



17/09/2024

# Ecole de cadre

**Formation pédagogique et technique  
CTR 2023/2024**

**LIGUE ARA FFAAA**



Luc Mathevet DFR Ligue ARA

## **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.

DFR Luc Mathevet

## EDC 1 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAA

Roanne 30 septembre 2023 Animateur Luc Mathevet

**Le thème:** les principes Shin, Gi et Taiï, leur développement dans la pédagogie sur l'année.

Le corpus des principes constitutifs de L'Aïkido peut-être réparti en shin, gi et taiï. Le lien entre la dimension d'organisation du corps (taiï) et la dimension de construction technique (gi) est très important car la façon dont on va utiliser le corps conditionne notre capacité à nous articuler à uke, en respectant l'esprit de la discipline (shin).

A partir de cette trame sont abordés les principes en lien avec l'attitude, la construction technique et la relation et connexion tori/uke, l'intégrité, et ce, évidemment en utilisant le répertoire technique.

Les principes peuvent être organisés selon les notions de Shin, Gi, Taiï

SHIN : valeurs mentales, humaines, spirituelles

- o Intention
- o Disponibilité
- o Vigilance/présence (Zanshin)
- o Humilité
- o ...

GI : principes mécaniques, « moteur » qui régissent la technique

- o Action-réaction
- o Centrage
- rimi
- o Déséquilibre
- o Distance
- o articulation des forces

TAI : qualités physiques, organisation corporelle

- o Souplesse
- o Coordination
- o Fluidité

Lorsque nous abordons une thématique technique, nous devons donc envisager des objectifs pédagogiques en lien avec ces trois dimensions.

Si nous reprenons les critères d'évaluation (csdge) nous retrouvons les mêmes familles de principes:

### **1. Ce qui est observé du point de vue de l'étiquette et de la connaissance du répertoire.**

- le respect (reigisaho) : respect du cadre (rituel), du partenaire, de soi-même.
- la connaissance du répertoire (dont la distinction et complémentarité omote/ura)
- l'attitude (shisei): attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité.
- la sérénité (seishin jotaï, kokoro no mochikata) : contrôle des émotions (peur, colère, fébrilité...)
- la vigilance (kamae, zanshin) : état mental qui permet la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique.
- l'unité du corps (shisei, metsuke) : le centrage, l'alignement, les lignes de force, la coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité et l'économie. Permanence du shisei dans l'action
- l'équilibre (shisei)
- la concentration (seishin jotaï, kiryoku, kamae) : présence permanente.

### **2. Ce qui est observé lors du développement, de la mise en œuvre de la technique, la construction.**

- la vigilance (kamae, zanshin) : état mental qui permet la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique.
- la détermination (kiryoku) : investissement dans l'action (qui néanmoins ne doit pas prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).
- l'équilibre (shisei)
- la logique de construction : création et gestion du déséquilibre : une projection (ou amenée au sol) est la conséquence d'un déséquilibre, lui-même conséquence d'un placement initial (de-aï) adéquat.
- la gestion du « maaï » : adéquation de la distance et du rythme tout au long de la technique.
- l'utilisation du principe « irimi » : élément fondamental du placement initial (de-aï)
- la présence potentielle d'atemi : conséquence d'un positionnement relatif (« maaï », distance, angle, engagement du corps) pertinent.
- l'absence d'ouverture (au sens martial, réciproque du critère précédent) : ne pas se mettre en danger par un positionnement déficient (mêmes éléments que le critère précédent).

- la pertinence des directions et des déplacements (taï sabaki, irimi, tenkan) : permettant le déséquilibre et des possibilités d'atemi tout en restant équilibré.
- la connexion : (ki-musubi, awase) c'est par la connexion, mentale et physique, que la technique est véritablement échangée et résultat de la rencontre des deux protagonistes.
- la disponibilité : ou adaptabilité qui permet d'opter pour la solution qui s'impose sans chercher à forcer les choses.
- le caractère non-traumatisant de la technique : conséquence technique de l'idée de respect.

### **3. Ce qui est observé du point de vue du potentiel physique et mental des candidats (tori/uke), de l'intégrité.**

- le respect, du partenaire et de soi.
- la concentration (seishin jotai, kiryoku, kamae) : présence permanente.
- la sérénité (seishin jotaï, kokoro no mochikata) : contrôle des émotions (peur, colère, fébrilité...)
- la vigilance (kamae, zanshin) : état mental qui permet la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique.
- la condition physique, la gestion de l'énergie a des conséquences sur la prestation.
- l'attitude (shisei) : attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité
- le relâchement (shisei, kokyū ryoku)
- l'unité du corps (shisei, metsuke) : le centrage, l'alignement, les lignes de force, la coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité et l'économie. Permanence du shisei dans l'action.
- le caractère non-traumatisant de la technique : conséquence technique de l'idée de respect.

Tous ces éléments peuvent faire l'objet d'une rédaction en RECD (rendre l'élève capable de) avec un complément sur les conditions de réalisations (durée et consignes) et une observation des progrès vers l'objectif (évaluation) et bien sûr une situation de travail, une technique (moyen).

Pour le brevet fédéral, la dimension shin, apparaît simplement dans les recommandations sur le reishiki et le respect de l'intégrité.

L'essentiel des objectifs pédagogiques vont concerner l'organisation du corps et la construction technique (l'organisation des déplacements et placements)

	<b>Principes</b>	<b>Objectifs pédagogiques/critères d'évaluation</b>
<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>
<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.



## LIGUE ARA FFAAA

La Ligue ARA mise principalement sur l'engagement et la qualité de la transmission et pratique pédagogique qui sont garants de la pérennité de l'aïkido.

Le fait de se former, outre celui d'apprendre de nouvelles compétences, permet de se confronter à la différence, à ce qui se fait ailleurs, notamment avec d'autres expériences et talents. Les savoirs ne sont pas des dogmes.

# COMPTE RENDU INTERVENTION CTR

## Shin Gi Tai

Organisée par la Ligue ARA FFAAA sous l'égide de Luc Mathevet DFR

Co-animée par  
Juta Bernard et Fabrice De Ré





## Intervention Juta Bernard et Fabrice De Ré CTR Valence le 21/10 /2023

### Démarches pédagogiques

L'école de cadres 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.

Comme dans toute pédagogie active, la richesse de l'intervention CTR repose sur l'échange des expériences des stagiaires, de leurs réflexions et sur leur participation aux aspects pratiques.

Le temps de cette formation est le moment de renforcer leurs connaissances et de leur donner les moyens de développer un Aïkido structuré et construit.

Il permet aux stagiaires de s'interroger sur des notions essentielles de leur posture de pratiquant-e d'enseignant-e et de leur intention dans la prise de décision, l'action, l'assurance, la juste distance, l'intégrité et la bienveillance du partenaire.

### Moyens pédagogiques et d'encadrement mis en œuvre

- Séances de formation en dojo (pratique corporelle sur tatamis)
- Etudes de cas concrets à partir de l'atelier
- Exposé théorique et pratique
- Mises en situation, exercices pratiques
- Analyse fonctionnelle de la pratique
- Temps et échanges d'expériences

### Thématique de l'intervention

Shin Gi Tai

### Objectif

Cette formation s'inscrit dans la volonté de la Ligue ARA d'apporter aux stagiaires une qualité dans l'approche de la pratique. C'est aussi apporter un bagage pédagogique clair, concis et précis adapté aux différents contextes interactifs afin de permettre l'échange. Ceci afin de réactualiser les bases de données du savoir-faire et savoir-agir liés aux principes de l'Aïkido.

Le temps de formation est également le moyen d'accompagner les personnes et de conforter les connaissances, c'est un espace d'écologie relationnelle bienveillant.

### Coordination de la formation par :

Juta Bernard 5<sup>ème</sup> Dan UFA – DEJEPS membre du CTR.

Fabrice De Ré 5<sup>ème</sup> Dan UFA – DEJEPS membre du CTR.

### Méthodologie des intervenants

Le groupe des participants sera divisé en deux sous-groupe répartie de manière équitable. Chaque sous-groupe pratiquera pendant deux heures avec un intervenant, puis alterneront ensuite afin de pratiquer avec l'autre intervenant. Enfin la dernière heure se pratiquera en commun.

En dehors de la dernière heure commune, je précise que cette proposition d'atelier en alternance a été calqué sur une première expérimentation l'année dernière élaboré par Dominique Rasclé et Olivier Patou lors d'une intervention dans le cadre du CTR.

### Organisation

13h30 accueil, présentation

13h40 - 15h30 Fabrice : groupe A / Juta : groupe B

15h40 - 17h30 Fabrice : groupe B / Juta : groupe A

17h30 - 17h45 pause

17h45 - 18h15 Fabrice : "Arme – le Bokken – Shiseï et disponibilité des appuis" pour groupes A et B

18h15 - 18h45 Juta : "centrage, respiration, enracinement" pour groupes A et B

18h45 - 19h Débriefing "à chaud".



## Intervention Fabrice De Ré

### Objectif

Le thème de mon intervention est « **Ri-Aï** (Construction technique) **et sens du mouvement** ». Dans cette proposition, il s'agit d'extraire au sein de la structure technique codifiée issue de notre nomenclature le liant nécessaire permettant grâce au sens du déplacement une approche disponible et adaptée. Cela suscite un Shiseï, un De-Aï d'écoute quel que soit le niveau entre tori et uké afin d'accomplir ensemble la technique appropriée. C'est le mouvement qui fait la technique, et non le contraire néanmoins si la construction de la technique n'est pas comprise dans toute son amplitude, le mouvement ne peut se faire de manière profitable et utile au gestuel technique.

Le Ri-Aï met en scène les principes supérieurs SHIN (l'esprit, l'intention), non opposition, vigilance, martialité, préservation de l'intégrité, maîtrise de ses émotions qui est relié avec la construction de la technique GI (La technique) respiration, non-opposition, échange, placement du corps, création de la mobilité du partenaire en lien avec la dimension TAÏ (le corps) endurance, résistance, relâchement juste dans la tension, économie du geste et 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 ces trois éléments indissociables pour mobiliser uke.

Un point de vigilance est nécessaire dans cette approche : L'attitude - le shisei, qui demande à s'ouvrir, oxygéner sa pratique qui est souvent étriquée lors de nos rencontres avec les stagiaires en suggérant d'améliorer la posture et l'amplitude des déplacements pour avoir une construction technique de qualité.

### Début de cours en sous-groupe (2h)

**1** Tour de table, présentation de chacun, attente des stagiaires et présentation du programme de la session en sous - groupe. **10 mn**

**2** Echauffement par des exercices de préparation physique de gainage, tonicité, mobilité fonctionnelle faisant partie de la dimension « Taï ». **20 mn**

**3** Pratique sur les saisies kata dori – Kata dori men uchi – Katate dori afin que les stagiaires s'approprient les éléments suggérés en démontrant l'organisation corporelle individuelle, l'organisation de la relation, la construction technique avec le uke.

**A chaque catégorie de technique, un temps d'échange s'est effectué entre binôme pour présentation à tour de rôle d'une technique choisie sur les saisies proposées illustrant ses critères avec proposition de piste et évaluation par l'intervenant. 1h30 mn**

#### Kata dori

**1 Kata dori** ; Uke propose une opposition (de pression) en saisissant le keikogi de Tori. Tori sort de la ligne d'attaque avec pied avant avec une pression dirigée vers Uke. Shiseï droit et appuis stables, genoux fléchis, main devant le centre suggérant un atemi de contrôle pour ensuite faire un déplacement Tenkan sans être déstabilisé.

**2 Kata dori naname** ; Tori sur la même saisie de Uke et par le même shiseï de pression se déplace par tenkan, reviens sur un placement intérieur libérant un appui et projette Uke rentrant en irimi par le corps fléchissant sur les jambes, descendant sur les appuis, le corps droit, la main de la coupe lissant le corps de Uke pour finaliser la projection.

**3 Kata dori Shihō nage** ; Même saisie de Uke, réponse de pression de Tori avec déplacement Tenkan – Enka puis Tori finit par shihō nage en se repoussant à l'aide de la projection.

**4 Ikkyō omote – Ura** ; Par la même saisie de Uke, Tori accompagne le mouvement avec une amplitude simultanée des deux bras, contraignant uke par le pli du coude, Tori à des appuis disponibles, le corps est droit, puis saisie poignet accompagne le coude et immobilise Uke direction omoté. Pour Ura sortir vers l'extérieur de la saisie avec le même principe de contrainte, l'appui du pied arrière reste disponible, le corps est sous le coude, les jambes fléchit, déplacement irimi tenkan, immobilisation.

### **Kata dori men uchi**

**1 Kata dori men uchi** ; Avec pression de Tori sur Uke par le contact du bras et la pression du corps déterminant la connexion, les appuis sont solides, le shiseï est droit, les jambes sont fléchies.

**2 Kata dori men uchi Kokyu nage** ; Dans un premier temps, pression de Tori par le bras déplacement Tenkan en gardant le contact descendre sur ces appuis en allant chercher l'idée du sabre à la hanche opposée, projection avec un angle en déséquilibrant Uke, les genoux fléchies, l'attitude corporelle est droite et stable, finir par une coupe du bras en propulsant par l'appui arrière et libérant le pied de devant.

En deuxième temps accompagner le mouvement en laissant passer sans contact-pression l'attaque men uchi et idem pour finir pour la projection.

**3 Kata dori men uchi Ikkyo Omoté – Ura** ; En accompagnant le mouvement d'attaque de Men uchi déplacement Tenkan, descendre très bas sur ces appuis en parallèle du corps de Uke faire un changement de Hanmi, Uke est déséquilibré, mettre une pression sous coude tout en prenant le poignet par la dynamique d'un cercle finir par l'immobilisation.  
Pour Ura solliciter un déplacement circulaire afin d'emmener uke en déséquilibre puis balayer avec un atemi saisir poignet et pression sous coude passer sous le bras en descendant sur les appuis et immobilisation.

### **Katate dori**

**1 Katate dori kokyu nage** ; Uke vient saisir le poignet, Tori accompagne le sens de l'attaque à l'aide de la deuxième main qu'il pose en mettant une pression sur l'avant-bras de uke, Tori engage le corps pour finir par une projection chute arrière pour Uke. Le pied avant de Tori sort de la ligne d'attaque vers l'extérieur mobilisant des appuis bas et un Shiseï centré en projetant Uke par la pression du corps les mains servant de point de pression afin que Uke n'avance pas plus dans son attaque.

**2 Katate dori uchi kaiten nage** ; Même principe de pression sollicitant les appuis sans projeter Uke, celui revient vers tout en maintenant la saisie, Tori ouvre ses hanches passe sous le bras descendant sur les appuis coupe vers le bas et projette Uke en rentrant avec le corps sollicitant en simultané le levier du bras et la vrille de la nuque.

## **Cours en commun (1h)**

### **Arme – Bokken / 30 mn**

1 Exercice Suburi sur Shomen - Kiri kaïshi – Kesa giri

### **Exercice Kashima shin ryu**

2 Par le contact des bokkens faire tourner ceux ci en se déplaçant par ayumi ashi en avant et en arrière, l'intention, le Shiseï centré, les appuis disponibles, les jambes légèrement fléchies.

3 Même exercice avec même déplacement après un déplacement ayumi ashi, Tori se stabilise monte le bokken sollicitant la même dynamique de Uke, contact avec les avant-bras les bokkens sont verticales et parallèles, Tori avec un mouvement de son avant-bras et poignet en simultané avec un changement d'appui met une pression par la garde du bokken ( celui-ci étant horizontal) sur le pli du coude de Uke le contraignant à descendre sur ces appuis, tori finit par une projection ( uke chute arrière) et une coupe Kesa giri.

### **Exercice Aïkiken**

4 En vis-à-vis Tori et Uke, Uke garde kamaé et Tori en mugamae. Attaque shomen de Uke, Tori reste centré fléchit sur la jambe de devant libère un appui de la deuxième jambe à 90° sort au dernier moment vers Ura en coupant du bas vers le haut, direction les poignets de Uke, le bokken est pointé vers le visage de Uke, les pieds de Tori sont en V les jambes fléchies, centré vers son partenaire puis Tori déverrouille les hanches relâche les épaules le sabre passe derrière son dos se protégeant en même temps du sabre de Uke pour finir sur un shomen.



## Intervention Juta Bernard

### Intention pédagogique

J'aimerais que les participants puissent expérimenter ;

- 1) un très simple « échauffement » holistique (Shin Gi Tai)
- 2) une relecture de leur expérience d'enseignants
- 3) la phase du **déséquilibre** (du placement, déplacement – déséquilibre – engagement du corps)
- 4) ce sujet en recherche à deux
- 5) un retour au calme, centrage, respiration, enracinement.

### Objectif général

Conscientiser, clarifier et incorporer trois manières de déséquilibrer Uke et leur combinaison ;

#### 1 Désaxer

#### 2 Déraciner

#### 3 Décentrer

Tori, reste en équilibre sur son axe / enraciné / centré.

#### 1 – 2 Objectif pédagogique en cercle :

Assis : auto-massage approfondi des pieds / couché : respiration par les pieds / couché : relecture en silence du dernier mois d'enseignement (réussites et difficultés) / assis : partage en parole de ces moments

#### 3 Objectif pédagogique

**Katate dori Iriminage** (forme directe, avec le deuxième bras restant en bas) : Tori déséquilibre Uke par **désaxage** (Uke n'a plus « la tête sur les épaules »)

**Katadori Kokyunage** (sans utiliser les mains, tsugi ashi latéral et ayum iashi derrière Uke) : Tori déséquilibre Uke par **déracinement** (Uke n'a plus « les deux pieds sur terre »)

**Ai hammi katatedori Sankyo omote** : Tori déséquilibre Uke toujours par **déracinement** (Uke est sur la pointe des pieds, « ne touche presque plus terre »)

**Ryotedori TENCHINAGE** (départ arrêté) : Tori déséquilibre Uke par **décentrage** (Uke n'a plus les deux mains devant son centre, est « dispersé »)

**Katate ryotedori Tenkan Kokyunage** : Combinaison des trois manières de déséquilibre.

#### 4 Objectif pédagogique

Les participants recherchent à deux d'autres exemples de techniques illustrant ces critères et selon le temps restant, les enseignent aux autres.

#### 5 Objectif pédagogique en commun – 30 mn

Retour au calme : couché sur le dos « **les 9 micro-mouvements** » : crisper et relâcher chaque partie du corps de manière invisible / debout : une détente globale favorise enracinement, centrage, épanouissement, respiration.

### Débriefing final (15-20 mn)

Restitution des pratiquants-es, commentaires, expérience des ateliers proposés par **Juta Bernard** sur la relaxation corporelle dans la pratique et l'ancrage et **Fabrice De Ré** sur le Shiseï et la disponibilité des appuis dans la pratique.

Selon le feed-back des stagiaires, le travail en sous-groupe a été très apprécié dans sa qualité d'expression mais aussi sur le temps qui a passé rapidement. En effet les pratiquants-es appréhendaient le temps de 5h de pratique faisant un lien avec l'EDC qui dure trop longtemps et dans une interactivité peu incitative selon leur dire. D'après leur témoignage je cite « il n'y a pas de temps mort », « la pratique des ateliers sous ce format est intense et souple ».

Les apprenants-es en sont ressortit avec « des éléments tangibles », « les deux ateliers ont été complémentaires suscitant des axes similaires », « il y en a eu pour tout le monde », « il y a eu un même sens de travail élaboré sous des angles différents ».

Les stagiaires ont été surpris par ce plan de travail qui leur a semblé complet et dynamique. Ils ont aussi rapporté qu'ils ont été nourris dans leur pratique par l'échange et les propositions des intervenants ou ils ont trouvé des éléments de réponse pour chacun d'entre eux selon leur propos. Cette journée de pratique « a été constructive de la manière dont cela a été amené » « On voit sa progression et les domaines d'amélioration que l'on doit développer ».

Ils ont aussi apprécié les différentes propositions et approches apportés par les intervenants en soulignant que l'un a développé l'ancrage et la relaxation du corps et l'autre l'attitude et la disponibilité des appuis, ce fût « très riche de sens » pour conclure ces retours.



## EDC 3 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA

**Cognin 16 mars 2024 Animateur Luc Mathevet et Frantz Gacogne**

**Le thème:** les principes Shin, Gi et Taï, leur développement dans la pédagogie sur l'année.

### Introduction

Il s'agirait de proposer une démarche qui met en évidence l'articulation entre plusieurs principes .

Les principes sont tous reliés entre eux, ils se conjuguent pour faire vivre la relation tori/uke :

Une organisation corporelle correcte va permettre une construction fonctionnelle, qui de fait exprime la préservation de l'intégrité.

Par exemple : si je pars de la verticalité de la posture (Taï), je montre comment cette verticalité me permet de construire mes techniques en gérant le ma ai correctement(Gi), et de préserver mon intégrité (Shin) et celle de mon uke (sans tirer/pousser).

### Rapport de l'intervention de Frantz Gacogne à la 3eme École des cadres à Cognin le 16 mars 2024

La mission confiée par Luc était de « mettre en évidence l'articulation de plusieurs principes » sur le thème général de Shin Gi Taï. Ce principe abstrait est souvent décrit comme « l'unité de la technique, de la pensée et du physique » qui inspire l'idée que ces trois « entités » existent distinctement avant d'être réunies dans la pratique. On peut être ou pas convaincu de cette fragmentation des acquisitions de compétences dans la pratique mais je m'en suis tenu à des objectifs aussi simples que possible à décrire et à vérifier. L'accent a été mis sur le lien entre la posture de Tori et ses transitions sur l'effet produit sur Uke.

La première technique est Ikkyo omote sur kata dori (en situation de tachi waza mais le propos pouvait se tenir aussi en suwari waza). L'attention était portée sur le premier déplacement de Tori qui s'accompagne d'une extension produite par une poussée (du tranchant de la main) sur l'épaule en direction du partenaire, laquelle ne doit pas perturber la verticalité du buste de Tori. La forme ura illustre la même idée mais avec un mouvement de coupe verticale sur le bras saisissant d'Uke. Pour accompagner cette action une flexion suffisante des appuis évite de pencher le buste en avant. Cela convoque l'attention sur la conscience de l'attitude générale qui ne doit pas être passée au second plan par la vérification de l'effet produit sur Uke. Dans les deux modalités omote et ura, l'ouverture des épaules contribue à l'extension de Uke et participe à sa mobilisation.

La pratique a nécessité plusieurs corrections individuelles pour faire percevoir le but poursuivi. L'objectif ne portant pas sur la réalisation complète de la technique (même si elle devait être complète) mais sur l'une de ses composantes, il a fallu réorienter de nombreuses fois le sujet de l'attention : conserver une posture verticale afin de permettre la création d'un déséquilibre sans nuire au sien propre, illustrer les conséquences biomécaniques de la direction de l'action de la coupe.

La seconde technique est Sankyo appliquée dans la situation Hanmi handachi waza sur Ushiro ryote dori. Dans ce travail le déplacement de la base du corps décharge les membres supérieurs du maintien de l'équilibre de Tori et réduit la contrainte opposée par Uke. Si ce déplacement n'est pas adapté, les ajustements du buste et des épaules nuisent au confort et la clarté de l'exécution de la technique, voire à l'intégrité de Tori. Ici les mouvements du buste sont le symptôme d'une attention insuffisamment distribuée sur la base du corps.

Ce travail a mis en évidence la difficulté de réserver une énergie mentale suffisante aux opérations de mobilité pour garantir les bonnes conditions d'exécution de la technique.

La troisième technique est Irimi nage sur Shomen uchi (tachi waza). Ici l'objectif portait à nouveau sur la verticalité du buste dans le déroulement du tenkan. La combinaison spatiale du déplacement giratoire (tenkan) et de la coupe verticale des bras produit une résultante objective intermédiaire pour Uke. Cela a souvent pour conséquence chez l'observateur que l'action des bras de Tori est oblique, ce qui nuit à la construction du fait que le seul point d'appui d'une force horizontale appliquée à un bipède sur un autre bipède est l'inertie de sa masse et de sa vitesse sur lesquelles on ne peut compter que transitoirement. Seule la gravité s'exerce sans rupture et donne un point d'appui stable aux mouvements verticaux. Il faut donc mobiliser l'attention de Tori sur cette double composante de son action dont la combinaison produit un déséquilibre.

Cet exercice s'est déroulé avec enthousiasme du fait de la familiarité de cette technique et on a pu observer des expérimentations individuelles profitables réformant les habitudes.

La quatrième technique est Uchi kaiten sur Gyaku hanmi katate dori. Cette technique exploite la capacité de Tori à descendre sur ses appuis afin d'emporter avec lui le bras saisissant de Uke dans un angle qui provoque un déséquilibre. On retrouve ici le principe d'action sur la verticale avec cette particularité que l'action peut se mettre en œuvre soit par une bascule du buste, soit par une flexion des jambes et généralement par une combinaison des deux. Toutefois, le dosage de la combinaison doit privilégier la flexion des membres inférieurs pour éviter la déstabilisation de Tori. Là aussi on attire l'attention sur la posture de Tori dans un moment important de la technique ou il doit tenir compte des réactions potentielles de Uke. On convoque encore le contrôle par le Shin du Tai dans le tracé du Gi.

A ce programme j'ai ajouté une technique : Naname sur Ushiro ryokata Dori car cette technique n'utilisant les membres supérieurs de Tori que modérément, elle réserve la création du déséquilibre aux seuls déplacements de Tori qui les transmet à Uke du fait de sa double saisie aux épaules. Ici le bas du corps agissant est constitué d'un ensemble homogène allant des pieds aux épaules de Tori ce qui s'avère difficile du fait du privilège notoire des mains et des bras dans la cognition du mouvement.

Cet exercice s'est un peu déplacé vers une compétence supplémentaire consistant à prolonger le déplacement de l'ensemble du corps de Tori pour maximiser l'extension des saisies de Uke et son déséquilibre. Dans l'ensemble il a bien mis en évidence le rôle du déplacement et l'intérêt de l'unité (alignement) du corps.

Pour conclure un exercice de Kumi Tachi visant à amener la conscience sur la capacité des membres supérieurs à recevoir une impulsion sans la transmettre au buste. Autrement dit cette compétence repose sur la perception précise de la stimulation et la programmation motrice d'un relâchement sélectif qui désaccouple momentanément les bras des épaules tout en recyclant l'énergie reçue pour réarmer le Ken.

La difficulté de l'exercice et les marges de progrès qu'il révèle sur le contrôle (Shin) du corps (Tai) sont apparus et a permis de conclure le cours sur l'idée générale que l'état d'esprit du pratiquant, lorsqu'il autorise le maintien d'une conscience détaillée des mouvements et positions de son propre corps, du ballet perceptif des actions et réactions entre Uke et Tori, renforce la prévisibilité des résultats, tout en préservant l'intégrité.

Le retour sur expérience a fait apparaître la diversité des exercices proposés. Ce qui suggère que la saillance des formes est prééminente à la convergence des principes. Luc a opportunément souligné que la variété des moyens dissimule parfois la convergence d'un principe, mais que cette variété contribue à en cerner les qualités.

Frantz Gacogne

08 avril 2024



**INTERVENTION CTR pour l'EDC du 16 mars 2024 à Cognin 73 (durée une heure)**

**Intervenante : Juta BERNARD / THEME de la session : Shin Gi Tai**

### **Intention pédagogique**

Sous le thème de « Shin Gi Tai » (et selon la liste de Bernard Palmier), je souhaite donner aux pratiquants l'occasion d'expérimenter le triptyque

- « Relation, ouverture, accueil, écoute » (**Shin**)
- « Placement du corps, déséquilibre de Uke, engagement du corps » (**Gi**)
- « Equilibre, ancrage, stabilité, assise de Tori » (**Tai**)

**Objectif général : Affiner la perception de soi-même et de l'autre :** « La vision en sommeil, l'écoute peut s'éveiller » ! Si Tori pratique avec les yeux fermés, il n'aura plus que l'écoute pour percevoir Uke.

### **Objectif pédagogique 1 : Etre capable d'aiguiser l'écoute**

Pratiquer normalement **Menuchi Kotegaeshi** (deuxième main de Tori au niveau du poignet). Idem, mais Tori ferme les yeux. Sans explications, laisser les élèves découvrir de nouveaux repères (placement, contact, perception, équilibre, déséquilibre etc).

#### **Objectif pour Uke :**

Pour que Tori puisse savoir où il en est, Uke doit donner des informations claires (attaquer sincèrement, rester attaquant, ne tomber qu'en cas de déséquilibre etc)

### **Objectif pédagogique 2 : Etre capable d'« oser la proximité » avec Uke**

Tori, toujours les yeux fermés, exécute, en s'approchant, segment par segment, de Uke, **Menuchi Ikkyo omote, ura** (deuxième main au niveau du coude), **Kokkyunage** (deuxième main au niveau de la première épaule), **Iriminage** (deuxième main au niveau de la deuxième épaule), **Kiriotoshi** (les deux mains sur les deux épaules)

### **Objectif pédagogique 3 : Etre capable de varier librement les techniques proposées**

Jiyuwaza (Tori toujours les yeux fermés)

### **Objectif pédagogique 4 : Etre capable d'appliquer l'expérience « yeux fermés » à la pratique « yeux ouverts »**

Menuchi jiyuwaza, avec les yeux ouverts. Evaluer les changements dans la perception.

### **Objectif pédagogique 5 : Etre capable de percevoir l'autre, inconnu**

Suwariwaza ryotedori Kokkyuho. Tori garde les yeux fermés. Sur un signal, les Uke changent de Tori. Comment Tori peut-il savoir qui est son Uke ?...

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, 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