

## AÏKIDO : STAGE DE PREPARATION AUX PASSAGES DE GRADES A VERNEUIL SUR VIENNE

C'est au dojo de Verneuil-sur-Vienne que se sont retrouvés, ce samedi 18 février, de 16h à 18h30, une vingtaine des et de l'Allier afin de futurs passages de dans un avenir proche juin aussi bien que prochaines années pratiquants présents.



Aïkidokas du Limousin préparer au mieux les grades qui auront lieu à Montluçon au mois de dans les toutes pour la plupart des

Ce stage organisé et inscrit au calendrier par la Ligue du Limousin FFAB était confié logiquement à l'un de ses Chargés d'Enseignement Régional (CER), Alain Vergnole 5ème Dan BE.

Alain bâtit son enseignement du jour sur une approche globale de l'Aïkido incorporant à la fois la forme et le fond (Technique et Mobilité – Placement – Déplacement – Shizei, etc....), laissant délibérément le travail de la technique aux clubs. Partant de l'importance du rôle d'Aïte (celui qui a capacité à attaquer, à donner, à chuter...) il a mis en perspective le rôle complémentaire de Tori (celui qui déploie sa technique).

Les exercices proposés alors, en alternance en Suwari Waza (à genoux), ou Tachi Waza (debout), visaient pleinement à développer la mobilité et la disponibilité, tant de Tori que d'Aïté.

S'en est suivie une approche plus focalisée sur le travail du Maiï (placement/déplacement) sur des techniques et saisies différentes (KataDori Menuchi/Ikkyo ou Nikyo ; Katate Dori/Nikyo ; Ushiro Ryo Kata Dori/ Shiho Nage, NiKyo, Kotae Gashi, notamment), afin de mettre en évidence : placement, création du déséquilibre et projection/immobilisation.



Enfin, la notion d'Henka Waza (Développement ou enchaînement de techniques), a été également proposée afin de permettre d'améliorer la capacité d'adaptation et de mobilité de chacun.

A l'issue du stage, un échange sur les fondamentaux développés lors du cours proposé fut initié par un jeu naturel de questions/réponses dont la nature intéressante devrait nourrir la réflexion (en Commission Technique de Ligue, par exemple...) de chaque enseignant et pratiquant en vue des futurs stages de même nature.

Le prochain stage de la Ligue du Limousin sera dédié aux pratiquants confirmés (à partir du 1er Dan) et aura lieu le samedi 10 mars à Isle.

