

➤ **27 Inscrits sur les 3 modules, 21 personnes présentes au second**

- Mise en place et présentation des nouveaux venus. Tous les niveaux de pratique sont représentés par le groupe.
- 1) Un retour est fait sur le bilan du premier module : Une douzaine de fichiers ont été reçus et analysés. Le point le plus important qui en ressort est un manque de distribution de consignes. Beaucoup pensent que celles-ci auraient dû être plus ciblées afin d'éviter de mettre les stagiaires dans l'embarras. Que le niveau des demandes sur les recherches personnelles et en groupe était généralement trop ardu. Souvent mal comprises, celles-ci ont installé parfois un doute et un manque de dynamisme et de réactivité.
 - 2) Conclusion : Pour ce deuxième module, Alain a donc modifié le travail proposé en donnant une recherche plus concrète, plus ciblée, donnant des contraintes à suivre et laissant moins de liberté sur les prises d'initiatives. Disons le, une saisie plus ferme... si on revient au thème du premier module sur les saisies et dont nous avons parlé et cité en exemple, la saisie que l'on doit donner à un petit enfant que l'on guide contre son gré afin de traverser la rue sans danger.
- Pour le reste du bilan, beaucoup de positif et en point fort, l'accueil de Stéphane et son équipe. Enfin, un récapitulatif de l'analyse sera envoyé en PJ.

Thème de la séance du second module : Le déséquilibre / relations-connexions

Matin : théorie

Quel sens donnez-vous au terme équilibre d'une façon globale? Définition et utilité en aikido.

Quel sens donnez-vous au terme Relations - connexions à l'autre d'une façon globale ?

Définition et utilité en aikido.

Des documents sont distribués ayant pour sujet le thème du jour. Afin de faciliter le travail prévu par la suite, il est demandé à Alain d'envoyer les documents par internet au préalable. Demande judicieuse si vous prenez le temps de lire avant la formation....Ce sera donc fait. Le temps de réflexion pris au premier module afin d'échanger sur le thème est ici réduit. Un fichier sur les synonymes du déséquilibre et de la connexion, ainsi que le fichier « capacité, objectif » sur le déséquilibre est susceptible de donner des pistes de recherche afin de d'étudier sur les exercices éducatifs demandés.

Alain propose un exemple sur la technique : Ushiro Ryote dori Kokyu Nage (voir PJ) et donne quelques conseils sur la démarche à suivre.

Le reste du temps de la partie théorique est donné à chaque sous groupe afin de préparer leur cours, Alain intervenant pour guider dans chacun des groupes.

Avant le déjeuner, Alain propose un nouveau fonctionnement de la partie pratique. Sous forme d'atelier, chaque sous groupe devra expliquer son cours, en situation de transmission aux autres sous groupes. 15mn par sous groupe et 30 minutes par atelier pour une durée total d'1h30 de pratique et d'échange. Chaque groupe sera donc à la fois animateur de sa séance et pratiquant de celles des autres groupes.

Après-midi : Partie pratique

Après-midi : Ateliers. Chaque sous groupe expose son sujet et le travail théorique du matin (retour des sujets en PJ).

Cours pratique animé par Alain : 17h00 à 18h30. Alain propose un cours sur le déséquilibre, exercice seul, sur tout le tatami afin de mettre en évidence la difficulté de la recherche de l'équilibre sur différentes positions (long du mur, debout, sur 1 pied, à genoux etc. etc.) Puis à deux, afin de faire la relation que l'autre peut être aussi un point d'appui afin de réaliser des exercices, donc éventuellement un point de déséquilibre si celui-ci est annulé. L'action du culbuto est ici primordial afin de saisir le phénomène de la balance. Comme il est écrit par Philippe GOUTTARD (voir PJ) :

« L'acceptation du déséquilibre par uke était la condition requise pour qu'il y ait échange entre les deux partenaires. Uke, lorsqu'il attaque, n'est certes jamais surpris, mais ne doit jamais refuser le déséquilibre, acceptant même d'augmenter celui-ci pour pouvoir apprendre et vaincre la peur de la défaite. Pour Tori, il lui faut au travers du contact laisser aller le corps de Uke au maximum de

FORMATION CONCARNEAU Samedi 01 février 2020 : deuxième module

ses possibilités pour que ce dernier se mouvant naturellement, ne se retrouve pas dans des positions impossibles donc empêchant la suite de la pratique. Le déséquilibre est indispensable à notre art. Il faut que chaque partenaire l'accepte pour que l'autre puisse s'exprimer et une fois le déséquilibre accepté, il ne faut pas que Tori mette Uke dans l'impossibilité de se déplacer. Sans acceptation du déséquilibre : aucun plaisir, que des frustrations.»

Alain a ensuite travaillé sur chaque thème de sous groupes expliquant que chacun d'eux travaillaient sur le partenaire un point de déséquilibre différent. A savoir :

SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE : Pour Tori, l'action du déséquilibre se trouve en frontal, sur le pied arrière de Uke, étirement sur l'arrière (pour uke : on décolle le pied avant en étirant au maximum de la pointe du pied au coude levé).

AI HANMI KOTE GAESHI : Pour Tori, l'action du déséquilibre se trouve en frontal, sur le pied avant de Uke (mais en reculant...de face), étirement sur l'avant (pour uke : on décolle le pied arrière, bras en extension subissant la spirale de l'avant bras en étirant au maximum le buste et en avançant pour la chute au dernier moment afin d'éviter la contraction du bras pour compenser un manque d'engagement sur l'avant. Si vous pliez de trop le bras, cette technique sera plus un Shiho Nage qu'un Kote Gaeshi... à suivre)

CHUDAN TSUKI USHIRO KIRI OTOSHI : Pour Tori, l'action du déséquilibre se situe entre les 2 pieds et sur l'arrière, traction arrière et vers le bas (pour uke, accepter ce déséquilibre d'abord en descendant les hanches avec une bascule du buste sur l'arrière mais en poussant les genoux sur l'avant.....) Attention, le déséquilibre n'est pas celui d'Irimi nage...(à suivre)

RYOTE DORI KOKYU NAGE : Pour Tori, l'action du déséquilibre se situe entre les 2 pieds et sur l'avant, traction avant, en oblique et vers le bas. (Pour uke, accepter le déséquilibre avant en soulevant la jambe arrière au maximum afin de ressentir le moment de la chute sur l'avant).

Bien sur, tout n'est pas aussi simple que sur le papier pour la réalisation. Les orientations décrites ci-dessus ne sont qu'une aide mémoire pour la recherche du déséquilibre qui est vouée à une multitude de variations selon les partenaires et les « tricheries inconscientes » du uke afin de rectifier un déséquilibre prévu.....

La façon de faire une technique doit aller avec la façon de la subir. De cette recherche, naissent inmanquablement une multitude d'exercices éducatifs à faire seul et à deux, afin de mettre en pratique au mieux les directions ressenties d'équilibre et de déséquilibre dans la technique demandée. Et bien sur, ceci pour les deux rôles que sont uke et tori.

La réalisation « correcte » d'une technique oblige un rôle de uke subissant au mieux. Mais souvent négligé et pourtant, indispensable pour la longévité dans la discipline et la cohésion de Tori-Uke dans l'aïkido...On apprend lentement afin de pouvoir faire et subir rapidement et au mieux.

En conclusion,

quelles que soient vos années de pratique et par rapport au thème du jour, vous devriez rechercher la sensation du déséquilibre fourni et à fournir avec des exercices éducatifs universels (non « propres » à l'aïkido). Et ceci, afin de progresser dans la compréhension de la construction de la technique (RIAI) avec ses différents paramètres et des raisons de tant de techniques différentes qui imposent pour chacune d'entre elles un déséquilibre souvent distinct dans la création, mais aussi, souvent similaire et relié dans son entretien... Pour finir, je pourrais reprendre la conclusion de la partie théorique du premier module : « L'enseignant devant des élèves en apprentissage (je n'ai pas écrit non gradés ...) propose souvent une pédagogie trop rapide et oublie les détails qui permettent la réussite et la compréhension de la technique. Un manque d'exercices éducatifs, de sous objectifs et de sous évaluation compliquent FORTEMENT le succès de l'objectif principal ; 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 banals, montant marche après marche le lego de la technique demandée, on arrive enfin à construire un exercice complexe inabordable si proposé directement.

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'exercices au préalable, d'où l'importance de réfléchir avant à la proposition d'exercices éducatifs correspondants à l'objectif de la séance. Une fois acquis le travail spécifique en mouvement naturel, « vite », il est temps de fluidifier...afin d'aller vers d'autres éducatifs en d'autres points et puis, d'autres encore. L'automatisme alors agit sans réflexion...

FORMATION CONCARNEAU Samedi 01 février 2020 : deuxième module

Bilan de journée :

a) Après le cours, retour rapide sur la journée. Il a été dit concernant le travail en atelier, que la plupart des rapporteurs, avec la caution du reste du sous-groupe, a modifié plus ou moins les exercices et les consignes au fur et à mesure de leur présentation du cours. La plupart du temps, il a été noté que les exercices ou les explications manquaient de détails précis, ou allaient trop vite pour une réalisation correcte.

b) La plupart des présents au premier module ont apprécié le changement à ce second module concernant à la fois la partie théorique sur des sujets ciblés aux sous-groupes et également la partie pratique en ateliers, où le dynamisme a été différent et mieux perçu (déjeuner plus facile à digérer).

c) Rappel Il est demandé à chaque groupe de la partie théorique d'envoyer la mise au propre de ses ateliers et si possible et/ou, si nécessaire, le bilan du 2eme module

Prochaine date prévue le 28 mars à la Verrie (85) ayant pour thème : Quels exercices éducatifs pour aller vers les Techniques de bases ? **Tout le monde aura donc compris que l'axe central de ces trois modules est la recherche d'exercices éducatifs.**

20 personnes sont inscrites pour le 3ème module. Pour le club de La Verrie et simplifier l'organisation, n'oubliez pas de signaler si vous avez besoin d'hébergement chez l'habitant, repas du samedi soir.

Contactez Eric : eric.luberne@wanadoo.fr .

Si vous avez omis de vous inscrire à ce troisième module ou si vous avez un désistement,

Milène milene.daclon@gmail.com . Merci d'y penser.

Et bien sur, stage le dimanche 9h30 13h15

Merci à tous de votre participation et portez vous bien (sur vos jambes).

Alain



En bas : gauche à droite : Marion, Myriam, Claire, Milène, Alain, Ghislaine, Alice, Valentine et Jocelyne.

En haut : David, Eric, Christophe, Victor, Emmanuel, Julien, Laurent, Philippe, Jean Yves, Stéphane, Jean Marie et Jean Pierre et il manque Fifi la gâtine, voir médaillon (merci le photographe).