

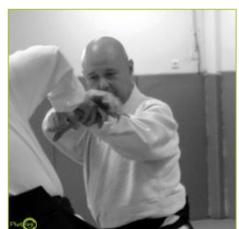
## AÏKIDO : Premier stage de la saison dédié aux débutants.



Et gros succès pour ce premier stage de la saison initié par la Ligue FFAB du Limousin : le Dojo Marcel Lalu à Isle vit ainsi ce samedi 11 octobre dès 15h30 plus de trente Aïkidoka se presser pour prendre contact – *certaines pour la première fois en stage* – avec le tatami, sous la conduite très éclairée d'Alain VERGNOLE, 5<sup>ème</sup> Dan et Chargé d'Enseignement Régional.



Alain orienta ces quelques 3 heures d'Aïkido vers une pratique visant à favoriser ces premiers contacts entre les débutants de l'année et le Dojo, les familiariser et surtout les sécuriser : d'où une longue et nécessaire préparation basée sur l'assouplissement du corps, et bien sûr des esprits – *l'un ne va pas sans l'autre* – le contact avec le sol des tatamis, l'étude sans traumatismes des chutes, avant et arrière, autant de gestuelles corporelles qui permettent aux nouveaux pratiquants de poursuivre sans encombre leur découverte de l'Aïkido lors d'une première saison. Sûrement aussi leur donner le goût de continuer pour qu'un jour à leur tour ils viennent comme nombre d'anciens le firent en cette après-midi, aider à faire passer cet attrait pour ce bel Art Martial qu'est l'Aïkido.



Cette mise en situation à la fois douce et rigoureuse offrit à l'ensemble des Aïkidokas venus de la plupart des Club de la région comme d'un peu plus loin, une après-midi ou prima le Aï de Aïkido, c'est à dire l'harmonie et l'intelligence d'une pratique ensemble entre Aïte, celui qui permet par son engagement et son attaque à l'autre, Tori, d'effectuer alors en parfaite harmonie une technique appropriée d'immobilisation (Katame) ou de projection (Nage). Ainsi et sans s'appesantir plus que nécessaire sur ce point, les techniques de projection (Irimi Nage, Kokyu Nage) ou d'immobilisation (Ikkyo) furent proposées sans appréhension par les stagiaires.



Le recours au Bokken (sabre en bois) fut bénéfique et judicieusement montré par Alain pour faire le lien avec la pratique à mains nues des saisies et immobilisations.

Les trois heures pleines et riches de l'enseignement d'Alain comme de l'investissement de chacun, qu'ils en soient remerciés chaleureusement, ne se virent quasiment pas passer que déjà il fut temps d'annoncer le prochain stage fédéral de Ligue qui se tiendra... dans le même Dojo à Isle les 15 et 16 novembre prochains et qui verra pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive Jean-Pierre PIGEAU CEN et 6<sup>ème</sup> Dan venir faire partager son bel Aïkido en Limousin.

