



La technique «Tenchi Nage» montrée par Luc Bouchareu

La troisième édition du stage Isle de Pâques, organisé par la section aïkido de la JA Isle a confirmé l'engouement précédemment constaté pour la qualité de l'intervenant, Luc Bouchareu, 6<sup>e</sup> dan, mais aussi pour la convivialité toujours aussi présente.

## Luc Bouchareu toujours attractif

**D**urant les trois jours du week-end de Pâques, près de 110 aïkidokas ont foulé les tatamis du gymnase Marcel Lalu d'Isle, pour participer au stage animé par Luc Bouchareu, l'un des chargés d'enseignement national, 6<sup>e</sup> dan d'aïkido.

Des aïkidokas venus de tous les coins de France. Des régions les plus voisines: Auvergne, Centre, Aquitaine, Poitou-Charentes, aux plus éloignées: Languedoc, PACA, Pays de Loire et Paris... Et puis toujours plus de 30% de femmes présentes sur les tatamis. Ce nouveau succès incite donc les organisateurs à reconduire la formule pour une année de plus. Et pourtant, quelques craintes pesaient sur la fréquentation de ce rendez-vous pascal, car depuis cette année, Luc Bouchareu a été chargé, par la FFAB, d'animer les stages du Limousin. «Cela n'est pas gênant, au contraire même, car je sais où je vais ici, quel public je vais rencontrer et surtout ce que j'y ai fait sur les deux précédents stages. Pour

cette troisième édition de l'Isle de Pâques, j'ai donc proposé des choses nouvelles, mais qui s'inscrivent dans la continuité de mes prestations précédentes», avoue-t-il. Luc Bouchareu a donc mis l'accent sur l'action, engageant la technique dès le plus léger contact du partenaire. «Je trouve que si on ne travaille pas sur du tactile, on bloque sur des positions statiques, sans dynamisme ni expression. J'ai cherché à obliger le pratiquant à se déplacer, à prendre de suite l'avantage sur l'attaquant», explique-t-il.

Le style de Luc Bouchareu se caractérise par un centrage permanent et la conservation d'une garde efficace en toutes circonstances. «Ce stage s'est articulé autour de la prise du centre, à partir d'une garde définie dès le contact. Après avoir répliqué sur une saisie et une attaque, j'ai orienté mon cours sur une double contrainte, pour mixer les difficultés tout en conservant la mobilité avant le contact, d'où l'intérêt d'avoir un bon placement

à partir d'une base solide, la garde», détaille-t-il. Lors de chacun des quatre cours toniques et précis, il fit systématiquement référence à la pratique des armes pour mieux exécuter les techniques à mains nues, en guidant les participants, sans les contraindre. «Je ne force jamais les gens à faire exactement ce que je veux, si ce n'est l'idée directrice, car j'aime bien qu'ils soient libres. Je leur donne quelque chose à travailler, en les invitant à se l'approprier en fonction de leur histoire, de leur gabarit et de leur vécu», prévient-il.

Ces trois jours de stage se sont toujours achevés sur des moments festifs, qui rapprochent les pratiquants et contribuent également pour beaucoup au succès d'un rendez-vous désormais incontournable. «L'accueil est excellent, l'ambiance est parfaite, les participants montent sur le tatami avec le sourire, c'est vraiment formidable», confiait l'un des stagiaires, ravi d'être venu de loin pour y assister.

JACQUES GRARE

CYCLISME: TROIS JOURS DE LA PANNE - 2<sup>E</sup> ÉTAPE

## Viviani domine Kittel, Kristoff reste leader

**L'Italien Elia Viviani (Sky) a remporté la deuxième étape des Trois jours de La Pagne en devançant au sprint l'Allemand Marcel Kittel et le Norvégien Alexander Kristoff, hier à Coxyde (nord).**

Kristoff (Katusha), vainqueur de la première étape mardi, conserve le maillot de leader du classement général.

La course a été animée par une échappée de sept coureurs. Le Néerlandais Pim Ligthart, ultime rescapé de cette attaque, a été repris à une vingtaine de kilomètres

de la ligne.

Marcel Kittel a lancé le sprint, de trop loin peut-être, puisqu'il a été débordé dans les derniers mètres par Elia Viviani qui a signé son deuxième succès de l'année après une victoire d'étape au Tour de Dubaï en février.

Aujourd'hui, le peloton débutera par une première étape en ligne de 111,5 km dans les rues de La Pagne. Dans l'après-midi, les coureurs prendront part à un contre-la-montre de 14,2 km.

**Les classements:**

2<sup>e</sup> étape:

1. Elia Viviani (ITA/Sky), les 211 km en 5 h 01:04
  2. Marcel Kittel (GER) m.t.
  3. Alexander Kristoff (NOR) m.t.
  4. Amaury Capiot (BEL) m.t.
  5. Adrien Petit (FRA) m.t.
  6. Raymond Kreder (NED) m.t.
  7. Paolo Simion (ITA) m.t.
  8. Marc Sarreau (FRA) m.t.
  9. Erik Baska (SVQ) m.t.
- Général:
1. Alexander Kristoff (NOR) en 9 h 23:24
  2. Aleksej Lutsenko (KAZ) à 5.
  3. Lieuwe Westra (NED) à 10.
  4. Mads Pedersen (DEN) à 43.
  5. Bert Van Lerberghe (BEL) à 45.
  6. Luke Durridge (AUS) à 46.
  7. Rick Zabel (GER) à 46
  8. Tony Martin (GER) à 48.

# Et aussi

UNSS - FINALE DES FRANCE DE FOOTBALL

## Défendre les couleurs de son école



Les rencontres sont parfois très disputées

**Depuis hier, le stade de Saint-Lazare accueille les finales du championnat de France de football UNSS, qui rassemblent 12 équipes juniors et séniors, masculines et féminines.**

Le sport scolaire aime Limoges, car après les championnats du monde de basket scolaire organisés il y a quelques mois, plus de 300 élèves des lycées et collèges de France se retrouvent à nouveau dans la capitale limousine, pour se disputer le titre de champion de France masculin et féminin.

Parmi les 24 équipes engagées, trois sont issues de l'académie de Limoges, ce qui ravi Pascal Robert, le délégué régional de l'UNSS, organisateur de ces finales. «Chez les garçons, nous avons l'équipe du lycée Turgot de Limoges et chez les filles, celles du

Legta d'Ahun et du Eplea d'Objat», lance-t-il.

Fidèle à ses principes, l'UNSS a confié de nombreuses responsabilités aux élèves, puisque tous les matchs seront arbitrés par des jeunes officiels.

Sur le plan sportif, ces rencontres promettent de belles joutes, car la plupart des joueurs engagés dans la compétition affichent un bon niveau technique, certains jouant souvent dans des clubs locaux.

Après les rencontres, différentes réunions ont été organisées. Ainsi, hier soir, les participants ont pu échanger avec Frédéric Cano, arbitre limougeaud sélectionné pour l'Euro 2016.

Les finales filles et garçons auront lieu demain, à partir de 13h30, sur le terrain d'honneur de Saint-Lazare.

J. G.

● RUGBY: PRO D2

### LYON PEUT DÉJÀ ÊTRE CHAMPION

Lyon peut être sacré champion de Pro D2 et ainsi valider sa remontée dans l'élite un an après l'avoir quittée dès la 24<sup>e</sup> journée qui s'ouvre aujourd'hui.

Il suffit pour cela au LOU de battre Perpignan à domicile avec le point de bonus offensif et de compter sur une défaite de son dauphin Bayonne le lendemain à Montauban. Un simple succès pourrait même suffire aux hommes de Pierre Mignoni si les Basques s'inclinaient sans prendre le point bonus défensif.

Avec 30 points d'avance à six journées de la fin sur Bayonne et le bénéfice de la différence particulière en cas d'égalité finale, ils ne pourraient plus être rejoints.

Ce deuxième titre de champion de Pro D2 en trois saisons viendrait récompenser le long cavalier seul du LOU, en tête depuis la 5<sup>e</sup> journée. Il s'y est préparé depuis quelques mois en recrutant de nombreux joueurs (l'international australien Mike Harris, Delon Armitage, Menini...) pour la saison prochaine afin de ne pas refaire les erreurs de 2014-2015, lorsqu'il était redescendu moins d'un an seulement après avoir été promu en Top 14.

Perpignan (5<sup>e</sup>) vendra cependant chèrement sa peau puisqu'il sent dans sa nuque le souffle de Colomiers (6<sup>e</sup>), premier non qualifié pour la phase finale qui pointe à trois longueurs avant son déplacement à Tarbes. Devant l'Usap, Aurillac (3<sup>e</sup>) voudra enchaîner à Albi alors que Béziers (4<sup>e</sup>) est en danger, menacé aussi par Colomiers avant un périlleux derby à Narbonne.