



## Compte rendu du stage à Mayotte et La Réunion du 16 au 23 Mars 2016

Organisée par la Commission Régionale Féminine de la ligue de la Réunion/Mayotte (Référente : Edith HO-PIN) et le comité départemental de Mayotte (Président : Salim SAÏDALI)

Animateur : Béatrice Barrere, 5<sup>ème</sup> Dan, Membre Commission Nationale Féminine, CEN en formation



### 1) Mayotte (Dojo de Mamoudzou) du 16 mars au 19 mars

*Synthèse : Le stage s'est déroulé sur 4 jours, avec 2h par jour et 4h pour la dernière journée du samedi. Le nombre de pratiquants a varié de 9 à 18 adultes (dont 2 à 3 féminines) et jeunes. 2 Féminines de la Réunion étaient présentes sur l'ensemble du stage. Engagement fort des pratiquants avec une présence assidue tout au long du stage malgré une chaleur étouffante. Très bonne écoute sur le tatami et de nombreuses questions et échanges autour de l'Aïkido en dehors du tatami démontrant une forte envie d'apprendre. Très bon accueil par L'équipe de Mayotte.*

**Jour 1 :** 13 Pratiquants dont 3 femmes.

Travail éducatif sur le déséquilibre avec prise du centre sur saisie Ai Hanmi Katatedori. Mise en application sur ikkyo omote et ura, sankyo, puis yonkyo omote et ura en insistant sur la création du déséquilibre permettant ainsi à tori de bien se positionner pour développer sa technique. Poursuite sur Ai Hanmi katatedori, iriminage omote et ura et udekemi nage en insistant sur les mêmes principes.

**Jour 2** : 11 pratiquants dont 2 femmes et 6 jeunes débutants.

Préparation sur le relâchement du corps sur les chutes arrière puis travail sur le déséquilibre (poursuite du travail de la veille) sur attaque Katatedori kokyunage naname, shiho nage omote et ura, kotegaeshi omote, puis kokyunage.

Kokyu Ho en insistant sur le contact Tori Aite à créer et conserver tout au long de la technique.

**Jour 3** : 9 pratiquants dont 3 femmes

Préparation avec Kokyu Ho en insistant sur le lien entre tori et Aite et sur le déséquilibre. Reprise de ces éléments sur Ryokatatedori avec Tenchi Nage en insistant sur le contact/liens au niveau de la saisie pour conduire au déséquilibre de Aite. Mise en application sur attaque katatedori sumiotoshi, soto kaiten nage, uchi kaiten nage et kokyunage en insistant sur le maintien de contact/liens Tori Aite au niveau de la saisie et la conservation du déséquilibre tout au long de la technique.

**Jour 4** :

- Matin : 18 pratiquants dont 2 femmes et 7 enfants (3 filles)

Préparation avec ikkyo undo, déplacements dans les 8 directions et déplacements avec coupe.

Sur attaque Katatedori avec une entrée intérieure de Tori, création du déséquilibre en insistant sur la précision du placement et des déplacements lors de la réalisation des techniques (ikkyo omote et ura, nikyo ura, kokyunage)

- Après-midi : 9 pratiquants dont 3 femmes

Préparation du corps avec des exercices posturaux debout (corps droit) et étirements des épaules. Sur attaque Ushiro Ryote Dori, travail éducatif sur l'attaque en insistant sur le maintien de la posture droite de Tori et du maintien de son équilibre lors de l'attaque. Réalisation des techniques kokyu nage, sankyo, nikyo en insistant sur le maintien de la posture droite de Tori tout au long de la technique et prise du déséquilibre de Aite.

Jo dori : sur attaque tsuki, iriminage omote puis shiho nage



## 2) La Réunion du 21 au 23 mars

*Synthèse : Le stage s'est déroulé sur 3 jours, avec 2h par jour dans 3 dojos différents, plus un cours enfant de 1h15 dans le club de La Possession. Le nombre de pratiquants a varié de 9 à 32 adultes (dont 2 à 8 féminines) et des jeunes. Très bonne écoute, convivialité et un très bon Reigisaho. Très bon accueil par l'équipe de La Réunion.*



**Jour 1 (dojo de La Possession) :** 32 participants dont 6 Femmes et 4 jeunes.  
Travail éducatif sur attaque Ai Hanmi Katatedori sur la prise du centre et le déséquilibre avant de réaliser la technique et mise en application avec ikkyo omote et ura. Puis sur Shomen uchi, ikkyo omote et ura puis shiho nage, puis udekemi nage et kokyunage.

**Jour 2 (dojo de St Marie) :** 8 pratiquants dont 2 femmes et 2 jeunes  
Préparation du corps avec des exercices posturaux debout (corps droit) et étirements des épaules puis réalisation de différents déplacements en insistant sur les appuis légers.  
Sur Ushiro ryote dori, éducatif sur l'attaque par Aite et la position/posture de Tori pour entraîner le déséquilibre de Aite et permettre l'enchaînement de la technique. Insister sur la précision des déplacements.  
kokyu nage 2 formes en insistant sur la précision du placement et les déplacements avec des appuis légers. Puis sankyo et nikyo en insistant sur la prise du centre.

### Jour 3 :

- Après midi (à la Possession)

Cours enfants du club de la Possession : 10 jeunes et 3 adultes encadrants  
Après une préparation et quelques ukemi arrière, travail sur kokyū ho en insistant sur la respiration et la conservation du contact/ lien tori/aite. Mise en application sur attaque katatedori sumiotoshi, sotokaiten nage et uchi kaiten nage.



- Soirée Stage pour tous (Dojo de St Paul) : 32 pratiquants dont 8 femmes et environ 8 jeunes

Préparation en insistant sur le relâchement du corps pendant le travail des chutes et sur la prise de contact et maintien de ce contact entre tori et aite avec un éducatif sur kokyū Ho. Mise en application sur l'attaque katatedori, ikkyō omote et ura et nikyō ura.

Après une courte pause pour permettre aux enfants de sortir du tatami, poursuite du travail sur katatedori soto kaiten nage, uchi kaiten nage et kokyū nage en insistant sur le lien entre tori et aite, déséquilibre et précision des déplacements.



Un grand merci aux équipes de Mayotte et La Réunion pour l'organisation, à Salim pour avoir initié et financé ce stage et à Serge pour l'avoir intégré dans le calendrier de la ligue. Et un merci spécial à Edith et Martine, en charge de la commission régionale féminine pour leur présence, leur assiduité et leur convivialité tout au long de ce stage.

Fin du compte rendu

Béatrice Barrere