

# **COMPTE RENDU STAGE 10-14 ANS**

LE 5 OCTOBRE 2014 A TALANGE

## **26 PARTICIPANTS, 10 ACCOMPAGNATEURS**

INTERVENANTS: Jean Noël PERNOT et Jean Mi FUMANERI

Au préalable, Philippe MALIGOI nous rappelle les règles élémentaires afin que la journée se déroule bien en terme de qualité pédagogique et sécurité.

Suite au salut, les intervenants expliquent l'axe de travail de la journée et de l'année, "REÏGISAHÔ" Bien plus que l'étiquette, sur les tatamis et à l'extérieur.

10h00: Jean Noël commence la préparation, il demande aux jeunes stagiaires de bien contrôler leur tenue vestimentaire, (port du keigogi, nœud de ceinture, port du hakama) les jeunes collent à cette exigence.

10h30: Jean Mi enchaine avec une technique Irimi nagé il demande aux apprenants ce qui a été travaillé les années précédentes (la verticalité, le respect etc...)

Il ajoute que le Reïgisahô c'est respecter son partenaire et lui donner l'envie de pratiquer, de chuter sous l'effet de son déplacement et du déséquilibre. Il convient d'attaquer d'une manière franche juste, sans brutalité, en somme avoir un mouvement dynamique. Kotégaeshi confirme cette manière d'être et les jeunes gardent les mêmes critères de travail.

Jean Noël enchaine avec kokyu ce qui révèle des progrès sur le thème de la journée. Nous remarquons par le comportement observable que l'intensité de travail ne diminue pas pendant la séance du matin.

Jean Mi et Jean Noël terminent cette matinée et présentent aux jeunes le programme de l'après midi, en leurs rappelant que "Reïgisahô c'est aussi à l'extérieur du Dojo.

13h00: Jean Noël se propose pour faire un atelier "Pliage et comment mettre son Hakama" ce qui a donné au niveau de l'étiquette une nouvelle dimension...

13h30: Jean Mi commence par le Gi gong, il enchaine des chutes en souplesse, sans déroger à l'axe de l'année, le Jo consolide les points essentiels. (Sans force, d'équilibre, ukémi, respect etc...) Jean Noël continue des exercices similaires, les stagiaires gardent l'intensité.

14h45: C'est le moment de préparer la restitution du travail de la journée, les vingt six jeunes sont partagés en cinq groupes.

15h05: Chaque groupe présente son travail diversifié et intensif, c'est un moment privilégié pour apprécier plus en détail le travail et les progrès de chacun.

15h30: Avant de se quitter les apprenants font une synthèse orale de leur journée qui est forte en détails, ils ajoutent qu'ils veulent montrer ce qu'ils ont appris dans leurs clubs respectifs. Merci à Dédé pour l'accueil et sa contribution à la réussite de ce stage.

Jean Mi