

## Compte rendu stage régional de Lille 25-27 mars 2022

Le stage régional organisé par le club **Judo-Kendo de Lille** s'est déroulé du vendredi 25 au dimanche 27 mars et a réuni près d'une 40aine de participants venus parfois d'assez loin (Belgique, sud de la France, etc.). Animé par **Emilio Gomez** (7<sup>e</sup> dan iaido) et **Patrick Vigneau** (6<sup>e</sup> dan iaido), le thème était centré autour d'un travail sur les *kata* du *seitei iai*.



### Vendredi 25 mars

La séance du vendredi soir a été animée par **Patrick Vigneau**.

Nous avons commencé par des échauffements au *bokken* avec des *kihon* (fondamentaux) pour travailler le geste de coupe debout, d'abord en statique, puis avec des déplacements sur l'avant et l'arrière. Dans ces exercices, l'attention a été portée sur la fluidité, le *te-no-uchi* (l'action des mains dans le mouvement du sabre) et le travail correct du corps (poignet, bras, épaule, *hara*) avec la recherche d'un geste ample, une bon contrôle et une trajectoire correcte de la pointe du sabre.

Ensuite, toujours au *bokken*, nous avons fait des exercices sur les rotations de *Sanpô giri* et *Ganmen ate*. D'abord à vide pour sentir l'action des hanches et la position des pieds, ensuite avec le geste de coupe en portant attention au *metsuke* (le regard), et enfin en marquant le *ki-ken-tai-itchi* (union de la volonté, du sabre et du corps). Une des finalités consistant à essayer de sentir l'énergie des hanches et de la rotation dans la coupe.

*Kata* travaillés au sabre : **Sanpô giri** (7) et **Ganmen ate** (8)

Avant d'aller se désaltérer de manière conviviale autour d'une petite mousse, la séance s'est conclue par un rapide *embu* avec les *kata* 1-4-6-7-8.



## Samedi 26 mars

La séance du samedi, sur toute la journée, a été animée par **Emilio Gomez** et **Patrick Vigneau**.

Comme pour vendredi, nous avons débuté par un échauffement au *bokken* avec des *kihon* sur le geste de coupe debout. D'abord en armant loin derrière et en coupant très bas, pour travailler la fluidité et ensuite en mettant un peu plus d'énergie sur des coupes *kiri-oroshi* (horizontale) puis en *men* (au visage) tout en essayant de maintenir un bon contrôle du sabre.

Ensuite, toujours au *bokken*, il y a eu un travail sur la rotation de *Sanpô giri* (coupe à droite, rotation, coupe à gauche, retour à droite, etc.) puis un travail sur *Kesa-giri*. Sur *Kesa-giri*, un exercice intéressant a été fait en effectuant la coupe descendante avec la main droite, puis avec la main gauche et enfin avec les 2 mains.

Parce qu'il est « redoutablement amusant » et pertinent pour le travail de *Mae* et *Ushiro*, nous avons aussi fait un des *éducatifs* favoris de Emilio Gomez et de Patrick Vigneau, à savoir le *kihon* de coupe assis dans les 4 directions. D'abord en version classique : Départ en *Mae/shohatto* mais en terminant par *yoko chiburi* (*chiburi* sur le côté), puis rotation et coupe à gauche, demi-tour à gauche, rotation à droite et enfin demi-tour à gauche). Mais ensuite des variantes en effectuant les rotations en partant d'une position en *tatehiza* (avec le genou droit levé) et de se relever légèrement pour venir accrocher le pied en arrière sur chaque rotation.

Les cuisses bien échauffées, nous avons pu passer à l'étude des *kata*.

*Kata* travaillés le matin : **Mae** (1), **Ushiro** (2), **Kesa giri** (5)

*Kata* travaillés l'après midi : **Morote tsuki** (6), **Sanpô giri** (7), **Ganmen ate** (8) et **Soete tsuki** (9)

Pas d'*embu* mais la journée s'est conclue par une répétition générale des *kata* travaillés : **1-2-5-6-7-8-9**  
Et comme il fallait malheureusement rentrer, pas de mousse conviviale !

## Dimanche 27 mars

Nous n'étions pas présent dimanche ☺

## **Bilan**

Un stage intéressant et énergique avec un travail centré sur le geste de coupe, le *ki-ken-tai* avec des rappels et des exercices jamais inutiles sur les fondamentaux de notre pratique.

A retenir aussi cette réflexion intéressante d'Emilio Gomez sur la nécessité de penser sa pratique, sa voie, sur le long terme, sans excès, et en adaptant le travail à ses limites physiques lorsque cela devient nécessaire.

Merci au club de Lille pour son accueil. Merci bien sûr à **Emilio Gomez** et **Patrick Vigneau** et pour avoir animé les séances de vendredi et de samedi avec énergie, passion et bienveillance et de nous retransmettre votre expérience et les enseignements de vos maîtres.