

## 6<sup>ème</sup> stage du Shûri Kosei Valais, le 13 novembre 2022

Enfin nous pouvions à nouveau nous réunir sans contraintes sanitaires et c'est le dimanche 13 novembre que nous avons vécu notre 6<sup>ème</sup> stage annuel au Dôjô de Sion, sous la direction de **Yves GALLEY**.

Nous avons pu compter sur le soutien des enseignants Michel Ducret et Jean-Louis Martin venus en voisins et amis participer à ce stage et nous nous sommes finalement retrouvés à 11 pratiquants au moment du salut, nos 2 amis zurichois ayant été retenus par une sournoise maladie (bénigne fort heureusement).

Comme à son habitude Yves a amené sa touche personnelle, somme de ses expériences d'enseignant et de ses réflexions; c'est pour cela que nous l'invitons régulièrement et que nous essayons de suivre ses stages.

Nous avons passé beaucoup de temps à revisiter les premiers *kihon* en travaillant les points suivants :

- Les 2 pieds de chaque côté d'une ligne
- En *tandoku* ajout d'une étape pour vérifier si nous sommes bien de face et derrière le JO
- « Poser » la frappe au centre sans énergie excessive
- Vérifier les 2 mains d'écart

Voilà qui paraît basique non ? toujours est-il qu'il a fallu beaucoup de temps pour intégrer ces points de contrôle aux différentes techniques (*onte – gyakute – iki otoshi* principalement) et les exercices à deux ont permis de vérifier que la simplicité était un but mais qu'il y avait un chemin à parcourir.

Un dîner frugal (néanmoins copieux rassurez-vous) a permis de laisser reposer les corps et les esprits.

Retour sur les *tatami* et rappel des fondamentaux travaillés le matin. Je dois dire que ces exercices vont rester dans notre boîte à outils car un contrôle objectif (un miroir par exemple) montre impitoyablement l'écart entre notre représentation et la réalité.

Le reste de l'après-midi a été consacré à l'étude des *Kata* et certains ont pu en recevoir de nouveaux (Renaud dans *Chudan* et Bénédicte qui a débuté *Kage*) et la contribution de Michel et Jean-Louis a permis chacun de recevoir des conseils adaptés et de haut niveau.

Grand merci à Yves, ainsi qu'à Michel et Jean-Louis. Rendez-vous est donné à l'année prochaine, peut-être dans une nouvelle formule à l'étude par la relève du Dôjô.

Merci à tous pour votre participation et votre motivation tout au long de cette journée.

Jean-Jérôme PILLET  
Shûri Kosei Valais

