

Ce W.E. s'est déroulé au Dojo Marcel Lalu à Isle, le premier stage Fédéral d'Aïkido de la Ligue du Limousin. La Fédération Française d'Aïkido et de Budo avait missionné à cet effet Michel GILLET, Chargé d'Enseignement National, 6^{ème} Dan venu de Lyon pour l'occasion.



Et pour faire partager son enseignement de haut niveau aux plus jeunes d'entre nous, le stage débutait samedi dès 14 heures avec les enfants des Clubs de la Ligue ; une bonne quinzaine de sourires et d'envies de chuter sur les tatamis islois éclairait alors le Dojo. Techniques simples et ludiques (Tenchi Nage, Kokyu Ho, Ushiro Waza et Kokyu Nage) firent la joie des tous jeunes pratiquants durant une heure et demie.



Dès 15h30 et jusqu'à 18h le samedi puis de 9h30 à 12h le dimanche, ce fut au tour des adultes d'investir le tatami en prenant garde aux distances. En effet, 45 pratiquants (de la région, mais également venus en voisin de



Montluçon et Domérat) surent prendre leurs marques pour se préparer puis écouter, engranger et tenter de reproduire au mieux les efficaces, simples et dépouillées, mais finalement très accessibles consignes et actions retenues par Michel GILLET. Il

exprimait au travers des techniques, saisies ou attaques ainsi choisies tout au long de ces deux séances, cette idée essentielle en Aïkido qui se nomme Irimi et que l'on peut essayer de traduire par entrée directe et prise du centre du partenaire en gardant de très légers appuis, mais en créant au préalable cette légère mais combien nécessaire déstabilisation qui ouvre alors bien des portes... lol.



Référence systématique à la coupe au boken (sabre en bois), les différentes saisies, Hiji Dori, Kata Dori, Gyaku Hanmi Katate Dori, puis Ryote Dori et enfin Ushiro Waza Ryote Dori et Kubi Shime, toutes, indépendamment de la technique développée (Kokyu Nage, Ikkyo, Tenchi Nage, Sankyo ou Koshi Nage), suscitaient avant leur mise en œuvre, les mêmes consignes d'entrée et de prise du centre en gardant l'idée de verticalité et d'oubli des bras.

Le dimanche, après une préparation à base d'étirements Michel variait les saisies en développant sur Aihanmi Katate Dori puis attaque Shomen Uchi la même idée d'Irimi, d'entrée résolue sur le partenaire, que ce soit sur Kokyu Nage, Ikkyo, Irimi Nage, justement, ou encore Shiho Nage. Michel illustre alors pour conclure cette deuxième séance



et le stage, la relation étroite et absolue qui lie la pratique à mains nues à celle des armes et notamment du boken, où la notion d'Irimi, née de cette pratique des armes, est encore plus évidente, parce que définitive.

C'est donc un stage plein autant qu'ensoleillé que chacun des participants gardera en sa mémoire : convivialité, écoute, application comme légèreté et belle complicité ont marqué les esprits et les corps. Grand merci à chacun et en premier lieu à Michel GILLET pour sa belle et essentielle pratique.

