Compte-Rendu de la Formation Technique et Pédagogique n° 1
du samedi 14 novembre 2026 à 9h

Animateur(s) : Stéphane Inquimbert et Thomas Lutter

Liste des participants présents :

NOM	PRÉNOM	GRADE	CLUB	Autorisation du droit à l'image (photos, vidéos) OUI ou NON	Diplôme préparé
BEURAI	thomas	2eK	Fegersheim	oui	1erK.
STEIN	Claude	5D	Asa	oui	
KIEFFER	David	2d.	Drusenheim	oui	BF
SENGEL	Sébastien	2D	Westhoffen	oui	BF
AROCENA	Florence	1er Kyu	ASOR	oui	1er DAN
SCHALK	Claudine	4D	AMR	oui	—
STEPHAN	Pierre	6e Dan	AMC	oui	Retraité
KOFFLER	CLAUDE	1 DAN	ROSHEIM	oui	BF
COUÉ	Philippe	3 Kyu	FEG	OK	
DEBRITOS	Gregory	6e D	FEG	oui	/
BOREUX	Renaud	2e Kyu	Fegersheim	oui	/
WAGNER	Jelles	3D	ASOR	oui	/
INQUIMBERT	STEPHANE	5D	LCO	oui	/
LUTTER	THOMAS	5D	ROSHEIM	oui	/

I) Présentation du sujet : 15min

Thème proposé : LE SHISEI DANS LA CONTRUCTION

Objectif Général : Rendre l'élève capable d'identifier l'importance du shisei dans les différentes phases de la construction de la technique et pour l'enseignant et le futur enseignant de pouvoir transmettre cette notion.

1

II) Définitions :

Définition : (N. Tamura extrait « AIKIDO ») « le sens du shisei ne désigne pas seulement une attitude extérieure : une bonne forme, un bon style, un bon maintien, mais aussi une force intérieure visible de l'extérieure dans sa manifestation »

Plusieurs questions seront donc formulées auxquelles répondront les pratiquants :

- Que veut dire pour vous le shisei ?
- Quelles sont vos 1ères idées ou réflexions à ce sujet ?

L'enseignant devra donc **rendre ses élèves *capables de*** :

- d'expliquer par la démonstration, ce qui est attendu dans le shisei
- de faire ressortir quelques principes qui permettent d'obtenir un shisei efficace.
Principes : la de aï, le ma aï, la verticalité, la connexion, le contact visuel.

III) Travail par ateliers (9h25 - 10h40) :

Après un temps de préparation (15 minutes) chaque groupe de 3 personnes (sans le(s) membre(s) du CTR/CTA) propose son travail aux autres groupes. Les techniques proposées sont exécutées par l'ensemble des pratiquants à chaque fois.

Atelier 1 : Que pouvez-vous proposer comme éducatifs (2-3) pour expliquer et faire comprendre le shisei (notamment aux débutants) ?

Propositions : échauffement général
- Posture debout : une description de la position hanmi
- Maintien de cette posture en dynamique* avec des irimi tenkan seul puis avec un partenaire.
- Katate dori : tori se déplace en tenkan. Maintien de la posture par uke et tori.

Bilan : le rapporteur (candidat au futur BF) trouve difficile de comprendre ce qui était demandé. Le groupe a rajouté que le ma aï et le de aï étaient importants pour que les partenaires ne se gênent pas dans leur irimi tenkan *avec le risque de perdre leur shisei.

Atelier 2 : Proposez 3 techniques qui développeraient des compétences (différentes si possible) chez uke pour perfectionner sa posture.

Propositions :
- Posture en seiza, les épaules relâchées : un exercice respiratoire
- Posture debout : un exercice respiratoire avec un temps expiratoire en pliant dans les jambes. Il permet un renforcement des membres inférieurs.
- Maintien de cette posture en dynamique avec des irimi tenkan seul puis avec un partenaire.
- Katate dori : tori se déplace en tenkan. Maintien de la posture par uke et tori : Les points étaient la présence, la verticalité, le ma aï.

Bilan : les exercices respiratoires avec l'image de l'eau que l'on verse pour favoriser la verticalité a parlé à plusieurs pratiquants. L'amélioration de la musculature des membres inférieurs a bien été comprise par le groupe. Possibilité de rajouter des consignes spécifiques pour uke.

Atelier 3 : Etudiez le shisei de tori dans la construction de 2 techniques sur une frappe.

Propositions :

- Les points de vigilance* ont été apportés sur le regard, la connexion, descendre dans les appuis et vers l'avant, sortir de la ligne d'attaque ainsi que sur la posture en fin de mouvements
- Les techniques proposées étaient shomen ikkyo et iriminage

Bilan : le rapporteur a relevé la difficulté d'être écouté. Il a été intéressant de rappeler que l'enseignant a un plan de cours ou une ligne directrice et que le fait de ne pas reproduire ce qui a été montré fait perdre du sens au cours. De plus, les propositions de travail nécessitent de la concentration et de l'application. Ainsi, se corriger les uns les autres rend difficile la lecture de cette ligne directrice, d'autant plus que nous nous adressons à des débutants.
Il a été mis en évidence que les points de vigilance* étaient nombreux et difficiles à suivre par les débutants. Aussi, faudra-t-il réduire ces points, à ce moment-là, pour que le cours soit accessible aux moins gradés.

IV) Illustration du thème par l'enseignant invité (10h45 - 11h30) :

Le collège technique remercie Claude STEIN 6ème dan pour sa vision du shisei où les éducatifs facilitent les techniques sur katate dori avec des consignes pour uke et tori. Les techniques effectuées à vitesse lente ont permis le maintien des postures et leur mémorisation dans le corps. Enfin deux techniques sur la frappe shomen uchi.

V) Préparation aux grades Dan (11h30 - 11h55) :

Deux personnes se présentent à un grade et ont souhaité réviser ikkyo ura et avoir des pistes de travail pour travailler les variantes. Gilles Wagner a temporisé, à ce sujet, en conseillant de travailler sur 1 ou 2 variantes.

VI) Bilan général de fin de séance :

En conclusion, N.Tamura, pose la question : « si nous voulons atteindre ce shisei, de quoi avons-nous besoin ? » et propose : « D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le ki. Pour ce faire, étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Si vous avez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne vertébrale s'étire naturellement. Ne gonflez pas la poitrine dans la position militaire au garde-à-vous. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, l'anus est fermé, les reins ne sont pas cambrés, le ki est confortablement posé dans le seika tanden, le corps tout entier calmement détendu »

La FTP numéro 1, s'est achevée à midi.