

STAGE POUR TOUS ET ECOLE DES CADRES

Ce samedi 9 mars à Verneuil-sur-Vienne la Ligue du Limousin d'Aïkido FFAB confiait à Alain VERGNOLE, Chargé d'Enseignement Régional et 5^{ème} Dan, le soin d'animer ce premier stage de la saison consacré à l'Ecole des Cadres.

Alain choisissait pédagogique sein d'une d'harmoniser chacun, sur la dans un tous les (17h30), puis de d'entre eux, prochain de se



d'asseoir ce moment indispensable au Ligue, afin les pratiques de mise en commun premier temps de participants (15h- confier à certains susceptibles un jour consacrer à

l'enseignement de l'Aïkido dans leur Club, un temps d'expression pédagogique concret (17h30-18h45). Il rappelait au préalable l'axe moteur déterminé par la FFAB depuis maintenant deux années : **travail des fondamentaux à travers les différentes formes d'attaque.**



Alain précisait son propos dès la préparation à la pratique qui n'est pas un simple échauffement, mais bel et bien déjà un temps plein d'Aïkido : travail de Kokyu, de relâchement des appuis et de disponibilité du corps et de l'esprit. Ukemi furtives et sans souci d'anticipation, le corps d'Aïte relâché et vraiment disponible et présent.



La quarantaine de participants venus des principaux Club de la Ligue, en voisins de l'Allier et même de St Girons (31) s'inscrivirent pleinement dans cette idée de partages et d'échanges proposée par Alain. D'autant que pour beaucoup, il était aussi important de venir valider par ce stage et pour partie, les temps de formation inéluctables de leurs cursus BF ou BIFA.

Alors tout en reprecisant combien nécessaire devait être la sincérité et la cohérence

des attaques (saisies ou frappes) d'Aïte, Alain optait délibérément pour des mises en situation sur saisies simples illustrées à chaque fois par une pratique similaire au Bokken où les notions de centrage, d'Irimi, de changements de Hanmi ou de Tenkan s'avèrent plus évidentes à lire et à appliquer : Aihanmi Katate Dori pour prolonger la préparation, puis Gyaku Hanmi Katate Dori, Hiji Dori, Kata Dori et Yokomen Uchi toutes, indépendamment de la technique développée (Kokyu Nage, Ikkyo, notamment), suscitaient avant leur mise en œuvre, les mêmes consignes d'entrée et de prise du centre d'Aïte avec, corollaire des bras. obligé, oubli





Il proposait en fin de cours et sur saisie franche Ryo Kata Dori un travail de groupe sur Kokyu Nage bien cadencé puis retour au calme sans Ukemi, juste à parfaire l'entrée sur la saisie forte Morote Dori. Alors, Seiza, salut, photos et mise



en commun rapide et efficace avant que d'inviter les deux pratiquants qui en avaient exprimé l'envie, à venir présenter en un temps limité (15mn chacun) le cours qu'ils avaient préparé :

Abdel Ennebet commença en proposant sur saisie Morote Dori une entrée Kokyu Nage très inspirée par les coupes au Bokken, puis déclinait Ikkyo, Irimi Nage et enfin Kokyu Nage avec Tenkan. Hervé Sidibe prenait le relais par un travail en Hanmi



Handachi Waza Ushiro Ryo Kata Dori, Ikkyo dans un premier temps, puis Sankyo et enfin Kokyu Nage.

A l'issue de cette petite vingtaine de minutes, après le salut de rigueur, il fut temps d'échanger en les soulignant par des propos constructifs de tous les participants encore présents, les points essentiels à retenir et à parfaire pour Abdel et Hervé.



Alain soulignait alors la bonne participation, tant par le nombre que par l'investissement et l'intérêt manifesté par chacun lors de ce stage puis donnait la parole à Gérard Growas, récemment désigné correspondant ENA pour la Ligue. Lequel invitait les pratiquants à découvrir, s'il en était besoin, le travail de l'ENA autour du Dojo Shumeikan créé par Tamura Senseï : revues, fiches de souscription et de renouvellement à disposition sur stand.

Joëlle Bricout, Trésorière de la Ligue annonçait pour conclure le prochain stage de Ligue prévu le samedi 23 mars à Aix-sur-Vienne, stage dédié aux débutants et animé par Bertrand Bidault et Patric Dickson.



