

12 ET 13 MARS 2011 : STAGE NATIONAL FFAB. 2 JOURS PLEINS D'AÏKIDO A LA SOUTERRAINE !

Pleins parce qu'effectivement et dans tous les sens du terme, ces deux journées furent vaillamment dédiées à la pratique de l'Aïkido sur les tatamis du gymnase de La Parondelle à La Souterraine.

Ce stage national voulu et initié par la FFAB, orchestré en terres limousines se devait d'attirer nombre d'Aïkidoka de la région comme des régions avoisinantes afin qu'il prenne pleinement son caractère national.

Pour lui conférer cette dimension, la FFAB avait missionné deux CEN qui n'avaient pas encore eu le loisir de venir exercer réellement leur bel enseignement en Limousin, ou il y a fort longtemps, Jean-Luc FONTAINE, 7^{ème} Dan et Didier ALLOUIS 6^{ème} Dan.

Le décor planté, le lieu enfin fixé, tatamis parfaitement ordonnés au cœur du grand gymnase de La Parondelle, nouveau Kakemono de la Ligue déployé, Kamiza sobrement disposé, la table d'accueil attendait en ce samedi matin enseignants et dirigeants des clubs pour cette première matinée : 2 heures d'échanges et d'Aïkido sur mode participatif.



Et en effet ils ne se firent pas attendre : dès 10 heures, une bonne quarantaine d'enseignants s'alignèrent impeccablement en Seiza pour le salut du matin. Tous les clubs de la région Limousin étaient représentés, mais nombreux étaient ceux également venus des clubs de Domérat, Montluçon, Issoudun, Orléans, Vendôme, Bordeaux, Jonzac, Saintes, Poitiers et Montpellier, notamment... et j'en oublie certainement.

Bref, Jean-Luc FONTAINE ouvrit alors la séance par des échanges de vues afin de déterminer au mieux les attentes des enseignants présents. Ce jeu de questions-réponses mit en évidence un besoin de travail technique sur attaque Ushiro Waza Eri Dori, la pratique en Suwari-Waza, mais les échanges portèrent tout aussi bien sur les ados et l'Aïkido, les seniors et l'Aïkido : comment les garder, ou les accueillir, cours dédiés, cours libérés, cours encadrés... Le débat n'était pas encore clos que les corps sensibles mais légèrement refroidis souhaitèrent passer un rien à l'action.

Jean-Luc mit en exergue Atemi pour en application le col, suivi par Shiho Nage, Juste avant la l'ensemble des œuvre ces attaque Eri Dori par un travail libre Jyu Waza.



FONTAINE sur attaque d'Uke directe au col en Ushiro Eri Dori l'évidence de la mobilité immédiate en enchaînant Tenkan et trouver une bonne position Ikkyo Undo par rapport à Uke. Mise de cette entrée avec Ikkyo puis Nikyo sur le bras d'Uke qui saisit un travail sur l'autre bras avec Kote Gaeshi.

Après la pause déjeuner, il invita pratiquants à mettre en propositions sur cette même attaque Eri Dori par un travail libre Jyu Waza.



A la reprise, à 15 heures, débuta le cours ouvert à tous les pratiquants : près de 80 aïkidoka s'alignèrent librement sur deux rangées et après la préparation, Didier ALLOUIS enchaîna en proposant sur saisie Gyaku Hanmi Katatedori, entrée simple en Irimi Omote, puis avec la même idée d'entrée, l'application sur Ikkyo vint tout naturellement. Cette idée de placement/relâchement/déplacement conduisit Didier ALLOUIS à l'illustrer de belle manière sur saisie Ryote Dori, Tenchi Nage puis à nouveau Ikkyo en s'inspirant du travail sur Yokomen Uchi. Retour sur la saisie simple Gyaku Hanmi Katatedori mais entrée Kokyu Nage, nécessitant juste avant saisie une vraie prise de incisif et léger. Irimi Nage et logique illustrer ces déplacement, Ikkyo Undo.

Jean-Luc FONTAINE courte pause de 5 minutes



centre et un déplacement Shiho Nage venaient en suite fondamentaux : placement,

prenait le relais après une et Bokken en main entama son

cours par une séance de proposait alors un travail à avec entrée Irimi, puis en main, ce qui nécessite un un timing parfait. Il deux techniques qui : Kokyu Nage et Shiho Nage effectués par petits groupes et récupération systématique du bokken par Tori.



Suburi bien tempérés. Il deux sur attaque Shomen, remplaçant le bokken par la déplacement plus ample et complétait cette entrée par venaient alors spontanément

Et l'on ne vit pas la fin de l'après-midi passer ; déjà il fallut saluer, Hakama plier et tatamis démonter et ranger avant que de se doucher et pénates regagner...

Le lendemain, dimanche, plus de 45 pratiquants étaient encore présents dans le Dojo habituel du Club de Bertrand Bidault. Jean-Luc FONTAINE ouvrit la séance par un travail d'assouplissement préparatoire de Kokyu Ho en Suwari Waza. Puis en Tachi Waza, position Ai Hanmi Katatedori, travail préparatoire et éducatif qui consiste à alternativement donner et recevoir avec travail des hanches en gardant le contact des poignets mais en changeant de temps en temps de bras au risque de subir les effets « manège » toujours gênants ; puis même chose en développant Ikkyo en alternance avec Tenkan en sus et enfin Shiho Nage où il est nécessaire de ne pas lâcher les poignets pour assurer l'exercice et de se bien baisser sur les jambes. Préparation qui conduisit naturellement et sur la même saisie Ai Hanmi Katatedori à Nikyo Ura jusqu'à l'immobilisation. Jean-Luc FONTAINE insistait sur l'angle de placement de Tori par rapport à Uke qui devait toujours être respecté (45°) jusqu'à l'immobilisation. Enfin il terminait son intervention sur une contre technique (Kaeshi Waza) : Tori entre Nikyo et à ce moment Uke, qui devient alors Tori descend sur ses appuis en relâchant son bras pour remonter en exécutant Sankyo.



Courte pause, puis reprise par Didier ALLOUIS sur Kokyu Ho et travail à suivre en Suwari Waza et attaque Shomen. Dans un premier temps sur Tori en Seiza qui efface la frappe d'une main sans bouger, au dernier

à
Ura.
ne
soit



moment, créant ainsi un vide aspirant Uke. Préparation qui induisit suivre Ikkyo sans effort, sans force et dans le bon timing. La même chose fut alors réalisée en Tachi Waza, formes Omote et Didier ALLOUIS insista sur l'absolue nécessité sur la forme Ura à pas tronquer le en Suwari Waza, mais à



déplacement Tenkan, que ce Waza comme en Tachi l'affirmer jusqu'à l'immobilisation. Il illustrait sur Uchi Kaiten Sankyo avec fin et l'immobilisation. Enfin, avec chassé de la main pour travail de groupes. Didier Shomen une autre temps de mettre en pratique. apaisant, il proposa les

alors ce principe du déplacement complet Tenkan maintien du placement et de la tension jusqu'à la l'idée d'entrée profonde sous la frappe de Shomen finir en Kokyu Nage retentissant fut déclinée en ALLOUIS montrait sur la même entrée sous réalisation en Aiki Otoshi que nous n'eûmes pas le Alors et pour terminer dans un retour au calme bien coupes dans les 32 directions qui donnèrent lieu aussi à quelques beaux imbroglios sur tatamis...

En fait deux journées pleines ou chacun, enseignant comme pratiquant put trouver plaisir à partager la magie de l'Aïkido dans le cadre convivial qu'avaient su nous préparer les pratiquants de La Souterraine. Un grand merci à chacun, aux deux CEN et à tous ceux qui firent le déplacement.

