



## STAGE DE LIGUE FFAB A ISLE : PRINTANIERE AFFLUENCE !

En effet, ce samedi et dimanche plus de 80 pratiquants d'Aïkido (enfants et adultes confondus) s'en sont venus fouler aux pieds les tatamis du Dojo Marcel Lalu à Isle.

Mais ne brûlons pas les étapes et reprenons par le menu le déroulement de ce stage de Ligue FFAB, avant-dernier de la saison 2012/2013.

La FFAB avait missionné Michel GILLET, Chargé d'Enseignement National, 6<sup>ème</sup> Dan pour animer ce stage, comme il le fit si bien à trois reprises, depuis la saison dernière.

Et tout commença par un cours dédié aux enfants (20 jeunes Aïkidoka, de 5 à 15 ans, garçons et filles), dès 14h30 ce samedi 4 mai. Après la séance ludique de préparation, Michel envisagea de

faire découvrir à ces jeunes pratiquants de la Ligue du Limousin quelques déplacements et techniques de base, de façon aussi simple qu'explicite : sur la saisie Gyaku Hanmi Katate

Dori, il fut question d'Ukemi arrière avec Sumi Otoshi, puis Shiho Nage. Brève pause désaltérante de 5 minutes pour revigorer les petits corps, Michel choisissait alors d'enchaîner avec Ikkyo Ura qui annonçait un déplacement

Tenkan pour terminer par un festif Kokyu Nage.

Enfin, grand jeu du Kokyu Ho-Randori et juste après, « same joke » avec départ dos-à-dos...

Retour au calme, Seiza, salut, photos puis, 16h arrivant, place aux grands.

Alors, préparation Ame no Tori Fune et précautions indispensables lors des Ukemi, car nombreux étaient les pratiquants venus de tous les Clubs de la région, comme en voisins, de Montluçon, ou de plus loin, Montpellier... Bref, près de 60 pratiquants - *59 exactement pour les plus stakhanovistes du chiffre* 😊 - cet après-midi là : la chose est rare et mérite d'être soulignée. « So do I » : soulignée.

Michel incluait sans rupture et en fin de préparation les formes de déplacement court Ikkyo Undo pour remettre en place les idées de centrage et de levée de Ken...



puis en concrète application sur attaque Yokomen Uchi, non sans réexpliquer le sens véritable de cette attaque : Kokyu Nage

venait ainsi spontanément sur l'extérieur de Aïte tout en restant en phase avec lui (le Aï de Aïkido...). Michel proposait alors plusieurs techniques découlant de cette entrée Ikkyo Undo :

Ikkyo Ura, Gokyo, sans puis avec Tanto (deux formes de coupes du Tanto), enfin Irimi Nage, juste avant la pause et les rafraîchissements...

Reprise sur la même attaque Yokomen Uchi : Michel développait toujours sur les bases de Ikkyo Undo, Shiho Nage, Kote Gaeshi pour terminer par un travail plus délié en Jyu Waza et enfin en petits groupes sur Kokyu Nage bien tempéré...

Retour au calme par saisie Morote Dori et Kokyu Nage : une histoire simple de centrage, sans force et de levée de Ken... : faire travailler le corps, le placement de hanches et oublier les bras...



Alors Haishin Undo, respiration, Seiza, salut, pliage des Hakama, photo, sourires, douche, puis juste un peu plus tard dans la soirée, direction « Le Trolley » au centre ville de Limoges pour un resto partagé subtilement arrosé, ma non troppo et quelques notes de Jazz... Temps d'échanges et de grande convivialité...



Un blues et deux rêves plus tard, le matin s'annonçait à peine chargé des brumes de la veille sur le Dojo baigné d'un soleil matinal et chaleureux : 9h30 en ce dimanche, Dojo impeccable et lavé,



Michel ouvrait son cours par une ballade au Bokken : seul, puis avec un partenaire, histoire de retrouver les fondamentaux des attaques et des entrées, du relâchement et de la disponibilité, du léger dans les appuis et de l'harmonie dans les déplacements... Autant de variations sur le thème de l'entrée du corps qui menaient tout naturellement vers un travail très efficacement et simplement expliqué et montré par Michel GILLET, d'abord sur saisie Kata

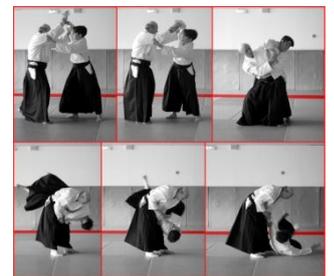


Dori (Ikkyo Omote et Ura), puis idem sur Kata Dori Men Uchi, avec 3 formes



d'entrée. La première, très Irimi, la deuxième avec une légère absorption par demi Tenkan, toujours sur le bras d'Aïte qui exécute Men Uchi et enfin, troisième forme sur le bras d'Aïte qui saisit Kata Dori, pour retrouver l'exercice précédent... Ce fut alors le temps des Nikyo, Koshi Nage (3 formes d'entrée sur base Ikkyo) puis Jyu Waza.

Retour au calme par Kokyu Ho, Haishin Undo, respiration, et remerciements réciproques entre celui



qui durant deux années est venu faire partager son très bel Aïkido et son riche enseignement, Michel GILLET et tous les pratiquants qui surent en goûter la pertinence et garder en mémoire les principes fondamentaux pour en nourrir leur pratique. Grand merci à Michel et à tous les Aïkidoka qui surent le venir voir, parole de Présidente.



Prochain stage de la Ligue en clôture de saison : Samedi 25 mai à Verneuil (matin et après-midi), stage gradés et prépa grades. Animation par les deux CER de la Ligue, Alain VERGNOLE et Bertrand BIDAULT, tous deux 5<sup>ème</sup> Dan.

