

Compte-Rendu de la Formation Technique et Pédagogique n° 3 **du samedi 5 avril à Schiltigheim**

Animateur : De Frutos Grégory, CTR.

Liste des participants présents :

NOM	PRÉNOM	GRADE	CLUB	DIPLÔME (BE, BF, DE...)	Diplôme préparé
HOFERT	Mathieu	3èD	Fegersheim		
TANZI	Fabian	1erD	LCO		
SCHULTZ	Denis	2èD	Haguenau		BF
SCHWEITZER	Régis	1erD	Bisel		BF
INQUIMBERT	Stéphane	5èD	LCO		
INQUIMBERT	Yoan	2èD	LCO		BF
SCHERER	Alexis	1erD	LCO		
SELTZER	Mathieu	3èD	LCO		BF
MONDY	Davud	4èD	Am Colmar	CQP	
SCHALK	Claudine	4èD	ASSE	BF	
MEYER- FRICHOT	Maryse	3èD	Drusenheim		
GIFFARO (?)	Benoit		Saverne		
BOURGUIGNON	Jérôme	1erD	Heillecourt		BF
METZENTHIN	Lionel	1erD	Fegersheim		BF
BERTOCCHI	Anne	4èD	LCO		BF
SANTORO	Vito	4èD	Fegersheim	BF	
DE OLIVEIRA	Nicolas	1erD	Ste-Croix en Plaine		BF
CHARPENTIER	Fabrice		Colmar		
STEPHAN	Pierre	6èD			

Thème proposé : Intégrité dans la pratique

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

En quoi enseigner l'intégrité dans notre pratique est une source de progrès pour nos élèves ?

II) Définitions :

- Définitions des mots-clés de l'intitulé. Il faut s'assurer que nous avons tous la même compréhension des termes utilisés : *ceux qui préparent leur BF définissent les mots-clés et s'assurent que tous les participants les valident.*

Intégrité en rapport avec notre discipline :

- l'intégrité englobe un éventail de valeurs et de comportements qui contribuent à la fibre morale et éthique d'un individu (honnêteté, respect, confiance par ex.).
- respecter l'intégrité d'un pratiquant : le respect de l'intégrité d'une personne implique de garantir sa dignité, sa liberté et son intégrité physique et psychologique lors de la pratique.
- ce terme s'adresse tant à Uké qu'à Tori.
- notion en lien avec l'aspect sécuritaire durant le cours.

Plusieurs **hypothèses** seront donc formulées auxquelles répondrons les pratiquants : (***en proposer 4 les plus pertinentes possibles afin de limiter les discussions***)

- peut-on enseigner ce principe de la même manière à tous les pratiquants ou il sera nécessaire de différencier ses propositions techniques et pédagogiques ? (débutants /personnes âgées, enfants, ...) ?
- peut-on donner du sens à ce principe en prenant des repères (visuels, auditifs...) durant sa pratique et l'organisation de son cours ?
- comment être capable de comprendre son travail (via les principes) afin de toujours l'adapter à soi et à son partenaire ?
- peut-on aborder la notion d'altérité (reconnaissance et acceptation de l'autre avec ses différences) afin de mieux comprendre que pour nourrir notre pratique, il est vital de travailler en harmonie ?

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 / discours différencié en fonction du niveau des pratiquants et de leur âge.
- proposer une gestion cohérente de l'organisation d'un cours et de la gestion de l'espace de travail.
- identifier clairement les points de sécurité à respecter pour Uke ET Tori.

III) Illustrations techniques envisagées chez les enfants :

Peut-on parler de l'intégrité aux enfants ?
Quels éducatifs / jeux ?

Non abordé. Mais cette notion est indispensable et ce, avec n'importe quel public présent .

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

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

Un groupe = minimum de 5 personnes (sans le(s) membre(s) du CTR éventuellement présents). Il faudrait se limiter à 3 groupes/ateliers pour la gestion du temps.

Penser à faire l'échauffement général APRÈS la constitution des groupes.

Penser à récupérer les feuilles de préparation de chaque groupe pour le CR.

Atelier 1 : Niveau hétérogène de grades et d'âges : proposez un travail à l'arme de votre choix (tanto, jo, boken) où vous préciserez l'organisation horaire de votre cours, les techniques support et la gestion de l'hétérogénéité afin de préserver au mieux l'intégrité des pratiquants. Attention : le tatami est petit au regard du nombre d'élèves présents.

Propositions :

- prise en compte de la longueur du Jo.
- exercice à 2 : faire tsuki à différents endroits sur uke (vérifier d'abord la distance pour ne pas le toucher).
- travail en 2 groupes pour garantir suffisamment d'espace de travail (un qui observe et se repose et l'autre qui travaille).
- technique shihonage sur tsuki : faire chuter vers l'extérieur du tatami (sécurité).
- technique kokyunage : possibilité de poser le genou avant la roulade avant. Penser à faire lâcher le jo avant la roulade pour les débutants.
- technique sokumen : penser à bien placer la tête (regard vers l'extérieur) avant de chuter.

Bilan :

- techniques proposées cohérentes.
- consignes de sécurité prévues et cohérentes.
- ne pas oublier aussi l'intégrité du kamiza (si on va boire, on le fait en-dehors du tatami et après un salut pour entrer/sortir du tatami).

Atelier 2 : Suwari waza/Hanmi handachi waza et intégrité. Montrer sur un travail à genoux (au choix), où se trouvent les repères indispensables durant une leçon pour proposer cette forme de pratique qui devra respecter l'intégrité des 2 pratiquants. Groupe hétérogène en âge et niveaux.

Propositions :

- penser à faire un échauffement à genou plus spécifique (shiko, rappel de bien joindre les pieds, contrôler sa pose de genou sans l'écraser).
- proposer éventuellement un travail qui alterne HDW et SUW pour moins de fatigue.
- si on a des soucis aux genoux on travaille debout.
- katatedori ikkyo HDW.
- idem en SUW (avec ou sans la roulade de uke sur le dos).
- faire plutôt une entrée extérieure sur ikkyo et non intérieure. Faire comme cela a été montré.

- progression vers iriminage.
- on insiste sur le fait de sortir de la ligne d'attaque. Uke peut fléchir les genoux sur iriminage.
- proposition de porter une genouillère pour ce type de travail.

Bilan :

- pour les genouillères, il est conseillé de sensibiliser le pratiquant afin qu'il en discute d'abord avec son médecin et d'avoir une genouillère compatible avec la pratique de l'aïkido et la position en seiza.
- avoir une réflexion sur quand placer ce type de travail sur : la saison et pendant le cours.
- combien de temps peut-on pratiquer cette forme de travail pour maintenir la sécurité ?
- nous avons suggéré que ce travail pouvait être réalisé régulièrement mais plutôt une fois le corps bien « chaud » (on évitera de le placer de suite après l'échauffement par exemple) et sur une durée limitée durant le cours. Il vaut mieux pratiquer 5 à 10 minutes cette forme de travail régulièrement plutôt que le faire sur la totalité d'un cours ou rarement et plus longtemps (20 à 30 minutes par exemple) car, quoique l'on puisse faire cela reste un travail « traumatisant » pour les genoux.
- il est important de laisser le choix de le faire ou non pour le pratiquant surtout lorsque celui-ci a des problèmes de genoux avérés.

Atelier 3 : Niveau très hétérogène : vous proposez un travail qui commence avec des nage puis vous souhaitez ensuite proposer des koshinage. Sur le tatami, vous avez des « seniors ». Quelles organisations et propositions faites-vous pour préserver l'intégrité de vos élèves ? Quelles règles de sécurité imposeriez-vous pour garantir une intégrité optimale ?

Propositions :

- si un pratiquant appréhende la chute/roulade, on ne l'oblige pas, on peut lui proposer de la réaliser à part avec un assistant pour se perfectionner ou on utilise un gros tapis plus épais si on en a à disposition.
- proposer de faire la roulade avant avec la pose d'un genou au sol.
- uchikaiten nage avec ou sans genou au sol.
- koshinage en utilisant la forme uchikaiten : on se place d'abord sous le centre de gravité de uke sans la chute.
- même chose en « chargeant » uke sur la région lombaire (bas du dos).
- même chose avec la chute.
- se mettre par taille.
- penser à reculer une jambe une fois la projection faite.
- pas de débutants qui travaillent ensemble.

Bilan :

- lors de la passation de consignes il est toujours préférable de dire ce qu'il conviendrait de faire que ce qu'il ne faut pas : au lieu d'utiliser le terme : « ne pas « charger » sur le dos », plutôt dire : « faire passer uke sur le bas du dos ».
- la notion de poids n'est pas abordée : insister sur l'importance pour les pratiquants moins expérimentés de réaliser cette forme de travail avec une personne qui a sensiblement la même stature et le même poids.
- veiller à utiliser des termes plus cohérents avec les propositions pédagogiques : « charger » uke sur son dos n'est pas tout à fait exact puisque ce n'est qu'un passage de uke sur le bas du dos et non pas un « porté » qui pourrait être dangereux.

- penser à donner des informations sur le rôle de uke durant ce travail : se placer haut dans les jambes, rester gainé, s'enrouler une fois le déséquilibre démarré en rentrant la tête, uke doit saisir tori assez haut (ou tori lui contrôle un bras avant de le projeter) pour ne pas tomber sur le dos pendant la projection. Décroiser les jambes à la réception.
- Tori ne se penche pas en avant mais essaie de rester droit sinon il y a un risque qu'il soit déséquilibré et qu'il se blesse le dos.
- dans l'exemple du koshinage par un uchikaiten, préciser que le bras de Tori donne la direction de la projection de Uke et où il passera avant d'être projeté.

V) Illustration du thème par l'enseignant invité (10h15 - 11h15) : Stéphane Inquimbert et ses élèves.

Nous remercions Stéphane pour sa proposition de cours où sa bienveillance pédagogique et sa précision technique ont fait l'unanimité !

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

Sur 35 minutes, proposer un travail technique qui pourra illustrer le thème choisi à partir d'un éventail de techniques proposées par l'animateur et/ou les demandes spécifiques des participants (en cas de futurs passages de grades par ex.). Favoriser la pratique...après les réflexions de la première partie !

- une question sur le sens des atemis durant la pratique : ils peuvent servir à déconcentrer le partenaire, maintenir une distance, affiner un placement, une prise d'angle, ou même blesser un adversaire ! On peut placer un atemi également avec ses hanches : un travail sur Tai-atari a été proposé et exécuté.
- une question a ensuite été posée sur l'attitude que doit avoir uke durant la pratique. On a rappelé que l'aïkido se faisait toujours à deux et qu'il fallait essayer d'être toujours à l'écoute de son tori avec une certaine neutralité mais toujours avec honnêteté.

VII) Bilan général de fin de séance :

Reprendre les idées fortes qui sont apparues lors du « tour de table » final (ce que les participants ont pensé de leur matinée). Les points positifs ET négatifs ressentis. Donner la parole à ceux qui souhaitent s'exprimer plutôt que d'obliger tous les participants à dire quelque chose.

Faire le point par rapport aux hypothèses proposées au départ.

S'assurer que les participants au BF repartent de leur FTP avec des réponses à leurs interrogations et qu'ils puissent poursuivre leur réflexion dans leur pratique de l'aïkido.

Rappeler l'importance de différencier le travail proposé en fonction du niveau des élèves présents. Et ce, pas uniquement dans le discours mais en étant capable de proposer des formes différentes et adaptées aux niveaux des élèves.

La majorité des pratiquants ont apprécié cette matinée et notamment les nombreux échanges, le grand nombre de pratiquants présents et l'écoute et la bienveillance de tous les participants.

La FTP numéro 3, s'est achevée à midi.

Grégory de Frutos

EXEMPLAIRE STAGIAIRES

Thème proposé : Intégrité dans la pratique

Hypothèses :

- peut-on enseigner ce principe de la même manière à tous les pratiquants ou il sera nécessaire de différencier ses propositions techniques et pédagogiques ? (débutants /personnes âgées, enfants, ...) ?
- peut-on donner du sens à ce principe en prenant des repères (visuels, auditifs...) durant sa pratique et l'organisation de son cours ?
- comment être capable de comprendre son travail (via les principes) afin de toujours l'adapter à soi et à son partenaire ?
- peut-on aborder la notion d'altérité (reconnaissance et acceptation de l'autre avec ses différences) afin de mieux comprendre que pour nourrir notre pratique, il est vital de travailler en harmonie ?

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, de leur âge.
- proposer une gestion cohérente de l'organisation d'un cours et de la gestion de l'espace de travail.
- identifier clairement les points de sécurité à respecter pour Uke ET Tori.

Travail par ateliers : (entourer l'atelier qui vous correspond)

Pour 2 niveaux distincts si possible et/ou nécessaire (débutant et confirmé, public hétérogène par l'âge, ...).

Après un temps de préparation (10 minutes environ) chaque groupe proposera son travail aux autres groupes. Les techniques proposées seront exécutées par l'ensemble des pratiquants à chaque fois.

Proposer un atelier pour illustrer le thème chez les plus jeunes si cela est possible.

Atelier 1 : Niveau hétérogène de grades et d'âges : proposez un travail à l'arme de votre choix (tanto, jo, boken) où vous préciserez l'organisation horaire de votre cours, les techniques support et la gestion de l'hétérogénéité afin de préserver au mieux l'intégrité des pratiquants. Attention : le tatami est petit au regard du nombre d'élèves présents.

Atelier 2 : Suwari waza/Hanmi handachi waza et intégrité. Montrer sur un travail à genoux (au choix), où se trouvent les repères indispensables durant une leçon pour proposer cette forme de pratique qui devra respecter l'intégrité des 2 pratiquants. Groupe hétérogène en âge et niveaux.

Atelier 3 : Niveau très hétérogène : vous proposez un travail qui commence avec des nage puis vous souhaitez ensuite proposer des koshinage. Sur le tatami, vous avez des « seniors ». Quelles organisations et propositions faites-vous pour préserver l'intégrité de vos élèves ? Quelles règles de sécurité imposeriez-vous pour garantir une intégrité optimale ?

A remplir par le groupe

1) Exercices préparatoires proposés (s'il y a lieu) :

2) Techniques proposées / propositions pédagogiques :

3) Progression proposée / évolution pédagogique éventuelle :

4) Éléments à retenir en rapport avec le thème :

5) Remarques (s'il y a lieu) :