

STAGE FEDERAL DE LIGUE A AIXE-SUR-VIENNE : UN SUBTIL AÏKIDO SOUS LE SIGNE DU SHISEÏ.



Le Shiseï signifie la posture, l'attitude de l'Aïkidoka, mais cette notion vise tout aussi bien le corporel que le mental. Pour faire simple, bien sûr car le Shiseï, partie intégrante de l'Aïkido, est une recherche de toute une vie...

Ceci posé, la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) avait mandaté auprès de la Ligue du Limousin et pour 2 années, Jean-Pierre PIGEAU, Chargé d'Enseignement National 6^{ème} Dan, afin d'animer et transmettre au plus juste cet art martial magique qu'est l'Aïkido.

Inaugurant le cycle des 4 stages évoqués, ce premier de la saison 2013/2014 fut organisé par la Ligue Limousin au Dojo du Val de Vienne à AIXE-SUR-VIENNE samedi 16 et dimanche 17 novembre 2013.

Cette rencontre débuta par un cours dédié aux enfants dès 14h30. Jean-Pierre, dont une des affinités est de s'intéresser avec beaucoup de passion et de conviction à l'enseignement de l'Aïkido auprès des tout jeunes, est chargé par la Fédération de la coordination de la Commission Jeunes. La vingtaine d'enfants participa avec beaucoup de vivacité et d'envie aux axes de travail très simples mais basés sur la souplesse et l'intégrité du corps proposés par Jean-Pierre. Lequel concluait cette heure et demie vivifiante par un travail au Jo que les enfants, même les plus petits appréhendèrent sans blocage et même grand intérêt.



Dès 16h, place aux plus grands, qui investirent à plus de quarante l'espace du Dojo aux couleurs chaudes et mur d'honneur boisé : Jean-



Pierre articula son cours sur une préparation en Suwari Waza basée sur la respiration, les étirements et dès le début, le Shiseï. Il insista sur la mobilisation du corps, notamment lors des Ukemi en privilégiant son abandon et l'absence de blocage, ainsi que sur l'harmonie (Ai) entre Tori et Aïte. Douceur des chutes lors du contact au sol qui s'oublie alors et permet sans rupture la faculté à se remettre en position instantanément... Par exemple en Suwari Waza et pour continuer le travail de Kokyu Ho, développer Kaiten Nage pour une Ukemi très enroulée..., comme la tête à Aïte...

Ce travail sur le Shiseï s'inscrit pleinement dans un des axes majeurs des actions sur les fondements voulues par la FFAB pour cette saison. Aussi lorsqu'en Tachi Waza, Jean-Pierre orienta cette recherche de plénitude du corps en lien avec les déplacements, les Kokyu Nage qui suivirent sur saisie Aihanmi Katate Dori obligèrent chacun des pratiquants, débutants comme confirmés, à s'attacher à





l'exécution d'un mouvement continu, léger et entièrement construit par le corps sur des appuis légers. Que ce soit sous la forme très Irimi ou la forme avec Tenkan, les sensations et positionnements sont identiques au bout du compte.

Jean-Pierre expliqua combien cette façon de conduire l'harmonie entre la saisie de Aïte et son Shiseï induisait en contrepartie celle de Tori et la plénitude de son mouvement. Cette sensation le voyait alors proposer sur la même saisie Aihanmi Katate Dori, semblables entrées mais, en passant par Kote Gaeshi, un Irimi avec contrôle et saisie de la tête du partenaire. Deux immobilisations possibles sur ce travail, dont une avec arm-lock au sol.

Jean-Pierre concluait cette après-midi par un travail identique avec attaque Chudan Tsuki au Tanto : passage par Kote Gaeshi mais finition Irimi et contrôle de l'arme. Jean-Pierre proposait même un éducatif où le Tanto était positionné sur le ventre de Tori, prêt à l'ouverture ☺ pour favoriser le déplacement-positionnement de Tori. Alors Kokyu Ho, respiration et salut pour conclure ce bel après-midi.



Une douche, un restau et un dodo plus tard, ce fut la



reprise du dimanche matin dès 9h30 pour une mise en place graduée, faite comme la veille de respiration et travail d'étirement et d'assouplissement des corps.

Jean-Pierre enchaînait alors avec Kokyu Ho pour retrouver les sensations du Shiseï et de la respiration. A la suite de quoi, il demandait aux 32 pratiquants présents de formuler leurs attentes du

moment par des questions. Il lui fut demandé de développer les possibilités de travail sur Kata Dori Menuchi, comme de pratiquer un peu le Bokken.

Jean-Pierre invita les stagiaires, après avoir vérifié à la fois le positionnement de Tori et d'Aïte lors de Kata Dori Menuchi en étudiant le sens de la saisie et de l'attaque, sans technique, à entrer Ikkyo sur le bras d'attaque d'Aïte, puis après déplacement, sur le bras de saisie. Il proposait en montrant la similitude des gestes et positions combien il pouvait être intéressant d'exercer au choix de Tori, Kokyu Nage ou Ikkyo Omote : ce que chacun se mit en devoir



de sentir et vérifier. Puis travail en 3 groupes sur des Kokyu Nage très rapprochés ne laissant pas le temps de la réflexion à Tori...



C'est alors que Jean-Pierre prit son Bokken pour valider par un travail de coupe et de Tsuki combien le corps et les bras se plaçaient de façon similaires à toutes les positions de techniques qui avaient été développées à main nues ces deux jours. Il rappelait qu'un usage



juste, raisonné et régulier des armes peut apporter bien meilleur Shiseï dans la pratique à mains nues : il enchaîna alors coupes et déplacements à droite et à gauche, coupes et Tsuki en alternance des pieds mais en un seul geste puis avec Tenkan...

Alors ce fut le temps des respirations, Hanchi Undo, et salut. Photo également comme à chaque fin de cours et remerciements à Jean-Pierre PIGEAU pour ces belles journées d'Aïkido riches de son enseignement limpide et généreux. Remerciements également aux 50 pratiquants sur les deux jours qui se sont déplacés de tous les Clubs de la Région mais également en voisins des régions Centre et Auvergne. Rendez-vous fut prit avec Jean-Pierre pour son deuxième stage prévu en avril 2014.



Et puis autre R-d-V plus immédiat : dans 15 jours, prochain stage de la Ligue Limousin à Couzeix avec Robert LE VOURC'H.

