

PREMIER STAGE FEDERAL D'AÏKIDO DE LA SAISON : AÏKIDOKAS PETITS ET GRANDS SUR LES TATAMIS DU S.U.A.P.S. ET DE COUZEIX !

Stage partagé, parfaitement déroulé sur les tatamis respectifs du **Dojo du SUAPS (Université La Borie)** pour ce **samedi 27 novembre** puis ceux du **Dojo de Couzeix** en ce **dimanche 28 novembre**.

Et un grand merci à adresser à **Robert LE VOURC'H 6^{ème} Dan, Chargé d'Enseignement National à la F.F.A.B.** venu de Bretagne, mais également à chacun des participants des Clubs de la région et même d'un peu plus loin (Toulouse, Montluçon, Bourges, Montpellier, notamment) qui surent braver bourrasques, neiges et jolis frimas pour ce premier stage Fédéral organisé par la Ligue FFAB d'Aïkido du Limousin.

Ainsi donc une trentaine d'enfants des Clubs de la région investirent le très accueillant Dojo du SUAPS dès 14h30 sous la houlette de Robert LE VOURC'H : bonne humeur, dynamisme et aïkido simple et festif donnaient le ton à ce stage.

15h30, exit les enfants, place aux adultes, jusqu'à 18h. Et là, plus d'une **cinquantaine d'Aïkidokas** s'alignaient impeccables en seiza pour le salut avant que de suivre attentifs les explications, conseils et indications précises de **Robert LE VOURC'H**.

Après une préparation basée sur les étirements et un rien de Qi Gong, Robert déroulait son enseignement démonstratif et éclairant fait de finesse et d'efficacité à partir de la saisie Aïhanmi Katatedori Ikkyo Omote et Ura. Tout d'abord en position Suwariwaza (à genoux), puis Tachi Waza (debout).

Travail de recherche basé avant tout sur le 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. Cette ligne directrice était alors déclinée tout au long de l'après-midi quelles que soient les saisies (Aïhanmi Katatedori avec paume vers le ciel ou plus forte en Morote Dori) ou les techniques : Sokumen Irimi, Shiho Nage, Kokyu Nage, Irimi Nage, Udekime Nage.

En fin de cours, joli moment d'émotion lors de la remise par Robert Le Vourc'h à notre Présidente de Ligue, **Laure-Odile Sadoune-Vergnole** de la médaille FFAB HIKARI en marque de reconnaissance et de gratitude pour son investissement et les services rendus à la cause de l'aïkido...

Le soir, un petit groupe accompagna Robert dans une recherche de Shiseï encore plus conviviale : autour d'une bonne table et quelques toasts vaillamment portés, ma non troppo.

Le dimanche, sous un ciel toujours aussi gris, le petit matin froid et neigeux attendait les Aïkidokas dès 9h30 au Dojo de Couzeix.

Fidèle à son habitude (c'est la 10^{ème} fois que Robert nous rend visite, et on ne s'en lasse pas...) les lignes directrices du stage se voyaient vivement illustrées lors de la préparation au Bokken (sabre en bois).

500 suburi (coupe) dans toutes les positions et déplacements, plus tard, il fut temps de retrouver ces mêmes sensations lors des saisies ou attaques Gyakuhanmi Katate Dori, Kata Dori, Kata Dori Menuchi, Yokomen Uchi, Ryote Dori et enfin retour sur Gyaku : prise du centre d'Aïte, Tori qui « reste le patron » de la ligne de décentrage d'Aïte, et gardarem lo Shiseï... Bref, et là encore quelles que soient les techniques qui doivent être connues, mais ne peuvent être exécutées qu'après déstabilisation d'Aïte : Irimi Nage, Kokyu Nage, Ikkyo, Tenchi Nage, notamment.

Enfin et pour terminer tranquillement cette belle et pleine matinée d'Aïkido : Kokyu Ho, exercices de respiration, salut, puis douche...

Merci encore à Robert le Vourc'h pour ces moments pleinement partagés et riches de justesse, ponctués ce matin là du double boum de l'implosion des tours Gauguin parfaitement ressenti jusque sur les tatamis couzeixois vers les 11 heures.

