

**FORMATION TECHNIQUE et PEDAGOGIQUE
SAISON 2015/ 2016**

**FTP - samedi 9 janvier 2016
ASOR SCHILTIGHEIM**

Thème : mobilité et déplacements

1.Pédagogie :

a) Présentation du thème avec immédiatement des interrogations de la part des participants car sujet complexe et vaste : (15')

Nous formons 4 groupes de travail avec comme directives : (45')

Pour Uke :

groupe 1 : comment amener des débutants à plus de mobilité et favoriser le déplacement dans le rôle d'Uke

groupe 2 : comment amener des pratiquants confirmés à plus de mobilité et favoriser le déplacement dans le rôle d'Uke

Pour Tori :

groupe 3 : comment amener des débutants à plus de mobilité et favoriser le déplacement dans le rôle de Tori

groupe 4 : comment amener des pratiquants à plus de mobilité et favoriser le déplacement dans le rôle de Tori

b) Présentation du travail de chaque groupe de travail avec démonstrations des mouvements proposés. (40')

c) Discussions et échanges

Puis échange avec tout le groupe en essayant de dégager l'intérêt de favoriser une pratique dans le mouvement, l'intérêt d'aller vers de plus grands déplacements, des structures ou des constructions plus complexes.

Un stagiaire fait part de son inconfort lors de l'enseignement car il ne sait pas encore anticiper les défauts des pratiquants, bon nombre d'entre nous lui font part de leur expérience de prof débutant et donnent des conseils et astuces pour réussir ; tel ce conseil «proposer à ses élèves des mouvements, déplacements connus et maîtrisés »

Le propos est d'être de plus en plus en plus mobile en étant capable de garder les principes que l'on a commencé à mettre en œuvre dans des situations plus simples,

aller du statique au dynamique... du plus court au plus long avec la possibilité de retourner au plus court.

Tout cela en conservant les principes de base que l'on retrouve dans la pratique de l'Aikido : placement, prise d'angle, contrôle de l'axe ainsi que le Shisei : unité du corps, centrage, coordination entre le haut et le bas du corps. (20')

Commencer par des constructions simples, des déplacements courts pour aller vers des constructions plus complexes et de plus grands déplacements. La mobilité réduite au départ peut aller progressivement vers une plus grande mobilité. Il faut d'abord se construire, se structurer un minimum sur l'essentiel.

Les pratiquants notent que la notion du Ma ai/distance juste est importante et plus complexe à gérer dans le mouvement

Le De ai / «timing» a aussi une importance primordiale par exemple lors du passage des saisies à des attaques.

Lors de ce type de pratique on retrouve un travail sur la sensation :

En alternant déplacement court / déplacement long, en passant d'une pratique courte, ramassée (sur un espace court) à une pratique plus ample (sur de plus grandes distances).

Souvent sur les déplacements courts, on a tendance à ne travailler qu'avec les bras - le corps bouge peu donc pas de coordination entre le haut et le bas du corps, pas d'engagement du corps... Tendance également à avoir des gestes étriés.

Et sur des déplacements plus longs, tendance à en faire trop et à perdre également la coordination entre le haut et le bas du corps (mouvements latéraux)...

L'utilisation de déplacements courts ou de déplacements longs permet de mettre en évidence plus particulièrement tel ou tel principe :

- Déplacements courts
- Unité du corps et coordination entre le haut et le bas du corps
- Verticalité et engagement du corps
- Economie du geste
- Transfert du poids du corps
- Déplacements longs
- Unité du corps et coordination entre le haut et le bas du corps
- Ki no nagare: "aller dans le même sens", ne pas s'opposer, utiliser la force du partenaire
- distinction de Omote / Ura
- Acceptation et relâchement du haut du buste, mobilité et présence (comportement d'Uke)
- permanence du contrôle d'Uke

2. Pratique avec Grégory (1h)

a) attaque en men uchi : prise de contact par Tori qui amène Uke à bouger, se déplacer tout en restant connecté à son partenaire en avançant, reculant, en pivotant ou en passant de Tachiwaza à Suwariwaza

b) Attaque shomen avec 3 possibilités pour Tori

- entrée très irimi avant que l'attaque ne puisse se développer à pleine puissance

- en laissant se développer l'attaque shomen, Tori effectue un tenkan lui permettant de sortir du kensen tout en gardant les bonnes distances, son intégrité, son centrage et sa verticalité
- volontairement Tori augmente encore plus la distance entre lui et Uke ; l'attaque de Uke perd de son efficacité Tori contrôle le centre de Uke et peut entrer la technique choisie, Ikkyo en l'occurrence.

3. Retour personnel :

Le sujet était complexe, avec possibilité d'évoluer vers de nombreux axes de travail.

Au départ je ne souhaitais pas être trop précis face aux différents groupes afin de leur laisser le choix dans l'étude de la mobilité et les déplacements mais il est préférable de donner des directives précises à chacun des groupes afin qu'ils ne se perdent pas dans la complexité, ne perdent pas de temps à se mettre d'accord sur un thème à traiter ; le temps imparti étant limité .

Si j'avais à reprendre cette séance de FTP, il serait plus judicieux de faire progresser les 4 groupes sur le déplacement Suwariwaza / Hanmihandachi, Tachiwaza sur saisies puis attaques, Uchirirowaza ou bien sur des techniques précises comme Iriminage ou Kotegaeshi ou Kaiten nage qui sont de bonnes illustrations au thème choisi ou travail des déplacements longs aux courts et inversement par exemple.

Il serait aussi bien plus intéressant de demander à chaque groupe de passer 15 minutes à enseigner sa proposition de cours à tous les présents ; cela donnerait aux futurs candidats à un examen qualifiant l'enseignement, une occasion de faire de la pédagogie, encadré.

En conclusion, matinée riche de par ses échanges, ses rencontres tant pour les « encadrants » que pour les « pratiquants ». Beaucoup de sérieux et de bonne humeur !