

# 1<sup>er</sup> STAGE POUR TOUS DE L'ANNEE

## A AIXE-sur-VIENNE : BELLE AFFLUENCE !



Notre Ligue d'Aïkido du Limousin FFAB avait choisi d'ouvrir l'année 2014 par un grand stage ouvert à tous les pratiquants d'Aïkido dans la foulée du dernier réservé aux préparations des Grades, lequel avait connu il y a une quinzaine un franc succès (voir CR dans nos colonnes).

Profitant de cette vague porteuse, le stage de ce samedi 25 janvier fut organisé au Club d'Aïkido d'Aixe-sur-Vienne et l'animation confiée à l'un de nos deux Chargés d'Enseignement Régionaux, Bertrand BIDAULT, 5<sup>ème</sup> Dan.

Ceci posé, dès 15h et après le rituel des vœux, ce furent plus de cinquante Aïkidokas, dont une dizaine de pratiquantes, ce qui est assez rare pour être souligné, venus de la totalité des Clubs de la Région (Limoges Aïkido, Limousin Arts Martiaux, Couzeix, Aixe, Isle, Verneuil, La Souterraine, Guéret et deux amis venus de l'Indre en voisins, débutants comme plus confirmés, qui se présentèrent sur les tatamis Aixois et s'attachèrent dès lors très spontanément mais avec très grande application et intérêt non dissimulé à suivre le travail proposé par Bertrand BIDAULT, pratique basée sur le relâchement et la relation Tori (celui qui fait) avec Aïte (celui qui permet de faire et reçoit en retour en chutant ou en étant immobilisé) thème de l'année retenu par la FFAB.



Ainsi le cours se développa sur ces bases bien explicitées par Bertrand, en deux parties. Il sut insister dans sa première partie de cours sur la disponibilité sans complaisance de chacun, mais notamment celle d'Aïte sans laquelle point d'Aïkido possible, afin de permettre de franches situations et d'étudier les techniques les plus simples sur la saisie Gyakuhanmi Katate Dori, tant sur Nage Waza (projections) Kokyū Nage, Uchi Kaiten Nage que sur le travail Katame Waza (Immobilisations et contrôles) tel que Ude Garami.



Dans sa deuxième partie et à la reprise, après une pause revigorante, il garda les mêmes principes de simples saisies sur Gyakuhanmi Katate Dori mais en variant les hauteurs de travail notamment en alternant Suwari Waza et Tachi Waza mais en respectant toujours les mêmes consignes de légèreté des appuis, coudes serrés et centrage des énergies... Ainsi, Ikkyū ou Kokyū Nage pour apprendre à se déplacer sans efforts en Suwari Waza. Plus classique, Bertrand proposait en fin de cours Ikkyū Omote et Ura sur la saisie simple Aïhanmi Katate Dori et terminait cette belle après-midi par un retour au calme avec Kokyū Ho.



Chacun y trouva tellement plaisir à pratiquer à l'envie que les 18h en prirent plus d'un au dépourvu. Bertrand remercia alors, au nom de la Ligue Limousin l'ensemble des participants, lesquels le lui rendirent très spontanément, puis il annonça la date du prochain stage : le 14 février, stage réservé aux enseignants, à Verneuil-sur-Vienne et animé par Alain VERGNOLE CER 5<sup>ème</sup> Dan.

