

## **Stage Bernard Palmier 2019**

### **Dernières actualités du club**

Publié par: Paolo Atzori

Publié le : 28/08/2019 12:30:00

Sans savoir pourquoi, vous avez un sentiment de vide qui vous ronge depuis quelques jours, vous tournez en rond, l'âme en peine. Vous vous sentez déconnecté, un peu à côté de vos zooris.

Difficile de trouver une raison à ce sentiment, mais si cela venait tout simplement du manque d'aiki? Certains ont la chance de pouvoir pratiquer pendant les vacances d'été mais pour les autres le sentiment de déconnexion s'amplifie au fur et à mesure que les semaines passent. Alors plutôt que de se morfondre il faut prendre le kimono d'un geste vif et se prévoir une bonne rentrée d'aiki pour remettre les choses en place non? Comme chaque année nous débutons notre saison par un stage avec Bernard Palmier 7ème dan shihan. Et ça tombe bien puisque la connexion est au cœur de sa pratique. Se placer, se replacer, rester offensif, contrôler au travers de la relation à l'autre sont des thèmes récurrents de son enseignement. Débuter la saison en remettant en avant ces éléments essentiels de l'aikido me semble un bon moyen de démarrer sur un bon pied non? Je reprend ici quelques phrases de Bernard Palmier à propos de son stage annuel d'été à Autrans : Nous avons approfondi le travail de Uke qui utilise la connexion pour se placer ou se replacer, rester offensif, contrôler les comportements de Tori, préserver son intégrité, exploiter les ouvertures éventuelles... Nous avons exploré le travail de Tori qui utilise la connexion de différentes façons dans les phases de construction des techniques. Tori peut notamment garder la connexion du début à la fin de l'échange ou au contraire en sortir délibérément soit pour exploiter la réaction de Uke, soit pour l'inciter à doubler son attaque ; rompre cette connexion est aussi une façon de l'utiliser... Le travail à mains nues sur le thème de la connexion a été largement complété par l'étude du Kata des 31 avec la réplique... Même si Tori réalise le Kata et Uke fait la réplique, tout au long des enchaînements les rôles s'inversent, Tori est amené à attaquer et Uke à défendre. Comme à mains nues, une des façons d'utiliser la connexion c'est de la rompre pour que l'un ou l'autre des partenaires prenne l'initiative. Là encore, il s'agit bien d'utiliser la connexion pour se placer ou se replacer, rester offensif, contrôler les comportements de son partenaire, préserver son intégrité, solliciter les prises d'initiatives, exploiter les ouvertures éventuelles, développer par une présence réciproque la martialité... Des exercices et des enchaînements nous ont permis de mettre en évidence l'utilisation de la connexion pour ensuite l'appliquer dans des Kihon waza...