

# DES GRADES BIEN PRÉPARÉS À LA SOUTERRAINE

Ce samedi 2 février, le dojo de La Souterraine accueillait dès 15h et trois heures durant, le 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 stage, premier de la saison de ce type était confié à Bertrand BIDAULT, 5ème Dan et Chargé d'Enseignement Régional.

Près de trente de participants venus de la presque totalité des Clubs du Limousin (23, 19 et 87) et en voisins de l'Allier, s'alignaient prêts à se livrer spontanément et assidument à la pratique juste et rigoureuse présentée par Bertrand dans le but de clarifier les notions indispensables pour effectuer un bon passage de Grade, que ce soit en Club (Grades Kyu) ou en Inter-Ligues (Grades Dan).



Bertrand orientait son cours en alternance de travail à genoux, debout, avec ou sans armes : autant de particularités qui fondent la pratique de notre Aïkido.

3h15 plus tard, satisfaits et nourris de ces belles notions, les Aïkidoka montrèrent à l'envie combien ce type de stage pouvait leur apporter. Merci à chacun pour cette belle présence et à Bertrand BIDAULT pour son juste et chaleureux enseignement.

Prochain stage de la Ligue FFAB d'Aïkido du Limousin : 9 mars à Verneuil-sur-Vienne, stage ceintures noires et Formation Continue des Cadres, animé par Alain VERGNOLE et Bertrand BIDAULT, tous deux CER, 5ème Dan.



*(Et pour ceux qui y étaient, les dernières consignes avant le petit oiseau...)*



*(...et le groupe après le petit oiseau...)*

