

## VALLON-EN-SULLY AVEC

### EMMANUELLE RANCHOUP ET SCYNTHIA MARTIN :

#### Un stage de la Commission féminine de la Ligue Auvergne FFAB qui fit grand bien.

Ce WE des 20 et 21 mai 2017 voyait le désormais traditionnel stage de Ligue organisé par la Commission Féminine se dérouler à Vallon-en-Sully, cette année un peu plus en fin de saison, mais avec les mêmes animatrices, Emmanuelle RANCHOUP, 4<sup>ème</sup> Dan, venue de Montpellier et Scynthia MARTIN, 3<sup>ème</sup> Dan, jouant, elle, à domicile.

Plus de vingt participants sur les deux journées ont pris grand plaisir à suivre et engranger les consignes claires et toutes simples proposées en alternance par les deux animatrices. Samedi a.m. tout d'abord qui voyait Scynthia, dès 14h30, ouvrir la séance par une préparation bien tempérée. Elle donnait la main à Manue qui appliqua immédiatement l'ensemble des principes que toutes deux avaient décidé de mettre en exergue : disponibilité, légèreté des appuis, oubli de la force et présence sur la ligne de centrage par un travail des hanches au détriment des bras.

Elle déclinait la mise en application par le déplacement en Tachi Waza, Tai No Henka, puis en toute logique en Hanmi Handachi Waza Nikyo Omote Elle poursuivit dans la même conduite en alternant TW et HHW avec entrée plus profonde sur Irimi Nage, juste avant que de céder la place, après une courte pause à Scynthia.

Laquelle prenait le relais avec la saisie Morote Dori et un travail de Kokyu Nage en gardant les principes énoncés. Elle imprimait la même déclinaison sur une attaque Kata Dori Menuchi et semblable entrée pour Kokyu Nage.

16h30, Il fut temps du salut, petite photo et place à un cours de Yoga d'une heure pour encore plus de décontraction frisant parfois le premier sommeil léger... ☺

Et puis, petit plus de qualité, une douzaine des participants se dirigèrent vers Nérès-les-Bains pour une « Nériade » des plus apaisante entre jacuzzis, jets massant et hammam... 20h30 ce fut le temps d'autres partages de bouches toujours très conviviaux...

Dimanche matin à 9h30 sous un soleil nouveau et salubre, Manue ouvrit la séance par une préparation faite de stretching et d'étirements. Elle laissait place aux armes bien cadencées par Scynthia au Bokken : Suburi et déplacements/relâchement, puis une approche très douce de Ken Tai Ken sur deux entrées avant que d'appliquer sur saisie Aihanmi Katate Dori la même entrée directe avec Irimi Omote puis en entrant plus loin, Ura.

Petite pause à mi parcours. Manue prenait alors le relais en poursuivant un travail identique mais en proposant Shiho Nage Omote. Elle enchaînait avec une entrée sur Ushiro Ryote Dori et trois formes de déplacement permettant Shiho Nage puis Ude Kime Nage. Enfin, retour au calme avec un travail sur Ikkyo Omote ou Ura.

Il fut temps du salut, petite photo encore et promesses de retrouvailles pour la saison prochaines. Merci à la Ligue Auvergne et au Club de Vallon qui firent bien les choses : chaleureux accueil et grande convivialité des échanges. Merci à tous les participants plein d'allant et à Manue et Scynthia pour la pertinence et la douceur de leur pratique et enseignement.

