

LA SOUTE-EST-REINE

FORMATION ENSEIGNANTS, 2, LE RETOUR.

Où il avait été dit, à l'issue de la première journée de formation enseignants le 12 février dernier, que cette session, in La Sout City, se passerait sur une journée pleine et entière, afin que le temps convivial du repas puisse aussi servir aux échanges, ce qui fut fait.

Un petit nombre d'enseignants ou donc déplacé ce samedi 21 mai compensa d'entrée de jeu sa engagement de vrais comparses. Dan, CER de la Ligue et plus la formation prit le temps séance auquel il avait réfléchi, apports faits par le groupe et puis doucement sur saisie Ryote Kokyu Nage, d'abord sans puis Nage puis retour sur Kokyu Ho. faire trouver aux participants le afin de solliciter la réflexion et techniques utilisées n'étant alors bien illustrer. Après échanges de vues, le thème fut cerné. Il s'agissait de travailler à chaque fois l'extension dans la pratique, en utilisant bien sûr le sens de la coupe, Ikkyo Undo, la respiration, le Kokyu Rokkyu, mais à chaque fois bien exprimer l'extension non seulement des bras mais de tout le corps.



de futurs enseignants s'est dans la cité creusoise et nature éparse par un Bertrand Bidault, 5^{ème} particulièrement chargé de d'exposer le déroulé de l'amenda des divers entama la préparation, Dori, proposait Naname avec Tenkan, Ikkyo, Shiho Le but était d'essayer de thème de cette séance l'observation ; les que simples moyens de le

Le Dojo fut ensuite livré à Pascal S. qui présenta un cours basé sur Jo Nage Waza avec des projections Kokyu Nage faisant appel à l'extension comme lors du cours précédent et opportunément présentées sur le niveau haut, puis médian et enfin bas, avec blocage de la jambe de Uke par le Jo. Une petite touche ludique d'Ukemi par-dessus Jo s'ensuivit et permis de détendre plaisamment chaque participant.

Du mini débat qui suivit se dégagèrent quelques notions fortes pour le choix et la mise en œuvre d'un cours : vérifier qu'il n'y ait pas mise en danger, que l'objectif fixé est bien celui qui est suivi, de toujours rester simple au risque de noyer l'assistance et de se noyer soi-même, enfin, de s'efforcer de rendre son cours intéressant, plaisant et de temps en temps ludique, ce qui, fut le cas du cours présenté par Pascal S.

Il fut alors grand temps de gagner les bords du lac pour un repas-terrasse aux thèmes souvent partagés, bien que secondaires : picon-bière nage pour les uns, coca waza pour les autres...

A la reprise, autour des 14h, Scynthia, Laurent et ...Mathis, amis de Montluçon nous avaient rejoints pour présenter chacun – *hum, pour Mathis, ce sera un peu plus tard...* - un cours élaboré d'après une fiche préparée dans le cadre du BIFA. Scynthia présenta alors après échauffement au Bokken une série de techniques découlant de la pratique même du Bokken : centrage et sens de la coupe sur saisie Aï Hanmi et Ikkyo, ou Shomen Uchi et Shiho Nage. Puis ce fut au tour de Laurent qui choisit, devant un public hétérogène, ce qui explique une Manue et un Abdel dénudés du Hakama pour l'occasion, sur Ushiro Ryote Dori Sokumen Irimi, puis Kokyu Nage, Irimi Nage en insistant sur le placement/déplacement pour faire « bouger » Uke avant tout début de technique. Bref, deux exemples de cours parfaitement construits et illustrés qui ne suscitèrent guère critiques de la part des participants qui relevaient toutefois l'idée que lorsque un cours est confié à un animateur, c'est toujours lui le maître du jeu indépendamment du grade des pratiquants ; et le « ...si je peux me permettre, ce n'est pas tout à fait ce que j'ai montré... » s'avère souvent une clé efficace pour respecter et se faire respecter des uns, comme des autres.



Grand merci aux participants avant que douches et retours... Ah ! Vous avez remarqué vous aussi combien Laurent, Scynthia et Mathis figurent sur les deux photos, et que ce n'est pas normal vu qu'ils n'étaient pas là le matin, à l'inverse de Pascal S., du reste : c'est normal, un p'tit montage et hop, tout l'monde en piste, et ça fait plus de monde. La photo, c'est comme l'Aïkido, c'est magique !

