

AÏKIDO : PREMIER W.E. ENSOLEILLE, DERNIER STAGE DE LIGUE

C'est ainsi : alors que pour la première fois depuis plus d'un mois, le soleil venait nous réchauffer le cœur, la Ligue FFAB du Limousin tenait son dernier stage de la saison à la salle de la rue Grellet (ex-ASPTT) à Limoges. Elle avait confié l'animation de ce stage à Jean-Pierre PIGEAU, Chargé d'Enseignement National, 6^{ème} Dan.

Ainsi pour la 3^{ème} année consécutive, Jean-Pierre retrouvait-il la terre limousine et, malgré ponts et merveilles du temps, une trentaine de pratiquants sur les deux jours investirent cette salle un rien désuète pour se venir initier et nourrir de la belle et précise pratique proposée par Jean-Pierre.

Les enfants des Clubs de la Ligue ouvraient le bal dès 14h30, le samedi après-midi et s'enthousiasmaient de l'enseignement proposé par Jean-Pierre qui mêlait judicieusement plaisirs ludiques et découvertes des techniques simples de l'Aïkido. Les corps des enfants, ne sont pas, au contraire de ceux des adultes, engoncés par les travers et les marques de la vie. Ils se prêtent spontanément et sans arrière-pensées aux difficultés liées à l'apprentissage de l'Aïkido (déplacements et chutes, notamment).



Une heure et demie plus tard, place aux adultes pour une séance de 2h30. Après un salut sobre et pétri de concentration-respiration, Jean-Pierre imprimait à son cours un rythme basé sur le travail sur soi : respiration, étirements, concentration et déplacements, bref, Kamae et Shiseï.

Il illustrait cette prise de contact en douceur par un travail basé sur Ikkyo Undo, montée du bokken avec coupe sans se désunir et prise de contact avec Uke-Aïte : sur saisie Gyakuhanni Katate Dori, déplacement Henka et sortie de la ligne d'attaque. Il éclairait son propos par un exercice où Tori était en plus ceinturé par un 3^{ème} partenaire, l'obligeant à amorcer son mouvement par tout le corps, à partir des hanches, sans prédominance des bras ou des jambes. Ce qui nécessita belle concentration de chacun.



Retour sur saisie simple en poursuivant le mouvement avec Uke sur Kokyu Nage.

Le même travail de prise de centre sans se désunir permettait de modifier la relation avec Uke sur une entrée Tenchi Nage.



3^{ème} forme d'entrée proposée par Jean-Pierre, avec prise du centre et relâchement : Kokyu Nage intérieur.

Ces trois formes d'entrée, semblables sur le fond, laissaient s'exprimer les placements et spontanités de chacun sur un travail en Jyu Waza. Seule consigne à respecter alors : garder Shiseï et Kamae, prise de centre et légèreté, pour les appuis comme pour les coupes.

Jean-Pierre proposait aux stagiaires s'ils souhaitaient voir un point particulier qui leur tenait à cœur... A la suite de quoi, il lui fut demandé par un pratiquant de préciser l'entrée sur Ushiro Katate Dori Kubi Shime.



Jean-Pierre mettait en avant l'obligation d'une bonne qualité du contact (Tori « s'asseyant » dans le bassin de Uke...) et de la saisie (cf prise du Bokken) de Katate Dori, puis sur l'unification du Kamae de Tori dont tout le corps à partir des hanches (cf exercice précédent à 3) amorçait le déplacement sans déranger Aïte, puis en restant unifié et libre sur les appuis exercer Kokyu Nage. Sans en avoir l'air.



Même cheminement proposé par Jean-Pierre sur Sankyo Ura avec effacement subit du corps de Tori sous la saisie de Aïte au col ; une coupe

en biais instantanée par l'abandon du corps de Tori. Bref, aussi difficile à décrire qu'à exécuter sans tension. Peut-être les photos... Jean-Pierre insistait sur l'unification nécessaire de Tori qui devait – *valable pour toute technique, bien sûr* – ressentir sa « ligne médiane », la préparer par un



travail d'ante version du bassin modifiant alors la position des bras et de la colonne...

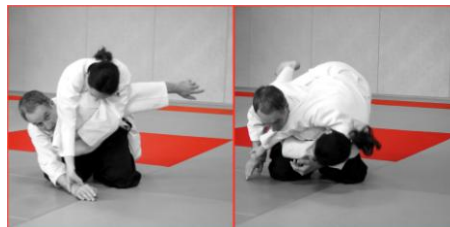
On vous l'disait, plus difficile à dé... \o/

Jean-Pierre présenta à la suite Irimi Nage nécessitant un déplacement profond et immédiat de Tori, dès le début.





Enfin, il terminait cette redécouverte du travail en Ushiro Katate Dori Kubi Shime par Koshi Nage où Tori ne devait en aucune façon rompre l'harmonie des



deux corps, Tori modifiant sa position sans perdre le contact avec Uke. Jean-Pierre proposait également une version d'apprentissage de Koshi Nage par un travail sans faire « décoller » Uke, puis encore moins traumatisant dans l'appréhension des chutes, la mise en pratique de Koshi Nage en Suwari Waza.

Le cours terme et quoi Jyu Waza chacun une libérée des



venait à son de mieux que pour permettre à mise en pratique précieuses

recommandations déclinées et judicieusement démontrées par Jean-Pierre précédemment.

18h30, retour au calme : Ikkyo Undo léger respiration.

Réajustement des Keikogi, Seiza, salut et plus tard, il fut temps de se donner rendez-



pour se bien réunifier, puis remerciements. Une douche vous pour le lendemain matin.



Donc dimanche et toujours sous le soleil, dès 9h30 Jean-Pierre ouvrait la séance par une préparation en Seiza : respiration, étirements et travail sur Ukemi.

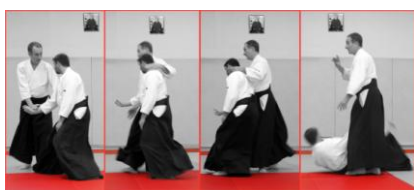
Chutes arrières tout d'abord avec recentrage et étirement puis chute sans élan ; suivi d'un travail sur soi pour les chutes avant où tout le corps amorce la chute sans projection par la seule poussée des jambes ; presque un devoir de repli sur soi pour garder son Shisei.

Jean-Pierre reprenait alors le même travail que la veille : sur saisie Gyakuhanmi Katate Dori, déplacement Henka et sortie de la ligne d'attaque, puis Tenchi Nage avec attention particulière aux chutes pour se bien préserver le corps.

Après sollicitation des pratiquants une suggestion de travail fut souhaitée : Irimi Nage sur Shomen Uchi.

Donc et en toute logique, le « Prenez un Bokken » de Jean-Pierre s'imposa de fait.

Rappel des consignes de saisie du Bokken, de sa montée et de sa coupe qui ne font qu'un, sans force, sans épaule, mais plutôt en privilégiant tout le corps pour garder l'unité. Jean-Pierre associait très rapidement la notion



de coupe et pique, où, là encore une fois la coupe réalisée, dans le même temps devait s'exécuter le piqué, comme si la lame sortait du ventre. Ainsi, quelques allers-retours plus tard en avançant puis en reculant face au miroir de la salle, Jean-Pierre considéra qu'il était peut-être alors



opportun d'aborder Irimi Nage.

Mais il ne décidait pas de suite de l'aborder sous la coupe Shomen, mais de passer par Menuchi pour préparer les esprits et le corps à couper avant de bouger, puis à couper en bougeant : cf travail au Bokken précédent.

Enfin Jean-Pierre expliquait combien les attaques Shomen Uchi pouvaient être différentes dans leur vigueur, mais surtout combien elles devaient être identiques dans leur profondeur, dans leur unité : ce qui devait juste donner à Tori un Maaï différent, un Shisei adapté, mais une intégrité identique et intacte à venir couper-piquer-couper-bouger-

(version Omote) ou déplacer (version Ura). La matinée ne se vit passer qu'il fut temps de mêmes concepts en Waza.



pratiquement pas mettre en pratique les situation Suwari

L'alarme (si, si, si...) sonnait alors midi : Ikkyo Undo puis respiration, Seiza, salut.

La Présidente de la Ligue, Laure-Odile Vergnole remercia chaleureusement Jean-Pierre pour son bel et riche enseignement et l'ensemble des pratiquants pour l'attention et l'intérêt qu'ils surent montrer lors de ce stage de mai, dernier d'une saison particulièrement riche en participation aux nombreux stages proposés.

