

# 4<sup>ème</sup> stage des Dahus (Grenoble)

16 et 17 novembre 2013

Le temps est gris, mais les retrouvailles chaleureuses. Les Jôdôka de Cannes, Nice, Bastia, Lyon et Grenoble sont très heureux de se retrouver dans la capitale des Alpes pour ce 4<sup>ème</sup> stage des Dahus. Trois demi-journées de travail intensif, entrecoupées de moments de détente autour de bonnes tablées, de petits déjeuners aux croissants ou même d'un pique-nique improvisé.



Thème officiel du stage : « Te no Uchi » (calligraphies de Jacky et Marie Ponsot). Utilisé comme un véritable fil conducteur, le thème du stage permet aux pratiquants de voir ou revoir toutes les subtilités de la tenue de l'arme, tant dans la position des mains que dans la pression sur le bois des armes.

Les positions Hon-te (ou Kiri-te), Gyaku-te (ou Uchi-te), Saka-te sont abordées pendant toute la première journée, autour des Kihon Tandoku et de Omote. Les pratiquants font la démonstration des Kata devant l'assemblée, en faisant des arrêts sur image pour commenter leur Te no Uchi.

Thèmes officieux du stage : la douceur et la zen-attitude distillées par Jean-Claude Hamel, jusque dans les explications les plus pointues. Au stage des Dahus, on « dépose » le Kissaki, on « épouse » le parquet lorsqu'on marche, et on donne des coupes « généreuses » à Shidachi. Un vrai régal pour une pratique en souplesse, propice à l'auto-observation et à la progression de tous.

Jean-Claude fera également profiter les participants de toute sa science du sabre, lors de deux entraînements matinaux – pour ne pas dire nocturnes – de Iaidô et Kenjutsu.

La dernière demi-journée est l'occasion pour les avancés de pratiquer Chudan, Ran-Ai et Kage, puis vient l'heure de clôturer le stage par un Embu. Un stage trop court du goût de tous, cependant on devine que sans l'avouer vraiment, chacun est satisfait de pouvoir prendre un peu de repos, pour évacuer la fatigue accumulée durant le week-end.



Les participants ont gardé une pensée pour Gilles Tache, absent pour raison de santé, et qui n'a pu faire le déplacement cette année. Qu'il sache que tout le monde lui souhaite un prompt rétablissement, et l'attend pour l'année prochaine !



*Exemple d'un bon Te no Uchi, démontré par un Jean-Claude Hamel à l'œil pétillant*