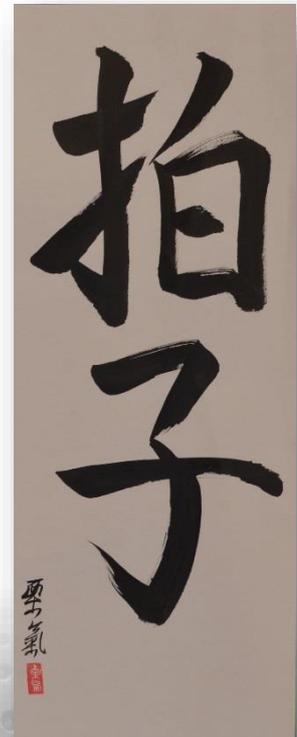


# 5<sup>ème</sup> stage des Dahus (Grenoble)

15 et 16 novembre 2014

Pour la 5<sup>ème</sup> année, les Jôdôka de Cannes, Nice, Lyon et Grenoble se sont regroupés pour le stage des Dahus. Nouveauté cette année, le stage est également honoré par la présence de pratiquants de Bordeaux, Tours et Clermont-Ferrand. Trois demi-journées de cours intensifs, de repas conviviaux et de bon temps entre tous les pratiquants présents.

Thème du stage : « Hyôshi » (le « rythme », calligraphies de Marie et Jacky Ponsot). Le rythme est un point important dans la pratique du Jôdô. Les Kihon et chaque série de Kata sont tous caractérisés par des rythmes différents, comme nous l'expliquent Gilles Tache et Jean-Claude Hamel. On trouve également des rythmes différents au sein d'un même Kata : phases lentes, phases rapides, Kime. Et pour aller encore plus loin, on étudie le changement de rythme au sein d'un unique mouvement, avec l'accélération continue des coupes, pour une vitesse progressive.



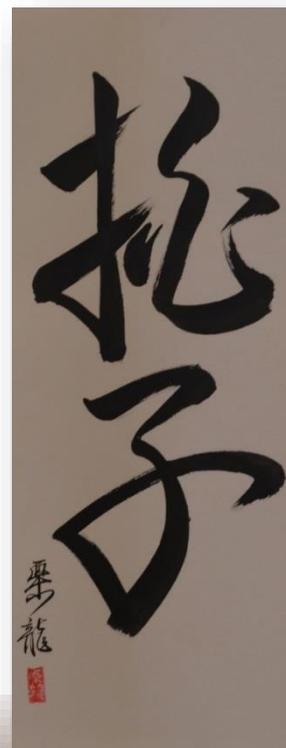
Chaque journée commence par un entraînement matinal de Iaidô et de Kenjutsu, proposé par Jean-Claude Hamel, dont les lève-tôt se régalernt – de l'entraînement, pas de Jean-Claude.

Durant la première demi-journée, le rythme est d'abord étudié avec les Kihon Tandoku, puis avec Omote. Ce dernier est revisité grâce à un enchaînement de mouvements, combinant les points les plus importants et complexes des douze Kata de la première série.

Les Jôdôka poursuivent leur travail sur le rythme dans les séries Chudan, Ran-Ai et Kage durant la deuxième demi-journée.

La dernière demi-journée a permis aux plus avancés de continuer le travail sur le rythme, dans les séries Samidare et Gohon no Midare, pendant que les autres ancrent ce qu'ils ont appris des premières séries dans leurs têtes. Enfin, le stage se termine, permettant aux participants de se reposer et de laisser décanter tous ce qu'ils ont accumulé durant ces deux jours.

Les participants ont eu une pensée pour Me Nishioka, désormais présent au Kamiza, et se sont donné rendez-vous pour l'année prochaine.



*Le thème du rythme sert également de fil conducteur au stage, dans les alternances entre bons restaurants le soir, et cours de Ken au petit, petit matin... Un vrai défi pour les organismes.*