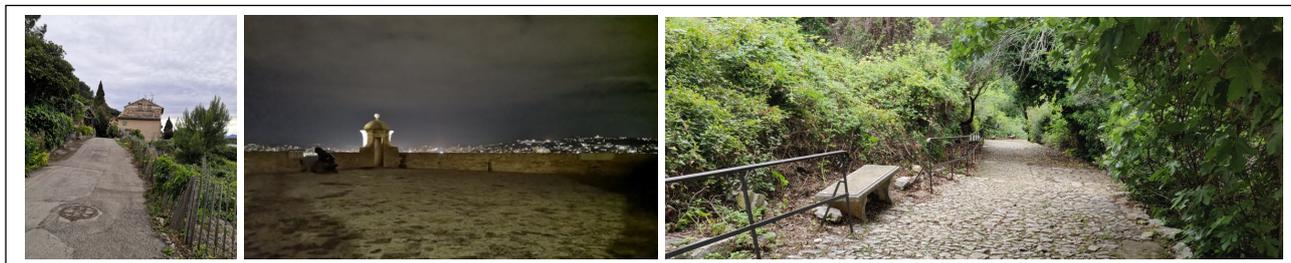


Compte rendu du 42<sup>e</sup> Stage des Iles de Lérins (Cannes – France)  
du 18 au 21 mai 2023

C'est sous la pluie pendant 4 jours que s'est déroulé le Stage des Iles 2023 ... une première depuis bien longtemps où les parapluies et imperméables ont remplacé chapeaux et crème solaire ! Avantage : très peu de touristes sur l'île et moins de paparazzis !!



Quelques absents de dernière minute pour des problèmes familiaux ou des problèmes de transport ont réduit le nombre de participants à une petite quarantaine, ce qui nous a permis finalement de nous entraîner tous ensemble dans la Poudrière pour ne pas rester sous la pluie.



Le thème du stage « *Isogaba Maware* » 急がば 回れ (... si tu es pressé, fais un détour !) nous a donné du temps pour faire les choses, autrement dit, utiliser au maximum la forme SHÔ lors de notre pratique. Ce fut aussi, pour les anciens, un moyen d'apprendre à éviter la facilité et à parfois prendre le temps de se remettre en question malgré les certitudes acquises après de nombreuses années de pratique.

Pendant les cours de laido/Ken, Jean Marc Dessapt a développé la notion de Musoku, plutôt que de « pousser » ses appuis sur le sol lors des déplacements. La lecture par Uchidachi de la réaction de Shidashi lors de son attaque est alors plus difficile à percevoir ...

De son côté, Daniele Romanazzi a dans le même état d'esprit mis l'accent sur les déplacements où le chemin le plus court n'est pas forcément le plus efficace. Associer le déplacement « à l'intérieur » de son corps au déplacement de son corps sur le sol ...

Pour les cours de JO, c'est en utilisant la forme SHÔ que je suis revenu aux fondamentaux, c'est-à-dire comprendre l'importance du *Tsune no Kamae* et la façon de se mettre en *Honte ni Kamae* :

1. Ce n'est pas la main gauche qui vient chercher le Jo à droite, mais le Jo qui vient se poser dans la main gauche restée le long du corps à gauche.
2. Le Jo peut alors prendre sa place dans la direction de Uchidachi en respectant les 26cm qui séparent le corps de l'arme (différence de longueur entre un jo et un ken !).

Dans un autre registre, j'ai proposé un exercice en *Tandoku* puis en *Sotai* où l'accent est mis sur l'importance de déplacer ses mains au bon moment et dans la bonne direction. Pour cela j'ai utilisé un enchaînement de *Dobarai Uchi* suivi d'une partie de *Tachi Otoshi (Omote)* puis d'une partie de *Genkome (Chûdan)*.

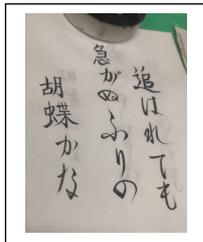
Et enfin grâce à un petit créneau d'1h30 sans la pluie, chacun a pu travailler ses *kata d'Omote* jusqu'à Ran Ai. (merci à Maria Rosa et à Daniele pour leur aide)

Pendant la pose sacrée de la Sieste, les pratiquants *Sei Ryu Kai* ont pu travailler le Jutte et le Kusarigama dans la poudrière.



Dans le respect des traditions des Iles, vendredi soir s'est déroulée la Classe de Calligraphie avec Maria Rosa, Marie et Jacky. Et comme toujours, travail et surprise se sont enchaînés sur le thème d'un *Haïku* du poète Garaku :

« *Même poursuivi  
le papillon  
ne semble jamais pressé.* »



La surprise du jour fut la fabrication par chacun d'entre nous d'un papillon en origami, utilisant la feuille de papier où nous avons tracé le poème !

Une autre tradition fut de faire Enbu à la fin d'une longue journée d'entraînement, c'est à dire samedi. Chaque pratiquant pouvant être comparé à un citron que l'on a complètement pressé durant toute la journée, sa participation au Enbu est la toute dernière goutte de jus restant au fond de lui. C'est pourquoi, un kata « râté » ne peut pas être recommencé !



Et enfin la dernière tradition fut le barbecue du samedi soir où bonne humeur et amitié font bon ménage. Puis la chorale franco-italienne a fait trembler les murs du Fort Sainte Marguerite, ce qui nous a valu un petit « rappel à l'ordre » !!

Le départ s'est fait dimanche à 14h, sous le soleil revenu !  
Ah, j'oubliai .... cette année, pas de baignade par une météo d'hiver, et dans une eau à 14° !

Mais l'année prochaine elle sera chaude, alors à bientôt pour le 43<sup>e</sup> stage des Iles ... et encore un grand MERCI à Claude pour la bonne gestion du stage.

Gilles

