

ECHO de stage



sous la direction technique de
Vincent LEDUC - Dir. Tech. Belg.
Tokitsu-Ryu Jisei Budô



Le dimanche 14 mars 2010, j'ai eu la chance d'assister à la journée Jisei-Dô se déroulant au Centre Namurois des Sport de 10h00 à 17h00.

Le stage était organisé sous la Direction Technique de Vincent LEDUC (6° Dan Karaté Jiseidô et 5° Dan Tokitsu-Ryu Jisei Budô). L'animation était assurée par trois experts: RICHARD PROSPERO (8° DAN), VINCENT LEDUC (6° DAN) et REGIS BRASSEUR (4° DAN). Le contenu annoncé était : testing du placement du corps (*stabilité et vitalité*), déplacements, liaison debout-sol-debout, atémis pieds-poings & clés fondamentales avec activation de la colonne vertébrale pour une plus grande tonicité et explosivité. ...

Concrètement, la journée s'est articulée autour de trois chapitres.

Renforcement de l'axe vertébral et assouplissement du corps martial au moyen du Kikô et du Yoga suivi d'application en Jisei Karaté Dô 1. Utilisation du Kikô afin exprimer l'explosivité dans les techniques pieds-poings (atémis) 2. Application de Kikô dans le registre de l'entre-deux sol-debout.

Comme ce menu alléchant le suggère, le fil conducteur de la journée était donc l'utilisation du Kikô (*qi gong, chi gong ou chi kung*) comme base du renforcement du corps, de sa souplesse, de sa tonicité, de son explosivité dans diverses situations maritales allant des techniques de percussion, en passant par la présence et l'esquive, pour finir dans une application plus spécifique en relation avec le sol.

Durant l'avant-midi, de 10h00 à 12h30, l'enseignement a été dispensé par Vincent Leduc. Il était axé sur l'établissement des fondations du corps martial bâti au moyen du Kikô et du Yoga (*ouverture des chakras vertébraux, taureau d'acier, ...*). Ensuite, Vincent a mis en pratique cette énergie martiale nouvellement créée dans des exercices de présence et de testing (*Pakua et Tui Shou*) avec partenaire. Également, Vincent nous a proposé des mises en situation et des éducatifs avec partenaire



自成武道



permettant d'utiliser le corps Kikô dans l'expression de frappes des mains ou de coups de pieds et pour finir en utilisation dans les esquives et blocages.

Après le repas, de 14h00 à 15h30, Richard Prospero nous communiqua son énergie et son enthousiasme dans l'utilisation des fondements du Kikô permettant l'expression d'une explosivité impressionnante dans les techniques de percussion : coups de poing retournés, coups de poing circulaires ou double frappe pied+poing. Également, au moyen de son expertise en biomécanique (*chaînes musculaires GDS, ...*), Richard nous a sensibilisé à un travail de libération (*non fermeture*) de la hanche permettant de trouver rapidement une bonne posture (*stable et reposante*) ainsi que l'ouverture d'un canal de transmission de force explosive durant l'exécution de technique de frappes.

Pour clôturer cette journée, de 15h30 à 17h00, Régis Brasseur nous a présenté un aspect de son travail en Jisei Goshin Dô dans un registre non conventionnel pour des pratiquants d'arts martiaux ou sports de combat "debout". Là encore, le Kikô servait de base fondamentale au travail de mobilité même si le contexte était différent et plus délicat car la liberté de mouvement dans un travail au sol se voit nettement plus restreinte que debout. Régis nous a d'abord sensibilisé à la nécessité de négocier au mieux la phase de la chute durant la confrontation. Ensuite, dans une position d'entre-deux sol-debout, Régis nous a proposé diverses variations autour d'esquives et de contre-attaques en réponse à une situation de self-défense courante : une attaque type coup de pied "de penalty".

Pour résumer, une journée enrichissante et conviviale qui de l'avis de tous les pratiquants présents (*enseignants compris*) a été également très amusante. A refaire!

Quentin Dallons - 1er DAN Jisei Karaté-Dô

