

Compte-Rendu de la Formation Technique et Pédagogique n° 1 du samedi 23 novembre à Schiltigheim

Animateur(s) : De Frutos Grégory, membres du CTA.

Membres du CTA présents : Pierre Stephan (DFR/DTR)

Liste des participants présents :

NOM	PRÉNOM	GRADE	CLUB	DIPLÔME (BE, BF, DE...)	MOTIVATION
HOFERT	Mathieu	3èD	Fegersheim		
WEYL	Laurent		ASOR		
SELTZEL	Mathieu	3è D	LCO	BF	BF
SCHULTZ	Denis	2è D	Haguenau		BF
EBENER	Mathieu	2è D	Molsheim		Enseignement
BOURGUIGNON	Jérôme	1er D	Heillecourt		BF
SCHWEITZER	Régis	1 ^{er} D	Bisel		BF
DE OLIVEIRA MARQUES	Nicolas	1 ^{er} D	Ste Croix		BF
BONHOURE	Pierre	1 ^{er} D	AMC		BF
SCHALK	Claudine	4èD	ASSE	BF	
CHARLIER	Brigitte	4èD	Fegersheim	BF	
INQUIMBERT	Yoann	2è D	LCO		BF
HEIMBURGER	Martin	3è D	Fegersheim		
Gilles	Wagner	3è D	ASOR		

Thème proposé : Enseigner le Jo : de Jodori à Jonage waza

I) Présentation du thème : (Ce sont les pratiquants qui préparent leur BF qui feront cette présentation).

En quoi enseigner le Jo avec des élèves de tous niveaux peut être problématique pour l'enseignant ?

II) Définitions :

Ce travail à l'arme (bâton) fait partie des Bukiwaza.

Jodori : Pratique contre bâton

Jonagewaza : Pratique de projection avec bâton

Plusieurs **hypothèses** seront donc formulées auxquelles répondrons les pratiquants :

- peut-on enseigner le Jo à des débutants /personnes âgées, enfants, ... ?
- donner du sens à cette forme de travail avec l'aide de la « sollicitation » en Jonage waza.
- quelles sont les différences entre Jodori et Jonage waza et comment les faire travailler au sein d'une séance ?
- le travail aux armes est-il dangereux ?

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 être proposée.

L'enseignant devra donc **être capable de** :

- proposer un travail différencié en fonction du niveau des pratiquants.
- trouver des éducatifs qui permettent de prendre conscience de la taille, de la distance qu'implique cette forme de travail.
- identifier clairement les points de sécurité à respecter pour Uke ET Tori
- rassurer les pratiquants qui ont des appréhensions avec cette forme de travail.

III) Illustrations techniques envisagées chez les enfants :

Peut-on enseigner le Jo aux enfants ? Question non abordée (oubli). Néanmoins les enfants sont friands du travail aux armes et il est recommandé de proposer des éducatifs et petits jeux avec le Jo, leur permettant de découvrir cette arme.

IV) Travail par ateliers (9h - 10h15) :

Atelier 1 : Éducatifs pour l'apprentissage du Jo. Niveau débutant.

Technique(s) proposée(s) : Rappel de la sécurité (jo le long du corps pendant les déplacements). Comment tenir le Jo en garde (plusieurs exemples). Travail sur tsuki en direction du nombril du partenaire.

Bilan : Insister également pour la sécurité, sur la longueur du Jo. Importance de la notion de centrage et de connexion avec uke.

Atelier 2 : Jodori : identifier les 2 entrées principales et donnez 2 exemples. Niveau intermédiaire.

Technique(s) proposée(s) : Proposition d'un échauffement : faire des chudan tsuki tout en vérifiant la profondeur. Importance pour tori de sortir de la ligne d'attaque. Proposition de ikkyo et kotegaeshi sur chudan tsuki.

Bilan : Pour éviter de se faire toucher, tori peut garder sa main dans le dos au moment de l'entrée sur tsuki. Importance de l'atemi de tori au moment de l'entrée afin de provoquer une réaction chez uke, un premier déséquilibre.

Atelier 3 : Jonage waza : construction et sens de cette forme de travail avec 2 exemples. Niveau débutant.

Technique(s) proposée(s) : Explication de l'entrée, du départ : tori propose une « ouverture » et ensuite « menace », « sollicite » uke en direction de son visage pour l'obliger à venir saisir à deux mains le jo. Finalement, uke se protège en saisissant.

Bilan : Au moment de la chute, le débutant peut poser un genou au sol (exemple sur kokyunage). Faire travailler l'ensemble des pratiquant à la périphérie du tatami et toujours essayer de faire chuter uke vers l'extérieur. Il est important aussi de se familiariser avec un travail à droite et à gauche. Travailler en souplesse en utilisant au maximum ses hanches pour projeter.

V) Illustration du thème par l'enseignant invité (10h15 - 11h15) :

Le CTA remercie Gilles Wagner pour sa très belle présentation et les techniques proposées le tout dans une très bonne ambiance et toujours avec le sourire !

Voici sa vision du thème de la matinée :

Lors de cette intervention j'ai essayé de démontrer que le JO s'avère être bien plus qu'un simple accessoire.

Il devient un véritable outil pédagogique, permettant d'explorer et d'approfondir les principes fondamentaux.

L'objectif est d'utiliser le JO comme outil de construction/de structure à travers un travail parallèle sur *JO DORI* puis sur *JO NAGE*.

Attention ce n'est là qu'un aspect de la pratique du JO, c'est ma vision pour cet exercice.

-L'utilisation du Jo met en lumière l'importance de l'engagement (concentration).

Chaque mouvement, chaque frappe, exige une implication totale du pratiquant. Il ne s'agit pas simplement de manier un bâton. Cette extension demande une présence constante, une conscience de chaque geste, renforçant ainsi l'engagement physique et mental de l'aïkidoka. Principe d'Irimi et de fluidité.

-Le Jo est également un excellent révélateur du centrage.

Pour maîtriser cet outil, le pratiquant doit constamment revenir à son centre. Le Jo agit

comme un prolongement du corps, amplifiant les effets d'un bon ou d'un mauvais centrage, offrant ainsi un feedback immédiat et concret. Qui permet aux 2 partenaires de s'auto-corriger et donc de progresser ensemble.

-Enfin, le travail avec le Jo met en exergue la notion de connexion.

Connexion avec l'outil d'abord, qui doit devenir une extension naturelle du corps. Connexion avec le partenaire ensuite car les exercices à deux avec le Jo exigent une sensibilité accrue, une capacité à ressentir les intentions et les mouvements de l'autre. Cette pratique affine la perception de l'Autre et développe une compréhension plus profonde de l'interaction recherchée en Aïkido.

Ainsi, le Jo, dans sa simplicité apparente, se révèle être un formidable catalyseur pour l'apprentissage et l'intégration des principes essentiels de l'Aïkido. Il offre un terrain d'exploration riche, permettant de travailler en profondeur sur l'engagement, le centrage et la connexion, piliers de la pratique, au-delà des aspects purement techniques.

VI) Préparation aux grades Dan (11h15 - 11h50) :

Proposition de différentes applications en jonage waza pour plusieurs pratiquants et pratique dans la foulée.

VII) Bilan général de fin de séance :

La totalité des participants présents n'ont formulé que des avis positifs sur cette matinée. Les échanges ont particulièrement été appréciés car ceux-ci sont toujours bienveillants et positifs.

La matinée leur a été enrichissante, constructive et l'ouverture d'esprit appréciée. Certains ne se sentent pas encore « légitimes » à enseigner, devenir enseignant. Nous les rassurons en leur expliquant que la formation continue est là pour accompagner les enseignants tout au long de leur carrière, qu'il est normal et sain d'éprouver des difficultés et de se tourner vers d'autres enseignants plus expérimentés, de venir aux FTP pour échanger et repartir avec des « outils », qu'il est fondamental d'enseigner uniquement ce que l'on maîtrise et que la recherche de son aïkido reste un moment personnel qui se fait en-dehors des cours. L'aïkido reste le travail d'une vie, on en arrive jamais à bout et c'est ce qui rend notre art passionnant.

Enfin, le fait de s'interroger sur la construction, sur le « pourquoi » est très enrichissant selon un autre participant.

Pierre rappel qu'il serait judicieux d'indiquer sur l'affiche que les FTP s'adressent aux pratiquants de TOUS niveaux.

La première partie de la FTP numéro 1, s'est achevée à midi.

Pour le CTA, Grégory.