

## Stage de Formation Enseignants Dimanche 27 octobre 2024 – Arnay-le-Duc (21)

**Intervenant :** Anthony BERNIZET, 5<sup>ème</sup> Dan

**Participants :** 33 pratiquants

Grades	Mu Kyu	4 <sup>e</sup> Kyu	3 <sup>e</sup> Kyu	1 <sup>er</sup> Kyu	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>e</sup> Dan
Nombres de pratiquants	2	1	1	1	7	4

Grades	3 <sup>e</sup> Dan	4 <sup>e</sup> Dan	5 <sup>e</sup> Dan	6 <sup>e</sup> Dan	Total
Nombres de pratiquants	6	6	4	1	<b>33</b>

### Déroulement du stage

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 : un candidat pour le BF, quatre candidats pour le BIFA.

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. De futurs candidats BF et BIFA ont eu la possibilité d'intervenir pendant 15 minutes chacun pour développer des situations de travail dans le prolongement de la pratique proposée.

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.

**Matin : 9h30 - 12h00**

Préparation :

- Respirations
- Réveil physique et articulaire

Situations proposées :

- TACHI WAZA, GYAKU HANMI KATATEDORI, TAI NO HENKA
- TACHI WAZA, GYAKU HANMI KATATEDORI, KOKYU HO
- TACHI WAZA, GYAKU HANMI KATATEDORI, KOKYU NAGE
  - AITE : développer IRIMI pour saisir
  - TORI : bien différencier IRIMI-TENKAN et TAI NO HENKA
  - AITE et TORI : être attentif au KAMAE d'un bout à l'autre de la technique
  - KAMAE est la garde mais aussi la vigilance, la préparation → principe de placement

Temps d'échange et de questions collectives :

- Intérêt et objectifs des étirements en début de séance ?

D'avantage dans un objectif d'éveil musculo-tendineux, à différencier des étirements après efforts musculaires qui sont à pratiquer à distance de l'effort (plusieurs heures au minimum 6H, risque de microtraumatismes tendineux)

- Comment intégrer la pratique en SUWARI WAZA et faire le lien avec la pratique en TACHI WAZA ?

Proposition d'intégrer régulièrement des périodes en SUWARI WAZA dans chaque cours en évitant les séances de durée trop prolongées.

Proposition de Travail liant HANDACHI WAZA et TACHI WAZA :

- HAMMI HANDACHI WAZA TAI NO HENKA
- HAMMI HANDACHI WAZA IKKYO
  - Vigilance est mise sur le KAMAE → sortie de la ligne d'attaque dès la saisie
- HAMMI HANDACHI WAZA TAI NO HENKA – AITE en SUWARI WAZA
  - Faire partir le déplacement du centre, ne pas prendre d'impulsion dans le sol pour avancer → développer SHISEI et KAMAE pour libérer les appuis.
- HANMI HANDACHI WAZA SUMI OTOSHI
  - Consigne pour TORI et AITE de garder un KAMAE le plus juste possible, avec une distance (MA-AÏ) à adapter pour obtenir une stabilité du centre et du bassin chez TORI et une captation du bassin avec déséquilibre de AITE.
  - Garder l'idée de prendre le centre de AITE après IRIMI et la sortie de l'attaque
- HANMI HANDACHI WAZA SHIHONAGE
  - KAMAE : sortie de ligne dès la saisie
  - Être attentif à conserver un MA AI adapté tout au long de la technique, avec l'idée de capter le bassin de AITE et d'avancer pour entretenir le déséquilibre pour TORI.
- TACHI WAZA SHIHONAGE

- Mise en pratique de la transition entre les différentes situations de pratiques (SUWARI → HAMMI HANDACHI → TACHI WAZA → etc...) proposés en gardant la vigilance sur les fondations développées.

#### Animation de la séance :

- Mise en situations sur la base du volontariat
- Analyse collective et participative :
  - Développer la capacité d'observation des enseignants ;
  - Améliorer l'esprit de synthèse en ciblant les consignes ;
  - Partager un langage commun par l'apprentissage collectif.

#### **Après-midi : 15h00 - 17h30**

Proposition de continuer une pratique sur TACHI WAZA GYAKU HANMI KATATE DORI et principalement sur la fondation KAMAE.

Durant l'après-midi trois candidats BF et BIFA ont été mis en situation.

#### Situations proposées :

- Travail préparatoire à l'entrée de IKKYO en GYAKU HANMI KATATE DORI
  - Être attentif à l'absorption de l'attaque par un changement de KAMAE de TORI et, dans la continuité du déséquilibre, avancée du bassin.
  - Travail et démonstration à l'aide d'un exercice avec arme (Bokken).
  - Présentation du travail de deux groupes de deux participants sur ce dernier exercice (Bokken), avec réflexion et proposition collective.
- TACHI WAZA GYAKU HANMI KATATE DORI IKKYO
  - Dans la continuité de l'exercice précédent réalisation de IKKYO, maintien du KAMAE de TORI et du MA-Aï (touché sans être touché) durant l'ensemble de la technique.
- TACHI WAZA GYAKU HANMI KATATE DORI KOSHI NAGE
  - KOSHI NAGE à partir de IKKYO en référence au travail précédent, bien réaliser l'initiation de Ikkyo jusqu'au déséquilibre (→ conserver le SHISEI et ne pas se mettre en danger) avant de placer son bassin sous le centre de AITE.
  - Pour AITE, maîtrise de UKEMI.

#### Mise en Situation BF et BIFA

1. Proposition de prolonger le travail du matin
  - TACHI WAZA GYAKU HANMI KATATE DORI UCHIKAITEN NAGE
  - TACHI WAZA GYAKU HANMI KATATE DORI IRIMI NAGE
2. Proposition sur TACHI WAZA USHIRO RYOTE DORI
  - KOKYU NAGE
  - IKKYO
3. Proposition sur TACHI WAZA MUNA DORI IKKYO

- En reprenant le travail du début de la séance de l'après-midi sur le maintien du KAMAE de TORI, l'action du bassin de Tori après l'absorption de l'attaque de AITE.
- Travail statique puis dynamique sur la même technique

### Debriefing / questions diverses et Conclusion

Les enseignants doivent simplifier au maximum leur intervention, se concentrer sur les points importants de la démonstration : une démonstration épurée passe par un cours préparé en amont. Les enseignants doivent être vigilant à la transmission des FONDATIONS de notre école qui constituent notre socle commun, quelques soient les différences de détails techniques.

Le CID Bourgogne remercie ARNAY LE DUC pour l'accueil et la qualité de l'organisation et l'ensemble des enseignants, futurs enseignants et pratiquants présents et investis lors de cette journée de mise en commun.

Les impressions recueillies durant le pot de départ permettent de retenir : l'excellente ambiance centrée sur la pratique dans l'esprit de KEIKO, le caractère très bienveillant et participatif des évaluations, la sensation d'avoir appris et de ramener des éléments de réflexion pour la pratique et l'enseignement.



Anthony BERNIZET (ACT)  
Prise de notes par Gilles GONZALEZ