

Compte rendu du stage de la Commission féminine Samedi 4 mars 2023 – Saint Privat des Vieux

Stage en hommage à Tamura senseï et à Madame Tamura



Intervenante : Sandrine Beauseigneur 6^e dan CEN

Référente de la commission féminine : Sylvie Gerbaix

Clubs participants : Aïkido Club Clermontais, Aïkido Club Vendarguais, Aiki-Tanren (Montpellier), Kimusubi Aïkido Club Gignac, Arts Martiaux Lodévois, Aïkidojo Salindrois, Aïkido Club Saint Privaden, Judo Club du Gard, Académie Nîmoise de Self Défense, Syu-Do-Kan Vergèze, MUC Aïkido, Club Aïkido Lasallois, Aikido Club d'Eygüières (Provence), Aikido Entraigues sur La Sorgue (Vaucluse), Ruoms (Ardèche)

Nombre de participant(e)s : 39

6 ^e au 2 ^e kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan	7 ^e dan
6	3	7	8	3	4	6	1	1

Compte-rendu du stage de la Commission Féminine par Sandrine Beauseigneur

La ligne directrice de ce stage fut de proposer un travail dans la recherche de non opposition des forces, pour permettre la réalisation des techniques sans avoir à ressentir ou à 'subir' le poids et la force du partenaire !

C'est une recherche qui bien sûr s'impose à toute femme dans le principe de la mixité de notre discipline, mais aussi à tout pratiquant quelles que soient ses qualités physiques.

La fondation développée dans la journée fut **IRIMI**.

En mettant en place les Principes :

- **Seika Tanden**
- **Alignement**
- **Relâchement de la partie haute du corps.**

Au cours du matin (2h30):

En partant de **KOKKYU HO**, prise de conscience de son centre avec une poussée qui doit partir du bassin, en relâchant toute crispation musculaire de la partie haute du corps, pour développer un travail sans opposition de force.

Ensuite travail à mains nues illustrant l'importance de l'alignement des mains de TORI dans son axe (alignées au Seika Tanden), pour prendre le centre de AITE .

- Ryo Kata Dori ; **2 Kokkyu Nage** (forme omote, puis latérale)- **Nikkyo Ura- Shiho Nage**
- Ryoote Dori ; **Tenchi Nage** (3 formes)

3 exercices au Bokken proposés permettant de mettre en application la prise de centre du partenaire sur 3 temps et 3 maï différents.

Au cours de l'après-midi (2h30):

2 éducatifs d'échauffement au JO (en prenant le Jo à chaque extrémité) pour ressentir l'énergie qu'il est possible de développer et ressentir au niveau de Seika Tanden sur un plan horizontal et sur un plan sagittal.

Applications en JO DORI

- **Sokumen Iriminage**
- **Ude kime Nage**
- **Kokyu nage (base Ikkyo)**
- **Kokyu Nage (entrée extérieure pour revenir vers l'intérieure)**
- **Shiho Nage omote**

Utilisation du TANTO :

- **Ude Kime Nage**

Je remercie tou(te)s les pratiquants (une quarantaine sur la journée), pour leur attention et l'énergie développées sur tes tatamis !! Beaucoup de 'générosité' exprimée lors la pratique et en dehors !!

Un grand merci à Bruno et toute sa chouette équipe du Club de st Privat Les Vieux.

Un grand merci à Sylvie et à l'invitation faite dans le cadre de la Commission Féminine du CID.

Et enfin un grand merci à Emmanuelle, à Serge et au CID Languedoc Pays Catalan, pour la confiance exprimée en me permettant d'animer ce stage en hommage à Sensei et à madame Tamura.

Sandrine BEAUSEIGNEUR