



FEDERATION FRANCAISE D'AIKIDO ET DE BUDO

Ligue Languedoc-Roussillon



COMPTE-RENDU DU STAGE DE LIGUE DU 10/12/2016 à BEZIERS

Nathalie GERIN-ROZE et Yolaine TRICHET-LOISEAU



La 7^{ème} édition du stage initié par la Commission Régionale Féminines de la Ligue Languedoc-Roussillon a été un franc succès, rassemblant 40 participants autour du thème de l'année.

Et en effet la pratique fut dynamique et efficace avec le sourire.

En tant qu'hôte, Yolaine TRICHET-LOISEAU débutait la pratique le samedi matin par le stretching de Senseï et enchaînait par la reprise des fondamentaux en Mae Ryote Dori : verticalité, mouvement fluide en une respiration avec des déplacements légers, et illustré par un travail au Jo.

Nathalie GERIN-ROZE a continué sur la même voie avec un travail de Kokyu en insistant sur le relâchement et la légèreté.

L'après-midi, Nathalie commençait par la préparation traditionnelle et développait un travail en Ushiro Ryote Dori en reprenant les fondamentaux du matin. Yolaine a ensuite terminé la journée en continuant la recherche proposée par Nathalie sur Ushiro Katate Dori Kubishime.

Les retours sont très positifs à tous niveaux : l'accueil, la convivialité, la précision du travail, le dynamisme et particulièrement la continuité dans les propositions des 2 intervenantes.

Nous avons passé une journée très agréable dans la bonne humeur avec le soleil dans le ciel et dans les cœurs.

Les mentalités évoluent. Nos stages encadrés par des intervenantes femmes sont plébiscités.

Yolaine