

Stage de Ligue à Aix

C'est dans le dojo d'Aix-sur-Vienne que se retrouvèrent les quelques 26 pratiquants venus partager un moment de recherche avec Bertrand Bidault, CER 5^{ème} dan et Patric Dickson 2^{ème} dan. La présence de la plupart des clubs de la ligue est à noter pour ce premier stage de la saison axé spécifiquement vers les plus débutants d'entre nous.

Premier à intervenir, Patric oriente la préparation sur les fondamentaux : réveil musculaire, relâchement, extension et chutes.



Il est question d'amener la recherche sur la distinction entre entrées intérieures et entrées extérieures. Pour cela, c'est l'attaque Yokomen Uchi qui est choisie. Patric insiste d'abord sur la qualité de l'attaque qui permettra ensuite un bon travail du partenaire. Chacun effectue à tour de rôle l'attaque afin d'obtenir un bon



Ma-ai. L'exercice s'effectue ensuite avec le recul du partenaire dans le but de ne pas arrêter l'attaque.

Pour illustrer l'entrée extérieure, Patric choisit Ikkyo Ura. A l'aide de la mise en pratique d'un des exercices vus à la préparation, Ikkyo Undo, il met en

avant le besoin d'extension nécessaire à la réalisation de toute technique d'Aïkido.



Nous passons ensuite à un travail sur l'entrée intérieure avec Irimi Nage dans sa forme Ura. Peu d'explications sont données pour ne pas surcharger les pratiquants d'informations, les deux enseignants tournant pour apporter à chacun les conseils particuliers et adaptés à leur niveau. Avant de faire une pause et de laisser la parole à Bertrand, le premier cours se termine par l'étude de Shiho Nage Omote, toujours sur une entrée intérieure.



Après la pause, c'est sous la houlette de Bertrand Bidault que les choses reprennent. Pour débiter, il propose un Jiyu Waza reprenant l'attaque et les techniques vues précédemment. Ensuite, il débute la séance sur Aihanmi Katate Dori. D'abord Kokyu Nage en insistant sur le travail de tout le corps et la

création du déséquilibre essentiel pour la réalisation de la technique. Il insiste aussi sur Te Sabaki, le mouvement des mains qui oriente Tori vers telle ou telle technique.

C'est ensuite un travail sur Shiho Nage qui est effectué en gardant les principes d'extension et de légèreté à l'esprit. Nous continuons sur la même attaque mais, cette fois-ci, avec la main saisie placée différemment pour réaliser Ikkyo Omote. Bertrand enchaîne avec la même technique mais en Ura, insistant sur le fait d'aller doucement dans son exécution.



Après un travail sur Irimi Nage, le cours se termine par un autre Jiyu Waza avant le retour au calme et le salut final.



Prochain stage de ligue : Michel Gillet, CEN 6^{ème} dan, à Isle le weekend des 4 et 5 mai.

Patric Dickson