

## Compte rendu de stage

### Stage du CID Languedoc-Roussillon organisé par la commission féminines

Lieu : Uzès (30) Date : Dimanche 19 mars 2022 Horaires : 9h30-12h / 15h-17h30

Intervenantes : Nathalie MARTY CEN 5<sup>e</sup> dan et Sylvie GERBAIX 4<sup>e</sup> dan



**Participants** : 15 adultes débutants et hauts gradés sur la journée

**Clubs représentés** : Judo Club du Gard Nîmes, Aiki-Tanren Montpellier, MUC Montpellier, Saint Privat des Vieux, ANSD Nîmes, Aikido Les Collières Sanilhac, Tarascon, Pont Saint Esprit

**Membres de la commission technique présents** : Emmanuelle RANCHOU, Serge CRUZ, Julien CUNY  
Objectifs poursuivis : Travail axé sur les placements et les déplacements le matin avec une attention constante sur la mobilité, l'extension et l'amplitude des mouvements.

• **Matin : 9h30-10h45**

Préparation « traditionnelle », Jumbi dosa. Commentaires sur le rôle de la préparation pour la pratique de l'Aïkido et son rôle plus général notamment sur la circulation du KI et la santé. Dans le prolongement de la préparation, Ai Hammi Katate Dori Kokyu Nage. Etude en Tachi Waza sur Ai Hammi Katate Dori : Shihonage, Kote Gaeshi. Puis Ju-waza sur Ai Hammi Katate Dori.

• **Matin : 10h45-12h Nathalie Marty**

Mise en place du travail en Tachi Waza, saisie Katate Dori à partir de Tai no Henka  
Étude en Ushiro Waza, saisie Ryote dori - Kokyu nage - Shiho nage

• **Après-midi : 15h-16h15**

Préparation – Jumbi Dosa- et préparation de Ikkyo avec Ikkyo Dosa centré sur le Seika Tanden et le Ki.  
Etude sur Shomen uchi, Ikkyo Omote, Ikkyo Ura, Gokyo, puis sur attaque Tanto Dori, Shomen Uchi Gokyo.

• **Après-midi : 16h15-17h Nathalie Marty**

Mise en place du travail en Tachi Waza, saisie Ryote dori à partir de Kokyu Ho  
Étude sur Yokomen Uchi  
Kokyu nage - Shiho nage  
Bokken

**Bilan du stage :**

Faible participation mais une formidable ambiance de travail, une belle énergie, des échanges d'expérience fructueux et une recherche bienveillante.

Et très agréable pause repas dans un restaurant convivial et retour par la ville d'Uzès dans une petite marche digestive et découverte très appréciée.

Un grand merci aux participants, pour l'invitation à coanimer un stage en Languedoc-Roussillon, et aux organisateurs pour leur accueil.

**Nathalie Marty CEN - Sylvie Gerbaix (Référente Commission Féminine du CID LPC)**