

Rapport Stage Formation à l'enseignement du 10/10/2021 à Chalon/Saône

Objectif du stage :

Echange entre les participants et l'intervenant sur la pratique de l'Aïkido au travers de l'enseignement

Déroulement du stage

Matin (début 9h30) :

Préparation à la pratique

Travail au bokken :

- 8 directions
- 16 directions

Consignes :

- Rappel sur le salut avec le sabre.
- Chercher à placer le corps en équilibre lors du déplacement, pas d'appui sur les talons. Proposition de lever les orteils pour chercher cet équilibre.

Continuité de l'étude permettant de comprendre le lien entre la préparation au bokken et le travail à main nue.

- **Shomen Uchi Ikkyo**

Consignes :

- Point d'attention sur l'attaque de Aïté.
- Sur l'attaque Shomen Uchi garder les 2 mains dans l'axe du corps pour ne pas se désaxer pendant l'attaque
- Si le travail est effectué en appui sur les talons le corps se retrouve en déséquilibre.
- Couper en avançant, cad placer le corps derrière le sabre

Retrouver le même travail en plaçant les mains devant le corps lors de la saisie

- **Aihanmi Katata Dori**

Consignes :

- Placer les 2 mains en même temps lors de la saisie

Matin (11h30) :

Sensibilisation aux gestes de premier secours. Rappel sur la différence entre le PSC1 (attestation attribuée à vie) et le SCT (attestation renouvelable chaque année)

Mise en situation :

- **Choc violent entre 2 pratiquants**

Consignes :

- Libérer les voies respiratoires en basculant la tête
- Vérifier s'il respire

Pourquoi effectuer une PLS (Position Latérale de Sécurité) ?

En raison, que les clapets (suc gastrique et bol alimentaire) ne sont plus fermés à cause du relâchement musculaire occasionner par le choc, la PLS permet à la victime de ne pas s'étouffer dans ses fluides corporels.

Fin Matin (12h00)

Reprise Après-midi (15h00)

- **Kokyu Ho**

Consignes :

- Sur la base du travail mit en place sur Kokyu Ho, se mettre dans le rôle d'enseignant et savoir donner des consignes aux élèves.

- **TW : Kokyu Ho (Ryo Katate Dori)**
- **TW : Tenchi Nage (même saisie) :** Réflexion sur le rôle de l'enseignant qui doit aider l'élève à comprendre ses erreurs.
- **TW : Nikkyo (même saisie)**

Consignes :

- Une démonstration doit se faire de manière fluide avant de donner les consignes aux élèves.

- **TW : Sankyo (Moroté Dori)**
- **TW : Irimi Nage (même saisie)**
- **TW : Ikkyo (Aïhanmi Katate Dori)**

Retour au calme avec Kokyu Ho

Après-midi (17h00) :

Sensibilisation aux gestes de premier secours.

Mise en situation :

- **Etouffement**

Consignes :

- Ne pas taper dans le dos si détresse respiratoire

Gestes à appliquer avec la victime :

- Isolement
- Forcer à tousser
- Effectuer 5 tapes dans le dos
- Compression abdominale (viscères)
- Compression du plexus

Fin Après-midi (17h30)

Débriefing :

- Les participants restent trop attentistes lors de ce type de stage et devraient être plus acteurs.
- Ne pas faire le cours dans le cours