

STAGE DE L'ASCENSION : AÏKIDO SENSATION Petits échos de la Ligue Limousine FFAB.

Animation : Luc BOUCHARÉU C.E.N. 6^{ème} Dan
Alain VERGNOLE C.E.R. 5^{ème} Dan

Traditionnellement, ce stage s'inscrivait dans le calendrier de la Ligue du Limousin le week-end de Pâques. Lesquelles, cette année ne furent pas favorables à pareille organisation. Il fut donc décidé de concentrer les énergies sur 4 jours, les 17,18,19 et 20 mai, autour du week-end de l'Ascension.

Pour la toute petite histoire, il faut savoir que la venue de Luc Bouchareu – *qui vient en voisin... d'Aix-en-Provence* - en nos terres Limousines remonte à quelques lunes. A l'origine Alain Vergnole, Président de la Ligue et animateur du Club Limoges Aïkido souhaitait organiser un stage annuel privé et, fort des relations de pratique et d'amitié qui le liaient – *qui le lient toujours* – à Luc, décida d'instituer ce qui est devenu désormais un stage de Ligue incontournable pour les pratiquants de la région et des contrées plus ou moins limitrophes.

La nouveauté cette année, hormis comme nous l'avons vu, le déplacement de la date autour de l'Ascension, tient au fait que le stage s'effectue sur 4 jours, plusieurs lieux et une seule séance par journée, ce qui permet récupération, détente et, conséquemment, motivation et énergie renouvelée.

Or donc, ce jeudi 17 mai, voyait le début du stage à 16h. sous des cieux frais, gris et pour le moins humides : un temps royal pour la pratique de l'Aïkido ! Le dojo d'Alain, au gymnase de l'ASPTT à Limoges, accueillait dès lors une quarantaine de pratiquantes et pratiquants venus d'horizons plus ou moins aussi cléments que ne l'était le climat local : Montluçon, Domérat, Lyon, Versailles, Aix-en-Provence, Marseille, Lodève et bien entendu les aïkidokas régionaux venus de tous les Clubs de la Ligue.

Après un échauffement alliant tonicité et souplesse, Luc orienta fondamentalement son cours sur la recherche systématique – *indépendamment de la technique* – du positionnement de Tori par rapport à Aïte : c'est le passage de la position naturelle de l'Aïkidoka, Sankaku, à celle de Hitoemi. Cette modification du positionnement de Tori, qui ne doit pas être perceptible par Aïte – *le moins possible en tous cas* – détermine la « prise » du centre de Uke par celui de Tori qui peut alors créer sans effort le déséquilibre de Uke et l'accomplissement de la technique : Ikkyo en l'occurrence, tant en Suwariwaza qu'en Tachiwaza sur attaque Shomen Uchi. Cette sensation liée au changement imperceptible, mais bien réel de la garde de Tori, fut alors explicitée dans ses fondamentaux par une pratique des gestes et déplacements de base au Bokken. Après plusieurs mises en situation par l'emploi de techniques différentes mais gardant la même approche, une petite pause bienvenue, Alain prenait le relais avec le même sens de travail tout en insistant sur l'attitude et le rôle d'Aïte, son acceptation et ses propres déplacements.

18h30. La fin du cours arrivait, comme bien souvent, trop vite et une douche plus tard, chacun se donnait plaisamment rendez-vous pour le lendemain à Aix mais sur Vienne...

19 h.. Vendredi sous un temps plus apaisé, le tout nouveau dojo d'Aix-sur-Vienne offrait son architecture épurée et ses vives couleurs de tatamis aux quelques cinquante pratiquants qui firent le déplacement.

Luc assurait alors la mise en jambe, puis, dans la continuité de la veille, fondait son cours sur le déplacement de Tori par rapport à Aïté : utilisation de Tenkan tout en prolongeant le geste initial de Aïté afin d'amener ce dernier en rupture d'équilibre et rendre ainsi sa position propice à toute technique sans forcer. En l'occurrence sur saisie Aihanmi Katate Dori, les techniques Shihonage, Udekimenage, Iriminage, notamment, vinrent illustrer concrètement ce principe. Luc insistait également sur l'importance qu'il y a à alterner la position du corps : extension au bout de la sphère de Uke suivie de l'entrée en position Kibadachi.

Petite pause et joli moment d'émotion à peine contenue lorsque Luc invita Charles Dubois, fondateur du Club d'Aix et parmi les tous premiers pratiquants du Limousin, à assurer la

dernière heure du cours. Ce qu'il fit de fort brillante manière. Et comme d'hab. déjà la fin du cours : une bonne douche, une p'tite bière et... au lit.

Samedi après-midi, retour vers le dojo d'Alain, 2, pour une séance à l'allure plus juvénile : une bonne dizaine d'enfants s'était jointe aux toujours nombreux autant que fringants et chaleureux pratiquants. Après une préparation à couper... au Bokken, Luc imprima au travers d'une approche au Jo sur sollicitation, la juste transition vers la saisie Ryote Dori et les Tenchinage et autres Koshinage qui en découlent, tantôt avec la forme Irimi, tantôt sous la forme Tenkan. Avec toujours cette idée du changement de garde Hitoemi et le concept de prise du « centre » Kibadachi sans déranger Aïte et sans excès musculaire, non plus. Une p'tite pause plus loin et après avoir remercié nos plus jeunes pratiquants, Alain a poursuivi le cours en insistant sur la continuité des déplacements, du mouvement créé, la nécessité pour Tori de rester fluide, centré autant que disponible et le « pied léger » : le moindre blocage, que ce soit au niveau des bras ou de l'ancrage au sol, ayant pour effet néfaste d'annihiler tout le travail antérieur effectué sur Uke. La série de techniques enchaînées qu'il proposa alors permit à chacun d'approcher ces sensations : notamment à partir d'une saisie Aihanmi Katate Dori enchaîner sans discontinuer, Nikyo, Kotegaeshi, Sankyo, puis terminer par Koshinage... Retour au calme et respiration avant que de se retrouver vers 20 h. autour d'une table pour une séance gourmande détendue, où l'ennui avait été délibérément exclu.

D'aucuns surent prolonger quelque peu la nuit avant que d'aborder le dernier cours du dimanche matin à 9h30 dans le même dojo : Luc insuffla à la séance un air de Jo décidé et relâché : maniements et déplacements de base sur attaque classique pour nous conduire vers les entrées intérieures ou extérieures sur Chudan Tsuki : Hitoemi, Kibadachi et effacement de la hanche en gardant la ligne. Après une courte pause, Alain nous entraîna alors vers un travail conservant les mêmes caractéristiques d'approche sur une saisie plus déterminée en Morote Dori, avant la séparation qui se profilait déjà inéluctable.

Tout au long de ces 4 journées, l'implication, l'allant et l'envie des pratiquantes et pratiquants ne faiblirent nullement. Pas même leur bonne humeur. Cette rigueur légère, ils la durent bien sûr à leur disponibilité mais pour l'essentiel à la qualité de l'enseignement, la tranquille assurance que surent déployer Luc et Alain. Qu'ils en soient ici intimement remerciés.

Et mes bises.

