

Dardilly le 16 01 2017

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

## Stage Aikibudo animé par Maître Alain FLOQUET Fondateur

Comme chaque année au mois de Janvier le comité régional d'AIKIBUDO Rhône-Alpes organise son stage national décentralisé. Cette année nous avons eu le plaisir d'accueillir deux Maîtres, le fondateur de l'AIKIBUDO Alain FLOQUET et Daniel DUBREUIL nommé récemment Directeur Technique Nationale.



Le stage de samedi fût consacré à l'AIKIBUDO et le dimanche au KOBUDO. Les amateurs de nos deux disciplines venus de toutes les régions de France et même au-delà (de suisse) étaient nombreux et ont pris plaisir à se rencontrer, à affiner leur savoir faire et à progresser ensemble. À travers chaque exercices et dans une ambiance chaleureuse et amicale les stagiaires ont appris à manier l'esquive, la canalisation et la projection.

La direction de l'échauffement fût donné à notre ami SUISSE (MERCII!).



Le Maître poursuit l'échauffement et fait sauter s'accroupir et tourner les Aikibudokas avec un certain plaisir et fini par des chutes avant arrières et sur le côté (mae,ushiro ,yoko ukemi ) ouf !!!

Nous abordons un éducatif Oshi kaeshi (signifiant: pousser renverser, retourner, contre attaquer) et une canalisation pour amener un déséquilibre avant pour réaliser une chute avant mae ukemi. Le maître insiste sur l'importance des mains qui dévient la force. Sur le même principe nous poursuivons par shio nage et tembin nage. Notre ami Julien nous démontre la technique



kata nage (projection par les épaules) et quelques

difficultés apparaissent . Cette technique demande une amenée du partenaire afin de glisser sous son centre de gravité et de placer son corps dans l'axe de ses épaules puis il y a un transfert du poids du corps du partenaire par un mouvement de balancier pour faire chuter le partenaire. Une main est placée devant le genoux ou à l'intérieur de la cuisse tandis que l'autre tire la manche ou main du partenaire. Variante de kata guru ma issu du judo.



Nous poursuivons notre stage après un repas bien mérité et une mousse au chocolat faite par mes soins et appréciés par nos invités.

Nous démarrons notre après midi sur une note plus self-défense par Nigiri kaeshi et nous nous amusons à poursuivre le dégagement par une saisie ushiro (Ushiro Ryote Dori:saisie des deux poignets. Ushiro Uwate Dori : encerclement à bras le corps par dessus les bras Ushiro Shitate Dori :encerclement à bras le corps sous les bras Ushiro Katate Dori Eri Shime : saisie et contrainte d'un bras en armlock avec étranglement.

Nous nous amusons sous forme de randori et jean-jacques en profite pour me placer un koshi nage.(le filou !). Le maître propose une défense sur Ushiro Uwate Dori qui comme vous le savez offre opportunité de soulever l'attaqué en le projetant au sol. Sur cet action la défense proposé est d'enrouler sa jambe autour de celle de l'attaquant pour bloquer la traction et de pousser le corps vers le bas comme si on allait s'asseoir afin de déséquilibrer l'attaquant.

Une question est posé sur le TE HODOKI: Mae Kumi Tsuki.avant saisie sur encerclement de face (type placage)



# C.R.A.B Rhône-Alpes Aïkibudo

Dardilly le 16 01 2017

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

Pour travailler en sensation le maître nous propose



d'imaginer le placage de rugby. Pour cela il demande à Julien et à Nicolas une démonstration pour plus de visuel. Julien qui ne s'est pas fait prier lance son attaque que Nicolas à eu du mal à dévier et fini écrasé sur notre tapis bleu. Ensuite après quelques conseils du Maître nous essayons de passer quelques techniques comme kataha otoshi, kote gaeqi , do gaeshi, tembin nage etc .....Le maître poursuit par une saisie pur self-défense: la saisie des cheveux pour ceux qui en ont et d'autre s'adonne à



la saisie des oreilles: Original?

De la self que j'apprécie particulièrement

et le maître aussi puisqu'il a écrit un livre très intéressante à ce sujet «la défense individuelle de soi-même ou d'autrui»

que vous pouvez vous procurer.

Nous poursuivons par des esquives et des SUTEMI sur des attaques qui collent bien à la self défense .

Tsuki age

et

Mawachi tsuki



Le Maître donne quelques notions de vocabulaire:

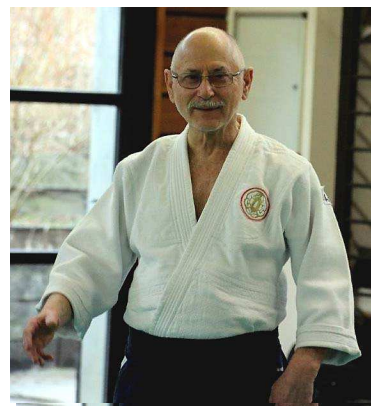
Ashi Kubi =partie étroite de la Cheville

Te Kubi =partie étroite de la Main

Nous finissons cette journée par un rando ri technique sous le regard attentif du maître.



Ce fût une belle journée riche en enseignement et en amitié. Merci Maître.....





Dardilly le 16 01 2017

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

## Stage KOBUDO animé par Maître Daniel DUBREUIL (D.T.N)

La journée du dimanche est consacré à l'étude du kobudo de l'école Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, probablement la plus ancienne des écoles traditionnelles d'armes japonaises, a été fondée au milieu du XV<sup>e</sup> siècle . C'est à Maître Daniel DUBREUIL (7eDan) que l'on a confié la direction du stage et nous sommes ravis car un petit groupe de pratiquants ont pu bénéficier de son expertise que dis-je de son talent pour corriger nos nombreux défauts.

Tant pis pour les moins courageux, car nous en avons profiter un max.....

Nous nous échauffons, avec un très beau panorama enneigé, de manière dynamique et par des coupes de base essentiel pour notre pratique: Men, yoko, do , sune etc.

Daniel insiste tout d'abord sur deux points. Le placement des mains sur le boken et leurs rôles dans l'action. Le Boken est la copie en bois du



katana. La position des mains forme un V permettant plus de souplesse dans les mouvements et la main droite est

située devant en dessous de la tsuba. Un espace de deux poings entre la tsuka et son hara (abdomen). Entre les deux mains un poing d'écart. Maître DUBREUIL nous explique que la main gauche est le moteur et que la droite maintien et guide le boken. Il précise que la coupe à besoin d'amplitude pour être correcte et qu'il faut chercher le mouvement vers l'avant comme le ferait un pêcheur avec sa canne à pêche au lancé de sa ligne. Un exercice est lancé avec un transfert des appuis (sur jambes avant pour reculer et jambe arrière pour avancer) surtout utilisé dans le 3eme et 4eme kata. En poursuivant notre stage et dans la pratique des katas on s'arrête un moment sur o gasumi et okatchi.

Daniel précise que Uke datchi sur

ogasumi contrôle d'abord le sabre puis une coupe de poignet.



Notre expert ajoute que le sabre reste toujours devant soi et dans le centre du partenaire afin de

réduire les opportunités de notre adversaire et pour les contrer .Nous devons retenir ce principe primordiale pour la pratique du kobudo et des katas. Gilles et moi même nous nous amusons en exécutant nos katas à la surprise de Daniel pour notre rentre dedans. Le Maître nous aide à parfaire nos katas de naginata et je tient à le remercier pour sa disponibilité et sa gentillesse. Le stage se termine et après la photo traditionnelle de groupe nous rentrons dans nos logis tannés et courbatus par ses deux jours de stages. Un peux de repos bien mérité!



Anne-Marie LABBAT  
(D T R Rhône Alpes)

