



COMPTE RENDU STAGE NATIONAL EN LIGUE – Lillebonne

Jacques BONEMAISON Fabrice CAST

- Feuille de route 2023 -



Le stage national en présence des deux CEN Jacques BONEMAISON et Fabrice CAST s'est tenu à LILLEBONNE du 1^{er} au 2 avril 2023, rassemblant une trentaine de pratiquants sur tout le week-end (dont 17 enseignants BF / BIFA / AFPE sur 32 clubs).

-1- Introduction - De l'importance d'un tel stage :

Ce stage est non seulement unique dans l'année mais primordial pour la vie de la Ligue, traçant la feuille de route pour les autres stages de l'année, grâce à la présence de deux CEN assurant la transmission des lignes fédérales d'enseignement vers les pratiquants, tel l'approfondissement des fondamentaux.

-2- Ainsi, via la pratique :

* **Le cours commence par une respiration en seiza, mains jointes et yeux fermés :**

- la préparation démarre par une concentration, une respiration

* **Le lien entre le bokken et la pratique à mains nues a été tracé → *pratique seul, puis à deux :***

- Travail sur l'axe : le bokken est utilisé d'abord seul (saisie du sabre à une main : le bokken sert de repère, la main qui coupe arrive sur le sabre et non à côté), puis à deux par un mouvement simple, puis à mains nues pour affiner ce même mouvement

- Irimi, centrage, « détente » des épaules, Kokyu

- Poursuite de ce ressenti avec Shomen uchi Shiho Nage, Shomen uchi Nikkyo Ura



*** Etre « ici et maintenant » :**

- Vivre le moment présent, vivre le ressenti
- Verticalité, Shisei, « faire le vide », détendre le corps, respiration, être avec Aité
- Etre dans son centre



*** L'importance d'une pratique souple a été soulignée : *pratique des Ukemi***

- pratique à 2, en seiza puis debout : 1 ukemi, puis 2, puis 3, puis 4
- Union des deux partenaires en un seul mouvement



* **Disponibilité, liberté du / dans le mouvement** : → Aité attaque « par surprise » en Jyu Waza, sans que le nom de cette attaque soit connu de Tori :

- Liberté dans le mouvement, ne pas réfléchir lorsque Aité attaque
- Fluidité, unicité corps – esprit, corps souple



-2- Un moment privilégié pour les enseignants :

Les Enseignants, via la pratique du samedi matin, ont eu l'occasion de présenter leurs questionnements :

- Pourquoi une saisie en Ushiro ? Quel est le sens de cette attaque, quelle martialité, quelle sincérité ?

Les Enseignants ont présenté les réponses suivantes :

→ Un mouvement que O'Sensei a fait travailler, afin de ressentir, développer « le 6^e sens », car sur ce mouvement on ne peut pas « voir avec les yeux »



-4- Retours de pratiquants

*** Florent :**

Le Stage m'a apporté beaucoup,

C'est très intéressant de voir pratiquer deux CEN à s'agencer ensemble pour produire un travail de qualité. On y voit une pratique de l'Aïkido à la fois chacun à sa façon et à son emplacement dans la recherche et en lien et en harmonie pour la recherche de transmission.

La place de chacun prise ou laissée évoque le travail d'Aïté Tori et cela fait du bien de voir deux personnes différentes et unies au service d'une même volonté la transmission de notre patrimoine d'Aïkidoka pour expérimenter notre voie pour ceux qui le souhaitent, et sinon, la pratique a toujours sa place pour tous.

Concernant les enseignants j'ai l'impression d'avoir vu un laboureur et un jardinier, chacun à son étape et son mode de travail pour en faire survenir les fruits. Ils ont su incarner différents aspects de la pratique qui à mon sens tous doivent être contenus.

Merci à eux.

Mention spéciale à l'accueil des responsables, moi qui ne suis pas de la Ligue ai vraiment été traité avec convivialité et amitié. Les "Hommes au cœur droit" forgés par l'Aïkido sont nombreux au sein de notre pratique.

Les moments hors tatamis sont également une part intégrante de la transmission, merci à l'organisation d'avoir pu rendre cela possible et aux CEN de s'être montrés accessibles.





*** François :**

- Bien apprécié le travail de l'après-midi, celui du matin étant plutôt destiné au passage de messages
- Beaucoup apprécié le travail au bokken le dimanche matin

*** Vincent :**

- Zanshin (présence, vigilance), dès la préparation : être présent avant l'attaque, se placer justement (importance du Kamae et du Shisei), rester vigilant en permanence (Maai, trouver sa place...) ; ce qui implique un travail sur le Seika Tanden, permettant d'être « ici et maintenant », prêt « avant » (Sen no Sen)
- Travail sur la disponibilité, sur le placement de Tori par rapport au mouvement demandé, sur le centrage et l'unité corps – esprit

-4- Vincent :

- Le centrage, en particulier avec l'exercice de Shomen d'une main en gardant le bokken devant soi avec l'autre main,
- Les exercices d'attaques « libres », choisies par Aité ou par Tori,
- L'attitude à conserver à tout moment, pas seulement « pendant » les techniques (je mets des guillemets parce que ce principe contredit l'idée d'appliquer une technique qui aurait un début et une fin : il ne doit pas y avoir de distinction avant/pendant/après une technique).



-5- Béranger :

- Le travail de centrage et de verticalité sur les ukemi avec Jacques le samedi matin ;
- Les exercices avec attaques libres du samedi en fin de matinée, qui donnent une grande ouverture à la pratique selon moi ;
- Les exercices avec ukemis variés (4 au sol et 4 debout) de Fabrice, en début d'après-midi, qui énergisent beaucoup, permettent de travailler la sincérité de l'attaque et le Kokyu de Tori ;
- Le Shomen effectué avec le bokken dans une main, permettant de bien caler son axe ;
- Fabrice qui a bien insisté sur une saisie correcte en Ushiro Ryo Katate Dori, en insistant sur la cohérence martiale de la saisie.

-6- Marie :

- Importance de rester centré, les mains devant le centre, en permanence, par exemple grâce au travail au bokken
- Importance de la respiration, de la fluidité du mouvement, le corps doit rester unifié (et non « le haut du corps en avant, le reste derrière »)
- Remise en question, notamment sur Irimi (difficulté entre autres sur Ai Hanmi Katate Dori Irimi Omote) : importance du placement juste, être prêt, ne pas attendre / "subir"
- Importance du « lâcher prise » (énergie dans le centre, le reste est souple)

-7- Jean-Pierre :

Je retiendrai de ce stage l'explication de l'exercice interne, très utile à mon sens, et la mise en place de situations ludiques qui ont permis une pratique bien vivifiante et qui réchauffe.



-5- Conclusions : propositions pour améliorer ce stage

- les points positifs : la satisfaction des participants (en particulier parce que les CEN ont été très présents), la bonne mobilisation des enseignants,
- les points à améliorer : la faible participation des non-enseignants, peut-être prévisible en raison de la scission du stage en deux 1/2 journées.

Un grand merci à Jacques Bonemaison et Fabrice Cast pour leur disponibilité, un grand merci à toute l'équipe pour l'organisation de ce stage.

Les deux CEN sont à la disposition des pratiquants pour continuer d'échanger : leurs adresses sont sur le site de la fédération ici : https://www.ffabaikido.fr/fr/organigrammes_ffab.php?id_organigramme=3

Crédit photos : Brice Guiader.