



Pour un stage qui a failli s'annuler, on a finalement bien retourné la situation (un bon kaeshi !!).

Mercredi, Gilles me téléphone très ennuyé : grève aérienne avec 50% des vols annulés. Il ne sait pas si son vol sera maintenu ! Suspens, attente, prière aux kamis...! Jeudi, le verdict tombe : pas de vol 😞 Dans un premier temps on annule... mais j'ai trop galéré pour obtenir cette salle et ce stage est important pour notre nouveau club à Massy. Après rappel à Gilles et avec son aval, je propose à nos amis de Levallois de faire un interclub et ils répondent OK. Du coup, je rappelle tous les pratiquants annoncés et c'est ainsi que Corinne et Gérard me confirment leur venue ainsi que Sébastien. Et samedi matin, une belle surprise : Dan est là 😊

Nous avons donc attaqué ce stage avec quatre anciens gradés et expérimentés pour nous encadrer. Samedi matin après une préparation avec les kihons tandoku nous avons attaqué les kihons sôtai. Corinne a suggéré qu'après chaque kihon chacun des chefs de groupe présents donne une consigne ou une correction. Ce travail a occupé toute la matinée dans une belle harmonie et complémentarité entre les chefs de groupe, ce qui a permis aux pratiquants d'avoir une vision très riche de chaque kihon.



*La pause du midi très sympathique s'est faite sous les arbres.*

Samedi après-midi Dan nous a montré des exercices de kenjutsu (différentes façons de réagir à une attaque shomen) qui ont eu un franc succès car on en a redemandé un ou deux de plus 😊. Il a insisté sur la tranquillité d'esprit et la détente du corps.

Ensuite nous avons revu les quatre premiers katas de l'école de kenjutsu chacun travaillant à son niveau et recevant les conseils nécessaires à sa progression.

Dimanche matin après une préparation avec les kihons tandoku sur place menée tambour battant par Sébastien, on était prêt pour la suite !

Changement de rythme avec Sôtai no te : lentement, bon placement des hanches et des mains, bon angle de frappe, coupe avec le corps, et bon ri-ai (pas d'anticipation). Un travail intense et très productif qui sera mis à profit dans la pratique des katas.

Puis pour finir nous avons abordé les katas de jodo en groupes de niveau.

Dan, Paul et moi avons révisé Ran-ai avec Corinne, tandis que Sébastien et Gérard ont montré Suigetsu et Shamen à Tao (notre nouveau pratiquant assidu de l'année) et que le reste a pratiqué Omote et Chudân, en posant leurs questions à Gérard ou Sébastien.

Sébastien et Gérard sont ensuite venus travailler avec Dan et moi dans les deux premiers katas de Kage.

Au final, un très bon stage avec une quinzaine de personnes où chacun a pu trouver son compte dans une ambiance estivale mais studieuse et chaleureuse.

Un grand merci à tous les pratiquants présents qui ont prouvé leur engagement dans la pratique en nous permettant, malgré l'absence de Gilles, de faire cet interclub ainsi qu'aux quatre gradés qui nous ont si bien encadré avec bienveillance et sagacité en mettant l'accent tout au long du stage sur les point suivants :

- Pour Corinne : l'importance du kimusubi, garder le lien avec l'autre en permanence et accepter le rôle de shidachi et uchidachi.
- Pour Gérard, l'importance du ki-ken-tai et des angles.
- Pour Sébastien, le travail des hanches et le placement du corps avant d'envoyer le jo pour un bon ma-ai et ne pas se mettre en danger. Travailler sans force et sans choc, caresser le ken et utiliser le corps pour couper.
- Pour Dan, le zanshin essentiel c'est-à-dire être présent du commencement à la fin mais sans fixation sur l'autre pour ne pas se faire piéger par l'intention de l'autre.

Gilles, tu nous a manqué mais on a bien pensé à toi et on a eu à cœur de bien travailler et ce n'est que partie remise (pour octobre j'espère bien) !



*Dernier moment de convivialité avant de se quitter.*

Bisous et bonnes vacances à tous !

Catherine