

## STAGE DU SUAPS : NOUVELLE FORMULE ORIGINALE

Ce samedi 11 décembre, dernier stage avant les fêtes de fin d'année, la Ligue du Limousin proposait un stage innovant :

En effet, il s'agissait de confier aux deux CER de la Ligue, Alain Vergnole et Bertrand Bidault, tous deux 5ème Dan BE, sur un même lieu, l'animation d'un stage s'adressant à des pratiquants de niveaux très hétérogènes : un groupe de débutants et un groupe de pratiquants confirmés.

Le tout premier constat fait état d'une participation importante : cet engouement est manifeste depuis le début de la saison et ne se dément pas, quel que soit le type de stage proposé. Peut-être le succès du premier stage début octobre en hommage à Tamura Senseï a-t-il marqué les esprits et insufflé un nouveau dynamisme participatif sur la Ligue et un peu au-delà.

Plus de 40 aikidokas des Clubs de la Région et une petite poignée d'amis Montluçonnais venus en voisin se retrouvèrent donc sur les tatamis du SUAPS, dont la dimension de la salle permet l'organisation de deux cours en simultané sans trop de problème.

Dès 15h30, après le salut de rigueur, Alain Vergnole commença la préparation qui devait amener les plus débutants présents à parfaire leurs Ukemi (chutes) avant ou arrière et leurs déplacements (Tenkan, Irimi tenkan, Taï Sabaki, etc...) sur des saisies simples (Aihanmi Katatedori) et des techniques non moins essentielles d'immobilisation (Katame Waza), teiel Ikyo ou les projections les plus courantes (Nage) telle Irimi Nage. De l'autre côté du tatami, Bertrand Bidault s'activait à conduire les pratiquants plus confirmés vers des sensations de spontanéité faisant appel plus à l'anticipation qu'à la réflexion : qu'il s'agisse de Kokyu Nage ou d'Irimi Nage Omote, Shiho Nage ou Ude Garami sur saisie Gyaku Hanmi Katate Dori, notamment. Les corps bien préparés progressivement, l'intensité des échanges prenait de la couleur : une heure plus tard il fut temps d'inverser le rôle de chacun des CER.

Bertrand continua avec les moins aguerris des pratiquants en enchaînant d'autres techniques simples découlant de la préparation antérieure, telles Sankyo, Kota Gaeshi ou kokyu Nage, tandis qu'Alain, avec les plus gradés s'attachait à expliquer la relation indiscutable entre le travail au Bokken et les techniques à mains nues, notamment sur saisie Aihanmi Katatedori, sans rupture dans les déplacements, continuité du mouvement permettant le remplacement idéal. Des techniques issues des coupes au Ken et induisant par là-même des pratiques originales : déplacement tenkan amenant une entrée UchiKaiten et une terminaison en Irimi Nage, par exemple...

Une heure plus tard, que personne ne vit vraiment passer, chaque débutant devenait Tori et invitait un Aïte plus gradé pour un échange longue durée Jyu Waza sur saisie Aihanmi Katatedori, puis échange de rôle. 6 à 7 minutes à ce rythme et un changement de partenaire avec bis repetita plus tard, les 18 heures s'approchèrent vraiment rapidement. Il fut alors temps d'échanger également sur l'étiquette dans le Dojo : tenue, positionnement par rapport au Kamiza, comment sortir du cours si problème, etc..., autant de petits détails qui ont leur importance et sont largement explicités dans le dernier livre de Tamura Senseï, Etiquette et Transmission.

A l'issue du cours il fut décidé d'adresser un questionnaire à chaque participant par le relais des Clubs afin de connaître plus précisément la satisfaction de chacun sur cette nouvelle expérience en matière de stage.

Grand merci aux deux CER et à la quarantaine de pratiquants pour cette après-midi bien remplie.

