

FORMATION - AIKIDO

« Quels processus d'apprentissage pour progresser dans l'Aïkido à tous les âges (jeunes et adultes) ?

Animé par Alain Vivier

Préambule

De 5 à 77 ans, quels processus d'apprentissage mettre en place pour progresser dans l'Aïkido (Jeunes et adultes) ? Existe-t-il une pédagogie pour tous ? Pourquoi faisons nous de l'Aïkido ? A partir de l'expérience d'Alain Vivier en tant que pionnier de « L'Aïkido pour les jeunes » et enseignant expérimenté pour les enfants ainsi que les adultes, nous essayerons de proposer une réponse concrète à ces questions. Le but étant, que peut importe « le niveau », chacun et chacune puisse progresser dans sa pratique et compréhension de l'Aïkido.

Cette formation se déroulera sur 3 modules (3 journées de 6h). Il est préférable de la suivre en totalité, mais possible de ne suivre que certain module.

Pour des questions d'organisations, il sera nécessaire de s'inscrire au préalable **avant le 24 novembre 2019**. **Merci pour votre compréhension.**

Cette formation est organisé par l' Aïkido de La Gâtine, l'Ecole d'Aïkido de Concarneau et l'Aïkido club de La Verrie .

WEEK END 1 (Concarneau - 29)

☐ Samedi 7 décembre 2019

Thème général:

Quels exercices éducatifs pour aller vers les saisies et les frappes?

Contenu:

Thème: Quels exercices éducatifs pour aller vers les saisies?

Préalable général: Lecture d'un texte qui parle des saisies
Définition de ce qu'est une saisie, à quoi ça sert et pourquoi on saisit.

Déroulement:

La journée: 11h-19h (incluant une pause repas). Cette journée sera divisée en 2 temps.

⇒ **1^{er} temps :**

1- Choisir 2 saisies pour chaque tranche d'âge. Dans la mesure du possible nous essayerons de voir toutes les principales saisies.

Partir de la plus simple à la plus compliquer.

2- Pourquoi cette saisie et pas une autre.

a-Quel est son objectif?

b-Quels sont ses points clés?

3- Quels exercices éducatifs pour y arriver?

a- Les exercices d'entraînement.

b- Quelle évaluation ?

4- Pratique au Dojo qui va illustrer, approfondir, mettre en situation le travail effectué.

⇒ **2^{ème} temps :**

Même organisation que pour le 1^{er} temps.

Cette fois-ci nous aborderons le thème: Quels exercices éducatifs pour aller vers les frappes?

Fonctionnement :

- On travaillera selon les âges (4-77ans) avec la progression correspondante.

- Le contenu de la formation sera axé sur des propositions pratiques et concrètes. Il pourra être adapté en fonction des questions, proposition, besoins des stagiaires.

- En temps d'échange et de partage pourra avoir lieu afin de bénéficier des expériences, des idées des un(e) s et des autres.

- Des documents, en plus des notes des participant(e)s, seront remis durant la formation.

- Chaque week end, nous ferons un lien avec le travail « inter-génération ».

☐ **Dimanche 8 décembre 2019 de 9h30 à 13h15 (avec une pause) à Concarneau.**

Stage animé par Alain Vivier alternant le travail à mains nues et celui aux armes (Jo).

Attention, ce dernier est indépendant de la formation.

WEEK END 2 (Concarneau - 29)

☐ Samedi 1 février 2020

Thème général:

Quels exercices éducatifs pour aller vers les principes de:

- Déséquilibre....
- Relation -connections à l'autre.....?

Contenu :

Thème: Quels exercices éducatifs pour aller vers les principes d'équilibre/déséquilibre?

Préalable général: Lecture d'un texte qui parle du thème.

Définition de ce qu'est un déséquilibre, à quoi ça sert et pourquoi s'en sert on en Aïkido.

Déroulement:

La journée: 11h-19h (incluant une pause repas). Cette journée sera divisée en 2 temps.

⇒ **1^{er} temps :**

1- Choisir 2 techniques pour chaque tranche d'âge. Dans la mesure du possible nous essayerons de voir les techniques de bases.

Partir de la plus simple à la plus compliquer.

2- Pourquoi et comment intervient le déséquilibre.

- a- Quel est son objectif?
- b- Quels sont ses points clés?

3- Quels exercices éducatifs pour y arriver?

- a- Les exercices d'entraînement.
- b- Quelle évaluation ?

4- Pratique au Dojo qui va illustrer, approfondir, mettre en situation le travail effectué.

⇒ **2^{ème} temps :**

Même organisation que pour le 1^{er} temps.

Cette fois-ci nous aborderons le thème: Quels exercices éducatifs pour travailler sur la relation à l'autre? Comment « se connecter » à l'autre ? Ca veut dire quoi ?

Fonctionnement :

- On travaillera selon les âges (4-77ans) avec la progression correspondante.
- Le contenu de la formation sera axé sur des propositions pratiques et concrètes. Il pourra être adapté en fonction des questions, proposition, besoins des stagiaires.
- En temps d'échange et de partage pourra avoir lieu afin de bénéficier des expériences, des idées des un(e) s et des autres.

- Des documents, en plus des notes des participant(e)s, seront remis durant la formation.
- Chaque week end, nous ferons un lien avec le travail « inter-génération ».

☐ **Dimanche 2 février 2020 de 9h30 à 13h15** (avec une pause) à **Concarneau**.

Stage animé par Alain Vivier alternant le travail à mains nues et celui aux armes (Jo).
Attention, ce dernier est indépendant de la formation.

WEEK END 3 (La Verrie - 85)

☐ **Samedi 28 mars 2020**

Thème général:

Quels exercices éducatifs pour aller vers les techniques dites « de bases »?

Contenu :

Thème:

Qu'est ce qu'une technique de base?

Pourquoi elle est "de base"? Quelle est sa spécificité? Que permet elle de construire ensuite?

Pourquoi, comment?

Préalable général: Lecture d'un texte qui parle du thème.

Définition de ce qu'est une technique de base, à quoi ça sert et pourquoi l'utilise-t-on ?

Déroulement:

La journée: 11h-19h (incluant une pause repas). Cette journée sera divisée en 2 temps.

⇒ **1^{er} temps :**

1- Choisir 2 techniques de « bases » pour chaque tranche d'âge. Dans la mesure du possible nous essayerons de voir toutes les techniques de bases.

Partir de la plus simple à la plus compliquer.

2- Pourquoi avoir des techniques « de bases » ?.

a- Quel est son objectif?

b- Quels sont ses points clés?

3- Quels exercices éducatifs pour y arriver?

a- Les exercices d'entraînement.

b- Quelle évaluation ?

4- Pratique au Dojo qui va illustrer, approfondir, mettre en situation le travail effectué.

⇒ **2ème temps :**

Même organisation que pour le 1^{er} temps en poursuivant le thème.

Fonctionnement :

- On travaillera selon les âges (4-77ans) avec la progression correspondante.
- Le contenu de la formation sera axé sur des propositions pratiques et concrètes. Il pourra être adapté en fonction des questions, proposition, besoins des stagiaires.
- En temps d'échange et de partage pourra avoir lieu afin de bénéficier des expériences, des idées des un(e) s et des autres.
- Des documents, en plus des notes des participant(e)s, seront remis durant la formation.
- Chaque week end, nous ferons un lien avec le travail « inter-génération ».

☐ **Dimanche 29 mars 2020 de 9h30 à 13h15** (avec une pause) à **La Verrie**.

Stage animé par Alain Vivier alternant le travail à mains nues et celui aux armes (Jo).
Attention, ce dernier est indépendant de la formation.