



Comité Inter Départemental d'Aïkido & d'Aïkibudo FFAAA

Compte-rendu de la Formation Technico - Pédagogique n°1 du samedi 25 novembre 2017 à Sausheim.

Animateur : Grégory de Frutos, membre du CTRA.

Membres du CTRA présents : Jean-Pierre Dotter, Didier MacMahon et Frédéric Dorgler.

Liste des participants présents :

NOM	PRENOM	GRADE	CLUB
SALAUN	Maxime	1 ^{er} Dan	SUC
HA DUC	Thanh	2 ^{ème} Dan	ASOR
MOREAU	Kévin	1 ^{er} Dan	ACS
BINE	Betrand	3 ^{ème} Dan	Kunheim+AMC
GUTFREUND	Martine	2 ^{ème} Dan	Bischheim
WILLIG	Marc	4 ^{ème} Dan	AMM
KUPFER	Eric	1 ^{er} Dan	Ingersheim
BENCHEKROUN	Amine	1 ^{er} Dan	SUC
RIVAL	Nina	1 ^{er} Dan	SUC
FELDIS	Véronique	2 ^{ème} Dan	Rosheim
BENKHALEF	Abdellatif	1 ^{er} kyu	Staffelfelden
KOUDO	Komi W.	1 ^{er} Dan	SUC
REIMEL	Michel	1 ^{er} Dan	ACEE
HAUG	Michael	1 ^{er} Dan	ACEE
DORGLER	Dominique	5 ^{ème} Dan	Masevaux

Thème proposé : Lisibilité et construction des techniques.

I) Présentation du thème : En quoi, construire un travail technique le plus précis possible, est indispensable pour un enseignant lors de l'animation de ses cours ?

II) Définitions :

- Construction des techniques : mise en évidence pratique des principes qui sous-tendent nos techniques (comprendre le fond plus que la forme). Être capable de respecter les « étapes-clés » de notre travail technique.
- Lisibilité : il s'agit de proposer, lors de nos démonstrations durant nos cours, une lecture claire des principes des techniques proposées aux pratiquants. Être le plus démonstratif et rigoureux possible.

Plus simplement : en quoi être capable de présenter de la manière la plus lisible possible les techniques proposées lors d'un cours, est une aide précieuse pour nos pratiquants de tous niveaux, dans l'évolution de leur pratique ?

Plusieurs **hypothèses** seront donc formulées auxquelles nous répondrons tout au long de la matinée :

- Quelles sont les étapes-clés d'une technique ? Comment les décrire clairement ?
- A quel(s) moment(s) commence/termine ce travail ? (avant ? après ? pendant la technique?)
- Peut-il y avoir plusieurs lectures de techniques selon le niveau des pratiquants ?
- Pourquoi avoir un travail le plus lisible possible ?
- Cette réflexion sur la construction de notre travail nous fait aussi poser des questions sur « le fond et la forme » ?
- Cette façon d'aborder le travail technique s'adresse-t-elle à tous les pratiquants du débutant au confirmé ?
- Enfin, développer régulièrement ce travail m'aidera-t-il à mieux comprendre ce que je propose ? À mieux comprendre ce que mes élèves font ?

Au niveau des **compétences attendues** de la part de nos futurs enseignants, il sera tout d'abord important d'être capable d'identifier les **problématiques** dans chaque technique/travail/situation proposé afin d'avoir un discours **cohérent**, et de donner du sens à nos élèves. Une réflexion sur le fond plus que sur la forme, pourra donc en découler.

L'enseignant devra donc être capable de :

- Repérer les « moments-clés » d'un travail ou ceux du moins qui peuvent poser problème (entrée, déséquilibre, projection/immobilisation).
- Identifier une problématique de départ (par ex. pourquoi le travail en Ushiro existe ?...).
- D'expliquer de manière claire et cohérente ses choix, les formes proposées, les entrées... afin de pouvoir répondre à toutes les questions de ses élèves.
- D'utiliser un vocabulaire précis et compréhensible par tous.

- Différencier le travail d'étude (de base) avec des formes plus « dynamiques ».
- De passer de la démonstration technique à la pédagogie.
- De débuter la construction de sa technique avant « l'attaque ». De même, elle se construira encore après la technique.
- Aborder la pratique différemment. Construire de manière différenciée ses techniques en s'adressant à un public différent tout en respectant les principes énoncés et en veillant à adopter un discours cohérent.
- Des techniques complexes peuvent, dans la majorité des cas, réclamer une construction plus complexe.
- Utiliser des éducatifs pour avancer « pas à pas » dans les différentes phases de la construction.
- Développer une réflexion de fond sur le travail que l'on propose afin que celui-ci, puisse s'inscrire dans une progression logique en fonction du niveau des élèves.
- D'utiliser cette réflexion tout au long de la préparation de ses élèves aux grades (du 5^e kyu à, au-moins, le 2^e dan).
- C'est un travail à mener sur toute une vie d'aïkidoka. Les compréhensions évolueront avec notre pratique et selon le niveau de nos élèves...il faudra donc faire preuve de remises en questions.

III) Travail par ateliers :

Proposez si possible, pour 2 niveaux distincts (débutant et confirmé), une explication de la construction d'une technique de votre choix sur les attaques et formes de travail suivantes en étant le plus lisible possible. Utilisez les éducatifs/découpage nécessaires pour mener à bien votre construction proposée.

Après un temps de préparation (15 minutes), chaque groupe proposera son travail aux autres groupes. Les techniques proposées seront exécutées par l'ensemble des pratiquants à chaque fois.

Atelier 1 :

Travail en Hanmi-handachi waza.

Technique proposée : Katatedori Ikkyo

Bilan : La difficulté rencontrée est principalement liée à la problématique du déplacement à genoux. Le problème de l'anticipation est posé. De même, dans la construction proposée, il faudra réussir à amener uké à la « hauteur » de Tori par un déséquilibre efficace.

Atelier 2 :

Travail sur frappe(s) : Shomen Uchi. Niveau débutant.

Technique proposée : Ikkyo positif.

Bilan : Il a été choisi de démarrer ce travail avec, puis sans boken. L'importance de la distance et des déplacement a été mise en évidence. De même que l'aspect sécuritaire a été évoqué.

Atelier 3 :

Travail sur saisie(s) : Aïhanmi Katatedori. Niveaux débutant (5ème kyu) et confirmé (1^{er} kyu).

Technique proposée : Shihonage Omoté

Bilan : Explication de la saisie choisie. Pour les débutants, une fois la saisie posée, la technique commence de façon dynamique avec la volonté de continuer l'attaque (peut-être que cela est difficile pour les « vrais » débutants). Créer une ouverture en allongeant de manière horizontale pour prendre un angle et occuper l'espace entre le bras et le corps. Il faut contrôler le coude en passant. Enfin, il faut accompagner uké dans sa chute afin qu'il ne se blesse pas.

Pour les « confirmés » qui savent déjà chuter et connaissent la saisie : mettre de l'énergie dès la saisie, la conserver pendant le travail. Possibilité de faire un Taïsabaki dès l'entrée afin d'avoir de la dynamique et bien veiller à garder la relation avec Uké.

Atelier 4 :

Travail en Ushiro-waza : Ushiro Ryotedori. Niveaux débutant et confirmé.

Techniques proposées : Ikkyo.

Bilan : Pour les débutants : explications de la saisie : il y a d'abord une prise de contact, puis utilisation de la deuxième main à saisir. La saisie devra être « pleine ». Uké ne doit pas remonter. Uke devra se protéger. Un éducatif est proposé : kokyunage pour apprendre à monter la première main saisie. Puis travail du Ikkyo. Il a été précisé l'importance du changement de la position des jambes (recul de la jambe intérieur). Pour les confirmés, le travail est plus global. Il est important de garder les mains devant soi et d'envoyer le partenaire devant (travail dynamique). Une entrée par sollicitation dès le tout début de la saisie a été proposée afin de chercher le 2^{ème} contact.

IV) Partie Technique :

Si le temps le permettra, je proposerais une série de techniques qui illustreront les réflexions de la matinée.

J'ai finalement décidé de supprimer cette partie de la matinée afin de laisser davantage de temps aux futurs candidats. Toutefois, un travail des techniques et des éducatifs proposés a été réalisé après chaque démonstration de chaque groupe de travail.

V) Bilan général de fin de séance :

Les pratiquants présents ont eu le loisir de pouvoir s'exprimer individuellement et à tour de rôle, sur leurs impressions de la matinée. Les retours ont été positifs et des pistes de réflexions ont émergé.

Les problématiques chez les débutants sont principalement liées aux déplacements et au maintien de l'équilibre pendant le travail. Alors que chez les élèves confirmés, il y aura davantage une recherche de la fluidité et une intention de travailler « avec » et non « contre » uké.

La difficulté d'utiliser un vocabulaire précis et de parler de manière suffisamment audible a été évoqué. La notion de « centrage » a été évoquée également. Pour être un enseignant, il ne suffit pas de savoir démontrer correctement les techniques, mais aussi d'être capable d'utiliser des procédés pédagogiques pour résoudre les difficultés que peuvent rencontrer les pratiquants. C'est une réflexion difficile car chaque pratiquant peut éprouver des difficultés différentes. Enfin, il a été évoqué que faire la différence entre un travail de base et un travail plus dynamique (et donc différent) n'est pas toujours évident à identifier.

La FTP numéro 1, s'est achevée à midi.

Pour le CTRA,

Grégory de Frutos.