

COMPTE RENDU DU STAGE 9 - 13 ANS

AMANVILLERS

Dimanche 16 octobre 2016.

27 Jeunes, 6 encadrants, Rudy KOENIG et Jean-Noël PERNOT ont animé cette journée.

9h55 : Jean Noël réunit l'ensemble des accompagnateurs afin de leur donner le sens du travail de la journée.

10h05 : Après le salut et le mot de bienvenue de Guy, Rudy précise le sens du travail de la journée à savoir, un corps droit pour être plus *dynamique et efficace*.

Il porte l'accent sur la manière d'aborder les ukémis en descendant verticalement sans choc afin de préserver les genoux. Rester souple, enlever les tensions dues à l'appréhension des chutes, « Plus vous chuterez et plus vous serez souple » Les mots de Rudy rassurent les apprenants.

Une véritable éducation du corps, les pratiquants respectent les consignes sous l'œil vigilant des adultes. Il est à constater que les jeunes s'harmonisent, ils sont « Ensemble » et le groupe ne fait qu'un. Le travail en suwariwaza, hamnihandashi et tachi porte des similitudes, cela n'altère pas le travail des stagiaires.

11h15 : Jean Noël poursuit l'action en précisant une nouvelle fois l'axe de travail. Les jeunes collent aux propositions et renforcent leur travail.

12h00 : C'est le retour aux exercices respiratoires, comme à chaque stage Jean Noël et Rudy présentent le programme de l'après-midi. La photo de groupe s'impose et l'heure du casse-croute sonne.

13h30 : Jean Noël démarre avec une préparation traditionnelle Ameno tori, une ceinture qui met les jeunes tout de suite dans le bain, pas de place pour la nonchalance.

14h15 : La préparation pour la démo, le spectacle suscitent chez les jeunes aikidokas une motivation supplémentaire, « Montrer ce que l'on a appris » La restitution organisée par groupe sélectionné par années de pratique sous l'implication des accompagnateurs donne une authenticité au travail de la journée, un bilan visuel qui encourage les enseignants à garder ces pistes pédagogiques.

15h30 : Guy remercie les jeunes et les adultes et annonce la remise des diplômes et médailles.

Le goûter clôture ce stage formateur pour les enseignants et jeunes.

Jean Mi