

## **COMPTE RENDU DU STAGE DU 25 NOVEMBRE 2012 A TALANGE**

Une cinquantaine d'enfants se sont retrouvés sur les tatamis au gymnase Pierre de Coubertin à Talange. Quinze accompagnateurs ont prêté main forte aux animateurs Philippe MALIGOI et Jean Michel FUMANERI.

Le travail sur la « verticalité » a été ébauchée lors du stage de masse à Thionville en 2011, depuis plusieurs stages, cet axe de travail est retenu, nous y avons ajouté la position des bras par rapport au corps, en somme la tenue virtuelle du sabre pendant la pratique. Les jeunes ont bien adhéré à cette proposition de travail après leurs avoir expliqués ce qu'est la verticalité d'une manière pratique. (Un des principes fondamentaux pour avoir simultanément l'équilibre du corps et la maîtrise des mouvements).

La préparation Gi Gong par Jean Michel débute le stage, l'unité se fait par le silence et les mouvements sont peu à peu unifiés, la verticalité est manifeste. Philippe enchaine avec une préparation du corps aux ukémis. Jean Michel propose irimi nagé en soulignant le thème de la journée, (à rappeler que la position de la tenue du sabre est associée avec la verticalité). Les deux animateurs alternativement vont proposer des exercices jusqu'à midi.

Les pratiquants sont très actifs et réactifs l'ensemble du travail est cohérent avec notre objectif.

Après la pause, Philippe rappelle le sens du travail, des exercices en hanmihandachiwaza favorisent la position verticale et sensibilisent à la nécessité d'avoir une position de corps droite par le fait de plier les genoux et regarder son partenaire. Il agrmente l'exercice avec l'utilisation du tanto.

La préparation pour présenter la démonstration en fin de stage est organisée, les animateurs et accompagnateurs proposent visuellement aux jeunes les exercices qui seront présentés. A l'issue de cette proposition chaque jeune choisit l'atelier qui lui convient, les groupes sont équilibrés. Quarante minutes sont allouées.

Les stagiaires se donnent à fond dans cette exhibition. Pas facile d'être à la fois acteur d'un spectacle et de montrer le thème mais l'ensemble du travail est positif.

Les jeunes satisfaits de leur travail sont repartis avec une valeur ajoutée qu'il ne faudrait pas perdre, il ne tient qu'aux enseignants d'enrichir ce travail.



Jean Michel FUMANERI