

AÏKIDO : UNE PREMIERE A ISLE

Oui, oui, grande première à Isle qui accueillait ce samedi 10 mars de 15h à 17h30 les Aïkidokas Gradés de la Ligue du Limousin d'Aïkido FFAB.

Lors de la mise en place du calendrier, la Ligue décidait effectivement de mettre en place pour la première fois un stage réservé aux 1^{er} Dan et gradés supérieurs, afin de donner aux pratiquants confirmés de la région un temps exclusif et dédié pour échanger et surtout pratiquer différemment.



C'est sous l'impulsion de Bertrand BIDAULT, 5^{ème} Dan, Chargé d'Enseignement Régional et BE2 que cette nouvelle approche put devenir réalité et tout naturellement, c'est à lui que fut confiée la direction de ce stage.

Et malgré les vacances scolaires, plus de la moitié du potentiel gradé de l'Aïkido limousin se retrouva en ce samedi ensoleillé au Dojo Marcel Lalu. N'oublions pas non plus nos deux amis montluçonnais qui firent le déplacement.



Ainsi, après le salut, Bertrand donnait le ton sur une pratique faite d'anticipation, de mouvement, de centrage et d'intuition : autant de caractéristiques qui doivent se retrouver dans la pratique de l'Aïkido une fois les bases intégrées, une fois la ceinture noire (1^{er} Dan) passée.



Il insistait solidement sur la notion fondamentale d'anticipation des placements et entrées sous les attaques ou les saisies, que ce soit en Tachi Waza

(debout) ou en Suwari Waza (à genoux).

La saisie Aïhanmi Katate Dori, puis l'attaque Shomen Uchi conduisirent les participants motivés de riante manière, parce que contents d'être là, à mettre en situation les préceptes ci-dessus expliqués et naturellement montrés par Bertrand : Irimi Ura puis Omote, Ikkyo en Tachi Waza puis les mêmes techniques en Suwari Waza, Kota Gaeshi en sus. Bref, autant de possibilités de créer par l'anticipation une pratique sur un seul inspire/expire, voie qui devrait naturellement conduire vers la grande fluidité.



Une p'tite pose à la mi-temps de l'A.M. et Bertrand enchaînait directement selon les mêmes consignes proposées un Uchi Kaïten Nage Ura sur saisie à l'identique, juste pour se bien déplacer, se bien placer et bouger sans arrêt sur un seul souffle.



Il était temps alors de consacrer les $\frac{3}{4}$ d'heure restants à tutoyer Bokken/Bokken les mêmes sensations, les mêmes fondamentaux : ce qui fut fait sur cinq entrées simples.

Et de l'avis de l'ensemble des participants, grand merci à eux et à Bertrand, cette expérience unique en terre limousine devra à la fois trouver calendrier plus favorable et opportune reconduction la saison prochaine.

Prochain stage organisé par la Ligue FFAB Limousin :

les 31 mars et 1^{er} avril, à Aixe-sur-Vienne, stage animé par Robert DALESSANDRO, 6^{ème} Dan CEN.

