

Compte rendu du stage animé par Robert Le Vourc'h shihan Vendredi 29 décembre 2023 au 1^{er} janvier 2024 Lodève



Total 33 participants sur 4 jours :

6 ^e kyu	5 ^e kyu	4 ^e kyu	3 ^e kyu	2 ^e kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
4	0	1	2	0	1	0	6	9	3	5	2

Clubs représentés : Arts Martiaux Lodévois (6), Aïkido Roussillon (2), Aïki-Tanren Montpellier (2), Aïkido Sauvianais (1), Kimusubi Aïkido Club Gignac (6), Aïkido Villeneuvois (1), Aïkido Club Clermontais (1), MUC Montpellier (5), Aïkido Ryu Torii Bédaricien (1), Aïkido Club Vendarguois (1), Clubs hors Ligue Occitanie (7)
Intervenant : Robert Le Vourc'h.

Objectifs du stage.

Le travail proposé porte essentiellement sur l'étude des fondamentaux notamment Shisei, Kamae, Metsuke ainsi que sur la disponibilité (pour une mise en mouvement sans prise d'élan et donc la légèreté des appuis), la prise de centre (ouverture et déséquilibre) et la relation entre le travail aux armes et la pratique à mains nues.

Il est important, même dans le travail « Go no geiko » de ne pas donner d'appuis à Aïte afin qu'il ne puisse pas utiliser sa force pour contrôler son partenaire, Tori.

L'utilisation de la force autant dans les bras que dans les pieds bloque systématiquement les possibilités de bouger et donc de réaliser les techniques.

Il faut veiller à simplifier les mouvements en tentant de chasser tous les mouvements parasites qui nuisent à la bonne exécution de la technique. Sunao !

Souligner l'importance du travail d'Aïte surtout dans l'attaque où les fondamentaux doivent aussi être bien perceptibles.

Partager de bons moments de pratique dans une ambiance studieuse mais néanmoins chaleureuse et conviviale.

Les exercices, de techniques et d'étude ci-dessous ont été proposées pour approcher le plus possible de ces objectifs.

Déroulé du stage.

Vendredi 29.

09h30-12h00.

Katate dori kokyū nage paume vers le haut.
Taï no henka
Shiho nage ura
Irimi nage
Yokomen uchi irimi nage
Kata dori irimi nage, coupe avant la saisie.
Morote dori kokyū nage.

15h00-17h30.

Kokyū ho,
Kataté dori kokyū nage, entrée directe paume vers le bas.
Katate dori ikkyō.
Kata dori ikkyō
Kata dori kokyū nage pour entrer directe, sens tenshi nage.
Ryote dori tenshi nage.
Exercice avec yonkyō.

Samedi 30.

09h30-12h00.

Préparation au bokken, placement et coupes.
Ken taï ken, harmonisation sur coupes shomen
Exercices de disponibilité, en reculant quand le partenaire ne peut plus changer.
En venant couper aux poignets au moment où le partenaire monte

le bokken.

Travail de l'exercice « tamura Lesneven 2005 », maki o toshi.

Suwariwaza : katate dori exercice de déplacement en kokyū nage
Aihammi katate dori ikkyō omote ura

Tachiwaza : Shomen uchi, recevoir et contrôler l'attaque, en reculant, et en entrant
Ikkyō.

15h-17h30

Jo attaque tsuki et protection

Jo taï jo attaque tsuki, protection et prise de centre avec contrôle du centre et du jo.

Attaque tsuki, prise de centre directe.

Attaque jodan tsuki, kokyūnage, entrée irimi, travail sur un seul mouvement.

Tachiwaza katate dori kokyū nage en utilisant le dernier travail au jo.
A l'intérieur.

Shomen uchi ikkyō

Kokyūnage façon shiho nage.

Dimanche 31.

09h30-12h00.

Tachiwaza katatedori kokyū nage, reprise du travail de la veille.

Iriminage, Shisei, placement et coupe

Hamnihandachiwaza katatedori irimi nage

Ikkyō

Exercice de coupe et de Shisei, faire descendre sans tirer.

Kokyū nage

Shiho nage omote et ura

Ryote dori shiho nage, montée verticale et conservation du Shisei.

Lundi 1^{er}.

14h30-16h30

Préparation Respiration (les huit brocards)

Suwariwaza ryote dori kokyū ho

Hanmihandachi waza katate dori (tori est debout) exercice de relâchement et de légèreté des appuis

Exercice de marche à partir des genoux : avancer avec les genoux sans pousser sur les pieds.

Tachiwaza ryote dori tenshinage

Kokyunage, les deux bras vers le haut, étranglement : les deux mains restent sur

le centre

Koshinage.

Entrée directe yonkyo et coupe verticale pour faire tourner aïte.

Remerciements.

Je remercie vivement

Le CID, notamment Emmanuelle Ranchoup et Serge Cruz, pour l'invitation, l'accueil et toute l'organisation du séjour.

Le club de Lodève pour l'organisation du stage dans son dojo.

Sylvain pour nous avoir accueilli chez lui pour le réveillon et nous a servi un excellent repas de fête dans une ambiance très sympathique.

Tous les participants au stage qui ont grandement contribué à son succès et m'ont permis de passer un excellent moment sur le tatami.

Robert Le Vourch.



Cours du lundi 1^{er} janvier 2024 14h30-16h30