

Dardilly le 08 octobre 2014

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

## stage animé par Maître HARMANT

Le 4 et 5 octobre 2014  
à VIUZ EN SALLAZ

Le samedi matin sous une journée ensoleillée, nous commençons le stage par un travail de base: les UKEMI (UKE= réceptionner et MI=le corps. C'est une partie importante de notre enseignement nous pourrons avec cette maîtrise, apprendre et comprendre la projection et la ressentir. La chute arrière doit être abordée en cherchant à bien respecter les phases suivantes : descente du corps, placement des fesses sous le talon, placement des mains pour laisser passer les jambes et pour repousser le tatami après basculement, contraction des abdominaux pour envoyer les jambes et reprise de garde. La chute avant est abordée et nous préférons étudier la chute croisée, plus adaptée à notre pratique. Les principes importants au moment des chutes sont les suivants: protéger la tête en priorité, essayer de tomber du moins haut possible, choisir de rouler plutôt que chuter et frapper fortement le sol à l'impact pour neutralise l'onde de choc. Le maître insiste sur le travail des ukemi dans les clubs afin de progresser et d'améliorer le niveau technique des pratiquants .

Nous poursuivons notre matinée sur un travail d'esquives et de canalisation. Le maître nous donne les phases clés, bien entrer sans bloquer , se placer de façon à trouver le bon axe, la charnière, puis amener en mettant en avant l'épaule du partenaire, enfin tirer avec le corps. La rotation n'est pas complétée pour conserver le déséquilibre de SEME et la descente de TORI est faite en regroupant les jambes pour plus de stabilité. Chacun s'essaie et recherche à reproduire la technique, d'autre recherche le fluidité du mouvement , voire l'efficacité, cela dépend du niveau.....

Sous l'œil vigilant de notre Sensei nos plus vaillants yudansha démontrent des techniques de leur choix ( c'est ton anniversaire!)Le maître apporte quelques corrections et insiste sur le travail qui doit évoluer et ne pas rester que sur un travail de base. Rechercher des variantes, des évolutions d'autres sensations sera la clé de la progression personnelle de chaque pratiquant confirmé.



Dardilly le 08 octobre 2014

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

Le samedi après-midi nous débutons par des éducatifs afin de travailler « tsuki uchi no kata ». le maître contrôle nos appuis, nos déplacements, nos positions de bassin, notre kime etc... nous évoluons par un travail à deux, qui nous amène d'autres sensations. Le déplacement du corps est privilégié afin de ne pas faire de blocages.

L'enchaînement bien maîtrisé apporte un dynamisme et une meilleure compréhension du kata.

Nous étudions ensuite quelques techniques telles que NEJI KOTE GAESHI, l'accent est mis sur la dernière phase de la technique et le maître corrige en rappelant que le bras ne doit pas être tendu mais fléchi et que l'appui est fait en direction de Uke et non en tournant le dos. Nous abordons ensuite quelques mouvements de sutemi, issu du judo et transmis par l'enseignement du Maître MOCHIZUKI et de la transmission de ses disciples. C'est donc un des principes que l'on applique dans la pratique de notre art pour faire chuter. UKE SUTEMI WAZA, veut dire « jeter le corps, se jeter soi-même » mais aussi « sacrifier » son corps ou l'équilibre dans une technique pour remporter la victoire.

Le mot sacrifice sous entend « sacrifier son propre équilibre » « briser sa verticalité pour emmener, pour déséquilibrer l'autre » se jeter mais pas n'importe comment car lançant sa technique ultime la possibilité de retour est impossible, « ça passe ou ça casse ». Le maître nous précise le positionnement fort du corps avant de se jeter et le point qui fixe et autour duquel nous effectuons la rotation.

Ce travail de sutemi est apprécié par les confirmés qui se plaisent à se balancer dans toute la surface du tatami sous les yeux envieux des kyu.



Dardilly le 08 octobre 2014

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

Ce travail de sutemi est apprécié par les confirmés qui se plaisent à se balancer dans toute la surface du tatami sous les yeux envieux des kyu.

La fin de journée approche et la fatigue se fait sentir. Avant de clôturer la séance le maître lance la remise des diplômes aux candidats qui ont passés un grade ou des monitorats notamment Nicolas, Eliséo, Bertille, Kevin, Sophie, Nadine, Julien, Jean-Jacques...



C'est un moment important dans la vie des pratiquants et une récompense pour leur travail, leur investissement. Notre après-midi se termine par notre salut traditionnel.

Le dimanche matin, pour les plus

courageux, est consacré à un travail de recherches personnel ou chacun exprime ses souhaits. Ces ateliers permettent de reprendre des katas, des techniques que nous décortiquons ou de travailler le kobudo ou de préparer un grade .... bref c'est une occasion unique de profiter de la présence de notre expert qui est là pour vous aider et vous faire progresser.



Aucun jugement, aucune critique négative, tout le monde peut y trouver son bonheur, dans une ambiance chaleureuse et amicale. Alors n'hésitez plus !... au plaisir de vous voir dans ces ateliers au prochain stage.....

Anne-marie LABBAT

