



Les 21 et 22 mars 2026, c'était le 14^{iem} stage que Yves GALLEY venait animer à l'O Sugi Dojo de la Mulatière. Comme l'année précédente, nous avons choisi une date assez précoce dans la saison, et cela semble convenir aux pratiquants : Yves était venu accompagné de Jean-Jérôme, Eric et Anastasia sont arrivés de Grenoble, Flavien de Bourg-en-Bresse, et Dominique Rossetto, qui s'est établi à Cahors depuis quelques années, a traversé tout le pays pour le stage ! La plupart des Lyonnais étaient également sur le pont, avec François qui participait pour la première fois à un stage et Charles qui nous a fait la bonne surprise de venir tout le week-end

Nous avons commencé par travailler sur des exercices que Yves nous avait préparés pour illustrer le thème qu'il avait choisi pour ce stage, à savoir le Hanmi. Pour cela nous nous sommes servi des premiers Kihon que nous avons expérimentés seul et à deux, en nous attachant, grâce au respect du Hanmi, à arriver à chaque fois dans une bonne position à la fin de chaque frappe. Puis, pendant que François s'attelait à l'apprentissage des derniers Kihon Sôtai, nous sommes passés au travail de la série Chudan en essayant de remettre les mêmes éléments dans les trois premiers Kata, et d'apporter le plus de précision possible à notre pratique ! et cela nous a amené jusqu'à la fin de la matinée sans que nous ayons vu passer le temps ...

Nous nous sommes donc arrêtés à 13h, et nous avons pu nous installer dehors pour notre pique-nique traditionnel, le temps étant anormalement chaud pour la saison (ce n'est pas une bonne chose en soit, je sais bien, mais en l'occurrence nous en avons profité...). C'était bien agréable de profiter du soleil, mais la pause a été brève car suite à une petite erreur de mémoire (personne n'avait l'affiche sous les yeux), nous avons repris à 14h30 au lieu de 15h00 comme c'était initialement prévu. Et voilà comment on se trouve privé de sieste, avec juste le temps de prendre un café avant la reprise !

Nous avons donc commencé l'après-midi par travailler tous ensemble les Kihon Tandoku, en essayant à nouveau de nous concentrer sur le Hanmi. Puis, toujours avec les mêmes consignes, nous avons passé en revue les différentes séries, Omote, Chudan, Ran-Aï et Kage, chacun selon son niveau. Et François a eu le temps de boucler les Kihon Sôtai côté Jo, bravo François !

Et le travail s'est poursuivi ainsi toute l'après-midi, avec sérieux et bonne humeur ! Avec quelques pauses syndicales accordées suite aux réclamations de l'assistance, il paraît que les Français ont une réputation à tenir !



Le soir, pour la traditionnelle soirée chez Yves et Nathalie, Eliane avait préparé du porc au caramel, accompagné de riz (il fallait pouvoir saucer !). Et puis certains avaient amené de bonnes bouteilles, et on a sorti le bizarre qui était planqué au fond des placards...Bref, c'était une bonne soirée, qui s'est forcément un peu prolongée !

Mais quand même, nous nous sommes retrouvés en pleine forme à 9h le dimanche matin pour la dernière demi-journée de ce stage : Nous nous sommes bien chauffés avec les Kihon (bien sûr en gardant la même ligne de travail que la veille !), puis Yves nous a divisé en groupes de niveaux : pendant que les plus anciens travaillaient le Kusarigamma, le groupe intermédiaire s'attaquait à Ran-Aï. Et pour ceux qui ne connaissaient pas encore, ou qui ne s'y étaient pas encore remis, à savoir Cécile et Jacques, c'était une séance sur Uchi-Otoshi

Pour la dernière heure de stage, nous avons fait le traditionnel travail en ligne, mais cette fois-ci ce sont les membres de Seiryukai qui ont pris le Jo !

Et ensuite... C'était la fin de ce stage, nous avons bien sûr mangé ensemble (à l'abri cette fois, notre chance n'avait pas tenue, il faisait froid et il pleuvait !), et puis chacun est reparti de son côté. Un grand merci à Yves pour son enseignement, son énergie et l'attention qu'il a portée tout au long du week-end à chacun d'entre nous, et merci aussi à tous les pratiquants de Lyon qui se sont investis pour ce stage, qui ont fait la cuisine, les courses, les inscriptions, qui ont hébergé les copains...

Et ça, je le dis tous les ans, mais je ne vois rien à changer ! Alors, à l'année prochaine ?