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 3 — Chusoku : pied léger, pied lourd

IDÉE CLÉ

Le pied alterne deux états. Léger, il permet de bouger et de pivoter ; lourd, il ancre et transmet la force, mais seulement au moment précis où elle doit passer.

VOCABULAIRE

Pied léger (mobile) Rôle → déplacement, pivot
Sensation → vif, réactif
Quand → Pendant le déplacement
Pied lourd (ancré) Rôle → Transmission de la force finale
Sensation → Stable, lent
Quand → Au moment de l'impact ou de la projection

SYNTHÈSE

- Le Chusoku (bol du pied) donne mobilité et vitesse.
- L'ancrage n'est activé que par une pression volontaire vers le sol.
- Le pied détermine l'angle exact de la technique : entrée droite (irimi) ou rotation (tenkan).
- Répartition du poids en statique : poids sur l'avant des pieds, appui du talon très léger, flexion principalement sur la jambe avant.

En pratique - quelques pistes :

- En irimi, le « bol » du pied avant glisse légèrement sur le tatami pour fixer le point de pivot ; ce contact sert de repère à la rotation du bassin dans le tenkan.
- Tester la marche lente en glissant le bol du pied, puis les pivots sur un pied.
- Choisir une technique et observer où se trouvent les appuis à chaque phase : avant le démarrage, pendant, après l'action.
- Travailler l'alternance mobilité / assise dans le travail à genoux. Protéger genoux et dos par une bonne répartition des charges.
- Selon la technique, les appuis jouent un rôle précis. Préparer ses appuis, les alléger pendant le déplacement, les retrouver stables à la fin.

Points de vigilance :

- Difficulté récurrente : retrouver instantanément les bons appuis après le déplacement (taisabaki, irimi tenkan, henka). Le travail du Chusoku doit durer tout le mouvement, pas seulement le placement initial.
- La répartition exacte du poids dépend du contexte technique.
- Tout mouvement (Équilibre) doit passer par un bon alignement (Posture) ancré au sol (Appuis), le tout piloté par le centre (de gravité).

L'ESSENTIEL À RETENIR

Pied ancré : force statique, ancrage.
Pied léger : mobilité, pivot.