

# STAGE NATIONAL CEN EN LIGUE DU 5 ET 6 OCTOBRE 2024

Animé par Hubert AUDRA et Luc BOUCHARÉU



Participation : 135 pratiquants samedi matin

100 pratiquants samedi après-midi

45 enseignants dimanche matin

## Stage pour tous : samedi 05 octobre

Le stage s'est déroulé à Fontaine-Les-Dijon au dojo des Cortots. Ce fut une réussite au vu du nombre de pratiquants venant des clubs de Bourgogne, de Franche-Comté, de la ligue du Grand Est, d'Aura, Ile de France et de Bretagne.

Après un rappel du thème fédéral suivi d'une explication, l'Aïkido, c'est Keïko, Luc Bouchareu a commencé par une préparation alliant fluidité et dynamisme.

A partir de Suwariwaza Ryote Dori Kokyu Hô, Luc a construit son intervention en abordant Suwariwaza Aihanmi (sans saisie) Ikkyo omote, Suwariwaza Shomen Uchi Ikkyo puis a développé les mêmes sensations en Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote, Irimi Nage et fini par un travail au ken.

Luc a proposé un travail en harmonie, sans forcer, sur le centrage, un travail de mobilisation de tout le corps dans la pratique tant dans le placement que dans les déplacements tout en gardant une fluidité et la continuité du mouvement dans la réalisation de la technique et aussi, l'attaque d'Aïte. C'est s'adapter à la situation par diverses formes dans la technique.

Hubert a continué sur le même travail avec des saisies en Tachi Waza Kata Dori Kokyu Nage (trois formes). Travail sur la prise de centre, engagement et déséquilibre d'Aïte.

Plusieurs corrections ont été apportées tout au long de la matinée.

L'après-midi, Hubert a poursuivi sur la même logique, sur un travail de coupe en amenant son partenaire à soi, en le déviant en Tachi Waza à partir de la saisie Ryote Dori Shiho Nage, Tenchi Nage, Nikyo Ura et en finissant Jyuwaza.

Luc a terminé par un travail en Tachi Waza Shomen Uchi Kokyu Nage (plusieurs formes : en coupant dans la coupe et en rentrant dans la coupe), Tachi Waza Shomen Uchi Uchikaiten Nage et Jyuwaza, Ashi Undo. Un travail au ken (kata) a suivi où étaient privilégiés là-aussi les déplacements, le Maï et le travail des hanches.

A l'évidence, tous ont apprécié la disponibilité de Luc et Hubert, l'attention qu'ils ont su avoir pour le travail de chacun ainsi que la qualité de leurs conseils.

En remerciement de ce stage, la ligue de Bourgogne – Franche-Comté a offert à Luc et Hubert une spécialité de la région.

Il n'y a pas eu de passage de grade Aïkikaï car aucune inscription pour cette fois-ci.

Merci à l'équipe organisatrice, aux CEN, aux pratiquants qui ont fait de ce stage une réussite.

-----

#### Stage enseignants : dimanche 06 octobre

Participation : 45 enseignants

Tout au long de cette matinée, Luc et Hubert ont répondu aux questions des enseignants par différentes techniques.

Hubert a fait un travail en Tachi Waza Katate Dori kokyu Nage, Ryote Dori Kokyu Nage, Ryote Dori Tenchi Nage en donnant des consignes pour le travail d'Aïte et Tori. (laisser passer, déplacements, placements, centrage, Shiseï, Kokyu Ryoku....)

Luc a terminé en Tachi Waza Shomen Uchi Uchikaiten Nage (sollicitation et échanges avec plusieurs enseignants), Shomen Uchi Irimi Nage, Tachi Waza Kata Dori Menuchi Ikkyo et Koshi Nage.

Un éducatif sur shomen Uchi Ikkyo, en gardant le contact à tour de rôle.

Pour conclusion : apprendre - prendre - rendre.

Keïko, c'est donner de la valeur aux choses anciennes et les garder.



Quelques photos...



Nathalie Dantier, A.C.T. du CID de Franche-Comté

Anthony Bernizet, A.C.T du CID de Bourgogne