

## 4<sup>ème</sup> stage de printemps à Fribourg (CH)

Samedi 16 et dimanche 17 avril 2011



Comme chaque année au mois d'avril et ceci depuis 4 ans, nous nous sommes retrouvés pour le stage de printemps à Fribourg. Des participants sont venus de Hollande (Jeffrey et Shanti), d'Allemagne (Rolf et Matthias), de France (Nathalie, Yves, Charles), de Tchéquie (John) et bien sûr de Suisse (Sabrina, Alain, Séverin, Tristan, Charles, Ursi, Jean-Louis, Manu, Matteo, Barbara et Barbara, Markus, Flavia, Sylvia et Frédéric). Nous avons commencé notre stage par travailler les kihons bien sûr, puis, en mettant l'accent le fait de couper juste et d'atteindre la cible, de la série Omote. Le temps ensoleillé nous a permis de faire un délicieux pic-nic (merci à mon amie Marie pour les salades ;-)

L'après-midi, grâce au renfort de Michel Ducret, a permis aux participants de travailler Chudan puis Omote. L'après-midi s'est terminé à notre dojo, par une dégustation de vins sélectionnés par Jean-Jérôme qui n'a malheureusement pas pu s'entraîner pour cause de rencontre inopinée entre sa main et mon ken, lors d'un entraînement précédent.

Le soir, ce fut la traditionnelle fondue (pur vacherin pour les puristes, moitié-moitié pour les autres. Un participant dont je tairai le nom a essayé de me convaincre que la fondue moitié-moitié, c'était moitié de gruyère et moitié de gruyère). Pour certains, cela s'est terminé par la dégustation de l'alcool local, la fameuse poire à botzi.

Le lendemain, retour sur le champ de bataille. Perfectionnement des techniques apprises au cours de ce stage pour les uns, tournus de gohon non midare pour les autres. Merci à tous les participants et à l'année prochaine.

Yves Galley  
IJF Shomokuroku



Kihon sotai



Photo de groupe

1<sup>ère</sup> ligne (de gauche à droite) : Shanti, Barbara, Sylvia, Sabrina, votre serviteur, Michel, Charles, Yves

2<sup>ème</sup> ligne : Alain, Rolf, John, Markus, Matteo, Manu, Flavia, Frédéric, Séverin, Jeffrey, Charles, Jean-Louis, Nathalie, Tristan, Matthias



Pic-nic de midi