

## Retour sur le Stage préparation 3è/4è dan à Seysses, les 22 & 23 mars 2025

48 pratiquants sur les tatamis.

Gabriel Féménias à animé les deux jours de stage de préparation 3è et 4è dan à Seysses ce week end.

Il a construit le déroulé de ce stage avec des réponses aux diverses questions posées sur le fichier d'inscriptions et de préparation au stage.

Remarque, nous le remercions encore (en plus de l'avoir dit sur les tatamis) de cette attention et prise en compte des questionnements.

L'ensemble de la pratique à été abordée, par des moments de jyu waza et de débriefe sur les possibles variations de techniques pour une même sollicitation.

Quel que soit le type d'attaque, tori doit tout le temps être en mouvement et changer de niveau (vertical) pour créer plus de déséquilibre. Dans la progression à ces niveaux 3 et 4, tori doit aussi être à même de s'adapter à tout changement (rythme, taille d'aïte, type d'attaque) sans que ce soit trop perceptible. Donc, il se doit de rechercher une continuité dans sa pratique qui n'était pas acquise lors des grades précédents.

L'importance d'un aïte présent et réactif a aussi été abordé, sans une attaque franche et un engagement clair, tori n'a pas de technique à réaliser.

Par l'utilisation de hanmi handachi waza et ushiro waza, les mouvements suivant des axes (ou droites) permettent à tori de créer son mouvement et d'amener aïte à sa suite, la technique qui suit est alors plus aisée à faire puisque tout est en place.

Tanto tsuki puis shomen uchi en gyakute : Une longue partie au tanto où chacun a pu exprimer ses questionnements entre deux moments de pratique s'est avérée très utile et a permis d'éclaircir un peu les attentes à ces niveaux de grade.

Enfin, après avoir couvert tous les aspects de la pratique (suwari waza, hanmi handachi waza, tachi waza, jo taï jo, ken taï ken), Gabriel a terminé par un taninzugake par groupes de 4, pour pousser à se mouvoir tori comme aïte dans un ensemble le plus fluide possible.

Un stage très enrichissant qui s'est déroulé dans une ambiance studieuse et positive, merci encore à Gabriel pour ce week end.

Et je remercie de nouveau la mairie de Seysses de nous avoir permis ce stage en utilisant le dojo Brianna Vidé.

Yannick Bouzerma.