibré.
- En irimi, activer les orteils : sans eux, le pied « glisse » et l'ancrage se perd.
- En koshi nage, le bassin s'ancre solidement pour supporter uke, puis s'adapte pour tourner et projeter sans rigidité.

L'ESSENTIEL À RETENIR

Le pied est le premier capteur du placement corporel.
Les appuis se construisent de la stabilité vers l'instabilité.
Le bassin est le centre de relais entre ancrage et adaptation.
Les appuis en Aïkido ne sont pas figés : ils sont vivants, souples et disponibles.