

# C.R.A.B Rhône-Alpes

Compte rendu de stage par Paul CATHERIN

*Le 28 novembre 2015 à COUZON AU MONT D'OR*

Nous sommes fin novembre et c'est avec le soleil que nous arrivons à Couzon pour un stage en deux parties : Katori le matin et Aïkibudo l'après-midi.

Gilles a donc pris les choses en main (les bokken en main si j'ose dire !) pour la partie Katori. Au programme :

- Echauffement
- Exercices sur Maki Uchi Men et Yoko Men Uchi
- Exercice de déplacements et dextérités

Entre temps nos camarades ardéchois sont venus nous rejoindre.



A la suite de ces différents exercices, nous nous sommes ensuite séparés en plusieurs groupes afin de travailler sur les kata de Bokken 1, 2 et 3 (Itsutsu No Tachi, Nanatsu No Tachi et Kasumi No Tachi).

Après avoir travaillé le bokken, nous avons travaillé le Iaï : Kusa Nagi No Ken et un kata debout YUKI AI GYAKU NUKI NO TACHI.

Après un repas tiré du sac où nous avons pu manger tous ensemble nous avons abordé la seconde partie du stage avec l'Aïkibudo. C'est Anne-Marie qui est au commandement.



Après l'échauffement, Anne-Marie nous a fait travailler sur Jyunte Dori et sur 4 façons de se défaire de cette saisie.

Afin d'aborder la notion de Nagashi (« laisser passer ») nous avons travaillé sur la technique Do Gaeshi.

Par la suite nous avons vu ou revu plusieurs autres techniques : Ushiro Ikki Otoshi, Kata Otoshi, Koshi

Nage...

Les notions de Zanshin, de Tai Sabaki, de Shizei ont été particulièrement surveillées pendant ce stage.



A l'issue de ce stage nous avons partagé le verre de l'amitié et nous sommes promis de nous revoir pour le prochain stage le 9 Janvier 2016 avec Sensei Floquet.

Bonnes Fêtes à tous !!!