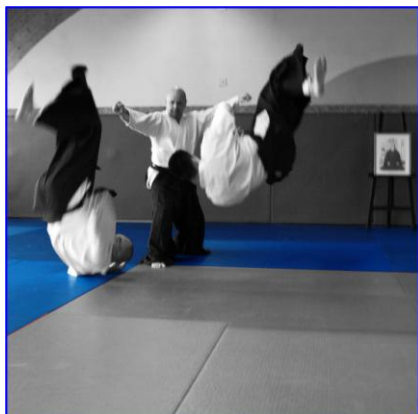


## STAGE D'AÏKIDO A COUZEIX : GRADES EN PREPARATION

Ce samedi 14 avril, le dojo de Couzeix accueillait dès 15h30 et pour trois heures non stop, ce deuxième stage de la Ligue du Limousin consacré à la préparation des passages de grades en Aïkido, discipline dont la seule compétition reste la confrontation avec soi-même et les partenaires présents... Ce deuxième stage de ce type était naturellement confié à Alain VERGNOLE, 5<sup>ème</sup> Dan et CER de la région.



Une quinzaine de participants venus de la presque totalité des Clubs du Limousin s'alignaient en Seiza pour le salut et la préparation simple et logique mitonnée par Alain. Il insistait du reste sur les déplacements et les formes d'entrée (Ikkyo Undo, Tenkan, Tai Sabaki, notamment...) qui allaient guider la pratique de cette après-midi, autant de bases qui sont demandées lors de chaque passage de Grade, que ce soit en Club ou lors des sessions Fédérales. Il terminait par les exercices habituels de Ukemi silence, chutes-chut. Puis Kokyu Ho avec la même idée de déroulement du corps pour Uke et Ikkyo Undo pour Tori.

Afin de préparer tous les présents de niveau très disparate (de 6<sup>ème</sup> Kyu à 1<sup>er</sup> Dan) à pratiquer sans contrainte, il proposait Ikkyo Omoté puis Ura sur attaque simplifiée Menuchi en Suwari Waza. Deux pratiquants candidats au Nidan dans 2 mois s'exerçaient dans le même temps sous l'attaque Yokomen Uchi à exercer les mêmes Ikkyo puis dans le bon ordre des choses à dérouler l'ensemble des principes : Nikyo, Sankyo, Yonkyo puis Gokyo. Alain faisait évoluer alternativement la pratique entre Suwari Waza et Tachi Waza, Shomen Uchi et Yokomen Uchi et les différents principes déjà signalés. Puis on passa logiquement à Irimi Nage. A chaque changement de technique, un duo de pratiquants présentait son travail et le soumettait ainsi bien volontiers à la critique constructive de tous, pour le plus grand bien de chacun, of course.

Il fut temps de passer aux attentes de ceux qui seraient confrontés fin mai au passage de 2<sup>ème</sup> Dan : ainsi furent abordés en rappelant les principes d'intégrité, de Shizei, de Kamae, de légèreté, d'anticipation du placement (changement de Hanmi ou déplacement caché-anticipé du pied) sur Kata Dori Menuchi, Ushiro Katatedori Kubi Shime, et enfin attaques au Tanto. Autant de développement qui permirent à Alain de resituer à chaque fois les fondamentaux et les particularités ou facilités liées à chaque nouvelle configuration d'attaque.

A la suite de quoi, Alain confiait à Gérard Growas, oui, oui, celui qui signe en général les comptes-rendus et enseigne l'Aïkido à Isle, l'interrogatoire de deux passages de grade (type 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> Dan) auxquels les participants se livrèrent volontiers et bien spontanément.



18h30 bien sonnées et il fut temps du salut et des mots d'échanges sur le bien fondé reconnu de ce stage, Alain insistant sur quelques recommandations de bon sens pour les futurs candidats : bonne attitude, ne pas forcer, ne pas inventer et se concentrer sur les fondamentaux que cet après-midi il fut permis de se bien remémorer.

Merci à Alain, gg et l'ensemble des présents d'avoir créé, le temps de ces 3 heures de très bonne tenue, vif intérêt partagé dans une ambiance sereine et parfaitement décontractée.

Prochain stage de la Ligue du Limousin : 12 et 13 mai prochain à l'ASPTT Limoges, stage pour tous animé par Jean-Pierre PIGEAU, 6<sup>ème</sup> Dan CEN.

