

STAGE DE LIGUE A COUZEIX : DE L'AÏKIDO SOUS LA COUPE DU BOKKEN.



Ce dernier WE au tournant de novembre et décembre, Robert LE VOURC'H, CEN 6^{ème} DAN fit le déplacement du Folgoët, près Lesneven tout là-bas situé dans le Finistère au nord-est de Brest, où beaucoup de pratiquants limousins se plaisent à aller Aïkidoker chaque début d'été, invité qu'il était par la Ligue FFAB d'Aïkido du Limousin. Cette relation entre Robert et le Limousin n'est pas nouvelle : elle appuie son enracinement sur des échanges fructueux et conviviaux exercés au fil des ans en près de 20 stages effectués à Limoges et alentours.

Cette année 2013, il fut décidé que ce stage, dernier de l'année en Limousin, aurait lieu à Couzeix et commencerait dès le samedi matin de 9h à 11h30 par un cours spécial « école des cadres » ouvert au 3^{ème} kyu. Très agréable surprise qu'en ce samedi matin nous nous soyons retrouvés à plus de 30 sur le Tatami pour



suivre et participer pleinement au cours de Bob. Il affirmait d'emblée la couleur du WE en plaçant sa pratique directement sous l'ascendance affirmée des coupes au bokken : que ce soit en Suwari Waza ou Tachi Waza, Shiseï et Ma Aï en éveil pour une pratique légère et souple en harmonie avec Aïte. Dès la préparation basée essentiellement sur la respiration, le cours de Robert prit ses aises à partir de Kokyu Ho, puis logiquement Ikkyo sur Ai Hanmi

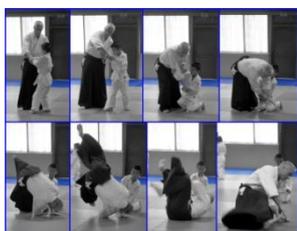


Katate Dori, passage par Tachi Waza pour reprendre la sensation toujours sans effort, simple entrée au Bokken puis la coupe qui suit pour un Ikkyo libre et imperceptible pour Aïte. C'est ce vers quoi doivent tendre nos recherches en supprimant les gestes polluants et superflus, les appuis trop ancrés, les saisies et pratiques parfois trop gutturales. Alors, Nikkyo Ura puis Kokyu Nage sur saisie Morote Dori se succédèrent et nous conduisirent déjà vers la fin de ce premier cours de Robert...

Petite coupure festive autour d'une bonne table et nous le retrouvons dès 14h30 pour une séance dédiée aux « enfants ». Aidé par quelques volontaires enseignants ou assistants enseignants, Robert s'attacha à bien préparer la vingtaine d'enfants venus des clubs limousins, mêlant respirations et assouplissements. Il ne modifiait en rien son approche des techniques en les calquant au



plus près de sa pratique du Bokken : en Suwari Waza tout d'abord sur saisie Katate Dori, Kokyu Nage puis à l'identique en Tachi Waza agrémenté d'un exercice ludique de déplacements sans frotter les pieds, bien tempéré, avant retour vers une autre forme de Kokyu Nage plus Irimi



et enfin en absorbant, avec Tenkan. A ce petit jeu des grandes projections, les 16h arrivèrent très vite pour les enfants ; à leurs sourires, nous fûmes persuadés que dans leur tête, elles arrivèrent un peu trop vite.

Donc place aux adultes qui occupèrent sans ménagement et avec grande envie le Tatami couzeixois à près de 50 passionnés d'Aïkido, débutants comme pratiquants plus confirmés, venus de tous les Clubs de la région comme des Ligues adjacentes d'Auvergne et du Centre ou carrément plus éloignées, de Bretagne, Languedoc, Provence ou Lyonnais.



Robert inscrivit son cours dans la suite logique et directe du cours enfants, après le temps de la préparation toujours basée sur la respiration/concentration ; il choisit d'ouvrir l'a.m. en Tachi Waza sur l'abondante saisie Katate Ryote Dori (Morote Dori) et Kokyu Nage sans Ukemi dans un premier temps puis, avec ma non troppo. Alors, sans rien changer et travailler sur la coupe s'en suivirent logiquement Ikkyo Omote, Nikyo Ura, Kote Gaeshi nécessitant par trois fois travail sur les hanches et changement de Hanmi. Bob profitait de cette technique et des impératifs de changement de placement des hanches de Tori pour proposer un exercice ludique et très subtil à la fois de même forme sur Ai Hanmi Katate Dori et Kokyu Nage. Retour sur Morote Dori et pour finir Irimi Nage avec grand relâchement et coupe directe.



Enfin, Bob prit le Jo pour montrer la grande analogie entre le travail à mains nues et celui inspiré des armes, en l'occurrence, ici, dans la forme Jo Nage Waza : simple changement de Hanmi et entrée sans force, directe sur le centre d'Aïte, en harmonie avec lui. Le Aï de Aïkido, pour faire simple, mais surtout pas simpliste. Mais, pffffff, les 18h30 se bousculaient les aiguilles à la pendule et force fut de Seïza, salut, photos comme à chaque fin de cours.

La samedi soir permet, lors de ces stages, à ceux qui le souhaitent de s'offrir un moment intense et riche en partage avec l'animateur du jour, autour d'une bonne table et un peu plus longuement qu'en milieu de journée. Mais point trop quand même car le lendemain, bien qu'étant autre jour d'un autre mois, le Dojo de Couzeix nous attendait pour le dernier cours du WE.

Robert ne se priva pas pour débiter son cours à 9h30 par un travail complet de coupes au Bokken en guise de préparation, tant en Suwari Waza qu'en Tachi Waza ou lors des coupes entières et profondes orchestrées par le corps jusqu'au Tatamis avec retour vers le haut ou vers le bas selon la position de départ...



Aïte, puis sur saisie Aï même sensation de piquer pour aller à Ikkyo.

Cette idée du Bokken fut ainsi mise en évidence par Robert en Suwari Waza, d'abord sur un exercice avec sortie du Bokken du fourreau en « entrant » sur Hanmi Katate Dori avec la sans effort puis de couper



Passage en Tachi Waza et même sensation d'entrée sur Aïte comme avec un Bokken : là sur Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage, Ikkyo Omote, Kaïten Nage puis Kokyu Nage avec projection extérieure et à chaque fois la même entrée suivie d'une coupe impulsée en premier lieu par les hanches, le Hara. La fin du cours approchait et Robert proposait alors un dernier Kokyu Nage sur la même saisie et changement de Hanmi pour projection.



Retour au calme par une saisie Ryote Dori et un mouvement de piqué/coupé pour maîtriser Aïte qui s'en trouve alors chamboulé tout dérouté. Technique qu'en certain Club limousin il est coutume de nommer Komplique Nage... 😊



Midi sonnèrent et il fallu se faire à l'idée du salut et des remerciements adressés par Laure Odile Vergnole, présidente de la Ligue, tant à Robert pour la richesse de son enseignement, sa grande simplicité et sa convivialité qu'à l'ensemble des participants, 60 sur les deux jours et 20 enfants, pour être venus parfois de très loin participer pleinement et

donner ainsi un retentissement notable à ce stage très fructueux placé sous le signe du Bokken. En toute logique, rendez-vous est alors pris pour la prochaine saison avec Robert.

Prochain stage de Ligue du Limousin, après les fêtes de fin d'année, à Verneuil-sur-Vienne, stage de préparation aux passages de grades, ouvert à partir du 3^{ème} Kyu, animé par Alain VERGNOLE, 5^{ème} Dan, CER.

Et pour patienter en attendant ce stage, Gérard Growas informait les participants de deux stages fédéraux organisés dans les Ligues voisines d'Auvergne et du Centre le WE des 14 et 15 décembre. Stages respectivement animés par Gilles AILLOUD, CEN 6^{ème} Dan à Montluçon et Fabrice CAST, CEN 5^{ème} Dan à Bourges.

