



## 30 novembre, premier et deux décembre 2012 : 3<sup>ème</sup> STAGE NATIONAL FFAB, 3 JOURS D'AÏKIDO A LIMOGES !

Et 3 jours d'un Aïkido aussi riche que subtil dispensé en deux lieux : tout d'abord le vendredi 30 novembre au Dojo de la rue Grellet (ex ASPTT), puis samedi et dimanche au Dojo départemental Robert Lecomte.

La Fédération Française d'Aïkido et de Budo (F.F.A.B.) avait bien fait les choses en confiant la responsabilité de ce stage à Jacques BONEMAISON, Chargé d'Enseignement National (CEN), 7<sup>ème</sup> Dan et Robert LE VOURC'H CEN 6<sup>ème</sup> Dan.

Le premier jour de stage, ce vendredi, ainsi que le samedi matin, étaient, par tradition, consacrés aux enseignants : des Clubs de la Région – *ils étaient tous là* - et même de beaucoup plus loin (Paris, Bretagne, Centre, Toulouse, Languedoc, Auvergne, Normandie et Charente, notamment...)



Côté chiffres et sans basculer dans la numérologie, il est curieux et surtout encourageant de constater un quasi doublement systématique des effectifs des participants : de 12 ce vendredi dans le petit matin timide et grelotant d'la rue Grellet, l'après-midi voyait une vingtaine d'enseignants peaufiner leur pratique sous le regard acéré autant qu'intransigeant de



Jacques et Robert. On multiplie par deux et samedi matin, ce furent 41 enseignants et futurs enseignants qui emplirent le beau Dojo départemental.

Ainsi et au total sur les 3 jours, 80 Aïkidoka ont foulé les tatamis des Dojos réservés par la Ligue du Limousin FFAB pour l'occasion, ce qui est déjà en soi très vif et remarquable succès.

Mais le plus positif n'est pas tant dans la fréquentation, le quantitatif, mais bien au niveau du qualitatif : clarté des formes et du discours, rigueur spontanée autant que souriante proposée par Jacques BONEMAISON et Robert LE VOURC'H tout au long de ces 5 séances d'Aïkido plein et savamment dosé. Ce fil rouge aussi tenu que dense, basé sur la respiration – *KoKyu* – et le centrage/coupe qui guida et enchantait tous les pratiquants.



Bien sûr, je pourrai retracer de façon exhaustive toutes les techniques développées lors de ces séances, mais cela aurait quand même fort effet rébarbatif, voire emm.... virgule à force. Retenons juste qu'entre les saisies *KatateDori*, *Hiji Dori*, *Kata Dori*,

et les attaques *Yokomen Uchi* ou *Chudan Tsuki*, pratiquement seuls le *Ma Ai* et le timing changent, aussi bien qu'entre *Ai Hanmi Katate Dori* et *Shomen Uchi* : les techniques ne sont que prétexte à mises en œuvre plus ou moins changeantes de principes fondamentaux qui eux ne varient pas : **expiration, prise de centre et coupe.**

Doit-on ajouter, entre autres, que le pied doit rester léger, que les épaules devraient passer leur temps à se faire oublier et que le regard devrait éviter de suivre les attaques et de se fixer sur les points de saisie ? Ne parlons pas des bras... Bref une idée de Budo basée sur une manière simple de coupe au *Bokken* ou au *Jo*.



Tels furent les principes explicités et montrés avec patience et clarté par Jacques et Robert, une présence très complémentaire et généreuse de nos deux CEN, une pratique expressive et fine nourrie de l'enseignement de *Tamura Sensei*.



Ainsi Jacques expliquait-il la présence sur les Tatamis du Dojo par une belle métaphore : une séance d'Aïkido devrait se résumer à un seul Kōkyū, une seule expiration/inspiration.

Sans temps mort, de l'entrée au Dojo jusqu'à le quitter :

Shiseï, vigilance et grande disponibilité. Peut-être une certaine idée de sérénité et de quiétude du corps et de l'esprit.

Robert complétait en insistant sur la nécessité de baser toutes les formes de pratiques par référence au Bokken, notamment l'idée de coupe et de piqué, sans donner prise à Aïte au risque de vraiment se mettre en difficulté. « Manger » comme il le dit si bien. Et pour cela oublier les épaules, serrer les coudes et déplacer le corps plutôt que les bras, comme une lame de Katana...



Alors dès la respiration salut, puis lors des proposées, à base de Gi du chat » ou bien encore (mouvement dit du corps doivent être déjà et Ensuite tout au long de la vigilance souple et disponible viendra sans excès nimer gestes et déplacements, que ce soit lors de Kōkyū ho, pour le travail en Suwari Waza, Hanmi Handachi Waza, Tachi Waza comme Ushiro Waza, notamment. L'instant d'après, il sera déjà l'heure du salut final. Cette attitude sera perpétuée bien souvent au-delà du Dojo.



préalable et totale, après le différentes préparations Gong ou lors de la « toilette Ame no Tori Fune « rameur »), l'esprit et le pleinement dans l'Aïkido. séance, cette attitude de

Alors, mais alors seulement, temps de douche et de récupération, temps de passage de grades Aïkikai, le samedi à 18h – *congratulations to Franck et François pour leur Shodan* -, temps d'échanges et d'arrosages, d'histoires d'Aïkido autour d'une bonne table et enfin un rien plus tard, temps du repos...



A midi en ce premier dimanche de décembre, ce fut aussi et pour clore d'aimable manière ces 3 journées, temps des cadeaux et des remerciements adressés par Laure-Odile VERGNOLE, présidente de la Ligue du Limousin FFAB à Jacques BONEMAISON et

Robert LE VOURC'H pour leur bel enseignement simple et généreux et à l'ensemble des pratiquants qui nombreux vinrent participer pleinement à ce stage qui restera, j'en suis convaincu, vivement ancré pour quelques lunes en la mémoire de nos corps.

