

## Des Ceintures Noires à La Souterraine. (Yudansha)



La Souterraine accueillait ce samedi 29 mars de 15h à 18h30 les Aïkidokas Gradés (à partir du 1<sup>er</sup> Dan) de la région et des alentours (Notamment Montluçon).

Notre Ligue du Limousin avait décidé de confier à Bertrand BIDAULT, 5<sup>ème</sup> Dan et Chargé d'Enseignement Régional ce deuxième stage du genre réservé aux Aïkidokas très confirmés. Tout ce petit monde se retrouva dès 15h au dojo de la Parondelle à La Souterraine pour partager ce moment exclusif et dédié à une pratique plus approfondie et instinctive.



Ainsi, dès le salut, Bertrand donnait le ton en favorisant une pratique faite d'anticipation, de mouvement, de centrage, d'intuition et de placements (Kamae et Shisei) : autant de caractéristiques qui doivent se



retrouver dans la pratique de l'Aïkido une fois les bases intégrées, une fois la ceinture noire (1<sup>er</sup> Dan) passée. Que ce soit en travail Suwari Waza, Tachi Waza ou avec le Boken en fin de cours (Ken Tai Ken) sur des inhabituelles et par là même fort enrichissantes attaques ou saisies. (Ushiro Waza Katate Eri Dori ou Aïhanmi Kata Dori, par exemple)

Bref, autant de possibilités de créer par l'anticipation une pratique sur un seul inspire/expire, voie qui devrait naturellement conduire vers une plus grande fluidité.



18h40 et fin d'a.m. où le contentement de tous se vit

sur les sourires de chaque Aïkidoka au terme de cette rencontre ; Bertrand n'en était pas le moins content.

Prochain stage de la Ligue Limousin FFAB : à l'ASPTT Limoges, stage ouvert à tous et animé par Jean-Pierre PIGEAU 6<sup>ème</sup> Dan et Chargé d'Enseignement National, les 12 et 13 avril prochain.

