

## 2<sup>ème</sup> STAGE VERN'ISLE POUR BIEN TERMINER LA SAISON D'AÏKIDO



Les deux Clubs d'Aïkido de Verneuil et d'Isle avaient décidé, comme l'an passé de se bien terminer la saison 2013/2014 en organisant ce dernier WE de juin un stage privé ouvert à tous, stage connu désormais sous la gentille autant que significative contraction de stage VERN'ISLE.

Ainsi ce samedi 28, comme l'an passé, ce fut le Dojo de Verneuil qui accueillit les Aïkidokas motivés dès 16h pour 2h30 d'Aïkido aussi festif qu'efficace.

Eric Bricout, 4<sup>ème</sup> Dan et enseignant au Club de Verneuil ouvrait à domicile la séance dès 16h par une préparation à base

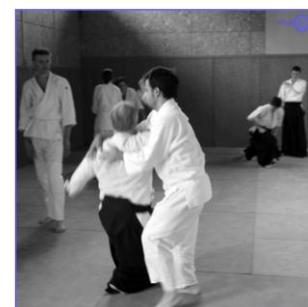


d'étirements avant que d'entrer dans le vif du sujet et les techniques de bases amenant progressivement chacun vers de plus chahutantes projections sur les attaques très rigoureuses Shomen Uchi. 1h20 plus tard, après désaltérante pause, il laissait la place à Gérard Growas, 3<sup>ème</sup>

Dan et enseignant au Club d'Isle, lequel alliant rigueur et



ludiques propositions de travail conduisait les fidèles pratiquants au nombre de 25 (malgré la fin de saison et la concurrence du mondial...☺), toujours en exploitant l'attaque Shomen Uchi, vers 18h30 et le temps des partages de bouches bien sympathiques qui s'ouvraient à tous pour une chaleureuse soirée.



Le dimanche matin 29 juin, ce fut au tour du Club d'Isle de recevoir les stagiaires dès 9h30 pour 2h30 d'Aïkido au dojo Marcel Lalu.



A l'inverse de la veille, ce fut Gérard Growas qui, à domicile, ouvrit la matinée par une préparation au Bokken puis doucement vers une pratique en Suwari Waza pour amener la vingtaine de participants vers l'attaque Yokomen Uchi en utilisant deux sortes d'entrées que permet cette frappe. Le relais d'Eric Bricout, après désaltérante pause à mi cours, voyait cette attaque Yokomen Uchi

précisée par une séance de Ken Taï Ken bien tempérée et utile à la précision des gestes et des entrées des techniques...





Quelques coupes plus loin midi sonnait déjà : ce fut alors temps des saluts, douches et bien entendu sympathique apéro ma non troppo... Alors et d'unanime manière, après les remerciements de rigueur et souhaits de bel été pour chacun, les



Aïkidokas des 2 Clubs s'engagèrent à reconduire pour la fin de la saison prochaine, lors du dernier WE de juin 2015, un futur Stage Vern'Isle, 3<sup>ème</sup> du nom.

