

BELLE AFFLUENCE CE SAMEDI 5 MARS AU STAGE DE LIGUE A BEDARIEUX...



Surtout si l'on tient compte que c'était encore là, le dernier WE des vacances d'hiver, et que mars nous distilla ses giboulées avec une belle énergie tout au long de ce samedi.

Et quand même 40 Aïkidokas motivés sur la journée, venus de bien des Clubs de la région, voire d'un peu plus loin ☺...

La Commission Féminine de la Ligue Languedoc-Roussillon avait confié la responsabilité de ce stage ouvert à tous à Marion DUMOULIN, 4^{ème} Dan qui avait accepté avec grand plaisir l'invitation qui lui était faite de s'en venir de Lyon pour co-animer cette journée avec Emmanuelle RANCHOUPE, 4^{ème} Dan de la Ligue LR.

C'est Emmanuelle qui ouvrit la séance à 10h. par une séquence préparatoire aussi énergique que pleine et stimulante au Bokken, d'abord en Suwari Waza, puis, Tachi Waza. Les consignes étaient de relâcher le haut du corps pour mieux mobiliser le Seika Tanden tout en gardant pieds légers et bras inflexibles pour une future prise formelle du centre d'Aïte...

Toutes choses qu'elle n'eut de cesse de rappeler d'abord lors d'un travail Ken Tai Ken puis lors du travail à mains nues qui suivit : d'abord en SW sur contact du dos des mains en position Aïhanmi et début de Menuchi d'Aïte permettant à Tori d'entrer profondément Ikkyo Omote. Elle enchaînait alors en développant à l'identique sur attaque Shomen Uchi et la poursuite d'Ikkyo Omote en Tachi Waza. Manue proposa alors, tout en gardant les consignes initiales de référence au Bokken, les déclinaisons sur SU Shiho Nage puis Kote Gaeshi ... avant que de passer à 11h30 le relais à Marion.

Marion poursuivit le travail de Manue en proposant, toujours sur attaque Shomen Uchi et consignes identiques un travail sur la globalité des mouvements, sans arrêt ni séquences décomposées et encore moins pensées ou réfléchies : une manière de vortex incessant et parfaitement maîtrisé où Aïte serait mis en mouvement depuis l'amorce de son attaque, voire juste avant pour les plus anciens ☺ D'abord en SW, Nikyo Ura, puis le même en Tachi Waza. A ce jeu, elle déclinaït alors sur une entrée se rapprochant de celle d'Uchi Kaiten, une manière de Kokyu Nage bien tempéré, le proposant en travail à 3 afin de solliciter Shiseï et Kamae sur un rythme forcément plus soutenu....

Enfin, , juste avant la mi-journée et pour garder cette idée de déplacement généreux, Marion présenta en Hanmi Handachi Waza et attaque SU un Irimi Nage aussi profond que tonique.

12h30 et retour au calme par les exercices de respiration, Seïza et salut.

Temps du repas convivial orchestré par et au caveau toujours accueillant de François POTTIER, enseignant au Club de Bédarieux mais également subtil producteur de nectars en la Haute Vallée de l'Orb, conclu au dessert par une mise en bouche vivifiante de Cartagène en Verveine... il fut temps de la reprise.

15h c'est Marion DUMOULIN qui prit la séance de l'après-midi en mains en insufflant fort dynamisme dans sa préparation qui la conduisit à Kokyu Ho : présence et travail sur le centre, oubli de la force et de la verveine... ☺

Elle inscrivait alors sa proposition en Tachi Waza et saisie Katate Ryote Dori, là encore non troppo, pour générer Shiseï et mobilité des déplacements, notamment avec Irimi Tenkan : d'abord sur Irimi Nage au déroulé classique, puis avec le même sens de travail, Shiho Nage sur le bras Aïhanmi d'Aïte. Et comme Morote Dori offre l'avantage de pouvoir travailler sur les deux bras d'Aïte, Marion poursuivait en proposant Shiho Nage sur le bras Gyuakhanmi Katate Dori de la saisie d'Aïte. Enfin, elle déclinait, après Irimi Tenkan et en poursuivant le déplacement sur la coupe initiée par Tori un Irimi Nage bien renversé. Marion concluait son intervention par un travail Jyu Waza sur la saisie KRD.

16h30. Emmanuelle RANCHOUP prit le relais de Marion en poursuivant sur KRD et en proposant Ikkyo Ura, sur le bras Katate en insistant sur le déplacement léger et régulier et les bras toujours Katana en relation avec le centre d'Aïte. Sur ce même bras, Manue développait alors Irimi Nage Ura pour conduire directement à un travail sur Kata Dori Menuchi qui présentait les mêmes similitudes d'approche comme de consignes : soit en exécutant Ikkyo Ura ou Irimi Nage sur le bras de la saisie Kata d'Aïte.

Manue prolongeait donc son cours toujours sur Kata Dori Menuchi et le bras de la saisie Kata en invitant les participants à exécuter sans force ni raideur, pas même angoisse, Koshi Nage façon entrée Sankyo, puis en travail sur 4 groupes Kokyu Nage sur le bras Menuchi d'Aïte. Manue conclut sa séance et la journée en retrouvant Kokyu Ho.

Alors, respiration, Seïza, salut et remerciements. D'abord à Marion, puis à l'ensemble des participants de cette journée aussi chaleureuse que sérieuse dans la pratique toujours juste et vivifiante proposée par Manue et Marion. Laquelle tint à féliciter très cordialement Manue pour l'obtention de son tout récent 4^{ème} Dan acquis de belle manière et avec les félicitations unanimes du jury à Marseille. Applaudissements mérités et grand merci aussi à la Commission Féminine de la Ligue ainsi qu'au Club de Bédarieux pour l'accueil et son Dojo toujours aussi propice à excellente pratique.

