

Stage à Ploemeur avec trois dames de cœur

Samedi 24 et dimanche 25 mai 2014, le club d'aïkido de Ploemeur dans le Morbihan a reçu trois dames de cœur pour un stage mené de mains de maître.

Ploemeur. Samedi 8h45. Tout est prêt dans le club présidé par Alain Kauffmann pour accueillir le stage de ligue Bretagne, organisé par les référentes régionales de la commission nationale féminine. Pour la 3ème année, c'est le club de ploemeur qui a été choisi après Saint Brieuc (Côtes d'Armor) en 2012 et Guipavas (Finistère) en 2013. Ce stage, ouvert à tous, offre la particularité d'être animé par trois femmes : Maryse Morin, Valérie Ansart et Nathalie Gérin Roze, toutes trois 4ème dan. Il est moins question ici de discrimination positive que d'inciter davantage les femmes à la pratique de l'aïkido. Cette initiative va dans le sens d'une volonté fédérale et nationale de permettre à tous, et notamment aux femmes, de connaître cette discipline et ses vertus.

Mère et fille

En seïza, quelques 28 participants sont présents en ce samedi matin. Hommes, femmes, ados, jeunes, moins jeunes, débutants, pratiquants de longue date, tout le monde est là pour « pratiquer dans la joie ». C'est Valérie qui ouvre le bal (en noir et blanc, yin et yang ou encore « *gwen a du* » en langue locale !...) par des exercices de respiration et des étirements. Puis, les techniques s'enchaînent [cf encadré]. En suwari waza, puis hanmi hantachi waza. Sur le tatami, l'ambiance s'installe au beau fixe. Les corps se réveillent, cherchent, se recentrent, se déplacent, chutent, esquivent... La première heure file. A 10h, Maryse prend le relais pour des techniques en tachi waza entre ciel et terre, suivie de Nathalie qui entame la dernière heure de la matinée et qui s'est promise de nous faire mériter notre bière ! Le rythme s'accélère, le souffle aussi. Les kokyu nage et autres irimi s'enchaînent et se démultiplient. Sarah, 12 ans, ne se départit pas de son sourire et projette Édith, sa mère, avec un plaisir non dissimulé. Les visages sont détendus, l'ambiance est studieuse et enthousiaste. 12H15. La matinée se termine.

« C'est mon premier stage ! »

Le stage reprend à 15h avec Maryse, suivie de Nathalie et de Valérie qui clôture l'après-midi. D'autres pratiquants sont arrivés. Kokyu ho, kata dori kokyu nage, jo dori (avec un doigt !...), katate ryote dori... les attaques, les saisies, les déplacements se suivent tout naturellement. Les conseils, parfois inattendus, des intervenantes fusent, « *plus lentement pour les hakamas !* », et pour notre plus grand bonheur, la poésie s'invite sur le tapis. La métaphore est guerrière lorsqu'un yokomen uchi un peu trop en force revient à « *tuer une mouche avec un bazouka* », elle est aussi culinaire quand un mouvement de hanche souple et rapide pour un kote gaeshi ressemble à « *fouetter la crème* », elle se fait enfin ferroviaire quand un déplacement en suwariwaza se doit d'être « *comme sur des rails* »... harmonie, énergie et voie, l'art n'est pas que dans le geste...

Carole, inscrite au club de Ploemeur depuis cette année profite : « *c'est mon premier stage* », dit-elle, « *je le fais car c'est dans mon club et surtout parce que c'est animé par des femmes, ça me donne confiance* ». De son côté, Philippe qui vient de pratiquer avec Nathalie semble encore étonné de « *l'efficacité dans la douceur* » dit-il en souriant. Patrick, qui prépare un dan, apprécie « *le travail soutenu mais détendu* » du stage. Plus loin, Mathis, 15 ans, chute et rebondit avec souplesse sous le regard de son père (tout aussi souple!) qui semble fier de lui.... L'après-midi de cette première journée de stage touche à sa fin. Personne ne voit le temps passer, même l'horloge du club s'est arrêtée...

Vivement l'année prochaine !

Dimanche matin 9h04. Dernière matinée. Nos dames de cœur arrivent enfin après un petit détour touristique impromptu ! C'est Nathalie qui initie cette dernière matinée de stage avec les huit brocards, ainsi que Tamura Sensei avait coutume de le faire le dimanche matin. Puis les techniques se succèdent, les intervenantes également. Le rythme est soutenu, l'ambiance joyeuse même si la fatigue commence à se manifester chez certains pratiquants. Midi. Kokyu ho, étirements et fin de stage. Les quelques 38 participants ainsi qu'Alain le président-enseignant de Ploemeur sont contents. « *C'était bien !* » entend-on dans le couloir et les vestiaires.

Ce qui était bien, c'était l'accueil du club, la diversité et la bonne humeur des pratiquants sur le tatami, la qualité du travail proposé, la complicité des intervenantes, l'humour et la disponibilité de chacune... Un savant mélange, en somme, qui donne envie de se retrouver et de pratiquer. Vivement l'année prochaine !