

7^{ème} stage du Shûri Kosei Valais, le 2 septembre 2023

Cette année nous avons avancé la date du stage afin de profiter du soleil et nous avons ainsi pu pratiquer tout l'après-midi aux Îles de Sion dans une ambiance agréable mais néanmoins studieuse.



Nous nous sommes retrouvés à 13 ce samedi matin avec **Yves GALLEY** pour la direction du cours et la participation des enseignants Michel DUCRET et Jean-Louis MARTIN, venus en voisins lui prêter main forte. Des amis pratiquants sont venus de Genève, Montreux, Fribourg et Schwitz.

Comme à son habitude, Yves a proposé un thème avec travaux pratiques, cette année nous avons travaillé le **Ri-Ai**, qui se traduit sommairement par « cohérence » mais aussi « logique et harmonie » et qui pose la question du but ou l'utilité de la technique et comment la rendre effective.

L'exercice des *Kihon* avec chaque fois une recherche de **la cible, à la bonne distance** et avec le contrôle de la vitesse et de la puissance de manière nous a poussés à revoir notre manière de les pratiquer. L'exercice des *Kihon Sotai* qui a suivi a probablement permis d'appliquer ces exercices, mais reste maintenant à conserver ces sensations et surtout à les mettre en pratique dans les *Kata*.

La matinée s'est terminée par une longue série de *Ran Ai*, permettant à chacun de tester sa capacité respiratoire mais surtout son relâchement et sa concentration.



L'après-midi nous avons pu nous entraîner à l'extérieur et profiter du soleil (et aussi de l'ombre ☺) .

Tous les pratiquants se trouvaient déjà dans *Ran Ai* nous avons donc sacrifié *Omote* et *Chudan* afin d'exercer les séries avancées et Notez que Yves n'a pas oublié de rappeler l'importance d'avoir un pied de chaque côté de la ligne.

Une partie de l'après-midi a été consacrée à la pratique d'*Uchikomi* de la série SAMIDARE, et Bénédicte a ainsi pu recevoir le 1^{er} *Kata* de la série avec les précieux conseils des enseignants présents. Puis chacun a pu travailler les *Kata* de son choix avec les seniors comme *Uchidachi*.

Je crois que tous ont pu recevoir conseils ou corrections de la part de Yves ou des autres enseignants présents et la journée m'a semblé très bien remplie !



La partie récréative organisée par Bénédicte a, j'en suis sûr, laissé de très bons souvenir et nous espérons vous revoir l'année prochaine, à la même période, pour marquer les 10 ans du **Shûri Kosei Valais**.

Grand merci à Yves, ainsi qu'à Michel et Jean-Louis.

Merci à tous pour votre participation dans la bonne humeur et votre motivation tout au long de cette journée.

Shûri Kosei Valais
Jean-Jérôme PILLET
2 septembre 2023