

Stage de Formation Enseignants

Dimanche 12 janvier 2025 – Arnay-le-Duc (21)

Intervenant : Anthony BERNIZET, 5^{ème} Dan, Animateur de la Commission Technique

Participants : 41 pratiquants

Grades	Mu Kyu	5 ^e Kyu	4 ^e Kyu	2 ^e Kyu	3 ^e Kyu	1 ^{er} Kyu
Nb	2	1	2	2	1	3

Grades	1 ^{er} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan	6 ^e Dan
Nb	10	5	6	6	3	1

Déroulement du stage

Rappel du thème de pratique proposé par la FFAB pour cette saison : « L'AIKIDO C'EST KEIKO ». Cela permet d'insister sur la nécessité de pratiquer, de répéter, de travailler au sens de pétrir et de forger. La mission de l'enseignant ne se limite donc pas à expliquer. Il s'agit avant tout d'animer et de diriger la pratique, et de permettre aux élèves de construire leur propre expérience.

L'ACT a demandé aux pratiquants envisageant de préparer le Brevet Fédéral ou demandant un BIFA pour cette saison ou la saison prochaine de se faire connaître : Cinq candidats pour le BF. Ces candidats ont eu l'opportunité d'intervenir pendant 15 minutes chacun pour développer des situations de travail dans le prolongement de la pratique proposée.

La participation à au moins un stage de Formation à l'Enseignement du CID Bourgogne est nécessaire à la délivrance des BIFA par le CID Bourgogne.

Matin : 9h30 - 12h00

Préparation (10min + 35min) :

- Préparation traditionnelle : mise en condition mentale (détente, concentration, éveil)
- Préparation Bokken : L'attention est portée sur la correction de posture. Une posture correcte permet de de la libérer les appuis et le relâchement du haut du corps → SHISEI et KAMAE

Temps d'échange sur les questionnements des participants (15min)

- Questionnement sur le blocage de débutants à UKEMI (classique et sur koshi Nage) : comment outre passer les appréhensions ?
 - Proposition : chaque cas personnel est spécifique et c'est sur le long terme que les déblocages doivent se faire. Il est important de travailler des situations spécifiques fréquemment. Par exemple, proposer des exercices pour UKEMI à Koshi Nage même dans une séance sans Koshi Nage.
- Questionnement sur l'attaque Yokomen Uchi
- Questionnement sur Koshi Nage

Proposition d'orientation de travail (1h30)

- Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage
 - Sortir de la ligne d'attaque en entrant tout le corps
 - La hanche arrière ne reste pas sur la ligne → coordination du mouvement
- Attaque Yokomen Uchi
 - Retrouver le même principe : Sortir de la ligne de TORI en entrant
 - Vigilance sur le KAMAE de TORI qui permet une situation d'attaque cohérente
 - Coordination entre déplacement de tout le corps et la coupe
- Yokomen Uchi Ikkyo Omote
 - Vigilance sur le MAI AI : la distance d'entrée de TORI permet d'agir dans la continuité pour IKKYO : une entrée trop profonde et TORI devra se décentrer pour Ikkyo, en plus d'être à distance de frappe de AITE.
 - Le déséquilibre est créé par le déplacement de la hanche arrière et le placement du corps → action IRIMI
- Yokomen Uchi Koshi Nage
 - Retrouver les mêmes principe mis en place que pour Ikkyo
 - Le déséquilibre doit être maintenu jusqu'à la projection
 - Vigilance sur le SHISEI, qui est possible par le déséquilibre, lui-même conséquence de IRIMI → interconnexion des Fondations
- Remédiation en commun au fur et à mesure :
 - Savoir formuler les exigences
 - Savoir identifier les éléments observables
 - Savoir cibler les consignes
 - Savoir identifier les besoins du pratiquant

Après-midi : 15h00 - 17h30

Préparation (15min) :

- Préparation Suwari waza : mise en condition mentale et échauffement musculaire
- Préparation spécifique : TAI SABAKI

Proposition d'orientation de travail (15min)

- Suwari waza Shomen uchi Ikkyo
 - Placer le corps avant l'attaque
 - Entrée de AITE dans le temps de la montée Shomen uchi → Synchronisation

Temps de pratique par les candidats BF (15min x 5 candidats)

- Piste de réflexion et remédiations aux mises en situation :
 - Préparer le cours pour pouvoir formuler des consignes courtes et simples
 - Formuler des consignes simples permet d'avoir des éléments observables de résultats
 - Mettre l'accent sur la clarté des situations proposées : les élèves doivent savoir quoi faire en se levant pour pratiquer, et avoir envie de le faire.
 - L'enseignant a le DROIT à l'erreur durant sa démonstration, mais il a le DEVOIR de la corriger pour éviter toute ambiguïté.

Travail sur la base de la proposition des candidats BF (30min)

- Uchi Ryote Dori Ikkyo
 - Accent mis sur la verticalité de la coupe → lien avec l'exercice de préparation avec le Bokken → SHISEI
- Uchi Ryote Dori Irimi Nage
 - Mouvement du corps global pour se place derrière AITE → TAI SABAKI

Debriefing / Information CID / Information FFAB (15min):

- Très bonne ambiance de travail, les pratiquants ont été réactifs et à l'écoute des propositions formulés par l'intervenant et leurs homologues.
- Les temps d'échanges et les réflexions communes ont été enrichissantes.
- Merci à l'ensemble des présents, dont les débutants qui ont toute leur place dans ce stage.
- Merci au Dojo d'Arnay-le-Duc pour l'organisation et la mise à disposition des locaux.
- Prochain stage : Préparation Shodan et Nidan à Beaune le 9 février

Rapport par :
Anthony Bernizet
Animateur de la Commission Technique