



AÏKIDO

Stage ISLE de Pâques

30ème anniversaire Club Aïkido J.A. ISLE

Oui, oui, ce beau WE de Pâques restera désormais dans les mémoires de ceux très nombreux qui y participèrent, voire dans celles de ceux qui se mordent déjà les doigts de n'avoir pu s'y rendre, comme un moment de grands partages et de vive pratique sous la houlette rigoureuse autant que plaisante et expressive – *mais non dénuée d'humour* - de Luc BOUCHARÉU Shihan, C.E.N et 6ème Dan.



Il était dans les intentions des pratiquants d'Isle de faire bien les choses pour ce 30^{ème} anniversaire du Club, et en effet, de l'avis unanime de chaque participant, elles le furent vraiment pleinement.

Mais revenons un brin sur le Club d'Isle et sa toute petite histoire dans le monde de l'Aïkido. C'est en ouverture de la saison 1983/1984 que Jean-Claude BEAUDUFE introduisit ce nouvel Art Martial au sein de la J.A. ISLE, club omnisport de la commune. Sa grande compétence et son engouement à transmettre l'Aïkido dans ce nouvel espace firent qu'en quelques années, le Club

d'Isle devint un des lieux incontournables de l'Aïkido en Limousin. Une quinzaine d'années plus tard, alors que j'avais moi-même intégré le Club d'Isle en 1993, Jean-Claude souhaita prendre de la distance avec l'Aïkido dont la pratique désormais le faisait beaucoup plus souffrir qu'à y trouver encore pleinement plaisir. En 1997, se tournant alors vers le Taiji Quan qu'il pratiquait déjà et que, je crois, il affectionne encore, et avec l'assentiment des Aïkidokas du Club, il me fut transmis les rênes et la responsabilité d'enseigner au Club.



Alors et depuis, sans entrer dans les détails et les petites anecdotes, ce sont aujourd'hui entre 30 et 40 pratiquants, jeunes et adultes qui foulent aux pieds les tatamis du 2^{ème} Dojo de l'histoire du Club. Et de ces pieds hésitants et balbutiants du Tenkan à leurs débuts, des engouements d'Aïkidokas naquirent et perpétuèrent la transmission ici, au Club mais aussi dans l'Indre à Levroux, à Bourges, dans le 18, plus loin, à Montpellier, pas loin du 34. Nous savons aussi que certains Aïkidokad'Isle de longue date pratiquent encore, qui dans le Gard, qui dans les Vosges après la Suisse et qui aux Etats-Unis, à Atlanta en Géorgie... De là à parler de diaspora Isoise, il n'y a qu'un pas... que je me garderai bien d'accomplir. Toujours est-il qu'à l'exception de deux de ces transfuges, ils étaient tous là pour fêter les 30 ans du Club, même notre Américain.



Mais pour les bien fêter, il fallait un peu s'organiser et s'y prendre à l'avance : d'abord avoir l'acceptation de la Municipalité pour l'utilisation du Gymnase sur ces trois jours de Pâques, laquelle nous l'accorda spontanément et de cela, comme de l'antériorité de la pratique depuis 30 ans dans le Dojo d'Isle, nous lui sommes radicalement redevables, comme des subventions qu'elle nous octroie annuellement pour faciliter la pratique des licenciés. A la suite de quoi, il était nécessaire d'avoir l'accord de Luc BOUCHARÉU ce qui fut fait très simplement lors d'un précédent stage qu'il animait en fin de printemps dernier. Par la suite il nous fallut trouver une salle des fêtes pour organiser le samedi une soirée avec repas et tout et tout, puis trouver des tatamis afin de doubler la surface du Club et installer le tout dans le Gymnase. Bref, toute cette logistique un rien contraignante fut possible et facilitée

par Pascal FOUILLOUD, pratiquant à Isle et membre du Conseil Municipal de la ville voisine de Bosmie-l'Aiguille. Ainsi, nous pûmes trouver un lieu le samedi soir et bénéficier du prêt des Tatamis de la section de Judo de

l'Amicale Laïque. Autant de personnalités qui surent nous aider sans difficulté aucune. Grand merci renouvelé à eux, bien sûr.

Enfin, pour donner une autre dimension à ce stage, nous usâmes tous de nos entregents d'Aïkido pour donner à cette manifestation l'ampleur que des trentièmes rugissants sont en droit de prétendre... ☺

Et nous ne fûmes pas déçus car ce premier « Stage Isle de Pâques » vit 85 Aïkidokas sur les trois jours venir pratiquer avec sérieux, envie de partage et grande écoute au sein du Gymnase Marcel Lalu sur plus de 300 m² de Tatamis : en premier lieu, 20 du Club d'Isle pour assurer la logistique du stage et être bien présents à chaque séance sur les tatamis, une trentaine de la Haute-Vienne et près de 35 venus de 19 départements différents, 6 de l'Allier, 5 des Bouches-du Rhône, 7 de l'Hérault et 3 des Pyrénées Orientales, notamment. Mais ôssi du 69, 59, 84, 18, 30, 31, 36, 16 et 37. Il faut noter combien l'envie de pratiquer était présente car plus de la moitié des inscrits (51) firent la totalité des cours ou 3 au minimum, ce qui demeure quasi exceptionnel.



Luc BOUCHARÉU conduisit ces quatre séances en s'appuyant sur les fondamentaux de l'Aïkido basés sur la relation Tori/Aïte, même travail, même implication dans les saisies et les attaques, même Kamae. Autant de possibilités données pour bouger, faire bouger et maîtriser bien sûr jusqu'à la fin (Nage, Katame ou Nage-Katame) celui qui permet à Tori d'accomplir son mouvement. La pratique des armes, Bokken ou Jo, en référence pour maintes situations et approches souhaitées par Luc donnait par moments une belle sensation de fluidité dans tout le gymnase dont le silence n'était alors troublé que par le frisson des armes dans l'air du Dojo... Luc insista pleinement sur les changements de hauteur de pratique : Gedan, Chudan, Jodan, le sens Kiba Dachi des choses, la fluidité des déplacements et toujours cette référence au Ken qui permet, quelle que soit la technique ou l'attaque, de se préserver et préserver les facultés de se mouvoir pour agir, sans force, sans contrainte.



Ainsi et plus en détails, le samedi a.m. Luc ouvrait le stage aux 80 Aïkidokas présents, par un cours de 2h30 basé sur Ryote Dori (Tenchi Nage, Ikkyo, Shiho Nage, Kokyu Nage) et terminait par du travail de Jo en éducatif sur les déplacements et frappes, puis Jo Nage Waza et enfin Jo Taï Jo.

Un salut, un souhait de bienvenue et une douche plus tard, dès 19h45, la p'tite fête anniversaire battait son plein et près de 70 convives essayaient d'oublier alors les joutes de l'a.m. dès la mise en bouche marquisetée jusqu'à l'omelette norvégienne porteuse des bougies trentenaires. Quelques accords de Jazz distillés par le groupe Issue de Secours et deux Aïkidokas musiciens en renfort pour le bœuf donnèrent à cette soirée jolis instants d'abandons et de plaisirs tous simples ; la p'tite prune du cru du haut de ses 14 ans d'âge sut, elle, s'incruster en chacun pour lui bien rappeler le lendemain combien sur les Tatamis il serait question de poursuivre le stage...



Alors dès 9h dimanche, les 80 présents, après une préparation à base d'étirements, débutèrent la séance par Taï No Henka, sans force et sans arrêts, sans se solliciter l'humérus et ce qui s'y rattache et sans se mettre en posture fragilisée, non plus. Luc poursuivait dans le même sens : Kokyu Nage (3 formes), puis, Ikkyo. Un petit ressourcement par Kokyu Ho pour garder la sensation du Ken et l'appliquer sur Katate Dori en Hanmi Handachi Ikkyo, Shiho Nage, Irimi Nage. Enfin pour terminer en Tachi Waza, toujours sur Katate Dori, Jyu Waza en gardant l'idée de départ Taï No Henka et la référence constante au Bokken, une manière de « Monte-Coupe », l'accent du Sud en sus... Un peu plus tard, à l'heure du salut, vers 11h30, Abdel ENNEBET, Président du Club d'Isle et Pat DICKSON, Vice Président et enseignant au Club remettaient de leur part et de celle de tout le Club et même de manière élargie pour les petits mots si gentils, à Gérard GROWAS cadeaux tant et plus que d'émotion il ne put qu'à peine bafouiller 3 mots de remerciement puis inviter chacun à se rendre près des tables à vin d'honneur où nous rendirent visite les représentants des deux municipalités d'Isle et de Bosmie, les présidents



d'associations culturelles et sportives des deux villes ainsi que d'anciens pratiquants et dirigeants du Club d'Isle.

Le cours de l'après-midi fut précédé à 15h45 par une séance de Yoga proposée spontanément par Virginie GERARD, pratiquante d'Aïkido et professeur de Yoga à Pau, puis, dès 17h, Luc enchaînait avec une préparation fluide autant que rigoureuse et précise de coupes au Bokken incluant changements de directions et déplacements. Puis Ken Tai Ken où Shomen et Yokomen alternaient attaques et contre-attaques. Ce qui tombait bien... ☺ puisque Luc choisissait l'attaque Yokomen mais en réponse proposait une entrée basée sur une manière de Ikkyo Undo intérieur obligeant un déplacement plus ample aussitôt le déséquilibre d'Aïte constaté. Bref, Kokyu Nage, Ikkyo puis Nikyo Ura avec grand déplacement Tenkan finissant en Suwari Waza. Enfin, deux heures plus tard, Luc reprenait un Ken Tai Ken pour valider les déplacements précédents. Respiration au Bokken puis salut, douche, et rafraîchissements...



Un dodo et quelques rêves plus tard, il était temps du Lundi, temps de Pâques et des pluies, temps de Jo proposé par Luc après une courte préparation. Jo Nage Waza Shiho Nage pour travailler l'entrée, le déplacement et la montée du Jo comme un Ken, travail de la main basse sur le Jo pour terminer l'action. D'abord sans chute puis avec pour se préparer sur Morote Dori aux Kokyu Nage, Ikkyo, Irimi Nage et Kote Gaeshi. Un Jyu Waza plus tard et il fut temps d'Ushiro Waza Ryote Dori Sankyo puis Ikkyo, incluant un exercice de levée de jambe préparant les corps à l'assurance d'un bel Ikkyo sur cette saisie Ushiro.

Alors 11h20, Haishin Undo, Seiza, et grands remerciements adressés par G.G. en premier lieu à Luc, pour le réalisme vivant de sa belle pratique sa convivialité et son enseignement clair et précis, puis à tous les pratiquants du Club d'Isle qui se sont mobilisés sans compter - *notamment Pascal FOUILLOUD sans l'aide duquel il aurait été plus difficile de mener à bien une telle rencontre* - et enfin tous les pratiquants venus des quatre coins de France sans compter. Merci également à Laure-Odile VERGNOLE, Présidente de la Ligue FFAB du Limousin, et Alain VERGNOLE, CER de la même Ligue pour leur présence lors de ces séances. Merci également aux anciens Charles DUBOIS et Jean-Louis DUPUY qui eurent l'amabilité et la gentillesse de nous venir saluer lors de ces journées.

Alors, avant que de « tous ensemble, tous ensemble, ouaïss, ouaïss... » ranger les Tatamis et leur faire réintégrer leurs peinardes pénates, Katrin PRUCHNICKI, Secrétaire du Club d'Isle remit à Luc Bouchareu un présent tout garni de bons produits locaux.

Enfin, G.G. et Luc confirmèrent pleinement la tenue du prochain et donc déjà deuxième « Stage d'Isle de Pâques » les 4, 5 et 6 avril 2015.

