C.R.A.B Rhône-Alpes Aïkibudo



Dardilly le 04 janvier 2016

Compte rendu de stage par A m .LABBAT

Stage AIKIBUDO animé par Maître FLOQUET 9e Dan FIAB



L' AIKIBUDO (club Zenshin Budo Ryu) a accueilli au DOJO de Dardilly le stage annuel national décentralisé organisé par comité régional AIKIBUDO Rhône-Alpes (C.R.A.B). Près d'une cinquantaine de pratiquants des guatre coins de la région y ont participé ainsi que quelques pratiquants du midi. Maître Alain FLOQUET fondateur de l'AIKIBUDO, assisté de Maître Paul Patrick HARMANT D.T.F., nous ont fait l'honneur de leur présence pour nous donner la leçon.

L'échauffement dirigé par Erwan est imagé par une séance de ski de fond et d'obstacles (sapins ou bosses) à éviter. Merci ERWAN!. Le Maître reprend la direction du stage et continue l'échauffement avec quelques Kamae et Tai particulièrement le Irimi qui permet d'entrer dans l'attaque.

Nous abordons ensuite le Choku Tsuki : coup de poing direct

dans l'avancée du corps. Cette notion d'avancée de corps est importante car elle amène une plus grande puissance de frappe et une meilleure adaptabilité de la distance. Toutefois le Maître nous rappelle que le corps reste de face et qu'il ne doit pas avoir d'appel. Un travail en ligne à trois est

demandé (un partenaire au milieu attaque un partenaire après l'autre en effectuant Henka (pivot du bassin)). Notre amie Nathalie réalise

l' exercice, impressionnée par ses deux partenaires (Maîtres FLOQUET et HARMANT), et démontre que la distance doit s'adapter à chaque fois et que la moindre erreur (appel ou mauvaise distance) permet au défendant de prendre de l'avance et de rentrer en un pivot à 45° sur l'attaquant. La gestion espace/



temps est ainsi indispensable pour réaliser l'exercice (choisir le déplacement et la canalisation plutôt que le blocage).

Nous continuons la leçon avec une technique de bras (ude waza) Kataha Otoshi : aile de poulet et faire tomber. Nous canalisons l'attaque Choku Tsuki et amenons le bras du partenaire contre le



bassin, effectuons un levier (aile de poulet !) et provoquons un déséquilibre grâce au pivot du bassin afin de faire réaliser une chute avant à notre partenaire. Le Maître nous dirige et insiste sur la continuité et le dynamisme de la technique et sur la notion du «MOUVEMENT».

Les vudansha s'amusent à placer diverses techniques sur cette canalisation tandis que les kyu placent Kote Gaeshi : renversement du poignet (forme flexion) sous la direction de notre expert Paul Patrick HARMANT, toujours disponible pour assister le Maître.

Après un repas bien mérité nous sommes de retour au DOJO où DIMITRI a pris la direction de l'échauffement (un grand MERCI pour cette initiative!).

C.R.A.B Rhône-Alpes @Aïkibudo



Dardilly le 04 janvier 2016

Compte rendu de stage par A m .LABBAT

Le thème de Muna Dori (ou Mae Eri Dori : saisie des revers à une main) est lancé et nous travaillons ensemble le dégagement de saisie avec une première sortie d'axe en contrôlant la distance du partenaire et son avancée éventuelle, et un deuxième petit pas pour placer son bras

afin d'effectuer le dégagement. Le placement du bras et le mouvement de bassin aideront à la libération de la saisie. Ensuite le Maître ajoute des notions de tirer et de pousser, ainsi que de bras plié ou tendu. En fonction de la position du bras tenant et de l'action, le Te Odoki peut être différent. Un autre volontaire s'essaie sur la saisie puissante de Maître HARMANT qui n'a pas fait semblant (ouf! Bien secoué notre volontaire).

Nous poursuivons avec la possibilité de placer Yuki Chigae (aller en se croisant), Hiji Mage Hikitate (écrasement de la main sur l'avant bras, coude plié), Shiho Nage (dans toutes les directions).

Pour les kyu ce sera Tenbim Nage (la balance), et Mukae

Daoshi (renversement en allant à la

rencontre). Nous nous appliquons tous à suivre le fil conducteur défini par le Maître sur la réactivité et l'adaptation de la riposte à la saisie Muna Dori. Le Maître nous aide à trouver la manière d'amplifier le déséquilibre afin de créer une plus grande ouverture pour entrer la tête à l'intérieur ou à l'extérieur sur les techniques Yuki Chigae et Shiho Nage.

Un volontaire désigné d'office est appelé : notre cher président Gilles se retrouve au centre du tatami avec le Maître. Dans une tentative de bras. ce dernier avec étonnement la souplesse légendaire de notre ami Gilles, qui confirme en faisant la grimace. Un moment amusant et qui restera dans les annales.

Le Maître demande aux yudansha de placer toutes les techniques du Kihon Nage (7 Nous recherchons techniques).

travaillons dans la joie et la bonne humeur.

Pour finir et en application des mouvements vus dans la journée, le Maître demande à un groupe de volontaires d'effectuer un randori. Le regard expérimenté du Maître se porte sur certains cadres techniques et laisse apparaître une certaine fierté, tandis que les yudansha spectateurs envieux rêvent de devenir aussi

brillants qu'eux.

Le stage se termine sur une touche féminine avec le retour au calme de la charmante Nathalie et ses étirements.

Le Maître remet quelques diplômes et félicite les nouveaux promus. Tous mes remerciements à ceux qui ont contribué à la bonne organisation du stage, à ceux qui y ont participé, et merci à Maître FLOQUET et Maître HARMANT pour leur enseignement, leur disponibilité, et leur amitié.







Anne-Marie LABBAT DTR Rhône-Alpes