

## Compte rendu stage enfants du 17 Novembre 2022 à Loudéac

Samedi 17 novembre le club de Loudéac accueillait un stage enfants sous la direction de Yoann GILLE 5ème DAN et Stéphane le Ru 4ème DAN. Une trentaine d'enfants étaient présents de 7 à ... représentant différents clubs : Hennebont, Plescop, Shobukan Brest, Loudéac..... Plusieurs adultes présents sur le tatami pour participer à l'encadrement de ces futurs samourais. Le stage s'est déroulé sur la journée 2h le matin de 10h à 12h et 2h l'après-midi de 14h à 16h.

Le Matin, c'est Yoann qui a ouvert le stage par un échauffement dynamique et complet avec une orientation sur Mae ukemi.

Mae ukemi normal, allongé, sur place à deux personnes en se tenant la main puis un challenge à l'initiative des enfants pas à 3 ni 4 ni 6 mais à 30, tous les élèves et encadrants pour chuter en se tenant les mains.

Suivi d'un jeu en déplacement shikko (le chat et la souris).

Travail en suwari waza kokyu ho puis l'un des deux se glisse sur le dos devant les genoux de son partenaire pour qu'il puisse chuter par-dessus.

Travail en tachi waza, ai hanmi katate dori irimi nage.

Travail en jo nage tori sollicite aïte tsugi achi aïte effectue un henka et mae ukemi, tori met le jo debout le lâche et aïte doit le récupérer avant qu'il tombe.

Une pose s'impose.

Et c'est reparti avec Stéphane en maître de cérémonie.

Travail en tachi waza ai hanmi katate dori ikkyo en miroir, tori fait le début de la technique, aïte pose la main au sol et rebondit pour effectuer la technique à son tour.

Travail au tanto présentation de l'arme et de ses dangers, de la façon de le tenir et dans quel but. Rappel du budo.

Sur attaque tsuki ikkyo omote puis ura pour arriver sur kote gaeshi.

Travail sur menace par l'arrière (conduite de tori sous la menace du tanto) deux, trois pas pivot puis ikkyo ou kote gaeshi.

Sur attaque chudan tsuki ude kime nage en groupe de 10 à la chaîne en dynamique.

Pose repas pour certains autour d'une grande table de pique dans l'enceinte du complexe sportif.

L'après-midi est orchestré par Stéphane pour débiter en proposant un échauffement plus traditionnel, reprise des orientations du matin ukemi et déplacement shikko durée environ 20mn.

Travail en suwari waza sur saisie kata dori ikkyo omote / ura, irimi nage.

Même travail en tachi wazi.

Pour irimi nage tai sabaki si aïte n'a pas eu le temps de saisir. Si la saisie a lieu pivoter à 180° tori passe son bras sous celui d'aïte pour exécuter irimi nage.

Pose Hydratation 5mn.

Yoann reprend la seconde partie par une prise en main du bokken, travail de coup à une main, à droite puis à gauche coup shomen.

Travail à deux, coupe shomen en miroir et reprise des distances.

Petite histoire contée sur la balade d'un samourai qui entend du bruit sur un chemin (pour faciliter les déplacements) coupe kesa geri. Le pied droit part à gauche, le shomen est armé en position debout pour finir la coupe accroupi la lame parallèle au sol vers la gauche mae ukemi sur l'épaule droite. L'histoire conté se fait à deux avec plus ou moins un travail en miroir.

Toujours à deux, un seul bokken Aïte attaque shomen au bokken tori vient faire une menace jodan tsuki irimi tenkan saisie le bokken et provoque mae ukemi en récupérant le bokken.

Pour finir la journée, un dernier travail de jo nage sur trois partenaires, trois techniques différentes demandées 1ère chute sur stuki la 2ème ameno tori fune mae ukemi sur côté opposé à la saisie et le 3ème uchiro ukemi.

Voyant que nos jeunes samourais débordaient d'énergie, les enseignants et des encadrants ont formé 4 lignes pour leurs faire faire des kokyu nage type randori, le but était que l'adulte n'arrive pas jusqu'à sa ligne d'arrivée occupée par nos élèves.

Un retour au calme effectué par des mouvements d'aiki taiso.

Après le salut un goûter offert par le club de Loudéac.

En conclusion une belle participation de la part de la future génération qui s'est avérée très studieuse malgré un jeune âge pour certain. Ils ont gardé une concentration tout au long du stage particulièrement lors du travail aux armes, une très belle attitude et un joli comportement sur et en dehors du tatami.

Les enseignants nous ont proposé deux approches différentes, une moderne et une plus traditionnelle qui n'a pas perturbé le jeune public absorbant leurs enseignements.

Rédacteur du compte rendu Franck P. (en formation BF)