

Stage International de l'Institut d'Aïkido à Mèze

Pour la 20ème année consécutive, l'Institut d'Aïkido a vu se dérouler sa semaine de stage estival fin juillet, dans le petit village de Mèze (Hérault). Cette structure sportive a eu le plaisir de rejoindre l'Ufolep dans le département du Rhône il y a 5 ans déjà. Les pratiquants sont donc venus principalement du Rhône mais aussi de toute la France et de différentes régions de Pologne ou encore de Suisse, seuls ou en famille, pour s'entraîner dans ce très grand dojo du Sud de la France.

C'est Leman Sensei formé par Kobayashi Hirokazu Sensei, disciple du fondateur, qui enseigne l'aïkido à un grand nombre d'élèves rassemblés pour l'occasion. Créateur de l'Institut d'Aïkido, qui regroupe une dizaine de club dans la région lyonnaise, il voit un nombre grandissant de pratiquants le réclamer pour des stages partout en France et à l'étranger. Il a par ailleurs formé, au sein de l'Ufolep, une soixantaine d'animateurs bénévoles en aïkido.

Lors de ces événements, comme cette semaine à Mèze, enfants et adultes, des plus débutants aux plus aguerris, se retrouvent sur le même tatami. On y pratique les techniques à mains nues mais aussi le maniement des armes en bois que sont le bokken (sabre) et le jo (bâton) ainsi que les mouvements d'aïki-taïso. Après la démonstration du Sensei (professeur), les chutes s'enchaînent, les immobilisations s'enchaînent, les kiaï (cris) résonnent, tous les aïkidokas s'activent, dynamiques et légers. Leman Sensei fait profiter aux élèves de ses plus de quarante années d'enseignement en expliquant en gestes les améliorations à faire sur une technique ou une autre.

Sur le tatami, si seul les élèves les plus anciens portent le hakama, ce pantalon bleu ou noir traditionnel, par dessus le dogi (kimono), l'ensemble des pratiquants de tous niveaux réalisent les techniques ensemble, ce qui reflète l'esprit de cette pratique non compétitive qu'est l'aïkido. Sous le soleil de l'été, les entraînements sont intensifs malgré la chaleur, et les sourires sur tous les visages.

Après les entraînements le matin, chacun a pu profiter des activités de vacances l'après-midi : restaurants locaux, activités voiles ou baignades dans l'eau de l'étang de Thau, balades dans les montagnes de l'arrière-pays. Mais avant ça, les passages de grades des ceintures noires, du 1er dan (5 ans de pratique en moyenne) au 5ème dan cette année (plus de 30 ans de pratique), sont ouverts aux regards des curieux. Ces étapes très importantes dans le cursus des aïkidokas, sont ensuite célébrées lors d'une soirée conviviale et familiale, sur la plage avec vu sur Sète. C'est sûr, on reviendra l'année prochaine !

