

# Stage de Criel-sur-Mer 2016

---

Après un trajet depuis l'Île de France plus court que prévu (le week-end de Pâques était à redouter), les stagiaires arrivent sur le lieu du stage et certains, (re-)découvrent leur terrain de jeu. Le repas pris, les chambres sont alors prises d'assaut. Puis direction le dōjō.

Pour cette première journée, après un échauffement, nous commençons avec le bo. Grâce au soleil et un temps dégagé, nous avons le plaisir de pratiquer en extérieur. La révision des katas et notamment la pratique du suwari gedan sur des cailloux restera sans doute collectivement inscrit dans nos mémoires ! Nous avons été accompagnés dans notre effort par un couple de canards colvert, qui n'ont visiblement pas ressenti comme menaçant ce groupe de 17 individus munis de bâtons et poussant des kiai. Par la suite, pratique de l'aïkibudō, dans le dōjō, ce qui fut une découverte et initiation pour certains d'entre nous.

Afin de clôturer cette belle journée, notre sensei nous a conviés à une randonnée jusqu'au sommet de la falaise, randonnée traditionnelle du stage! Les routes étaient plus "praticables" que prévu, avec des chemins secs. Une randonnée agréable, avec un temps dégagé mais venteux, qui nous a paisiblement amenés au restaurant.



Après un copieux dîner au Coq Hardi plus ou moins arrosé, plein de rires et d'anecdotes, nous avons dû lors du retour affronter une pluie battante. Ainsi se termina cette première journée.

Le dimanche, début de l'entraînement à 9h. 2h30 d'entraînement, passant de l'aïkibudō au kobudō. Après le repas, retour à la pratique martiale. Cette fois, nous avons le plaisir de goûter à différentes disciplines : kendō, chanbara, tonfa, nunchaku... Le moment de tester et partager d'autres choses. Puis retour à l'aikibudō.

Cette journée se clôture dans le même restaurant que la veille, mais sans longue randonnée cette fois-ci! Les cocktails (certains verres aux formes exceptionnelles méritent d'être soulignés), bières et moules ont parait-il, eu un franc succès lors de cette soirée!

Le lundi matin, une fois nos chambres vidées de nos effets personnels, nous nous rendons pour la dernière fois du stage au dōjō. Retour à l'entraînement: aikibudō puis iaijustu pour une partie d'entre nous. Afin de détendre nos corps et être prêts pour le chemin du retour, séance de massage!

Après le dernier repas à la cantine et avoir récupéré nos affaires au dōjō (moment lors duquel nous croiserons une canne et ses petits), c'est avec émotion que nous nous séparons et finissons ainsi ce stage.



Merci à nouveau à Christian-sensei pour avoir animé ce fantastique et inoubliable stage, et vivement l'année prochaine!!

Olivier Rousseau

