

FTP 3/3 2025/2026



Metzeral, le 19 mars 2026

CR du stage FTP du 14 mars 2026

Lieu : dojo Mulhouse

Technique : finalité ou moyen de développement de compétences

Animation (14h30 - 17h30) : Pierre STEPHAN DTA



14h30 - 14h40 : Rappel du programme, tour de tatami

14h40 - 15h00 : Constitution des groupes (3)

15h00 - 16h30 : Restitutions et propositions de pratiques

16h30 - 17h30 : Pratique

Démarche du jour

On peut évidemment pratiquer la technique pour la technique, comme simple forme d'éducation physique. Mais, dans le cadre de l'enseignement de l'aïkido, il est intéressant de voir quelles compétences peuvent être développées à partir de ce travail technique, transposables d'une technique à l'autre voire de l'aïkido à notre quotidien.

Proposition pédagogique

Utiliser les mots et images de votre activité professionnelle pour expliquer la construction d'une technique (attaques et techniques au choix des groupes).

Groupe 1

Ai hanmi katate dori shiho nage omote

Du point de vue du manager :

- Prise de contact
- Accueil
- Ouverture du dialogue
- Connexion de la relation : Metsuke
- Fin de l'échange : Zanshin

Du point de vue du contrôleur fiscal :

- Déclenchement du contrôle
- Déstabilisation du contrôlé
- Examen des documents
- Rappel du droit
- Sanction
- Contrôle final (recours possible)

Groupe 2

Chudan tsuki ikkyo omote

Du point de vue ... à vous de découvrir !

- Le but de la prise d'angle est de maximiser l'hypoténuse du triangle rectangle formé par le pied avant d'Uke et de Tori.
- Le pied avant de Tori qui se déplace pour créer la prise d'angle.
- Le but du processus de déséquilibre d'Uke consiste à maximiser l'entropie de l'équilibre.
- Pour rappel, l'entropie représente la quantité de désordre dans un système. En d'autres termes mettre le plus de bordel dans l'équilibre d'Uke

Groupe 3

Katate dori kote gaeshi

Du point de vue de l'éducateur spécialisé

- Une situation conflictuelle en frontal : sortir du frontal par un pas de côté
- Changement du point de vue tout en se préservant
- Evaluation de la situation par un changement d'approche
- Résolution

16h30 - 17h30 : Proposition de pratique

Ikkyo omote avec contact paume sur paume Ai hanmi katate dori.

La perception des deux pratiquants n'est pas influencée par une saisie ou une frappe. Seul compte la relation à l'autre et l'écoute que chacun aura de sa proprioception. Chacun peut se concentrer sur la construction des angles et le travail des hanches qui est le moteur du mouvement, les bras sont présents comme transmetteurs (automatisme).

La direction de l'action est vers la ceinture scapulaire, Tori contrôle le centre d'Uke sans effort (biomécanique).

Ikkyo omote Ai hanmi katate dori

Même approche en ne tenant pas compte de la saisie (travail mental).
Atteindre la même forme de travail que précédemment.

Irimi nage ura entrée ikkyo ura Ai hanmi katate dori.

L'action sur le bras d'Uke se fait sur 3 axes :

- Allonger (horizontal 1er axe)
- Descendre (verticale)
- Le plus négligé voir oublié (horizontal 2ème axe), il met en lumière la force centrifuge.

Les 2 axes horizontaux forment un plan.

Travail sur la rotation d'Uke utilisation de la force centrifuge et centripète

La force centrifuge est la force fictive qui amène un corps à s'éloigner du centre de rotation d'un mouvement circulaire. Lorsqu'Uke entre dans une courbe prononcée, il exerce une force vers l'intérieur du virage afin d'être dans la direction appropriée, soit la force centripète (Uke revient vers Tori).

Les trois axes selon ...

- L'aviation : roulis (roll), tangage (pitch) et lacet (yaw).
- Les mathématiques : XYZ
- La magie : la rareté, la difficulté, le prix ...

La partie haute du corps de Tori prolonge l'attaque d'uke, la partie basse s'engage derrière Uke, dissociation des épaules et des hanches.

Kote gaeshi ura

Pour l'action de rotation d'Uke, travail sur l'intérieur du coude pour éviter l'épreuve de force d'une saisie directe au poignet (utilisation du bon bras de levier, humérus seul plutôt que humérus + radius et ulna).

Les deux extraits suivants vous permettront d'approfondir votre réflexion.

1) La technique est-elle un moyen et ou une fin en soi.

Réussir une technique suppose la maîtrise de plusieurs aptitudes combinées. La fin ou l'objectif est de se transformer progressivement tant dans les aptitudes corporelles que dans les aptitudes mentales à diriger et contrôler le corps. Le progrès se mesure à la maîtrise progressive d'aptitudes élémentaires incluses dans toutes les techniques.

Certaines de ces aptitudes reposent sur l'entraînement physique (répétition, variabilité, transversalité), d'autres sur une représentation mentale efficace du geste (les mots pour le décrire, les perceptions et proprioceptions, les buts imaginaires).

Identifier des aptitudes élémentaires est relativement aisé pour un enseignant. Montrer une technique selon les usages en variant les angles et en fournissant verbalement des indications en nombre limité. Regarder ensuite les pratiquants s'exercer. Tous comportements de nature à empêcher le déroulement de la technique sont soit des carences mémorielles (on ne sait plus ce qu'il faut faire), soit des inaptitudes psychomotrices (on ne sait pas comment le faire).

Certaines sont récurrentes parce que l'aïkido repose sur un ensemble de règles non intuitives ne correspondant pas à celles utiles dans la vie de tous les jours. Le contrôle inadéquat de la motricité spontanée (fuir, baisser la tête, mettre les mains devant, se figer, sursauter) nécessite un réapprentissage émotionnel. Décontextualiser les exercices pour leur retirer provisoirement- leur caractère d'apparence offensive est une piste de travail.

L'exemple a, sur la parole, l'avantage de faire l'économie du processus compliqué que celle-ci met en œuvre dans la communication et, par conséquent, d'éliminer les risques d'incompréhension qu'elle comporte.

Source :

Frantz Gacogne / extraits / école des cadres ARA

2) Influence de la pratique de l'aïkido sur le développement du sujet

Nous sommes en présence d'une part de conception fondamentalement guerrière où l'usage des armes renvoie implicitement à des visions de combat, de blessures et de

morts sur le champ de bataille et, d'autre part, d'une idée humaniste d'autoformation, de quête du savoir, d'éducation.

Le langage de la technique comme expression

Merleau-Ponty (philosophe français) : "expression de l'être lui permettant de prendre conscience de lui-même à travers son propre discours en prenant le risque de se "lancer" dans une parole nouvelle, inédite, au moyen d'instruments préexistants et partagés

Le langage technique comme communication

Ce n'est donc pas uniquement en nous que réside la capacité à exprimer pour se connaître mais dans la relation que nous sommes capables, nous et notre interlocuteur, de mettre en place.

La complexité de sa gestuelle traduit la complexité des relations.

En nous référant à Marion Péruchon (Psychologue clinicienne), la structure psychosomatique du rituel construite autour de la triangulation corps / esprit / symbole, cette théorie éclaire particulièrement une réponse à notre questionnaire (objet de la thèse) qui voit dans l'aïkido : "une mise en scène symbolique qui englobe et prend en compte toute la diversité des expressions (physique, mentale, émotionnelle, sensorielle) de chacun.

L'aïkido reconnu comme support à une recherche personnelle, assimilé à une pratique de santé, perçu en tant que facteur d'équilibre personnel, vécue comme la pratique d'une technique martiale, compris comme un art de Vie, envisagé comme une affirmation de soi, pensé comme une philosophie, une pratique artistique, un moyen de communication.

Source :

Influence de la pratique de l'aïkido sur le développement du sujet - Une étude exploratoire au travers du passage de grade en tant que franchissement de seuil
Patrick Chignol

Thèse de doctorat en sciences de l'éducation / 28 Dec 2021

Conclusions :

- **Ne pas oublier :**
 - **Le rôle et le travail d'uke**
 - **2 démonstrations en temps réel suivant 2 axes, 2 démonstrations au ralenti avec explications**
- **Prise de parole :**
 - **Durée : nette amélioration**
 - **Nombre d'informations : 1 ou 2 points à travailler à la fois : nette amélioration**
 - **Clair et fort : voix peu audible**

Merci à tous les participants qui ont fait vivre cet après-midi, faites de la publicité, vers vos profs, vos futurs élèves, tous les aikidokas.