

**Stage National CEN en CID
Montpellier, 16 et 17 octobre 2021.**

**Rapport de stage.
CEN intervenant : Robert Le Vourc'h shihan**

70 participants au stage répartis comme suit :
23 du 6^e au 1^e kyu.
47 du 1^e au 5^e dan.

La présence de débutants (sans hakama) et de tout débutants (10 du 6^e au 4^e kyu) est encourageante en cette période de reprise d'activités et montre le dynamisme du CID Languedoc-Pays Catalan.

Une bonne participation compte tenu du contexte sanitaire (passe sanitaire) dans une excellente atmosphère de travail et d'étude. L'envie de se retrouver et l'enthousiasme de pratiquer à nouveau ensemble concrétisent bien le thème de l'année : Aïkido, force de vie, une pratique de chaque jour.

Le travail proposé porte essentiellement sur le placement, la légèreté des appuis, la verticalité et la mobilité du bassin dans le plan vertical.

Il s'agit de bien faire percevoir entre autres choses :

-qu'un placement précis sans se mettre à portée d'un coup ou d'une autre attaque est primordiale pour la réussite d'une technique efficace.

-que l'utilisation de la force mène systématiquement au blocage.

L'étude de différentes techniques utilisant le même « placement de base » conduit petit à petit à développer la disponibilité chez les pratiquants les plus avancés.

Samedi matin.

Préparation : travail au ken pour les placements, déplacements et prise de centre.

Sur attaque Gyaku hammi Kataté dori

Kokyu nage avec la coupe.

Iriminage 2 formes

Nikkyo

Hanmihandchiwaza nikkyo. Importance accrue d'un placement juste et de la légèreté des appuis sur les genoux.

Samedi après-midi.

Aihammi kataté dori

Kokyu nage

Ikkyo

Nikkyo

Iriminage 2 formes avec pivot sur son centre (axe vertical) et changement de direction pour laisser passer uke.

Kote gaeshi.

Exercice le shacker

Morote dori kote gaeshi

Dimanche matin

Cours spécial examinateurs et enseignants

Suwariwaza

Aihammi kataté dori ikkyo

Shomen uchi ikkyo

Shomen uchi iriminage

Shomen uchi kote gaeshi

Hanmihandachiwaza

Ikkyo
Shihinage omote ura

Tachiwaza

Tenshi nage

Chaque enseignant est aussi examinateur, au moins jusqu'au 1^e kyu.

Examineurs.

Il s'agit d'entraîner à estimer l'exécution d'une technique au bout de 3 ou 4 répétitions en appréciant la mise en place des fondamentaux, des placements, du ma-aï, du shisei... et d'être capable de proposer des pistes d'amélioration.

Enseignants.

Il est important de percevoir chez les élèves, donc chez soi, les problèmes de réalisation des techniques et d'apporter les corrections nécessaires..

Le but est de donner des éléments à intégrer dans leur cours pour aider à l'acquisition des fondamentaux en même temps qu'à la connaissance du catalogue.

Après une pause pour échanges d'information, notamment concernant les examens de grades, nous reprenons avec des exercices au jo pour reprendre l'étude sur les placements et la prise de centre.

J'adresse mes plus vifs remerciements à toute l'équipe d'organisation qui a su faire de ce stage un grand moment de convivialité et de partage très apprécié après deux saisons compliquée.

Je remercie particulièrement Manue, Présidente du CID pour la qualité de l'accueil du CEN comme des participants ; Serge l'ACT du CID pour sa participation et sa disponibilité.

Robert Le Yourc'h CEN. FFAB

