

Compte rendu du stage Jeunes 18 novembre 2023
au club de Saint Privat des Vieux
Intervenants : Marcel Bienvenu - Julien Cuny



Clubs représentés : Nîmes Judo Club du Gard - Les Collières Sanilhac-Sagriès - Lasalle - Vergezè - Aïkido Club St Privaden de Saint Privat des Vieux.

Dès le début, tous les parents sont invités à monter sur les tatamis et à commencer la préparation tous ensemble.

14h - 14h30 : Préparation (Julien) :

Plusieurs exercices de stretching / assouplissements / gainage sont proposés à partir d'un enchaînement de type « salutation au soleil (Yoga) » adapté et décliné. Le but est de préparer le corps et l'esprit grâce à des exercices liant la respiration avec les mouvements de préparation.

Ensuite, des exercices de préparation aux ukemi sont proposés. D'abord pour vivre ukemi comme un auto massage souple, sans heurts faisant appel à la souplesse et la tonicité musculaire. Les mouvements sont faits lentement et sans discontinuité.

Les pratiquants sont ensuite invités à se mettre par deux. A partir d'une position à genoux, doigts de pieds crochetés, les yeux fermés, Tori va engager un maï-ukemi suite à une légère poussée de Aïte dans le dos. Cet exercice a pour but de se concentrer sur d'autres sens que la vue, d'accepter l'énergie extérieur, de l'utiliser pour engager ukemi et de prendre confiance en soi.

14h30 - 15h05 : Proposition de travail (Julien) :

Aïte va exercer une poussée vers Tori à partir de la garde kamae (direction men uchi). Tori va chercher à absorber cette poussée, se décaler et laisser l'énergie de Aïte passée.

Suite à cette introduction, Tori engagera Ikkyo ura puis ude-kime-nage. Le travail se finira en groupe avec des projections vers les extérieurs.

15h05 - 15h10 : Pause hydratation

15h10 - 16h : Proposition de travail par Marcel

Echange en tachi wasa sur la fondation SHISEI.

Groupe hétérogène : petits enfants de 4ans à ados 17ans (total du groupe une trentaine de jeune) plus parents (une dizaine) sur les tatamis.

3 techniques proposées : IKKYO omoté ,KOTE GAESHI , KOKYU NAGE (nanamé)

Les propositions se sont exécutées en AI HAMMI uniquement.

L'objectif a été de considérer un travail sans force dès le contact, et d'élaborer une relation basée sur les ressentis et la maîtrise de soi.

Dès le contact , paume de la main contre paume de la main et sans pression ,déplacement du corps avec attention de la prise de centre ,déplacement, placement et technique.

Vu le groupe très hétérogène ,je n ai pas insisté sur les immobilisations.

Les pratiquants se sont mis automatiquement par genre (petits avec petits jeunes avec jeunes ,ados avec ados et parents ensemble) sans consigne particulière.

La consigne d'éviter de parler a été très respectée , et chacun s'est beaucoup investi comme en 1ere heure avec concentration, attention, partage entre clubs et respect.

Chacun a saisi dans un esprit de bonne humeur ces deux heures avec joie et entrain.

Merci à l'équipe de Saint Privat ,à leur accueil et merci à Julien d'avoir partagé ce moment en ma compagnie . Marcel.

16h : Goûter partagé.

Merci au club Aïkido de Saint-Privat-des-vieux pour le accueil très sympathique et pour l'énergie que l'équipe a mobilisé pour le plaisir de tous les enfants et de leurs parents.

Au plaisir de se retrouver sur les tatamis pour échanger autour de notre art martial exceptionnel.

Julien.

