

**Compte - Rendu de la
Formation Technique et Pédagogique n° 2
du samedi 25.01.2020 à Ingersheim**

Matin : 9h -12h.

Animateur(s): Bruno Böttcher membre du CTA.

Liste des participants présents : Matin 17, Après-midi : 21.

NOM	PRÉNOM	GRADE	CLUB	DIPLÔME (BE, BF, DE...)	Présent Matin	Présent Après- midi
Stéphan	Pierre	5D	DTR	DE	oui	oui
Boettcher	Bruno	5D	CTA	DE	oui	oui
Mac Mahon	Didier	5D	CTA	DE	(15min)	non
De Frutos	Gregory	5D	CTA	BE	oui	non
Bine	Bertrand	3D	Kunheim	BF	oui	oui
Wagner	Olivier	3D	Kunheim	CQP	oui	oui
Morio	André	4D	Fegersheim	BF	oui	oui
Brendel	Nicolas	4D	Ingersheim	CQP	oui	oui
Jaeckel	Régine	1D	Saverne	prépa 2D	oui	oui
10 Hanauer	Claudine	3D	Asse	BF	oui	oui
Jouault	Uta	4D	ASOR	BF	oui	oui
Thouvenot	Claude	1D	Dannemarie	BF	oui	oui
Grewey	Geoffroy	2D	Obernai	BF	oui	oui
Sorg	Mickael	1D	Obernai	BF	oui	oui
Balle	Philippe	1D	ASOR	BF	oui	oui
Schellenberger	Fabrice	1D	Saverne		oui	oui
Kupfer	Eric	2D	Ingersheim	BF	oui	oui
Hoerter	Pascal	1 Kyu	Erstein		oui	oui
Taieb	Michaël	1K	Fegersheim		non	oui
20 Mayer	Didier	3D	Drusenheim	DE	non	oui
Bua	Franciska	1K	Bâle		non	oui
Bürgler	Franz	3D	Bâle		non	oui
Kerkeling	Yann	1K	Fergersheim		non	oui

Thème proposé : *Les frappes*

I) Présentation du thème (9h à 9h15) :

Les candidats proposent une série de mots clefs:

- niveaux
- propreté
- crédibilité
- augmentation de danger

- centrage

Les candidats ne partent que sur la partie aïte, et pas sur les frappes faites par tori, le concept des frappes en aïki n'est pas ébauché malgré quelques suggestions en ce sens.

II) Définitions :

- niveaux: jodan, chudan gedan
- frappes mains ouvertes: shomen, yokomen, men ai
- frappes poings fermés: chudan tsuki, jodan tsuki
- frappes avec les pieds: mae geri
- frappes avec armes

Plusieurs **hypothèses** seront donc formulées auxquelles répondrons les pratiquants : (***en proposer 4 les plus pertinentes possibles afin de limiter les discussions***)

Les pratiquants sont sésés, au début d'apprendre à frapper correctement pour permettre à tori d'exécuter son mouvement, d'augmenter progressivement le niveau de dangerosité pour accompagner l'évolution de tori, le tout sans violence et en toute sécurité.

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 :

- présenter une forme apprentissable des frappes
- présenter une coordination gestuelle appropriée
- faire travailler les postures
- respecter les consignes de sécurité
- faire travailler les attaques aux armes pour améliorer les attaques sans

III) Illustrations techniques envisagées chez les enfants :

Le travail avec les enfants doit prendre en compte leur exubérance et leur capacité de concentration limitées, est proposé de travailler à distance exagérée, donc sans contact, et le travail par chorégraphie de groupe.

IV) Travail par ateliers (9h30 à 10h30) :

Atelier 1 : introduction à la frappe

Technique(s) proposée(s) :

Le candidat fait une présentation détaillée, et très verbeuse des attaques.

L'accent est sur la crédibilité, passent en revue les principes de frappes par tranchant et par poing.

Bilan : Les attaques sont bien codifiées, par contre, dans ce genre de proposition les détails plus cachés comme la position du coude, du pied arrière, la continuité et la distance ont été oubliés. La présentation était claire, mettant un accent sur le centrage, avec l'explication de la possibilité d'enchaînements, même si un défaut de position de poignet a été relevé.

Dans la discussion suivante on a regretté le fait que les attaques aboutissent ait manqué, ainsi que le choix des angles (attaque à la ceinture et pas du ventre) ainsi que ce cours aurait pu être un cours de karaté, que la spécificité aikido ainsi que des techniques aikido manquaient complètement.

Atelier 2 : synchronisation dans la frappe

Technique(s) proposée(s) : exercices de synchronisation,

- frappe shomen dans la frappe shomen pour une sortie iriminage
- chudan tsuki dans la frappe chudan tsuki pour une sortie ude kiminage

Bilan : le candidat précédent ayant été trop verbeux et que je n'avais pas réussi à le cadrer suffisamment, la discussion a été nettement plus courte...

La démonstration a été perçue comme claire et pertinente, positif aussi la pédagogie différenciée : un exercice de coordination pour les moins anciens, le rajout de concepts tel que l'appel de la frappe pour les plus anciens.

Atelier 3 : travail des distances des frappes

Technique(s) proposée(s) :

- kokyunage
- kotegaeshi
- shihonage

Bilan :

Le but pédagogique a été estimé atteint, 3 distances d'entrée ont été illustrées.

L'utilisation des armes comme évidenciateur des distances a été salué, par contre il aurait été pertinent d'introduire les frappes en elles-mêmes.

Les consignes de sécurité de la manipulation des armes par rapport au partenaire ont bien été énoncées, par contre pas celles par rapport au reste des pratiquants présents sur le tapis, notamment pour kote gaeshi, un travail par group du à la surface restreinte de tapis aurait été souhaitable.

Noté aussi la perte de verticalité du démonstrant lors de ses démonstrations, ainsi qu'une confusion au niveau des concepts, dans l'explication on parlait de tenkan, dans la démonstration d'irimi-tenkan. Le parallèle avec le travail mains nus manquait.

V) Animation du thème par un enseignant invité (10h30 à 11h) :

En contre pied, et de manière très bienvenue Olivier Wagner a fait une introduction aux atémis dans plusieurs scénarios, arrivant à introduire les frappes, cette fois de la part de tori, d'en illustrer technique, synchronisation et variation de distances.

VI) Préparation aux grades Dan (11h à 11h50) :

Après un début très laborieux (il faudrait rappeler aux candidats en amont de vraiment préparer cette partie), nous avons travaillé plusieurs entrées au couteau, rappelé les différentes frappes dans leur techniques et leurs applications soit en attaque soit en atemi. Concernant les atemi à été évoqué si le terme de feinte est approprié ou pas ainsi que des pistes sur leur exécution.

VII) Bilan général de fin de séance (11h50 à midi) :

Les candidats ont reconnu que la problématique était nettement plus ardue et étendue qu'ils l'avaient appréhendé, comme montré par l'atemi qui est aussi une frappe.

Il a été dénoté que pour que les frappes puissent servir de support d'apprentissage elles doivent être honnêtes et correctes, et qu'il faut absolument réussir à dédramatiser le toucher, car un des grands problèmes dans les frappes en Aikido, c'est les frappes qui n'en sont pas, ne mettant pas en danger tori.

Évoqué aussi le potentiel des enchainements, pas seulement sur les attaques, mais aussi sur les réponses, introduisant le concept des contres, du travail futari dori.

La neutralité dans les attaques a été reconnu comme souhaitable dans l'apprentissage initial, mais pas une fin en soi, et qu'à terme toutes les attaques doivent devenir dirigées et dynamiques.

Notamment dans l'exécution des frappes à été noté un problème de figeage à la fin de l'attaque, interdisant une exécution correcte des mouvements d'aikido, ainsi que souvent le rythme de la frappe inapproprié.

Noté que cette formation continue est très utile, et qu'il faut plus encore basculer d'un travail analytique au travail synthétique, p. ex. en introduisant du jiyu waza en fin de cours.

Concernant les coups de pied, Pierre rappelle qu'ils ne sont plus demandés aux passages de grades actuellement, mais pédagogiquement intéressants concernant le timing et la gestion de la distance.

Greg rappelle que l'échauffement est très important, et que les 2 derniers échauffements proposés par les candidats BF étaient insuffisants quant à l'activation cardiaque, la préparation articulaire, et l'étirement, et que cela risquait d'entraîner des accidents, ce qui en retour peut provoquer des problèmes légaux pour les enseignants.

La première partie de la FTP numéro 2 , s'est achevée à midi.

Pour le CTA : Bruno Böttcher

Après-midi : de 14h 30 à 17h 30.

Animation : Paul Muller DTR.

Première séquence : pédagogie.

Thème le rythme d'un cours.

A) Dans le dojo en travail de groupe :

1°) Détermination de la définition du rythme d'un cours.

Le rythme mesure l'activité des pratiquants, l'alternance des phases de travail intensif avec celles de repos ou de mouvements plus lents, etc.

2°) Le rythme va conditionner la fatigue mais aussi, de façon implicite ou explicite, l'impression que la pratiquant va garder en sortie du dojo.

3°) La mesure du rythme d'un cours : il s'apprécie sur la prise de pouls (rythme cardiaque), sur l'essoufflement d'un groupe de pratiquant témoin, ou simplement sur l'appréciation de degré de sudation de plusieurs pratiquants.

4°) Les facteurs qui conditionnent le rythme :

Le 1^{er} facteur est essentiellement le choix des techniques que l'enseignant va proposer. Les Nage (projections) participent à l'augmentation de l'effort donc du rythme. Et parmi les techniques de projections, les Kokuy nage, les Koshi nage, les Kaïten Nage et enfin les Irimi Nage sont les plus susceptible de favoriser un rythme de travail intensif.

Les Osaï (immobilisations) donc en particuliers tous les « Kyo » peuvent eux, au contraire, favoriser un ralentissement du rythme.

Dans le choix des techniques il faut aussi tenir compte de l'ancienneté des pratiquants afin de leur proposer des mouvements qu'ils connaissent et de toujours limiter l'introduction de mouvements totalement inconnus.

Pour exemple le travail des armes, sauf à ne faire que des Sobura , a presque toujours tendance à faire baisser le rythme de travail car il est peu connu même dans les clubs où il est pratiqué régulièrement.

Dans l'organisation du cours un autre moyen pour assurer une baisse de rythme peut –être la mise en place d'un travail de groupe de 3, 4 ou plus de personnes.

Mais d'autres facteurs sont tout aussi déterminants dans le conditionnement du rythme d'un cours : d'abord les durées de travail dévolues à chaque technique et de même les durées des démonstrations de l'enseignant. Puis la fréquence des interventions ou corrections globales et leurs durées.

Enfin le ton même de la voix au moment des explications ou des consignes peut entraîner le public à plus de mobilisation ou au contraire à un ralentissement.

Tous ces éléments sont supposés être pris en compte par l'animateur du cours pour assurer une fatigue, saine, raisonnable sans s'approcher de l'épuisement surtout dans le contexte d'un club dans lequel les pratiquants viennent le plus souvent en fin de soirée après une

journée de travail.

B) Animation par les candidats au BF :

Proposition de techniques dans le but de monter le rythme ou au contraire de la faire baisser. 5 à 10 de travail par technique.

1°) Cand. 1 : Gyaku Hanmi Katate Dori Uchi Kaïten Nage

2°) Cand. 2 : Aïhanmi Katate Dori Ikkyo Omote.

3°) Cand. 3 : Ushiro Ryote Dori Kokyu Nage.

4°) Cand. 4 : Ushiro Katate Dori Kubishime Ikkyo Omote.

16h : Pause.

16h 10 - 17h 40 : Partie technique : Thème Ushiro Wasa.

Finalité technique et / ou pédagogique du travail en Ushiro Wasa :
Travail en proprioception, en contact, en vision périphérique et moins en vision directe.
Orientation dans l'espace.

Techniques travaillées sur proposition des présents :

1° technique : Ushiro Ryote Dori Ikkyo Omote

2° technique : Ushiro Eri Dori Ikkyo Omote

3° technique : Ushiro Ryote Dori Sankyo (Ikkyo Sankyo) Omote.

4° technique : Ushiro Ryote Dori Naname Kokyu Nage.

5° technique : Ushuro Ryo Kata Dori Udé Kime Nage (à l'initiative de l'animateur).

17h 30 – 17h 40 : Bilan de la journée.

Paul Muller