

# DERNIER STAGE DE LIGUE SAISON 2012/2013 :

## PREPARATION PASSAGES DE GRADES A VERNEUIL

Ce samedi 25 mai, le dojo de Verneuil accueillait dès 15h et pour deux heures trente non stop, ce deuxième stage de la Ligue du Limousin consacré à la préparation des passages de grades en Aïkido, discipline dont la seule compétition reste la confrontation avec soi-même et les

partenaires présents...

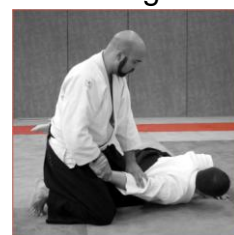
Ce deuxième stage de ce type et dernier de la

saison 2012/2013, était naturellement confié à Alain VERGNOLE, 5<sup>ème</sup> Dan et CER de la région.



Une quinzaine de participants venus de la presque totalité des Clubs du Limousin s'alignaient en Seiza pour le salut et la préparation. Alain insistait déjà sur les déplacements, les formes d'entrée et la disponibilité des corps lors des chutes, autant de points d'importance qui allaient guider la pratique de cet après-midi, autant de bases qui sont requises lors de chaque passage de Grade, tant en Club (Grades Kyu) qu'en session interfédérales (Grades Dan).

Une quinzaine de participants



A la suite de quoi, il proposait, plutôt que de mettre directement en situation (passages blancs) ou de revoir les apprentissages techniques qui relèvent de la pratique en Club, il proposait donc un travail plus global sur des points clés des passages Dan : Suwari Waza, Hanmi Handachi Waza, Tachi Waza et Tanto Dori. Il invitait aussi Eric Bricout (Club de Verneuil) et Gérard Growas (Club d'Isle), à l'assister auprès du groupe afin de multiplier regards et perceptions.



Alors sur les bases déjà décrites, Alain sollicitait les pratiquants à montrer leur travail puis proposait après critique positive et suggestions de remettre un rien d'ordre dans les éléments essentiels et globaux pour tendre vers une plus belle et correcte pratique : légèreté des appuis, entrées par le corps, relâchement, déstabilisation et prise

de centre de Uke et coupes. Et ce, quelles que soient les techniques proposées ; il accompagnait systématiquement cet enseignement, chaque fois qu'il était possible (Yokomen ou Shomen, Ikkyo, Shiho Nage, Irimi Nage, Nikyo, etc...) d'une référence au Bokken, rappelant si nécessaire combien c'est avant tout du travail aux armes qu'est issu l'Aïkido.



Déjà 17h15 et Alain achevait ce bel après-midi d'échanges et de travail par un retour au calme à deux partenaires, façon douces Ukemi en silence et grande disponibilité des corps...

Seiza, salut, échanges cordiaux et profitables sur la séance, remerciements aux pratiquants et à Alain pour ses conseils et sa belle pratique, ce bon temps d'Aïkido partagé et enfin donner rendez-vous à la saison prochaine.

Entre-temps, place aux nombreux stages de l'été, lequel pour l'instant tarde un rien à nous montrer le bout de son nez...

