



Stage de JODO le 26-27 Octobre 2019 à Gif sur Yvette: 3^{ème} édition : Une belle réussite



Pour la 3^{ème} année, Yves Galley est venu, accompagné de Jean –Jérôme, pour animer notre stage annuel de JODO à Gif sur Yvette. A notre groupe de Gif, se sont joints Lionel, Corinne, Nathalie, Vincent et Eric de



Levallois ainsi que Nathalie et Eric de Lyon et René Etter venu de Bâle.

Cette année, l'étude des Kihons a été approfondie avec des exercices permettant de travailler plus précisément les notions de « *maï* », de cible et d'engagement du corps dans l'attaque. L'accent a été mis sur l'importance de travailler avec le maximum de relâchement. Les exercices pratiqués ont également permis un travail sur la



gestion des émotions : rester disponible sans tension pour agir au bon moment et de manière fluide et oser s'engager sincèrement pour contrer une attaque sans appréhension.



Les Katas de « Omote » ont été abordés en marquant des temps d'arrêt chaque fois qu'il y avait une cible précise (côté Jo et/ou côté Ken), puis repris d'une manière fluide, normalement, pour bien comprendre le sens du Kata.

Puis tandis que les pratiquants de niveau Omoté travaillaient entre eux, Yves a fait travailler Lionel et Catherine dans la série Chudan et Nathalie et René dans la série Gohon no Midare.



Le stage s'est terminé très positivement avec la réussite de 5 candidats du club Hikari de Gif sur Yvette lors d'un passage d'examen pour les grades de Yon-Kyu et Ni-Kyu.

La section de Jodo de Gif sur Yvette progresse doucement mais sûrement et profite au maximum de chacun de ces stages, pour enrichir et perfectionner la pratique.



Ce stage a été remarqué par l'équipe de la Mairie de Gif et

fera l'objet d'un article dans une prochaine édition du Journal local.

Un grand merci à Yves Galley et Jean-Jérôme, pour ces 2 journées riches en précieux conseils et à tous les pratiquants présents pour leur sérieux dans la pratique et leur bonne humeur.