

Dardilly le 20-01-2017

Compte rendu de stage par A m LABBAT

## Stage National décentralisé d'AIKIBUDO animé par Maître FLOQUET à Dardilly



Le comité régional d'Aïkibudo Rhône-Alpes a reçu en janvier 2018 le fondateur de l'Aïkibudo, Maître Alain Floquet, 9<sup>ème</sup> Dan dans le dojo de Dardilly. Ce stage national a permis de réunir tous les Aïkibudokas de diverses régions pour un moment d'échange et de partage.

Lors du dîner une question est posée par un pratiquant d'art martial : « mais si vous avez en face un molosse qui vous attaque est ce que vous pourrez vraiment vous en sortir avec l'Aïkibudo ? La réponse nous en dit long sur notre pratique. L'Aïkibudo n'est pas un art d'affrontement ». Le maître dit parfois que c'est l'art de contrôler la violence. Son principe consiste à esquiver, à canaliser l'attaque précisément et surtout au bon moment. Nous n'avons pas besoin d'une grande force pour cela. Il n'y a pas de compétition en Aïkibudo, donc pas de gagnant et de perdant, la progression est à la hauteur de l'investissement fourni.



Après un bon échauffement nous débutons le stage samedi matin avec un travail de **Nigiri Kaeshi** : Dégagement et ressaisie du poignet adverse, mouvement répétitif sans rupture, en Chika Ma. Cet éducatif est une base qui peut être travaillée avec diverses saisies. La classique ryote ippo dori aussi en ushiro, en ryote dori, en junte dori. Le Maître nous le montre en double ryote ippo dori. Paul-Patrick HARMANT maintenu par Gilles et Paul s'amuse à exécuter le te odoki alors que nos amis s'acharnent en faisant la grimace. Trop fort notre sensei!



A la demande du Maître, Bertille et Laureline démontrent un suivi du **Nigiri Kaeshi** : shio nage et yuki chigae puis sans relâcher la main du partenaire qui chute et uke se remet rapidement debout et saisit à son tour son partenaire. Ouf Laureline a été secouée « Sacré YUMIA ». Le stage se poursuit avec une ribambelle d'osae waza et de la revue du kihon nidan.



Les yudansha s'en donnent à cœur joie sous le regard attentif du Maître.

Le stage se termine par une remise de diplômes et de petits cadeaux. Encore un beau stage passé auprès du MAITRE « MERCI ! ».



Dardilly le 20-01-2017

Compte rendu de stage par A m LABBAT



## Stage National décentralisé de KOBUDO animé par Maître DUBREUIL à Couzon au mont d'or.

Nous consacrons notre dimanche 14 Janvier 2018 à l'étude de la pratique des armes de l'école KATORI SHINTO RYU. Maître DUBREUIL ( 7e Dan) spécialement venu de la capitale a été désigné pour animer ce stage . Près de 30 pratiquants se sont retrouvés dans une belle salle de Couzon au mont d'or près de LYON pour pratiquer le kobudo. Les membres du CRAB et le bureau du club de Couzon ont organisé la journée afin d'accueillir dans les meilleures conditions les kobudokas qui sont venus, pour certains, de loin, Haute-savoie, Bourgogne Franche comté, Suisse, Ile de france etc.. Maître DUBREUIL a permis à tous les participants de perfectionner leurs techniques de Bô et de ken, tant dans le travail des bases, avec l'accent sur les déplacements, la tenue des armes, l'action du corps pour obtenir de meilleures performances . Nous retenons en particulier le positionnement des coudes dans la pratique qui doivent être toujours placés en bas. Nos travaillons ensuite à deux dans la pratique des Kata de l'école. L'esprit d'unité a rassemblé les pratiquants malgré les distances, pour travailler et progresser ensemble.



Nous remercions le club de Couzon pour cet accueil chaleureux et les participants



pour leur présence ainsi que Maître DUBREUIL pour sa disponibilité, sa gentillesse et le partage de son savoir.



Anne-Marie LABBAT

