

Petite chronique hivernale du 16 janvier 2016 lors du stage de la Ligue d'Auvergne à VALLON en SULLY



Ce samedi 16 janvier 2016, la Ligue d'Auvergne proposait donc un stage d'Aïkido à Vallon en Sully, petite bourgade sur le Cher au nord de Montluçon, stage co-animé par deux pratiquantes d'excellence : **Scynthia MARTIN**, 3^{ème} Dan, enseignante au Club d'Aïkido de... Vallon en Sully et **Emmanuelle RANCHOUP**, 3^{ème} Dan, enseignante à l'Aïki-Tanren de Montpellier, invitée pour l'occasion.

Et malgré le froid vif et neigeux, une vingtaine de pratiquants firent le déplacement pour vivre pleinement les 3 heures d'Aïkido proposées par **Scynthia** et **Manue** : 2 venus en voisins de la région Centre et 6 du Club d'Isle (87) complétèrent les représentants locaux de l'Allier.

Scynthia, hôte d'un jour, ouvrit donc la réunion dès 15h par une préparation mixant très doucement Ame No Tori Fune et des exercices de Stretching. Elle orientait la suite de sa préparation par une séance de Suburi au Bokken afin d'amener progressivement chacun à se déplacer avec le minimum de contraintes en position Suwari Waza, puis, en Tachi Waza elle proposait le déplacement au Bokken pour retrouver Shiho Nage Omote, à droite puis à gauche, Omote dans un premier temps, puis Ura, pour enfin refaire le mixte de ces déplacements/coups au Bokken d'alternative manière.

Scynthia précisait alors les notions de fluidité, prise de centre du partenaire et de mise en sécurité de Tori en situation Hanmi Handachi Waza, Gyakuhanni Katate Dori, Shiho Nage Omote en rappelant tout le travail de précision qui avait été proposé et réalisé l'instant d'avant. A partir de là et en changeant d'Aïte et/ou en devenant Aïte elle-même, tout en exprimant à nouveau les consignes de non force et de fluidité, elle présentait Shiho Nage Ura en veillant à l'enroulé de la chute d'Aïte... Une mise debout plus tard et ce fut Tachi Waza, GKD Shiho Nage Omote pour lequel le pied léger et l'attaque du sol feutrée sur les coussinets plantaires devenaient, en sus des recommandations précédentes, impératifs.

16h30, et après une pause rafraîchissante de 5 mn, **Manue** prenait alors le relais pour, dans un premier temps, présenter un exercice de préparation au travail sur attaque Yokomen Uchi, entrée « intérieure » : autour du Jo reposant verticalement sur une des « cross road » du Tatami, travail en miroir à 2 à partir de la position Sankaku, déplacement simultané en changement de Hanmi sur un angle d'environ 45°. Même chose en changeant de pied. Consignes rappelées : garder la verticalité, déplacement léger et maintenir son centre en relation directe avec le partenaire et le Jo, lequel, peinard ne devait pas bouger saisi qu'il était façon prise de Bokken et mobilisation des auriculaires ☺. Manue enchaîna par un deuxième exercice préparatoire en exécutant le même travail et avec semblables positions initiales et finales à partir de coupes à mains nues exécutées en miroir.

A la suite de quoi, ce fut le temps des attaques Yokomen Uchi et dans un premier temps Udekime Nage qui nécessita consigne complémentaire de sécurité en projetant soit vers l'extérieur du Tatami, soit en modifiant la destination de son Aïte par quelque Tenkan bien opportun...

Manue prenait alors le Tanto et en rappelant le maintien de la verticalité, la préoccupation essentielle de modification de la stabilité de Aïte en évitant de se focaliser sur l'arme, le pied léger tout en gardant les distances, elle enchaînait sur YU Shiho Nage, pour lequel elle permettait deux possibilités de tenue du Tanto : Gyakute ou Honte, et rappelait la nécessaire similitude avec le travail au Bokken. Puis, se furent dans l'ordre Uchi Kaiten Sankyo, Kote Gaeshi, Gokyo. En fin de cours elle libérait les contraintes de chacun en déclinant Jyu Waza. Elle offrait également aux plus anciens et anciennes pratiquant(e)s l'alternative d'entrées « extérieures », notamment.

18h et le temps des saluts et affectueux remerciements tant auprès des deux intervenantes, **Scynthia** et **Manue**, que de la Ligue organisatrice et bien sûr des pratiquants et pratiquantes venus pleins d'entrains et d'envies passer ce bel après-midi à Vallon.

Un p'tit cadeau plus loin, douches régénératrices et sobres rafraîchissements surent alors venir conclure ce très intéressant temps de partage sur Tatami.

