

Compte rendu du stage du 26 novembre 2011.

C'est en ce dojo tout bleu et fort confortable de Verneuil-sur-Vienne que se sont retrouvés les Aïkidokas limousins - avec un ami montluçonnais ainsi qu'un voyageur berrichon - pour partager un moment à la fois instructif et festif.

En effet pour la première fois, associé à Alain Vergnole, 5<sup>ème</sup> Dan, BE, CER qu'on ne présente plus dans nos contrées limousines, c'est un Irlandais au poil rougissant qui officia en ce samedi 26 novembre.



Alain ouvrit la voie en nous gratifiant d'une préparation pleine, avec de nombreux exercices axés autour du relâchement et des chutes. S'ensuivit une phase de travail en Hanmihandachi Waza où les déplacements se rajoutèrent au travail précédemment effectué : d'abord à deux puis à trois sur Kata Dori Kokyu Nage. C'est ainsi qu'il nous invita à continuer ce travail debout sur la même attaque avec ce souci toujours présent de prendre la place de son partenaire. Nous avons continué sur ce chemin à l'aide du Bokken, avec une attaque en Yokomen Uchi cette fois-ci et en réponse une coupe à 35,7° (environ).

Retour au Taijutsu et c'est Kata Dori qui revient avec Sokumen Irimi Nage, contrôle du coude s'il vous plaît, Ikkyo sur Gyakuhanmi puis Kokyu Nage. Alain conclut sa partie avec Kokyu Ho en Suwari Waza avant de laisser la place à votre humble serviteur, 2<sup>ème</sup> Dan, BE.

Après cinq minutes de pause bien méritées chacun reprit sa place pour réaliser un travail sur Morote Dori. En mettant l'accent sur la création du déséquilibre c'est un Kokyu Nage vers l'avant d'abord en Gonogeiko (statique) puis en Kinonagare (dynamique) qui est proposé. Vient ensuite l'application des mêmes consignes mais cette fois ci par l'intermédiaire du Jo. On pose le Jo pour recommencer l'opération avec Sokumen Irimi Nage toujours sur la même saisie, à mains nues puis de nouveau aidé du Jo. On finit le cours sur un Jyu Waza en Jo Nage par groupes de quatre ou cinq personnes.

Après les annonces et remerciements de coutume chacun s'en est allé se doucher et se rhabiller avant de se retrouver autour d'un pot fort amical.

J'en profite ici pour remercier la ligue qui m'a permis de co-animer ce stage et tous les stagiaires qui y ont participé.

Je ne saurais que vous recommander de venir le plus nombreux possible pour accueillir dans 3 semaines notre ami breton Robert Le Vourc'h, CEN, 6<sup>ème</sup> Dan, les 17 et 18 décembre pour un stage de fin d'année qui s'annonce déjà mémorable.

Patric Dickson