Seysses : Un stage pour découvrir les fondamentaux de l’aïkido



Les stages sont toujours des moments de sport et de détente. Photo DDM.

La Dépêche du Midi

Le dojo a accueilli, durant les vacances scolaires, le stage réservé aux débutants : bases de déplacement, historique de la discipline, explications sur les fondamentaux. Une immersion dans l’esprit de cet art martial japonais menée par Yannick Bouzerma, 5e dan qui est l’enseignant du club de Seysses.
Venus en nombre, avec plus de 50 % de femmes, les pratiquants ont eu de quoi se nourrir physiquement et mentalement ! Sur la progression, l’étiquette, la préparation. Puis on apprend à chuter (ukemi) pour ne pas se faire mal mais aussi pour se protéger d’une attaque. L’art de la paix et de l’harmonie (Aï harmonie) de Ô senseï Morihei Ueshiba est de progresser et se développer ensemble, chacun jouant le rôle de tori (qui fait) et aïte (qui suit). Positionnements et déplacements circulaires (taï sabaki) afin de créer un déséquilibre et empêcher l’attaque.
L’accent est mis sur la lenteur et la précision plutôt que sur la performance. En décomposant, répétant, corrigeant les techniques. Une pédagogie qui met les débutants en confiance. L’insistance du jour : les sensations, que le corps comprenne sans avoir besoin de passer par la réflexion, ce qui est déjà une étape délicate.
À l’issue du stage, les sourires sont enthousiastes et les regards sont parlants, même avec la fatigue. "On croit que c’est doux et facile, puis on découvre qu’on doit travailler sur soi pour réaliser tout ça !" disait une participante pendant que l’on rangeait les armes (couteau, bâton et sabre de bois) utilisées en attendant le prochain cours.
Une superbe après-midi de pratique et de partage.

www.ladepeche.fr © 2026