



01/09/2022

Ecoles de Cadre 2021/2022

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes



Luc Mathevet DFR Ligue ARA

INTRODUCTION

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.

Merci aux membres des comités directeurs de la Ligue et des CID pour leur confiance et leur mobilisation pour la formation.

Merci aux membres du Collège technique Régional pour leur participation et la qualité de leurs interventions.

EDC 1 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA

Thonon-les-Bains 2 octobre 2021 Animateur Luc Mathevet

Thème : minimum d'explication pour un maximum de sensation.

Dans un premier temps pour la découverte de la discipline, puis pour différents niveaux.

En Aïkido les techniques sont complexes, leurs présentations nous amènent parfois à nous perdre dans des explications trop détaillées qui coupent l'élève de l'accès à la sensation. Cela induit trois inconvénients majeurs :

1. Un élève retient très peu de ce qu'il entend et beaucoup plus de ce qu'il voit et fait.
2. Le manque de pratique empêche de mémoriser la conduite motrice du mouvement.
3. Le manque d'action empêche de ressentir le plaisir de bouger.

Il peut être intéressant d'avoir une stratégie pour éviter cela.

Tout d'abord pour un niveau « découverte/initiation ».

1. Réfléchir à « l'effet majeur » attendu de la technique :

Exemple pour ikkyo omote sur un contact croisé, déséquilibre sur l'intérieur, mettre en évidence la prise d'angle et l'engagement du corps pour créer le déséquilibre, accepter dans un premier temps que uke soit simplement « plié ».

Trouver une modalité qui traverse la structure du corps (qui mobilise l'ensemble du corps)

Pour irimi nage sur contact croisé puis par exemple shomen, simplement changement de direction puis projection, le partenaire marche naturellement puis est contraint de s'asseoir.

Pour tenchi nage proposer de « renverser » le partenaire, de le faire assoir en utilisant la diagonale des bras et l'avancée du corps.

Il ne s'agit pas de proposer cela pendant 3 mois bien sûr, mais d'avoir une entrée en matière concrète et accessible sur les toutes premières répétitions. Cela permet d'explorer la « situation problème », la technique dans toutes ses phases : pour uke comment attaquer, comment suivre, comment chuter ? et pour tori, comment prendre le contact avec uke, comment mobiliser uke, comment le projeter ou l'immobiliser ?

A la suite de cette étape nous pouvons proposer les solutions techniques classiques et pérennes car l'élève a déjà éprouvé des sensations concrètes, probablement l'élève accepte le scénario présenté simplement, il peut se projeter dans la situation d'étude.

Cette proposition de mise en œuvre repose sur des habiletés motrices simples : une personne débutante peut facilement marcher, tourner, s'asseoir et plier le buste. C'est aussi le fruit d'un retour d'expérience sur les questionnements et les freins ressentis par de nombreux débutants.

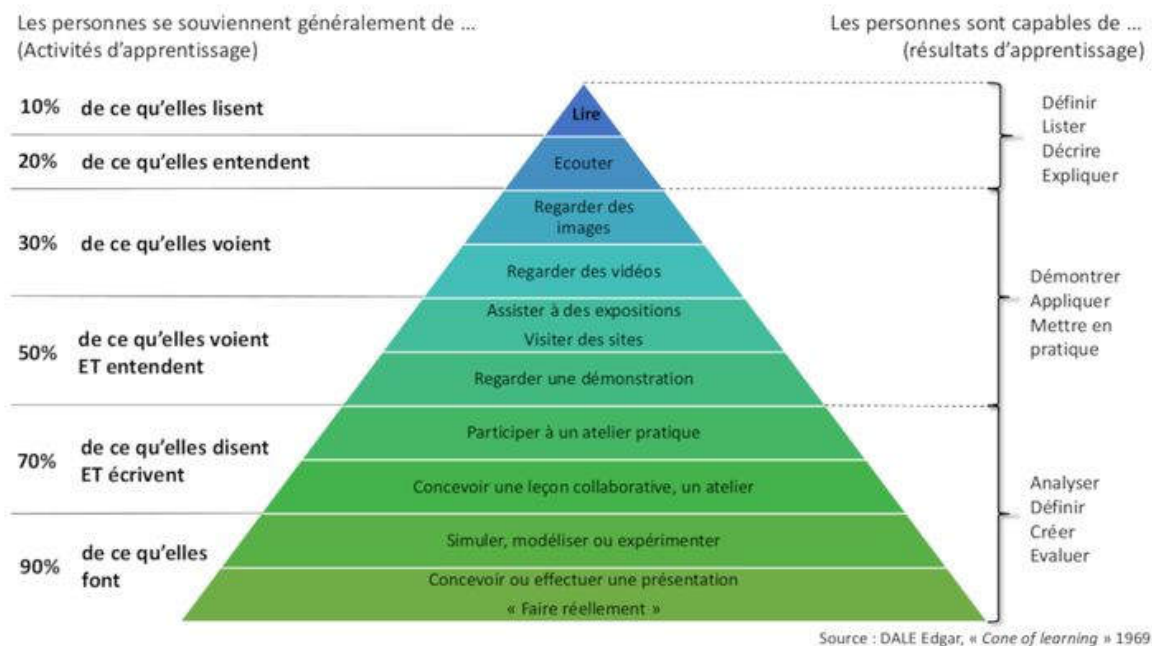
Ici nous pouvons utiliser l'apport scientifique, **Le processus d'apprentissage éclairé par la psychologie cognitive :**

A/La mémoire court terme dite mémoire de travail (10/15 s)

Loi de Miller : 7 informations +/- 2

Miller, un psychologue cognitif, dit que le nombre d'information que notre mémoire de travail peut retenir est de 7 informations plus ou moins 2. En formation BF nous recommandons trois consignes, mais la présentation de l'objectif (de la compétence recherchée) et les noms de l'attaque et de la technique aux élèves contiennent aussi des informations. Donc si nous donnons plus d'informations que cette mémoire peu retenir, c'est inutile.

B/**Edgar Dale**, un chercheur en éducation propose ce « cône de l'apprentissage » qui illustre bien l'intérêt de faire pratiquer pour mémoriser.



2. Le discours doit permettre aux élèves d'entrer en action, de s'immerger dans le mouvement pour développer toutes les compétences induites par la technique.

Il faut pouvoir éprouver les choses et les répéter longuement, pour améliorer la motricité du mouvement et pour l'enregistrer dans la mémoire des habiletés motrices dites procédurale, qui fait partie de la mémoire à long terme.

3. De plus le plaisir de l'action est important pour entretenir la motivation, si l'élève est exclusivement en échec et sans satisfaction il n'a pas envie de reproduire l'expérience. Le plaisir de bouger, de chuter,



sentir l'accélération du déséquilibre, l'aspect ludique du jeu de stratégie placement/déplacement etc. Tout cela contribue à déclencher la production notamment d'endomorphine et de dopamine.

D'autres exemples sur le même thème pour des pratiquants plus avancés avec Fabrice DeRé et Olivier Patout.

Fabrice a proposé un travail sur la gestion de la distance, de l'attitude et des émotions :

Différents placements pour se situer face à shomen uchi en prenant conscience de ses tensions et de sa respiration.

Olivier Patout a proposé un travail sur le déplacement comme fil conducteur.

Merci à Thonon pour son accueil et aux intervenants du CTR (ci-dessous le Cr)

DFR

Luc Mathevet

INTERVENTION CTR POUR L'EDC du 02/10/2021 Olivier PATOUT à Thonon-les-Bains

THEME de la session : un minimum d'explication pour un maximum de sensation

Intention pédagogique : Je voudrais que les stagiaires disposent d'avantage d'outils pour concevoir un plan de séance de cours, permettant d'aborder de manière transversale tout au long de la séance un point technique (ex. une forme de déplacement, de déséquilibre, un principe...), qui servira de support aux mêmes sensations et ainsi minimiser la quantité d'explications pour atteindre les différents objectifs de la séance.

Objectif général : Être capable de construire une séance de cours, en utilisant la même forme de déplacement (ici dans l'exemple Tenkan→irimi tenkan→ henka) qui servira de base pour atteindre d'autres objectifs pédagogiques choisis par l'enseignant.

Objectif pédagogique 1 : EDC de se déplacer à l'extérieur de l'attaque en utilisant Tenkan→irimi tenkan→ henka

Description de l'exercice :

Katate dori Shiho nage ura, puis Katate dori Irimi nage : Dans chacune de ces 2 situations, il est possible pour l'enseignant de réaliser la technique en utilisant (et en mettant en évidence dans la présentation aux élèves) l'application du déplacement Tenkan→irimi tenkan→ henka. En fonction des objectifs pédagogiques choisis par l'enseignant pour le cours, différents principes et consignes peuvent être développés comme par exemple la distance, le centrage, la verticalité..., qui vont contribuer à la qualité du déplacement lui-même et plus largement à l'exécution de la technique dans son ensemble.

Objectif pédagogique 2 EDC de se déplacer à l'intérieur de l'attaque en utilisant Tenkan→irimi tenkan→ henka

Description de l'exercice

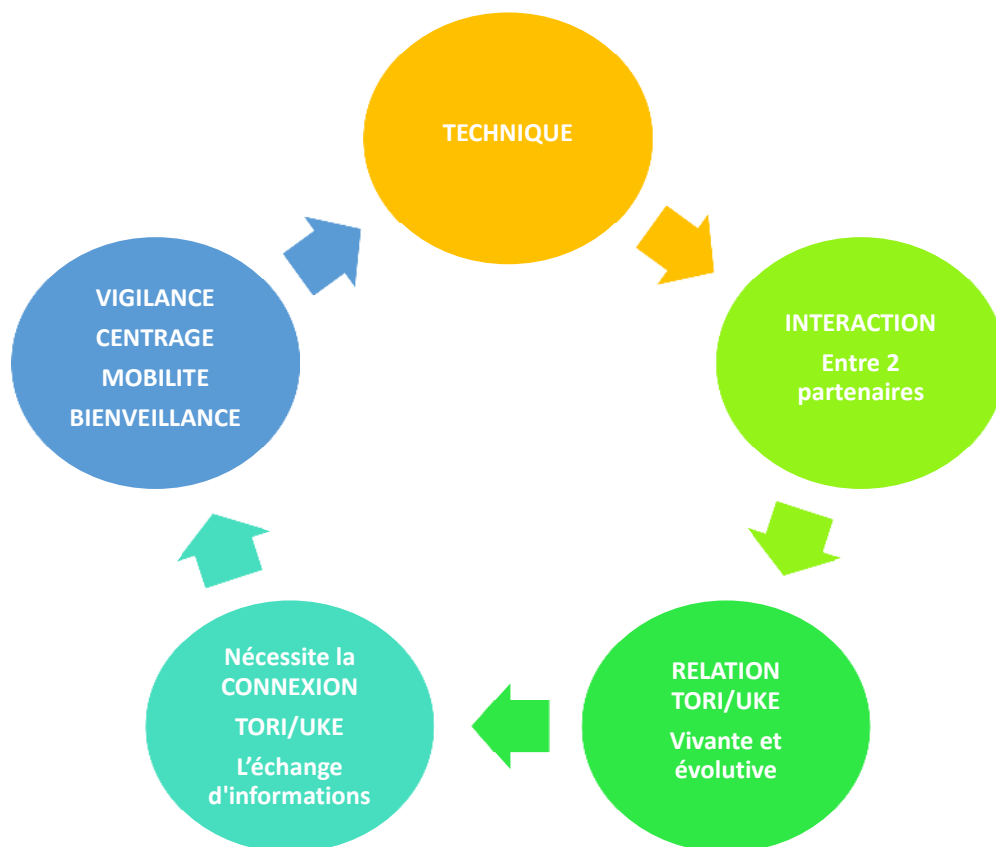
Katate dori Kokyu nage : idem que ci-dessus. Il est intéressant de noter que le fait de proposer ce même déplacement, mais cette fois-ci à l'intérieur de l'attaque, participe au développement de sensations d'ensemble pour les élèves, pour tenter de dépasser une approche ou une perception qui se limiterait à une vision cloisonnée des différentes situations de travail dans la pratique de l'Aïkido (saisies/frappes, tori/uke, tachi waza/suwari waza, mains nues/armes...)

EDC 2 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA

Roanne 23 octobre 2021 Animateur Luc Mathevet

Thème : la technique comme moyen pour développer des capacités et des compétences.

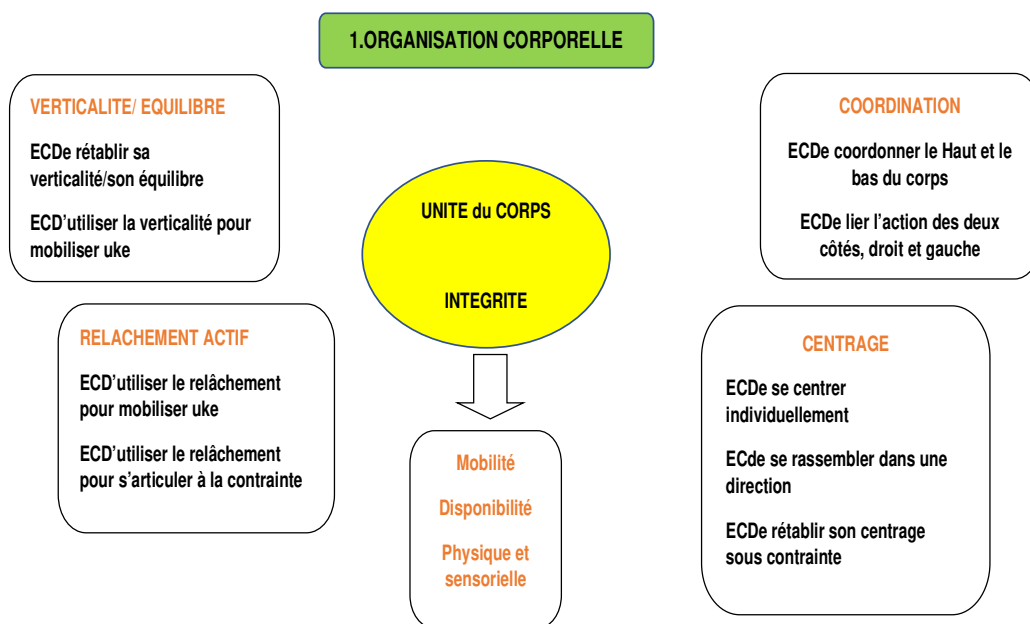
Postulat : la technique est une interaction entre deux partenaires et la progression en Aïkido est la progression dans la relation/connexion tori/uke, les élèves avancent dans la maîtrise des différents éléments nécessaires à la vie et au développement de cette connexion.



Ces différents éléments nécessaires à la vie et au développement de cette connexion, sont des capacités qui combinées entre elles produisent des compétences. **« La compétence est la possibilité, pour un individu, de mobiliser de manière intériorisée un ensemble intégré de ressources en vue de résoudre une famille de situations problèmes. » (Roegiers,2000)**

Les exercices pratiques à deux en Aïkido, éducatifs ou techniques du répertoire, ne sont pas des formes à reproduire superficiellement mais bien des moyens pour développer les capacités et donc les compétences des individus sur le long terme, c'est la voie, le Do.

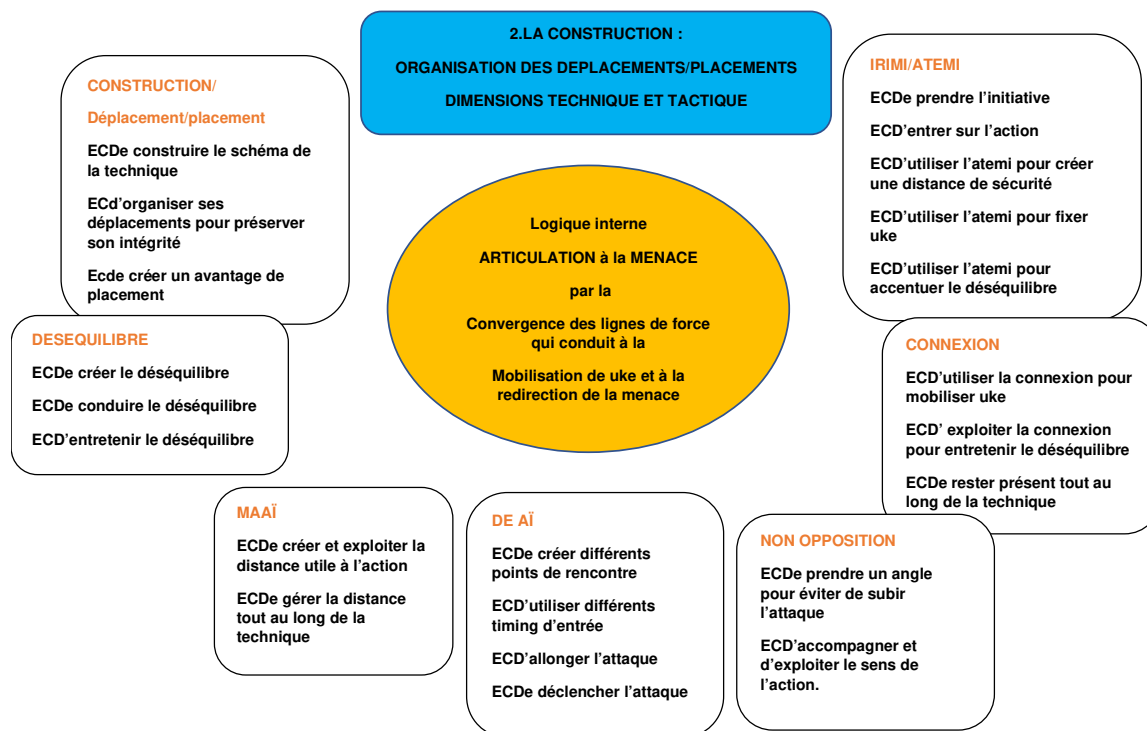
Nous pouvons dans un premier temps répartir ces capacités liées aux principes de la discipline en deux groupes : 1. L'organisation corporelle individuelle et 2. L'organisation de la relation, la construction technique avec le uke.



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.

La construction met en scène les principes supérieurs (SHIN), non opposition, vigilance, martialité, préservation de l'intégrité, maîtrise de ses émotions, etc.

La construction est aussi une mise en forme de principes tactiques : ouverture/fermeture, fixation/débordement, gestion du timing, action/réaction etc.



Conclusion

En tant qu'enseignant nous devons avoir à l'esprit ces notions, reproduire plus ou moins fidèlement une forme technique devant les élèves ne suffit pas, il faut être capable de donner du sens, d'orienter les efforts des élèves. C'est ici qu'intervient la méthode pédagogique, la PPO, aménagée et simplifiée pour notre discipline. Elle nous aide à nous concentrer sur les contenus fondamentaux de l'Aïkido.

Merci à Roanne pour son accueil et aux intervenants du CTR, Thomas et Frantz pour leurs interventions constructives (ci-dessous leurs cr).

DFR

Luc Mathevet

Intervenant Thomas Gavory

Thème : La technique comme moyen pour développer des compétences et non comme finalité.

On peut évidemment pratiquer la technique pour la technique, comme simple forme d'éducation physique. Mais, dans le cadre de l'enseignement de l'aïkido, il est intéressant de voir quelles compétences peuvent être développées à partir de ce travail technique, transposables d'une technique à l'autre voire de l'aïkido à notre quotidien.

Pour illustrer cette question, j'ai proposé de travailler sur une compétence importante dans notre discipline, le MA-AI (gestion de la distance, de la relation), avec un éducatif autour de la qualité des attaques en aïkido.

Pour notre pratique et notre progression, une attaque correcte met en évidence la gestion de la distance qui, à tour de rôle, (UKE/TORI – TORI/UKE) est un principe fondamental dans sa relation à l'autre. Des attaques Trop près ou trop loin sont des écueils à éviter, et nous essayons en permanence d'être au plus juste dans ce travail de distance.

Il est à noter que plus il y a d'exigence sur la sincérité, l'engagement, la précision de l'attaque (frappe ou saisie), plus la réponse demande cette même rigueur de la part de TORI : *timing*, qualités des déplacements, relâchement, etc...

Exercices :

Sur une attaque SHOMEN UCHI :

TORI (statique), tend le bras et la main vers l'avant comme une contrainte (représentant la possibilité d'une frappe directe).

UKE, sort légèrement de la ligne, prend un angle avec une distance qui lui permet de toucher sans l'être lui-même. Il faut s'engager avec le poids du corps sur l'avant (à la limite du déséquilibre) de façon à transférer le poids de son corps sur l'impact (de même pour une saisie) en étant bien aligné dans sa position (pied avant ouvert et hanches face au partenaire).

Nous avons alterné et répété l'exercice pour ensuite le reproduire sur YOKOMEN UCHI, puis varié la distance de départ (au début une attaque sur un pas en avançant la jambe arrière, puis sur un pas en avançant la jambe avant).

Le bras qui attaque doit être en extension sur l'avant (sans que le bras soit complètement tendu) et doit permettre de toucher en s'engageant dans une distance idéale, c'est-à-dire ni trop près, ni trop loin.

YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE URA :

Les bras doivent être en extension vers l'avant, avec une main qui contrôle l'axe du partenaire et l'autre qui contrôle la frappe. L'équilibre doit être trouvé avec un même engagement pour les deux mains).

KATATE DORI KOKYU NAGE :

Une forme simple sur l'avant avec une entrée directe (sortir de la ligne et sur l'avant, une main vers le bas pour le déséquilibre, l'autre au niveau de l'axe puis du coude de UKE, avec un engagement du corps pour finir de déséquilibrer).

Le travail proposé s'adressait davantage à un niveau KYU, mais peut très bien avoir de l'intérêt pour des pratiquants plus expérimentés, et s'applique aussi aux saisies. On peut corriger régulièrement la distance des élèves sur des saisies comme KATATE DORI ou AI HAMMI KATATE DORI en mettant l'accent sur l'extension des bras afin de matérialiser la « bonne » distance entre deux élèves.

Octobre 2021,

Thomas Gavory

La technique est un moyen et non une fin.

Frantz Gacogne EDC Roanne 23/10/2021

Réussir une technique suppose la maîtrise de plusieurs aptitudes combinées.

La fin ou l'objectif est de se transformer progressivement tant dans les aptitudes corporelles que dans les aptitudes mentales à diriger et contrôler le corps.

Le progrès se mesure à la maîtrise progressive d'aptitudes élémentaires incluses dans toutes les techniques.

Certaines de ces aptitudes reposent sur l'entraînement physique (répétition, variabilité, transversalité), d'autres sur une représentation mentale efficace du geste (les mots pour le décrire, les perceptions et proprioceptions, les buts imaginaires).

Identifier des aptitudes élémentaires est relativement aisé pour un enseignant. Montrer une technique selon les usages en variant les angles et en fournissant verbalement des indications

en nombre limité. Regarder ensuite les pratiquants s'exercer. Tous comportements de nature à empêcher le déroulement de la technique sont soit des carences mémorielles (on ne sait plus ce qu'il faut faire), soit des inaptitudes psychomotrices (on ne sait pas comment le faire).

Certaines sont récurrentes parce que l'aïkido repose sur un ensemble de règles non intuitives ne correspondant pas à celles utiles dans la vie de tous les jours. Le contrôle inadéquat de la motricité spontanée (fuir, baisser la tête, mettre les mains devant, se figer, sursauter) nécessite un ré-apprentissage émotionnel. Décontextualiser les exercices pour leur retirer - provisoirement- leur caractère d'apparence offensive est une piste de travail.

Garder les mains devant soi : condition d'unité du corps permettant d'optimiser l'effort. Consigne de ne pas fléchir les bras (le moins possible).

TW Katate Dori Kokyu nage : forme directe avec sortie de ligne. Présente l'avantage de ne pas inciter à ouvrir l'articulation de l'épaule et permet de se focaliser sur l'extension des bras.

TW Ryote Dori Tenchi Nage : forme directe avec sortie de ligne. Présente l'avantage de mettre en évidence la bonne application des consignes (bras non fléchis et bras devant soi)

Assurer sa stabilité par une garde (écart entre les pieds) adaptée à une action vers l'avant (après le Tenkan qui intervient comme consigne).

TW Katate Dori : Ikyo Ura

TW RD Shiho Nage : Le passage par la flexion des bras se fait en dehors de tout effort. La consigne de garder les bras en extension est ici nuancée et contextualisée. Son application est donc plus complexe et participe à la progression de la difficulté. Une consigne est ajoutée : relâcher les épaules (aptitude utile dans toutes les attaques de type saisie des poignets). Cette technique nécessitant Henka elle introduit une difficulté supplémentaire.

TW Ryote dori : Tenchi Nage avec Tenkan préalable

Le but de cette démarche pédagogique est d'utiliser les techniques comme des moyens de convoquer des aptitudes, de mesurer l'écart entre ce qui est réalisé et ce qui est souhaité et de travailler à se rapprocher de la forme souhaitée en capitalisant sur les erreurs. Si l'on considère que les aptitudes nécessaires à la pratique sont communes à la plupart des techniques, en répéter une, améliorera aussi la réalisation des autres. Ceci à condition que le pratiquant soit conscient de la réutilisabilité des compétences auxquelles il s'entraîne.

EDC 3 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA

Saint-Etienne 12 février 2022 Animateur Luc Mathevet

Thème : pédagogie et intérêt du suwari waza, pratique des armes et niveaux dan.

Suwari waza :

1. Au-delà de l'aspect historique et culturel, des éléments de la pratique à genou apparaissent aujourd'hui dans d'autres contextes en termes d'entretien et développement de la mobilité fonctionnelle des chaînes articulaires des membres inférieurs. Voir par exemple :

<https://www.youtube.com/watch?v=S8l6ua5-zVA&t=254s>

La pratique du suwari waza développe la conscience du centre, la verticalité, le relâchement, car pour se déplacer sans être déséquilibré sur l'avant il faut engager les hanches (le centre de gravité) en conservant sa verticalité.

2. Différents pivots, différents ma ai, exemple sur kata dori et contact shomen :

- a. Simple changement de garde, l'ouverture fermeture crée le déséquilibre et l'amorce du ikkyo sur kata dori.
- b. Monter et engager le genou arrière et le reposer à 90°, à partir du contact shomen : prise d'angle et « demi-déplacement » mais coordination haut/bas et engagement du centre.
- c. Engager un grand tai sabaki à 180° sur l'intérieur pour ikkyo sur kata dori.

Chaque déplacement implique une charge plus ou moins importante sur les genoux mais tous permettent de mobiliser uke et donc de créer la technique. Une adaptation du suwari waza est donc possible suivant l'âge et dans l'idée de prévenir les blessures.

Nous pouvons garder le meilleur de cette pratique en explorant l'attitude, la construction et la création du déséquilibre tout en étant vigilant sur ses risques traumatiques.

De même pour Hanmi handachi waza, la capacité à mobiliser uke en déplaçant le point de rencontre permet de limiter les grands déplacements rapides potentiellement traumatisants à la longue. Cette capacité est fondamentale dans la compréhension du maaï et du deaï à partir d'une position centrée seiza.

Ci-dessous les recommandations de la commission médicale fédérale.

LE GENOU EN AÏKIDO

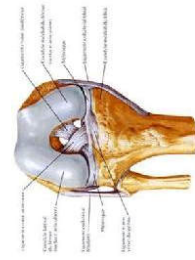
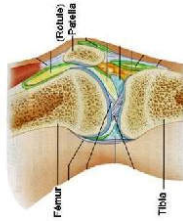
Par la commission médicale nationale.

Biomécanique du genou

Le genou est une articulation à deux degrés de liberté :

- Flexion/extension : mouvement principal
- Une légère rotation (du tibia sur le fémur) automatique lors de la marche :
 - o Extension du genou : rotation externe
 - o Flexion : rotation interne

Les surfaces osseuses du genou s'emboîtent peu l'une dans l'autre : la stabilité est assurée par les ligaments, les tendons, les ménisques.



Genou de profil, en position de repos.

Genou de face, en flexion : toute la surface articulaire du fémur est exposée vers l'avant, protégée par la rotule (non dessinée).

Différents publics

- Les enfants : genou en croissance, ossification incomplète, donc fragilité
- Les seniors : moindre souplesse articulaire, récupération moins rapide, fragilité osseuse et musculo-tendineuse

Situations à risque

- En seiza, la rotule est plaquée contre le fémur ce qui crée une contrainte
- Dans les flexions-extensions, les ménisques sont sollicités par les déplacements du fémur
- Dans le travail à genoux, le poids porte sur la rotule, or le genou n'est pas fait pour supporter le poids du corps : risque de vieillissement articulaire (arthrose)
- En tachi waza, les pivots (henka, irimi-tenkan, tai sabaki) sollicitent les ligaments

Prévention

Échauffement

- Mobiliser toutes les articulations
- Éviter les étirements extrêmes

Hydratation

Toujours indispensable.

Conduite de la pratique

- Réunir les 2 genoux pour les pivots en suwari waza
- Éviter des temps de pratique trop longs en suwari waza, on peut conseiller par exemple et selon le public :
 - o 15 minutes chez l'adulte, surtout si débutant ou senior
 - o 10 minutes chez les adolescents
 - o 5 minutes chez les plus jeunes
- Limiter les chocs en descendant à genoux
- Rassembler les pieds sous les hanches pour se relever des ukemis

Genouillères

- **A utiliser dans le travail à genoux**, même si l'on n'a pas mal (pas encore...), et notamment pour publics débutants, seniors ou en surpoids
- Rôle : diminuer les frottements, répartir les contraintes, (en choisir des souples, avec un coussin sur l'avant, type "volley")

Attention :

- o Doivent rester en place et ne pas comprimer
- o **Ne doivent pas être une "fausse protection" (pratique à risque accrue, car on se sent protégé)**

Réflexion sur le Ken

L'idée était de balayer différents types d'exercices et de mise en situations avec le ken pour envisager les contenus permettant d'atteindre les niveaux de compétence « dan ». Même si ces exercices ne sont pas demandés à l'examen, ils contribuent grandement au développement des compétences attendues à chaque « palier dan » inscrit dans le règlement CSDGE.

.1^{er} dan : Capacités à vérifier

Respect du cadre de l'examen. Connaissance du répertoire des techniques et des formes d'attaques (tant pour Tori que pour Aïte/Uke); compréhension de la logique de construction des techniques ; Shisei : l'attention portée à l'attitude, au centrage doit se manifester. Les autres éléments listés au paragraphe (différents éléments à prendre en compte lors de l'évaluation doivent apparaître en germe) .C.à.d. essentiellement capacité à construire les techniques avec les notions d'attitude, centrage, placement et déplacement. La structure de la relation est présentée, la conduite du déséquilibre est observable grâce aux éléments ci-dessus mis en œuvre.

1.dan Exercices : Suburi, attitude et construction avec ouverture lente des entrées Aïkiken classiques.

.2 dan : Capacités à vérifier

Le niveau deuxième dan doit permettre de manifester une compétence et un approfondissement dans le maniement des éléments définis pour le premier dan (tant pour Tori que pour Aïte/Uke).

En particulier une connaissance plus approfondie du répertoire est attendue ainsi qu'une progression nette en matière de fluidité, d'unité du corps et de gestion du Ma-ai.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis, et d'y apporter quelques orientations supplémentaires.

c.à.d. compétence dans le maniement des outils donc construction dans le temps de l'action grâce à une légère anticipation et notions de continuité et fluidité. La structure fonctionne en mouvement.

2.dan Exercices : contact en déplacement, continuité entre les phases de déplacement et riposte, anticipation dynamisme, avec ouverture rapide. Augmentation de la synchronisation et de la planification des actions.

.3 dan : Capacités à vérifier

Le niveau troisième dan doit permettre de manifester une maîtrise plus complète des techniques tant pour Tori que pour Aïte/Uke et la capacité à les adapter à toutes les situations.

L'émergence d'une liberté dans leur application commence à s'exprimer.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

-le contrôle de soi et de ses actes ;

-la capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaires (adaptabilité) ;

- la disponibilité à tout moment de la prestation ;
- la maîtrise du principe d'Irimi (entrée);
- l'appréciation de maai (contrôle de la distance), comme au deuxième dan et interventions au bon moment ;
- la capacité d'imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement
- Le respect du cadre de l'examen.

La structure varie dans sa forme et son rythme, l'expérience technique et tactique accumulée autorise une efficacité pratique, c.à.d que uke est clairement mobilisé et n'a pas l'initiative. (tactique : ensemble de moyen mis en œuvre pour avoir l'avantage et ne pas subir l'action de l'adversaire, suppose une compréhension de la situation au-delà de la forme).

3.dan Exercices sur le rythme, les variations et intensité :

- a.:** possibilité de travailler les « classiques » en déplacement, avec initiative de uke (incertitude pour tori) pour l'attaque (chassé de la pointe du ken pour se créer une ouverture),
- b.** ou sur trois pas pour améliorer la gestion du ma ai,
- c.** enchaînement d'attaques (tsuki et kiri gaeshi shomen ou shomen et kiri gaeshi yokomen par exemple) pour terminer par une coupe aikiken classique,
- d.** études avec 2 partenaires (à 90° ou 45° ou 180°) pour « spatialiser » le travail et exploiter la direction des coupes . Augmentation de la synchronisation et de la planification des actions.

4.dan: Capacités à vérifier

Le niveau quatrième dan doit permettre de manifester une maîtrise complète (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) des techniques de base et de leurs variantes.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents, et notamment sur : - la manière de contrôler à tout moment la situation ; - l'adéquation du travail au partenaire et à la situation - la sérénité du candidat ; - la capacité du candidat à exprimer sa qualité de perception, de relation au partenaire et de liberté dans le maniement des principes de la discipline.

Effizienz pratique c'est-à-dire économie de moyen, qui rend compte de l'expertise, de la maturité dans l'animation de la relation et la gestion émotionnelle. Synchronisation maîtrisée, notamment le deaï, même les temporisations ne sont pas des arrêts, des ruptures dans la relation et la prise d'information. L'entre technique démontre aussi une connexion permanente et donc une gestion fluide des informations.

4.dan Exercices :

Mêmes situations qu'au 3 dan mais recherche d'un ma ai plus « fin » plus « serré », attention à l'entre technique et au remplacement, maintenir une présence et une sérénité quelques soient les événements.

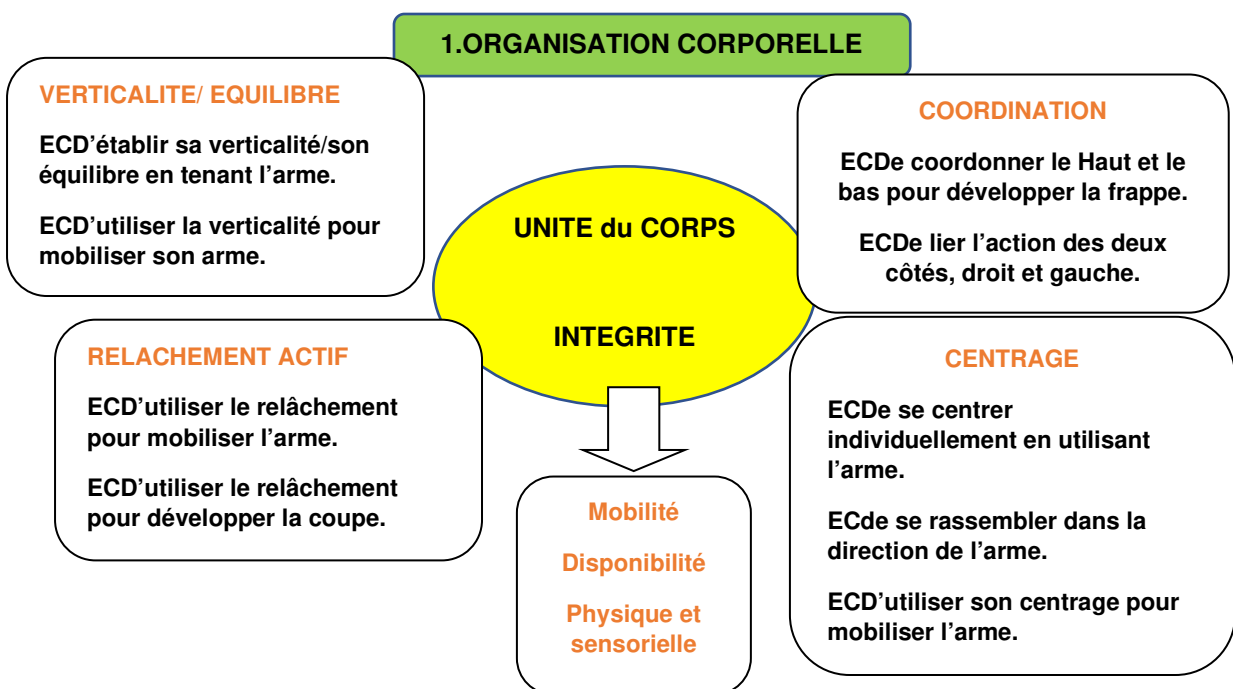
Réflexion sur la liaison armes /mains nues dans les progressions pédagogiques

Nous avons dégagé trois axes de progression : L'attitude, la construction, à travers la géométrie du mouvement, et la vigilance.

A partir de là peuvent apparaître 3 intentions pédagogiques :

1. La tenue de l'arme va structurer la posture, de tori et uke.
2. Le sens de l'utilisation de l'arme va structurer les déplacements et les directions de l'action.
3. Le danger représenté par l'arme invite à la vigilance ainsi qu'à la maîtrise émotionnelle et physique de tori comme uke.

Exemples d'objectifs pédagogiques possibles :

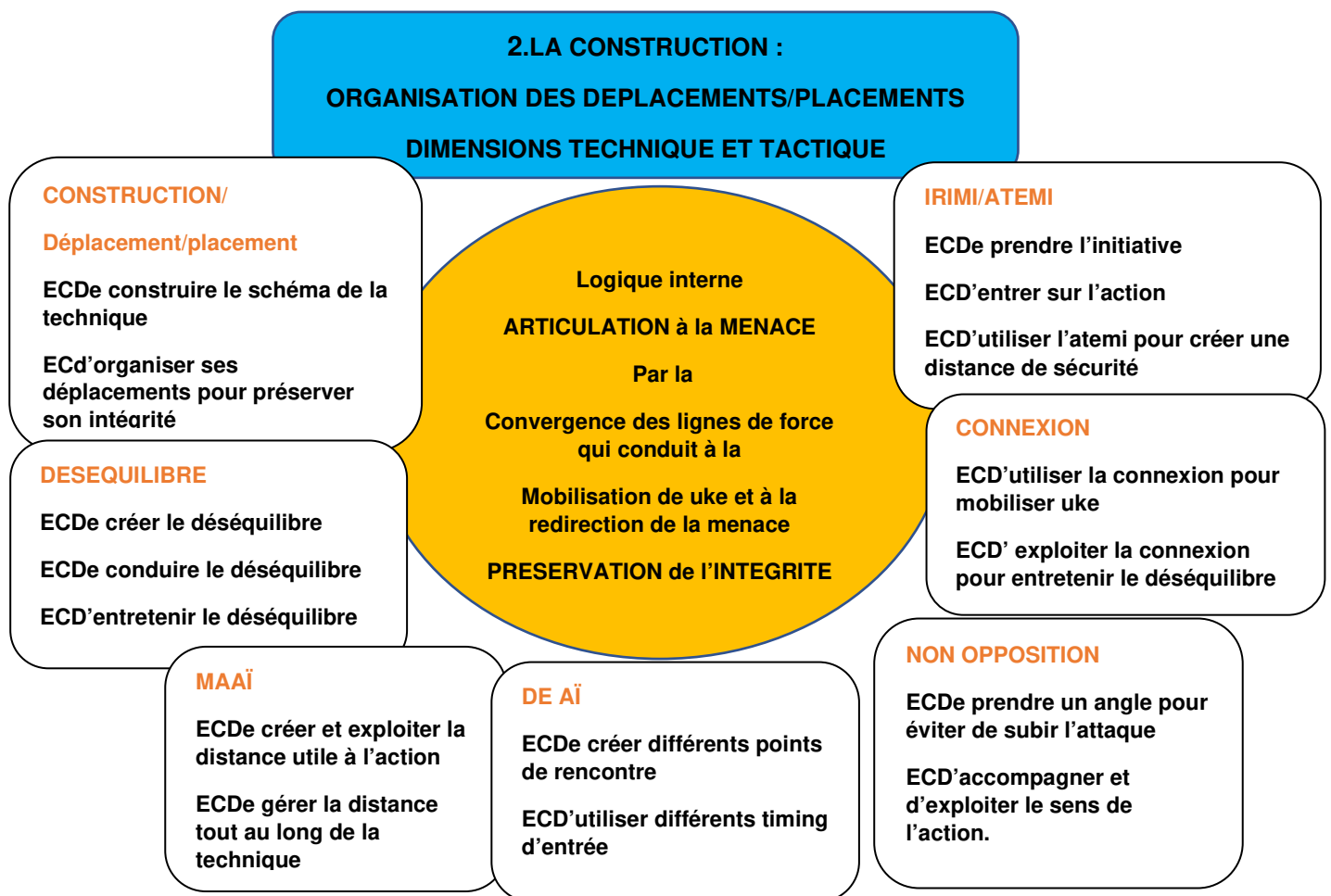


La construction, donc la géométrie, du mouvement est clarifiée par l'utilisation de l'arme, ken,jo ou tanto.

La saisie de l'arme par uke densifie sa présence et nécessite plus de centrage de la part de tori.

L'Intensité de la relation est augmentée par la vigilance requise avec les armes.

L'échange d'information, la connexion, est caractérisée par un contexte émotionnel modifié par le danger représenté par l'arme.



Merci Aux intervenants, Olivier Patout et Juta Bernard (cj leurs cr)

DFR ARA
Luc Mathevet

Intervenant/te : Olivier PATOUT

INTERVENTION CTR POUR L'EDC du 19/03/2022 à Cognin

THEME de la session : liaisons armes / mains nues

Intention pédagogique : Je voudrais que les stagiaires améliorent leur perception de la gestion De-Aï, ainsi que la manière de développer ce principe au travers d'une progression pédagogique basée sur la liaison armes / mains nues.

Objectif général : Être capable d'identifier 2 De-Aï (Laisser se développer l'attaque ou capter l'attaque à sa naissance), les illustrer au travers de situation aux armes et à mains nues.

Objectif pédagogique 1 : EDC de laisser se développer l'attaque pour réaliser une technique

Description de l'exercice :

Ken tai Jo : Attaque Shomen Uchi => laisser l'attaque se développer, la réceptionner en établissant un contact avec le Jo => Tori a le Jo en ligne devant lui, et régule la distance « en reculant » afin d'adsorber l'attaque

Enchaînement Ken tai Jo + Tachi Dori Idem, mais cette fois après avoir réceptionné l'attaque, Tori place son JO en attente à la verticale derrière son bras gauche => Uke attaque une 2ème fois en shomen Uchi, Tori étant libéré du Jo (placé en attente) on passe à un travail Tachi Dori pour réaliser un Kokyu Nage => **On note dans ce cas de figure que les 2 De-aï sont les mêmes, puisque dans chaque cas on réceptionne l'attaque en la laissant se développer.**

Transposition à mains nues : illustrations de techniques en laissant se développer l'attaque (shomen Uchi Kotegaeshi, ikkyo...)

Objectif pédagogique 2 EDC de réaliser une technique dès la naissance de l'attaque

Description de l'exercice

Ken tai Jo : Attaque Shomen Uchi => utiliser le sens de la position d'attente travaillée précédemment (1), en prolongeant le mouvement du JO pour passer par Hasso et venir contrôler l'attaque Shomen Uchi à sa naissance (l'extrémité du JO est en contact avec l'avant-bras droit de Uke qui frappe Shomen UCHI).

Transposition à mains nues :

- illustrations de techniques réalisées dès la naissance de l'attaque (shomen uchi Ikkyo, iriminage)

Exercice de Synthèse à mains nues, avec enchaînement de deux attaques shomen uchi (un côté puis l'autre) et en utilisant les 2 De-Aï : sur la première attaque Tori laisse se développer le shomen uchi pour établir un contact, sur la seconde Tori réalise la technique (ex. Ikkyo) dès la naissance du shomen uchi (ou à l'initiative de Tori)

Intervenante : Juta BERNARD

INTERVENTION CTR pour la préparation grade du 19 mars 2022 à Cognin

THEME de la session : « Tanto / main nue »

Intention pédagogique : j'aimerais que les pratiquants expérimentent les différents moments de prise de contact (quand l'attaque n'est plus forte / quand elle n'est pas encore forte / avant qu'elle ait lieu), expériences clarifiées par la présence du Tanto.

Objectif général : Sur Yokomenuchi (tantodori en Honte, Gyakute ou à main nue), être capable d'accueillir l'attaque et l'accompagner jusqu'à son épuisement / l'intercepter avant qu'elle déploie sa puissance / passer derrière l'attaque avant son déclenchement.
Uke, dans tous les cas, s'efforce à jouer son rôle de manière centrée, engagée, continue.

Objectif pédagogique 1 :

être capable de laisser Uke rentrer dans ma sphère (Jyu no sen) : Tanto en Honte, Yokomenuchi. Déplacement Taisabaki en absorption devant Uke, contrôle, Shihonage omote. Idem à main nue.

Objectif pédagogique 2 :

être capable de pénétrer dans la sphère de Uke (Go no Sen) : Tanto en Gyakute, Yokomenuchi. Déplacement Tsugiashi en entrant derrière Uke, contrôle, Gokkyo ura. Eventuellement Udekimenage ura. Idem à main nue.

Objectif pédagogique 3

être capable de se glisser derrière Uke, pendant qu'il lève son bras pour attaquer (« Sen no ushiro... »). Déplacement Tsugiashi profond dans le dos de Uke, contrôle, Iriminage. Idem à main nue.

Objectif pédagogique 4

être capable de « jouer librement » avec ces trois stratégies de gestion du conflit avec Yokomenuchi Jiyuwaza à main nue.

EDC 5 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA Clermont-Ferrand 02/04/2022

Animateur Luc Mathevet

Thème : fil conducteur et principes.

Le but de cette série de stage était de développer la cohérence dans la façon de conduire une séance.

Du point de vue de l'enseignant être capable de se concentrer sur un ou deux principes à proposer aux élèves, permet d'éviter la dispersion et la confusion, d'être plus cohérent donc efficient dans la transmission.

Du point de vue de l'élève pouvoir investir ses ressources sur un ou deux principes, c.à.d concentrer son attention et son engagement psychomoteur sur un nombre limité d'objectif, permet d'améliorer le rendement de l'apprentissage.

En PPO, la notion de fil conducteur implique l'existence d'une intention pédagogique, ce que l'on veut atteindre, la « cible », les capacités à développer chez les élèves. Cette intention va être formulée avec un verbe et devenir un objectif général de séance ou de cycle. Cet objectif général doit concerner 1 ou 2 principes fondamentaux de la discipline, c'est-à-dire des principes qui interviennent prioritairement dans la construction de la technique. La cible étant définie, on va dérouler une suite d'étape pour l'atteindre.

Nous pouvons partir de cette observation : Pour construire une technique, donc la relation avec uke, il faut à minima une attitude (organisation corporelle), des déplacements organisés, des placements favorables pour ne pas être en danger et conduire le déséquilibre.

Nous avons abordé cette thématique en 3 étapes :

1. Etude des principes et de leurs articulations possibles.

2. Comment formuler des objectifs à partir des principes.

3. L'objectif général pour orienter et construire le fil conducteur, la ligne directrice du cours.

1. Etude des principes et de leurs articulations possibles.

Il s'agit de percevoir la logique de la construction technique au travers de la connaissance des principes essentiels qui la régissent.

Tentative de définition de la logique interne de la discipline :

Proposition d'approche : Ce qui est remarquable quand nous observons toutes les techniques du répertoire, c'est que nous constatons qu'il s'agit de survivre à l'attaque sans détruire l'attaquant, de s'articuler à la contrainte, à la menace, en préservant l'intégrité des deux partenaires.

L'autre option, détruire la source de la menace, n'est pas, à priori, celle retenue par l'Aïkido, ce sera notre postulat.

Comment préserver l'intégrité ? en utilisant intelligemment les lignes de forces de l'action, donc des deux protagonistes, pour conduire à une situation acceptable pour les deux. Il s'agit d'articuler les forces en présences.

Constatation pratique, les exercices sont reproductibles sans blessures, donc la répétition est possible ce qui autorise le perfectionnement.

Quels sont les principes qui constituent la logique interne de la discipline ?

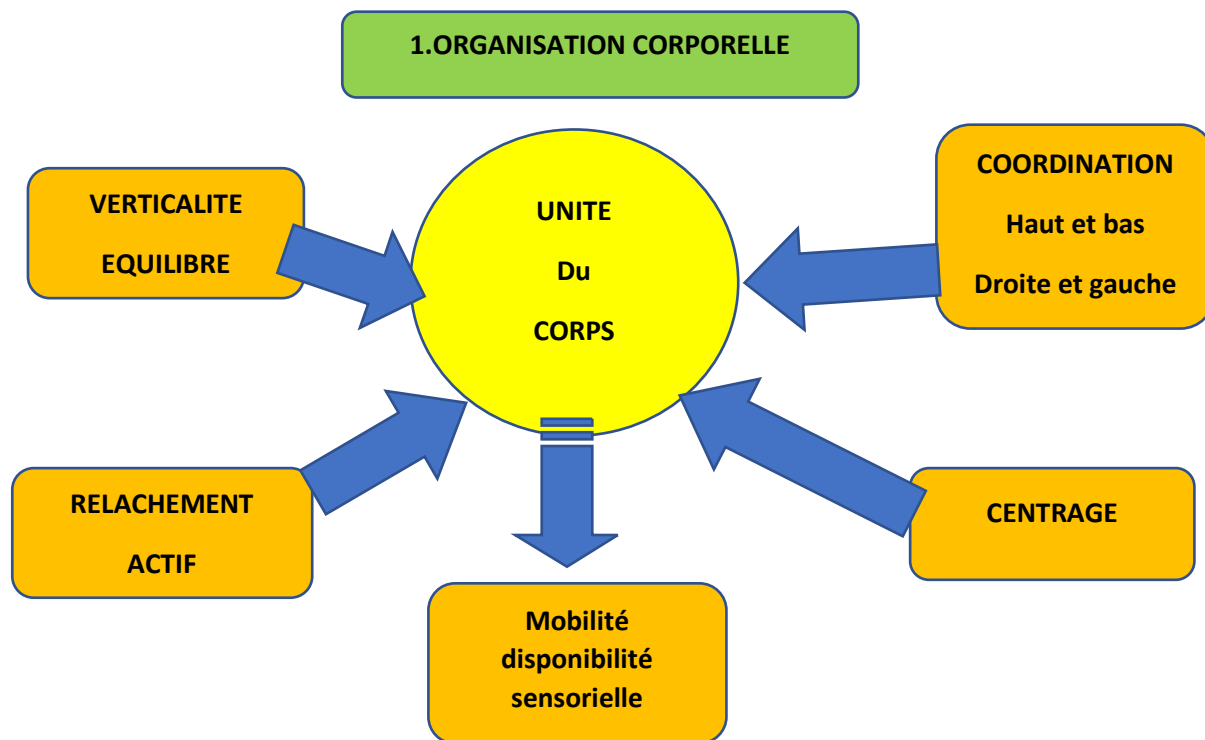
Rappel : Définition du mot principe, extrait du Larousse.

- Base sur laquelle repose l'organisation de quelque chose, ou qui en régit le fonctionnement : Classement établi sur le principe de l'ordre alphabétique.
- Proposition fondamentale, hypothèse qui sert de base à un raisonnement, qui définit un mode d'action.
- Règle définissant une manière type d'agir.
- Élément constitutif de quelque chose

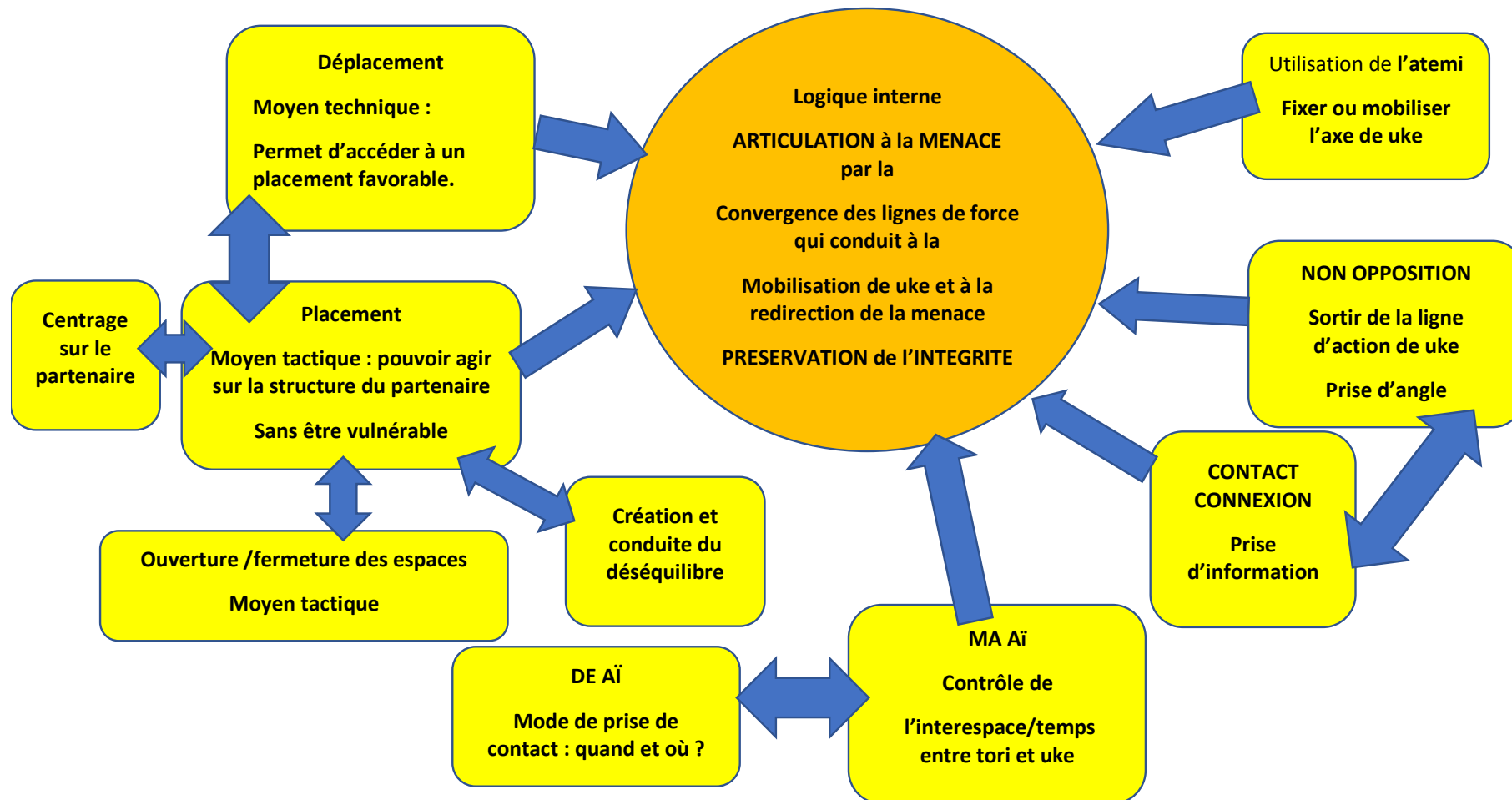
Sans prétendre être exhaustif, ni définitif, mais à partir de l'idée que pour faire vivre la relation tori/uke nous avons besoin **d'organiser notre corps** et **d'organiser nos déplacements** dans le temps et dans l'espace, nous pouvons proposer les deux schémas de synthèse suivants.

Proposition d'organisation des principes abordés lors de la formation à partir de la logique interne de la discipline.

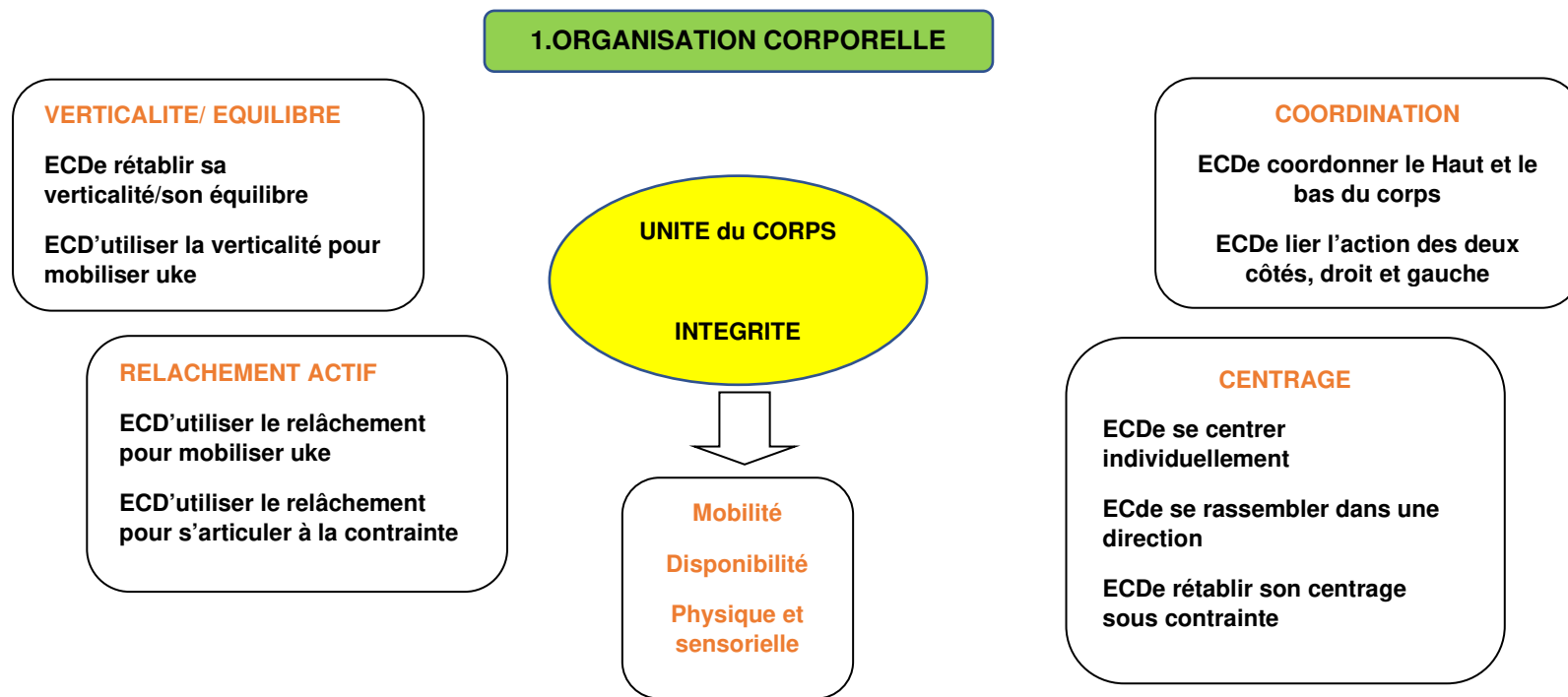
Il s'agit de se faire une idée des interactions possibles entre les principes, de les situer entre eux. Nous allons choisir des principes « cible » parmi ceux-ci pour déterminer notre intention pédagogique.



2.ORGANISATION DES DEPLACEMENTS/PLACEMENTS
DIMENSIONS TECHNIQUE ET TACTIQUE
de la **RELATION TORI/UKE**



2. Comment formuler des objectifs pédagogiques à partir des principes choisis et exprimés dans l'objectif général : utiliser un verbe d'action, donc qui rend compte d'un comportement observable, car une action est observable, pour caractériser ce que l'on veut que les élèves développent. Des exemples de formulation pour aider à concevoir un objectif dans le schéma ci-dessous.



2.LA CONSTRUCTION :
ORGANISATION DES DEPLACEMENTS/PLACEMENTS
DIMENSIONS TECHNIQUE ET TACTIQUE

CONSTRUCTION/
Déplacement/placement

ECDe construire le schéma de la technique

ECd'organiser ses déplacements pour préserver son intégrité

ECde créer un avantage de placement

DESEQUILIBRE

ECDe créer le déséquilibre

ECDe conduire le déséquilibre

ECD'entretenir le déséquilibre

MAAÏ

ECDe créer et exploiter la distance utile à l'action

ECDe gérer la distance tout au long de la technique

Logique interne

ARTICULATION à la MENACE

par la

Convergence des lignes de force qui conduit à la

Mobilisation de uke et à la redirection de la menace

PRESERVATION de l'INTEGRITE

DE AÏ

ECDe créer différents points de rencontre

ECD'utiliser différents timing d'entrée

ECD'allonger l'attaque

ECDe déclencher l'attaque

NON OPPOSITION

ECDe prendre un angle pour éviter de subir l'attaque

ECD'accompagner et d'exploiter le sens de l'action.

IRIMI/ATEMI

ECDe prendre l'initiative

ECD'entrer sur l'action

ECD'utiliser l'atemi pour créer une distance de sécurité

ECD'utiliser l'atemi pour fixer uke

ECD'utiliser l'atemi pour accentuer le déséquilibre

CONNEXION

ECD'utiliser la connexion pour mobiliser uke

ECD'exploiter la connexion pour entretenir le déséquilibre

ECDe rester présent tout au long de la technique

3. l'objectif général pour construire et orienter le fil conducteur, la ligne directrice du cours.

Les différentes parties du cours (ou du cycle) vont alimenter l'objectif général, c.à.d que les différents objectifs pédagogiques vont se combiner pour rendre les élèves capables de... L'objectif général est la cible du cours ou du cycle à atteindre (ce vers quoi il faut tendre, ce n'est jamais parfait) à travers les différentes situations de pratique proposées.

Il s'agit de transformer une intention pédagogique, en un objectif général de séance construit par la combinaison de plusieurs principes. Pour structurer notre démarche, la méthode PPO nous propose d'utiliser un verbe et un complément qui vont caractériser ce que l'on veut développer chez l'élève.

- A. Je choisis des principes « cible » à travailler, à partir d'un sujet si c'est en examen, à partir des besoins de mon groupe dans le club (schéma 1, p3-4), c'est mon intention pédagogique.
- B. Avec ces principes je rédige un objectif général avec verbe (pas forcément d'action) et complément pour préciser ma démarche.
- C. Je construis une progression en rédigeant des objectifs pédagogiques (avec des verbes d'action, schéma 2, p5-6) qui sont en liens avec les principes présents dans mon objectif général.

Exemples d'intentions pédagogiques transformées en objectif général, Rendre les Elèves Capables De :

« Je veux que les élèves améliorent leur centrage et leur façon de déséquilibrer uke dans le travail en ushiro »

Devient **Objectif général** : RECDDe **créer** différents **déséquilibres** à partir d'une **double saisie arrière**, en utilisant le **centrage**.

Les objectifs pédagogiques vont donc concerner le déséquilibre et le centrage (voir exemple schéma)

« Je veux que les élèves améliorent leur réception de shomen uchi pour créer les techniques »

Devient **Objectif général** : RECDDe **mobiliser uke** en exploitant le sens de **la coupe shomen**.

Les objectifs pédagogiques vont donc concerner la mobilisation de uke et l'engagement de l'attaque (voir exemple schéma)

« Je veux que les élèves améliorent leur compréhension des immobilisations et respectent les articulations de uke »

Devient **Objectif général** : RECDDe **construire 3 immobilisations**, en respectant le **principe d'intégrité**.

Les objectifs pédagogiques vont donc concerner la construction, l'immobilisation et l'intégrité (voir exemple schéma)



En conclusion, cette proposition pour organiser sa démarche permet aux stagiaires en formation de répondre aux attendus de l'épreuve pédagogique, mais fondamentalement elle est un outil pour tous les enseignants. La sensation est bien-sûr au cœur de la transmission, et même sans écrire de grille, on peut très bien insister sur un ou deux principes de façon construite à travers les interventions collectives et individuelles, et lors de la pratique avec les élèves. C'est une « gymnastique » intellectuelle qui peut devenir spontanée. A partir des besoins ressentis des élèves nous pouvons orienter notre action en temps réel, plus notre vocabulaire est précis plus nous pouvons être pertinent et joindre le geste à la parole, le commentaire à l'action en étant efficient.

DTR
Luc Mathevet

Intervenante : Juta BERNARD

INTERVENTION CTR pour l' EDC du 7 mai 2022 à Tournon

THEME de la session : « relation Uke/Tori » par la saisie

Intention pédagogique : j'aimerais que les pratiquants expérimentent différentes qualités de contact (sensation, durée et profondeur) dans une saisie simple ou double.

Objectif général : Etre capable de discerner, par expérimentation, les conséquences sur la relation « Uke/Tori » d'une saisie creuse ou pleine, courte ou longue, superficielle ou profonde, à base de quelques techniques en Katatedori et Ryotedori.

Objectif pédagogique 1 : Etre capable d'exécuter Katatedori Shihonage ura, Kokyunage, Ikkyo, sur une entrée Henka et Irimi (et non Tenkan !) pour compléter l'échauffement.

Objectif pédagogique 2 : La sensation de la saisie : être capable de faire volontairement un « jeu de rôle », en statique: saisir en Katatedori, en montant le centre de gravité aux épaules (saisie creuse), en laissant descendre le centre de gravité dans le Hara (saisie pleine) - et d'en percevoir les conséquences sur différents plans. Appliquer la version « centre de gravité dans le Hara » aux trois techniques précédentes et Jiyuwaza.

Objectif pédagogique 3 : La durée de la saisie : Uke : être capable de prendre conscience à quel moment il tient, à quel moment il lâche quelle main, pour arriver à garder les deux saisies le plus longtemps possible. Tori : être capable de retrouver une saisie pleine après avoir saisi Uke, sur Ryotedori Ikkyo.

Objectif pédagogique 4 : La profondeur de la saisie : en plus d'une saisie pleine et continue, être capable de discerner entre une saisie superficielle (saisir les poignets) et une saisie profonde (saisir le Hara derrière les poignets) et leurs conséquences, sur suwariwaza Ryotedori Kokkyuhoo.