

Samedi 2 avril, lendemain des poissons et sous un premier soleil cuisant – *depuis, ça s'est un peu gâté, mais bon...* - , le dojo Isois Marcel Lалу a transpiré discrètement, mais quand même 3h durant, sous les chutes (Ukemi) projections (Nage Waza) et techniques d'immobilisation (Katame Waza) des Aïkidokas confirmés de la région - *plus une amie de Montluçon.*

C'est qu'en effet, ce premier stage de Ligue du Limousin consacré à la préparation des passages de grades Shodan (1<sup>er</sup> Dan), Nidan (2<sup>ème</sup> Dan) et Sandan (3<sup>ème</sup> Dan) qui auront lieu en juin prochain, avait mobilisé une bonne vingtaine de pratiquants prêts à écouter et à s'approprier les précisions techniques, positionnements, conseils et déplacements expliqués et judicieusement montrés par l'un des deux Chargés d'Enseignement Régional de la Ligue du Limousin, Alain VERGNOLE, 5<sup>ème</sup> Dan, Brevet d'Etat. Il ne s'agissait pas bien évidemment de refaire ou axer un cours sur des techniques particulières, qui, au moment de passer le premier Dan doivent être acquises et intégrées, mais plutôt de répondre aux interrogations des futurs candidats et apporter ces petits riens qui précisent une entrée sur une attaque, la gestion d'un déplacement et l'équilibre requis pour mener à bien un contrôle clair et sans force, par exemple,

Puis en fin de stage, une mise en situation bien tempérée pour chacun qui à tour de rôle se vit Tori (celui qui maîtrise la technique) puis Uke, (celui qui permet de faire la technique), 30 minutes assez ébouriffantes pour se permettre une fois le salut apaisant réalisé et une revigorante douche plus tard, de se retrouver autour d'une table festive, de nems et autres douceurs de bouches garnie, pour désaltérer enfin les corps et l'esprit

Bref, une après-midi de plaisirs partagés où chacun sut y trouver son compte.

