

Thème proposé : **construction des techniques**

I) Présentation du thème :

Les techniques (la forme) permettent d'appliquer et de développer des principes (le fond, le contenu) ; la technique n'est qu'un moyen. **La logique interne de notre activité RIAI permet de transmettre.** C'est une pédagogie en soi. Il conviendra de donner des perspectives en faisant prendre conscience des contenus à développer à travers des exercices. Nous parlerons de l'importance de la connexion selon les situations, de l'importance des prises d'angles et du contrôle de l'axe, importance de l'unité du corps dans la mobilité.

II) Définitions :

Construire : composer, bâtir ceci implique une connaissance de gestes à assembler dans une certaine logique

Les techniques : représentent la forme et non le fond, elles sont un prétexte à mettre en œuvre des principes que l'on retrouve toujours (le fond, le contenu)

Plusieurs **hypothèses** seront donc formulées auxquelles nous répondrons tout au long de la matinée

En général nous retrouvons :

Une entrée, un déplacement, une prise d'angle, « le corps du mouvement – la technique qu'on me demande », l'ukemi ...

Nous allons essayer de répondre et pour chaque item de la construction de la technique, à ces questions

- Comment je procède
- J'explique l'impact recherché sur mon partenaire, est-il mobilisé, déséquilibré ?
- Quel est le rôle d'Uké dans la réalisation de la technique, sa chute est-elle le résultat de mon travail ? est-il resté neutre et disponible ? etc ...

- 1) L'entrée : travail de connexion avec le partenaire, de aï adapté ? réguler, trouver la juste mesure pour ne pas perdre Uke. Exploiter le côté réactif. Créer de la Confiance ... entretenir cette relation
- 2) Travail des déplacements, des prises d'angles et du contrôle du centre
- 3) Ne pas se désunir dans la mobilité
- 4) Rapporter la construction de la technique à la martialité
- 5)

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 :

- apprécier les différences de maaï, le mode de rencontre De Aï
- ne pas s'exposer aux dangers que représente un mauvais placement (par exemple),
- se positionner de façon à contrôler le centre de uké, de créer le déséquilibre et de l'entretenir
- développer la transversalité des grands principes en Aïkido
- essayer d'avoir un langage commun et simple pour ce qui est transversal, démontrer et décrire pour faciliter la reproduction, justifier par la raison, s'autoriser des pauses avec des explications venant du tatami, de son vécu, ... peut relancer les discours pédagogiques ...

- **III) Illustrations techniques envisagées chez les enfants :**

Si le thème le permet, il peut y avoir une explication orale du thème pour les enfants. Il peut être intéressant de proposer un éclairage où l'on mettra en avant la différenciation pédagogique pour un même thème chez les adultes et les enfants. Préciser les éventuels écueils possibles : problèmes de compréhension, sécurité, aspect ludique...

IV) Travail par ateliers :

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

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 les membres du CTA ou DTR présents). Il faudrait se limiter à 3 groupes/ateliers pour la gestion du temps.

Attention : Lors de la démonstration à vos élèves, tout principe transversal peut s'expliquer et tout détail technique dans la création de la technique s'explique aussi, (quelle main a de l'importance, la position des coudes, la respiration, l'accompagnement de uké dans son ukemi,) tout participe à l'harmonie de la forme travaillée. Ne pas oublier de parler de l'aspect « sécurité »

Décrire les points clés, le schéma de construction, la formalité de la technique

Justifier en se référant aux principes techniques et mécaniques qui régissent notre pratique, aux contraintes de l'attaque, à l'intérêt pédagogique

Donner du sens à la pratique par un discours projectif se référant à la philosophie, aux symboles, à l'application dans la vie,

Rendez vos pratiquants autonomes

Adaptez les consignes aux différents niveaux de pratiques de vos élèves – pratiquez la pédagogie différenciée.

Atelier 1 : *AHKD Ai Hanmi Katate Dori – Ikkyo Omote, ura*
Faire progresser dans la complexité, si Shomen uchi vérifier le De Ai et la prise d'angle

Bilan : Bonne étude du déséquilibre, cependant Greg corrige une consigne qui aurait pu faire comprendre autre chose, il précise que le geste est une « coupe »
Je précise l'action sur le centre de Uké pour avoir un déséquilibre et non sur le bras

Atelier 2 : *GHKD Gyaku Hanmi Katate Dori - Iriminage et sokumen iriminage*
Présence de uké, qu'attend on de lui – martialité, centrage
Engagement du poids du corps, centrage et verticalité pour tori

Bilan : Compréhension de l'utilité du schéma de construction – bien expliqué, peu de mots, mais justes, appropriés aux situations
Entrée avec déplacement et prise d'angle, contrôle du coude
Déplacement en Tenkan en coupant pour entretenir le déséquilibre et
Chute de Uké

Atelier 3 : *Ushiro Ryotedori techniques aux choix*
et Ushiro ryo KATA dori Kokkyunage, Ikkyo Omote,
Trouver des variantes avec les mêmes principes et adaptez les conseils pédagogiques
Notamment les pb de maaï

Bilan : la difficulté repose sur la qualité de l'attaque et sur les connaissances liées à son étude et à son histoire
La construction des techniques proposées et juste, l'engagement du corps de tori est dosé et la prise d'angle réalisée pour Ikkyo en particulier
L'attention a été mise sur la nécessité de ne pas se désunir pendant la réalisation, car on perdrait toute notion de martialité et on mettrait en péril ses vertèbres lombaires

V) Préparation aux grades Dan : application des grands principes à la construction de techniques variées avec saisies doubles et une technique « oubliée » demandées aux passages de grades – Ushiro waza pour l'effort à faire sur une saisie arrière, tant pour la qualité de la saisie et de la connexion entre deux personnes, que pour les placements et les actions en faveur du déséquilibre, accepter l'inconnu ...

Prévention des accidents – Paul l'a précisé pendant son intervention à propos des Koshinage et aiki Otoshi

Saisies doubles : 1 h de pratique

Hanmi handachi Waza Ushiroryokatadori : kokkyunage, ikkyo omote, sankyo.

Tachiwaza : katadorimenuchi Shihonage,

Nous avons mis l'accent sur les saisies arrières, Ushiro Eri dori Shihonage, l'importance de l'ouverture pour passer sans danger et réaliser cette technique, vue ensuite sur Katadori Menuchi.

VI) Bilan général de fin de séance :

3 stagiaires
Il faisait très froid

Que devons-nous améliorer ?

Arnaud : c'est constructif. Découper les différentes phases d'une technique permet de mieux comprendre ce que l'on fait. Démarrer la technique d'abord de façon globale puis la décomposer par étapes (saisie, déplacement, déséquilibre, projection). Ne pas rentrer trop dans les détails en une seule fois.

Commencer avec une technique et « graviter autour » permet de rentrer dans les détails sans se perdre dans les explications. Il est important de soigner les entrées, de bien trouver les angles. Il est plus facile de travailler avec quelqu'un de généreux afin de raccourcir son travail que l'inverse... Dominique : c'est ça être généreux en aikido.

Claude : Je n'avais pas conscience de l'importance de la prise d'angles.

Jérôme : de ce que j'imaginai, cette formation elle est technique ET pédagogique. Je suis comblé sur le plan technique mais un peu frustré sur le point pédagogique avec des « outils » plus pédagogiques. Peut-être proposer des éducatifs, déclinaisons d'objectifs sous formes d'exercices. Les imprécisions techniques sont bien traitées.

Frédéric : les armes sont un très bon outil pédagogique.

Dominique : il est important d'observer ses élèves sur ce qu'ils font et ensuite adapter ses propositions. Il y a autant de pédagogie que de pratiquants.

La FTP numéro 1 s'est achevée à 12h15.

Pour le CTA,
Dominique Dorgler

EXEMPLAIRE STAGIAIRES

Thème proposé :

Hypothèses :

-
-
-
-

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 :

-
-
-
-

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

Atelier 1 :

Atelier 2 :

Atelier 3 :

A remplir par le groupe

1) Exercices préparatoires proposés :

2) Techniques proposées :

3) Progression proposée :

4) Éléments à retenir par l'apprenant :

5) Bilan :