

C'est avec le plus grand plaisir que nous vous annonçons qu'aura lieu un stage National de Iaido le week-end du 3 au 5 décembre 2021 à Mulhouse (Centre Sportif Régional Alsace).

Cet évènement sera animé par 8 sensei Européens :

- Chris Mansfield 7e Dan Kyoshi (Royaume Uni)
- Aad De Wijngaart 7e Dan Kyoshi (Pays-Bas)
- Patrik Demuyne 7e Dan Kyoshi (Belgique)
- Jean-Jacques Sauvage 7e Dan Kyoshi (France)
- Peter West 7e Dan Kyoshi (Royaume Uni)
- Mario Menegatti 7e Dan Kyoshi (Italie)
- Philippe Merlier 7e Dan Kyoshi (France)
- Henry Schubert 6e Dan Renshi (Allemagne)

Programme prévisionnel

Vendredi 3 décembre :

Stage Enseignants et Groupe France à partir de 18h30

Samedi 4 décembre :

Stage de 9h30 à 18h

Dimanche 5 décembre :

Stage de 9h30 à 12h et examens de grades à partir de 14h, du 1^{er} au 5^e Dan

Prix du stage : forfait 70 € pour les deux jours

Hébergement et restauration :

Le CSRA propose les formules suivantes :

- Chambre + petit déjeuner : 25 € la nuit par personne pour une chambre double *exemple : 2 personnes pour 2 nuits inscrivez 4 quantités dans le questionnaire (limite 65/nuit)*
- Les diners (vendredi et samedi) : 10 € par repas (limite 125/j)
- Les déjeuners (samedi et dimanche) : 10 € par repas (limite 125/j)

Sayonara party : réservation en ligne – paiement sur place (25€)

Fin des inscriptions :

- pour l'hébergement et les repas le 21 Novembre
- pour le stage le 30 Novembre

L'inscription ne sera prise en compte qu'à la réception du paiement :

- date limite de réception des chèques le 21 Novembre
- date limite de réception des virements le 30 Novembre



Pour ce stage, il a été convenu de séparer les pratiquants en quatre groupes afin qu'ils puissent travailler au mieux :

1. Groupe 1 : MUDAN
2. Groupe 2 : 1^{er} et 2^{ème} DAN
3. Groupe 3 : 3^{ème} et 4^{ème} DAN
4. Groupe 4 : 5^{ème} et plus

Les grandes lignes du programme correspondant à chaque groupe sont détaillées ci-dessous.

De façon générale, tous les groupes seront amenés à pratiquer ZEN GO RI (échauffement), et tous les instructeurs expliqueront le REIHO en fonction du groupe.

Les groupes 2 à 4 étudieront les 12 katas AJKF (ZNKR) Iaï.

Groupe 1 : MUDAN (Merlier Sensei et Schubert Sensei)

Mouvement

a. Explications et démonstrations des mouvements de base que l'on retrouve dans chaque kata. Par exemple, les mouvements des pieds, du corps ainsi que du sabre et leurs utilisations dans les katas.

b. Les pieds : mise en évidence de leurs importances dans la stabilité du mouvement. Pourquoi et comment produire un mouvement correct.

AJKF (ZNKR) Iaï

a. Explication brève de son histoire et de sa création. Pourquoi pratiquer AJKF (ZNKR) Iaï

b. Explication et pratique des katas : 1,3,4,6,7,9, et 11

Groupe 2 : 1^{er} et 2^{ème} DAN (Menegatti Sensei et West Sensei)

Reiho

a. Son sens et son objectif dans la pratique

b. Comment le faire correctement

AJKF (ZNKR) Iaï

a. Importance d'une posture correcte droite et comment la produire naturellement au travers de la pratique. Règles fondamentales du *Shisei* (posture, attitude, tenue)

b. Les principes fondamentaux du *TE NO UCHI* et son rôle dans la tenue du sabre japonais. Comment appliquer correctement la saisie lors de la réalisation de techniques.

c. La gestion de la main gauche et son importance dans l'harmonisation et la synchronisation de l'énergie

d. L'utilisation et l'effet de la main gauche lors la réalisation de *Sayabiki, Chiburi, Noto*

Groupe 3 : 3^{ème} et 4^{ème} DAN (Sauvage Sensei et Van de Winngaart Sensei)

Rythme : son importance et son développement au cours de la réalisation du kata

a. La respiration dans le kata

b. La tenue (vestimentaire) et comment celle-ci affecte et influence notre attitude

c. La dynamique du kata et comment la notion de *KAN KYU KYO JAKU* permet d'envisager l'application pratique de la technique.

d. Le sens du *Ma* et *Maai* (temps et espace) et leurs importances dans la pratique du Iaï.

L'importance d'une posture correcte et de son interaction avec les processus de la mécanique corporel (passifs et actifs) et comment l'utiliser dans le cadre de la notion de *MERI HARI* (modulation / contraste)



Groupe 4 : 5^{ème} et plus (Mansfield Sensei et Demuyck Sensei)

Compréhension et démonstration de la notion de puissance dynamique dans le cadre de mouvement naturel.

- Pourquoi la cohérence (logique) est-elle importante ?
- Pourquoi le ZANSHIN est-il nécessaire dans l'interprétation du kata ?
- Quel est l'objectif de la continuité ?

L'importance de donner le bon exemple aux autres

