

Dardilly le 5 Octobre 2015

Compte rendu de stage par A.M. LABBAT

Stage d'AIKIBUDO animé par Maître HARMANT 6e Dan

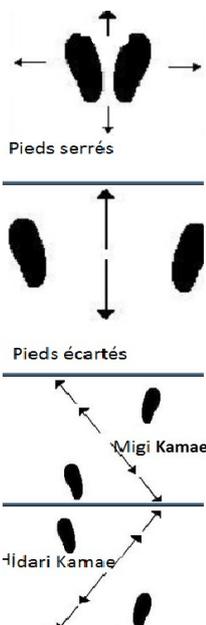


Ce week-end dans le magnifique Dojo de **Viuz-en-Sallaz** s'est déroulé notre premier stage régional de la saison organisé par le CRAB et animé par notre DTF favori, Maître Paul Patrick HARMANT 6ème Dan. Comme toujours, l'accueil a été plus que chaleureux et l'organisation fut parfaite. Le stage débute en cette première matinée par un échauffement de notre amie Nadine qui est chargée, avec l'aide de Béatrice, de l'animation des cours d' AIKIBUDO à VIUZ. Nous tenons à féliciter ces deux charmantes pratiquantes pour leur courage et leur investissement afin que perdure la pratique de notre art dans ce dojo. La reprise en mains du club après les départs successifs de deux professeurs n'a pas été une tâche facile d'autant qu'elles n'avaient jamais donné de cours. L'aide précieuse de Joël et de Sandrine est tout aussi remarquable et honorable. Encore un grand Merci à tous ! Nous vous apporterons (le CRAB - DTR - DTF) toute l'aide possible dont vous aurez besoin pour vous faire évoluer et pour vous soutenir.

.Nous poursuivons par un **HOJO UNDO** ou un **éducatif spécifique** : Nigiri Kaeshi : Dégagement et ressaisie du poignet adverse, mouvement répétitif sans rupture, en Chika Ma (distance proche). Cet éducatif, l'air



de rien, révèle tout un tas de principes très importants. Maître HARMANT nous explique que le bassin a un grand rôle à jouer car il permet de dévier de son axe la force de l'adversaire. La main fait ensuite un travail de pelleuse et se retourne pour prendre contact avec le poignet du partenaire et le ressaisir. La situation est ainsi échangée. Nous testons ensemble ce principe à la recherche de nos sensations (saisies plus ou moins forte). Nous poursuivons par un déplacement O Irimi et une amenée accentuée afin faire venir sur soi le partenaire, puis par un mouvement circulaire du bras nous provoquons un déséquilibre arrière. D'autres exercices sont proposés : Nigiri Kaeshi et Ura Ude Nage ou Robuse. Maître HARMANT corrige quelques détails afin d'amener le partenaire en déséquilibre plus facilement en tenant compte de son positionnement (voir schéma : les flèches représentent le sens possible du déséquilibre).



Le temps de faire une pose en déjeunant autour d'une immense table bien sympathique. Le CRAB, avec nos deux compères Gilles et Nicolas, en profite pour faire l' AG et donne à chacun la possibilité de s'exprimer. Le compte rendu de l' AG sera diffusé prochainement.

Béatrice mène l'échauffement de l'après-midi et nous sommes prêts à reprendre tranquillement l'entraînement. Quelques techniques sont à l'étude : technique Te Uchi Mata Gaeshi sur sa forme directe (placement des mains en croix pour la réception du Tsuki Jodan), ensuite Ura Te Uchi Mata sur Tsuki Chudan, on insiste sur le déséquilibre accentué au niveau du creux du coude et le placement de notre main dans le dos, le pied d'appui sert de rebond pour effectuer le O Irimi. Pour finir nous travaillons : Ude Kake Otoshi et Ude Kake Sutemi. Deux formes distinctes, comme expliqué par notre expert Maître HARMANT, au niveau du déséquilibre du partenaire.

La journée se termine par un salut en présence de M. le Maire et son Adjointe que nous saluons en remerciement de la mise à disposition de ses équipements pour notre stage.

Le dimanche matin dès 7h30 par un temps superbe et une vue sur le clocher du village, nous prenons un bon petit déjeuner dans un cadre surprenant qui nous fait remonter le temps des années 70. L'accueil fut charmant. Dès 9h00 seul un groupe de courageux est présent pour un travail en ateliers. Kobudo pour certains, et reprises des bases, katas. Pour d'autres, le kata Gen No Ryu No Kata pour les plus gradés d'entre nous, et le kata Shiho Giri Shiho Nage. Bref de quoi contenter tous le monde.



Le stage se termine et nous partageons un repas avant de partir dans nos foyers pour un repos bien mérité. Merci à tous les participants de ce stage, en espérant que nous serons plus nombreux l'année prochaine. Merci aux membres du CRAB pour leur travail et leur investissement, et merci à notre cher expert et DTF Paul-Patrick HARMANT pour son implication dans notre progression, et pour partager avec joie et avec cœur ces moments privilégiés.