



Gegedito n°10 de fin d'année partagé entre stages et cours...

Alors que j'écris les premiers mots de ce déjà 10^{ème} article, résonne doucement à l'autre bout de la pièce une vieille sourdine des Beatles... Revolution... Tout un programme qui semble aujourd'hui obsolète pour beaucoup, mais qui pourrait bien renaître bien vif et bien pimpant de la lanterne si tant est que l'envie se mette à en tenter en masse et que général devienne le ras l'bol, ras la casquette, le képi, le bonnet, la tasse et la théière, la cafetière et la marmite ou encore le pompon, le chou ou la patate. Bref un bon gros ras l'cul. Imagine... C'est le morceau d'après du Lennon qu'arrose si j'en crois mes oreilles quelque chose comme le trentième anniversaire de sa mort. So, happy birthday John and keep cool man. T'as l'air léger, là-haut, sur tes nuages...

C'est ce que nous essayons de faire sur les tatamis : légers sur nos appuis comme s'ils étaient de brumes impalpables, éthérés. On peut rêver, John, c'est toi-même qui nous l'as appris...

En attendant, depuis le dernier Gegedito, il s'en passa des choses du dedans de notre petit monde de l'Aïkido. Et même du dehors puisque novembre se pris soudain pour l'hiver. Friscaille et tatamis blancs furent de rigueur et vinrent insolemment perturber les envies de pratique. Mais pas au point d'empêcher les pratiquants d'Isle de faire bonne figure au **premier stage de Ligue** qui eut lieu à **Isle le samedi 6 novembre**. Bon, c'est vrai, nous jouions à domicile et l'avantage du terrain, des supporters... mais non, j'déconne, y a pas d'compète en Aïkido ! Mais quand même le fait de pratiquer à domicile fit que nous étions un bon tiers des présents sur cet excellent **stage animé par Alain Vergnole, 5^{ème} Dan BE** et Chargé d'Enseignement Régional (CER) : une bonne quarantaine d'Aïkidokas de tous les Clubs de la région et même quelques montluçonnais venus en voisins, prirent leurs marques et grand plaisir à s'peaufiner la technique. Le thème développé de manière extrêmement démonstrative par Alain Vergnole permit à chacun, débutant comme aïkidoka confirmé de constater pleinement le lien indissociable qui existe entre pratique des armes, boken et jo, et Aïkido à mains nues.



Chacun sut y trouver son compte et en premier l'Aïkido limousin qui confirma là son précieux renouveau.

15 jours après, ce fut le premier stage fédéral animé par **Robert LE VOURC'H, 6^{ème} Dan BE et CEN** (Chargé d'Enseignement National). Et bien que ne jouant pas à domicile pour l'occasion, l'AïkidokadIsle sut se faire encore très présent sur les tatamis du **SUAPS le samedi après-midi et de Couzeix le dimanche matin**. Pourtant, le gars novembre sans se gêner avait redoublé de rigueur et enneigé à foison campagne et ville, fois de Suzon ! Je n'évoque cette dernière que pour le rythme et la rime. Je sais qu'elle ne m'en voudra pas et que vous me pardonneriez...

Ainsi donc le **samedi 27** une trentaine d'enfants des Clubs de la région chauffèrent la salle du **SUAPS** dès 14h30, dans la bonne humeur afin qu'à 15h30 les adultes de plus gaillarde manière s'en vissent à leur tour investir les lieux jusqu'à 18h. D'Isle, nous fûmes 11 sur une bonne cinquantaine de présents. Je ne résiste pas à citer Manue et David (deux aïkidokas formés à Isle et qui nous rendent



régulièrement visite au Dojo) qui, malgré gel et neige, firent le déplacement depuis Montpellier et Bourges. Comme il me plaît également à souligner la générosité de Robert Le Vourc'h venu, lui, d'encre plus loin, de Bretagne. Mais c'est vrai que le Club d'Isle a tissé un lien impalpable et dense à la fois avec Robert pour l'avoir un jour, il y a de cela quelques lunes, convié à venir animer, en terre limousine son premier stage privé à Isle. Il en est aujourd'hui à sa dixième venue en Limousin et on ne s'en lasse pas !

Je ne reprendrai pas ici le contenu du cours présenté par Robert et renvoie derechef au site de la Ligue où je commis par le menu le descriptif détaillé de son joli travail. L'idée maîtresse du stage pouvant se résumer ainsi :

Placement du parallépipède formé par les épaules et les hanches (en bref le tronc, quoi... !) dans une immuable verticalité (Shiseï : attitude, posture) permettant à Tori (celui qui fait la technique) de prendre la place d'Aïte (celui qui attaque et permet la technique) grâce à des appuis légers et l'avancement du corps, sans la moindre force. Ce qui fut illustré de différentes manières tout au long de son cours par Robert.

Après la remise de la médaille FFAB HIKARI à Laure-Odile, présidente de la Ligue du Limousin pour son investissement à la cause de l'Aïkido, quelques islois surent accompagner Robert dans une recherche de Shiseï encore plus conviviale : autour d'une bonne table et quelques toasts vaillamment portés (entre autre, Isle est des nô-ôtres...), ma non troppo.

Et le dimanche matin à 9h30, toujours aussi friscouillet, les lignes directrices du stage se voyaient illustrées lors de la préparation au Bokken énergiquement lancée par Robert au Dojo de Couzeix. 500 Suburi plus tard, les corps furent prêts à poursuivre le travail de finesse présenté la veille par Robert sur d'autres saisies, d'autres techniques, mais les mêmes sensations et les mêmes idées directrices d'abandon de la force, d'appuis légers et de prise de centre d'Uke par Tori. La matinée passa très vite, à peine si le double boum de l'implosion des tours Gauguin à La Bastide nous troubla la séance. Une heure après, il fut temps de Kokyu Ho, d'exercices de respiration, salut, puis douche... Et grand merci aux AïkidoKadIsle de s'être vaillamment déplacés pendant ces deux journées.



Certains pourraient trouver que j'insiste un peu trop sur les stages, que je leur fais la part belle dans mes petits billets. C'est vrai et c'est bien à dessein, car, au-delà des indispensables enseignements engrangés dans les clubs, il est fondamental que les pratiquants aillent se confronter, tester leurs pratiques, remettre en question leurs certitudes et se nourrir des enrichissements apportés par les CEN lors des stages organisés par la FFAB, notamment.

Mais il s'en passe aussi sur nos tatamis d'Isle de bien belles choses de l'Aïkido ! Et à ce titre, ce ne sont certainement pas les **passages de grade du mardi 23 novembre** qui démentiront cette sympathique vérité. Félicitations donc à **Katrin, Fabien, Yuta pour leur 5^{ème} Kyu, Ritch et Sylvain pour leur 4^{ème} Kyu et enfin Marc pour son 3^{ème} Kyu**. La remise du Hakama offert par le Club lors de chaque passage de 3^{ème} kyu eut lieu à l'issue du cours d'hier au soir pour Marc. Entre-temps, ce dernier nous avait gratifié mardi dernier d'un petit arrosage de fin de cours bien sage et sans détour : du plaisir simple, comme un moment d'Aïkido. C'est la première fois qu'est ainsi mis en exergue passage de grade interne au Club et c'est franchement très plaisant de le faire : cela met en avant la belle assiduité et les progrès de chacun des pratiquants. Alors bien sûr, ceux et celles qui n'ont pas eu ces honneurs, parce que le site n'était pas encore vivant lorsqu'ils ont passé leur grade ou parce que l'actualité aura fait que nous n'avons pu en parler, sauront ne pas m'en vouloir trop et savent d'ors et déjà combien ils figureront lors de leur prochain passage qui marquera alors leur progression certaine.

Il reste à marquer cette conclusion d'une annonce d'importance : **les Gymnases d'Isle, et par là-même le Dojo, seront fermés pendant les vacances de Noël**. Une trêve qui permettra, je l'espère, à tous ceux et celles que je sais un peu blessés de se reposer afin d'être en pleine forme dès le début de l'année 2011.

Pour les « petites » vacances scolaires à venir, seule la deuxième semaine verra le Dojo fermé. Mais nous en reparlerons...

Et mes bises du 8 décembre 2010.

