

Le 3<sup>ème</sup> stage du Shûri Kosei Valais a eu lieu dimanche 26 novembre au *Dôjô* de Sion. Nous étions 14 pratiquants venus, en plus des "locaux", des *Dôjô* de Fribourg, Montreux et .... Bourg-en-Bresse.

Le stage a été dirigé avec aisance par **Yves GALLEY**, avec en plus l'aide des 2 *Menkyo Kaiden* **Michel** et **Coco** qui nous ont fait l'amitié de nous rendre visite.



Avec ce plateau d'enseignants, je crois que chacun a pu profiter au maximum de la journée et les débutants qui ont été particulièrement suivis auront ainsi accumulé un maximum d'expérience.

**Yves** a beaucoup mis l'accent sur l'exécution correcte des *Kihon* avec de nombreuses pratiques d'*uchi-komi*. Il a démontré des liens entre les angles de frappe des différentes techniques de base, ce qui devrait nous éviter de "reconstruire" chaque séquence et nous inciter à bien d'utiliser ce qui est appris.

Ces techniques sont inlassablement répétées car elles constituent les bases des *Kata*, même si dans les séries avancées elles évoluent, parfois en vitesse ou en *Ma-ai*.

Le repas de midi pris au *Dôjô* en toute convivialité nous a laissé plus de temps pour du repos (pour certains) et des échanges (pour d'autres).

L'après-midi nous avons pratiqué différentes séries de *Kata* avec les conseils éclairés de **Michel** et **Coco**. Certaines phases ont été étudiées en détail en puisant parfois dans la mémoire encyclopédique de **Coco**.

En fin de session, nous avons pu assister à une démonstration de *Kusarigama-jutsu* (par **Michel** et **Yves**) et de *Jutte-jutsu* (par **Michel** et **Coco**)

La journée s'est terminée par l'examen de 5ème Kyu de **Renaud ESNOL** du *Dôjô* de Sion, examen passé avec succès.

**Terminée pas vraiment !** nous avons tout de même pris le temps de partager un verre d'une boisson locale et de goûter au magnifique gâteau confectionné par **Céline** !

Merci à tous pour votre participation et votre engagement tout au long de cette journée et à l'année prochaine.

Jean-Jérôme PILLET  
Shûri Kosei Valais