

STAGE PREPARATION DAN DU 14/10/2017 A SAUVIAN

Préparation n°1 de la saison 2017-2018

Une réunion préparatoire a proposé deux membres de la Commission Technique (CT) pour animer le stage : Gilbert Clerc et Pierre Castay, en collaboration avec l'ACT. Les interventions ont porté principalement sur les fondations et les principes qui en découlent. Il est convenu que les autres membres de la CT, qui ont observé, interrogé les stagiaires ne sont intervenus qu'au travers des deux intervenants ou de l'ACT.

Une trentaine de pratiquants le matin et une bonne vingtaine sont venus l'après-midi à cette préparation. Des binômes (changeants) ont été effectuées pour les Shodan et les Nidan passant leur grade sur la saison et les autres ont pu eux aussi pratiquer.

Déroulement de la journée :

Des passages fractionnés ont été réalisés sur la journée : Suwari Waza, Hanmi Handachi Waza, Tachi Waza sur saisies avant et arrière et Tanto Dori. Chaque passage s'est conclu par le ressenti des pratiquants et des points d'explication ont été donnés avec une mise en pratique correspondante.

Un point très apprécié a été réalisé par le médecin du Comité Interdépartemental sur la déshydratation et l'hyperthermie après la pause repas : causes/conséquences/ remédiation.

Un rappel a été effectué par l'ACT suite au premier passage « blanc » sur les éléments censés être présents lors du passage des Shodan et Nidan, édictés par la Fédération (règlement CSDGE).

Divers éléments ont été abordés (liste non exhaustive à compléter et/ou à modifier à l'envi) :

- la vitesse d'exécution / précipitation pendant le passage et les conséquences que cela pouvait engendrer dans la pratique ;
- insistance sur les changements d'appuis afin de prendre le centre de gravité du partenaire ce qui permet de pratiquer un aikido fluide et sans force ;
- les différentes formes d'entrée sur Yokomen Uchi ;
- la qualité des déplacements en Suwari Waza ;
- la mise au sol de Aïte sur Katate Dori en Hanmi Handachi Waza ;
- la mise en situation de départ qui facilite l'exécution des mouvements (Kamae) ;
- la construction de base des techniques dans les différents Katame Waza ;
- l'importance du rôle d'Aïte ;
- travailler en Awase avec l'importance dès le salut ;
- le travail en Ushiro Waza avec l'entrée et les déplacements qui permettent de faire passer Aïte devant ;
- l'importance du Shiseï et du Ma Aï dans la pratique et les auto-corrections qui peuvent être effectuées si on garde cet élément « en tête ».

Le retour est très positif quant à la méthode employée autant de la part des pratiquants que des membres présents de la commission technique.

Au nom de la commission technique, je remercie tous les membres participants, ainsi que les pratiquants pour leur collaboration active.

Rendez-vous le 17 février 2018 pour la 2^{ème} préparation de la saison qui aura lieu à Saint Privat des Vieux (Gard) !

Jacques Lecomte

Animateur de la Commission Technique du CID LPC

CR : Pierre Castay et Gilbert Clerc.

