FTP 1/3 2026/2027

Metzeral, le 16 novembre 2026

CR du stage FTP du 14 novembre 2026

Lieu : dojo de la briqueterie Schiltigheim

Ikkyo : construction & variations entrées / attaque

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 : **Men uchi / ikkyo**

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 voir de l'aïkido à notre quotidien.

Proposition pédagogique : le shiseï dans la construction



Shi : la forme, la figure, la taille
Seï : la force, la vigueur, la vivacité

L'attitude, la posture, le maintien naturel
L'état d'esprit

Shiseï en seiza :

- Ouverture des épaules, ce qui naturellement, rassemble les omoplates, recule les coudes, rentre le menton (tête perpendiculaire au sol) et met le sternum en alignement vertical avec un angle d'inclinaison neutre (ni vers le ciel, ni vers la terre).
- Le bassin est en antéversion.
- L'écartement des genoux peut être exagéré.

Démonstration par David.

Point de vigilance : être plus particulièrement attentif aux possibilités physiologiques de chacun, durée du maintien de la position entre autre.

Shiseï debout : le bassin bascule vers l'avant et les courbures rachidiennes sont présentes.

Shiseï à deux : orienter son action vers uke, uke recherche une réponse adaptée.

Application : ikkyo à mains nues ou avec arme au choix

Groupe 1 Sébastien : attaque proposée katate dori

Présentation forme omote entrée intérieure avec coupe, extérieure (2 forces utilisées) et intermédiaire avec un angle de 90°.

Moyens de mesure	**Apports au Shiseï**
Coudes levés	✗
Centrage	✓
Force centrifuge pour uke et centripète pour tori	✓
« Être au rendez-vous »	✓
Bras en extension maximale	✗
Saisie d'uke sans contrôle, saisie faible	✗

Groupe 2 David : attaque proposée morote dori

Le de aï se fait en position haute, la technique s'applique dans la position haute

Travail mains nues et bokken, présentation de toutes les propositions de travail en une séquence. Les participants étaient confus quant au travail demandé.

Moyens de mesure	Apports au shiseï
Bras tendus	✗
Coudes moyennement levés	✗
Travail au ken induit le centrage	✓✓
Antéversion du bassin bien visible	✓
Package des techniques, nuit au « shiseï » de la présentation 😉	✗

Groupe 3 Claude : attaque proposée shomen uchi

Proposition d'une entrée directe mais sans sortie de l'axe d'attaque, travail en force. Variation intéressante sur une entrée uchi kaiten nage, cela a créé une dynamique durant l'animation.

Moyens de mesure	Apports au shiseï
La forme directe sans sortie de la ligne d'attaque induit une opposition, un travail en force	✗
Bras tendus	✗
Coudes levés	✗
Variation de vitesse durant l'exécution	✗
Entrée Uchi kaiten nage	✓

16h30 - 17h30 : Proposition de pratique, le shiseï à deux

Men uchi ikkyo départ statique

- Men uchi permet de se concentrer sur le sujet sans la contrainte de la saisie, la problématique est décomposée.
- 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 trouble dans l'équilibre d'Uke.

Chacun peut se concentrer sur la construction des angles et le travail des hanches qui est le moteur du mouvement, les bras neutres sont présents comme transmetteurs.
La direction de l'action est vers la ceinture scapulaire, Tori contrôle le centre d'Uke sans effort.

Conclusions :

Sujet trop complexe pour une première FTP !

- **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 : trop longue**
  - **Nombre d'informations : 1 ou 2 points à travailler à la fois : à travailler**
  - **Clair et fort : voix pas toujours audible**

Texte orange : à travailler

Texte vert : acquis

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

Retour des participants

Matin : travail sur le thème 3 - Seihei
Consigne : appliquer deux techniques sur une frappe.
J'ai choisi shōmen-uchi, puis ikkyo et irimi nage.

Points de travail proposés

1. Garder le regard et la connexion avec uke.
2. Descendre sur ses appuis.
3. Conserver un léger appui sur la jambe avant afin de ne pas être en retard dans l'action.
4. Effectuer la technique en maintenant une bonne verticalité.
5. Terminer avec une posture de fin correcte, soit en ramenant et changeant le pied, soit, dans le cas d'un travail à genoux, en passant devant le partenaire.

Retour sur la séquence

Je me suis senti à l'aise dans la pratique. En revanche, la rédaction de la proposition à l'écrit m'a semblé plus difficile.

Les points d'amélioration relevés sont :

- Ne pas donner trop de consignes d'exécution simultanément (idéalement pas plus de deux).
- Être vigilant sur le vocabulaire employé.
- Continuer à rebondir sur ce que montrent les élèves dans leur pratique afin d'adapter et de faire évoluer le cours. Ce point a été souligné positivement dans ma prestation.

Pause déjeuner

Déjeuner très agréable et convivial. 😉😁

Après-midi : travail sur le même thème - La posture

Consigne : choisir une attaque et développer trois variantes autour de ikkyo.

J'ai choisi gyaku hanmi katate-dori avec un travail autour de l'axe de saisie.

Première variante

Démonstration de la forme de base en omote :

- sortie de ligne ;
- brossage du bras ;
- saisie de la main (pouce sur pouce) ;
- coupe vers l'avant ;
- puis finalisation de la technique.

Deuxième variante

Sortie vers l'extérieur en mettant l'accent sur le centrage de la saisie dans mon centre. Ce placement permet à uke de se réorienter naturellement pour se retrouver face à moi. La technique se poursuit ensuite comme dans la première version.

Troisième variante

Version plus directe :

- dès la saisie, sortie du pied avant afin de modifier l'angle de l'attaque ;
- réalignement des hanches face au partenaire ;
- montée de la main saisie ;
- puis réalisation d'ikkyo.

Retour sur la séquence

Je me suis senti à l'aise et en confiance dans l'animation de cette proposition.

Les axes d'amélioration sont les mêmes que le matin :

- veiller à ne pas transmettre trop d'informations en même temps ;
- garder le thème du Seihei comme fil conducteur tout au long de la séquence ;
- sur le plan technique, faire attention à ne pas lever excessivement les coudes et éviter de travailler les bras tendus.

Points positifs relevés

- Bon positionnement des hanches.
- Placement cohérent des mains.
- Travail centré et stable.

Merci à vous pour cette belle journée d'apprentissage et de partage.

Belle soirée et à très vite sur les tatamis ! 🥋
Sébastien

Voici un petit retour concernant mon ressenti sur le FTP1 d'hier. Je vais faire court car je me suis rendu compte de mon trop plein de parole.

- Le thème du Shiseï n'était pas une mince affaire à aborder pour un premier FTP mais tout de même très enrichissant.

- Trouver les justes mots sans trop d'explications n'est pas évident.

- Le vocabulaire et la formulation sont très importants, être compris par tous n'est pas facile.

- On peut avoir une idée claire dans sa tête mais la transmettre et montrer le chemin est une tout autre histoire.

- Aller au plus simple.

- Ne pas donner trop d'information.

- Ne pas se perdre dans les explications et la démonstration.

David

Principaux enseignements pour mon ressenti :

- pour un travail donné, quel qu'il soit, exposer le plus simplement possible, et veiller à éviter une profusion d'informations ou d'instructions, 2 ou 3 étant une bonne base.

- présenter d'abord le mouvement qu'on désire travailler, et dans un second temps présenter la manière dont il se décompose.

- présenter un mouvement dont on est "certain", pour éviter le risque d'exposer quelque chose qu'on ne maîtrise pas où qu'on maîtrise mal.

A un niveau plus personnel, continuer à travailler les postures (ah, ce shiseï) et la justesse des mouvements ..

Bon, ben ça fait du boulot, tout ça.

Claude