

Stage en hommage à TAMURA Sensei et à Madame TAMURA Samedi 8 mars 2025 – Gignac



Total participants : 52

6 ^e kyu	5 ^e kyu	4 ^e kyu	3 ^e kyu	2 ^e kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
3	2	0	3	1	12	9	4	6	4	6	2

Clubs CID représentés : Aïki-Tanren Montpellier, Aïkido Club Clermontais, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Lodévois, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Club de Caux, Aïkido Sauvianais, Aïkido Club Vendarguais, Aïkido Roussillon, Aïkido club Villeneuvois, Académie Nîmoise de Self Défense, Montpellier Université Club, Foyer Rural du Pouget. Minami Aïkido Béziers.

Clubs extérieurs à la ligue Occitanie : Toulon (CID Côte d'Azur), FFAAA

Une introduction est faite par le président du CID Serge Cruz pour rappeler l'objet du stage : Hommage à Tamura Sensei (né le 2 mars 1933) et à Madame Tamura qui, jusqu'aux derniers jours de sa vie, a pratiqué l'aïkido au Dojo Shumeikan.

Il présente Anne-Laure Gaillard, invitée pour l'occasion et il rappelle que la journée est également celle des droits des femmes, mais que ce n'est pas pour cela que c'est deux femmes qui animent le stage, celles-ci ayant toute leur place dans le CID pour l'animation de l'ensemble des stages.

Samedi matin

►► 9h30-11h

Anne-Laure commence la pratique par la préparation stretching de Maître Tamura enchaînant ensuite un travail sur Ryote Dori (Suwari Waza avec Kokyu puis Tachi Waza avec Tenchi Nage et plusieurs formes de Kokyu Nage, notamment), insistant sur le relâchement des bras, l'engagement du centre, la mobilité et l'action simultanée des deux bras.

Un travail au Jo reprenant ces éléments est ensuite proposé.



►► 11h-12h

Emmanuelle enchaîne par quelques coupes Shomen Uchi à mains nues (trop de monde sur le tatami pour utiliser le ken) afin de bien ressentir l'axe (armer/couper), avant d'arriver à un travail sur Ushiro Ryote Dori (le déplacement étant issu du travail préalable sur Tai no Henka), toujours dans l'idée d'agir avec les deux bras de manière relâchée et centrée et de retrouver le travail du Ken (pour Ikkyo, Nikkyo, Irimi Nage, Shiho Nage, notamment).



Samedi après midi

►► 15h-16h30

Emmanuelle reprend le cours avec la préparation Ameno Tori Fune suivie de quelques étirements et Ukemis. Elle enchaîne par un travail préparatoire en Suwari Waza Men Uchi puis debout, pour arriver à un travail sur Kata Dori Men Uchi, avec des techniques axées sur le déséquilibre du partenaire (l'amener à faire un pas en



avant, trouver ses lignes de faiblesses et ses points de déséquilibre en travaillant à partir de son propre centre, utilisant Ikkyo, Kote Gaeshi, Shiho Nage et Udekime Nage).

►► 16h30-17h30

Anne-Laure propose un travail à deux en Ken sur attaque Shomen Uchi, faisant travailler trois types de réponses au moment de l'attaque :

- avancer et couper le poignet du bras qui arme
- esquisser une coupe dans l'attaque puis sortir à gauche de la ligne d'attaque pour retourner sa lame et couper sur le poignet d'Aïte en un seul geste lié
- ou faire de même mais sortir à droite en coupant le torse de Aïte jusqu'à pouvoir se retourner et couper dans l'idée de Shiho Nage.

L'idée était ensuite de retrouver ces trois entrées à mains nues (ikkyo, nikyo et shiho nage) en alternant les trois entrées au Ken puis les trois entrées à mains nues.



Serge Cruz remercia les participants (notamment les plus jeunes et le club de Perpignan ayant annulé son cours du samedi matin pour venir en nombre sur la journée), les intervenantes et le club de Gignac pour l'accueil. Un pot clôture la journée.