

Compte-rendu de stage – CID LPC – 16/01/2022

I) Présentation du stage

Objet : Stage à l'invitation du CID Languedoc Pays catalan
Lieu : Saint-Privat-des-Vieux (30)
Date : 16 janvier 2022
Intervenant : Guillaume COLONGE (CEN)
Horaires : dimanche 16 janvier : 9h30-12h et 14h-16h30

II) Contenu du stage

DIMANCHE MATIN :

- préparation traditionnelle
- ai hanmi katate dori, saisie face interne du poignet : entrée « irimi ». Lien avec le travail de tsuki au sabre (bokken)
- même saisie, irimi nage ura, forme avec paume de la main vers le haut au départ. D'abord avec saisie, créer le déséquilibre vers l'avant. Puis au moment de la saisie, travail de la fluidité et de la continuité.
- même attaque, même idée de continuité, mais changement avant saisie et uchi kaiten sankyo. travail du sens de la coupe sur sankyo. Continuité jusqu'à l'immobilisation.
- même travail sur chudan tsuki
- chudan tsuki kokyu nage
- remise de diplôme

DIMANCHE APRES-MIDI :

- exercices de respiration puis ukemi
- seiza, kokyu ho avec une seule main saisie (gyaku hanmi). Travail sur shisei, unité et relâchement pour ne pas pousser sur la saisie. Parallèle avec la montée du sabre (bokken).
- même travail en tachi waza. Gyaku hanmi katate dori, kokyu nage en entrant.
- travail au bokken tachi dori ; même saisie → travail de placement d'Aite pour entrer dans la garde de Tori sans se mettre en danger : travail sur la notion « d'ouverture ». Pour Tori, travail du déplacement et de la montée du sabre, puis coupe. Relation entre travail à main nue et aux armes.
- même travail mais Tori n'attend pas la saisie : « ferme » sa garde au moment de l'attaque, empêche Aite d'entrer. Travail sur les notions d'ouverture et de fermeture.
- poursuite des mêmes sensations en ushiro waza ryote dori ikkyo; sens de l'attaque (coupe), déplacement de Tori, lien avec travail précédent.
- bokken : suburi puis kumi tachi avec maki otoshi. Retrouver le sens de la coupe dans la globalité du mouvement du corps. Relâchement (dans la verticalité) tout en conservant de la légèreté sur les appuis pour pouvoir « bouger ».

III) Synthèse :

Des discussions en amont avec S.Cruz (ACT) et E.Ranchoup (présidente du CID), en lien avec des remontées en Commission Technique et Ecole de cadres, ont guidé le programme de la journée. Il paraissait important entre-autre, tout en répétant les fondamentaux de notre pratique, de revenir sur la notion « d'ouverture » et de « fermeture » (en lien avec l'efficacité), sur la relation entre la pratique aux armes et celle à mains nues, tout en conservant de la fluidité et de la continuité dans le mouvement.

J'ai essayé d'amener ma vision personnelle sur ces aspects tout en prenant en compte la présence d'un public divers sur le tatami, avec la présence notamment de débutant(e)s n'ayant que quelques mois de pratique. J'espère que cela aura été perçue par les personnes présentes...

Je tiens à remercier tout d'abord le CID Languedoc-Pays catalan pour leur invitation et leur accueil, en particulier E.Ranchoup et S.Cruz qui m'ont à la fois hébergé et véhiculé.

Je remercie également le dojo de Saint-Privat-des-Vieux, en particulier Bruno Courtine, Nathalie Millaud et toute leur équipe, pour leur organisation impeccable et leur accueil très chaleureux.

Enfin, je remercie vivement toutes les personnes présentes lors de cette journée, notamment Jacques Lecomte, Gérard Nicolai, Christian Janssen et bien d'autres encore dont je ne peux citer les noms ici. Une mention spéciale aux débutantes ayant effectué la journée complète (elles représentaient la totalité des débutants présents) : bravo à elles !

Guillaume COLONGE