



Colmar, le 28 avril 2015

CR du stage FTP du 25 avril 2015

Lieu Dojo école maternelle d'INGERSHEIM

Animation (9h – 12h) : Pierre STEPHAN DTR

Nom Prénom	Club	Grade	Diplôme	Remarques
Mac MAHON Didier	AM Colmar	5° dan	DE	Membre CTRA
WILLIG Marc	AM Mulhouse	4° dan	BF	
BRENDEL Nicolas	Ingersheim	3° dan	BF	
MERCIER Dominique	AC Wolfisheim	2° dan	BF	
HANAUER Claudine	ASSE St Croix en Plaine	1° dan		
CILIA Walter	AM Colmar	1° dan		
DAIGGER Nils	Wissembourg	1° dan		Préparation BF
MONDY David	Horbourg-Whir	1° dan		Préparation BF
GROTZINGER Michel	CCAR Rouffach	1 ^{er} kyu		
RUDNIKI Arnaud	Bourtzwiller	1 ^{er} kyu		
GUSTIN Stéphane	Peugeot Mulhouse	1 ^{er} kyu		

9h – 12h : au dojo, rappel du programme :

- 1^{ère} partie : Pédagogie, méthodologie de préparation de candidats aux examens
- 2^{ème} partie : Technique de haut niveau, kaishi waza

9h – 10h45 Préparation de candidats aux examens

En introduction, un tour de « table » est proposé pour que chacun(e) exprime son approche du sujet.

Que représente pour vous une méthodologie de préparation ?

Il en ressort que ce sont plutôt des éléments isolés qui sont évoqués : Respiration, technique, psychologique, attitude, reishiki, environnement, ma-aï, partenaire(s), adaptation, entraînement, dynamique de groupe (club, interclubs, stages, etc...).

3 groupes sont formés pour travailler les préparations proposées avec le support du thème (voir annexe 1, les bulles) : préparation physique et mentale (1^{er} groupe Didier, Walter et Nils), préparation technique (2^{ème} groupe Nicolas, Arnaud, Stéphane et David) et préparation aux variables extérieures (3^{ème} groupe Marc, Claudine, Michel et Dominique). Nous avons essayé de rapporter au plus juste les propositions de chaque groupe.

Groupe 1 :

Préparation physique, il est important d'habituer le corps afin de proposer un passage dans les meilleures conditions. Travail du rythme cardiaque et de la VO₂ max. (une proposition d'entraînement annuel est proposée en annexe 2 et pour laquelle nous restons à disposition pour toute question, travail trop long pour être traité ce jour)

Préparation mentale, du rôle de l'enseignant, bien expliquer les enjeux du passage, mettre en avant la notion relative de succès, mais aussi d'échec possible. Un travail de visualisation est envisageable (yoga, sophrologie, ...). Le candidat pourra s'habituer au stress en réalisant des passages blancs dans son club.

Groupe 2 :

Préparation technique,

- **Connaissance formelle des techniques**, partie non approfondie, qui ne présente pas de difficulté particulière.
- **Construction (le fond)**, rester souple et dynamique, attitude (ne pas tourner le dos), globalité de la technique (kamae, shisei), finition de la technique. Création du déséquilibre, centrage, atémi (contrôle de l'axe du partenaire), ma-aï. Un changement régulier de partenaire est souhaitable dans sa pratique pour progresser, chaque uke (haut gradé, confirmé ou débutant) a une action/réaction différente en réponse à une sollicitation.

Groupe 3 :

Préparation aux variables extérieures, la présence aux entraînements doit être régulière, participation aux rencontres inter-club et aux différents stages pour réduire l'incertitude de l'inconnu « uke ».

Le rôle de l'enseignant est mis en avant, en plus du rôle du référent technique, il devra assurer la préparation mentale, il met en confiance.

Le public lors du passage de grade ne semble pas être une préoccupation pour la majorité des participants « on est dans notre bulle ».

Un sujet resserré est proposé sur la partie technique, chaque groupe présentant une technique avec des explications sur la forme et le fond.

Groupe 1 : tachi waza , ushiro ryote dori, irimi nage ura

Groupe 2 : tachi waza, shomen uchi, nikkyo ura

Groupe 3 : tachi waza, shomen uchi, ikkyo omote

Conclusion du thème

Il ressort de ces présentations que les différentes notions évoquées lors du travail précédent ne sont pas toujours restituées. Un travail pédagogique lors d'une prochaine FTP est encore nécessaire sur le fond (zanshin, shisei, musubi, etc ...), la forme est cependant acquise pour toutes et tous.

Il est clair qu'un travail est nécessaire en dehors des cours et des stages pour la préparation physique et mentale.

D'autre part un consensus s'est dégagé, le passage de grade est l'occasion de proposer au jury le travail réalisé depuis le mukyu, ce n'est en aucun cas la représentation des mois précédant le passage.

Ce pourrait être « la » conclusion temporaire de ce sujet : la meilleure méthodologie est le travail réalisé sincèrement depuis « le début » (pour l'enseignant et l'élève).

10h50 – 12h Travail sur les kaishi waza

Que représente kaeshi waza pour vous ?

Contre, renversement technique, mauvais placement de tori, uke est présent et attentif, profiter du moment présent, sentir, préparation.

Définition du kaishi waza :

Souvent « traduit » par contre, qui pour notre esprit cartésien d'occidental dénote une opposition en premier lieu.

Exemples :

- un contre la montre en cyclisme est un combat contre le temps
- à contre-courant : dans le sens inverse du courant principal
- un contre ou un block en volleyball, arrêt brutal d'une attaque

La notion d'échange de rôle entre uke et tori semble plus adaptée à l'esprit de notre art.

Attention : ne pas confondre avec henka waza, qui est une variation technique, tori et uke n'échangent pas leurs rôles. Exemple sur ikkyo, passer directement sous le bras d'uke au moment où celui-ci est au plus haut pour réaliser kote gaeshi.

Les conditions d'utilisation et les apports :

- travailler dans la technique de tori, l'accepter et la prolonger, ce qui nécessite une vision du mouvement, une disponibilité, une non-opposition, et une absence de force, tous ces éléments concourent à une aïkido plus juste.
- montrer les phases d'une technique ou une attention certaine doit être portée, pour sankyo, si tori laisse uke se redresser pour profiter de sa réaction, une inversion des rôles peut être réalisée. Pour certaines techniques comme hijikime osae il est très difficile de réaliser un travail de kaeshi.
- montrer des erreurs de construction, pas de déséquilibre, mauvais centrage, etc...
- intéresser les pratiquants en proposant une rupture de dominante dans un cours.

Il est à noter que le travail des kaishi waza ne doit pas être systématique dans la pratique quotidienne, afin de ne pas dénaturer ni la technique, ni le kaishi waza. Ce travail doit rester un support pédagogique.

Groupe 1 :

Attaque katate dori, proposition shiho nage/réponse shiho nage,
Nécessite d'être en avance sur l'intention de tori.

Groupe 2 :

Attaque shomen uchi, proposition nikkyo ura/ réponse ikkyo,
uke descend sous le nikkyo et contourne le bras (la technique) de tori, de la souplesse et des hanches, la technique dans la technique.

Groupe 3 :

Attaque katate dori, proposition shiho nage/ réponse kote gaeshi, erreur de construction de tori dans la phase haute du mouvement.

Conclusion du thème

La notion de kaeshi waza est comprise et a été pratiquée dans l'esprit.

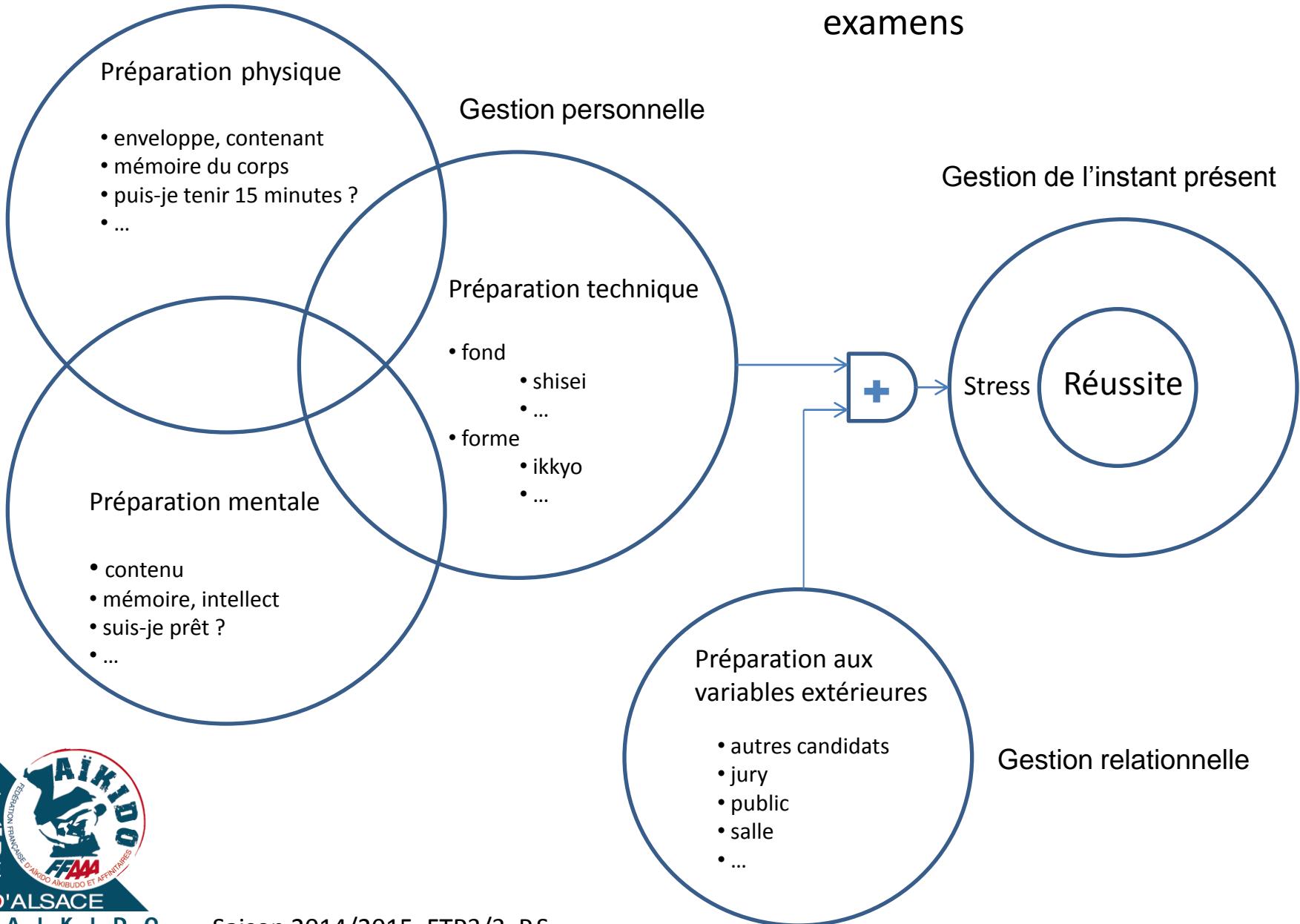
Conclusion

Très bonne ambiance et participation active de toutes et tous.

Vous serez sans aucun doute nos meilleur(e)s communicant(e)s quand à l'apport de ces formations techniques et pédagogiques. Merci à vous.

Pierre STEPHAN

Méthodologie de préparation de candidats aux examens





Préparation physique spécifique

Ce calendrier de préparation physique est adapté à une saison d'aïkido, du mois de juillet au passage de grades de juin. Il a été préparé pour un résultat optimal en conditions d'examen, soit une durée de passage de 12 à 18 minutes et deux à trois prestations comme uke.

Chaque pratiquant l'adaptera en fonction de ses disponibilités, ses habitudes d'entraînement et ses objectifs.

Période de régénération au mois de juillet

Cette période permettra de **récupérer physiquement mais aussi mentalement** après le cycle des passages de grades (= pré-examen) et d'une longue saison de pratique. **Deux semaines seront utiles pour un repos total.** Ensuite les deux autres semaines comprendront des séances de récupération avec des séances d'endurance fondamentale à travers d'autres activités comme le VTT, la natation, randonnés, roller etc. De ce fait cette phase servira d'entretien physique de faible volume et d'intensité réduite.



1^{er} cycle de préparation : août à décembre = cycle de développement

Il va comprendre des **quantités importantes et surtout progressives**, mais des intensités variables pour repartir sur des bases plus élevées. Le volume va être important dans cette phase là et être décomposé sous différentes formes d'endurances (courses à pieds, vélo, natation / endurance fondamentale, longue, etc.).

Il faudra jouer sur **l'alternance des « rythmes d'effort » et « d'allègement »** pour améliorer les processus d'adaptations qui sont au cœur du processus d'entraînement (effort – fatigue – récupération, effet de la surcompensation) permettant l'élévation de la capacité de performance. Il contient un fort volume d'entraînement à des charges optimales et d'intensités progressives permettant l'élévation de la capacité de performance.

Exemple pour un mois de développement : commencer le 1^{er} mois uniquement avec des sorties d'endurance fondamentale, c'est-à-dire des sorties en footing où l'on est capable de parler durant la séance. Toujours commencer sa séance avec 15 à 20 minutes d'échauffement.

	1 ^{ère} séance	2 ^{ème} séance (facultatif et variable)
1 ^{ère} semaine	Footing 40'	Vélo 1h
2 ^{ème} semaine	Footing 40' + variable 6 à 10 x (30'' vite / 30'' lent)	Natation 1h
3 ^{ème} semaine	Footing 50' + variable 4 x 5' allure soutenue récupération 2'30 lent entre les 5'	Vélo 1h
4 ^{ème} semaine	REPOS	REPOS

Variable séance courte :

- 10 x 1' vite/1' lent
- pyramide : 30''/1'/1'30/2'/1'30/1'30''
- récup la moitié du temps d'effort.
- 6 à 12 x 45'' vite/15'' lent.

Variable séance longue :

- 4 x 6' « vite »/3' lent
- 4 x 8' « vite »/4' lent
- 3 x 10' « vite »/5' lent
- pyramide : 2'/3'/4'/5'/4'/3'/2'/1' récup de moitié



2^{ème} cycle de préparation : janvier à avril = cycle pré-examen

Cette période de pré-examen, servira à **travailler ses points faibles** et aussi voir la **stratégie/technique** à utiliser lors du passage de grade. On va avoir une **quantité moyenne** et une **intensité grande** pour travailler en qualité, notamment lors de stages ou de passages blancs. Les exercices de préparations physiques commencent à être de plus en plus spécifiques, tout en gardant une base fondamentale (idem au développement).

	1 ^{ère} séance	2 ^{ème} séance (facultatif et variable)
1 ^{ère} semaine	Footing 50'	Vélo 1h
2 ^{ème} semaine	Footing 40' + variable 6 à 10 x (30''vite / 30''lent)	Natation 1h
3 ^{ème} semaine	Footing 50' +variable 4 x 5' allure soutenue récupération 2'30 lent entre les 5'	Vélo 1h
4 ^{ème} semaine	REPOS	REPOS

Variable séance courte :

- 6 à 10 x 30'' vite/30''lent.
- *Faire des flexions-extensions toutes les 10'' lors des 30'' vite.
- * Faire une ou deux pompes toutes les 10'' lors des 30'' vite.

Variable séance longue :

idem que dans la période de développement, mais changer les parcours.
Essayer d'avoir des **parcours vallonnés** (= monté-descente-plat-monté, etc.).

Le plus important dans ce cycle de préparation sera de **varier les allures et de casser les rythmes de courses par des exercices se rapprochant de l'activité** : chuter, se relever, etc. D'où l'intérêt d'effectuer des flexions extensions, pompes, changements de trajectoires (slalom possible) pour repartir sur une partie couru.



3^{ème} cycle de préparation : mai à juin = cycle d'examen

Le type d'entraînement **se rapproche des conditions du passage de grade (temps d'examen, lieu, etc.)**, ainsi qu'un certain nombre d'exercices bien spécifiques, similaires aux conditions d'examen.

Pour finir cette période, il faudra conserver les deux dernières semaines dites d'affûtages (**travail sur les points forts** = confiance en soi, visualisations positives). C'est-à-dire de garder une activité proche des conditions de passage mais en réduisant le volume de la préparation, pour garder un **état de fraîcheur**. On va **affiner les stratégies/techniques/tactiques du passage et insister sur la préparation mentale**.

	1 ^{ère} séance	2 ^{ème} séance (facultatif et variable)
1 ^{ère} semaine	Footing 40'	Footing 50' dont 4x5' allure soutenue récupération 2'30 lent entre les 5' (voir exemple dans cycle pré-examen ci-dessus).
2 ^{ème} semaine	Footing 50' + variable 10 x 20'' très vite/40'' très lent voir marche	Vélo 1h
3 ^{ème} semaine	Footing 40' + variable 10 x 1' allure soutenue récupération 2' lent entre les 1' d'effort.	Natation 1h
4 ^{ème} semaine	REPOS	REPOS

Variable séance courte :

- 10 x 20'' très vite/40'' marche
- 12 x 10'' très vite/50'' lent avec flexions-extension toutes les 10'' ou pompes en récupération = **récupération active !!**

Variable séance longue :

- Enchaînement sans interruptions : Commencer par faire la chaise 30'' à 1' dos contre le mur. Puis partir sur 20'' course très vite, pour finir par :
 - *des pompes.
 - * course en slalom.
 - * montés d'escaliers.
 - *flexion-pompes-extension.
 - *corde à sauter.
 - * etc..



Gainage –abdominaux

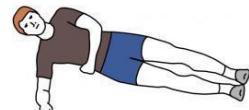
Tout au long de l'année il serait très important d'effectuer **2 à 3 micro-séances de gainage-abdominaux par semaines**, avant ou après des entraînements, que ce soit d'aïkido ou de préparation physique. Celle-ci peut durer entre 10 minutes et 30 minutes selon le niveau de chacun.

Chaque exercice doit durer entre 30'' et 1', sans obligatoirement effectuer une pause entre chaque exercice (sachant que ce ne sont pas les mêmes muscles qui interviennent). A la fin de ce cycle, effectuer des « abdos » dynamiques et des pompes, avant de refaire une série.

Exercice 1 : grand droit



Exercice 2 et 3 : obliques. Côté gauche puis inverser, côté droit.



Exercice 4 : fessiers-lombaires



Exercice 5 : grand droit dynamique. Idem que l'exercice 1 en dynamique = partir de la même position et venir ensuite sur les mains, puis reposer sur les avant bras, ainsi de suite.



En résumé

Tout au long de l'année le travail doit être régulier, entrecoupé de périodes de récupération.

Celles-ci sont très importantes et font partie intégrante de l'entraînement.

Points importants :

- Passer des exercices généraux aux exercices spécifiques, bien précis selon la pratique sportive.
- Varier et diversifier au maximum vos séances, vos allures et vos lieux d'entraînement. Ne pas hésiter à bousculer vos habitudes et à rajouter des exercices même lors de vos footings, exemples : rajouter des montés d'escaliers en plein milieu, s'arrêter 1 minute pour effectuer des pompes avant de reprendre, etc.
- Travailler ses points faibles comme ses points forts à des moments bien précis de la préparation.
- Arriver en « état de fraîcheur » pour l'examen = fraîcheur physique mais aussi mentale, autre point important de la préparation.