

1^{er} STAGE 2014 DE LA LIGUE A VERNEUIL : UNE PREPARATION AUX PASSAGES DE GRADES REUSSIE.

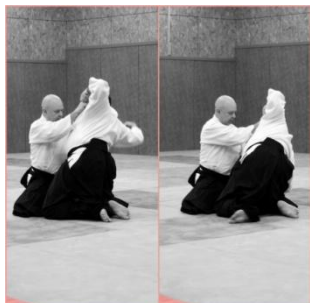
La Ligue d'Aïkido du Limousin FFAB avait décidé d'ouvrir l'année par un stage de préparation aux passages de Grades (Dan et Kyu, bien sûr, mais plus Dan quand même... ☺), stage ouvert à partir du 3^{ème} Kyu et confié à Alain VERGNOLE, 5^{ème} Dan et CER.



Envie et grand engouement, écoute et motivation : voilà qui pourrait très bien résumer en quelques mots l'ambiance, l'atmosphère que sut communiquer Alain aux pratiquants comme réciproquement, du reste. En effet, plus de trente Aikidokas s'étaient donnés RdV à 15h30 au Dojo de Verneuil : tous les Clubs de la Région étaient représentés et nos amis Montluçonnais en belle présence aussi.

Alain donnait la tonalité de cette rencontre en proposant une préparation tournée vers les étirements doux et la souplesse du corps que l'on retrouvait lors de l'approche des Ukemi, avant ou arrière, précaution du silence au contact léger avec les tatamis...

Il plaçait dès lors son intervention sur la convivialité, sans abus de techniques, mais en la situant au niveau des différents paliers incontournables demandés lors des passages de Grade : tout d'abord, Suwari Waza, puis Hanmi Handachi Waza, Tachi Waza et enfin Ushiro



Waza. Alain proposait à Gérard Growas, membre de la Commission Technique de la Ligue de le seconder lors des mises en pratique.

A chacun de ces paliers, Alain choisissait consigne simple en terme technique : Ikkyo, Nikyo, Irimi, Shiho Nage permettant à chacun de vérifier son Ma Ai, son Shisei et la globalité de son mouvement. Il ouvrait à chacun la possibilité

de poser questions et interrogations, ce qui le conduisit à mettre en exergue la difficulté à être capable de montrer les différentes facettes des techniques possibles sur Kata Dori Menuchi, puis Yokomen Uchi. Il utilisa également le Bokken pour expliciter notamment les changements de Hanmi, mouvement simple s'il en est, mais que nos raisons prennent malin plaisir à emberlificoter grave : l'Aïkido, quoi ! ☺.

Il confiait en fin de cours à Gérard Growas l'interrogation d'un court passage blanc pour 18 futurs candidats aux passages 1^{er} ou 2^{ème} Dan, lesquels s'appliquèrent à suivre les consignes données sous le regard et l'aide d'Alain.

La fin de cours bien dépassée, les sourires et la satisfaction se lisaient sur les visages de tous : tant sur celui d'Alain Vergnole que sur celui de chaque pratiquant. Laure-Odile Vergnole les en remercia d'autant plus tout en rappelant le prochain stage de la Ligue Limousin à Aix-sur-Vienne, stage ouvert à tous et confié à Bertrand BIDAULT 5^{ème} Dan et CER.

