

# 1<sup>er</sup> STAGE DE LA LIGUE A ISLE : LANCEMENT REUSSI POUR LA NOUVELLE SAISON 2013/2014 !!!

Lors de sa dernière AG, la Ligue d'Aïkido du Limousin FFAB avait donc choisi d'ouvrir la saison 2013/2014 par un stage ouvert à tous les pratiquants pour impulser une bonne dynamique à cette nouvelle saison.

Elle choisit de confier l'animation de cet après-midi d'Aïkido à l'un des deux Chargés d'Enseignement Régionaux, Alain VERGNOLE, 5<sup>ème</sup> Dan et de situer cette première rencontre de l'année au Dojo Marcel Lalu à Isle.



Ceci posé, dès 15h30, une bonne trentaine de pratiquants et pratiquantes, venus de la presque totalité des Clubs du Limousin, débutants comme plus confirmés se présentèrent sur les tatamis Islois et s'attachèrent dès lors très spontanément à suivre et appliquer les

enchaînements, étirements et techniques expliqués et surtout montrés avec justesse par Alain VERGNOLE.



A la demande de ce dernier, Gérard GROWAS, 3<sup>ème</sup> Dan, enseignant et responsable des cours d'Aïkido à Isle, le second



lors de la mise en pratique des techniques et consignes présentées par Alain.

Lequel basa cet après-midi et ce premier stage de la saison sur la disponibilité des corps de chacun : que ce soit celui de Tori (celui qui fait la technique) ou d'Aïte (celui qui permet la technique et la reçoit en retournant en chutant ou étant immobilisé). Ainsi au-delà des diverses propositions proprement techniques, Kata Dori Kokyu Nage, Sode Dori Kokyu Nage, deux formes ou Muna



soit  
qui  
en

Dori

Menuchi Juji Garami, par exemple, Alain VERGNOLE insista sur la nécessité à faire admettre le corps de l'Aïkidoka dans un schéma de disponibilité d'esprit qui génère souplesse et grande sécurité lors des chutes notamment. Disposition d'esprit qui favorise aussi en retour une pratique sans heurt mais fondamentalement efficace et très libre pour Tori.

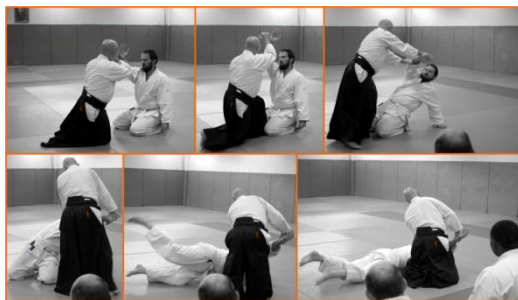




Après une pause de 5mn bien méritée vers 17h et les rafraîchissements opportuns offerts, Alain reprenait son travail d'assouplissement et de disponibilité du corps par des exercices appropriés de chutes et d'abandon des contraintes physiques et corporelles : travail seul puis à deux. A la suite de quoi, il proposait de



reconduire sur attaque/saisie Muna Dori Menuchi Juji Garami ou Koshi Nage l'étude de la chute d'Aïte au plus près de Tori et enchaînait de la même façon sur Ikkyo.



Premier principe qui était décliné alors en Suwari Waza sur attaque Shomen Uchi, puis Tachi Waza en modifiant à chaque fois les niveaux d'intervention : bas et haut et réciproquement selon la position initiale...



Il terminait cette belle après-midi aussi studieuse que conviviale par Ryote

Dori Kokyu Nage façon abandon du bras saisi de Tori pour se mieux placer et se centrer pour finir par une coupe sur Aïte.



L'engouement des Aïkidoka se lisait sur les visages au terme de ces deux heures trente de pratique sereine ponctuées par les très réparateurs exercices respiratoires de fin de séance. Puis Seiza, saluts, remerciements à chacun des participants, au Club d'Isle accueillant, lequel proposait un p'tit pot rafraîchissant après la douche, et à Alain pour la limpidité de son enseignement.

Rendez-vous fut pris pour le prochain stage Fédéral en Ligue Limousin animé par Jean-Pierre PIGEAU, 6<sup>ème</sup> Dan et CEN FFAB, les 16 et 17 novembre à Aix-sur-Vienne.

