

## Compte-Rendu de la Formation Technique et Pédagogique n° 2 du samedi 26 Janvier 2019 à Ingersheim

**Animateur** : De Frutos Grégory, membre du CTA.

**Membres du CTA présents** : Jean-Pierre Dotter, Patrick Sakhr, Bruno Boettcher, Pierre Stephan.

### **Liste des participants présents :**

NOM	PRÉNOM	GRADE	CLUB	DIPLÔME (BE, BF, DE...)	MOTIVATION
Rodriguez	Roberto	1 <sup>er</sup> D	Bischheim	/	Pass. grade
Obergfell	Franck	3 <sup>è</sup> D	Bischheim	/	Pass. grade
Bine	Bertrand	3 <sup>è</sup> D	AMC et Kunheim	BF	Amélioration
Kupfer	Eric	2 <sup>è</sup> D	Ingersheim		
Matz	Anaël	1 <sup>er</sup> Kyu	Aïkido Strasbourg Eurométropole		
Coeurdevey	Jérôme	3 <sup>è</sup> D	ASOR		BF
Schirr	Jean-François	2 <sup>è</sup> D	ASOR		BF

### **Thème proposé : TRAVAILLER AVEC SINCÉRITÉ**

#### **I) Présentation du thème :**

En quoi se donner comme ligne directrice de son travail : rechercher et comprendre où se situent les moments-clés d'un travail « sincère », peut nous aider à évoluer positivement dans notre pratique ? Comment dans une relation connue dès le départ (une attaque + une technique + un rôle (Uké ou Tori)), peut-on travailler ensemble avec sincérité ?

## **II) Définitions :**

**Sincérité** : Pour notre travail en Aïkido, cela correspondrait au fait de travailler de façon authentique, sans trucage. Les notions : d'honnêteté, de l'engagement, de l'écoute mutuelle et de la recherche des déséquilibres sont des axes de travail qui illustrent un travail sincère. Cela s'entend bien entendu, tant pour Uké que pour Tori.

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

- la recherche du déséquilibre permet à Tori d'optimiser sa pratique ?
- l'engagement de Uké et de Tori est une composante indispensable pour évoluer ensemble ?
- la recherche de la sincérité me permet de donner du sens dans la relation Uké-Tori ?
- y-a-t-il des écueils à éviter dans cette façon d'aborder le travail ?

**L'enseignant devra donc être capable de :**

- repérer les moments-clés qui illustreraient un travail sincère.
- d'expliquer les moments-clés à ses élèves et de donner du sens à son travail.
- faire émerger chez ses élèves les moments-clés verbalement ET dans la pratique.
- de s'assurer que de la sincérité on ne bascule pas dans la « violence » gratuite, dans des intentions qui nuiraient à l'harmonie entre les deux pratiquants. Ne pas confondre sincérité avec le fait de vouloir imposer à n'importe quel prix sa « supériorité » (de grade, de force, de taille...). A l'inverse, la complaisance pourrait également être un écueil.

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

Ici, la recherche perpétuelle des déséquilibres dans toutes formes de travail (ludique via des éducatifs ou par la pratique de techniques) permettrait d'induire un élan de sincérité dans leur travail et leur formation. Il ne peut y avoir d'aïkido sans déséquilibres.

## **IV) Travail par ateliers :**

### **Atelier 1 : La sincérité au niveau de Tori**

**Technique(s) proposée(s)** : Au choix, sur une attaque en Shomen Uchi.

Groupe composé de : Anaël, Jérôme et Bertrand.

La technique proposée est Iriminage.

### **Bilan :**

Le travail préparatoire proposé est le placement de Uké sous l'attaque via un taïsabaki.

Jérôme expose la technique mais exprime le déplacement comme un irimi et demande à s'arrêter au niveau de l'épaule. On lui fait remarquer que sa situation est bonne mais que les termes employés ne sont pas exacts. Il faut être plus précis.

Toutefois, s'arrêter au niveau de l'épaule pour ensuite proposer un Iriminage n'est pas forcément logique. Il aurait mieux valu s'arrêter légèrement en arrière du partenaire.

Le travail est exécuté par l'ensemble des pratiquants.

Ensuite, Iriminage est expliqué et démontré. Le terme de « contrôle » est souvent employé pour exprimer un « déséquilibre ». Là encore, nous lui demandons d'utiliser des termes

plus précis afin d'être mieux compris par les élèves. La sincérité va se retrouver dans la création du déséquilibre via le haut du corps et le bras de Uké.  
La technique est réalisée par tous.

### **Atelier 2 : La sincérité au niveau de Uké**

Technique(s) proposée(s) : Au choix, uké attaque en Katadori Menuchi.

Groupe composé de : Roberto, Franck, Eric et Jean-François.

La technique choisie est : Ikkyo.

#### **Bilan :**

Jean-François démontre tout d'abord une proposition de compréhension de cette attaque : on cherche d'abord à déséquilibrer Tori via son épaule. Pour contrer ce déséquilibre, Tori assène un menuchi en direction du visage de Uké pour le neutraliser. Roberto insiste sur le fait que Uké doit sortir de la ligne d'attaque pour avoir une attaque sincère.

On fait la remarque sur le fait de ne pas porter le menuchi trop haut sous peine de se mettre en danger.

Cette entrée est réalisée par tous.

Franck se charge de démontrer la suite où apparaît le déséquilibre de Uké via un tenkan.

Bertrand leur fait remarquer que les explications sont trop orientées sur le rôle de Tori et non sur celui de Uké...qui est le thème du groupe ! Bertrand précise que Uké doit se sentir légèrement « comprimé » au moment de l'entrée afin d'avoir le réflexe de revenir, donnant ainsi à Tori la possibilité d'effectuer son tenkan et de se placer légèrement en arrière de Uké pour ensuite le projeter via une coupe ascendante.

La technique est réalisée par tous.

### **V) Préparation aux grades Dan :**

La question est posée aux pratiquants souhaitant en priorité passer un grade. 2 seuls pratiquants se manifestent : Roberto et Anaël.

Pour la première technique, c'est Anaël qui propose de travailler Iriminage en Hanmi Handachi Waza.

La technique est d'abord proposée par Anaël et Jérôme puis par Franck et Roberto.

Le point important souligné dans cette technique est le passage de Tori sous le bras qui attaque et non en réalisant une sortie à 90° qui place Tori en situation de faiblesse par rapport à Uké qui est encore debout et face à lui.

La technique est réalisée par tous.

La deuxième est proposée par Roberto qui demande un Katadori Menuchi Shihonage.

C'est Anaël et Jérôme puis Roberto et Franck qui font la démonstration.

Le point important souligné et rappelé est que la tête doit passer sous les DEUX bras et que la direction est dirigée vers l'extérieur et non vers Uké sous peine de se faire « coincer » et déséquilibrer.

La technique est réalisée par tous.

La troisième technique est demandée par Anaël qui demande à pratiquer un Koshinage sur Shomenuchi. Anaël souhaite faire la démonstration et propose un Koshinage via une entrée en Ikkyo.

Les difficultés rencontrées immédiatement sont les consignes de sécurité à respecter lors de ce type de travail :

- 2 personnes de poids proches.
  - Tori : se place sous le centre de gravité, jambes serrées, se redresse à la fin, fait passer Uké au niveau de ses hanches.
  - Uké : s'accroche sur le revers de Tori en position haute, s'enroule autour de Tori, décroise les jambes à la fin. Uké ne doit pas toucher le sol avec son dos !
- Bruno fait remarquer que cette forma de Koshinage via un Ikkyo, n'est pas la plus facile à aborder alors que via un Uchi-kaitennage c'est plus aisé, car Tori se retrouve très vite à 90° de Uké.
- La technique est réalisée par tous.

La quatrième et dernière technique est proposée par Bertrand : Chudan tsuki Sotokaitennage.

Bertrand se charge de la démonstration et insiste sur l'angle au moment de l'entrée et sur le fait de se retrouver derrière Tori sans réaliser de Tenkan. Plus qu'un travail de bras c'est principalement un travail au niveau des hanches qui assure la projection de Uké.

La technique est réalisée par tous.

## **VI) Bilan général de fin de séance :**

Rappel des idées fortes exprimées durant la matinée :

- importance de l'écoute mutuelle,
- respect de l'intégrité physique,
- pas de « violence » ni de « complaisance »,
- échanges mutuels,
- accepter son erreur si un Henka waza peut se produire,
- ouverture d'esprit,
- être honnête avec son partenaire,
- pas d'aïkido sans déséquilibres,
- Uké peut saisir une opportunité sur une « erreur » de Tori,
- comme il ne peut y avoir de combat réel sur un tatami, travailler avec sincérité donne du sens à notre pratique, illustre une certaine forme « d'efficacité » dans la relation Uké-Tori,
- ne pas laisser croire son partenaire du bien-fondé de certaines de ses « erreurs ».

Un « tour de table » est réalisé afin que chacun puisse exprimer ses ressentis, impressions positives et/ou négatives, ce qu'il a compris ou pas, ses perspectives au niveau de l'enseignement...

Les retours sont globalement positifs chez tous les pratiquants. La difficulté dans la communication avec les élèves du thème de la sincérité implique une grande concentration pour avoir des explications les plus pertinentes possibles. Il est précisé qu'il y a une difficulté en tant qu'enseignant de choisir les mots et leur quantité afin de bien faire passer le message.

Dans la réalisation technique ce travail avec toute la vigilance qu'elle réclame chez les 2 protagonistes demande beaucoup d'énergie et de concentration afin de ne rien oublier. L'importance que cette vision du travail doit se retrouver chez Tori ET Uké, est soulignée. Un pratiquant souligne l'importance de réussir à développer des points de « rencontres » plutôt que des points d' »oppositions ». En ce sens la prise de contact est primordiale.

Pierre souligne pour conclure, qu'il encourage le CTA à poursuivre ce travail lors d'une autre FTP future.

La FTP numéro 2, s'est achevée à 12h20.

Pour le CTA,

Grégory de Frutos

## **EXEMPLAIRE GROUPE**

### **Thème proposé : TRAVAILLER AVEC SINCÉRITÉ**

#### **Hypothèses :**

- la recherche du déséquilibre permet à Tori d'optimiser sa pratique ?
- l'engagement de Uké et de Tori est une composante indispensable pour évoluer ensemble ?
- la recherche de la sincérité me permet de donner du sens dans la relation Uké-Tori ?
- y-a-t-il des écueils à éviter dans cette façon d'aborder le travail ?

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 :**

- repérer les moments-clés qui illustreraient un travail sincère.
- d'expliquer les moments-clés à ses élèves et de donner du sens à son travail.
- faire émerger chez ses élèves les moments-clés verbalement ET dans la pratique.
- de s'assurer que de la sincérité on ne bascule pas dans la « violence » gratuite, dans des intentions qui nuiraient à l'harmonie entre les deux pratiquants. Ne pas confondre sincérité avec le fait de vouloir imposer à n'importe quel prix sa « supériorité » (de grade, de force, de taille...). A l'inverse, la complaisance pourrait également être un écueil.

#### **Travail par ateliers :** (entourer l'atelier qui vous correspond)

Après un temps de préparation (15 minutes environ) chaque groupe proposera son travail aux autres groupes. Les techniques proposées seront exécutées ensuite par l'ensemble des pratiquants.

#### **Atelier 1 : La sincérité au niveau de Tori**

Technique(s) proposée(s) : Au choix, sur une attaque en Shomen Uchi.

#### **Atelier 2 : La sincérité au niveau de Uké**

Technique(s) proposée(s) : Au choix, uké attaque en Katadori Menuchi.

## A remplir par le groupe

1) Exercices préparatoires proposés :

2) Techniques proposées :

3) Progression proposée :

4) Éléments à retenir par l'apprenant :

5) Bilan :