



Comité Inter Départemental d'AÏKIDO & d'AÏKIBUDO FFAA

Compte-rendu de la Formation Technico - Pédagogique n°2 du samedi 3 février 2018 à Ingersheim.

Animateur : Grégory de Frutos, membre du CTRA.

Membres du CTRA présents : Didier MacMahon, Pierre Stephan (DTR) et Patrick Sakhr.

Liste des participants présents :

NOM	PRENOM	GRADE	CLUB
REYNAUD	Christophe	1 ^{er} Kyu	Souffelweyersheim
HA DUC	Thanh	2 ^{ème} Dan	ASOR
MOREAU	Kévin	1 ^{er} Dan	ACS
BINE	Bertrand	3 ^{ème} Dan	Kunheim+AMC
BÖTTCHER	Bruno	4 ^{ème} Dan	Saverne
KUPFER	Eric	1 ^{er} Dan	Ingersheim
BENCHEKROUN	Amine	1 ^{er} Dan	SUC
RIVAL	Nina	1 ^{er} Dan	SUC
FELDIS	Véronique	2 ^{ème} Dans	Rosheim
KOUDO	Komi W.	1 ^{er} Dan	SUC
REIMEL	Michel	1 ^{er} Dan	ACEE
HAUG	Michael	1 ^{er} Dan	ACEE

Thème proposé : spécificités du travail en SW et HHW.

I) Présentation du thème : Comment un enseignant peut-il aborder ce type de travail avec ses élèves et quelles seraient les conséquences pédagogiques ? Aborde-t-on ces 2 formes de travail de la même manière ?

II) Définitions :

- travail en Suwari-Waza : les 2 pratiquants sont à genoux.
- Travail en Hanmi Handachi Waza : un pratiquant est à genoux et l'autre debout.

Plus simplement : comment dans une société où l'on vit debout, on peut aborder ce type de travail au sein d'un cours ? Y a-t-il des spécificités liées à ces 2 formes de travail ?

Plusieurs **hypothèses** seront donc formulées auxquelles nous tenterons de répondre tout au long de la matinée :

- Quelles sont les étapes-clés de ce type de travail ? Comment les décrire clairement ?
- Peut-on faire ce travail tout un cours ?
- Comment gérer le partenaire debout en HHW ?
- La gestion du timing, de la distance, du partenaire ... est-elle la même sur ces 2 formes de travail ? Avec le travail en Tachiwaza ?
- Existe-t-il des éducatifs pour préserver son intégrité physique lors de ces déplacements ?
- Peut-on aborder ce travail avec TOUS les pratiquants ?
- Enfin, existe-t-il des formes de techniques spécifiques en SW et/ou en HHW ?

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 être menée.

L'enseignant devra donc être capable de :

- Repérer les « moments-clés » du travail (entrée, déséquilibre, projection/immobilisation).
- Identifier une problématique de départ (par ex. comment gérer la force et la vitesse de uké en HHW ?)
- D'expliquer de manière claire et cohérente ses choix, les formes proposées, les entrées... afin de pouvoir répondre à toutes les questions de ses élèves.
- D'utiliser un vocabulaire précis et compréhensible par tous.
- Différencier le travail en SW et HHW.

- De passer de la démonstration technique à la pédagogie à l'aide d'éducatifs, de propositions adaptées au niveau de ses élèves, de différencier les formes...
- De gérer la durée de cette forme de travail à l'intérieur d'un cours, d'une programmation...
- Utiliser des éducatifs pour avancer « pas à pas » dans les différentes phases de la construction.
- Dans l'idéal, c'est un travail à mener sur toute une vie d'aïkidoka. Comment faire en sorte de préserver son intégrité physique à tous les âges ?

III) Travail par ateliers : (merci à Patrick et Didier pour leurs prises de notes)

Proposez si possible, pour 2 niveaux distincts (débutant et confirmé), des techniques qui illustrent bien les spécificités de ces formes de travail. Utilisez les éducatifs/découpage nécessaires pour mener à bien votre réflexion.

Après un temps de préparation (20 minutes), chaque groupe proposera son travail aux autres groupes. Les techniques/éducatifs proposés seront exécutés par l'ensemble des pratiquants à chaque fois.

Atelier 1 :

Savoir se déplacer sans danger à genoux. Proposez des éducatifs nécessaires à la bonne pratique de type de travail. Vous insisterez sur les Critères de Réussite pour mener à bien vos propositions. Vous pourrez faire le lien ensuite avec une ou deux techniques qui illustreront vos choix.

Éducatif(s) / Technique(s) proposée(s) :

- Descendre dans les genoux sans choc. Les 2 genoux en même temps, pieds parallèles.
- déplacements à genoux : doigts de pieds en appui et le poids du corps légèrement en arrière pour ne pas s'écraser sur les genoux lors des déplacements.
- déplacements à genoux en reculant : importance de l'ouverture de la hanche pour pouvoir chercher loin derrière avec la jambe.
- déplacements debout : irimi-tenkan : penser à bien lever le talon du pied lors du tenkan pour ne pas vriller le genou.

Bilan :

La question de la durée de ce type de travail est abordée : on suggère de le faire régulièrement sur un temps relativement court (environ 10 minutes max.).

Cela concerne tous les élèves : oui, sauf si des contre-indications médicales existent. Adapter donc au public présent.

La notion de « sécurité » est omniprésente dans ce travail : ce sera donc à l'enseignant d'insister sur le « comment faire » pour ne pas se faire mal lors de ce type de travail.

La notion de « responsabilité » de l'enseignant est aussi abordée.

Atelier 2 :

La gestion du timing sur ces deux formes de travail. Pour débutants et confirmés. Expliquez vos choix.

Technique(s) proposée(s) :

- SW : aihanmi katatedori Ikkyo Ura : pour les débutants, la consigne est de regarder constamment Uké durant la technique. Le travail se fait toujours devant soi. Pour les confirmés, la consigne est de faire une entrée « rapide » de Tori pour se retrouver légèrement en arrière et sur le côté de Uké.

- HDW : même technique : la notion de gestion du timing est mise en avant : pour les confirmés, il ne faut pas trop se laisser saisir et anticiper au mieux la saisie au moment de l'entrée.

Pour les débutants, le départ peut être statique : Uké « joue le jeu » pour que Tori exécute la technique. Uké reste bien droit en fléchissant ses genoux, les pose délicatement au sol en s'aidant d'une pose de la main pour s'amortir et ne pas s'écraser au sol.

- Tachiwaza : shomen Ikkyo Ura : plusieurs entrées sont proposées en fonction du timing choisi : dès la « naissance » du shomen : tori se place sous le bras de Uké. Après la frappe, tori vient contrôler le poignet et l'avant-bras de Uké pour le déséquilibre et l'immobilisation.

- SW : shomen Iriminage : là aussi, la gestion du timing au moment de l'attaque se pose en plus d'un déplacement plus contraignant qu'en TW. Les débutants commenceront leur travail à partir du contact, alors que les plus gradés pourront anticiper leur entrée dès la « naissance » du shomen.

Bilan :

Le travail proposé se situerait à la mi-saison (janvier environ).

Les consignes de sécurité ne sont pas assez mises en évidence.

La notion de « timing » ou de « centrage » sont des notions floues et conceptuelles. Il est nécessaire de les expliquer pour être sûr qu'elles soient comprises par tous. Ce langage est plus propice aux gradés plutôt qu'aux débutants. On veillera donc à utiliser un vocabulaire moins conceptuel et plus pragmatique pour expliquer les notions abordées.

Atelier 3 : (Mickael et Christophe)

Repérer les « moments-clés » qui construisent ces deux formes de travail. Expliquez vos choix.

Technique(s) proposée(s) :

1ère technique : shomen ikkyo en HDW.

Bilan :

Définition d'une attaque « propre » : mots employés : rencontre, équilibre, traverser l'uke.

En omote : problème de « déséquilibre des forces » - se déplacer au bon moment, ni trop tôt, ni trop tard. Importance de choisir un « bon » angle permettant un déséquilibre optimal.

En ura : plus adaptée, uke doit accentuer le travail des hanches pour préserver les genoux – utiliser l'énergie de uke – explication du déplacement nécessaire en HDW. Faire un déplacement plus grand en HDW qu'en SW !

2ème technique : shomen iriminage en HDW.

Bilan :

Vu la différence de hauteur, la saisie des hanches au lieu des épaules peut être nécessaire pour le déséquilibre.

Pas d'explication sur les phases de construction : entrée, déséquilibre et projection/immobilisation.

Il est rappelé l'intérêt de démontrer d'abord une technique complète avant de donner des explications.

Atelier 4 : (Kévin et Michel)

Proposez deux techniques qui existent en SW et en HHW mais dont les formes sont différentes. Après les avoir démontrées, vous expliquerez pourquoi elles ont des différences dans leur construction ; les principes qui les construisent.

Techniques proposées :

1ère technique : aihammi katatedori shihonage.

Définition du terme « kamae ». Position prise en tachiwaza et transposée en sw.

En sw : Explication de l'impossibilité d'exécuter shihonage. Tori ne peut pas descendre sous le centre de gravité de uke. La construction permet alors de faire udekiminage puisque l'entrée est semblable à l'entrée de shihonage. Un échange concernant la sécurité du coude est évoqué.

En hdw : sur gyaku hammi, vue la différence de hauteur, l'exécution est plus facile. Explications des points de sécurité.

2ème technique : iriminage.

En sw : explication du dégagement des mains. Remarques sur le rôle de tori qui devrait « suivre » uke par le regard. Importance pour uke d'ouvrir la hanche pendant le déplacement afin d'éviter de tomber au sol à « plat » et de rester « actif » durant la phase de déséquilibre.

En hdw : la différence de niveau rend problématique la prise des épaules selon la forme de l'entrée utilisée. Le déséquilibre peut alors être entretenu par la saisie des hanches.

IV) Bilan général de fin de séance :

La parole est donnée à l'ensemble des participants qui expriment leurs ressentis sur cette matinée, les points positifs et négatifs.

Le bilan est globalement positif et les échanges et conseils apportés durant la matinée sont appréciés. La qualité des échanges est aussi mise en avant et appréciée. Les participants au BF remercient les « anciens plus gradés » pour leur écoute et leurs conseils.

Après avoir synthétisé les réponses des candidats, j'ai rappelé les éléments importants qui ont émergé durant la matinée :

- l'intérêt de tout faire pour ramener le partenaire à sa hauteur en HDW,
- les déplacements sont souvent plus grands en HDW qu'en SW,
- pour préserver ses articulations du genou, il est important de les lever durant ses déplacements,
- ne pas confondre un travail d'études qui peut être statique avec un travail d'applications qui peut être plus dynamique lors des démonstrations devant les (futurs) élèves,
- enfin, veiller à l'importance de la cohérence du discours avec les principes démontrés.

La FTP numéro 2, s'est achevée à midi trente.

Pour le CTRA,

Grégory de Frutos.