



LIGUE ARA FFAAA

## **LA FORMATION CONTINUE en ligue Auvergne-Rhône-Alpes : .**

### **« L'École de Cadre ou les Rencontres Enseignants »**

La formation continue au sens large, ce pourrait être tout simplement le « do », donc bien sur la pratique dans les stages techniques classiques, mais l'EDC permet de poser des questions et de trouver des pistes de réponse.

L'école de cadre est une façon alternative, complémentaire, d'étudier et d'interroger la discipline de façon collective.

C'est de la pratique avant tout, mais interactive et complémentaire au cours et stages magistraux. Interactive parce que les méthodes d'animation autorisent l'échange entre l'animateur et les stagiaires et entre les stagiaires.

C'est une démarche essentielle pour entretenir et développer le meilleur niveau en Aïkido.

### **Quel public ?**

- Les enseignants déjà diplômés en exercice
- Les futurs enseignants en formation
- Les pratiquants confirmés (à partir de 2 kyu)

**Quels contenus ?** L'organisation permet d'interroger et d'approfondir la discipline.

- Pratique interactive par atelier sur des thèmes proposés par l'animateur, la ligue et/ou les stagiaires.
- Permet de répondre aux besoins des enseignants, créer et entretenir une dynamique d'ensemble sur une ligue.
- Animation : autoriser et régler la prise de parole, faire prendre conscience que le do est une pratique dynamique, en mouvement et qu'une réflexion et production collective participe de cette dynamique.

### **Texte de présentation en Auvergne- Rhône-Alpes :**

L'école de cadre régionale est l'outil de formation continue au niveau de la ligue, c'est le relai du travail de recherche et de coordination des séminaires du CTN et des stages nationaux enseignants. Cet outil doit permettre d'entretenir et de développer la qualité de l'enseignement de l'Aïkido en Auvergne-Rhône-Alpes.

L'école de cadre existe pour ne pas laisser les enseignants diplômés seuls face aux différentes problématiques de l'animation d'un club et de la transmission de la discipline.

C'est pourquoi il faut bien voir ces stages comme des rencontres d'enseignants, des échanges pédagogiques lors desquelles les plus expérimentés, les membres du CTR et le DFR partagent leurs expériences.

On peut donc venir à l'école de cadre avec ses questionnements et y trouver une forme d'accompagnement sur les différentes thématiques qui nous interpellent, c'est vraiment le sens de la démarche.

Nous sommes ouverts au recueil des besoins des participants, soit en amont (par mail), soit le jour même. Le travail en groupe suivi d'une synthèse dégagera ensuite des éléments de réponses exploitables en cours dans les clubs.

## EDC 1 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA

Albertville 22 octobre 2022 Animateur Luc Mathevet

**Thème : les Kihon waza: l'utilisation bien comprise de la forme pour le développement des compétences.**

1. Définition

2. Contenus

3. Objectifs pédagogiques

### 1. Définition

Le premier kanji 基 veut dire fondation, base.

Le second kanji 本 veut dire livre, racine, source.

## 基本 kihon

Donc la combinaison des deux donne fondation, base, fondamental, essentiel.

### 2. Contenus : combinaisons techniques

Ikkyo, irimi nage, shiho nage et par extension toutes les combinaisons attaques + techniques qui utilisent les fondamentaux pour mobiliser uke logiquement :

Katate dori tenchi nage, shomen uchi et tsuki kote gaeshi, yokomen shiho nage, katate dori uchi kaiten nage, etc.

Les kihon waza sont des mises en situation simples, sans éléments surajoutés, qui rendent accessible les principes.

Les kihon waza mettent en scène les dimensions shin, gi, taï. (cf. annexe règlement CSDGE)

Dans la dimension **Shin** :

La préservation de l'intégrité de tori et uke grâce à la construction ( déplacement et placement) et à l'utilisation rationnelle du corps ( verticalité, centrage et coordination).

Dans la dimension **Gi** : les placements et déplacements permettent de mobiliser uke (son centre, ces hanches), de créer et conduire le déséquilibre. D'aborder l'articulation des forces avec une économie de moyen.

Dans la dimension **Taï** :

Ce qui est développé dans la dimension TAÏ (le corps) est nécessaire pour la construction de la technique (GI) et de plus toutes ces capacités sont déployées par cette même construction qui nous

place en situation de contrainte avec un partenaire d'étude. Nous devons alors utiliser notre centrage, notre relâchement, notre coordination pour mobiliser uke.

### 3. Les objectifs pédagogiques qui en découlent :

Les kihon waza mettent en évidence et permettent de développer l'unité du corps, la préservation de l'intégrité par la mobilité pour tori et uke, et aussi de comprendre et ressentir la fonctionnalité de la construction.

Pour développer un cours, après la préparation, un kihon waza est une bonne entrée en matière.

Exemples d'objectifs pédagogiques.

	Principes	Objectifs pédagogiques/critères d'évaluation
<b>Organisation corporelle</b>	<b>Unité du corps</b>	ECd'utiliser l'unité du corps pour projeter
	<b>Engagement du centre</b>	Ecd'engager le centre de gravité dans le déséquilibre
	<b>Centrage individuel</b>	Ecd'utiliser le centrage pour mobiliser uke
	<b>Coordination haut et bas du corps</b>	Ecd utiliser la coordination pour déséquilibrer
	<b>Relâchement actif/mobilité articulaire/flexibilité</b>	Ecde'utiliser la mobilité articulaire pour mobiliser uke
	<b>Verticalité</b>	Ecde projeter en utilisant la verticalité
<b>Organisation de la relation/construction</b>	<b>Déplacement /placement</b>	Ecde créer un avantage de placement
	<b>Distances/ma ai</b>	Ecde gérer/créer une distance de sécurité
	<b>Angles/direction</b>	Ecde prendre un angle/ axe de l'attaque
	<b>Conduite du déséquilibre</b>	Ecde conduire le déséquilibre
	<b>Mobilisation de uke</b>	Ecde mobiliser uke
	<b>Entretien du lien, du contact</b>	Ecde conserver le contact Ecd'utiliser le lien pour conduire le déséquilibre
	<b>Vigilance/ champ visuel</b>	Ecde conserver uke/tori dans son champ visuel.

## EDC 1 Albertville 22 octobre 2022

### Animateur Olivier PATOUT

**Thème : les Kihon waza : l'utilisation bien comprise de la forme pour le développement des compétences.**

Au travers de l'animation de cette séance, j'ai souhaité que les stagiaires puissent d'une part identifier un point clé mis en évidence par un Kihon, et d'autre part utiliser ce dernier pour construire une séance de cours permettant d'aborder et développer de manière transversale le point clé identifié dans le Kihon.

Objectif général : être capable de construire une séance de cours, faisant apparaître une progression articulée autour d'un élément mis en évidence dans un Kihon Waza.

Dans le prolongement de l'intervention précédente réalisée par Luc Mathevet, qui avait présenté une progression basée sur Ikkyo (garde Hai Hanmi, Shomen Uchi...), **cette séance a été conduite au travers de la saisie Kata Dori**

#### 1 - Kata dori - Ikkyo Omote / Ura :

- **Introduction** : pour initier le sujet j'ai présenté une forme de réalisation de Ikkyo Omote (Déplacement Irimi Tenkan sur l'intérieur de l'attaque) et Ura (Pas glissé/chassé sur l'extérieur) en alternant entre tachi waza et suwari waza => les stagiaires ont ensuite été invités à mettre en pratique, avec pour consigne de rechercher et d'identifier plusieurs formes de réalisation de la technique, tout en s'interrogeant sur les principes et compétences à mobiliser.
- **Restitution collective** : plusieurs formes de réalisation ont été présentées (Ex. amplitude de déplacement plus ou moins importante, utilisation d'un irimi tenkan à l'intérieur de l'attaque pour réaliser la forme Ura au lieu déplacement direct sur l'extérieur...) => ce travail de restitution collectif avait pour objectif et a permis de mettre en évidence qu'au delà de la forme, des éléments incontournables du kihon étaient mobilisés dans chaque forme : placement, déplacement, unité de corps, centrage.... et plus spécifiquement pour Ikkyo **il a été choisi de mettre en évidence la capacité d'utiliser le coude de UKE pour mobiliser, cheminer vers le centre du partenaire et générer un déséquilibre**. Dans un plan de séance cela pourrait se traduire par l'objectif pédagogique "ECD d'utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre".

#### 2 - Kata dori -Kokyu nage :

Déplacement à l'extérieur de l'attaque avec un pas glissé, Tori utilise l'atemi en direction du visage de Uke pour le mobiliser, tout **en gardant un contact avec l'intérieur du coude de Uke** générer le déséquilibre dans le prolongement de la direction de l'atemi => on souligne sur cette forme que le kokyu nage est réalisé, en utilisant les mêmes compétences que dans l'exercice d'introduction avec Ikkyo Omote / Ura (objectif pédagogique "ECD d'utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre").

#### 2 - Kata dori - Ikkyo Omote (variation/adaptation de la forme de base) :

Même réalisation que précédemment sur la phase de placement initial mais cette fois ci, au lieu de générer le déséquilibre dans le prolongement de la direction de l'atemi jusqu'à la phase de projection (pour réaliser le Kokyu nage), Tori se positionne de manière adaptée pour la réalisation de Ikkyo omote => nous obtenons ainsi une nouvelle forme de réalisation de Ikkyo. Pour autant, **afin de réaliser cette variation/adaptation de Ikkyo Omote, la capacité à utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre est toujours présente.**

#### 3 - Kata dori - Kaiten nage Omote / Ura (1ère forme) :

Même réalisation que précédemment sur la phase de placement initial, mais cette fois-ci au lieu d'exprimer une direction en pression vers Uke (pour réaliser Kokyu nage ou Ikkyo comme précédemment), Tori utilise une extension, afin de se repositionner et retrouver le placement adapté pour la réalisation de Kaiten Nage => à partir de la même phase de construction, une nouvelle technique est générée. Pour autant, **afin de réaliser cette 1ère forme de Kaiten nage, la capacité à utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre est toujours présente.**

#### **4 - Kata dori - Kaiten nage Omote / Ura (2ème forme) :**

En utilisant une entrée extérieur (pas glissé/chassé), Tori établit un contact avec l'extérieur du coude de uke en orientant la pression/le contact vers le bas (même entrée que Sokumen Irimi Nage - Naname Kokyu nage), pour mobiliser Uke afin de se placer et réaliser Kaiten nage. **Pour réaliser cette forme de Kaiten nage, la capacité à utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre est toujours présente.**

#### **5- Kata dori - Kaiten nage Omote / Ura (3ème forme) :**

Même réalisation que précédemment sur la phase de placement initial, Tori établit un contact avec l'intérieur du coude de uke en orientant la pression/le contact vers le haut, pour mobiliser Uke afin de se placer et réaliser Kaiten nage (en passant sous le bras de Uke). **Pour réaliser cette 3ème forme de Kaiten nage, la capacité à utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre est toujours présente.**

#### **6 - Synthèse avec Kata dori - Kaiten nage - Henka Waza :**

Réalisation des 3 formes de Kaiten Nage présentées précédemment, en mettant en avant les éléments suivants (objectifs pédagogiques de cette synthèse) :

- **Un élément présent dans un Kihon** (ici la capacité à utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre), **peut être décliné en un objectif pédagogique** "ECD d'utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre".
  - **Un objectif pédagogique issu d'un Kihon** ("ECD d'utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre"), **peut être développé de manière transversale dans la construction d'une séance** (ici la capacité à utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre était présente dans chaque proposition de travail)
  - **Un élément présent dans un Kihon** (ici la capacité à utiliser le coude de UKE pour le mobiliser et générer un déséquilibre), **peut être utilisé afin de proposer un travail plus avancé** (ici Kata dori - Kaiten nage - Henka Waza)
-

## École des Cadres 2, 19/11/2022 Cranves-Sales

Intervenant Arnaud Waltz

Le statut de l'erreur dans l'enseignement et la pratique de l'Aïkido.

En guise d'introduction :

Les erreurs apparaissent souvent comme des ratés. Il semble naturel de chasser l'erreur de tout apprentissage, d'éloigner l'échec de la pédagogie. La plupart des enseignants s'attachent à promouvoir une « pédagogie de la réussite ». REBOUL (1980)<sup>1</sup> propose de manière un peu provocatrice l'instauration d'une pédagogie de l'échec pour lutter contre l'échec de la pédagogie. RICOEUR (1960)<sup>2</sup>, à propos de « *l'homme capable* », montre que le non-pouvoir est à l'origine du savoir. C'est parce que nous atteignons nos propres limites et que nous les éprouvons dans l'échec que nous sommes en mesure d'apprendre. Faire ce que l'on sait faire ne nous apprend rien. Au cours de la pratique, celui ou celle qui prend le risque de faire autrement, sortant de son champ de compétence pour explorer de nouvelles possibilités d'agir, tâtonne, hésite, échoue, recommence, prend le risque de d'être maladroit ... et apprend !

Quelle(s) définition(s) avons-nous de l'erreur dans l'enseignement et la pratique de l'Aïkido ? A quel système normatif faisons-nous appel pour identifier les erreurs de nos élèves ; le non-respect de certains principes de construction technique, des valeurs morales de la discipline, la mise en danger de soi ou de son partenaire, etc. ?...

Quelle grille d'observation utilisons-nous pour identifier les erreurs de nos élèves ? Quels sont nos outils d'évaluation et/ou de contrôle de l'activité de nos élèves ?...

---

1 REBOUL Olivier, 1980, *Qu'est-ce qu'apprendre ?* Paris, PUF.

2 RICOEUR Paul, 1960, *Philosophie de la volonté*, Paris, Aubier.

Quel(s) traitement(s) de l'erreur doit-on ou bien peut-on envisager dans l'enseignement et la pratique de l'Aïkido ? Faut-il prévenir les erreurs de nos élèves ? Faut-il prendre appui sur leurs erreurs pour adapter notre enseignement ? Faut-il sanctionner les erreurs ?...

### **Différentes manières de concevoir la notion d'erreur dans l'apprentissage de l'Aïkido.**

Pour la pédagogie dite traditionnelle, celle de la transmission, l'erreur est une faute de l'élève. Il faut donc sanctionner le fautif afin qu'il retourne très vite sur le droit chemin. De son côté, la pédagogie comportementaliste voit la source de l'erreur dans l'activité de l'enseignant. S'agissant, au cours des apprentissages, de simplifier les tâches en décomposant en étapes élémentaires l'habileté à acquérir, l'erreur relèverait d'un défaut de programmation de la part de l'enseignant.

Pour la pédagogie constructiviste l'enjeu est toujours d'éradiquer à plus ou moins long terme les erreurs mais on admet que pour y parvenir, il faut les laisser apparaître, voire les provoquer. Les erreurs sont des indicateurs de processus, elles révèlent les obstacles auxquels sont confrontés nos élèves.

En tant qu'enseignant, quand il s'agit de qualifier une erreur dans le cours d'action de l'apprentissage, nous avons le choix entre deux options. Celle de valoriser ou celle de dévaloriser l'activité de l'élève.

Dit autrement, nous pouvons reconnaître dans l'activité de l'élève la trace d'une ou plusieurs compétences, certes inadaptées aux problèmes qu'il rencontre mais bien présentes (untel passe en force pour se protéger d'une attaque frappée), ou bien qualifier le comportement inapproprié de l'élève en termes d'absence de compétence (untel manque de centrage par exemple...).

Je reprends à ce sujet la terminologie de Bernard Charlot<sup>3</sup> qui parle de lecture en positif et lecture en négatif de la performance de l'élève.

La lecture en négatif prend appui sur la notion de manque pour établir un diagnostic. Cela revient à définir l'activité de l'élève à partir de ce qu'on ne voit pas.

A contrario, la lecture en positif cherche à identifier comment les compétences initiales de l'élèves sont susceptibles de constituer des obstacles à l'apprentissage.

---

3 CHARLOT Bernard, 1999, *Rapport au savoir, éléments pour une théorie*, Paris, Anthropos.



Plus exigeante sur la capacité à décrire précisément comment s'y prend l'élève pour apprendre, la lecture en positif nous oblige à poser les causes possibles des difficultés que rencontrent les élèves puis de les hiérarchiser pour y répondre de manière adaptée.

	La faute	Le défaut de programmation	L'obstacle épistémologique
Statut de l'erreur	Erreur déniée		Erreur positivée : prend appui sur le postulat du sens
Origine de l'erreur	Responsabilité de l'élève	Défaut repéré dans la conception de la situation d'apprentissage	Difficulté objective pour s'approprier le contenu enseigné
Mode de traitement	Traitement <i>a posteriori</i> , il s'agit de rectifier les erreurs après coup	Traitement <i>a priori</i> il s'agit de prévenir les erreurs probables	Traitement <i>in situ</i> il s'agit de prendre en compte les causes identifiées des erreurs
Modèle pédagogique de référence	Pédagogie de la transmission	Comportementalisme (Stimulus-Réponse/ PPO)	Pédagogie constructiviste
Statut de l'élève	L'élève est assujéti au savoir/pouvoir de l'enseignant	L'élève est agi par la structure du savoir	L'élève est acteur de ses apprentissages
Statut du savoir	Le savoir se transmet « naturellement » de l'enseignant à l'élève	Le savoir s'élabore au cours des progressions proposées par l'enseignant à l'élève	Le savoir se construit au cours d'une activité exploratoire de l'élève
Statut de l'enseignant	Transmetteur	Programmateur	Accompagnateur

**Déroulement de la formation :**

La formation a débuté vers 9h30 par une pratique de bienvenue. Il s'agissait de réaliser quelques Kihon sur attaque Shomen Uchi (Ikkyo omote ura, Irimi nage, Kote gaeshi et Shiho nage).

Ensuite, autour de 10h00, je vous ai proposé la commande suivante :

- Identifier les erreurs qui apparaissent dans la réalisation des techniques que nous avons réalisées lors de la pratique de bienvenue.
- Identifier les causes possibles de ses erreurs formuler en termes de compétences, de capacité, de pouvoir d'action et non de manque.
- Proposez une situation de remédiation permettant de surmonter l'obstacle identifié.

Quatre sous-groupes affinitaires de 7 à 8 participants à la formation se sont constitués. Chacun d'entre eux devant traiter une des quatre techniques.

A 11H00 nous sommes passé à la phase de restitution des quatre sous-groupes.

12h30 fin de la formation.

**Comptes rendus qui m'ont été retournés et que je vous restitue assortis de quelques remarques (en police Comic Sans MS) qui se veulent constructives.**

## **Compte rendu de Thierry**

### **Compte rendu de l'exercice de l'école des cadres animé par Mr Arnaud Waltz du 19/11/2022**

Après observation du groupe, Arnaud décide de changer son plan de cours...et nous donne une ligne de conduite importante : les mots « erreurs », commentaires négatifs...sont remplacés par des mots comme capacité ou potentiels, compétences qui seront par la suite mis en valeur.

**Quelles sont les compétences de chacun et non les manques sur lesquels nous allons pouvoir travailler ?**

J'avais le choix entre deux options classiques, celle de poursuivre mon plan d'intervention en présentant une première partie sous forme d'apport théorique sur le statut de l'erreur dans l'enseignement apprentissage de l'Aïkido pour enchaîner sur des travaux pratiques visant à travailler à partir d'études de cas hypothétiques, ou bien (et c'est ce que j'ai choisi de faire) partir de vos productions techniques telles qu'elles m'apparaissaient dans le temps de la pratique de bienvenue afin de travailler sur pièces.

C'est un choix sans doute quelque peu inconfortable pour le formateur qui doit s'adapter rapidement au contexte, mais bien plus en lien avec le vécu des participants à la formation.

Arnaud nous divise en 4 groupes ikkyo, irimi nage, kote gaeshi et shiho nage (le nôtre) qui présenteront un exercice sur une attaque SHOMEN.

#### **GRUPE SHIHONAGE OMOTE**

- 1) Uke attaque shomen et je réalise shiho nage omote.

- 2) **Explication** : le débutant a le réflexe de bloquer l'attaque. L'aïkido va permettre de partir de ce réflexe pour construire le mouvement, la technique (ici SHIHO NAGE OMOTE) et ainsi permettre de glisser sur l'attaque et de **ne plus être en opposition (principe de l'aïkido)** tout en respectant l'intégrité de uke et tori.
- 3) Tori réceptionne l'attaque avec sa main sabre, on parle de point de rencontre, engage un atemi avec l'autre main pour maintenir une distance de sécurité.
- 4) Notion d'**irimi entrer sur l'attaque** en effectuant un kiri gaeshi ou coupe en direction de la tempe du partenaire avec la main sabre (**importance de l'intention**).
- 5) Importance du **déséquilibre à entretenir** avec une prise d'angle à 90 ou 180° afin de pouvoir faire la technique.
- 6) **Immobilisation ou projection** de uke.

Nous sommes allés jusqu'au point 4

Commentaire de Arnaud avec pour Axe de réflexion :

Où je suis en tant que Tori ? Je suis la cible, je bouge sans regarder mes mains et **j'agis au moment où je vais être touché (autre principe)**.

Dans le cas présent, une source d'erreur fréquente est la surprotection que Tori met en œuvre en repoussant vers le haut l'attaque de Uke. La compétence ainsi produite consiste à jouer sur des ressources physiques suffisantes pour faire obstacle à l'attaque. Ainsi Tori surjoue la protection ce qui a pour conséquence d'arrêter l'attaque de Uke. De fait, en s'inscrivant dans un rapport de force, si le déséquilibre des forces est au bénéfice de Uke, la technique devient vite impossible à construire. Il est donc nécessaire de substituer à cette manière d'entrer sur l'attaque, un déplacement intérieur à 30° visant à modifier la position de la cible au moment de l'impact auquel est associé un contact des mains qui plutôt que bloquer l'attaque cherche à entretenir le geste de Uke en l'entraînant vers le bas (principe de non-opposition).

Quelques notes prises sur les autres groupes....

## **GROUPE IKKYO**

Tori offre le coude en se protégeant lors de l'attaque SHOMEN.

- 1) Construire l'attaque sur la cible en me protégeant et en fermant les angles. La cible est en mouvement, je trouve ma cible et je suis en mouvement. Travailler le SHOMEN avec l'idée de trancher.

- 2) Je lève les deux bras pour me protéger et suivant l'engagement où point de rencontre poignet coude ou épaule, il y a une ouverture sur l'attaque.
- 3) Rencontre sous forme de jeu : serrer la main, tape sur la main au niveau de l'épaule ou du visage : pas de posture martiale mais convivialité.

Exercice avec tout le groupe avec des déplacements aïkido, shisei.

### **Arnaud souligne l'importance de bien jouer le rôle de Uke et de Tori.**

La relation Uke Tori est fondamentale. Elle est médiée par la technique. La technique revient à faire faire quelque chose à autre chose. Quand je coupe un morceau de pain, je demande au couteau de le faire à ma place. Quand j'attaque Shomen uchi, je demande à ma main de devenir une arme alors qu'elle était peut-être caressante quelques instants plus tôt. Les actions conjointes de Uke et Tori contribuent à faire émerger la technique. Ikkyo fait faire à Tori un certain nombre de gestes auxquels répondent les gestes de Uke et vice versa. De la qualité de l'un dépend la qualité de l'autre. L'essence de l'aïkido se situe dans l'entre deux de la rencontre. Espace de jeu indéterminé d'où se révèle l'harmonie dans le meilleur des cas. Cette harmonie issue d'un travail de médiation de Uke à Tori et vice versa, n'est pas toujours au rendez-vous. C'est même bien plus souvent un rendez-vous manqué. Mais cela fait partie de l'étude. L'accordage entre Uke et Tori se situe entre deux extrêmes. L'échange prédateur et l'échange altruiste. L'un comme l'autre signe la défaillance de l'accordage. Le prédateur prend le pouvoir sur l'autre. L'altruiste n'attend rien de l'autre donnant sans savoir à qui il donne et sans assumer l'effet du contre don. Entre les deux se situe la technique aïki. Subtile échange de substances, sans cesse à renouveler, au cours duquel l'erreur indique un besoin d'accordage...

### **GROUPE IRIMI NAGE**

Accueil de l'attaque en levant les bras et toucher l'épaule.

Idée de se faire toucher en premier et bouger.

### **« Apprendre par le faux pour aller vers le vrai » (Arnaud)**

C'est en forgeant que l'on devient forgeron. Oui mais comment forger si l'on n'est pas forgeron ? Autrement dit, c'est en faisant quelque chose que l'on ne sait pas faire que l'on apprend à faire. Difficile de sortir de ce paradoxe autrement qu'en passant par le faux pour aller vers le vrai.

Se dire bonjour pour aller vers l'attaque Shomen uchi en passant par la saisie Ai hanmi katate dori est un détour pédagogique intéressant. Renouveler des Tai sabaki ou bien des Ukemi seul ne relève pas de la logique interne de l'Aïkido qui repose sur des « fragments de dialogue à deux inconnues » (pour paraphraser le titre d'un ouvrage de Franck Noël) et pourtant cela nous permet parfois de développer des capacités qui font de l'instauration de Uke et de Tori dans et par la pratique un possible à venir.

## **GROUPE KOTE GAESHI**

Rôle des différentes prises de contacts de Tori. Différentes compétences améliorables de Tori sont présentées.

**Réflexions de Arnaud :**

**Qu'est-ce que je vais perdre comme compétences pour en acquérir de nouvelles (exemple l'âge...)**

**Quelles sont les obstacles que les élèves mettent sur leur route ? Cela doit sauter aux yeux du professeur.**

**Comment j'arrive à faire comprendre la technique ?**

**Comment s'accorder avec l'autre pour réaliser ce qui a été vu ? montré ? Comment le vivre ?**

**Le mot essayer est à proscrire car une pratique nous oblige à faire quelque chose....**

**Alors pratiquons !**

Thierry et Arnaud

**Compte rendu de Didier (comme précédemment, j'ajoute en Comic Sans MS quelques remarques).**

Salut,

Comme convenu, les notes du groupe :

Erreurs possibles sur Shomen uchi ikkyo omote :

- tori a le bras plié en réceptionnant l'attaque
- uke garde le bras tendu au-dessus de la tête de tori (stoppe son attaque)
- tori saisit directement le poignet
- uke tourne le dos à tori

Typologie d'erreurs :

- placement/déplacement
- centrage
- engagement
- intégrité
- contrôle

Compétences pour réaliser l'erreur :

- tori se protège instinctivement
- uke attaque nonchalamment de manière répétée (*simulation de simulation d'une attaque*)
- (pas trouvé pour le 3e) (*Saisir le poignet pour empêcher uke d'attaquer de nouveau surtout si l'entrée stabilise le uke au lieu de le déséquilibrer, c'est la meilleure solution... Alors que c'est contreproductif quand tori devient capable de déséquilibrer uke sur l'entrée*).
- uke sait marcher : déséquilibre vers l'avant = j'avance la jambe pour me stabiliser

Compétences à lâcher / à acquérir :

- tu as une bonne protection instinctive, tu peux maintenant agrandir l'espace de ta zone protégée
- tu sais bien faire une attaque cool, essaie maintenant d'y ajouter du punch (*Tu es capable de toucher une cible il faut maintenant déboucher sur un engagement du corps permettant de passer de l'impact à la coupe*).
- (pas fait les suivants) (*Tu sais retrouver ton équilibre en marchant, il faut maintenant rechercher à conserver ton équilibre tout en rapprochant tes hanches de tori de manière à demeurer le plus longtemps possible attaquant*).

Exercices pour le bras plié => tendu :

- sentir les distances différentes :
  - se serrer la main
  - taper dans la main (high five)
  - taper dans la main au-dessus de la tête
  - men uchi
- construire sa protection / se savoir protégé
  - triangle 2 bras contre shomen uchi léger puis punchy (agrandir la zone protégée, expérimenter que quelque soit la force de l'attaque, elle passe à côté)
    - triangle 1 bras shomen uchi punchy (sentir que ça fonctionne aussi)

Notes diverses :

- Uke doit poser un problème à tori, toujours chercher ce qui peut lui donner une ouverture pour une nouvelle attaque
- Uke cherche à atteindre la cible. Ne pas se concentrer sur la main.
- Les adultes perdent l'imaginaire, les enfants seront toujours dans leur rôle (et se salueront en samouraïs)

Voilà, c'est ce que j'avais noté sur ikkyo.

Bonne journée !

Didier et Arnaud

**Pour conclure :**

Les temps de formation sont toujours trop courts. Nous avons eu juste assez de temps pour poser des questions et beaucoup d'entre-elles demeurent en attente de réponses...

A vous maintenant de poursuivre la réflexion dans vos clubs et au cours de vos prochaines formations. J'ai été très heureux de cette rencontre de cadres (je préfère rencontre, je n'ai jamais aimé l'école). Un grand merci à toutes et à tous pour votre invitation, votre confiance et votre bienveillance.

Arnaud Waltz.

---

### Compte-rendu de l'EDC 3 ligue ARA du 04/02/2023

Intervenant Luc Mathevet DFR ligue ARA, avec Dominique Rasclé et Olivier Patout

**Thématique** : la dimension applicative de la discipline.

**Objectif général** :

L'objectif serait de démontrer comment utiliser le processus pédagogique pour relier les dimensions éducative (pratique classique fondamentale du répertoire) et applicative (ouverture sur les autres disciplines et protection) de l'Aïkido.



## Définition

Quelle pourrait-être la définition de la « dimension applicative » ? Avec la perspective la plus large nous pourrions envisager que dès lors que nous nous éloignons des kihon et du répertoire technique classique nous sommes déjà dans cette dimension. Dès que nous sommes en situation de henka waza, d'enchaînements, de variations ou que nous utilisons des attaques non conventionnelles, au-delà du répertoire, c'est la dimension applicative. Que ce soit à titre ludique ou d'ouverture sur une autre discipline, ou pour une pratique de protection personnelle, nous utilisons les principes et les contenus technique de l'Aïkido en les adaptant à la contrainte, c'est ce que nous nommerons « application ».

Nous savons que les situations variées de pratique renforcent les apprentissages, à conditions qu'elles aient un lien cohérent avec le cœur de la discipline, il faudra être vigilant sur ce point. Donc pour élargir l'étude nous ne réduirons pas les applications à de l'autoprotection, qui n'est qu'une partie de ce champ.

Beaucoup de professeur travaillent déjà sur des applications en général et de défense en particulier, il apparait donc logique d'avoir une réflexion collective sur cette thématique en proposant un cadre et des lignes directrices à cette pratique.

**Proposition** : le cadre, c'est le corpus des principes Aïkido, les lignes directrices ce sont les progressions pédagogiques.

Remarque sur l'aspect autoprotection, il ne s'agit pas de faire des aikidokas des professionnels de la sécurité mais de donner à ceux qui le voudrons des outils pour aborder la problématique de la protection personnelle à partir de leurs compétences en Aïkido. Il s'agit de pouvoir démontrer l'aspect fonctionnel et non pas opérationnel ( l'aspect opérationnel implique une connaissance plus approfondie du contexte et du stress inhérent) des contenus de la discipline : attitude , placement/déplacement, contrôle de l'axe, ouverture/fermeture, etc. En effet, l'Aïkido faisant partie de la famille des arts martiaux, comment éluder la notion de préservation de l' intégrité ?

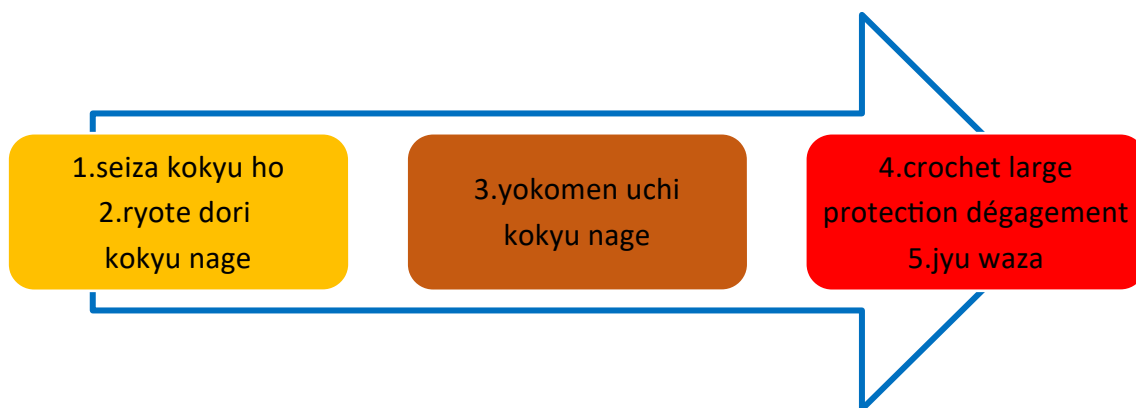
Par exemple, il me parait déplorable que des pratiquants d'Aïkido soient obligés de s'inscrire à d'autres activités concurrentes pour redécouvrir les possibilités des déplacements tai sabaki, des dégagements de saisies, contrôles articulaires et autres contenus de notre discipline.

Notre discours sur l'harmonie et la résolution du conflit peut être incompréhensible si nous ne pouvons le démontrer concrètement sur certaines formes d'agressions simples.

Je pense que si nous pouvons mettre en évidence, de façon saine et réfléchie, les liens entre la base et les applications cela pourrait améliorer l'ancrage et la motivation des pratiquants, ainsi que la visibilité de notre discipline. Il me semble que l'Aïkido est très riche et donc son spectre de pratique est assez large. Les applications ne remplacent pas la pratique fondamentale elles ne sont que l'expression de sa vitalité. A mon sens l'application n'est pas la finalité, mais elle renforce la pratique éducative sur le long terme, le Dô. C'est un outil complémentaire à disposition pour renforcer la conviction des pratiquants dans les valeurs de l'Aïkido, cet outil complémentaire peut contribuer aussi à rendre ces valeurs lisibles à un public extérieur. (par la manifestation d'une attaque/ contrainte reconnue comme telle dans l'imaginaire collectif)

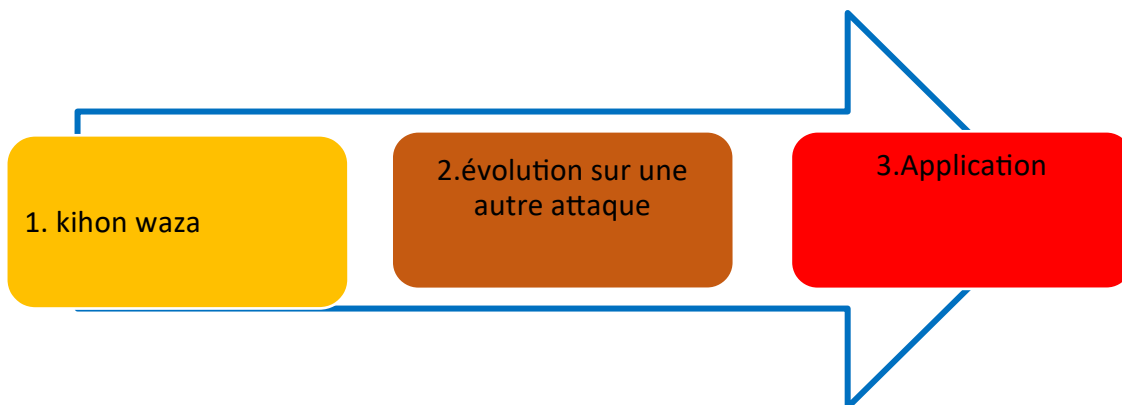
**Méthodologie :** Pour structurer la démarche, nous pouvons bâtir des progressions pédagogiques à partir de technique classique. Ci-dessous une mise en page possible avec des exemples de suites techniques : on extrait les principes et les éléments utilisés et on les adapte à l'évolution de la contrainte. Le lien avec des éléments fondamentaux doit clairement apparaître, ce sera le fil conducteur de la séquence.

Exemple :



Principes utilisés	Éléments techniques utilisés	Principes et éléments techniques transversaux fonctionnels en application
Centrage irimi Contrôle de l'axe Intégrité Création de déséquilibre	Déplacement extérieur Atemi/coupe Dissociation des contacts	Tous

On choisit une technique sur une forme d'attaque simple puis on reprend sa construction en la faisant évoluer jusqu'à l'application,



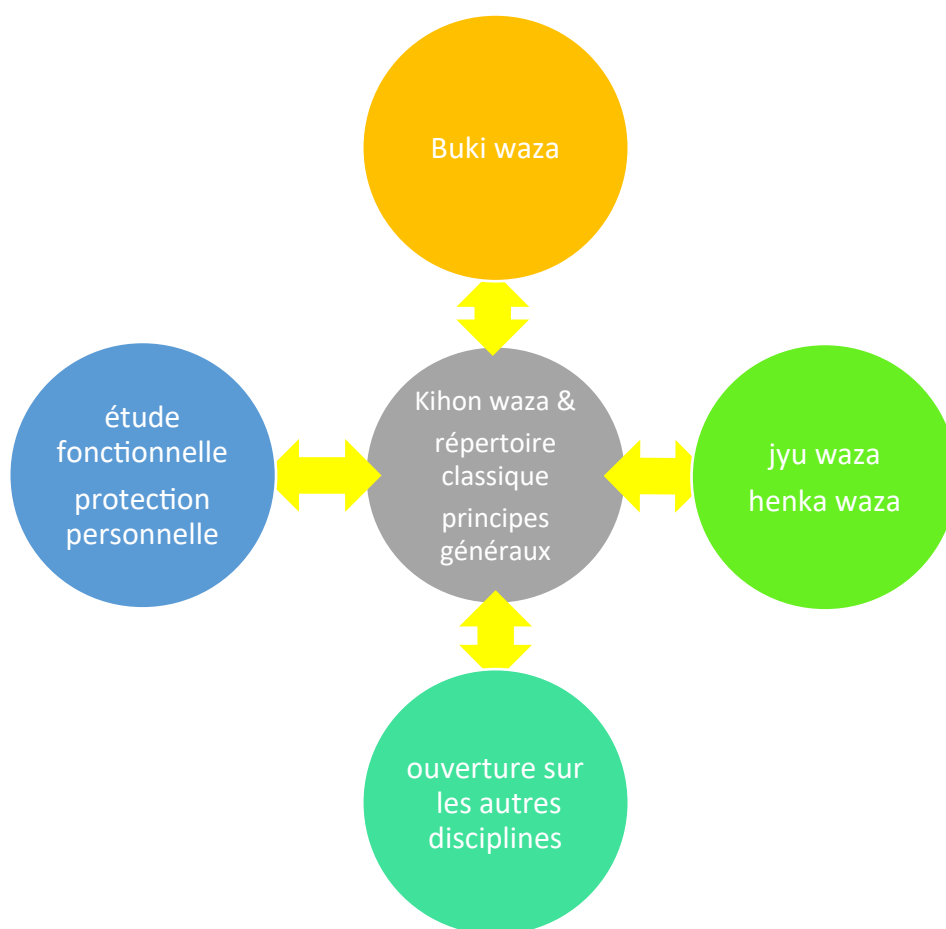
Résumé des principaux éléments relevés lors des échanges, le terme « fonctionnel » est préféré à « efficace » car il invite à l'analyse pratique de la situation avec une recherche d'objectif et de ressources mis en œuvre.

Principes utilisés	Éléments techniques utilisés	Principes et éléments techniques transversaux fonctionnels en application
Intégrité Unité du corps Centrage Déséquilibre Irimi (initiative, détermination) Contrôle de l'axe Relâchement Engagement de l'unité du corps	Prise de contact Prise d'angle Pression Atemi, sens de coupe	Les principes et éléments précités sont mis en œuvre et sont fonctionnels pour s'articuler à des formes de contraintes évolutives, éventuellement hors répertoire

**Quelques situations que nous avons étudiées :**

Deux points importants : la distance est plus courte et l'incertitude est plus importante que dans le répertoire classique.

- a. Crochet large : protection, irimi et contrôle de l'axe, à partir de koyu nage et yokomen,
- b. Frappe simple du droit (plus ou moins rectiligne) à distance courte, les mains sont prépositionnées en garde passive et permettent de protéger la tête rapidement, comme sur shomen irimi nage ou ikkyo ura à distance courte,
- c. saisie à la gorge simple ou double étranglement.
- d. mae giri (cf cr Dominique Rasclé)
- e. tsuki variations (cf cr Olivier Patout)

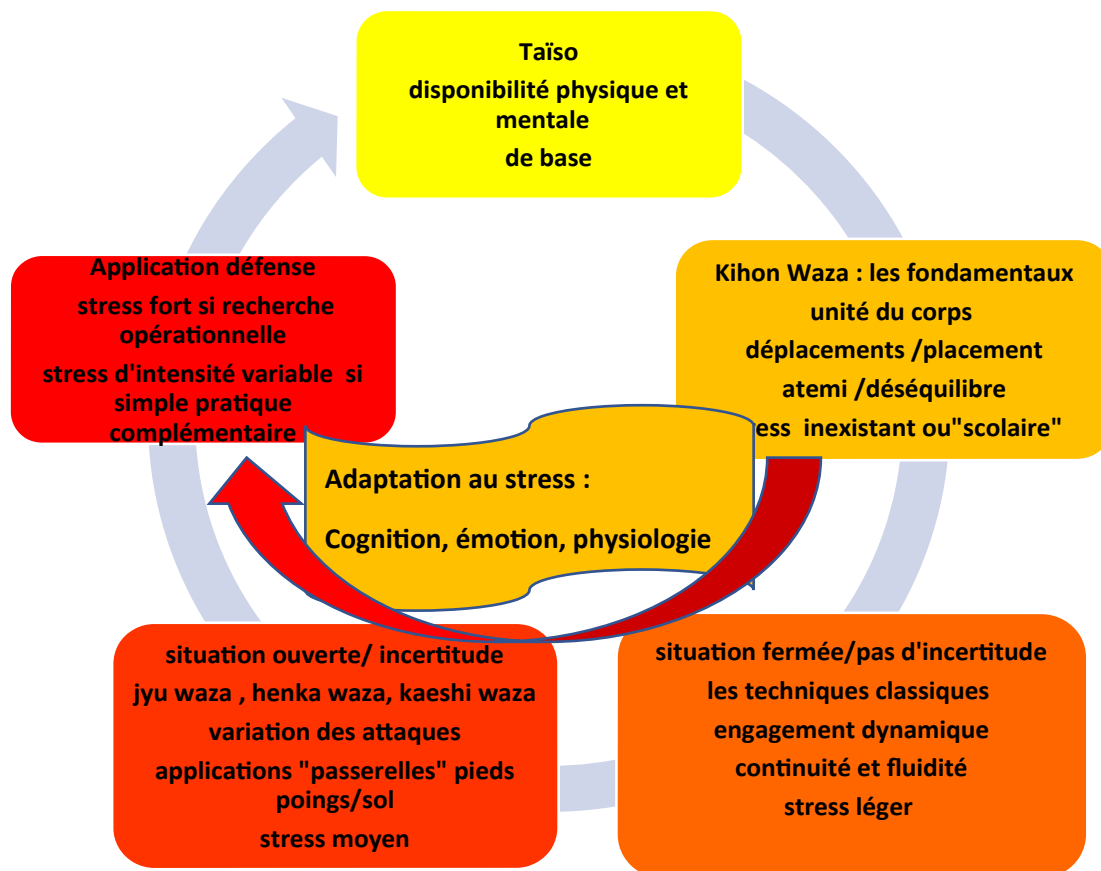


Les applications qui utilisent des éléments techniques d'une autre discipline sont là pour éclairer les principes sous un nouveau jour pour les aikidoka et pour les rendre compréhensibles à des pratiquants d'autres activités, c'est aussi une démarche d'ouverture et de communication.

De même pour les applications de protection personnelle, qui utilisent des formes d'attaques probables, usuelles et simples (un contre un, pas d'armes), dans ce cas il ne s'agit pas de réaliser une technique complète mais de faire cesser l'agression et de se désengager pour préserver son intégrité sans détruire l'attaquant si possible.

Dans les deux cas, c'est l'opportunité de nourrir sa culture martiale, ces études sont à disposition comme le buki waza.

Vision possible de comment les différentes situations de pratique se complètent pour nourrir la transformation de l'individu : la voie, le Do. Les attaques du répertoire avec leurs formes symboliques et synthétiques (elles cherchent le centre et l'axe de l'individu) nous permettent de travailler sur la violence (la nôtre et celle de l'attaquant) tout en nous gardant à distance de celle-ci. Elles nous préservent d'une implication émotionnelle trop forte qui conduirait probablement à nous limiter à des réflexes primaires.



**En conclusion**

Il nous faut prioritairement respecter l'intégrité de la discipline, ne pas la dénaturer, pour cela nous avons besoin d'un continuum de techniques et de principes qui sera assuré par la méthode pédagogique avec les notions de principes, d'objectif et de fil conducteur. C'est le fil d'Ariane qui nous relie au cœur de la discipline. L'Aïkido n'est pas une discipline de self-défense, ni un sport de combat, c'est un Budo classique, une voie de transformation de l'individu, une ascèse. Cela n'empêche pas l'ouverture à d'autres situations d'une part et le fait que d'autre part l'Aïkido contient des éléments fonctionnels pour préserver notre intégrité face à des menaces et contraintes de moyenne intensité.

Compte rendu CTR du samedi 4 février 2023 à Lyon - Thème : Pédagogie et application

Préparation sur katate dori, puis application chudan tsuki, mae geri, jodan tsuki, mae ryo kata dori

- Etre capable de se déplacer rapidement avec précision, sans être déstabilisé
  - o Le mouvement part du centre (propulsion du bassin), le corps mobilise les membres.
  - o Descendre sur les appuis, garder les hanches au même niveau tout au long du déplacement.
  - o Bien utiliser l'ouverture des hanches lors des pivots
  - o Garder buste droit
- Privilégier le placement par rapport au partenaire
  - o Effectuer les techniques sans force, rester centré, garder les mains devant soi et toujours rechercher la connexion avec le partenaire, ne pas utiliser les épaules, le haut du corps.
- Aspect martial
  - o vigilance, contrôle de l'axe du partenaire
  - o Exercer une pression mentale sur le partenaire, solliciter l'attaque
  - o Vision globale du corps, ne pas se focaliser sur le bras ou le pied d'attaque
  - o Intégrité, ne pas se mettre en danger, ne pas blesser le partenaire lors des atémis
- Prise de contact
  - o Anticipation
  - o Prise de contact sans heurt afin de prolonger l'attaque
  - o Utiliser le contact pour glisser derrière le partenaire
  - o S'appuyer sur le contact plutôt que d'appuyer
  - o Irimi : notion d'échange horizontal et vertical
- **Katate dori : irimi nage**  
**Irimi henka** avec dégagement saisie par-dessous (pouce vers le haut)  
 Irimi : notion d'échange, allonger l'attaque d'UKE tout en glissant derrière lui  
 Henka : poids du corps sur pied arrière, puis sur pied avant avec un pivot de hanche complet de façon à bien prolonger l'attaque et se retrouver avec les hanches dans la même direction de celles d'UKE.  
 Placer la main arrière derrière le cou et la main avant prolonge l'attaque vers l'avant, légèrement vers le bas puis vers le haut, puis projection.
- **Chudan tsuki : irimi nage**  
 Attaque côté jambe avant (parallèle à katate dori) irimi henka comme pour kakate dori, puis placer les mains, une derrière le cou et une posée sur le bras d'attaque paume vers le haut, sans force (utiliser le propre poids du bras). Exercer une légère pression vers le bas puis relâcher de façon à obtenir une réaction de la part d'UKE, que l'on va utiliser pour la projection (notion de spirale)
- **Chudan tsuki : naname kokyu nage**  
 Attaque côté jambe avant, protection avec main avant derrière le coude, puis atémi visage avec le coude main arrière, en traversant la ligne. On se retrouve avec les mains croisés que l'on va décroiser en effectuant un tour complet avec atémi au visage avec le coude. Ne pas utiliser le bras pour pousser, placer ses hanches face au partenaire avant de projeter.
- **Mae geri : ushiro kiri otoshi** (entrée estérieure)  
 Attaque côté jambe arrière, avancer la jambe arrière et protection avec main correspondante puis la deuxième main vient couper par-dessus sans choc, chercher à prolonger l'attaque de UKE tout en se plaçant derrière en étant très près, poser les deux mains sur les épaules sans donner d'appui au partenaire, descendre sur les appuis et se redresser en baissant les mains et retrait de la jambe et projection arrière.
- **Mae geri** : même entrée que ci-dessus mais à l'intérieur, contrôle axe avec atémi visage, projection directe ou récupérer la jambe d'attaque et immobilisation.
- **Jodan tsuki : ikkyo**  
 1<sup>ère</sup> attaque jodan tsuki côté jambe arrière, glisser légèrement vers l'arrière tout en restant présent sur l'avant en prenant le contact par-dessus le bras d'attaque avec la main avant paume vers le haut, qui va ensuite légèrement vers le bas en se repoussant vers l'arrière, de façon à déclencher une 2<sup>ème</sup> attaque d'UKE. La main va chercher le coude par-dessus à la naissance de l'attaque, puis glisser dessus en allongeant l'attaque sans rompre le contact, puis intervention de la 2<sup>ème</sup> main pour amener au sol.
- **Mae ryo kata dori : kokyu**  
 Lorsque UKE vient pousser au niveau des épaules, anticiper en allant chercher les coudes par-dessous, puis glisser par-dessus en allongeant sans rompre le contact, descendre les mains en s'appuyant sur les contacts, descendre sur les appuis puis projection vers l'arrière en mobilisant les hanches du partenaire.

EDC 3 Lyon (Maison Du Judo) 4 février 2023

Animateur Olivier PATOUT

### Thème : pédagogie et application

Au travers de l'animation de cette séance, j'ai souhaité que les stagiaires puissent identifier comment les principes mobilisés dans des situations usuelles/conventionnelles, peuvent être mobilisés pour s'adapter (application) dans des situations inhabituelles (forme de l'attaque ou forme de la réception de l'attaque).

Objectif général : être capable de s'adapter après avoir réceptionné de manière inhabituelle une attaque, ou de réceptionner une attaque exprimée de manière non conventionnelle

#### **1 - Chudan Tsuki : travail de réception intérieur/extérieur (sans projection)**

1. Réception avec entrée intérieure : (même réception que Ikkyo Omote)
2. Réception une entrée extérieure : Tori réceptionne en établissant un contact avec l'extérieur du bras de uke afin de le mobiliser, tout en contrôlant l'axe avec l'autre main
3. Réception avec entrée intérieure ou entrée extérieur en alternance : la série de réception et réaliser avec un objectif de continuité dans la relation tori / uke entre chaque attaque

Le fait d'enchaîner la réception des attaques en alternance (3), invite d'une part Tori à se détacher de la forme de réception de l'attaque en se focalisant sur les principes (Irimi, centrage, unité de corps...) ainsi que la relation avec Uke, et d'autre part Uke à maintenir sa disponibilité et son engagement en continu.

#### **2 - Chudan Tsuki - Ude Garami**

1. En utilisant une entrée extérieure (idem précédemment) : Tori réceptionne en établissant un contact avec l'extérieur du bras de uke afin de le mobiliser, tout en contrôlant l'axe avec l'autre main. A partir de cette position, un déséquilibre est généré pour réaliser Ude garami.
2. En utilisant une entrée intérieure (idem précédemment) : A partir d'une réception similaire à celle de Ikkyo omote, la main qui est en contact avec le bras de Uke "s'enroule" autour du bras de Uke pour réaliser Ude garami.

La seconde forme (avec l'entrée intérieure), permet d'illustrer une forme d'application au sens de l'adaptation : la forme de réalisation la plus conventionnelle se fait en effet à partir de la réception extérieure (1). Toutefois, si les fondamentaux sont respectés (Irimi, centrage, unité de corps...), les conditions sont réunies et il est possible de réaliser de manière adaptée Ude garami à partir d'une forme d'entrée intérieure.

#### **2 - Jodan Tsuki - réception avec une forme adaptée (application) :**

1. Hijikimeosae, en utilisant une entrée extérieure adaptée : Tori réceptionne avec une main à l'extérieur de l'attaque et l'autre à l'intérieur.
2. Kaiten Nage, en utilisant une entrée intérieure adaptée : un atemi est réalisé à l'aide du coude (en direction du torse de Uke) au moment de l'entrée (Irimi), puis Tori réalise Kaiten nage (en déployant le bras utilisé par l'atemi pour contrôler l'axe puis la nuque de Uke).

On observe ici que quand bien même la réception est adaptée (application), les principes étant respectés, il est possible pour Tori de retrouver le sens d'une technique.



## **PARTIE 2 : Adaptation des entrées avec plusieurs attaques possibles pour Uke**

Dans cette situation de travail finale, uke à le choix de réaliser plusieurs attaques possibles :

- Chudan tsuki => Tori réalise une des techniques étudiées précédemment
- Shomen uchi => Tori réalise ikkyo
- Feinte en haut (similaire à un début de Shomen Uchi) puis Chudan Tsuki => Tori réalise une des techniques étudiées précédemment, éventuellement avec des réceptions adaptées pour gérer au mieux la situation en respectant les principes malgré "l'effet de surprise" combiné au changement de hauteur

On ajoute dans cette situation deux paramètres pour tori :

- l'incertitude liée la hauteur de l'attaque choisie par Uke (Chudan ou Shumen Uchi)
- la nécessité de développer sa disponibilité, afin de réceptionner au mieux un Chudan Tsuki qui a été précédé d'une feinte en haut (similaire à un début de Shomen Uchi)

Encore une fois, tous les principes vont contribuer à gérer ces situations de manière adaptée, même si la réception de l'attaque est moins usuelle. De plus, on note ici qu'une compétence est essentielle : développer une vision globale de la relation Tori Uke, afin de pouvoir gérer les changements de hauteur des attaques et les effets de surprise.

---

## Compte-rendu de l'EDC 4 ligue ARA Paulhaguet du 05/03/2023

Animateur Luc Mathevet

### **Travail sur le lien entre l'épreuve technico-pédagogique et l'épreuve pédagogique du BF à travers la recherche d'objectifs pédagogiques issus de la construction.**

Les stagiaires doivent énoncer des principes actifs lors de la réalisation des différentes phases.

A partir de la description de l'action on arrive aux principes car l'action est la manifestation du principe, et les capacités à développer ( les objectifs ECde..) sont issues des principes.

Il ne faut pas s'enfermer dans la description lorsque l'on réfléchit en cherchant un objectif, lorsque l'on visualise une technique, mais aller vers le sens de l'action : pourquoi je fais ceci ou cela, en quoi cette action est au service de la construction technique donc de la relation tori/uke.

Heureusement, les mêmes principes généraux (qui interviennent dans l'organisation du corps et de la construction) sont toujours à l'œuvre quel que soit le thème du cours, des principes plus spécifiques viendront les compléter avec le temps et la progression de l'enseignant.

Pour alimenter sa propre réflexion et éclairer sa démarche il peut être intéressant de combiner dans l'énoncé de l'objectif deux principes : coordination et déséquilibre, centrage et mobilisation, lien et conduite du déséquilibre, etc.

Les consignes vont ensuite communiquer des informations utiles aux élèves pour atteindre l'objectif.

Les vérifications/évaluations peuvent être formulées à partir de l'énoncé de l'objectif sous forme interrogative. Car c'est bien ce que l'on vérifie : tori utilise-t-il la coordination pour déséquilibrer ? uke ou tori est-il à distance de sécurité ?

On peut aussi noter un comportement observable attendu si l'objectif est atteint, c'est-à-dire un effet dû à la réalisation de l'objectif.

Pour l'entretien lors de l'examen, bien reprendre les objectifs et le déroulement chronologique du cours, en relevant les difficultés et les solutions apportés.

Ensuite, les arguments pour répondre aux questions du jury font partie du « matériel » mis en œuvre pour rédiger la grille et animer la séance située dans la saison et dans un cycle.

### Exemples d'objectifs pédagogiques issus des principes évoqués lors du travail technique

	Principes	Objectifs pédagogiques
<b>Organisation corporelle</b>	<b>Unité du corps</b>	EcCd'utiliser l'unité du corps pour projeter
	<b>Engagement du centre</b>	Ecd'engager le centre de gravité dans le déséquilibre
	<b>Centrage</b>	Ecd'utiliser le centrage pour mobiliser uke
	<b>Coordination</b>	Ecd utiliser la coordination pour déséquilibrer
	<b>Relâchement actif/mobilité articulaire/flexibilité</b>	Ecd'utiliser la mobilité articulaire pour mobiliser uke
<b>Organisation de la relation/construction</b>	<b>Verticalité</b>	Ecde projeter en utilisant la verticalité
	<b>Déplacement /placement</b>	Ecde créer un avantage de placement
	<b>Distances</b>	Ecde gérer/créer une distance de sécurité
	<b>Angles/direction</b>	Ecde prendre un angle/ axe de l'attaque
	<b>Conduite du déséquilibre</b>	Ecde conduire le déséquilibre
	<b>Mobilisation de uke</b>	Ecde mobiliser uke
	<b>Entretien du lien, du contact</b>	Ecde conserver le contact Ecd'utiliser le lien pour conduire le déséquilibre
	<b>Vigilance/ champ visuel</b>	Ecde conserver uke/tori dans son champ visuel.

### Exemple de construction d'un cours en commun : thème kata dori men uchi, groupe hétérogène, durée 1h15

Le niveau et le thème nous permettent de rédiger un objectif général

Qu'est-ce que kata dori men uchi ? Une double attaque combinée et contraignante, donc par exemple nous pouvons énoncer un objectif général du type :

Ecde gérer une double contrainte ou Ecde gérer une contrainte complexe, saisie+ frappe

Ou Ecde créer différents déséquilibres sur une double contrainte.

Nous voyons qu'il n'y a pas qu'un seul énoncé « juste » de l'objectif général (ce n'est pas une science exacte), il doit exploiter le thème technique en prenant en compte le niveau des élèves :

Ici un **groupe hétérogène**, il faudra prévoir des moments de pratique spécifique en commun et séparés (anciens et débutants, anciens et anciens, débutants et débutants)

Nous voyons aussi que l'objectif général est suffisamment large pour nous laisser libre de nos objectifs pédagogiques pour l'alimenter et donc de leurs moyens techniques associés (les techniques ou exercices que vous allez choisir).

A ce moment il faut penser à situer son cours dans la saison et/ou le cycle pour pouvoir justifier de la simplicité ou de la difficulté de ce qui est proposé.

Après le salut et l'échauffement, la préparation spécifique :

Obj1 : Ecde construire l'attaque kata dori men uchi

Obj2 : Ecde pivoter en utilisant le centrage et la connexion (tenkan)

Partie principale :

Obj 3 : débutant Ecde créer un déséquilibre sur l'avant (kokyu nage)

Anciens Ecd'accentuer le déséquilibre en utilisant l'ouverture/fermeture

Obj 4 : Ecd' utiliser le déséquilibre pour créer les conditions de ikkyo

Obj 5 : Ecd' utiliser le déséquilibre pour créer les conditions de kote gaeshi

Obj pour uke : Ecde rester présent tout le long de la technique, de s'orienter sur tori, de conserver les deux contacts.

Prévoir un jyuwaza de synthèse pour évaluer les élèves et leur capacité à exprimer les compétences en autonomie.

### **Travail de l'épreuve technico-pédagogique du BF**

Il s'agit d'Ecde présenter la construction des techniques sous quatre angles différents, en explicitant les trois phases : phase initiale de placement, phase de création et conduite du déséquilibre et phase finale d'engagement. Deux fois en décomposant et deux fois en continu.

Il faut soigner son attitude et ses déplacements : démontrer lisiblement la façon dont on organise son corps et la relation à uke.

Les principes qui sont apparus lors des prestations techniques :

Le corps :

Unité du corps, relâchement actif, coordination, centrage, verticalité, mobilité articulaire et de déplacement.

La relation : Placement/déplacement, Angles/directions, Distances, Cheminement, conduite du déséquilibre donc mobilisation de uke.

### **Rappel sur les épreuves de l'examen du BF**

Il y a 3 épreuves : une épreuve orale, une épreuve pédagogique, une épreuve technico-pédagogique.

**Épreuve orale** Coefficient 1 - Note sur 20 Modalité dans le référentiel de compétences.

**Épreuve pédagogique** Coefficient 2 - Note sur 40 • Plan de cours : note sur 10 • Séance : note sur 20 • Entretien : note sur 10 Modalité dans le référentiel de compétences.

Une note inférieure à 15/40 est éliminatoire.

Préparation et séance : (Préparation : 45 minutes - Séance : 30 minutes) Le candidat tire au sort un thème de cours. Il rédige un plan de cours durant 45 minutes et le remet au jury. Il n'est pas autorisé que les candidats utilisent une grille préremplie pour leur plan de cours. Durant la séance, le candidat est évalué sur le choix et la maîtrise de ses outils didactiques, ses démarches pédagogiques et son

comportement face à son groupe d'élèves. Entretien : (10 minutes) Le candidat doit justifier sa démarche pédagogique et effectuer une analyse critique de la séance réalisée

**Épreuve technico-pédagogique** Coefficient 1,5 - Note sur 30 Modalité dans le référentiel de compétences.

Une note inférieure à 12/30 est éliminatoire.

Durée maximum : 20 minutes Trois parties – notées chacune sur 10 – sont évaluées :

1. Suwariwaza et Hanmihandachi waza ;
2. Tachiwaza et Ushiro waza ;
3. Travail aux armes et randori avec deux partenaires.

Pour chacune d'elles, le jury prévoit deux temps :

1. Le premier où le candidat choisit librement les techniques qu'il présente en les nommant ;
2. Le second où le jury impose les techniques Toutes les techniques réalisées font partie de la nomenclature Aïkido de l'annexe 3 du règlement particulier de l'UFA (arrêté du 16 avril 2015).

Pour le travail aux armes, différents types de pratique sont demandés : • Tanto dori (pratique contre couteau) ; • Jo dori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton) ; • Tachi dori (pratique contre sabre de bois) ; • Ken Tai Ken (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux protagonistes) ; • Jo Tai Jo (pratique avec bâton pour chacun des deux protagonistes) ; • Randori (pratique libre) ninin gake : avec deux

**Stage en situation** (22 h de tutorat) Coefficient 0,5 - Note sur 10 (Cette note correspond à la moyenne entre la note de stage attribuée par le tuteur et une note de dossier attribuée par le jury).

---

## EDC 5 Cognin, 01/04/2023

Thème : jyu waza et henka waza, ju no geiko et go no geiko

### Introduction

Nous allons partir d'une hypothèse :

La progression dans la maîtrise d'une activité s'exprime par une plus grande liberté dans la mise en œuvre de ses principes constitutifs.

Pour développer cette liberté d'action, l'élève aura besoin de situations d'apprentissages dédiées. C'est-à-dire des exercices qui vont au-delà de la répétition simple, en offrant différentes conditions et possibilités de réalisations.

Les formes de travail jyu waza et henka waza peuvent être employées dans cette optique. Pour le jyu waza en ne se limitant pas à la récitation de technique sur une attaque donnée, mais en variant les placements initiaux, qui vont induire différent de-aï.

Pour le henka waza en ne se limitant pas à des enchaînements préconçus, mais en cherchant à aller à l'essentiel : utiliser la connexion pour contrôler/mobiliser l'axe de uke.

Ces variations dans les conditions de réalisations, du point de vue de tori comme de uke, vont créer des zones d'incertitude sur la conduite à tenir. La capacité à gérer l'incertitude, à faire des choix, va être un facteur de progression dans la maîtrise de la discipline.

### Quels seraient les apports bénéfiques d'une pratique avec de l'incertitude ?

En complément d'une pratique fondamentale des kihon waza (formes techniques qui rendent accessibles les principes de la discipline) dans un environnement stable, la pratique dans l'incertitude sollicite le développement de l'adaptabilité.

L'adaptabilité implique la disponibilité corporelle (mobilité articulaire et déplacement) et mentale, donc de ne pas s'enfermer dans une attitude rigide. Nous avons besoin de fluidité physique et mentale, ce qui nécessite une réflexion préalable pour mettre en place une stratégie. Quels sont les événements possibles auxquels je devrai faire face ? La visualisation préalable va permettre d'explorer le ma-aï, d'identifier les zones d'intervention et donc de développer de la maturité dans la construction des techniques. Cela permet de resituer une technique dans un ensemble d'opportunités. De fait, cela ouvre aussi la perception en augmentant la pertinence dans la sélection des informations utiles.

Enfin n'oublions pas le plaisir de bouger en autonomie, de réagir dans le temps, d'accéder à un certain « lâcher prise », toutes choses qui entretiennent la motivation.

## Quels exercices proposer ?

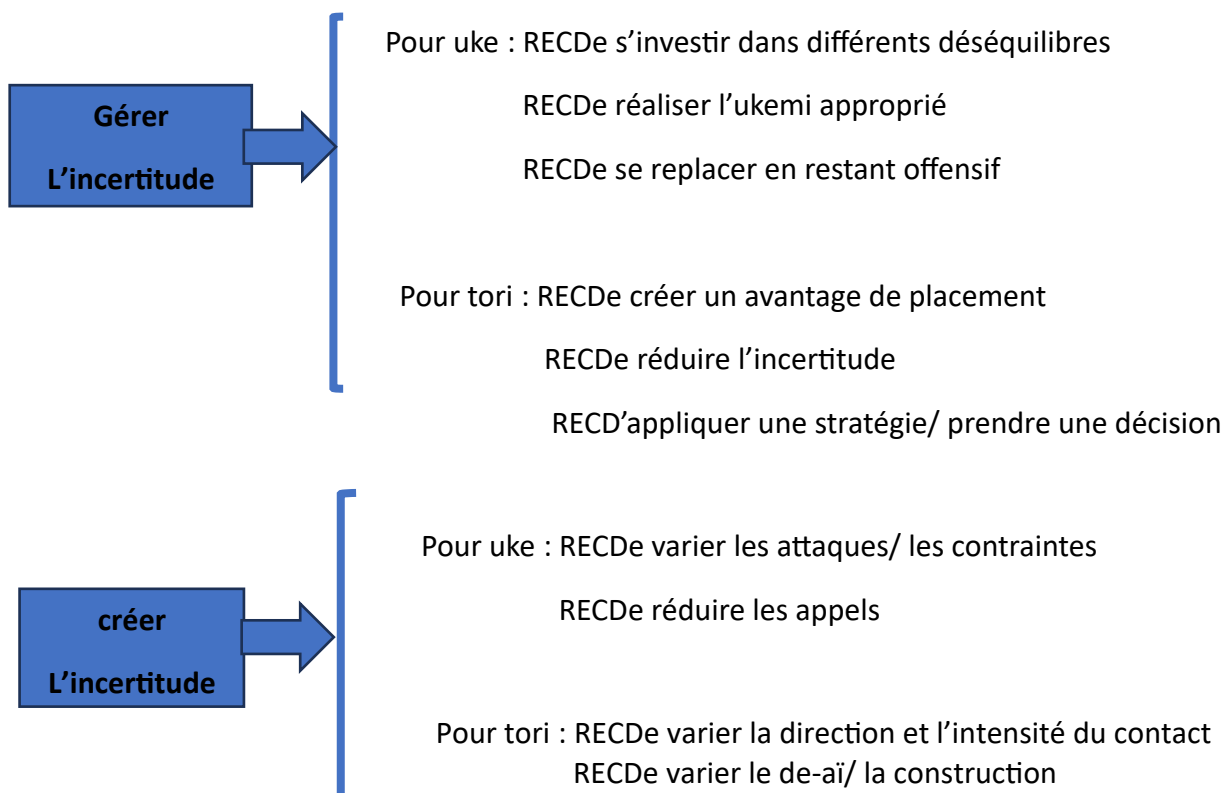
Pour créer une nécessité d'adaptation, il faut aménager un environnement plus ou moins instable qui implique différents possibles.

Propositions d'exercices :

Par exemple faire varier l'intensité et la direction d'un contact ou faire varier le de-ai pour construire une technique.

On peut proposer différentes directions à uke à partir d'un même placement.

On peut proposer à uke de réaliser plusieurs formes d'attaques et à tori d'atteindre un avantage de placement.



## Conclusion

Proposer, dans une proportion raisonnable (c'est-à-dire utile à la progression de l'élève), une pratique plus ouverte avec des variations et de l'incertitude est de nature à augmenter la maîtrise de la discipline. Une telle pratique ouvre les possibles dans les deux rôles tori et uke et rend plus vivante leur relation.

Les formes de travail ju no geiko et go non geiko permettent aussi de proposer une exploration motrice du mouvement dans différentes conditions.

EDC 5 du 1 avril 2023 à Cognin Intervenante : Juta Bernard

THEME de la session : Go no Geiko et Ju no Geiko

**Intention pédagogique** : J'aimerais que les pratiquants puissent expérimenter **la liberté dans la contrainte** ! Les contraintes fortes (**Go no Geiko**) permettent à Tori de trouver une liberté d'action au plus profond de lui-même, dans le Hara, un centre mobile ! J'aimerais qu'ils puissent également expérimenter comment agir avant qu'une contrainte forte puisse s'installer (**Ju no Geiko**) !

**Objectif général** : expérimenter l'avantage et la nécessité du centrage !

#### **Objectif pédagogique 1**

**Educatif 1** : Position normal : Tori essaie de lever un bras, Uke l'en empêche. Expérimenter la sensation (pour les deux) si le bras est loin derrière le centre ou devant le centre. Sans aucun doute, il est plus facile de lever le bras s'il est devant le centre...

**Educatif 2** : Position Hammi : Comme il est impossible d'amener le bras qui est bloqué en arrière devant le centre, il faut amener le centre derrière le bras (Henka). Puis lever le bras en spirale, le long de l'axe du corps, au-dessus la tête.

Uke joue son rôle de « créateur de contraintes » et s'efforce de saisir longtemps et fermement !

#### **Objectif pédagogique 2**

##### **« Go no Geiko »**

##### **1)Ushiro Katatedori Kubishime Ikkyo omote :**

Attaque Ushiro Katatedori Kubishime en statique (double contrainte forte par un blocage du bras et un étranglement). **Ne pas essayer de bouger ce que l'on ne peut pas bouger, mais bouger ce que l'on peut bouger** (c.à.d. le centre et les pieds)! Une fois la main saisie au-dessus de la tête (c.à.d. sur l'axe), bouger le centre libre par un deuxième henka, « sortir de la prison » et enchaîner Ikkyo omote.

##### **2)Ushiro Katatedori Kubishime Kiri Otoshi :**

Se libérer de la double contrainte de la même manière, mais, une fois « sorti de prison », saisir le coude du bas par le manche, tourner autour Uke par un Tai Sabaki, le déséquilibrer par un pas en arrière.

#### **Objectif pédagogique 3**

##### **« Ju no Geiko »**

**Ushiro Katatedori Kubishime** : solliciter l'attaque. Avant que la double contrainte puisse s'installer, enclencher le même processus de libération, mais en fluidité, puis enchaîner Iriminage ou Sankyo omote. Eventuellement Jyuwaza.



## Compte rendu du stage de préparation aux passages de grades FAREINS le 18 février 2023

Animateurs : Hervé Messina et Frantz Gacogne

Les deux demi-journées ont commencé par un cours de courte durée illustrant les critères d'évaluation des prestations des candidats. La matinée a été orientée sur le niveau d'exigence des 1er et 2eme Dan et plus précisément sur les écarts entre ces niveaux. N'ayant pas de candidat potentiel au 4eme dan nous avons traité ce niveau d'exigence à la marge, lorsque son évocation amenait un contraste avec les niveaux précédents. Si la connaissance formelle des techniques est le principal axe d'évaluation des candidats aux shodan, la connaissance des grands axes du déroulement du passage a été présentée comme indispensable. Cette connaissance n'est pas tant nécessaire pour édifier les examinateurs que pour libérer l'esprit des candidats de toute question secondaire à la mise en évidence des compétences acquises. Les hésitations ou incertitudes en matière de reishiki consomment en effet une partie importante des ressources de concentration nécessaires. L'attention des stagiaires a été attirée sur le fait que les cours dispensés dans les clubs ne préparent pas toujours les candidats à toutes les difficultés spécifiques d'en examen. La principale difficulté est que la pratique ordinaire ne développe pas la faculté "d'imager mentalement" les situations-attaquestechniques à partir de l'énoncé de leur nom en japonais. Cette compétence est souvent absente de la pratique en club où dans la majorité des cas l'énoncé verbal du nom de la technique est "noyé" dans sa présentation visuelle et l'énoncé des points de repères observables. De sorte que l'exercice consistant à faire une technique dans la seconde qui suit le son de son nom n'est réellement vérifié qu'aux passages des kyu ou au 2 ou trois simulations de passages de Dan. Soit 6 à 7 fois en plusieurs années. Du fait que le "règlement particulier de la CSDGE" contient de nombreux éléments de vocabulaire (en japonais ou en français) nécessitant une explication, il sous entend que ce vocabulaire est la base du savoir mesuré lors des passages de grades. Ce socle doit donc être maîtrisé avant que tout autre compétence puisse s'exprimer. Pour des raisons évidentes les débutants ne sont pas sommés d'apprendre tout le vocabulaire dès leurs premiers cours. Cette montée en puissance du savoir lexical se retrouve parfois décorrélée du niveau attendu au moment des grades Dan. La conséquence est qu'il faut s'y entraîner aussi par soi-même, sans toutefois négliger de demander à son professeur de nous y aider. Nous avons mentionné le site internet <http://www.makhno.fr/ikilook> où 179 clips illustrent les techniques. Même s'il présente cet inconvénient d'associer des images à des mots écrits et non des énoncés verbaux, il reste un moyen de survoler une proportion importante des techniques potentiellement demandées lors des épreuves. Comment s'y entraîner par soi-même ? C'est étonnamment simple, mais la discipline nécessaire pour le faire exige du temps et de la concentration. Nous avons exposé la technique dite de "visualisation mentale" en mettant l'accent sur la nécessité d'associer les techniques (nom + image mentale) aux divers types de sensations (perceptions, proprioceptions, orientation absolue et relative dans l'espace...) qui existent dans la mémoire de tout pratiquant parvenu au stade des grades Dan. La particularité de la "visualisation mentale" est qu'elle permet de doubler son temps d'entraînement sans aucun effort physique. Il suffit de penser les techniques que l'on vient de travailler sur le tapis. Les règles méthodologiques de cet entraînement mental ont été détaillées. Nous avons sensibilisé à cette technique par des exercices pratiques en développant au passage l'idée "d'attention sélective" qui sera traitée l'après midi. Le niveau du 2eme Dan a été présenté comme faisant apparaître une combinaison variée des compétences développées une fois que la forme générale des techniques est connue. La synchronisation temporelle et spatiale (ma-aï, ki-musubi) est possible quand le pratiquant n'a plus besoin de réfléchir ses gestes. Cette acquisition peut être lacunaire à ce stade mais doit se manifester dans quelques techniques au moins. Le profane évoquera une sensation de "facilité", là ou l'examineur lira une intégration de la

prévisibilité des balistiques en jeu. L'après midi le cours a porté sur l'attitude générale, notamment dans la phase finale de s techniques (le 3eme temps du 2eme critère). On rappelle ici que les critères d'évaluation sont : connaissance formelle des techniques, construction de la technique, intégrité. Le second critère se décompose en trois temps : déplacement/placement, contrôle et conduite du déséquilibre d'uke, projection ou amener au sol. Quelques rappels des consignes habituelles (centrage, unité du corps, relâchement des bras et des épaules, qualité des points d'appuis) ont été exploitées pour montrer de quelle manière leur non respect entraîne des attitudes péjoratives au regard des compétences. La "flexibilité attentionnelle" a été présentée et mise en évidence par des exercices "d'attention concurrentes". Cette compétence dont témoigne au mieux le randori, reste nécessaire à tout moment d'un examen, ne serait-ce que pour faire alterner l'attention portée à la voix des juges (le sien et pas les autres alentour) et aux partenaires successifs. Cette compétence est moins facile à développer que la visualisation mentale mais des exercices ont été proposés qui ont démontré aux stagiaires que le sujet n'était ni abstrait, ni futile. Trois simulations de passage de grade ont été réalisés, 2 au niveau du premier Dan et 1 au niveau du 3eme dan. Les retours aux candidats ont été fait collectivement à leur demande et se sont déroulés dans la bienveillance. Les observations et questions ont porté naturellement sur les points évoqués durant la journée (la CFT pour les 1er dan et le rythme, la puissance, l'érudition pour le 3eme dan). Le terme de "puissance" prêtant à diverses interprétations, il a été rappelé qu'il désigne en aikido la compétence permettant d'engager de l'énergie dans l'action alors que Uke est suffisamment déséquilibré pour ne pas s'exposer à une résistance de sa part. De sorte que si la force musculaire n'est jamais un facteur décisif en aikido, son usage circonstancié témoigne d'une maîtrise de la situation. Le format peut être un peu inhabituel (au moins pour ceux qui ont déjà contracté des habitudes) a pu surprendre mais plusieurs témoignages de gratitude indiquent que les pistes suivies ont porté quelques fruits. Le club Musubi : Lassana, Marème et David qui nous ont accueillis, sont ici chaleureusement remerciés pour le contrôle efficace de toute la logistique.

Frantz Gacogne et Hervé Messina

---

Merci à tous les membres du CTR pour leurs contributions à la recherche sur la discipline et donc au soutien des professeurs dans la tâche difficile de la transmission, merci à Arnaud pour la qualité et la profondeur de son intervention, et bien sur un grand merci à tous les stagiaires enseignants ou non pour leur participation et leur intérêt pour la réflexion sur l'Aïkido.

Tout cela ne serait pas possible sans le soutien des comités directeurs de ligue et des cid, et leurs présidents/te respectifs, Françoise Dupré, Serge Beaur et Alain Weber, un grand merci à eux.

DFR ARA

Luc Mathevet