

20 et 21 OCTOBRE 2012 STAGE MICHEL GILLET : BELLES RETROUVAILLES A ISLE

Ce WE et pour la deuxième année consécutive, le Club d'Aïkido d'Isle accueillait le premier stage fédéral de la Ligue du Limousin en son Dojo, stage confié par la FFAB à Michel GILLET, CEN 6^{ème} Dan.



C'est avec un bien réel plaisir, foncièrement partagé qui plus est, que Michel s'en est venu de Lyon pour nous faire vivre sa vision si juste de l'Aïkido : simplicité et efficacité, légèreté et précision du placement, pied léger et relâchement, autant de principes essentiels de l'Aïkido qu'il maîtrise et transmet très sereinement.

Dès 14h ce samedi 20 un peu humide, Michel GILLET accordait aux enfants des Clubs de la Ligue, 1h30 d'une pratique fort ludique et vive à la fois, basée sur les principes fondamentaux de notre pratique (Ikkyo,



Shiho Nage, Irimi Nage, Kokyu Nage sur saisie Aïhanmi Katate Dori). La trentaine d'enfants s'est livrée sans compter à

explorer les mouvements de base montrés par Michel qui concluait cette séance par quelques joutes joliment ludiques.



Puis, dès 16 heures, les enfants cédaient la place aux adultes venus de tous les Clubs de la région et en voisins de Montluçon et La Châtre. Bref, une bonne quarantaine d'Aïkidokas motivés et impatients de retrouver la belle pratique de Michel.

Après une préparation tonique Ameno Tori Fune,



Michel reprenait sur la saisie Aïhanmi Katate Dori



les principes fondamentaux de légèreté des appuis, d'oubli de la force des bras, placement et centrage, autant de conditions – *j'en omets forcément...* - qui permettent efficacité et précision directement issues de la pratique du Bokken.

Alors Ikkyo Omote ou Ura, Nikyo, Kote Gaeshi, Shiho Nage et Kokyu Nage absorbé-léger autant que redoutable pour finir, nourrissent chaudement les attentes des pratiquants. Une petite pause plus loin et Michel GILLET



reprenait la deuxième partie du cours avec, en prolongement de la logique d'entrée précédente en Kokyu Nage, le travail sur Jo Dori : même schéma, même attitude, mais timing et Ma Aï différents de par la spécificité du Jo.

Lequel bâton était gardé dans les mains de Michel pour quelques projections de Jo Nage Waza, pour



travail en groupe.

Et déjà, 18h30, Kokyu Ho, Haïshin Undo, photo du Groupe, douche salvatrice, petit apéro ma non troppo, un brin de resto puis gros dodo...





Dimanche 9h30, presque autant de pratiquants que la veille et les esprits reprenaient conscience par une mise en train douce choisie par Michel, faite de stretching puis déplacement Tenkan, Irimi Tenkan,

Tai Sabaki en gardant liberté de mouvement grâce au placement rigoureux du corps sur une même ligne...



Application concrète de ces principes sur saisie ou contact Gyaku Hanmi Katate Dori puis évolution logique vers un travail en Hanmi Handachi Waza sans appuis du bras, relâchement et travail du corps : Ikkyo Omote et Ura, s'offraient dès lors en toute logique, mais sans complaisance.

Michel GILLET reprenait la position Tachi Waza pour proposer un Shiho Nage (coupe dans les 4 directions) très Irimi avant que de le décliner en Hanmi Handachi Waza sous les formes Omote, qui ne diffère pas sensiblement du travail debout, et Ura, qui est, lui, travail très spécifique de centrage puis de coupe sur les genoux sans grand déplacement. Kokyu Ho, juste avant une p'tite pause, puis reprise par saisie Ryote Dori où



Michel montrait Tenchi Nage avec mouvement partant du corps et non pas des bras, lesquels durant deux jours auront fait relâche. Normalement.



Puis en poursuivant sur cette entrée Tenchi Nage et en coupant avec le « bras haut », il appliquait un Kokyu Nage très vif et enrobé ; le Shiho Nage qui suivait venait du même mouvement. Michel GILLET voyait avancer l'heure de fin de cours et insufflait un peu de fougue spontanée avec Juji Garami, d'abord sur Ryote Dori, puis Morote Dori. Sur les



coups de midi, sonnait l'heure de Morote Dori Kokyu Nage avant étirements, respiration, Seiza et salut, remerciements à Michel et à tous les pratiquants de la part de Laure-Odile VERGNOLE, Présidente de la

Ligue Limousin, douches et retour tranquille aux pénates pour chacun...



Prochain stage de la Ligue : samedi 17 novembre à Aix-sur-Vienne, stage pour tous, animé par Alain VERGNOLE, CER 5^{ème} Dan.

