

**Comité Inter-Départemental Aïkido Bourgogne FFAB**

## **STAGE NATIONAL enseignants jeunes**

**Samedi 15 décembre 2018**

**Dimanche 16 décembre 2018**

**Le Creusot**

**Intervenants** : Brahim SI GUESMI, CEN 6<sup>ème</sup> dan

**Horaires** : samedi 9h30- 12h: enseignants

15h- 17h: enfants

17h- 18h: debriefing

Dimanche 9h30- 12H

**Public** : le matin : enseignants / l'après-midi : Jeunes

**Thèmes du stage** : l'enseignement destiné aux jeunes pratiquants.

### **SAMEDI**

#### **MATIN** :

Nombre de participants : 23

Préparation debout, échauffement.

Approche pédagogique de ushiro ukémi et mae ukémi.

Le vocabulaire utilisé est simple et imagé pour être accessible à un jeune public.

Apprentissage de la saisie ushiro ryote Dori en plusieurs étapes avec pédagogie basée sur le dynamisme et la répétition.

Evolution progressive vers IKKYO. Les mêmes principes sont appliqués pour ushiro ryote Dori Kaiten Nage et Ude Garami.

Des consignes ludiques sont données aux jeunes pratiquants, par exemple « parler dans le micro » pour s'assurer que le bras de uke est bien à la verticale sur kaiten nage. Développement étape par étape pour réaliser la technique demandée avec un début (saisie) et une fin (immobilisation ou ukémi).

Reprise des trois techniques exécutées avec rythme, alternées par différentes formes d'ukémis.

Travail sur un enchaînement au ken. Le langage utilisé, les consignes restent compréhensibles et adaptées aux jeunes pratiquants (« j'ouvre la porte »). L'attente de l'enseignant doit rester mesurée. Les techniques restent globales avec le respect des fondamentaux.

Exercice de respiration.

## **APRES-MIDI :**

Nombre de participants : 46 (dont une moitié de jeunes).

Préparation debout, explications et consignes sur le reishiki.

Approche pédagogique de ushiro ukémi et mae ukémi. Sensibilisation à la notion de vigilance sur le tatami avec ukémis dans un environnement où l'espace est restreint entre pratiquants. Travail par binôme adulte/ jeune.

Apprentissage imagé de l'attaque Jodan tsuky. Exécution par étape avec consignes simples de Shihonage omote. Langage utilisé adapté aux pratiquants jeunes ; « je passe sous le pont » lors de la réalisation de shihonage. Attention particulière à la sécurité des pratiquants lors de la réalisation de shihonage (libérer la saisie du bras dès le déséquilibre engagé).

Retour à un travail pédagogique sur mae ukemi, chaque jeune pratiquant exécute ukemis par-dessus un partenaire allongé au sol. L'enseignant revient individuellement sur chaque point d'amélioration.

Temps d'échange entre Brahim et le groupe enseignant. Partage de son expérience et questions diverses sur l'enseignement destiné à un public jeune.

## **DIMANCHE**

### **MATIN :**

Nombre de participants : 18

Préparation debout, initiation de la pratique au tanto. Notion de sécurité.

Apprentissage progressif d'ikkyo et vigilance avec l'arme sur l'attaque chudan Tsuky. Les principes d'un langage imagé sont toujours appliqués. Consignes simples, approche globale. Même approche pédagogique sur la forme chudan tsuky Ude Garami

Reprise des deux techniques travaillées, avec dynamisme.

Travail sur enchaînement au ken. Principes pédagogiques identiques ; répétition du mouvement, évolution progressive, consignes simples.