

Déjà le 5^{ème} stage du Shûri Kosei Valais !

Ce dimanche 24 novembre 2019 s'est tenu notre stage annuel au *Dôjô* de Sion, sous la direction de **Yves GALLEY**.

Nous étions 13 pratiquants, une majorité d'habitues, et quelques nouveaux visiteurs.

Cette journée fut très intense et à l'heure du salut final, je crois que la plupart des participants avaient fait le plein de techniques et de corrections, mais également épuisé leurs réserves d'énergie !

Une bonne partie de la matinée fut consacrée à l'exécution correcte des bases soit sous forme de *Kihon*, soit avec des séquences de *Kata*.

Yves mit particulièrement l'accent sur les frappes "à la cible" avec une bonne position du corps et sans énergie excessive; dans ce travail interviennent déjà, entre autres, les notions de *Zanshin*, *Metsuke*, *Shisei*, *Ma-Ai*, *Kokyu*.

Cet aspect de la pratique est parfois un peu négligé dans les *Kata* au profit de la vitesse d'exécution ou de la puissance, et leur crédibilité peut s'en trouver diminuée.

Le repas de midi pris au *Dôjô* en toute convivialité nous a laissé du temps pour des échanges entre pratiquants des divers groupes, ce qui est aussi un aspect important de la pratique d'un *Budô*.

L'après-midi nous avons exercé les séries d'*Omote* à *Gohon no Midare*.

Yves a pris du temps pour faire travailler chaque débutant individuellement, dispensant ses conseils adaptés au niveau de chacun.

Pour les séries *Kage*, *Samidare* et *Gohon no Midare* nous avons eu droit à des exercices spécifiques, adaptés aux difficultés de certaines séquences, puis nous les avons pratiquées en essayant d'appliquer ses corrections ou conseils.



Merci à tous pour votre participation et votre motivation tout au long de cette journée et à l'année prochaine.

Jean-Jérôme PILLET
Shûri Kosei Valais