

FFAAA CID Alsace
Paul Muller DTR

Compte rendu de :
FORMATION TECHNIQUE ET PEDAGOGIQUE 1

Le samedi 12 décembre 2018
au Dojo du COSEC de SAUSHEIM rue des Grains

09h – 12h : animation Mme Dominique Dorgler 5° Dan DEJEPS
15h – 18h : animation Paul Muller DTR 7° Dan DESJEPS.

Présents :

	Nom	Prénom	Club	Fonction	Grade	Présences 9h -12h	Présences 15h – 18h
1	Mac Mahon	Didier	Colmar	CTRA	5° D	Excusé	Excusé.
2	Sakhr	Patrick	Mulhouse	CTRA	5° D	Oui	Oui
3	Dorgler	Dominique	Masevaux	CTRA	5° D	Oui	Oui
4	Dorgler	Frédéric	Masevaux	CTRA	5° D	Oui	Oui
5	Gerling	Fabienne	Souffel	CTRA	5° D	Excusée	Excusée
6	De Frutos	Gregory	Bischheim	CTRA	5° D	Oui	Oui
7	Boettcher	Bruno	AACZ	CTRA	5° D	Excusé	Excusé
8	Dotter	Jean-Pierre	ASL Robertsau	CTRA	5° D	Excusé	Excusé
9	Rudnicki	Arnaud	Bourtzwiller		1° Kyu	Oui	Oui
10	Thouvenot	Claude	Dannemarie		1° Kyu	Oui	Oui
11	Coeurdevey	Jérôme	ASOR Schiltig.	Prépa BF	3° dan	Oui	Oui
					Présents		4 + 3 = 7

Pierre Stéphan DTR animait le même jour une formation aux premiers secours.

Matin, 9h – 12h: Animation Mme Dominique Dorgler. Cf. son CR.

Après-midi : Animation Paul Muller.

15h -16h 30: Pédagogie. Thème de cours : Koshi –Nage / Kokyu-Nage.

Présentation de la problématique.

Rappel de la définition de l'activité d'enseignant au « CQP MAM mention aikido » : 3 références sur 4 mettent en avant la sécurité des pratiquants.

Recherche en commun des pièges classiques attachés à cette catégorie de techniques.

Remarque préalable sur le fait d'éviter de proposer des Koshi Nage lors des épreuves pédagogiques du BF ou du CQP si ce n'est pas explicitement demandé.

Proposition de Jérôme : Aihanmi Katate Dori Ikkyo, puis Ikkyo –Nage, puis Koshi nage en entrée sur Ikkyo.

Ne pas oublier de relever les hakamas pour les démonstrations.

Le placement correct des pieds de Tori à « l'intérieur » de ceux d'Uké est un facteur important de sécurité.

Sécurité encore: placement des mains et assurance de la double retenue. Uké tient le haut du revers de Tori et celui –ci tient la manche du côté du bras qui assure cette saisie du revers.

Consigne à ne pas oublier concernant Tori : celui-ci doit se redresser légèrement juste avant la réception d'Uké au sol pour rendre la saisie du revers opérante.

Eviter la retenue par « bras croisés » pour les pratiquants de moins de 3 ans d'expérience.

Autres erreurs souvent rencontrées et listées par les enseignants présents :

- Placement de l'Uké trop haut « sur le dos », donc un mouvement épaulé mais inadapté pour ce type de Koshi ; ce défaut peut conduire à blesser le dos de l'exécutant.
- Placement de Uké trop bas : dans le mouvement de rotation supposé conduire à la chute, Uké conserve un de ses pieds au sol. Le Koshi est alors inopérant.
- Mauvais placement des pieds qui sont trop écartés, Tori projette alors Uké dans ses propres jambes. C'est éminemment dangereux et peut conduire à une entorse de genoux pour Tori.
- Il faut enfin que l'enseignant indique clairement que les 2 partenaires n'aient pas une trop grande différence de poids (max 15 à 20 kg) ou de taille comme nous le rappelle Gregory.
- Koshi Nage est effectivement une technique où pour des raisons impérieuses de sécurité, l'enseignant doit se montrer directif sur le choix des partenaires.

Deuxième exemple de Koshi Nage sur proposition de Jérôme :

Koshi Nage en Henka Wasa de Shomen Uchi Uchi Kaïten Sankyo.

Cette fois les lignes des pieds, (ligne qui passe par les centres des chevilles pour un pratiquant) de Tori et Uké sont perpendiculaires.

La ligne sur laquelle se déplace Tori n'est pas au milieu des talons d'Uké (donc pas sur la médiatrice du segment qui relie les 2 talons d'Uké) , mais plus proche du pied du côté de la main qui subit San Kyo.

Le placement sur le dos propre au Koshi, par basculement, est provoqué par une extension de la main de Sankyo à l'horizontale.

Les autres consignes de sécurité pour sécuriser la chute restent vraies.

Travail en commun, d'abord avec chargement sans chute et « reposé » de Uké.

Puis dans une 2e version, mouvement avec chute. Ici encore avec le choix de l'initiative de la chute d'abord à Uké puis à Tori.

Autres Koshi Nage possibles : sur Ude Kimé nage. Sur Shiho Nage.

En fait il est possible de réaliser des Koshi nage sur quasiment toutes les techniques d'Aïkido.

Cas particulier de Aiki-Otoshi.

Accidentologie propre aux Koshi nage.

16h 45 – 16h 55: Pause.

16h 55– 18h : Thème, préparation de grades : le De-Aï, la prise de contact.

Le De-Aï est très souvent démonstratif de l'ensemble de la philosophie de l'Aïkido : recherche de l'harmonie dès le 1^{er} instant de contact avec une action mesurée, tangentielle à la direction de l'attaque et conduisant après l'esquive, à la conduite de Uké en déséquilibre.

Ce 1^{er} contact exprime aussi tout l'engagement de Uké et sa recherche d'une déviation de l'attaque sans heurt ni choc.

Premier mouvement : Shomen Uchi Ikkyo Omoté. Puis Oura.

Deuxième mouvement : Shomen Uchi Irimi Nage Oura.

A la demande des candidats au Shodan : Tanto Dori : Chudan Tsuki Uchi Kaiten Sankyo

Fin à 18h.

Le DTR félicite les présents pour leur courage et résistance d'avoir ainsi pu travailler dans un dojo non chauffé durant 6 heures.

Paul Muller DTR.