

AIXE-SUR-VIENNE : DEUX JOURS D'AÏKIDO SOLEIL !!!

Ce WE aux rayons ensoleillés, entre mars et avril, le Dojo Municipal d'Aixe renouait avec l'organisation d'un stage important d'Aïkido. La Ligue du Limousin avait en effet souhaité, dès la mise en place de son calendrier en début de saison, décentraliser aux alentours de Limoges ce deuxième stage Fédéral de la FFAB. Cette dernière missionnait Robert DALESSANDRO, Chargé d'Enseignement National (CEN) et 6^{ème} Dan, afin d'animer ce stage sur les tatamis rouge et jaune tonitrueux du Club d'Aïkido Aixois. Aux couleurs de ce plein soleil qui point ne nous quitta du WE.



Belle affluence pour cette première à Aixe, puisque plus de cinquante Aïkidokas motivés et prêts à remettre en question leurs acquis se sont déplacés d'un peu toutes les régions plus ou moins voisines (Lyonnais, Languedoc, Centre, Auvergne et bien sûr Limousin). Et ce le samedi après-midi de 16h à 18h30 comme le dimanche matin de 9h30 à 12h.



Dès le salut initial à 16 heures ce samedi, Robert tenait à honorer dans le calme la mémoire de Serge SOLLE, un ami commun CEN, Président de la Ligue Provence, récemment disparu... Il invitait ensuite chacun à ouvrir son corps et sa respiration par une préparation à base de Chi Gong, comme les affectionnait tant Tamura Senseï. Puis aussitôt les chutes déroulées, il entra dans le vif du sujet en basant son bel enseignement sur un fil conducteur sur lequel il saura insister sans lasser tout au long du stage : Atemi-Irimi, déplacement du corps et coupes au rasoir, sans exercice de force. Shiseï et Kamae en prélude,



fondements de la discipline.

Il proposait ensuite d'illustrer son propos sur saisie Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage sans puis avec Ukemi, mais en privilégiant l'entrée, comme une lame de Bokken qui viendrait fendre et expulser Uke de ses appuis, de ses certitudes. Il enchaînait ensuite en gardant la même rigueur de geste le même Shiseï, avec Ikkyo, Omote ou Ura, puis Shiho Nage avec toujours les mêmes principes : légèreté, coupe sur Uke, et déstabilisation qui permet alors à Tori d'effectuer la technique choisie.

Puis, avant de prendre le Bokken, une séance de Jyu Waza permet à chacun des stagiaires de mettre en application sans trop de réflexion et d'état d'âme, mais de façon un peu plus dynamique les principes si bien mis en avant par Robert. Alors Bokken en main et après une bonne séance de Suburi, il en vint à proposer afin de les mieux assimiler les 8 coupes fondamentales du Bokken (Shihogiri) et les différents Kamae utilisés lors de l'étude des Kumi Tachi.



Un exercice à deux sur la coupe Shomen et une sortie très légère de la ligne pour mieux prendre le centre de Uke complétait ce travail fondamental au Bokken. Robert illustrait enfin cette unité recherchée entre les coupes au Bokken et le travail du corps par Kokyu Ho.

Pour finir, respiration, salut, photo de groupe, douche avant qu'un peu plus tard autour d'une bière se restaurent de belles convivialités avant le repos et les rêves de la nuit... Bien sûr la sonnerie du réveil est parfois un rien stridente les dimanches matin, mais quels plaisirs que de s'ébrouer doucement le corps et se le bien préparer en vue d'une belle et vive pratique...



Robert privilégiait en ce 1^{er} avril la préparation dynamique Amenotorifune, puis, sur saisie Ryote Dori, optait pour Tenchi Nage. Non sans bien préciser



combien les mêmes principes développés la veille devaient guider cette entreprise. Quelques Ikkyo et Shiho Nage plus tard, il était déjà temps d'une désaltérante pause...

Robert dès la reprise choisissait l'attaque Yokomen afin de mettre en avant l'obligation de prise de centre de Uke, de sa déstabilisation obligée par



une coupe Shomen de Tori avant d'envisager toute technique : principe pleinement démontré sur Ikkyo puis Shiho Nage.

La même attaque amplifiée par le Tanto rendait le propos de Robert encore plus cohérent, plus incisif, les risques de blessure et de déchirures étant d'autant plus évidents.

Puis, les midis approchant doucement mais sans coup férir, il fut temps de libérer un rien les énergies et les envies qui restaient encore en chacun des stagiaires par un travail libre et un peu plus intense sur Ryote Dori Jyu Waza et retour au calme par Kokyu Ho.

La Présidente remerciait alors chacun des participants pour son implication et son sérieux *ma non troppo* et Robert DALESSANDRO en particulier pour son bel enseignement et sa claire maîtrise dynamique et combien conviviale.

Prochain stage de la Ligue : Couzeix le 14 avril (préparation aux passages de Grades).



N.B. : Plusieurs contretemps et empêchements récents conduisent la Ligue à reporter en tout début de la prochaine saison le dernier stage prévu initialement les 23 et 24 juin prochains.