

Petite chronique synthétique d'un stage de rentrée du CID Limousin FFAB au pied levé, mais à Isle.

Comme convenu le samedi d'avant lors de l'AG ordinaire du CIDL, le stage de rentrée s'est donc déroulé ce samedi à Isle. Il fut abordé et se déroula de façon vraiment conviviale et très participative ; un sentiment partagé tant du point de vue de l'animateur que de celui de l'ensemble des participants qui ont exprimé une véritable satisfaction à l'issue de la séance. Notamment lors du petit pot chaleureux partagé après la douche.

Bien que l'affiche n'ait pu être diffusée, pour la raison annoncée ci-dessus, que tard le samedi soir 30 septembre, la moitié des Clubs du CIDL étaient présents lors de ce stage : Aïkido Avezère, Club de Couzeix, Limoges Aïkido, Limousin Art Martiaux, Aïkido Harmonie et bien entendu, Aïkido JA Isle.

N'étaient pas représentés lors de ce stage, les Clubs de Verneuil, Aïkikaï Limoges, Haute Corrèze Aïkido, Club Aïkido Aixoï, Aïkido Club Guéretois et Aïkido Budo Ryu.

Le nombre de participants et participantes fut de 21, en comptant l'animateur, ce qui me semble être la règle de comptage depuis l'an dernier lors des stages 😊😊😊

5, dont 2 femmes, étaient des débutants qui ont beaucoup apprécié ce stage et représentaient environ 24% des effectifs présents.

5 femmes ont pris plaisir à pratiquer, soit 20% environ de l'effectif du stage.

Côté technique :

Après une préparation sur la base de Jumbi Dosa et Ameno Tori Fune, j'ai tenu à aborder avec illustrations sur attaques (Chudan Tsuki ou Shomen Uchi), les déplacements de base : Henka, Tenkan (2 formes) et Taï Sabaki.

Recommandation pour toute la durée du stage : ne pas laisser une seule fois les débutantes et débutants travailler ensemble pour une vraie implication des Hakama, ce qui fut à la fois accepté et respecté toute l'am.

Puis Kokyu Ho et approche des Ukemi au plus près du sol sur un déroulé en Suwari Waza et une saisie Ai Hanmi KD Sankyo, Mae U et au retour Ushiro U. Retour pas toujours facile, pour beaucoup.

Puis SW toujours, saisie Kata Dori, Ikkyo O.

Il fut temps du travail debout au bout de 25 mn et reprise de la même technique sur la même saisie : KD IO puis IU. Ensuite furent déclinés : IO, IU,

A la suite de quoi, Kata Dori devint KD Men Uchi : développement de Ikkyo O, IU sur le bras Men Uchi, puis sur le bras de Kata pour retrouver les mêmes sensations précédentes sur KD. Ensuite, vint le temps des Irimi, d'abord Omote, puis Ura.

Pour faire sentir la similitude d'entrée entre Kata Dori et G Katate Dori, nous avons repris IO, puis IU, puis enchaînions un KN et IO, IU.,

Pause fraîcheur de 5 mn et reprise idem mais Shiho Nage O puis U, UKN et enfin un dernier Kokyu Nage. Puis travail sur la même saisie en alternance « main du haut », « main du bas » et terminer sur la saisie prévisible alors de Ryote Dori et Tenchi Nage.

Vérification des sécurités, notamment sur les Nage effectuées par les Tori vers les extérieurs du Tatami. Prudence et attention toutes particulières auprès des débutantes et débutants. Les Toris gradés ayant parfaitement joué le jeu.

Notre dernière heure arrivée..., pour la séance du jour ☺ ☺, je consacrai celle-ci à la pratique du Jo : respect des distances, tenue du Jo sans le serrer, déplacement avec Chudan Tsuki, protection et passage Yokomen Uchi... Un classique.

Puis pour terminer le cours en Jo Tai Jo et 5 techniques développées sur l'attaque choisie CT sauf une dernière sur Jodan Tsuki.

Temps des saluts, remerciements, des douches et du petit partage de bouche pour bien achever ce bel a.m. d'Aïkido.

GG

