

Stage national CEN en ligue avec Michel BÉNARD des 14 et 15 mars 2026

Un cours privé s'est déroulé le vendredi soir dans le dojo de l'Aïkido Club Tarbais où quelques pratiquants de la région Toulousaine arrivés la veille étaient présents.

Le stage du samedi s'est déroulé dans la très belle Maison des Arts Martiaux en présence de 50 stagiaires.

Michel a démontré tout au long de la journée des techniques à mains nues essentiellement sur des saisies Ai Hamni Katate Dori, Gyaku Hanmi Katate Dori et des saisies arrière. Chacun a pu apprécier sa technique souple et directe et son attention portée à tous. La pratique a été assidue dans une ambiance sympathique.

Des enchainements aux armes, bokken et jo, ont émaillé la journée et Michel a fortement insisté sur l'importance de ne pas dissocier le travail à mains nues et le travail aux armes. Il a précisé les placements et déplacements à mettre en œuvre de la même façon à mains nues et avec armes, notamment lors des techniques à mains nues contre bokken.

Le cours du dimanche matin s'est déroulé au dojo de l'Aïkido Club Tarbais. Le public visé était les enseignants et pratiquants se destinant à l'enseignement pour une matinée « école des cadres ».

Des pratiquants non enseignants ont pu monter sur le tatami, ce qui a porté les présents à 35.

La matinée a été consacrée essentiellement à un travail aux armes. Michel a montré des techniques au Jo (jo nage, jo waza) et au bokken (contre mains nues et Kumi Tachi) réalisables dans le cadre d'un passage de grade.

Le travail proposé en fin de matinée s'est axé sur jo contre bokken, dépassant le cadre des passages de grades. Il a démontré, avec Marc Desniou qui l'a accompagné tout le week-end, des enchainements très intéressants par leur précision et leur complexité, en insistant sur l'aspect martial et les distances à respecter lorsque l'on travaille avec des armes.

Ce week-end d'aïkido avec Michel Bénard démontre combien il est important de travailler l'aïkido avec les armes. Ce fut un moment convivial semble-t-il apprécié de tous tant sur le tatami que lors des agapes.

Jean François Sarrazin