

## STAGE D'AÏKIDO « ECOLE DES CADRES » :

### UNE PREMIERE ENRICHISSANTE A VERNEUIL...

La Ligue d'Aïkido du Limousin FFAB avait décidé de consacrer un stage en début d'année 2014 à la formation continue des professeurs et futurs professeurs des Clubs d'Aïkido de la région. Ce fut donc ce samedi 8 février, à Verneuil-sur-Vienne qu'Alain VERGNOLE, 5<sup>ème</sup> Dan et CER proposa à la quinzaine d'enseignants et futurs enseignants (dont quelques-uns venus en voisins d'autres Ligues) une forme participative de travail aussi riche qu'interactive.



Ce furent les stagiaires qui proposèrent le thème général des échanges : comment bien réaliser une attaque Yokomen Uchi et réagir par entrée intérieure en répliquant Shomen Uchi.



Une fois posé ce thème principal, il fut donné à tour de rôle à chacun de porter une analyse constructive sur les points faibles des pratiquants, les souligner et proposer à la suite et ainsi, à tour de rôle, des solutions concrètes pour améliorer ce qui précédemment ne marchait pas.



Ces propositions faites d'exercices simples et surtout compréhensibles ne négligèrent aucunement l'utilisation des armes, que ce soit le Boken pour donner centrage aux coupes et libérer l'esprit tout en occupant les deux mains, ce qui n'est pas anodin dans notre pratique, ou le Jo pour vérifier les centrages et entrées hors de la ligne d'attaque, par exemple.



Une fois la coupe Yokomen Uchi correctement intégrée, puis de la même façon et en harmonie avec Aïte l'entrée intérieure Shomen Uchi portée par Tori sur simple changement de Hanmi (un pied remplace l'autre), des techniques simples furent proposées, mettant en jeu des



déplacements de réalisation différents : ce fut d'abord Ikkyo, puis autre sensation sur Shiho Nage et dans le Kime Nage... Bien sûr techniques donna et propositions concrètes, ce qui, futurs prof, fut un et un apprentissage de l'œil fondamental pour enseigner de positive manière.



prolongement, Ude chacune de ces occasions à corrections d'améliorations pour des professeurs et exercice très important

Enfin, à la fin des 3 heures d'échanges fructueux autant que chaleureux, mais sans complaisance, Alain VERGNOLE proposa un retour au calme toujours sur le principe initial d'attaque Yokomen, par Kokyu Ho très Irimi.



Les 18h30 passées, sans que chacun ne s'en soucia vraiment, ce fut temps des saluts, échanges positifs sur le contenu du stage et la

manière, remerciements et enfin photo.

Gérard GROWAS, au nom de la Ligue annonçait alors le prochain stage, une semaine plus tard, le 15 février, toujours à Verneuil-sur-Vienne ou la Ligue fêtera le Kagami Biraki (nouvel an japonais) en confiant le stage à Eric BRICOUT, 4<sup>ème</sup> Dan et lui-même, 3<sup>ème</sup> Dan : une idée de partage à la fois de la pratique et des vivres pour se mieux projeter dans le miroir des avenir...

