

6^{ème} Stage des Dahus (Grenoble)

Voici la 6^{ème} année consécutive que les jôdôka de Cannes, Nice, Lyon et Grenoble se réunissent pour le stage des Dahus. Cette année, nous avons également apprécié la présence de pratiquants de Mâcon, Tours, Valence (Drôme) et Clermont-Ferrand. Trois demi-journées de cours intensifs, entrecoupées de repas conviviaux.



Thème du stage : « Kamae » (calligraphies de Marie et Jacky Ponsot). Il n'y a pas encore d'écume pourtant l'énergie est déjà dans la prise du kamae. Seul un œil averti va voir la légère ondulation sur la surface calme de l'eau, celle qui laisse présager une belle vague. Ainsi, la « garde » est déjà un engagement total dans lequel l'intention doit déjà être présente et totale. Et il n'est pas question d'avoir un sabre à la main pour « faire de la crème fouettée », selon les termes de Gilles Tache : l'objectif est d'aller couper le jôdôka. D'y aller avec sincérité et franchise pour le faire grandir.

Si le kamae est clairement énoncé lors de la mise en place d'un kihon ou d'un kata, celui-ci est présent tout le long de l'action. Les points de contrôle et les positions lors du kime d'un kata, qui sont enseignés avec précision aux débutants, sont aussi des kamae. Ils montrent aussi une intention, un engagement, une compréhension du mouvement qui est en train d'être réalisé.

Cette année, l'accueil du vendredi soir s'est fait au dôjô Thiers. Après le cours habituel des grenoblois, nous avons partagé avec les arrivants un apéritif, assis sur les tatamis, en attendant que la commande de sushis arrive.



Le samedi a commencé à 6h par un entraînement matinal de Kenjutsu, proposé par Jean-Claude Hamel. Un maître mot : tourner les hanches ! Mais au lieu d'avancer la hanche droite, Jean-Claude nous a proposé d'effacer la gauche... non, ce n'est pas équivalent. Ensuite, arrivé dans la salle du campus universitaire, le jô a fait son entrée avec des exercices sur le kamae. Travail sur la position, l'intention, la présence à travers les kihon sotai. Après un repas pris dehors, au soleil (et une petite sieste pour ceux qui le souhaitaient), l'après-midi a été consacré à Omote. Les points les plus importants et complexes des kata ont été repris sous la vision du thème du stage : le kamae.

Le travail se poursuit dans les séries Chudan, Ran Ai et Kage durant la deuxième demi-journée. Comme à l'accoutumée, ceux qui maîtrisent les séries viennent entraîner les débutants. Un privilège pour les jôdôka les moins expérimentés ! Photo de groupe à la pause hydratation de 16h (ci-dessous). Après l'entraînement, nous nous sommes retrouvés dans un restaurant du centre de Grenoble pour un moment convivial... autour de la gastronomie locale bien sûr !



La dernière demi-journée a commencé à 6h30, pour les plus courageux, avec un cours de tanjô au dôjô rue Thiers. Ensuite, le cours de jôdô a été introduit par un travail en groupe sur les kihon tandoku. Attention, ce n'est pas parce qu'on est tout seul qu'il faut oublier le thème du stage ! La précision dans le kamae doit rester la même sans adversaire.

La suite de la matinée s'est poursuivie comme la veille en trois groupes. Les plus avancés ont continué le travail dans les séries Kage, Samidare et Gohon no Midare, pendant que les autres ont répété ce qu'ils avaient appris des premières séries. Petite demande à la pause qui a été appréciée par tous (merci car certains débutants ne l'avaient jamais vu !) : une démonstration de Okuden.

A midi le stage se termine, après un dernier pique-nique rue Thiers tous ensemble, il faut rentrer chez soi. Dix minutes ou trois heures, qu'importe car il faut se dire au revoir... Beaucoup de choses à méditer et mettre en pratique avant le prochain stage. Bon travail et à très bientôt.

