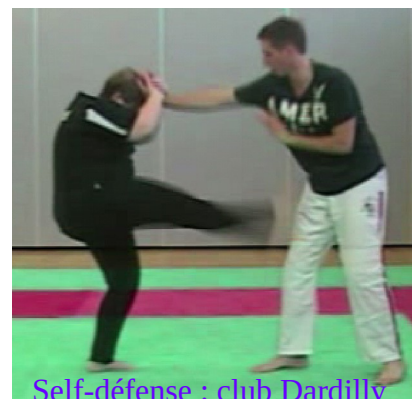


Dardilly le 15 juin 2015

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

Stage de AIKIBUDO animé par Maître HARMANT à Dardilly !

En ce samedi du 13 juin et part une matinée ensoleillée nous accueillons notre technicien fédéral Maître Paul-Patrick HARMANT. Les pratiquants de la région sont présents (une quarantaine) pour un début de stage sur le thème «la self-défense». Une notion sur la législation et sur sa définition est apportée par notre expert. Mais qu'est ce que la self-défense ? La question est posée et chacun donne sa version plus ou moins juste. Comment se comporter face à une agression et comment réagir avec notre expérience des arts martiaux tout en restant dans la légalité. Un vaste débat! Au



Self-défense : club Dardilly



Self-défense : club Dardilly

niveau pratique ce qu'il faut savoir c'est qu'à l'inverse de la pratique sur le tatami, l'agression est souvent inattendue, sournoise, rapide et dans certains cas neutralisante. Le Maître rappelle que la différence importante est: «en Aïkibudo c'est moi qui décide alors qu'en self c'est lui qui décide». La riposte en self défense est courte et rapide et nécessite plus d'atemi. Attention aux ripostes sur les points sensibles ou trop dangereux et aux conséquences au niveau de la responsabilité. Sur une saisie nous ripostons par un coup de pied à mi-

hauteur, et un atemi avec le poing au niveau des côtes. Nous poursuivons par la parade d'une attaque couteau tsuki chudan par un placement des mains en croisillon tous en absorbant l'attaque par un recul du bassin, puis un déplacement du corps pour effectuer un coup de pied circulaire en essayant de trouver une grande stabilité et garantir une grande puissance de frappe. Ensuite l'attaquant est contrôlée par une clé articulaire (kataha otoshi) et une amenée au sol avec un contrôle efficace (couteau oblige).

Toujours sur une attaque couteau nous effectuons une flexion de poignet en avançant irimi) tout en effectuant une rotation pour amener le partenaire en déséquilibre. Deux élevés font la démonstration de la technique sous le regard de notre expert.



Quelques corrections sont apportées sur cette technique, le bras ne doit pas descendre et rester en torsion coude en bas et l'axe reste au centre «le centre du monde».

Maître Paul-Patrick HARMANT finit par ces mots «tant que votre vie n'est pas totalement en danger ne jouer pas au Rambo».

Nous abordons quelques techniques de projection avec tembin nage et koshi nage. Le maître dit que nous ne faisons pas le tembiin nage à 100% (trop risqué) et la

chute n'est pas forcément la finalité de la technique. Le mouvement fait en aikibudo peut être un cercle mais il doit être court en action direct sur le coude.

Dardilly le 15 juin 2015

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

L'après midi est tout aussi passionnant et enrichie par l'arrivée en force des élevés de notre ami PAUL professeur d' AIKIBUDO du club de Grenoble. Les enfants sont tout excités et en même temps impatients de savoir ce qu'ils allaient faire.

L'échauffement est fait sous forme de kata «Happoken kata» et les enfants se débrouillent très bien même mieux que certains adultes . Ils sont appliqués et très motivés. Je suis très surprise de leur travail sur ce kata et je tiens à féliciter le professeur pour son bon enseignement .

Nous reprenons notre pratique de l'aikibudo par des wa no seishin sur yunte dori, et Bruno nous fait la démonstration de deux mouvements. Le Maître nous explique que dans cette forme de travail la saisie de la main est importante , elle doit être le guide du mouvement suivant . Le déplacement,le placement du corps ainsi que l'action la main qui guide sont impératifs pour réussir un bon wa no seishin.

Les enfants sont attentifs et admirent les démonstrations du Maître. Un thème de travail est donné aux enfants, pas très facile mais ils s'accrochent et travaillent avec un

plaisir et leurs sourires sont visibles. Nous poursuivons par des techniques de projections et en particulier le koshi nage. Le maître montre une forme pédagogique de travail pour amener le koshi nage. Bertille me dit « chouette l'exercice avec la ceinture j'ai hâte de le reproduire!. Trop tard la saison se termine ce sera pour la saison prochaine.Tous les pratiquants restent admiratifs devant la facilité, la précision et l'élégance du mouvement de notre expert. «Il est trop fort notre Paul-Patrick.



Nous réalisons ensuite la technique mukae daoshi et quelques corrections sont apportées. Après la rotation le bras ne va pas à l'intérieur de l'autre mais reste au niveau de l'épaule, ce qui permet un meilleur contrôle, un déséquilibre plus accentué et un suivi plus rapide de la technique.

Le stage se termine et les pratiquants sont trempés. Nous remercions le Maître pour ce stage toujours très riche d'enseignements. Merci pour sa disponibilité et sa gentillesse. Vivement le prochain stage! .

