

COMPTE-RENDU
STAGE DE LA COMMISSION FEMININES LR
Gignac – 5 mai 2012

Après les orages de la nuit, le chaud soleil facilitait le lever et un accueil chaleureux aux arômes de café et douceurs de bouche en sus (brioches et madeleines) attendait les pratiquants en cette veille de 2^{ème} tour de Présidentielle. Ainsi sur la journée, pas loin d'une quarantaine de pratiquants motivés prit grand plaisir à participer à ce 3^{ème} stage organisé par la Commission Féminines de la ligue LR. Nouveauté de l'année : le Comité Directeur avalisait le projet d'un stage animé par deux intervenantes, l'une de la Ligue et la deuxième venant en voisine.

La Commission Féminines portait alors son choix sur, honneur aux invitées, Nathalie MARTY, 4^{ème} Dan de la Ligue PACA et Yolaine TRICHET-LOISEAU, 4^{ème} Dan du Club de Servian (34).

Restait plus qu'à investir les tatamis du Kimusubi Aïkido Club de Gignac (34).

Seiza, salut, puis, après deux mots de bienvenue, Yolaine resituait le thème du stage et les constantes qui en découleraient.

CONSTANTES :

- L'étude des bases à travers les formes d'attaques de l'Aïkido » (Thème fédéral de la saison)
- Irimi, légèreté des appuis, travail des hanches et centrage.
- Rôle de Uke : générosité et engagement sans complaisance. Redonner pleinement à Uke son rôle de Aïté ; celui qui permet de...

9H30/12H SAMEDI MATIN

1. Préparation et étirements par Yolaine :

Etirements, respiration. Travail des chutes en souplesse et silence, puis travail de légèreté sur les appuis (Henka, Tenkan, Tai Sabaki) puis Ikkyo Undo. Travail sur les déplacements dans toutes les directions.

2. Intervention de Nathalie :

- Poursuite du travail des hanches couplé aux déplacements légers sur saisie Aïhanmi Katate Dori, Irimi Omote. Sans chute dans un premier temps, puis avec Ukemi, mais en douceur.
- Développement des mêmes principes sous la coupe Shomen Uchi. En essayant, comme sur la saisie précédente et au moment où la coupe est engagée, que tout le corps de Tori soit déjà prêt à « entrer » sur Aïte, sans force et sur son centre.
- Puis, entrée plus profonde toujours sur Shomen Uchi et cette fois Irimi Ura. Consignes supplémentaires concernant la disponibilité du corps et ses changements de niveaux, pour Tori. Travail en Kiba Dachi et bien finir par une coupe légère, le regard anticipant la rotation pour ne pas figer la technique.
- Nathalie illustre les deux mouvements précédents par un travail à deux au Bokken : sur coupe Shomen, entrée Irimi Omote, puis Ura : à chaque fois c'est le corps entier de Tori qui s'engage sans crispation sur le manche du Bokken pour privilégier la légèreté des déplacements permise par la mobilité des hanches... Puis à nouveau même travail à main nue, pour retrouver les sensations de coupes et de disponibilités apportées par le travail au Bokken sur Irimi Omote ou Ura puis sur la base Ura, finir en Kokyu Nage (passage du bras sous celui de Aïte).

3. Intervention de Yolaine :

- Choix du travail au Tanto sur attaque Chudan Tsuki.
- 1^{er} temps, juste sortir de la ligne et contrôle sans appuyer (déplacement, légèreté des appuis).
- 2^{ème} temps, même travail en prolongeant en douceur l'attaque pénétrante de Aïte. Toujours sans appuyer sur la main qui frappe.
- Puis, tout en prenant les précautions impératives liées à tout travail avec les armes, engager Hiji Kime Osae sans effort juste en prolongeant l'attaque et en finissant par une immobilisation Nikyo. Avant d'aller au sol, le bras de Aïte est attaché au corps de Tori afin que soit maintenu l'arm-lock au niveau du coude.
- Même travail sur Kote Gaeshi en « lâchant » le regard (cf. Irimi Ura précédent) et retour très Irimi de la hanche sur le centre de Aïte.
- Même travail plus Irimi sur Kote Gaeshi Omote.
- Travail libre en Jyu Waza. Sans se presser, et en travaillant déplacements et respiration, légèreté des appuis, ôssi.
- 12h, temps de respiration, ajustement du Keiko Gi, Seïza, salut.

Bon appétit à tous, retour prévu à 14h30.

Une vingtaine de pratiquants s'alla par les chemins ombragés gagner le restaurant habituel des jours de stage in Gignac City : l'Oléiade. Une bière plus loin... arrivèrent alors dans un ordre parfait, entrée, plat et dessert plus café si affinité.

*C'était déjà l'heure de la reprise avec petit point potin sur l'avenir des femmes dans l'Aïkido, sur le plan national, fédéral, et régional : peut-être le jour où l'on n'évoquera plus ni commission féminine, ni stage de la dite commission, alors on pourra peut-être parler Aïkido, méthode globale ? |o/
Merci à Yolaine qui présenta ces informations qui restent disponibles-suffit-d'en-faire-demande.*

CR de la réunion d'information fédérale :

1. Remerciement à tous et à toutes de votre présence. Pour la 3^e année consécutive, le stage organisé par la commission des féminines LR est un succès. Nous faisons partie des commissions dynamiques. C'est un plaisir.
2. C'est une année d'élection pour l'Aïkido aussi. A la rentrée 2012, l'assemblée générale sera élective. La commission renouvelle son appel à candidature, afin de faire perdurer son action et de mettre à l'honneur de nouveaux talents (merci à Marie-Rose qui a exprimé l'envie de s'engager dans l'aventure, et à Gilles toujours partant !)
3. Retour sur le stage de la commission des féminines nationale :
 - Compte-rendu du colloque « Les femmes, des sportives comme les autres » organisé par le Ministère des Sports en mars 2012, qui fait le constat d'une faible présence des femmes dans la pratique, dans les instances fédérales et le haut niveau/faible intérêt pour la compétition, intérêt majoré pour la santé et le bien-être/très faible visibilité de la pratique féminine due à un déficit de communication et à la quasi-absence du haut niveau féminin d'où la nécessité à rédiger des articles et à renforcer les réseaux/incitation à la pratique par la limitation du phénomène d'autocensure et par le soutien dû à l'existence de modèles.

- En ce sens, la commission nationale continue ses actions de communication et de développement (mosaïque de portraits de pratiquantes, stage national, référentes inter-régions, coordinatrices régionales ...)
 - Marie-Christine VERNE ne sera plus responsable de la commission pour la nouvelle olympiade. Plusieurs féminines sont proposées à la coordination de la future commission, dont Nathalie GERIN-ROZE pour la partie technique.
 - Le dernier point abordé fait suite à l'appel très récent d'un licencié au sujet de la violence faite aux femmes. C'est un fait sociétal réel, cette violence existe bien, cet aspect ne ressort pas dans les enquêtes en tous genres : être victime de violence rend la victime silencieuse sur d'éventuelles attentes sur le sujet par une autocensure facilement compréhensible. Lors de la pratique en club et en stage, il conviendra de renforcer l'évocation des valeurs de l'aïkido, et l'exercice de situations martiales qui exercent l'habituatation au stress et renforcent la confiance en soi pour accompagner les femmes potentiellement concernées et minimiser l'inhibition lors d'une agression.
 - La commission rappelle qu'elle ne souhaite pas ghettoïser la pratique en s'adressant uniquement aux femmes. Notre discipline ne segmente pas les publics, nous tenons à conserver cette idée fondatrice, cela ne nous empêche pas de renforcer des points spécifiques.
4. Sylvie GERBAIX, notre trésorière, rappelle que la Ligue LR participe aux frais de formation de nos futures enseignantes (frais de déplacement pour se rendre aux examens des brevets d'enseignement) dans la mesure du possible et après validation du comité directeur.

Merci à tous d'avoir suivi cette réunion avec attention. Yolaine

14H30-17H30 SAMEDI APRES-MIDI

4. Préparation au Jo par Nathalie :

- Echauffement par manipulation circulaire du Jo – *avec lâchers impromptus, mais un Jo qui n'est jamais lâché, ne serait-il pas un poil trop serré ?* – puis travail resserré sur Tsuki, sans pré armement, mais entrée du corps sur déplacement léger et sans frottement des pieds au sol, sans chiiii, chiiii, quoi ! Enchaînement en protection haute en franchissant la ligne (Uke Nagashi), puis Shomen. Et pour corser l'affaire et équilibrer l'exercice, même chose garde à gauche puis à droite.
- Puis travail en miroir à deux sur ces mêmes manipulations.
- Enfin travail en décalé ce qui laissa entrevoir et entendre très rapidement force bris de miroir dans le Dojo... Et donc place à Yolaine.

5. Intervention de Yolaine :

- En gardant le Jo (un pour deux), Yolaine expliqua la sollicitation à saisir le Jo par Uke qui se protège sur une attaque de Tori. Donc Jo Nage Waza et mise en place de Shiho Nage, sans effort, sans pression sur le Jo, sans venir contre la force de Uke, mais juste en pensant aux recommandations universelles d'Archimède-san – *célèbre Aïkidoka de la Grèce ancienne* – « donnez-moi un point d'appui et un levier et je soulèverai le monde... », rappelé régulièrement par René TROGNON.

Fort de ce principe, Shiho Nage sut prendre nouvelle et belle allure.

- Ce principe de ne pas soulever ni le monde ni Uke, devait être conforté par Yolaine qui proposait alors en Suwari Waza, Kokyu Ho afin de retrouver les mêmes sensations.
- Puis l'heure s'avancant, elle proposait un travail similaire en Tachi Waza, saisie Ryote Dori : Shiho Nage puis Ude Kime Nage. Ces deux techniques exécutées dans le prolongement du travail au Jo et de Kokyu Ho.
- Jyu Waza pour conclure en respectant cette idée de légèreté, tant des déplacements que sur les coupes.

6. Intervention de Nathalie :

- Dans la continuité de la frappe au Jo, Nathalie présentait la saisie Gyakuhanni Katate Dori pour réaliser Sokumen Irimi Omote et mettre ainsi en évidence la notion d'entrée Irimi sans force, sans appui, mais de tout le corps.
- Elle proposait à la suite, si objection ou blocage de Aïte, la mise en œuvre de Tenkan afin de faire le tour de la difficulté, sans s'y opposer puis finir par une coupe large de tout le corps (cf, Bokken).
- Et pour garder la spontanéité des attaques de Aïte, les deux techniques pouvaient être alors mises en œuvre à volonté.
- Nathalie prolongeait cette notion d'entrée et de coupe en entrant sur la même saisie, façon Soto Kaïten (main Te Katana) et Kokyu Nage.
- Alors de là à aller sur Soto Kaïten Nage, il n'y eut qu'un pas – *léger et alerte* – que Nathalie franchissait, tant en Omote qu'en Ura.
- Et, bien que cet allant de fin de journée lui eut coûté les coutures de son Hakama, Nathalie fit belle présentation en travaillant respiration et centrage pour proposer aux participants un travail Jyu Waza sur cette saisie. Lesquels ne se firent pas prier pour mettre en pratique ces belles et judicieuses recommandations.
- Retour au calme par une saisie Morote Dori (Katate Ryote Dori) et entrée Kokyu ou Naname, sans Ukemi.
- Puis respiration.

17h30, Réajustement des Keikogi, Seiza, salut et remerciements appuyés et combien chaleureux aux deux intervenantes, aussi bien qu'à tous les pratiquants qui surent apporter énergie et envie tant le matin que l'après-midi. Une douche plus tard la table d'accueil réservait encore quelques délices de bouche pour bien terminer cette belle journée de mai.

Manue GG