



Les bonnes habitudes sont revenues au galop : les 24 et 25 juin 2023, nous avons eu le plaisir d'accueillir à nouveau Yves GALLEY pour son 11^{em} stage à l'O Sugi Dojo de la Mulatière . Encore une fois, presque tous les pratiquants lyonnais étaient sur le pont et nous avons aussi eu la visite de Christian de Bourg-en-Bresse, d'Areslane et de Caroline, venus de Grenoble, de Jésus et Daniel, pratiquants Vénézuéliens installés pour le premier à Lyon, pour le second à Cambridge (et qui était venu spécialement à Lyon pour le stage) et de Jean-Jérôme, du dojo de Sion, qui avait accompagné Yves.

Le stage a donc commencé le samedi matin à 10h (en plein air et à l'ombre, parce que comme l'année précédente c'était la canicule !). Pendant toute la journée, Yves nous a fait travailler les douze Kihon Tandoku, d'abord avec un ensemble d'exercices éducatifs, puis en les reliant chacun à un kata que tout le monde a travaillé ensemble (et pour ceux qui ne connaissaient pas le Kata, ils n'en ont travaillé que l'extrait qui correspondait)

Nous avons quand même fait une pause à 13h00 pour souffler un peu et nous mettre au frais (autant que possible !). Nous avons pique-niqué sur place comme d'habitude, et nous avons eu juste le temps pour une petite sieste avant de repartir pour l'après-midi.

Et à la fin du cours, nous avons eu le plaisir de remettre à Yves un petit cadeau en rapport avec son thème de travail « signature » depuis plusieurs années maintenant : « un pied de chaque côté de la ligne ». Un grand merci à Cécile, notre Sauterelle, qui a réalisé le tableau !



Le soir, presque tout le monde s'est retrouvé pour des grillades chez Yves et Nathalie. Eliane avait préparé un « Couscous Vert » (et elle a voulu nous faire croire que ce n'était pas bon mais personne ne l'a cru !). Nous avons donc passé une soirée gourmande et joyeuse, et un peu arrosée (forcément !)

Et le lendemain, nous nous sommes retrouvés à 9h sous les arbres, et la matinée a été consacrée principalement aux nouveaux kata, qu'Yves a tout d'abord démontré avant de les travailler tour à tour avec chaque pratiquant concerné : pour ce qui est des Lyonnais, Cécile a vu Ichiriki, Marie-Pierre et Eliane se sont attaquées à Ran-Ai, et Carlos a vu Neya-no-Uchi no Kage

Puis en fin de matinée, un travail en tournus a permis à nouveau à tout le monde de travailler ensemble (et à la plupart de réviser leurs nouveaux kata !)

Et ensuite.... C'était la fin de ce stage, et après un rapide pique-nique chacun est reparti de son côté. Un grand merci à Yves pour son enseignement, son énergie et l'attention qu'il a portée tout au long du week-end à chacun d'entre nous, et merci aussi à tous les pratiquants de Lyon qui se sont investis pour ce stage, qui ont fait la cuisine, les courses, les inscriptions, qui ont hébergé les copains...



Et ça, je l'avais déjà dit l'année dernière, mais je ne vois rien à changer ! Alors, à l'année prochaine ?