

## 9<sup>ème</sup> stage de printemps à Fribourg (CH)

Samedi 16 et dimanche 17 avril 2016

Le 9<sup>ème</sup> stage de Fribourg s'est déroulé durant le deuxième week end d'avril. 29 personnes venant d'Allemagne, de France et de Suisse se sont retrouvées par un samedi matin pluvieux au même endroit que les années passées. Malheureusement pour certains, l'endroit en question était en chantier, ce qui a causé pas mal de problème pour trouver la salle où l'on s'entraînait.



Deuxième rang, de gauche à droite : Matthias, Nathalie, Jean-Jérôme, Michel, Jean-Louis, Tristan, John, Charles, Manu, Barbara, Claudia, Oliver, Yves, Pierrick, Charles, Yvan, Eliane, Véro, Bianca, Marie-Pierre, Simone, Séverin, Luc et Helena  
premier rang, à genoux, de gauche à droite : Jean-Louis, Michel, Yves, Claude et Sascha

Mais une fois que tout le monde eut trouvé son chemin, l'entraînement du samedi a commencé. Cette année le thème du stage était Sei To Do (action-non action). Nous avons essayé de mettre en pratique ce concept, dans les kihons déjà, en essayant de réagir au tout dernier moment.

La notion d'action et de non-action a été mise en exergue ensuite dans les différentes séries de katas, en essayant de trouver pour chaque série un rythme qui lui est propre. Pour les plus avancés qui pratiquaient Ran-Ai, cette notion d'action et de non-action a été mise à l'épreuve par le fait de casser le rythme : un arrêt de la part du partenaire qui a l'initiative ne devrait alors pas entraîner de réactions. Malheureusement, très souvent, le pratiquant est emporté par son propre rythme et continue le kata. Un grand travail d'attention nous attend donc tous.

En fin d'après-midi, Claude et Sascha du Bushido Club de Fribourg et Véro du Joshin dojo de Bâle ont passé avec succès leur examen. 1<sup>er</sup> kyu pour Claude, 2<sup>ème</sup> kyu pour Véro et 3<sup>ème</sup> pour Sascha.

Comme d'habitude, le repas du soir, précédé d'une dégustation de vin du Valais, nous a réunis autour d'une fondue, un plat qui d'après la rumeur crée la bonne humeur. A voir l'ambiance de la soirée, nul doute que cet adage est vrai. Au cours de cette soirée, certains se sont moqué de mon T-shirt. Je me demande encore pourquoi ?



Le lendemain, l'entraînement a repris. J'ai profité de la présence de Michel pour le mettre à contribution pour prendre en main le groupe des plus avancés, qui ont travaillé samidare.

A la suite de ce travail, les plus avancés ont servi d'Uchidachi pour les moins avancés pendant une heure. Ensuite une douche et un dernier rafraîchissement avant de rentrer à la maison.

A l'année prochaine

Yves Galley