

Compte rendu d'activités de la commission seniors saison 2022 2023

La commission seniors a travaillé cette année sur deux axes :

- 1 - Le stage seniors dont le compte rendu est ci-dessous
- 2 - L'identification des seniors dans les clubs et la recherche d'un contact par club. Le travail est en cours.

Compte rendu du stage de Ligue Seniors 2023

le dimanche 5 février à Douvres la Délivrande

Le stage seniors de la saison 2022 2023 s'est déroulé à Douvres la Délivrande le dimanche 5 février.

Il était animé par deux enseignants de la Ligue : Serge Houard 5ème dan et Jean-Pierre Coulon 4ème dan, référent seniors de la Ligue.

Ces deux enseignants sont membres de la commission seniors de la ligue de Normandie.

Le stage d'une journée a connu un bon succès. Il a regroupé 18 participants, enseignants et pratiquants venus de différentes parties de la Ligue.

Le bilan financier du stage montre un bénéfice de 238 €.

Les préparations du matin et de l'après-midi ont été menées en respectant les spécificités des seniors. Elles ont été progressives et longues.

Des explications sur les effets recherchés ont été fournies pour l'augmentation progressive du rythme cardiaque, une amélioration de la souplesse articulaire, un travail sur l'équilibre statique et dynamique (taï sabaki), le développement de l'énergie par la respiration abdominale, la sensation du centre, la projection de l'énergie (ame no torifune), la mise en place du shisei correct (furi tama).

La notion d'ukemi a été vue lors d'une approche au sol, avant et arrière à genoux, pour ceux qui le pouvaient. Pas de ukemi à partir de la position debout pour ceux à qui cela posait un problème.

Le passage aux techniques s'est fait lors d'un travail à deux permettant de développer les entrées (irimi).

Les techniques proposées ont exclu le travail à genoux (suwari waza et hanmihandachi waza). les ukemis n'ont été proposés qu'aux pratiquants en mesure de les faire et sous le regard attentif des enseignants.

Les cours se sont terminés par un retour au calme.