

## **FORMATION CONCARNEAU Samedi 7 décembre 2019 : premier module**

**22 Inscrits sur les 3 modules, 16 personnes présentes au premier**

Mise en place et petit tour de table : des enseignants, des assistants, des pratiquants de tous niveaux représentent le groupe.

**Thème de la séance :** Les attaques et dans un premier temps, les saisies.

Un texte est distribué et demandé à chacun de le lire seul. Puis, une réflexion est demandée sur le rapport sur les saisies et vie quotidienne.

Il en ressort plus sur la qualité de la saisie plutôt que sur la forme. En effet, nous nous adaptons très bien dans la vie quotidienne à saisir soit fermement, délicatement, fortement selon la tâche à fournir (saisie d'objet, serrage de main, soulever objet ou personne, prise du poignet d'un enfant pour le guider, escalade, etc. etc.)

Pourquoi alors ne pas s'adapter en aikido de la même façon au poignet à saisir, à la technique demandée, au degré technique du pratiquant pris par la saisie ? Qui n'a pas connu d'écrasement de poignet par des mutants venus d'ailleurs au sourire moqueur, bloquant et empêchant toutes recherches constructives. Ceux-ci auraient dû travailler avec un « dos argenté » afin de perdre leur certitude ; Boutade bien sur mais qui montre que l'abus de pouvoir est à la portée de tous selon la personne en face de soi...

A la réflexion sur : Y a-t-il des similitudes et (ou) des différences fondamentales entre les saisies et les frappes ? Tout le groupe est d'accord sur le fait que le premier apprentissage avec les saisies en statiques est évidemment plus simple. Concernant les frappes, celles-ci impliquent l'apprentissage des déplacements afin de gérer la distance et qu'ensuite, les attaques frappées donnent du dynamisme à la discipline. Puis, on peut aussi dire que chaque saisie commencera par une frappe, qu'un atemi se transforme en saisie de l'attaquant pour se protéger d'une attaque dans l'attaque (exemple : chudan tsuki, sollicitation de tori en tendant un bras rapidement afin de casser la distance de l'attaque, réponse de uke en saisissant soit gyaku hanmi katate dori soit aihanmi katate dori selon le bras tendu par tori) D'autres exemples sont cités.

### **Travail théorique :**

4 groupes sont formés afin que chacun trouve selon la tranche d'âge choisie, la saisie la plus simple à aborder. Tous ont choisi la saisie gyaku hanmi Katate dori. La réflexion suivante était de trouver des exercices éducatifs pour construire la saisie katate dori. Même chose, tous les groupes sont passés par la double saisie ryote dori. Certains ont choisi de commencer en seiza afin de concentrer les pratiquants sur le haut du corps, de travailler seulement avec les bras, puis passer en tachi waza afin d'adapter le travail des bras au déplacement (ici, faire correspondre bras et jambes en avant et du même côté). La plupart ont ensuite choisi la technique tenchi nage omote étant la plus simple pour le déplacement.

L'évaluation a été plus complexe à mettre en place. Alain propose d'évaluer le travail fait en exercice éducatif pour les plus jeunes comme marcher dans tous les sens dans un périmètre restreint, puis au top, saisir un partenaire dans la saisie apprise. On peut ainsi ajouter les saisies au fur et à mesure de l'apprentissage. Même si cette exercice est bénéfique pour les adultes, il est aussi plus compliqué à mettre en place...

Ensuite, afin d'éviter toute ambiguïté et une confusion de qui fait quoi, il est important d'expliquer que Tori prend une garde (jambe devant) propose un bras ou 2 ou épaule ou de face etc. etc. selon l'attaque saisie demandée afin que Uke fasse sa recherche correspondante de bras et jambes. Et si erreur, elle ne vient pas de Tori qui lui, dans ce cas ne change en rien à sa position et ne sert que de repère afin que Uke travaille sur la justesse de sa saisie et de son déplacement.

Ceci est l'évaluation que ce soit pour une, 2, 5, 10 attaques en saisie (saisie de face simple, saisie de face double, saisie arrière simple, saisie arrière double)

### **Conclusion de la partie théorique :**

Il ressort en général, que l'enseignant va trop vite et oublie les détails qui permettent la réussite. Un manque de décortication, d'exercices éducatifs, de sous objectifs et de sous évaluation compliquent FORTEMENT la réussite de l'objectif principal, ici, réussir une attaque saisie.

Il est précisé, que les exercices éducatifs ont pour rôle d'amener progressivement à l'exercice final. En passant par une multitude d'exercices simples, voire banal, montant marche après marche le lego de la technique demandée (la saisie est aussi une technique, l'attaque est une technique, la frappe est une technique), on arrive enfin à construire un exercice complexe inabordable si proposé directement.

## FORMATION CONCARNEAU Samedi 7 décembre 2019 : premier module

Globalement, vous devez faire attention de prendre le temps de construire pour faire apprendre. Et moins on a d'expérience dans le domaine, moins on a d'exercice au préalable, d'où l'importance de réfléchir avant à la proposition d'exercices éducatifs correspondant à l'objectif de la séance.

### Travail pratique :

Chaque groupe reproduit sur le tatami son cours ; quelques propositions supplémentaires sont ajoutées comme pour ryote dori où le partenaire donne ses poignets à uke au sol afin de l'aider à se relever. Un travail sur la distance est aussi démontré par un travail en marche normal de face à face, avec esquive simple, contact paume épaule puis paume (saisie) poignet.

La distance en statique est à prendre en compte dans l'évaluation afin de trouver l'écart martial adéquat en dynamique. Apprendre à saisir (attaquer) et subir la technique tout en se protégeant est l'apprentissage premier dans les arts martiaux.

### Cours pratique sur les attaques :

1<sup>er</sup> temps : Alain propose une méthodologie chronologique sur les attaques saisies avant arrière et frappes (voir documents).

2<sup>ème</sup> temps : enchaîner un Kokyu nage(chute avant) sur toutes les attaques (19 au total) construites en déplacement toutes de la même façon pas glissé et pivot, tsugi ashi et tenkan (sauf Yokomen uchi, pas normal et pivot, ayumi ashi et tenkan).

Cet éducatif donne aux pratiquants une vue global de toutes les attaques avec leur juste posture. Il permet de simplifier, par le déplacement, l'apprentissage d'une technique, ici Koyu nage, sur chaque attaque. Cet exercice est une bonne mise en train pour certaines tranches d'âges comme ados ou jeunes adultes. Pour les adultes seniors (comprendra qui pourra ...) attention à l'effort physique car 19 attaques droite/gauche pour uke donne 38 chutes avant de suite, qui enchaînera ensuite le rôle de Tori (ou l'inverse).

Espérant que vous avez tous saisi(e)s.....

### Bilan de journée :

Après le cours, retour rapide sur la journée et distribution d'un bilan à remplir et à envoyer afin de modifier certains points pour le module suivant, prévu le 1 février ici même ayant pour thème : Quels exercices éducatifs pour aller vers les principes de Déséquilibre Relation - connections à l'autre ? (peut être prévoir quelques exercices avant notre prochaine rencontre). 17 personnes sont inscrites pour le 2<sup>ème</sup> module. N'hésitez pas à formuler vos points négatifs sur cette première journée surtout s'ils sont constructifs pour tous. Déjà, après conversation avec Stéphane et quelques élèves proches, nous avons trouvé bien des choses à améliorer (ne vous creusez pas de trop quand même. Et n'oubliez pas les points + + à énergie verte, faible en consommation mais efficace en exécution.

Merci à tous de votre participation, de votre présence et du temps donné aux autres.

Alain



En bas : gauche à droite : Jean Yves, Valérie, Ghislaine, Alain, Sophie, David. En haut : Eric, Jean Marie, Philippe, Valérieane, Christophe, Milène, Emmanuel, Jocelyne, Alice, Jean Pierre, Stéphane et il manque Fifi la gâtine, voir médaillon (merci le photographe).