

Compte rendu de la formation technique et pédagogique – Aikido

Thème : Maai, timing, clés d'un travail en rythme et en harmonie

Public : 19 participants (7 candidats au brevet fédéral, enseignants, pratiquants préparant des grades, débutants)

Animateur : Patrick SAKHR, Stéphane INQUIMBERT,

Intervenant invité : Bruno De Conti

1. Objectifs et enjeux

- **Objectif principal :**
 - Rendre l'élève capable de gérer la distance et la prise de contact tout au long de l'exécution de la technique
 - Explorer le concept de maai (distance, espace-temps) et son application dans la pratique de l'aikido, en intégrant timing, harmonie et pédagogie.
- **Enjeux :**
 - Préparer les candidats au brevet fédéral à une compréhension technique et pédagogique du maai.
 - Offrir aux enseignants et pratiquants des outils pour transmettre ce principe.

2. Déroulement de la formation

A. Introduction théorique et pratique

Définition du maai : Distance avant la prise de contact (de aï), engagement dans un espace-temps avec le partenaire. Respect de son intégrité (physique + mentale) et de celle de son partenaire

-
- **Méthode :** Travail en 3 groupes (tirage au sort) pour explorer le maai à travers des exercices ciblés.

B. Travail en groupes (restitution par les candidats au brevet fédéral)

Groupe	Thème	Techniques proposées	Apprentissages clés
1	Utiliser les armes comme outils pédagogiques pour explorer le maai	Shomen uchi gokyo (tanto, distance courte) / Jo-dori ikkyo (bâton, distance longue)	Distance courte vs. longue, adaptation du déplacement.
2	Proposer une même technique en suwari waza et hanmi handachi waza	Katate dori ikkyo (suwari waza : distance statique / hanmi handachi : anticipation du déplacement)	Importance du timing et de l'anticipation pour maintenir le maai.
3	Mettre en lumière différentes distances à mains nues	Yokomen uchi irimi nage (entrée avec tai sabaki vs. entrée directe)	Prise d'angle, sécurité des chutes, timing selon la distance.

- **Points forts** : Restitutions riches, échanges entre participants, mise en pratique immédiate.
- **Difficultés rencontrées** : Certains participants ont souligné la complexité à transposer le maai dans des techniques dynamiques.
- **Piste de travail pour le public enfant** : Nous avons oublié d'en parler

C. Intervention de Bruno De Conti (10h50/11h35)

- **Contenu** : Partage de sa vision du maai (compte rendu joint).
- **Retour du Collège Technique d'Alsace** : Remerciements pour la diversité des approches et la clarté des explications.

D. Éclaircissements pour les candidats aux grades (11h35/11h55)

- **Techniques travaillées** :
 - Suwari waza : Shomen uchi kote gaeshi (déplacement)
 - Tachi waza : ushiro kubishime ikkyo. (Déplacement de uke le mettre en mouvement).
- **Questionnement soulevé** : Lors des démonstrations, les candidats ont présenté les techniques qui les questionnaient. Une réflexion est née : ne serait-il pas plus pertinent que les animateurs démontrent eux-mêmes ces techniques pour uniformiser les références ?

E. Débriefing collectif

- **Retours positifs** :
 - La multiplicité des points de vue sur le maai a permis une **ouverture d'esprit** et une **réflexion approfondie** sur la pratique.
 - L'approche par groupes a favorisé les échanges et la collaboration.
- **Pistes d'amélioration** :
 - Clarifier le rôle des animateurs dans les démonstrations techniques (cf. questionnement ci-dessus).

3. Synthèse et perspectives

- **Apprentissages clés** :
 - Le maai est un concept **multidimensionnel** (distance, timing, intention).
 - Son enseignement nécessite des **outils variés** (armes, travail à genoux, mains nues).
 - L'harmonie dans la pratique passe par une **adaptation constante** au partenaire.
- **Pour les prochaines sessions** :

- Intégrer des **démonstrations par les animateurs** pour les techniques complexes.

4. Annexes

- Compte rendu de l'intervention de Bruno De Conti.
- Photos des restitutions de groupe (si disponibles).
- Fiches techniques des exercices proposés par les participants.

La FTP numéro 3, s'est achevée à 12h10

INQUIMBERT Stéphane & SAKHR Patrick

