

# 1<sup>er</sup> STAGE DE NOËL EN LIMOUSIN !

## Un Aïkido festif autant que généreux pour clore 2014.



La Ligue FFAB d'Aïkido du Limousin souhaitait terminer cette bonne année d'Aïkido 2014 par un stage convivial ouvert sur les partages avec les enseignants de sa Commission Technique, sur deux séances, le samedi a.m. 20 au Dojo de la rue Grellet à Limoges (anciennement ASPTT) puis le dimanche matin 21 au Dojo de Couzeix.

C'était là le premier stage de ce type proposé gratuitement à chaque pratiquant de la Ligue et des autres clubs limitrophes. Et pour une première dernière de l'année, d'ores et déjà, le fait de retrouver plus de 45 aïkidokas sur les deux jours en cette période proche des fêtes et début de vacances, est en soi un pari réussi qui ne demande qu'à être reconduit dès l'an prochain.



Ainsi donc, samedi ce fut Laure-Odile VERGNOLE (3<sup>ème</sup> Dan) qui ouvrit ce stage. Après une douce mise en action à base d'étirements et d'assouplissements des corps – *et conséquemment des esprits* ☺... - puis une préparation spécifique aux Ukemi avant ou arrière, elle mobilisait alors l'attention de chacun sur les déplacements Tachi Waza ou Suwari Waza et notamment les changements de direction (Tai Sabaki et Tenkan), les équilibres indispensables. Elle choisissait alors le mode Hanmi Handachi Waza et Gyaku Hanmi Katate Dori et déclinait les versions bien centrées de Shiho Nage, Omote d'abord puis Ura en rappelant la disponibilité du corps, l'équilibre dans les déplacements qui nécessitent appuis légers et oubli de la force. Elle alternait sa proposition à chaque technique par le même travail exécuté en Tachi Waza. Une saisie un peu plus forte à deux mains avec Ryote Dori obligeant alors Tori à se lever pour exécuter Shiho Nage et...



...Il fut temps du premier relais de ce stage confié à Gérard GROWAS (3<sup>ème</sup> Dan). Lequel dans la foulée du travail précédent axait son intervention sur cette saisie Ryote Dori en Tachi Waza et les différentes possibilités d'entrée sur chacun des bras saisis : mêmes consignes de légèreté des appuis, de placement, de centrage et d'entrée par le corps, en oubliant totalement les bras. Travail d'une main vers le haut, puis vers le bas pour différents Kokyu Nage complétés par Sumi Otoshi, suivi d'un travail sur Ryote Dori Tenchi Nage, avec ou sans Tenkan. Il proposait ensuite toujours sur la même saisie, un exercice conduisant à Shiho Nage. D'abord sous une forme Omote puis avec Tenkan pour la forme Ura, enfin une forme plus libre, avant la saisie, et le choix du grand déplacement. Il concluait son intervention en lumière tamisée par Kokyu Ho d'abord en Tachi Waza puis en Seiza.



...Il fut temps du premier relais de ce stage confié à Gérard GROWAS (3<sup>ème</sup> Dan). Lequel dans la foulée du travail précédent axait son intervention sur cette saisie Ryote Dori en Tachi Waza et les différentes possibilités d'entrée sur chacun des bras saisis : mêmes consignes de légèreté des appuis, de placement, de centrage et d'entrée par le corps, en oubliant totalement les bras. Travail d'une main vers le haut, puis vers le bas pour différents Kokyu Nage complétés par Sumi Otoshi, suivi d'un travail sur Ryote Dori Tenchi Nage, avec ou sans Tenkan. Il proposait ensuite toujours sur la même saisie, un exercice conduisant à Shiho Nage. D'abord sous une forme Omote puis avec Tenkan pour la forme Ura, enfin une forme plus libre, avant la saisie, et le choix du grand déplacement. Il concluait son intervention en lumière tamisée par Kokyu Ho d'abord en Tachi Waza puis en Seiza.



...Il fut temps du premier relais de ce stage confié à Gérard GROWAS (3<sup>ème</sup> Dan). Lequel dans la foulée du travail précédent axait son intervention sur cette saisie Ryote Dori en Tachi Waza et les différentes possibilités d'entrée sur chacun des bras saisis : mêmes consignes de légèreté des appuis, de placement, de centrage et d'entrée par le corps, en oubliant totalement les bras. Travail d'une main vers le haut, puis vers le bas pour différents Kokyu Nage complétés par Sumi Otoshi, suivi d'un travail sur Ryote Dori Tenchi Nage, avec ou sans Tenkan. Il proposait ensuite toujours sur la même saisie, un exercice conduisant à Shiho Nage. D'abord sous une forme Omote puis avec Tenkan pour la forme Ura, enfin une forme plus libre, avant la saisie, et le choix du grand déplacement. Il concluait son intervention en lumière tamisée par Kokyu Ho d'abord en Tachi Waza puis en Seiza.



Respiration...Saluts et remerciements. Le dimanche à Couzeix, c'est Eric Bricout qui assurait la mise en jambe du matin : il optait pour un travail au Jo afin de commencer doucement les frappes Chudan Tsuki tout en se déplaçant, sans bruit, le pied léger. Alors, seul puis à deux, ce furent frappes directes, arrières, sur le côté, enchaînements, changements de garde, une grande partie des possibilités de cette redoutable arme qu'est le Jo fut proposée par Eric. Il privilégia ensuite le travail à deux sur frappe Tsuki et entrée directe et droite de Tori puis un travail sur Jo Nage Waza pour aller vers Shiho Nage, Kokyu Nage et enfin en travail à trois puis quatre, enchaînements de plusieurs techniques à tour de rôle... Retour au calme à deux, à juste bien rouler au plus près la chute avant, sans bruit, sans dommage.



L'heure était donc venue pour Alain VERGNOLE (5<sup>ème</sup> Dan et CER) d'enchaîner pour conclure ce stage de Noël premier du genre. Il optait d'erechef sur une saisie Kata Dori, un travail d'entrée Ikkyo, non pas pour la technique mais bien pour retrouver le fil conducteur du travail léger sans appuis, centré sans utilisation de la force : une idée de Shisei et de Kamae. Puis il variait la technique en proposant Kokyu Nage, mais insistait sur le caractère identique de l'entrée et de la mise en déséquilibre de celui qui saisit avant que de faire n'importe quelle technique. Il proposait à la suite un travail sur Muna Dori avec saisie puis juste avant saisie pour retrouver les mêmes sensations de





fluidité que précédemment, quelle que soit l'entrée, intérieure ou extérieure. Enfin il illustre son intervention par référence au Bokken permettant ainsi à chacun de mieux repositionner son déplacement et son entrée (Ikkyo ou Nikyo en Ai Hanmi). Il terminait son cours par une saisie d'Aïte en Morote Dori sur le poignet de Tori qui dégaine son de relâchement, de levée de Ken et de déplacement. Alors Seïza, salut, remerciements



Bokken : une ultime idée de positionnement, de avant que d'entrer Kokyu Nage. chaleureux à chacun...



Prochain stage à Limoges les 10 et 11 janvier de l'année prochaine au Dojo départemental : préparation 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan, stage FFAB confié à Serge SANS (6<sup>ème</sup> Dan et CEN) et Fabrice CAST (5<sup>ème</sup> Dan et CEN). Réservations à faire parvenir à la Présidente de la Ligue Limousin FFAB, Laure-Odile VERGNOLE.

Bonne fêtes à tous.



