

Stage national CEN en ligue animé par Robert Dalessandro, Shihan, 7^{ème} Dan



Samedi 8 et dimanche 9 mars 2025



Hauts-de-France – Villers-Bocage (80)



Plus de 70 participants des clubs des Hauts-de-France, d'Île de France, de Normandie et de la région Grand Est

Matinée du 08/03 – 9h30 à 12h – Cours enseignants

Accueil café

Inscriptions :

- <https://www.helloasso.com>
- *Sur place*

Echauffements :

- Exercices de respiration par le Ki (très impressionnant quand 70 aikidokas sont en harmonie)
- Diffusion de l'énergie
- Exercices classiques d'assouplissement (cervicales, épaules, poignets, hanches, genoux, chevilles et pieds)
- Mae Ukemi et Ushiro Ukemi

Techniques :

Attaque **shomen uchi**

- **irimi nage** : laisser passer l'énergie (aucun choc lors de la coupe de Uke) et la diriger vers le bas puis remonter sur le centre de Uke
3 variantes : poignet / coude / prise du centre
- **kote gaeshi** : laisser passer l'énergie et la diriger vers le bas puis remonter vers le centre de Uke
- **shiho nage** : mettre en déséquilibre Uke sans contrer la coupe mais en protégeant via le coude puis atemi
Hubert AUDRA me conseille de rapprocher ma main près de mon épaule pour éviter qu'un Tori « brusque » me casse l'articulation.

Après-midi du 08/03 – 15h à 17h30 – Cours ouvert à tous

Echauffements :

- Exercices de respiration par le Ki (très impressionnant quand 70 aikidokas sont en harmonie)
- Diffusion de l'énergie

Poursuite de l'échauffement avec le bokken

- Main droite seule
- Main gauche seule
- Les deux mains ensemble : gauche et droite ; la lame frôle l'épaule soit gauche soit droite, le poignet est souple.

Techniques :

Avec bokken :

- Uke : **Shomen Uchi** / Tori : **Tsuki** au niveau de la gorge pour faire reculer Uke
- Uke : **Shomen Uchi** / Tori : **Kesa giri**
- Uke : **Shomen Uchi** / Tori : **Tsuki** au niveau du plexus pour faire reculer Uke

Saisie **morote dori** / **katate ryote dori**

- **irimi nage**
- **kote gaeshi**
- **nikkyo**

L'accent est mis sur le rapprochement du coude et de son centre sans avancer pour déséquilibrer Uke avec irimi tenkan.

Avec jo :

- **Jo nage waza**
- **Jo dori waza**

Fin du stage avec **Kokyo ho**

Passages des grades aikikai de 18h à 19h

12 personnes soit 6 groupes

Trois examinateurs : Robert Dalessandro, Hubert Audra et Cédric Chort.

Apéritif de fin de stage

Lors de cette journée de stage, Robert Dalessandro a insisté sur la recherche de l'harmonie avec son partenaire et l'importance de garder le contact avec lui. Il a également répété en souriant après chaque démonstration : « *Voyez, c'est simple, allez-y !* »

Hélène BAUMANN
Référente féminine
Ligue de Normandie