



Le club de Judo de Lyon a eu à nouveau le grand plaisir d'accueillir Michel DUCRET, venu animer son stage annuel les 7 et 8 février 2026. Le vendredi 6 au soir les Lyonnais ont eu comme d'habitude le privilège d'un bonus puisque Michel, accompagné de Jean-Jérôme et de Valentin, était là pour animer le cours de Judo hebdomadaire de la section. Thibi avait pu se libérer aussi, et Matthieu, de la section de Iaido de la Mulatière, était venu avec sa mère Eva pour faire un cours d'essai. Pendant que les deux pratiquants débutants découvraient les premiers Kihon Tandoku, les pratiquants plus anciens, Suisses, Grenoblois et Lyonnais se sont mélangés pour travailler Omote, sous l'œil attentif de Michel qui a prodigué conseils et corrections à chacun. Et nous avons même eu l'occasion travailler l'ancienne version de Ukan, qui était celle de Maître Shimizu, et que Michel nous a fait redécouvrir

A partir du samedi matin, comme l'année dernière, changement de scène, nous sommes retournés au palais des Sports de Vaulx-en-Velin, pour le stage proprement dit. C'est la structure qui abrite également des entraînements hebdomadaires de notre groupe, et comme la fois précédente nous y avons été très bien reçus. Le stage a commencé avec un cours de Kenjutsu. Comme les années précédentes nous avons convié des pratiquants de clubs amis à nous rejoindre et étaient présents, outre presque tous les Jodoka du club, des pratiquants d'Aïkido du club de Vaulx-en-Velin, ainsi qu'un pratiquant de Iaido d'Unsui Dojo. Et en ce qui concerne les Jodoka, les Grenoblois étaient en force (il suffit de regarder la photo ci-contre !) et il y avait aussi Catherine, de Gif sur Yvette, ainsi que Christian, Nadine et Flavien qui étaient venus de Bourgen-Bresse



La première partie de la matinée a été consacrée à des exercices sur les huit coupes, d'abord en Tandoku, puis en Sôtai. Il a fallu une petite pause parce que les neurones commençaient à chauffer ! Puis, nous avons travaillé sur les techniques de base, Etsu, Kiri-kaeshi, Kiri-otoshi, avant de terminer la matinée avec deux kata de Kenjutsu (Chibarai et Sarin). Il y avait une majorité de non jodoka sur le tatami, mais les groupes se sont bien mélangés et à la fin de la matinée ça ne fonctionnait pas si mal !

Nous étions emportés par notre élan et nous avons eu du mal à nous arrêter, ce qui fait qu'il était largement 13h quand nous nous sommes attablés pour faire notre pique-nique en commun comme d'habitude, après avoir monté et installé tout notre fourbi dans la salle à l'étage (et tout le monde a donné un coup de main !). Et du coup nous n'avons repris qu'à 15h

L'après-midi, nous nous sommes retrouvés entre Jodoka, et nous avons commencé par passer un bon moment sur les six premiers Kihon. Nous avons travaillé en Sôtai, sauf Annick, qui a rejoint notre groupe depuis septembre dernier seulement et qui est encore dans les Kihon Tandoku. Puis nous sommes passés à l'étude de la série Chudan, et Michel avait choisi des extraits des différents kata pour nous faire travailler plus spécifiquement la continuité du mouvement (qui était le thème choisi pour le stage).

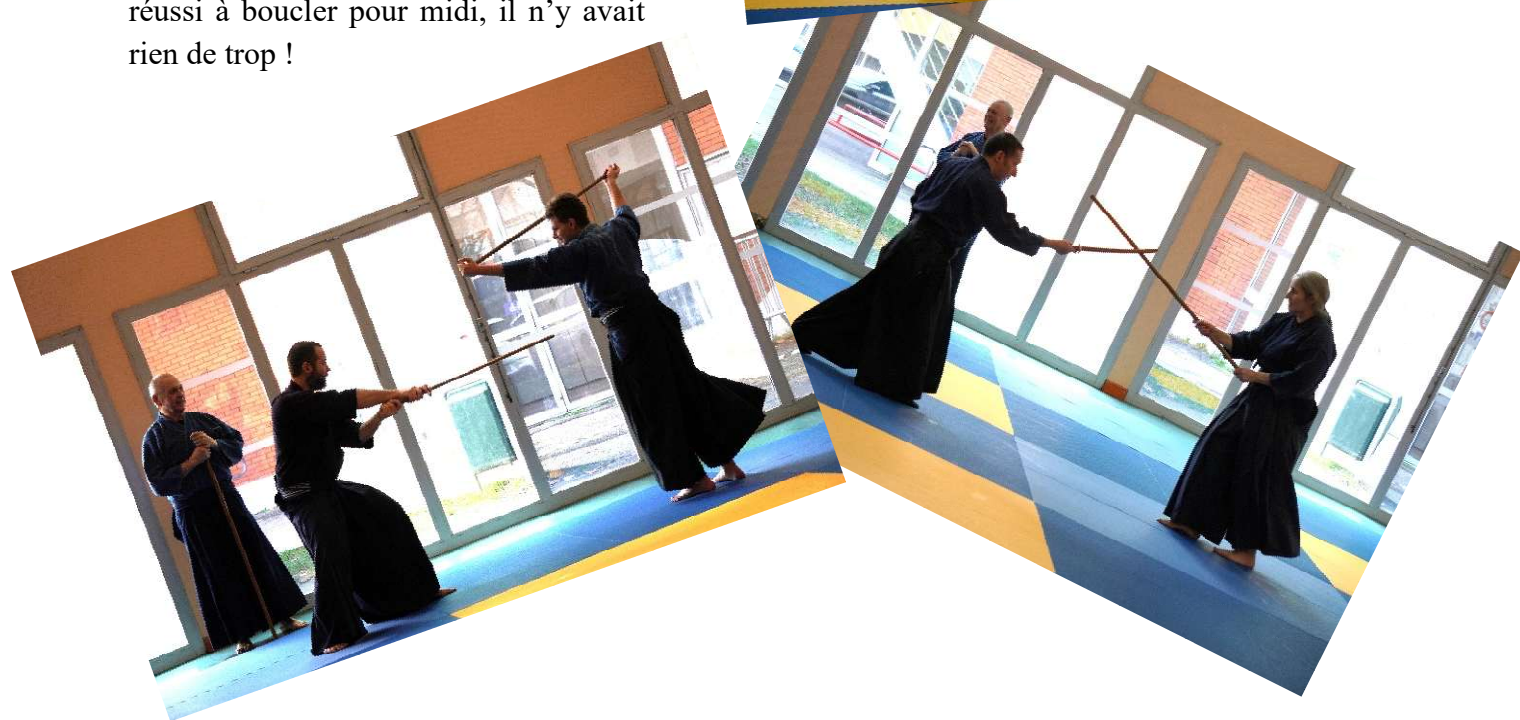


Il y avait beaucoup de concentration pendant les démonstrations, et un mélange de sérieux et de bonne humeur pendant l'entraînement !

Et pendant ce temps, Annick, qui était la seule du groupe de ce jour-là à ne pas être dans les kata, continuait d'enchaîner courageusement les longueurs de Kihon tout au long de l'après-midi. Bravo Annick !

Le soir, nous nous sommes presque tous retrouvés comme d'habitude chez Yves et Nathalie, et après avoir pris tout notre temps pour l'apéro (on l'avait bien mérité !), nous avons dévoré les rouelles de porc qu'Eliane nous avait mijotées, accompagnées de pommes de terre au four. Pas de photos, personne ne lâchait la fourchette ! Puis la soirée s'est écoulée dans la bonne humeur et la comparaison de nos choix musicaux respectifs (avec quelques différences irréconciliables !)

Le dimanche matin, de retour à 9h au dojo, nous avons entamé la matinée en travaillant les six derniers Kihon Sôtai, puis nous nous sommes divisés en plusieurs groupes de niveau : Annick a continué de travailler les Tandoku (avec beaucoup, beaucoup de maki-otoshi et parfois un peu de compagnie pour quelques longueurs de tatami), les plus anciens ont travaillé Kage, Samidare et Gohon-no-midare, et les autres se sont ré-attaqués à Chudan avec la même recherche que la veille. Et ils ont juste réussi à boucler pour midi, il n'y avait rien de trop !



Un dernier pique-nique pour finir les restes et reprendre des forces pour la route, et puis chacun est rentré chez soi. C'est toujours le moment un peu triste dans le stage !

On n'a plus qu'à attendre l'année prochaine et encore une fois, merci Michel, pour tout ce que tu nous as apportés pendant ce stage, et aussi pour ta patience et ta gentillesse. Et bien sûr, merci aussi tous ceux qui ont contribué à faire de ce stage une réussite : les jodoka de chez nous et d'ailleurs, bien sûr, et aussi les pratiquants des clubs amis qui sont venus partager le cours de Kenjutsu avec nous

Nathalie