

EDC 4 - LIGUE ARA FFAAA – Villars le 8 mars 2025

Thème proposé : Améliorer sa technique pour améliorer sa pédagogie

Intervenant Fabrice DE RÉ

Depuis le début de saison, nous avons travaillé sur l'attitude et la construction au service du déséquilibre. Pour cette EDC 4, nous prolongeons ce travail sur l'aspect suivant :

Comment améliorer notre technique pour améliorer notre pédagogie ?

Tout d'abord il s'agit de définir ce que l'on dit par rigueur technique -Riaï ?

La rigueur technique en Aïkido se réfère à l'importance d'exécuter les mouvements et les techniques avec précision et avec une construction rigoureuse. Cela implique une attention particulière aux détails, que ce soit dans la posture, le déplacement-placement proposant des angles de pression et de contrôle de l'axe du partenaire, l'unité du corps et sa posture proposant la continuité d'un mouvement et son déséquilibre. La rigueur technique permet non seulement d'améliorer sa compréhension, mais aussi de garantir la sécurité des pratiquants. Celle-ci est un aspect fondamental qui englobe aussi dans la transmission l'aspect pédagogique.

Voici quelques points clés pour mieux comprendre son importance :

1 Précision des mouvements : Chaque technique en Aïkido a des mouvements spécifiques qui doivent être exécutés avec précision. Une exécution précise permet d'optimiser l'efficacité de la technique.

2 Posture et équilibre : Cela implique également de maintenir une posture correcte. Une bonne attitude est essentielle pour la stabilité et l'équilibre, pour le pratiquant dans le rôle du Tori comme du Uke. Cela aide à éviter les blessures et à maximiser la puissance des mouvements.

3 Contrôle et fluidité : Favorise le développement d'une maîtrise accrue sur son corps. Cela permet d'exécuter les techniques de manière fluide et continue, ce qui est essentiel en Aïkido, où l'on cherche à utiliser l'énergie du partenaire plutôt que de s'y opposer.

4 Compréhension des principes : En pratiquant avec rigueur, les élèves développent une meilleure clarté et intelligibilité des principes fondamentaux. Cela enrichit leur pratique et leur permet d'adapter les techniques à différentes situations.

5 Sécurité : Elle est cruciale pour la sécurité des pratiquants. En respectant les techniques et en s'assurant que chaque mouvement est effectué rigoureusement et avec exactitude, on réduit le risque de blessures. En assurant cette précision du geste et du mouvement, l'élève pratique dans une ataraxie nécessaire pour progresser et évoluer au fur et à mesure de sa pratique.

6 Progression personnelle : Enfin, la rigueur technique est un facteur clé dans la progression personnelle. En s'engageant à pratiquer avec discipline et attention, les enseignants peuvent constater des améliorations significatives dans leur compétence d'enseignement.

Maintenant voyons voir ce que veut-on dire et ce que cela veut définir quand on parle de la pédagogie ?

Le développement clair des techniques suscité par l'enseignant est essentielle pour une transmission fluide et assimilable déterminant une pédagogie distincte, perceptible, facile à incorporer, limpide. Sans celle-ci, il devient difficile de proposer un apprentissage durable pour les élèves.

La pédagogie repose sur la capacité à expliquer les principes sous-jacents par l'outil de la technique de manière que les élèves puissent les assimiler et les appliquer. L'apprentissage proposé, passe par une information qui se doit d'être sur trois consignes maximum. Ensuite à partir d'une observation, il s'agit d'associer au fur et à mesure des rajouts en incorporant les corrections souhaitées par une pédagogie différenciée. Une bonne dynamique pédagogique nécessite donc une maîtrise des techniques, mais aussi une capacité à les communiquer de manière déchiffrable et accessible.

Voici quelques points clés illustrant l'importance d'une pédagogie efficiente :

1 Compréhensibilité des principes :

Prenez le temps d'étudier les principes clés de l'Aïkido. Chaque mouvement technique repose sur des principes fondamentaux, comme, la verticalité suggérant l'unité du corps, la coordination des mouvements, le Ma-ai comprenant la distance, le De-ai et le timing d'un mouvement, le déplacement – placement optimisant la conduite du déséquilibre.

Comprendre ces éléments permet à l'enseignant de proposer avec une sémantique concise, précise sans artifice supplémentaire dans le langage de démontrer non seulement comment exécuter un mouvement technique, mais aussi pourquoi il fonctionne. Cela aide les élèves à saisir l'essence de la technique. Une connaissance approfondie de ces principes permettra de les appliquer plus efficacement dans sa communication et l'enseignement en sera enrichi.

2 Adaptation aux élèves : Chaque élève a un niveau de compétence et une compréhension différente. Un enseignant qui maîtrise bien les mots décrivant de manière succincte les techniques peut adapter son enseignement en fonction des besoins individuels et du niveau des pratiquants, expliquant les concepts de façon plus simple pour les débutants ou en approfondissant certains aspects plus élaborés pour les élèves plus avancés.

3 Correction des erreurs techniques : Une pédagogie de proposition accompagnatrice positive soulève plus de l'intérêt de pratiquer chez l'élève car l'enseignant suggérera par une démonstration, des pistes et des réflexions corporelles pour une spirale évolutive et vertueuse et l'apprentissage de l'Aïkido au bénéfice de l'élève. Donc une bonne compréhension des techniques associée à une pédagogie claire permet à l'enseignant de repérer et de corriger les erreurs plus efficacement. Cela contribue à éviter que les pratiquants ne prennent de mauvaises habitudes qui pourraient nuire à leur progression.

4 Confiance et motivation : Lorsque les élèves entendent par une maîtrise pédagogique de l'enseignant selon les exercices techniques démontrer, que les mots explicitant la technique sont limpides, accessibles, sans ambiguïté, cela renforce leur confiance et ils sont plus enclins à s'engager dans l'apprentissage et à se réaliser, ce qui enrichit l'expérience d'apprentissage.

5 Transfert des compétences : En comprenant le langage technico-pédagogique de manière intelligible, les élèves peuvent mieux les appliquer dans des situations variées, que ce soit lors de pratique en binôme, ou lors d'un randori, ou bien dans des contextes de Bruki waza.

En somme, la compréhension des techniques avec une pédagogie appropriée est cruciale pour le développement qualitatif des élèves, il s'agit fondamentalement de développer ces deux éléments indissociables favorisant ainsi un apprentissage enrichissant et de durabilité.

Cette introspection vous aidera à progresser et à ajuster votre approche dans l'accessibilité de votre enseignement. En intégrant ces éléments dans votre pratique, vous pourrez non seulement améliorer votre technique, mais aussi enrichir votre pédagogie, rendant vos cours plus efficaces et inspirants pour vos élèves.

En résumé, la rigueur technique et la pédagogie différenciée claire, précise et accessible en Aïkido sont des piliers de l'enseignement. C'est un chemin vers l'excellence qui demande de la régularité, du temps, de la patience et un engagement constant. Être dans une attitude d'enseignabilité, celui d'une constante recherche, ce qui demande une dose importante d'humilité, le seul endroit qui permet une progression évolutive au sein de sa transmission.

Proposition Fabrice DE RÉ

1ère phase :

Réflexion sur la définition de la rigueur technique et sa pédagogie au sein de son enseignement.

2ème phase :

Démonstration F. De Ré sur la proposition technique Chudan tsuki, quel est le sens et l'objectif de cette attaque accompagné de la pédagogie différentielle de façon claire, concise et précise pouvant être développé au sein d'un cours.

Puis en second temps, le cours fût prolongé par la saisie Kataté dori suscitant le sens directionnel de l'attaque Chudan tsuki démontrant la direction du mouvement pour aller saisir par Kataté dori le poignet du partenaire.

Mise en forme de rédaction d'objectifs avec la méthode pédagogique et technique associée (le choix de la technique et l'expression pédagogique) ;

Ikkyo O/U

Shiho nage O/U

3ème phase :

Atelier en deux groupes, sur proposition démonstrative de l'intervenant, sur la rigueur technique et sa pédagogie.

Les stagiaires doivent rédiger un cours en développant de manière descriptive et compréhensible en s'appuyant sur l'exemple de proposition technique Chudan tsuki et Katate dori.

Rôle et engagement du Uke ainsi que celui du Tori.

1er groupe : Présentation par Michel.

Sur Chudan tsuki ikkyo O/U et Shiho nage O /U :

L'accent a été mis sur la sortie de la ligne d'attaque, le changement de Hanmi la notion de la distance, le Shisei ainsi que sur le contrôle de l'axe du partenaire par la pression sur le bras du Uke.

Synthèse de F. De Ré sur le choix des mots, l'expression claire, limpide et accessible par la transmission d'information minimaliste et non réductrice.

Puis en parallèle modification d'erreur sémantique négative et de technique sur le placement ne concordant pas avec le langage « Je dis ce que je fais et je montre ce que je dis ».

Cet exercice a été proposé selon la proposition de l'intervenant en termes techniques et pédagogiques, au sein d'un cours hétérogène soulevant deux angles d'approche dans la communication et la proposition technique au niveau statique et dynamique pour débutants et gradés.

2ème groupe : Présentation par Brice.

Sur Kataté dori ikkyo O/U et Shiho nage O /U :

L'accent a été mis sur le prolongement de la saisie (direction de l'inertie de la saisie), la distance nécessaire pour développer les techniques, les angles nécessaires au développement de la technique, le Shisei comprenant la tête et le regard dirigé vers son partenaire.

Synthèse de F. De Ré sur le choix des mots, l'expression claire, limpide et accessible par la transmission d'information minimaliste et non réductrice.

Puis en parallèle modification du langage trop élaboré, demandant à réduire le champ des informations de manière plus concise ainsi que sur la technique concernant les appuis plus bas et équilibrés et le dessaisissement du poignet par le bas et non par le haut, prise en compte de l'axe du partenaire. Vérification du langage « Je dis ce que je fais et je montre ce que je dis ».

Cet exercice a été proposé selon la proposition de l'intervenant en termes techniques et pédagogiques, au sein d'un cours hétérogène soulevant deux angles d'approche dans la

communication et la proposition technique au niveau statique et dynamique pour débutants et gradés.

4ème phase :

Démonstration F. De Ré sur la proposition technique Ushiro waza, quel est le sens et l'objectif de cette attaque accompagné de la pédagogie différentielle de façon claire, concise et précise pouvant être développé au sein d'un cours.

Décrypter la technique dans un premier temps statique pour les débutants puis dans un second temps en dynamique pour les gradés, au sein du cours selon un groupe hétérogène débutants et gradés.

5ème phase :

Débriefing

Réflexion des participants

Bilan de l'EDC 4.

3h de formation EDC 4.

Merci pour la présence des stagiaires et de leur implication et proposition de travail.

Fabrice DE RÉ.