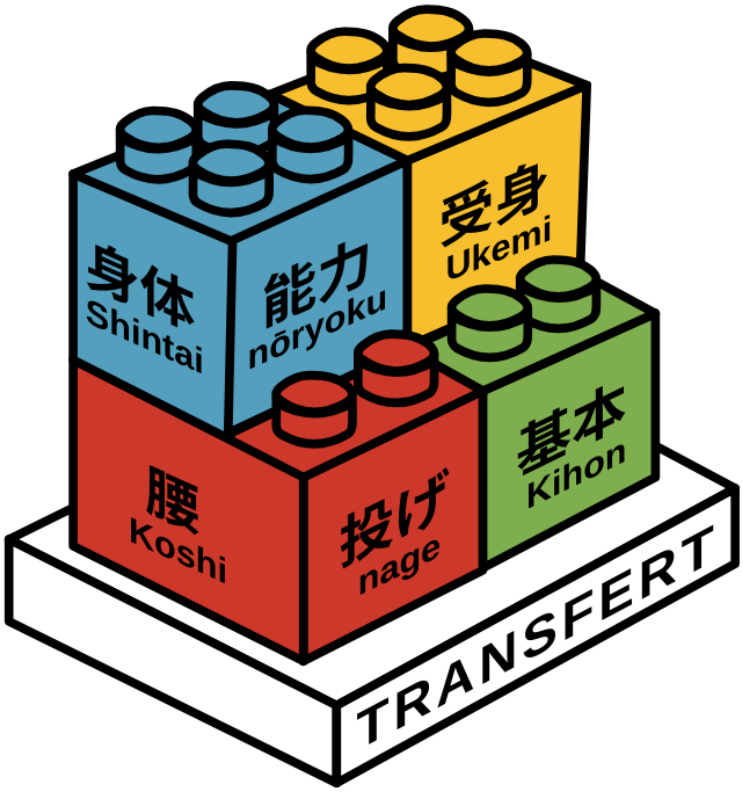
Stages-modules

Saison 2025-2026

Livret du stage

Version 1.5.0



©2025 FFAAA, Laurent Boudet, Fabrice Croizé, Hélène Doué, Philippe Léon, Jean-Louis Pavilla, Luc Sanselme, Farid Si Moussa

Ce document est soumis à la licence CC BY-NC-ND 4.0 FR

Table des matières

Avant-propos **iv**

Philosophie de la formation **v**
La pratique et le plaisir de la pratique avant tout . . . v
Les clubs, cœur de la pratique . . . vi
Une proposition, un soutien, un patrimoine commun . . . vi
Le quotidien de l'enseignant . . . vii
Donner du sens, travail de uke . . . vii
Organisation du stage . . . viii

Lignes directrices pour 2025/2026 **ix**
Grille de lecture pour l'enseignant : la notion de transfert . . . ix
Thématiques pour la saison 2025/2026 . . . x
Méthodologie . . . x

1 Préparation physique et transfert **1**
1 La préparation physique . . . 1
2 Le transfert . . . 2
3 Aïkido et préparation physique . . . 3
4 Préparation physique et prophylaxie . . . 4

2 Développement des qualités physiques **6**
1 Le travail du bas du corps . . . 6
2 Le gainage . . . 14
3 Coordination . . . 20
4 Les armes . . . 23
5 Le jyu waza . . . 24
6 Développement et transfert des qualités physiques . . . 25
7 Développement et transfert des habiletés motrices . . . 28

3 Éléments de pédagogie et de didactique **30**
1 Pédagogie et didactique . . . 30
2 Comprendre la pédagogie par objectif . . . 31
3 Transfert et pédagogie . . . 31
4 Quelques outils pour l'enseignant . . . 33
5 Quelle est la marche suivante ? . . . 35

©FFAAA

4 Les chutes **38**
1 Généralités . . . 38
2 Techniques de chutes . . . 41
3 Exercices préparatoires aux chutes . . . 47
4 Se déplacer pour chuter . . . 52
5 Poser l'épaule au bon endroit . . . 55
6 Exercices de chute arrière plaquée . . . 57
7 Chuter lentement, c'est chuter vite, mais lentement... . . . 61
8 Exercices de chute avant . . . 65
9 Exercices de chute enlevée . . . 67
10 Chute feuille morte . . . 71
11 Exercice de chutes avec un Jo . . . 72

5 Kihon, shomen uchi ikkyo **76**
1 Généralités . . . 76
2 Préparer le travail du kihon . . . 77
3 Construction du kihon, shomen uchi ikkyo . . . 79
4 Série des « kyo » . . . 83
5 Applications . . . 89
6 Travail libre . . . 95

6 Didactique de l'aïkido **97**
1 Identifier les spécificités de l'enseignement de l'aïkido . . . 97
2 Le travail de la technique . . . 98
3 Enseigner l'aïkido . . . 103

7 Koshi nage **109**
1 Généralités . . . 109
2 Un démarrage des koshi nage en sécurité . . . 110
3 Koshi nage, pieds parallèles . . . 112
4 Koshi nage, pieds perpendiculaires . . . 114
5 Travail libre . . . 116

8 Description linéaire des séances **118**
1 Échauffement commun aux quatre séances (30 min) . . . 118
2 Séance 1 (1h55) . . . 119
3 Séance 2 (1h55) . . . 120
4 Séance 3 (1h55) . . . 121
5 Séance 4 (1h55) . . . 122

9 Les concepteurs-animateurs **123**

10 Stage Normandie **125**
1 Séance technique 1 . . . 125
2 Séance didactique 1 . . . 126
3 Séance technique 2 . . . 128
4 Séance didactique 2 . . . 129

©FFAAA

11 Stage Martinique **132**
1 Séance technique 1 . . . 132
2 Séance didactique . . . 134
3 Séance technique 2 . . . 136

12 Stage Bretagne **138**
1 Séance technique 1 . . . 138
2 Séance didactique 1 . . . 139
3 Séance technique 2 . . . 140
4 Séance didactique 2 . . . 141

13 Stage Île-de-France **142**
1 Séance technique 1 . . . 142
2 Séance didactique 1 . . . 144
3 Séance technique 2 . . . 144
4 Séance didactique 2 . . . 147

14 Stage Nouvelle Aquitaine **148**
1 Séance technique 1 . . . 148
2 Séance didactique 1 . . . 149
3 Séance technique 2 . . . 149
4 Séance didactique 2 . . . 150
5 Mot de fin . . . 150

15 Stage Grand Est **151**
1 Séance de pratique 1 . . . 151
2 Séance de didactique 1 . . . 152
3 Séance de pratique 2 . . . 152
4 Séance de didactique 2 . . . 154

16 Tournages **156**
1 Fiche technique . . . 156
2 Fabrice . . . 157
3 Farid . . . 157
4 Hélène . . . 158
5 Laurent . . . 158
6 Luc . . . 159
7 Philippe . . . 160

©FFAAA

Avant-propos

Ce livret a été conçu avec plusieurs objectifs :

— Préparer l'animation de 6 stages technico-didactiques, dits « stages-modules » pour la saison 2025/2026 ;
— Renforcer le patrimoine de documentation technique et didactique fédérale ;
— Mettre à disposition du matériel pédagogique à destination des enseignants et des formateurs (et pourquoi pas, des pratiquants curieux) ;
— Permettre à des enseignants et formateurs qui le souhaitent de s'approprier le contenu des ces stages-modules pour pouvoir, à leur tour « jouer » tout ou partie de ces stages dans leurs propres stages et dans leurs clubs.

Ce livret n'a pas vocation à être un document figé, mais il pourra évoluer en fonction des retours qui sont faits.

Nous espérons également qu'il permettra d'enrichir les discussions et débats au sein de notre fédération sur les questions techniques et didactiques. Nous sommes, en tout cas, ouverts à toute critique, et ce document a été conçu pour évoluer en fonction des retours qui nous serons faits.

Vous pouvez, par exemple, nous contacter au travers de l'adresse mail luc.sanselme@proton.me.

Ce document est publié sous la licence « Creative Commons BY-NC-ND 4.0 FR ». Cela signifie que vous êtes libres de le partager à qui vous le souhaitez, tant que vous n'apportez pas de modification et que vous n'en faîtes pas un usage commercial. Ce choix a été fait pour encourager le partage, au sein de notre communauté d'aïkidokas de sources techniques et didactiques.

Philosophie de la formation

La pratique et le plaisir de la pratique avant tout

La direction de la fédération souhaite mettre davantage la pratique au centre de l'activité fédérale.

Pour répondre à cette demande, il semblait légitime de commencer par se poser quelques questions :

— D'où vient l'envie de pratiquer l'aïkido lorsqu'on découvre cette discipline ?
— D'où vient l'envie de continuer après de nombreuses années de pratique ?
— D'où vient cette énergie qui nous fait continuer à pratiquer une discipline exigeante qui donne beaucoup en retour, mais sur le long terme, dans un monde aujourd'hui souvent mû par la facilité et l'immédiateté ?

L'enthousiasme, le renouvellement, et la présence à l'‘instant ont souvent été avancés par de grands experts comme réponse à ces questions.

Que peut aujourd'hui proposer la fédération en termes de formation pour donner corps à la valorisation de la pratique ?

À ce jour, afin de préparer les pratiquants aux examens, nous avons, au sein de notre fédération, renforcé les formations aux passages de grades. Cela répondait certainement à une demande d'une partie des pratiquants à être mieux préparés à l'examen.

On peut comprendre que des formations viennent préparer ponctuellement à un examen, mais il nous semble que celles-ci ne doivent pas prendre trop d'importance : elles risquent de venir dénaturer l'examen lui-même. Chercher à répondre aux critères de l'examen ne doit pas devenir l'alpha et l'oméga de la pratique.

L'essentiel de la préparation aux passages de grades étant la pratique quotidienne de notre discipline, il faut probablement compléter cette offre fédérale avec des stages de nature différente.

La pratique s'appuie sur un travail technique, qui ne peut cependant pas se limiter à des techniques formelles qui tiendraient dans une nomenclature ou un répertoire, sans quoi elle ne prendrait pas en compte la richesse de l'esprit, du corps, et des relations humaines. Dans cette optique, le plaisir et la satisfaction des pratiquants restent essentiels au quotidien.

Il ne s'agit pas de basculer dans la démagogie du plaisir immédiat. L'aïkido est une discipline exigeante, qui propose un chemin, difficile parfois, et dont l'apport est d'une nature plus profonde que ce simple plaisir de l'instant. Et c'est parce que les bénéfices ne sont pas immédiats que chaque facette de la pratique est essentielle : prendre goût à l'effort, se dépasser, surmonter les difficultés... Dans cette globalité, il nous semble enfin que les enseignants, formateurs et maîtres ont ici un rôle essentiel à jouer : transmettre par leur énergie et leur enthousiasme à la pratique, l'envie d'un investissement à long terme.

Il est donc question, dans notre démarche, de trouver un juste équilibre entre :

©FFAAA

— une pratique formelle qui, par ce qu'elle formalise, permet d'amener au débat, au questionnement, au sens de la pratique et de faire évoluer notre réflexion commune ;
— une partie informelle, beaucoup plus riche, mais qui risque d'être insaisissable si elle n'est pas en lien avec une structure formelle.

Les clubs, cœur de la pratique

Cette réflexion autour de l'importance de la pratique, à l'intérieur d'une fédération comme la nôtre, ne peut aboutir, à notre sens, qu'à mettre ou remettre les clubs au centre du dispositif.

Trop de techniciens, de pratiquants, de dirigeants trouvent que les stages fédéraux sont trop déconnectés de la pratique de clubs, ou tout du moins qu'ils ne s'inscrivent pas dans cette continuité de la pratique des clubs.

Et pourtant, pour les pratiquants, l'essentiel de la pratique se fait en club, la personne avec laquelle il passent le plus de temps sur le tapis est leur enseignant. À part quelques personnes qui peuvent suivre week-end après week-end leur maître pour s'entraîner, le quotidien du pratiquant réside dans la pratique de club.

Le stage, s'il a son importance dans la pratique de notre discipline, est un évènement ponctuel dans la saison.

Une proposition, un soutien, un patrimoine commun

Une fédération est une association dont les membres sont les clubs. Nos fonctions de techniciens fédéraux doivent donc nous amener à nous mettre au service des clubs, de leurs pratiquants et de leurs enseignants.

Nous ne pourrons aider les clubs, leurs enseignants et leurs pratiquants que si les enseignants des clubs, les formateurs régionaux que sont les membres du CTR, peuvent s'approprier les contenus de ces stages.

C'est dans cet esprit que nous avons conçu ce premier stage-modules.

Ce stage-modules sera animé seulement 6 fois par notre groupe de travail au cours de la saison 2025/2026 (à chaque fois le pilote du groupe de travail avec le DFR d'une des régions pilotes). Le contenu sera mis à disposition à travers des écrits et vidéos aux formateurs, aux enseignants, aux pratiquants. Nous serons là pour vous aider à vous approprier les contenus qui vous intéressent, si vous nous sollicitez.

Il est normal que nous fixions les priorités dans les orientations techniques au niveau du Collège Technique National et que nous soyons, singulièrement au niveau de ce groupe de travail, à l'initiative de la production de contenus techniques et didactiques. Cependant, nous sommes conscients du fait que l'enrichissement de notre patrimoine commun fédéral ne viendra pas directement de ce que nous proposons mais de ce que les formateurs locaux, les enseignants de clubs et les pratiquants se seront approprié de ce que nous avons élaboré.

Une discipline comme l'aïkido n'appartient à personne, n'est pas figée et est définie en fonction de ce qu'en font les pratiquants au quotidien. À nous tous, collectivement, de faire que les choses évoluent dans le bon sens.

Par ailleurs, s'il est difficile de créer et d'inventer en aïkido, avant un certain niveau, le fait de s'approprier l'existant et ce qui est proposé par des techniciens plus avancés est déjà un début de mécanisme de création et d'invention (souvent trop négligé). Cela participe d'ailleurs de la qualité de la dynamique collective.

©FFAAA

Le quotidien de l'enseignant

Tous les enseignants, les formateurs ont rêvé et eu envie de montrer des techniques très sophistiquées à un parterre de 3e, 4e dan ou plus gradés encore. Mais ça n'est pas le quotidien de l'enseignant de club et ce n'est pas ce dont ont besoin la majorité des pratiquants, pour qui sont avant tout nécessaires des outils et des références pour se repérer sur la voie.

Nous avons essayé de construire un stage technique et un stage de formation didactique qui répondent au quotidien des pratiquants et des enseignants, autour d'un corpus qui, nous l'espérons, intéressera les pratiquants de tous niveaux et de différentes sensibilités.

La coanimation entre le DFR des régions d'accueil et le pilote du stage-modules nous a semblé une idée intéressante pour trouver un équilibre entre une dynamique nationale fédérale commune et une nécessaire adaptation de la formation aux spécificités des différentes régions d'accueil.

Cette coanimation nous servira également à pouvoir proposer différents niveaux de pratique à certains moments du stage.

La partie « technique » de ce stage s'adressera à tous : des gradés aux plus débutants.

La partie « didactique » de ce stage consacrera un temps important à la question de l'enseignement aux débutants et « petits gradés », quotidien de beaucoup de clubs, avec une part importante d'analyse des pratiques et de métaanalyse des techniques. Cela ne nous empêchera pas de nous poser la question de la formation de pratiquants plus avancés, mais en la pensant dans le cadre d'un chemin qui nous amène d'une pratique initiale à leur pratique avancée.

Le travail quotidien des enseignants de clubs qui demande d'avoir la foi de recommencer, année après année, de maintenir une dynamique qui permet à de nouveaux pratiquants ou à de jeunes pratiquants de venir et s'épanouir dans notre discipline doit être valorisé et soutenu, ce que nous tâcherons de faire au cours de ce stage.

Si nous avons préparé un contenu dense, nous ferons également attention à laisser des espaces de liberté aux pratiquants et aux enseignants, en essayant d'être à l'écoute des questions que vous vous posez.

Donner du sens, travail de uke

Toutes les sociétés ne contiennent pas en leur sein de « pédagogie ». Le pays où est né l'aïkido, le Japon, est un pays où la pédagogie était inexistante.

En fait, comme l'explique le sociologue Émile Durkheim, la pédagogie est typiquement un concept des sociétés modernes, que sont les nôtres, qui sont soumises perpétuellement à des crises et pour lesquelles la question du sens se pose régulièrement.

Dans un certain nombre de sociétés, la transmission de génération en génération va de soi. Mais dans des sociétés en crises permanentes, l'enseignant a besoin de donner et redonner du sens à ce qui va être transmis.

Notre fédération, depuis sa création se pose la question de la formation pédagogique et didactique. Dans ce prolongement nous nous attacherons à essayer de donner du sens à ce que nous faisons dans ce stage et aux exercices et techniques que nous rencontrerons.

Une difficulté majeure que plusieurs générations de techniciens ont rencontré ces dernières décennies, au sein de notre fédération, est de trouver des moyens de renforcer la formation du rôle de uke dans les stages. Si, dans notre fédération, l'importance du rôle de uke fait consensus, en pratique, il est souvent difficile de le valoriser. Et pourtant, si l'on peut parler d'efficacité de l'aïkido, une part importante de cette efficacité est dans l'apprentissage de ce rôle.

Nous avons essayé, en élaborant cette formation, de proposer des exercices ou des techniques où nous mettons en avant la formation de uke, en espérant pouvoir faire avancer la formation

©FFAAA

des aïkidokas à ce rôle délicat et riche.

Organisation du stage

Ce stage comprend deux parcours :

— un parcours « pratiquants » ;

— un parcours « enseignants/formateurs ».

Le parcours « pratiquants » consiste en un stage de 2 fois 2h avec une pratique d'exercices et de techniques, ce qui est proche d'un déroulé de « stage technique » classique. Nous avons travaillé à ce que la valeur ajoutée d'éléments d'analyse et de métaanalyse se fasse tout en maintenant une pratique continue.

Le parcours « enseignants/formateurs » est constitué :

— des 2 fois 2h ouvertes à tous, au cours desquelles nous demanderons aux participants qui ont choisi ce parcours de réfléchir à certains points et d'analyser certaines techniques ;

— de 2 fois 1h consacrées à de la didactique avec, comme support principal, les 2h de stage technique qui auront précédé.

Ces deux parcours sont, dans notre conception et dans la façon dont nous avons conçu ce stage, indissociables. Nous voulions, en effet, que, dans ce stage-modules, la formation des enseignants soit fortement liée à une pratique de terrain concrète plutôt qu'un temps à part dans un stage uniquement dédié à cela. Nous avons donc choisi cette proportion de 2/3 de pratique « classique » (quoi qu'elle contienne probablement plus d'exercices que dans un « stage technique » classique) et de 1/3 de didactique.

©FFAAA

Lignes directrices pour 2025/2026

Grille de lecture pour l'enseignant : la notion de transfert

En préparation physique, la notion de transfert est une notion importante permettant de structurer l'entraînement.

Ce concept met en avant que les qualités physiques développées en préparation physique doivent être « transférées » à la discipline, sans quoi leur développement n'aura servi à rien...

Plus précisément, la « préparation physique » comporterait deux phases, dans sa mise en œuvre :

- une phase de développement des qualités physiques ;
- une phase de transfert de ces qualités physiques au sein de la discipline pour en faire des qualités utilisables dans la discipline.

Ce concept nous a semblé une grille de lecture propice pour les prochaines saisons, concernant la formation des enseignants, pour plusieurs raisons :

- ce concept, venant de la préparation physique, apporte des éléments culturels qui peuvent ne pas être connus du public des aïkidokas. Cela permettra de renforcer ou d'actualiser les connaissances scientifiques des enseignants ;
- les éléments de préparation physique qui entourent cette idée de transfert nous semblent apporter des éléments de réflexion également sur les questions de sport santé, mis à la mode par les pouvoir publics ;
- il nous faut nous interroger sur les qualités à développer chez nos pratiquants, aux différents stades de leur pratique, et à la façon de leur permettre de les utiliser dans leur pratique d'aïkidoka ;
- il nous permet de ne pas limiter nos exercices de développement de nos qualités à des exercices standardisés de notre pratique ;
- il nous permet de nous questionner sur certains piliers de notre pratique. Par exemple, la notion de kihon peut se rapprocher de cette idée d'acquisition/exploitation centrale dans la notion de transfert. Un autre exemple est de questionner notre utilisation des armes dans la pratique de l'aïkido.
- il nous permettra d'interroger la finalité de certaines de nos actions et compétences. Par exemple, l'apprentissage de la chute en aïkido a-t-elle une finalité d'acrobatie ou une amélioration de la disponibilité du uke dans sa relation avec tori ?
- il est fondamental pour la conduite de cours à des publics comme les enfants. Leur demander d'exploiter leurs ressources si on ne leur a pas donné les moyens de développer leurs ressources en amont, ou s'ils sont à un stade où le type de ressource que nous leur demandons de développer et d'exploiter ne leur est pas accessible ne peut que les amener à un découragement ;

©FFAAA

— il permet de mettre en avant que tous les chemins ne se valent pas. S'il peut exister plusieurs chemins, il y a également des chemins qui ne mènent nulle part et pour lesquels nous avons des éléments solides qui nous permettent de nous en persuader.

Thématiques pour la saison 2025/2026

Pour la saison 2025/2026, nous proposons d'articuler le stage-modules autour :
— du développement des qualités physiques ;
— du travail des chutes et de leur utilisation dans la pratique par uke ;
— d'une étude d'un kihon et de la façon dont il organise la pratique et la progression ;
— des koshi nage et de la façon dont nous pouvons les intégrer dans notre pratique.

Méthodologie

Au niveau de la méthodologie de la construction du stage-modules et de son animation, nous avons retenu quatre éléments :
— partir prioritairement chaque fois que c'est possible du rôle de uke, afin de combattre une tendance naturelle des formations à minimiser ce rôle ;
— construire des séquences articulées autour d'exercices, de mouvement semi-techniques (au sens de l'haltérophilie) et de mouvement techniques ;
— mettre en avant, pour chaque technique et exercice, les avantages de sa pratique, les qualités développées par celle-ci, et ses inconvénients ou limites ;
— maintenir une unité dans le stage en faisant attention à ce que les différentes thématiques choisies ne le morcellent pas, et créer une dynamique qui intègre ces différentes thématiques en un tout. L'analyse de la façon dont il est conçu pourra d'ailleurs constituer une partie du parcours didactique.

©FFAAA

1 Préparation physique et transfert

La notion de transfert est une notion utilisée en préparation physique. Nous allons définir ce qu'est la préparation physique et voir comment cette idée de transfert s'inscrit dans celle-ci.

1 La préparation physique

Définition 1.1

Préparation physique

Michel Pradet donne la définition suivante de la préparation physique : « La préparation physique est l'ensemble des moyens et des procédures, respectueux de la santé des pratiquants qui permettent de développer au plus haut niveau possible l'ensemble des qualités physiques nécessaires à la pratique d'une activité et que ne permettrait pas d'atteindre la seule pratique même intensive de cette activité. »

Il met en avant que pour pratiquer une activité physique, il faut « des qualités physiques ». Il met, de plus, en avant, le fait qu'il faille avoir recours à des éléments extérieurs à l'activité pour développer ces qualités physiques nécessaires dans l'activité, pour nous l'aïkido.

On peut différencier différents objectifs dans la préparation physique.

Définition 1.2

Préparation physique générale, orientée et spécifique

La préparation physique peut être :

- générale. Elle consiste à développer les qualités générales, sans se limiter à celles qui sont un facteur de performance de l'activité. Elle est une phase de développement des points faibles. Elle a, entre autre, un rôle prophylactique (qui sert à prévenir la blessure). Elle est fondamentale chez les enfants ;
- orientée. Elle consiste alors à développer les qualités physiques en orientant le travail vers les besoins de la discipline cible, et en prenant en compte les spécificités du pratiquant, mais sans se limiter à cela ;
- spécifique. Elle est tournée vers le développement des qualités centrales pour la discipline cible et vers les qualités à développer propres au profil du pratiquant.

On peut différencier différents temps dans cette préparation physique.

©FFAAA

Définition 1.3

Préparation physique dissociée, associée et intégrée

Cette préparation physique peut être :
- dissociée de la pratique de l'aïkido, c'est-à-dire se faire dans une séance à part (chez soi, en salle de musculation, en allant courir dans la nature...) ;
- associée à la pratique de l'aïkido, c'est-à-dire se faire lors de séquences dédiées, mais à l'intérieur d'un cours d'aïkido ;
- intégrée, c'est-à-dire en utilisant la discipline comme support donc, en pratique, pendant des séances d'aïkido avec un « support aïkido ».

2 Le transfert

La vision de Michel Pradet nous encourage à penser la préparation physique dans le cadre de la pratique de notre activité physique qu'est l'aïkido. Mais, la préparation physique constate de manière empirique que le développement, en soi, de qualités physiques, peut-être insuffisant et inexploitable pour améliorer la pratique de l'activité cible.

Sans rentrer dans les détails de la littérature scientifique sur le sujet, le constat est que la préparation physique à l'activité cible nécessiterait « deux temps » (ces deux temps n'étant pas toujours deux temps au sens temporel, mais deux mécanismes qui ont besoin de coexister pour atteindre l'objectif) :
- un temps de développement des qualités physiques nécessaires à notre discipline aïkido ;
- un temps « d'apprentissage » à utiliser ces qualités physiques en aïkido.

Définition 1.4

Transfert

Le transfert en préparation physique est le mécanisme par lequel les qualités développées deviennent utilisables dans l'activité cible.

Ainsi, si la préparation physique postule qu'il est nécessaire, à un moment, de développer spécifiquement les qualités physiques, la notion de transfert met en garde sur le fait :
- qu'il peut être nécessaire ensuite d'avoir une phase d'intégration de ces qualités dans la discipline pratiquée ;
- qu'il faut avoir choisi en amont les bonnes qualités à développer et la bonne façon de les développer, parce que tout ne se transfère pas.

Exemple 1.5

Développement de la force dans les jambes

Le développement de la force dans les jambes chez un pratiquant peut n'avoir aucun effet bénéfique dans sa pratique de l'aïkido.
Pour que la préparation physique de ce pratiquant soit véritablement une « préparation », c'est-à-dire une démarche qui a vocation à le faire progresser dans l'activité, il faudra envisager :
- de déterminer ce qui est nécessaire dans la force des jambes et quel type de force va être nécessaire pour la pratique de l'aïkido en général ;

©FFAAA

— voir si ce pratiquant est en déficit de « cette force » ;
— voir s'il arrive à utiliser « cette force » développée dans sa pratique de l'aïkido. Par exemple, si l'utilisation de « cette force » en aïkido nécessite une certaine direction (verticale ou horizontale par exemple), une certaine position, un certain angle de travail, ou de développer « cette force » dans une situation de déséquilibre, il faut voir si le pratiquant dispose de ces ressources pour que le travail de préparation physique effectué soit rentable.

Il conviendra également de s'interroger si le développement de sa qualité de force dans les jambes est la priorité. Est-ce le/un facteur limitant de sa progression ?

Dans les différents thèmes que nous avons choisi de traiter pour ce premier stage-modules, nous utiliserons entre autre cette notion de transfert pour interroger notre pratique et notre façon d'enseigner l'aïkido.

Point important 1.6

Deux questions

Nous nous poserons régulièrement deux questions :
— est-ce que le pratiquant a les qualités physiques requises pour effectuer ce que l'on souhaite dans la pratique ?
— est-ce qu'il est capable d'utiliser ces capacités développées dans le cadre de sa pratique ?

Donnons un exemple pour illustrer nos propos.

Exemple 1.7

Est-ce que la chute, en aïkido, est une acrobatie ?

Si un minimum de qualités d'acrobate va aider le pratiquant à chuter, la chute ne peut se limiter à cela.
L'objectif pour uke est de chuter au moment et à l'endroit qui lui est proposé/imposé par tori ?
Si des qualités d'acrobates peuvent aider dans l'exécution de cette chute, elle ne seront pas suffisantes et il conviendra de les exploiter pour l'objectif qui est le nôtre, à savoir jouer son rôle de uke et non dans une prestation de voltige aérienne.

3 Aïkido et préparation physique

Où s'arrête l'aïkido et où commence la préparation physique ? Vouloir répondre de manière tranchée à cette question a assez peu d'intérêt. L'important est de regarder au-delà des limites de sa discipline pour enrichir celle-ci, lui permettre d'évoluer et ne pas en faire une pratique autarcique, mais au contraire une pratique ouverte sur les autres disciplines.

Une partie de la préparation physique en aïkido peut être totalement propre à chaque pratiquant qui décide de pratiquer d'autres disciplines : d'autres arts martiaux, du yoga, des disciplines artistiques comme la danse, des disciplines de force comme l'haltérophilie, des disciplines d'endurance fondamentale comme la course ou le cyclisme...

©FFAAA

Chaque aïkidoka est libre (heureusement) d'inscrire sa pratique de l'aïkido dans sa vie et de choisir les activités qu'il pratique en dehors. Il appartient, cependant, à l'enseignant, s'il a des élèves avec des profils très divers de réfléchir au dénominateur commun raisonnable que doit être une « préparation physique » à la pratique de l'aïkido.

Exemple 1.8

Apprentissage des chutes

Il y a quelques décennies, certains enseignants d'aïkido pensaient que les chutes ne s'apprenaient pas. Aujourd'hui, nous avons avancé sur ce point et l'apprentissage des chutes de base est un élément courant de la pratique de club (qui pourrait, peut-être, toutefois être davantage renforcée).

4 Préparation physique et prophylaxie

Par ailleurs, il est important de souligner que, même si cela peut être un aspect de la préparation physique, nous ne parlons pas que de performance au sens où cela pourrait être entendu dans un sport avec de la compétition.

Définition 1.9

Prophylaxie

La prophylaxie est le processus qui consiste à prévenir les maladies et les blessures, et par extension rester en bonne santé, ainsi que les techniques pour y parvenir.

Un enseignant doit penser son enseignement avec un point de vue prophylactique (lié à la prophylaxie). Par certains aspects, des disciplines comme l'aïkido sont très en retard par rapport à des disciplines de compétitions sur la prophylaxie. Ces disciplines de compétitions ont des médecins, des kinésithérapeutes et des préparateurs physiques. Une proportion très importante du travail des préparateurs physique est de faire un travail prophylactique.

En aïkido, nous n'avons pas ce « staff technique » et il incombe à l'enseignant de faire ce qu'il faut pour que ses élèves ne se blessent pas.

La question du développement des qualités physiques et du travail prophylactique est d'autant plus délicat en aïkido, que le principal problème de blessure en aïkido n'est pas l'accident, mais la blessure liée à de l'usure et à des traumatismes à répétition :

— combien de problèmes de genoux parmi les aïkidokas, à cause des sollicitations fortes liées aux pivots, aux appuis traumatisants ?
— combien de problèmes de dos liés, entre autre à des chutes à répétition ?
— combien de problèmes d'épaules ou de coudes à causes de contraintes articulaires fortes ?

Si l'apprentissage des chutes va prévenir la blessure, le travail pour éviter par exemple des usures anormales sur le long terme est plus délicat. Essayons de compléter la boîte à outils de l'enseignant et du futur enseignant avec des éléments qui lui permettent de faire pratiquer ses élèves sans que ceux-ci soient « cassés de partout » dans leur vieux jours.

Bien sûr, il y aura toujours des petites blessures et les bienfaits d'une activité physique comme l'aïkido pèsent aussi dans la balance par rapport au fait de ne rien faire... mais une pratique de l'aïkido incluant une dimension de préparation à la pratique est encore mieux, et c'est ce que nous devons à ceux qui viennent pratiquer sous notre enseignement et nous font confiance.

©FFAAA

Par ailleurs, pour sortir de l'aspect purement sanitaire, la réalité de la pratique de l'aïkido est probablement plus complexe qu'une répétition afin de reproduire une technique « idéale » montrée par un enseignant. Il y a fort à penser que la technique idéale ne peut être effectuée correctement que par un « corps idéal » et qu'un corps non préparé à cette exécution puisse se blesser. Cette réflexion doit nourrir également la réflexion de l'enseignant sur les attentes qu'il a de ses élèves et sur ce qu'il leur montre.

Terminons sur une note ambitieuse et dynamique.

Point important 1.10

Ne pas brider inutilement la pratique

Dans la mesure où la blessure est peu présente en aïkido et que les traumatismes sont davantage liés au long terme, nous pouvons :

- pratiquer des chutes pour la grande majorité un peu acrobatiques et « tenter » de nouvelles choses, tant que cela se fait avec un minimum de cadre, de préparation et de progressivité pour assurer un risque raisonnable (et donc faible) ;
- être attentif surtout aux volumes. Si, pour la majorité, les chutes plaquées ne seront pas traumatisantes, le fait d'en faire un volume important peut induire des traumatismes séances après séances. Quand on fait de l'intensité, il faut privilégier la qualité sur le volume.

Pratiquons donc avec enthousiasme et ayons de l'ambition pour nos élèves !

©FFAAA

2 Développement des qualités physiques

Nous avons mis en avant dans le chapitre 1 qu'il est important de développer certaines qualités physiques durant le parcours d'aïkidoka, en ne limitant pas leur développement au travail d'une pratique « restrictive » de l'aïkido, que ce soit dans un but de perfectionnement de la pratique ou d'un point de vue prophylactique.

Nous allons évoquer quelques unes de ces qualités physiques, proposer des exercices qui aident à leur développement et proposer une lecture de quelques éléments de la pratique.

1 Le travail du bas du corps

Les jambes, et les hanches, en aïkido, comme dans la majorités des disciplines physiques ont une place fondamentale. Il n'est pas rare que les limitations de certains pratiquants soient attribuées à des limitations de capacités physiques de certaines autres parties du corps, alors qu'en pratique c'est un déficit au niveau des jambes qui est la cause de la limite observée.

Exemple 2.1

Déficit dans les saisies et frappes

Dans une discipline cousine comme le judo, les entraîneurs on observé que certains judokas pouvaient attribuer leur limite dans le kumikata (travail de saisie du keikogi du partenaire) à un déficit de force dans les membres supérieurs, alors que dans de nombreux cas, il s'agissait d'un déficit dans les jambes et dans toute la chaîne de transmission depuis le sol jusqu'à la saisie.
En boxe, il en va de même avec des boxers qui peuvent penser manquer de puissance dans les bras, alors qu'il s'agit d'un besoin de travailler le bas du corps et d'améliorer la chaîne de transmission.

Point important 2.2

Les jambes nous servent à assurer nos principaux appuis, nos principales poussées (et tractions) et les qualités neuromusculaires de celles-ci sont fondamentales dans la pratique.

Autrement, dit, « vous avez l'impression de manquer de force dans les bras » : peut-être faut-il faire des squats, du soulevé de terre, des fentes...

©FFAAA

Par ailleurs, le renforcement des jambes doit se faire :
— par un développement de la force (au moins de l'endurance de force) ;
— par un développement de la puissance quand le corps est à maturité ;
— par un travail neuromusculaire régulier, afin que cette force et cette puissance développées soient correctement utilisées ;
— par un travail de mobilité, qualité indispensable à l'expression de la force, de la puissance et de la technique en aïkido, tout particulièrement au niveau des jambes (que ce soit pour tori ou pour uke).

Commençons par parler de la capacité à sauter.

Point important 2.3

Savoir sauter

Le fait de sauter est une qualité fondamentale à développer. Chez les enfants, elle fait partie du fameux « courir, nager sauter ». Les légers « traumatismes » générés dans les articulations, par les sauts sont d'ailleurs importants et participent de la solidité de la structure. Attention néanmoins à limiter le volume, surtout avec l'âge. Si une quantité raisonnable de solicitations « légèrement traumatiques » dans la course et dans les sauts sont une bonne chose, à forte dose elles provoqueront des blessures. À adapter en fonction de l'âge du poids, des autres pratiques sportives...

Nous proposons donc un premier exercice avec des sauts sur place.

Exercice 2.1

Sauts sur place

Intérêt
— Un premier intérêt est cardiovasculaire, ce qui a un intérêt en début d'échauffement, par exemple ;
— Un deuxième intérêt est l'aspect légèrement pliométrique de cet exercice. La pliométrie étant le mode de contraction musculaire où l'on utilise les capacités élastiques des muscles pour emmagasiner et restituer de l'énergie ;
— Un troisième intérêt est le léger travail de déséquilibre et de gainage, avec une mobilisation de l'ensemble de la chaîne corporelle.

Vidéo

`https://youtu.be/YgPW26yiNw4`

Vidéo

`https://youtu.be/Sktl2VIN8Qc`

©FFAAA

Vidéo

`https://youtu.be/DBLZBpcXctE`

Vidéo

`https://youtu.be/UseAqyqFFdQ`

Vidéo

`https://youtu.be/VQw5Jbo2OU8`

Descriptions

– Partir pieds joints ;

1. Sauter sur place sur la pointe des pieds ;

– Les talons ne viennent pas taper contre le sol ;

– Les genoux sont légèrement fléchis, toniques en gardant de la souplesse ;

2. Après quelques sauts pieds serrés, sauter en écartant latéralement et resserrant les pieds ;
3. Revenir à des sauts pieds joints, puis sauter en écartant les pieds d'avant en arrière ;
4. Revenir à des sauts pieds joints, puis sauter en croisant les pieds latéralement. Les pieds se croisent quand on les resserrent, à chaque passage le pied qui passe devant change ;
5. Revenir à des sauts pieds joints, puis continuer à sauter pieds joints, mais en changeant la direction des pieds (un coup vers la droit, un coup vers la gauche) ;
6. Revenir à des sauts pieds joints, puis courir sur place en tapant les fesses avec les talons ;
7. Revenir à des sauts pieds joints, puis courir sur place en montant les genoux alternativement au moins au niveau des hanches (une dizaine de fois).

Variations

Dans notre discipline avec un public âgé, il peut être nécessaire d'adapter à certaines personnes cet exercice, ou transformer les sauts (qui sont caractérisés par le fait que les deux pieds sont en l'air ensemble à certains moments) par des alternances d'un pied sur l'autre (avec un lever plus ou moins haut du pied qui n'est pas au sol).

Limites et inconvénients

Il s'agit donc d'adapter le volume et l'intensité de cet exercice pour des publics qui peuvent avoir des capacités physiques limitées. Pour les jeunes adultes, les doses peuvent être assez importantes. Pour les enfants, les doses peuvent être importantes également mais il faudra plus limiter et être attentif aux douleurs comme les douleurs qualifiées de « croissance ».

©FFAAA

Point important 2.4

Mobilité hanches et chevilles

La mobilité des hanches et des chevilles est très importante en aïkido.

Les exercices alliant travail des membres inférieurs et mobilité sont importants, à tout âge. L'exercice suivant est très important pour les jeunes qui veulent entretenir ou améliorer leur mobilité et pour les plus âgés qui ont besoin de cette mobilité pour se maintenir en bonne santé. Soulignons que la mobilité des articulations du bas du corps se perd très vite chez les enfants, probablement dès 3 ou 4 ans. Il est donc important de la maintenir.

Exercice 2.2

Flexions gauche/droite

Intérêt

- Améliorer la mobilité, en particulier au niveau des hanches et des chevilles. Ce travail est fondamental, à la fois pour préparer à la pratique et dans un souci de santé ;
- Même s'il joue un rôle secondaire, le dos peut également recevoir des bénéfices en terme de mobilité lors de la réalisation de cet exercice.

Vidéo

`https://youtu.be/9FSx6ubqz08`

Descriptions

– Position de départ avec les pieds écartés d'environ deux largeurs de bassin ;

1. Descendre d'un côté en flexion sur une jambe en tendant l'autre ;

– On garde le pied à plat en contact avec le sol du côté où l'on descend ;

2. Maintenir la position en bas ;
3. Remonter et changer de côté ;

Consignes

Quoi que la mobilisation musculaire ne soit pas très intense, chez certaines personnes, cela peut tout de même être le facteur limitant. Il ne faudra pas hésiter à donner des astuces aux pratiquants qui ont plus de difficultés (s'aider des mains, ne pas descendre complètement) de manière à ce qu'ils réalisent tout de même partiellement ce mouvement, en attendant qu'ils aient suffisamment de mobilité pour le réaliser.

La mobilité hanches-chevilles peut également être travaillé avec l'exercice suivant.

Exercice 2.3

Jambes écartées, laisser tomber le bassin

Intérêt

©FFAAA

L'intérêt de cet exercice réside dans le développement de la mobilité des hanches et des chevilles, l'apprentissage du contrôle du bassin au travers des hanches. L'utilisation du poids du corps pour assouplir les articulations permet de disposer d'une masse importante. Il peut également, lorsque la mobilité chevilles-hanches est suffisante de faire un travail de contrôle du bassin pendant la descente.

Vidéo

`https://youtu.be/-O2Yim_AVbO`

Description

- Placement des pieds écartés d'un peu plus que la largeur des hanches, avec un angle d'ouverture d'une trentaine de degrés vers l'extérieur ;

1. Laisser tomber les hanches le plus bas possible, en fléchissant sur les hanches, sans perdre l'antéversion au niveau des hanches ;
2. Faire de petits déplacements horizontaux autour de la position centrale d'équilibre.

Variation
Dans un contexte d'amélioration du contrôle moteur des hanches et du bassin, il est possible d'ajouter dans la position en bas un travail musculaire, les hanches poussant les genoux vers l'extérieur ou faisant des petits déplacements.

Le tendon d'Achille est très sollicité. Sa rupture n'est pas un chose rare. L'exercice suivant permet de travailler ce tendon d'Achille.

Exercice 2.4

Tendons d'Achille

Intérêt
Outre le fait de solliciter le tendon d'Achille, cet exercice va permettre de faire travailler les quadriceps et de travailler la stabilité.

Vidéo

`https://youtu.be/uLeyo5vKVyg`

Description

- Départ de face, hanches écartées de deux largeurs de bassin ;

1. Pivoter à gauche en venant faire un légère flexion ;

- Bien sur la pointe du pied arrière pour venir solliciter le tendon d'Achille arrière ;

2. Faire quelques rebonds depuis la position de fente ;
3. Pivoter d'un demi-tour pour faire la même chose à droite ;

©FFAAA

4. Pivot d'un demi-tour vers la gauche. Cette deuxième fois on essaiera d'avoir le genou arrière qui touche pratiquement le sol ;
5. Pivoter d'un demi-tour et même chose à droite.

Consignes
Lorsque le pratiquant est un peu limité musculairement ou au niveau de sa mobilité, il peut s'aider d'un appui de ses mains sur le genou. Si la difficulté est trop forte, ne pas faire les rebonds mais simplement maintenir quelques secondes la position.

Nous arrivons maintenant à un des exercices les plus fondamentaux lorsqu'il s'agit de développer les qualités musculaires des jambes : le squat. Le squat permet de renforcer les muscles des jambes, en particulier des quadriceps et des fessiers. Il permet également de travailler la mobilité et la souplesse des hanches et des chevilles. Nous parlions précédemment des pertes de souplesse des enfants. Le squat complet se perd probablement aux alentours de 4 ans. Exercice à pratiquer sans modération.

Exercice 2.5

Squats

Intérêt
Un des intérêts, outre le travail musculaire des cuisses et particulièrement des quadriceps, est la prise de conscience du coupe exercée par les pieds avec la sensation que les pointes de pieds tournent vers l'extérieur. Le travail de squat, qui est un travail d'extension de genou est fondamental dans la pratique de l'aïkido, de part la mécanique qu'il permet de travailler et le renforcement des membres inférieurs qui ont un rôle très important.
Dans le squat, il y a un travail d'assouplissement important : chevilles, genoux, hanches et dos.

Vidéo

`https://youtu.be/yPrnJB6CXls`

Description

- Mettre les pieds à une largeur très légèrement supérieure à celle des hanches ;
- Placer la direction des pieds en V ;

1. Descendre en poussant les genoux sur l'extérieur ;
2. Remonter.

Cela peut se faire par série de 10, ou moins si cela fait trop (ou plus si le public est plus endurant).

Variations
Pour des pratiquants ayant une forte souplesse de jambe il est possible de placer parallèlement l'intérieur des pieds pour faire le squat. Il faut être d'autant plus vigilant à pousser avec les genoux sur l'extérieur. Cette forme peut également être pratiquée par les autres pratiquants mais avec une modération sur le volume, le manque de souplesse de jambe pouvant sur-solliciter les genoux.

©FFAAA

Vidéo

`https://youtu.be/oBXcyIMTDOM`

Le squat est un bon travail de développement musculaire et de travail de la mobilité. La limite principale de l'exercice est le fait que les deux jambes agissent en même temps alors que dans la pratique les deux jambes peuvent agir seules, à tour de rôle. Le schéma d'un mouvement vertical qu'il donne devra également être complété dans la mesure où les déplacement horizontaux sont dominants en aïkido.

Point important 2.5

Voute plantaire et orteils

Arrivé à un certain niveau, la capacité à avoir un « pied compact » va être déterminant dans la qualité de la pratique. Les exercices qui se font sans partenaire et qui font travailler les membres inférieurs sont l'occasion idéale de développer cette capacité en se concentrant pendant l'exécution de ces exercices sur le fait de « griffer le sol avec les orteils ».

Si l'exercice de squat peut et doit être complété, il est fondamental, et permet de préparer le corps (par exemple les tendons, en particuliers chez les enfants et les jeunes) à de nombreux autres exercices de jambes.

L'exercice suivant propose un travail qui va faire travailler chaque jambe seule, situation que l'on retrouve beaucoup dans la pratique.

Exercice 2.6

Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant

Intérêt

- Développement de capacités neuromusculaires et proprioceptives ;
- Développement de la force du membre inférieur, en particulier renforcement des jambes lorsqu'une seule jambe est en appui, situation fréquente en aïkido ;
- Met en avant un mouvement fondamental en aïkido pour les chutes, ou la prise d'appuis de manière générale, par exemple dans les déplacements.

Vidéo

`https://youtu.be/_rRsqz9k9vM`

Description

– Démarrer pieds joints ;

1. Tomber en fente avant sur un des deux pieds ;

©FFAAA

2. Pousser le genou avant en avant, au maximum (ce que l'on appelle le décalage proximodistal), avant de pousser sur la jambe avant pour se relever ;
   – Le torse se penche légèrement en avant sur cette forme ;
   – Arriver pieds joints ;
3. Continuer ainsi de suite en changeant de côté à chaque fois.

Limites et inconvénients
Cet exercice peut être difficile pour des personnes manquant de développement musculaire au niveau du bas du corps. Un travail de squat peut alors être nécessaire pour commencer à renforcer les jambes si cet exercice est trop difficile.

L'exercice précédent est un bon exercice préparatoire pour de nombreux mouvements d'aïkido, tant pour uke que ce soit en déplacement ou pour chuter que pour tori avec, par exemple la réalisation de techniques comme ikkyo. Contrairement à d'autres exercices à une jambe comme le squat à une jambe (« pistol squat »), il reste accessible à au plus grand nombre.

Les hanches sont des articulations très importantes en aïkido. Les qualités nécessaires au niveau des hanches sont multiples : force, puissance, souplesse, mobilité... Un certain nombre d'exercices précédents, comme le squat permettent entre autres de travailler ces articulations. L'exercice suivant permet plus spécifiquement de travailler souplesse et mobilité.

Exercice 2.7

Rotation des hanches

Intérêt
Cet exercice permet de travailler la mobilité de hanches. C'est un très bon exercice de travail de mobilité et de coordination d'une hanche par rapport à l'autre. La succession de cercles d'amplitude maximale avec des cercles d'amplitude plus petite et contrôlée permet de développer dans un premier temps une mobilité « physique » puis de transférer cette qualité en une mobilité neuromusculaire, qui est celle qui compte, concrètement, dans la pratique de l'aïkido.

Vidéo
`https://youtu.be/iUjPzX-3Hqw`

Description
– Écartement des pieds un peu supérieur à la largeur du bassin ;
— Faire des rotations de hanches d'amplitude maximale (ou presque) sans que les épaules ne bougent ;
— Changer de sens ;
— Revenir au sens initial mais avec des rotations très courtes et uniquement le bassin qui bouge ;
— Changer de sens.

Consignes
Il est très important que les épaules ne bougent pas. Il faut arriver à ce que le haut et le

©FFAAA

bas du corps (pour le bas, ça n'est pas trop difficile vu que les pieds sont posés au sol) ne bougent pas, sinon l'exercice n'a que peu d'intérêt.

2 Le gainage

Définition 2.6

Le gainage est la qualité physique de la transmission.

Afin d'avoir une action, il faut qu'il y ait une production de force, mais cette production de force n'est pas suffisante si elle n'est pas transmise à l'endroit où l'on veut s'en servir.

La transmission de cette force dépend du gainage. Produire de la force, voir beaucoup de force pour que celle-ci se dissipe et qu'il n'en reste qu'une faible quantité à l'arrivée ne sert pas à grand chose. Il est important de savoir transmettre la force produite pour que le mouvement soit efficace.

Le gainage, comme nous l'avons dit plus haut, est la qualité de la transmission. Un grand nombre d'exercices de gainage vont donc avoir pour objectif de travailler des chaînes musculaires (des pieds à la tête, ou des pieds aux mains).

Voici un premier exercice qui permet de travailler la chaîne du bout des doigts aux orteils.

Exercice 2.8

Pompes Scapulaires

Intérêt

- Un travail de placement d'épaules (les épaules doivent être basses) et des omoplates est généré par cet exercice, avec un verrouillage du dos. Ces placements seront à intégrer dans de nombreuses techniques ;
- Un travail d'équilibre est présent dans cet exercice, en particulier sur la version où l'on lève les mains et les pieds ou où l'on passe sur les coudes.

Vidéo

`https://youtu.be/JZxG_jiozZQ`

Description

– Se mettre en « position de pompes », classique, c'est-à-dire en appui quadrupédique (sur les deux mains et sur les deux jambes), avec les jambes légèrement tendues ;

– Mettre les omoplates à plat, corps droit (tête-bassin-pieds dans un même plan) ;

1. Maintenir la position, en poussant et en cherchant à sortir les omoplates.

Variations

Voici trois variations :

1. Les bras restes tendus et on cherche à repousser le sol tout en sortant les omoplates. Puis, on revient en position neutre, voire avec un léger creux entre les omoplates.

©FFAAA

2. Lever une main et le pied opposé en diagonale, puis reposer et passer à l'autre couple main-pied.
3. Passer sur les coudes, puis revenir sur les mains.

Qualités développées
Les qualités développées sont le gainage au niveau de la ceinture abdominale et au niveau des épaules.
Limites et inconvénients
Attention à ne pas prolonger la position lorsque celle-ci se dégrade sensiblement. Sur des exercices de gainage, il est important que les positions soient impeccables.

Point important 2.7

Non à la dégradation

Insistons sur le fait que lorsqu'on fait du gainage (c'est vrai également pour de nombreux autres travaux musculaires, mais c'est critique sur la plupart des exercices de gainage) les positions à maintenir doivent être impeccablement maintenues. La position ne doit pas se dégrader. Si la position se dégrade, il faut le faire durer moins longtemps ou chercher un exercice intermédiaire qui développe le même type de compétence mais qui soit plus facile et qui serve d'étape intermédiaire.

Parmi les différents aspects du gainage, il en est un, en aïkido, que l'on retrouve partout et tout le temps : « tenir son dos ». La capacité à avoir un bas du dos droit, à contrôler la flexion du bassin (antéversion/rétroversion) est fondamentale. Voici quelques exercices pour apprendre ce fondamental.

Exercice 2.9

Relevés de bassin

Intérêt
Nous sommes sur du gainage statique. Cet exercice est un exercice préalable à l'apprentissage de la chute « feuille morte » pour toutes les personnes qui vont manquer de gainage de la sangle lomboabdominale.

Vidéo

`https://youtu.be/LqCtjXqAONM`

Description

– Se placer sur le dos, en appui sur les pieds et les épaules ;
1. Remonter le bassin jusqu'à un alignement genou bassin épaule. Le bassin est légèrement en rétroversion, gainé ;
2. Reposer.

Variations

©FFAAA

Lever à tour de rôle un pied puis l'autre en maintenant la position « bassin levé ».
Consignes
Il est important de ne pas creuser le dos. Le contrôle du bassin et l'antéversion du bassin est importante. Dès que la position ne peut plus être maintenue, il faut arrêter l'exercice.

L'exercice précédent ayant permis de prendre conscience d'une qualité fondamentale, nous allons essayer de les transférer dans des positions qui se rapprochent davantage de position que nous allons prendre dans des mouvements d'aïkido. L'avantage de passer par ce genre d'exercice est d'isoler ce travail souvent compliqué à mettre en place directement dans les techniques, avant de le « réinvestir » dans les mouvements.

Exercice 2.10

Extension de hanche en se levant et s'asseyant depuis seiza

Intérêt
Cet exercice a un effet de gainage « léger » (probablement pas si léger que ça si les fessiers et les abdominaux jouent leur rôle pour maintenir le bassin en légère rétroversion). Il a également un intérêt proprioceptif.

Vidéo

`https://youtu.be/-qyCv4VYEzI`

Description

- Se mettre en seiza ;

1. Lever le bassin sans bouger les tibias-péronés jusqu'à ce que genoux-bassin-épaules soient alignés ;
2. Maintenir la position ;
3. Retourner en seiza.

Consignes
Il faut être attentif au fait que le dos ne soit pas creusé et que la descente se fasse avec une légère rétroversion du bassin.

L'exercice suivant est dans le prolongement du précédent, mais avec une difficulté musculaire et neuromusculaire plus importante. Il prépare le corps à de nombreux placements pour le pratiquant, en tant que tori, que uke. Il prépare spécifiquement à la « chute feuille morte », mais son intérêt va au-delà.

Exercice 2.11

Descente droit à genoux et remontée

Intérêt
Cet exercice de gainage et d'équilibre prépare à la chute « feuille morte ». C'est un bon

©FFAAA

exercice de contrôle du bassin et du centre.

Description

– Les deux pieds sont au même niveau, écartés d'une largeur de bassin ;

1. Fléchir les genoux vers l'avant et sur l'extérieur ; le haut du corps se penche vers l'arrière. Les abdominaux sont très solides, le bassin rétroversé, les mains écartées vers l'avant, les paumes vers le bas ;
2. Ralentir au maximum la descente jusqu'à ce que les genoux soient posés au sol ;
3. Maintenir la position une seconde ;
4. Remonter en effectuant le mouvement « à l'envers ».

Consignes

Si l'exercice est trop difficile sur la montée, ne faire que la descente. Le travail excentrique étant efficace dans le développement des qualités de force, le fait de ne faire que la descente finira par amener le pratiquant à être capable de faire également la montée.

Vidéo

`https://youtu.be/zNu6MBLJygc`

L'exercice suivant va permettre de travailler la souplesse et la mobilité/fixation du bas du dos, et un peu de gainage léger. La capacité à « se servir de ses hanches » peut également résider dans le fait d'être capable de les fixer les membres inférieurs et de faire bouger le corps autour, ce que propose l'exercice suivant.

Exercice 2.12

Rotations du buste

Intérêt

Cet exercice permet de travailler la mobilité de hanches. C'est un très bon exercice de travail de mobilité des hanches en ce que la position des hanches est fixe, mais leur orientation va évoluer.

Vidéo

`https://youtu.be/jqqQQdV7uMU`

Description

– Écartement des pieds un peu supérieur à la largeur du bassin ;
– Les hanches sont fixées.
— Faire des rotations du torse, d'amplitude maximale ;
— Changer de sens.

Consignes

©FFAAA

Les abdominaux et les lombaires doivent être toniques. Si les amplitudes doivent être maximales, il ne s'agit pas non plus de tirer au-delà des capacités, en particulier, de la colonne vertébrale.

L'intérêt de l'exercice suivant est assez général, que ce soit dans la capacité à placer un dos, à tenir ce placement. Il permet également de savoir quel est le point limite où son propre corps est obligé de plier le dos en se penchant et d'améliorer ce point où la courbure devient obligatoire. Il y a également un aspect de relâchement dans cet exercice. Ces différents éléments nous semblent indiquer ce mouvement pour préparer le travail de uke mais également (et peut-être même surtout) de tori dans les koshi nage.

Exercice 2.13

Descente dos plat puis enroulement

Intérêt
Cet exercice développe la conscience de l'unité du haut et du bas du corps et l'apprentissage de la désolidarisation haut-bas.
Cet exercice à un intérêt important d'apprentissage de placement et de contrôle du dos. Cela permet un travail de mobilité et de gainage qui aura son intérêt en terme de « sport santé », mais également dans l'amélioration de la réalisation des techniques : placement et exécution sur les koshi nage, par exemple.

Description

- Départ pieds joints, le corps droit, les mains légèrement tendues au-dessus de la tête ;

1. Se pencher en avant en gardant le dos parfaitement droit ;

- Arrivée dans une position où il n'est plus possible de se pencher d'avantage en avant sans arrondir le dos ;

2. Continuer à se pencher en avant en arrondissant le dos, en gardant les jambes tendues ;

- Arrivée dans une position où il n'est plus possible d'aller plus loin ;

3. Remonter doucement en déroulant le dos petit à petit ;

- Retour dans la position initiale.

Variations
Il est possible d'effectuer cet exercice sans mettre les mains au-dessus de la tête, mais le fait de mettre les mains au-dessus de la tête permet de renforcer le contrôle du bas du dos.

Point important 2.8

Du gainage à tous les étages...

Le gainage ne se limite pas à développer la ceinture abdominale (même si celle-ci est importante). La transmission de la force va se faire au niveau des chevilles, des genoux, des hanches, de la colonne vertébrale, des épaules, des coudes...

©FFAAA

Exercice 2.14

Rotations thoraciques

Intérêt

Cet exercice permet de développer le gainage à différents niveaux : chevilles, genoux, hanches.

Cet exercice permet, en plus du gainage, de développer également l'équilibre, et, lorsqu'il est pratiqué les yeux fermés, la proprioception. Le fait de fermer les yeux peut changer la zone qui travaille le plus. Par exemple, on peut sentir plus de difficultés les yeux fermés dans les chevilles que dans les genoux, parce que la proprioception à leur niveau est moins bonne qu'au niveau des genoux.

Vidéo

`https://youtu.be/fE5K6TCYxGc`

Description

- Le principe de cet exercice est de faire des mouvements circulaires horizontaux avec les bras, sans perdre l'équilibre ;
- Placer les deux pieds dans la même direction, l'un derrière l'autre, avec un écartement assez important ;

1. Stabiliser la position ;
2. Bouger les bras à l'horizontal, sans perdre l'équilibre.

Variations

— Au départ, les pieds peuvent être légèrement décalés ;
— Ensuite, l'idéal est qu'ils soient placés sur une même ligne, comme s'ils étaient sur une corde, et que la direction des deux pieds soient celle de cette corde imaginaire ;
— Lorsqu'on veut rendre l'exercice un peu plus difficile, fermer les yeux. Le fait de fermer les yeux (ce qui supprime les repères visuels) va avoir pour effet de mobiliser davantage les genoux et les chevilles.

Point important 2.9

Inséparable du déséquilibre

Le gainage, en aïkido, est utilisé à l'intérieur de mouvements. Si l'on veut que le développement du gainage soit transférable à la pratique, il est nécessaire de le travailler dans des situations de déséquilibre.

Par ailleurs, ce déséquilibre va permettre d'augmenter le nombre de fibres musculaires recrutées.

Pour finir cette partie sur le développement des qualités de gainage, nous terminons avec un petit exercice d'opposition, qui pourrait recevoir la dénomination de « kokyu ho », au même titre que les kokyu ho traditionnellement pratiqués à genou. Nous sommes typiquement dans un exercice de transfert. Le gainage de différentes parties du corps ayant été travaillé, l'exercice fait appel à ce gainage de l'ensemble de la chaîne posturale.

©FFAAA

Exercice 2.15

Déséquilibres, quatres pieds sur la même ligne

Intérêt
Cet exercice est un travail de gainage dynamique et d'équilibre. Il permet également de commencer à apprendre la lecture de l'équilibre du corps du partenaire. On peut le rapprocher des exercices classiques de kokyu ho. Cet exercice permet également de mettre en place de bons appuis, et de travailler au développement d'un pied compact.

Vidéo

`https://youtu.be/vdxWmG9ztNo`

Description
Cet exercice se fait à deux. Le rôle des deux partenaires est symétrique.

- Aligner les quatre pieds. Les deux partenaires mettent en contact le tranchant de leur pied gauche (respectivement droit) ;
- Les deux partenaires se tiennent respectivement en Aï hanmi katate dori ;
- Le but est de déséquilibrer l'autre. Le premier qui bouge un pied ou qui pose au sol une autre partie de son corps a perdu.

Point important 2.10

Les principes

Ce dernier exercice permet de prendre conscience du fait que dans la démarche de développement des qualités physique/transfert est une façon de voir la recherche des principes de la discipline et l'apprentissage de leur mise en œuvre.

Point important 2.11

Gainage et automatisme

Le gainage n'est pleinement exploitable dans la pratique que si son maintien peut être assuré le par le corps sans que le processus ne passe par le conscient. Tant que le gainage nécessite une concentration sur les zones musculaires qui doivent assurer le maintien de la structure, trop de ressources seront utilisées pour que le pratiquant puisse se concentrer sur la technique.

3 Coordination

La coordination est une qualité fondamentale pour la pratique de l'aïkido : coordination haut du corps/bas du corps, coordination gauche/droite, des différents segments d'un membre...

La mise en place de la coordination à l'intérieur de la pratique des techniques peut parfois atteindre ses limites. Les exercices spécifiques de coordination permettent de cibler les éléments que l'on souhaite coordonner.

©FFAAA

Les exercices de coordination permettent de mettre en place des schémas moteurs, et également de faire apparaître ces schémas moteurs à l'intérieur des techniques, de manière à mieux prendre conscience de leur existence.

Point important 2.12

Amplitude maximale

Le fait de faire des exercices en « amplitude maximale » améliore la coordination et la motricité des mouvements de plus faible amplitude.

Nous commençons pas un exercice simple qui est bénéfique au niveau échauffement et proprioceptif. Sans difficulté excessive au niveau coordination, il permet déjà de mettre en place de la coordination gauche/droite et de prendre conscience de la fixation de certains segments.

Exercice 2.16

Rotations épaules et coudes

Intérêt

Cet exercice a un intérêt proprioceptif, de mobilité d'épaule mais également de coordination des épaules et des coudes.

Vidéo

`https://youtu.be/c7ICvezl1ZI`

Vidéo

`https://youtu.be/gLN_3H7deKY`

Description

- Départ pieds parallèles, écartement de bassin ;

1. Faire des rotations d'épaules « vers l'avant », d'amplitude maximale, avec, à chaque tour l'un des poignets qui touche l'autre poignet ;

- La tension au niveau des épaules doit être homogène dans le temps ;

2. Changer de sens de rotation ;

- La tension au niveau des épaules doit toujours être le plus homogène possible dans le temps, en évitant des à-coups ;

3. Figer les bras et faire des rotations autour des coudes ;

- La position des coudes doit être fixe ;

4. Changer le sens de rotation des avants bras.

Consignes

©FFAAA

Attention à être exigent sur cet exercice qui semble facile mais pour lesquels de nombreux détails importent.

L'exercice suivant permet de travailler plus minutieusement de la coordination gauche droite et la capacité à effectuer des mouvements différents simultanément au niveau des bras.

Exercice 2.17

Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre

Intérêt
Cet exercice est un très bon exercice de coordination et de dissociation.

Vidéo

`https://youtu.be/hirgpG7dA2U`

Description

- Position pieds écartés de largeur du bassin ;
- Les deux bras sont vers le haut à la verticale ;

1. Un bras part vers l'arrière, l'autre vers l'avant, chacun tournant donc dans un sens différent ;
   - Au bout d'un demi-tour les bras se retrouvent en bas ;
2. Les bras continuent leur trajectoire ;
   - Au bout d'un tour complet ils se retrouvent en haut ;
3. Effectuer la même chose mais en changeant le sens de rotation de chaque bras, et ainsi de suite.

Le fait d'accompagner la rotation des bras d'un mouvement d'épaule et de bassin peut aider à la coordination.

Après les exercices généraux de motricité, qui aident à avoir un socle de travail, en particulier pour un public enfant, on peut se pencher sur des éléments plus spécifiques à l'aïkido, comme la coordination entre le haut et le bas du corps.

Point important 2.13

Synchronisation haut/bas

Mettons en avant deux points de repère pour l'enseignant :

— Le placement des membres du bas du corps est souvent moins consciente que celle du haut du corps. Verbaliser ce placement pourra aider les pratiquants (en particulier débutants) ;
— Le fait de ne travailler que sur une partie d'une technique peut être un bon moyen d'isoler un travail de synchronisation (haut/bas ou autre).

©FFAAA

Voici deux exemples de synchronisation haut/bas.

Exemple 2.14

Décalage proximodistal

Nous avons parlé du décalage proximodistal du genou 2.6 plus haut dans le travail des membres inférieurs.
De décalage peut permettre de synchroniser le haut et le bas du corps, par exemple :

- pour le travail de démarrage des techniques ;
- pour déclencher la chute avant (nous reviendrons là-dessus dans le module sur les chutes) ;

Exemple 2.15

Synchronisation déplacement/contact

Un autre exemple de travail de synchronisation pourra être mis en avant sur le moment de contact du bras par rapport au déplacement des jambes sur shomen uchi ikkyo omote. Nous verrons cela quand nous parlerons du travail des kihon 5.5.

4 Les armes

De nombreux débats existent sur l'utilisation des armes en aïkido. Nous voulons, ici, sans donner de réponse définitive sur ce sujet qui fera certainement couler encore beaucoup d'encre, donner quelques éléments qui permettent de réfléchir à la place des armes en aïkido.

- La plupart des aïkidokas ont plus d'expérience en aïkido que dans la pratique des armes. Si on part du postulat qu'enseigner c'est aider l'élève à mettre en relation des nouvelles choses avec des choses qu'il connaît déjà, les armes ne s'avèreront donc probablement pas d'une grande utilité. La dynamique logique serait plutôt dans le sens inverse.
- En partant de la définition de Michel Pradet qui dit que la préparation physique est un moyen de développer des qualités utiles à la discipline cible qu'une pratique intensive et longue de celle-ci ne permettrait pas de développer au même degré, les armes sont probablement une préparation physique pour l'aïkidoka. Cela encourage à se demander quelles sont les qualités que l'on peut développer dans le travail des armes qu'on ne saurait développer à un même degré par la seule pratique de l'aïkido.
- La question du transfert entre les techniques avec armes et la pratique à main nues. Tout d'abord, lorsqu'on modifie le poids de plus de 5% dans les charge utilisées, on dégrade le geste technique. Cela signifie que le geste technique avec un sable (qui pèse plus d'un kilogramme) et un bokken qui fait de l'ordre de 400g n'est pas le même. Cela signifie également que le geste technique entre un travail au bokken et à main nue n'est pas le même.
- Les armes nécessitent un travail de déplacement très explosif, avec des départs très soudains, nécessitant de parcourir des distances importantes. La taille d'un jo rend tous les déplacement très grands.

Nous n'avons pas présenté d'exercices avec des armes parce qu'il fallait faire des choix dans ce premier stage-modules et que la littérature était déjà assez large sur le sujet.

©FFAAA

5 Le jyu waza

Dans un stage-modules pour lequel la grille de lecture et la notion de transfert, et dont un des thèmes est le travail d'un kihon, il nous semble important de parler du travail de jyu waza qui est un « mode d'entraînement » souvent sous-employé et mal compris.

Tout d'abord, le fait de répondre dans l'instant pour Tori à une attaque faite par Uke est probablement l'essence de l'aïkido.

Cet exercice probablement, au moins en partie, idéalisé, peut difficilement constituer l'essentiel de la pratique quotidienne d'un aïkidoka, tout du moins avant un niveau certain.

À l'inverse, le fait de penser que la simple répétition d'un travail technique, fut-il évolué et diversifié est suffisante pour « faire de l'aïkido » est une posture qui commet une erreur sur ce qu'est l'essence d'une discipline comme l'aïkido.

Il nous semble donc important de trouver un bon équilibre entre la mise en situation d'incertitude qu'apporte une pratique de type jyu waza, et la définition d'objectifs qui permettent de calibrer cette incertitude à un niveau qui peut être appréhendée par le pratiquant.

C'est la gestion de ce curseur qui permet de mettre la pratiquant dans une situation où il pourra transférer dans sa pratique de l'aïkido les éléments techniques qu'il aura développés pendant les parties de perfectionnement technique de l'entraînement.

Nous pouvons donc formaliser au moins 5 formes de « jyu waza » (nous utilisons ce terme, même si le fait de changer les règles du jyu waza en fait autre chose qu'un jyu waza) :

- un jyu waza de rodage qui consiste en la répétition de techniques travaillées pendant le cours. Une attaque est donnée et les différentes techniques vues sur cette attaque sont effectuées à tour de rôle. Mettre le pratiquant en confiance (particulièrement le débutant) et lui expliquer qu'il peut effectuer 10 fois la même technique sans que cela pose un problème si cette technique qui lui vient à chaque fois ;
- un jyu waza avec une attaque donnée et l'élève enchaîne des techniques. Cette fois, il peut sortir des techniques vues en cours ;
- un jyu waza où uke choisi l'attaque parmi un ensemble restreint d'attaques : Par exemple, gyaku hanmi katate dori ou chudan tsuki qui représentent une même direction. Il conviendra probablement de restreindre dans un premier temps les techniques à appliquer afin de diminuer le niveau d'incertitude ;
- improviser une technique dans l'instant sur une attaque donnée. Cette fois, il s'agit de « sortir de la technique » pour exprimer d'avantage ce qui ressort dans l'instant ;
- improviser une technique dans l'instant sans connaître l'attaque, ce qui nécessitera, en pratique, d'avoir un uke qui comprenne le cadre de l'exercice pour que cette pratique soit profitable aux deux pratiquants.

Le jyu waza est un travail de mise en place et de vérification de la structure dans un travail plus libre. C'est un véritable exercice de transfert.

Le retour dans le travail technique, par la suite, de ce qui est ressenti dans le jyu waza est un élément important : la structure du pratiquant est ce qu'il reste dans un travail « déstructuré » et non ce qu'il exécute dans un travail sans incertitude et totalement défini.

Le jyu waza peut être également l'occasion d'un travail intense. Le fait également de maintenir une structure dans des situations où le corps est davantage sollicité dans « ses limites » (fatigue, rythme, vitesse) est également ce qui est révélateur de la structure du pratiquant. La structure est ce qui est robuste à la fluctuation des éléments extérieurs.

©FFAAA

Point important 2.16

Allers-retours

Un aller-retour entre des phases de travail technique, des exercices spécifiques de développement de qualités physiques et du travail d'incertitude est une clé de la formation des pratiquants.

6 Développement et transfert des qualités physiques

Nous avons donné un certain nombre d'exercices dans ce module consacré au développement et au transfert des qualités physiques. Pour terminer nous allons mettre en avant quelques généralités et points de repères autour de cette thématique.

Tout d'abord, nous pouvons mettre en avant quatre grandes qualités physiques :

— L'endurance ;
— La puissance/la force ;
— L'adresse.

L'endurance est la plus difficile à définir. On pourrait dire que c'est la capacité à durer le plus longtemps. Néanmoins, dans la plupart des sports, il y a un temps ou une distance où quelque chose de limiter à accomplir, et donc il s'agit de conserver la qualité sur un temps long (mais majoré) et non exactement de durer le plus longtemps possible. Fixons, pour ce qui nous concerne la définition suivante.

Définition 2.17

Endurance

L'endurance est « la capacité à maintenir une qualité dans le temps ».

La force est souvent un mot mal utilisé en aïkido, probablement parce que mal défini. Donnons un définition qui est assez commune dans les activités physiques et sportives.

Définition 2.18

Force/Puissance

La force (dans le domaine des activités physiques et sportives) est la capacité à produire du mouvement, ou au contraire à empêcher une mise en mouvement.
La puissance est l'expression de la force à une certaine vitesse. En physique, la puissance est le produit de la force et de la vitesse.

Point important 2.19

Force/Vitesse

La force et la vitesse sont inséparables. Certaines personnes sont capables de produire beaucoup de force à vitesse lente, mais peu à vitesse rapide alors que pour d'autres c'est le contraire

Nous avons parlé plus haut de la coordination qui est un des aspects d'une qualité plus vaste qui est l'adresse.

©FFAAA

Définition 2.20

L'adresse

L'adresse est la capacité à contrôler le mouvement et assurer une précision de celui-ci.

Nous avons parlé également de la souplesse qui est une composante importante, en aïkido, comme dans de nombreuses activités physiques, de l'adresse.

Les autres qualités physiques que l'on peut envisager vont s'exprimer à partir de ces trois qualités de base.

Exemple 2.21

Qualités dérivées des trois qualités de base

On pourra parler d'endurance de force si l'on souhaite désigner la capacité à produire un niveau de force le plus longtemps possible, on pourra parler de force maximale si l'on veut produire un maximum de force (mais pas forcément très vite et très longtemps), d'explosivité précise pour désigner un geste qui est à la fois puissant et précis...

Le lien entre les qualités physiques, la façon dont elles se combinent et leurs sources est souvent mal compris. On entendra par exemple des personnes opposer la force à la souplesse.

Prenons quelques exemples.

Exemple 2.22

La force

La force est la capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à effectuer une action. Cette force va dépendre de la masse musculaire, mais pas seulement :

- Elle va dépendre de la capacité qu'ont les neurones à mobiliser cette masse musculaire. Par exemple, être capable de recruter un grand nombre de fibres pour produire de la force maximale, recruter rapidement un grand nombre de fibres pour produire de la puissance maximale ;
- Elle va dépendre de la capacité des neurones à recruter les bons muscles au bon moment.

Autrement dit, si l'hypertrophie peut jouer un rôle important dans les sports de forces parce que, les charges à porter étant énormes, il faut une masse musculaire importante, en aïkido ce sont d'autres éléments qui vont faire la force du pratiquant. En particulier, une part de souplesse et de coordination est indispensable pour produire de la force dans des positions « limites ». En aïkido, il y a du déséquilibre, de l'incertitude des mouvements où on est à la limite de ses appuis. La force en aïkido (qui est la capacité à fournir un effet sur soi et/ou sur le partenaire) va donc dépendre de la capacité à produire du mouvement et des tensions dans des positions avec des angulations parfois extrêmes.

Exemple 2.23

La souplesse

Concernant la souplesse, elle ne se limite pas à des exercices statiques où l'on écarte des

©FFAAA

segments. Elle est la capacité à prendre de nombreuses positions « limites » en statique mais surtout en dynamique concernant l'aïkido.
Il est important de comprendre que la souplesse peut être liée à une extensibilité des muscles agonistes ou une certaine force des muscles antagonistes qui vont tirer dessus. Il est donc difficile de séparer force et souplesse, ces deux qualités venant dans des pratiques comme l'aïkido, souvent se renforcer l'une et l'autre.

Nous pouvons résumer les choses en première approximation par le point suivant.

Point important 2.24

Lien entre les qualités physiques

- Chez des personnes peu entraînées, l'entraînement des différentes qualités physiques a une influence positive sur les autres. Par exemple, travailler la force aura un effet bénéfique sur la souplesse et l'endurance ;
- Chez des personnes qui commencent à avoir un certain niveau, l'entraînabilité des qualités physique devient indépendantes. Entraîner la puissance ne permettra pas de développer de l'endurance de force ;
- Chez des personnes de haut niveau, il va y avoir interférence, c'est-à-dire que par exemple, l'entraînement de l'endurance va diminuer le niveau de force. Attention, dans cette dernière catégories il faut, en général, mettre des personnes qui sont des athlètes de très haut niveau dans leurs disciplines.

Point important 2.25

Le développement des qualités physiques en pratique

Nous pouvons retirer de cela le fait que pour la majorité des publics que nous entraînons (à fortiori les enfants) il n'y a aucun risque que le développement d'une qualité nuise au développement d'une autre, et il y a même des chances de voir cette autre qualité progresser également.
Attention, cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'y a pas des priorités à définir et des choix à faire (en particulier avec les enfants). Un public, ou une personne peut avoir besoin de développer, par exemple prioritairement de l'adresse plutôt que de la force (et inversement).

Point important 2.26

Mobilité

Force + souplesse + coordination = mobilité.

©FFAAA

7 Développement et transfert des habiletés motrices

Définition 2.27

Habiletés motrices

Si nous entendons dans le terme qualités physiques des « qualités brutes », nous entendons par habiletés motrices l'exploitation de ces qualités physiques dans des actions spécifiques.

Ainsi, ce sont ces habiletés motrices qui nous intéresse plutôt que les qualités physiques en elles-mêmes.

Si le développement de ses qualités physiques est un passage qui fait gagner beaucoup de temps et de réaliser des choses qui seraient impossibles par une approche directe, il est important de ne pas oublier la phase (centrale dans ce premier stage-modules) de transfert des qualités physiques en habiletés motrices.

Il est difficile d'avoir un schéma mental de la façon dont notre cerveau gère les habiletés motrices. Il semble y avoir un schéma moteur global et un système d'adaptation, mais c'est quelque choses que nous comprenons encore assez mal. Plusieurs modèles « s'affrontent » et aucun ne permet véritablement de rendre compte de ce que l'on observe sur le terrain.

Point important 2.28

Les habiletés motrices sur le terrain

Nous pouvons dégager quelques éléments qui viendront nourrir le travail de terrain :

- L'amélioration du côté qui est le moins bon au niveau du schéma moteur permet d'améliorer l'exécution du meilleur des deux côtés... d'où l'intérêt de travailler des deux côtés comme on le fait en aïkido. Nous pouvons néanmoins nous poser la question de la raison qui fait que nous ne faisons pas la même chose dans le travail des armes ;
- L'exécution à différentes vitesses semble également permettre d'améliorer le schéma moteur et d'apporter de la robustesse à l'exécution du mouvement ;
- Le fait d'exécuter un même mouvement dans un sens et dans le sens contraire (comme si on rembobine le film) semble également avoir des effets positifs : marcher en arrière améliore le schéma moteur de la marche en avant, par exemple ;
- Le fait de réaliser des mouvements de grandes amplitudes semble améliorer la précision de l'exécution du « même mouvement » plus petit ;
- Le fait de réaliser des mouvements dans un environnement spatial contraint semble améliorer le schéma moteur : par exemple, faire des kesa giri à côté d'un mur ;
- Un trop gros déséquilibre de force gauche/droite semble favoriser la blessure ;
- Le fait de faire des exercices préparatoires « proches » de l'exercice technique n'est pas nécessairement une bonne stratégie. D'une part les variations de poids conduisent rapidement à une dégradation technique du geste. Par exemple le fait de boxer avec des haltères ou de faire faire un coup droit à un tennisman avec un système de poulie qui alourdi le geste ont plutôt tendance à avoir un effet négatif. Il n'y a pas de transfert de ce type. Un boxeur pourra par exemple faire du développer-coucher pour augmenter ses niveaux de force maximale (ou de puissance) et à travailler ses coups de poings sur un sac, mais donner des coups de points avec un charge additionnelle est une fausse bonne idée (c'est-à-dire une mauvaise idée) et est source de blessure, par ailleurs.

©FFAAA

Exemple 2.29

Tori/Uke

Les qualités physiques et habiletés motrices développées en tant que uke ont de grande chances de se retrouver dans la pratique en tant que tori (et vice-versa).

Terminons sur la notion de polarisation.

Définition 2.30

Polarisation

La polarisation consiste à se donner un objectif précis et de s'entraîner en privilégiant cet objectif par rapport aux autres.

Il s'agit de ne pas faire les choses à moitié ou de faire trop de choses à la fois ce qui conduit à ne rien faire. Cette idée nous permet de construire un entraînement structuré où l'on sait ce que l'on fait à un moment donné.

Concrètement, sur le terrain il est intéressant, par exemple d'avoir des phases lentes, où l'on travaille un technique précise et rigoureuse et de temps en temps d'avoir des phases plus explosives où l'incertitude de la situation augmente (ne serait-ce que par l'augmentation de la vitesse d'exécution), où l'on travaille l'explosivité et où l'on teste la robustesse du schéma moteur.

©FFAAA

3 Éléments de pédagogie et de didactique

Après avoir présenté le premier module sur la préparation physique, et avant d'aborder celui sur les chutes, nous allons parler de pédagogie et de didactique.

1 Pédagogie et didactique

Définition 3.1

Pédagogie/didactique

Nous différencierons la pédagogie qui sera entendu comme l'étude du « comment enseigner » dans l'absolu et la didactique qui est l'étude du comment enseigner une certaine matière et qui se pose également la question des contenus qu'il faut incorporer dans l'enseignement de cette matière.

Au niveau de la pédagogie, plusieurs éléments nous semblent intéressants à mettre en avant.

Tout d'abord, la pédagogie est quelque chose qui n'existe pas partout et tout le temps. Certaines sociétés ne connaissent pas de pédagogie. Le Japon, pays de naissance de notre discipline, l'aïkido, par exemple, était un pays où la pédagogie était inexistante (jusque dans le concept même).

Le maître fait et les élèves cherchent à s'approprier. La « pédagogie moderne », développée par des penseurs occidentaux comme Jean-Jacques Rousseau à l'époque moderne envisage la transmission comme un processus centré autour de l'élève : comment l'élève apprend-il, que faut-il faire pour que l'élève apprenne ? Il s'agit donc davantage pour l'enseignant de faire que ses élèves apprennent que pour les élèves de se débrouiller pour s'approprier ce que l'enseignant sait.

Point important 3.2

Le sens

En fait, Émile Durkheim explique même que la pédagogie, tel que nous l'entendons est typique des sociétés modernes qui sont perpétuellement en crise et pour lesquelles la transmission et l'apprentissage ne vont pas de soi. Apparait, dans ces sociétés, la nécessité de donner du sens à l'enseignement.

©FFAAA

Cette capacité à donner du sens à la pratique est probablement un point majeur du rôle de l'enseignant d'aïkido en France en 2025. Il ne s'agit pas de révolutionner chaque année la vision de la pratique, mais d'avoir une relecture régulière de l'enseignement de notre discipline.

2 Comprendre la pédagogie par objectif

La pédagogie par objectif est encore de nos jours un point central de nombreux diplômes d'enseignement dans le monde sportif. Or son histoire et la raison pour laquelle elle a été conçue est souvent mal connue ce qui a pour conséquence d'en faire un outil qui peut être mal utilisé.

La pédagogie par objectif est née dans les grandes usines du début de 20^{e} siècle. Elle est à relier directement au Fordisme (du nom d'Henri Ford qui a entre autre travaillé sur l'efficacité de la production dans ces nouvelles usines industrielles du début du siècle précédent).

Ces usines voulaient faire produire le plus efficacement possible des objets à des ouvriers. Ces ouvriers étaient allés à l'école ou non et s'ils étaient allé à l'école n'avaient pas un parcours scolaire complet comme peut en suivre un enfant aujourd'hui.

Il n'était pas question pour les industriels de renvoyer les ouvriers à l'école pour avoir un meilleur niveau de qualification et être plus productifs, sans quoi ils n'auraient pas été productifs sur le moment, mais il fallait trouver une solution pour améliorer leur productivité.

La pédagogie par objectif est née pour permettre à des ouvriers d'être capables d'effectuer les tâches qu'on attendait d'eux et être productifs à court terme sans avoir à leur faire suivre une formation de fond.

La pédagogie par objectif est donc davantage une didactique qu'une pédagogie très efficace dès lors qu'il ne s'agit pas « d'élever » l'élève en développant le fond de son être mais de le rendre productif en partant de ce qu'il est.

Dès lors, on peut se demander comment une telle didactique se trouve au cœur des diplômes d'enseignement dans une discipline comme l'aïkido qui n'a aucun objectif de productivité mais qui cherche à faire grandir de l'intérieur ses pratiquants.

La raison est historique. Un fois élaborée dans les grandes usines du début de l'aire industrielle, la pédagogie par objectif a gagné le système scolaire en entrant par la formation professionnelle. En France, elle est donc arrivée au cœur de l'Éducation Nationale dans les années 1970, moment où beaucoup de diplômes d'enseignements sportifs ont été mis en place.

En pratique 3.3

Outil de formation et non d'enseignement

Ainsi, en tant qu'enseignant ou que formateur, lorsque nous l'utilisons comme support, il faut probablement l'envisager comme un point de départ à la discussion et à la formation de l'élève et du futur enseignant que comme un véritable outil d'enseignement.

3 Transfert et pédagogie

Avant de se poser la question de la formation de l'enseignant et du formateur d'aïkido, nous allons présenter deux outils majeurs pour l'enseignant qui sont à mettre en lien avec la notion de transfert.

©FFAAA

3.1 Stades de développement

Définition 3.4

Stades de développement

Jean Piaget postule et s'est attaché à montrer dans ses travaux que les enfants avaient différents « stades de développement ».

Exemple 3.5

Conservation des quantités

Par exemple, les enfants, avant d'avoir atteint un certain stade de développement n'ont pas la notion de conservation des quantités. Autrement dit ils ne se rendent pas compte qu'il y a le même nombre de pièces avant et après la manœuvre quand on rassemble un certain nombre de pièces sur une table.

Le travaux de Piaget portaient sur des éléments logico-mathématiques principalement, mais de nombreux chercheurs, dans la lignée de Piaget ont mis en avant des stades de développement psychologiques et physiques.

Exemple 3.6

Stade non atteint

Ainsi, si on demande à un enfant d'effectuer, par exemple, un mouvement alors qu'il n'a pas acquis les notions nécessaires à son exécution, il ne pourrait ne pas y arriver, selon Piaget, parce qu'il n'est pas encore à ce stade de développement. Il faudra alors commencer par l'amener à ce stade de développement pour qu'il en soit capable.

Si cette question est centrale dans l'enseignement aux enfants elle concerne également l'enseignement aux adultes, tous les adultes n'ayant pas nécessairement acquis tous les concepts nécessaires à la pratique (ou à certains stades de la pratique).

3.2 Lev Vygotski

Lev Vygotski a mis en particulier en avant deux idées qui sont majeures pour enseigner.

Définition 3.7

Développement proximal

Vygotski dit que lorsqu'on veut faire progresser un élève, il faut identifier :
- d'un côté, ce qu'il est capable de faire tout seul ;
- à l'opposé, ce qu'il n'est pas capable de faire avec l'aide d'un enseignant ;
- au milieu, ce qu'il est capable de faire avec un enseignant.

Vygotski appelle ce qui est dans ce troisième ensemble la Zone de Développement Proximal (ZDP), et il estime que c'est à l'intérieur de cette zone, essentiellement, que l'enseignant a un rôle à jouer.

©FFAAA

Point important 3.8

Deux mécanismes dans l'apprentissage

Le deuxième apport majeur de Vygostki est de remarquer que l'apprentissage peut être décomposé en deux phases :

— une phase de saturation informelle « riche » ;
— une phase de construction formelle « pauvre ».

Cette observation de Vygotski a montré son utilité « sur le terrain ». Par exemple, certains psychologues qui se trouvaient avec des enfants qui n'arrivaient pas à apprendre à lire ont commencé par leur lire des livres quotidiennement pour les « imprégner » de cette lecture. Cette phase de « saturation informelle » va permettre de mettre en place une culture, des qualités, un intérêt nécessaire à l'apprentissage de la lecture. Ensuite seulement, ces psychologues ont appris à lire aux enfants.

Cette dernière notion est à mettre en lien avec la notion de transfert, à au moins deux niveaux, que nous résumons ici :

— tant qu'une certaine « mise en condition » ne s'est pas faite, il est difficile de mettre en place du formel (c'est-à-dire de la technique et des concepts) ;
— la « saturation du corps » par la pratique est un préalable à la construction technique.

Nous retiendrons donc de Lev Vygotski :

— la zone de développement proximal ;
— la nécessaire conjugaison d'une saturation riche et informelle et d'une formation « pauvre » et formelle.

4 Quelques outils pour l'enseignant

4.1 La technique

La première chose à dire (qui devrait aller de soi) est que pour enseigner quelque chose, il faut le connaître, le maitriser. Un maître, c'est littéralement celui qui maîtrise.

Chez des personnes qui commencent à avoir 2, 3 domaines d'expertise ou davantage et qui enseignent dans ces différents domaines, on peut observer une capacité « transversale » d'enseignement et une capacité à former des personnes dans des domaines qu'ils ne maîtrisent pas. Mais il est illusoire de penser que ce type de compétence va naître chez des personnes n'ayant aucun niveau d'expertise disciplinaire.

Plus précisément, puisque nous ne parlons pas uniquement d'enseignement, mais également d'entraînement, si l'on observe des entraîneurs d'athlètes de haut niveau :

— ils ont eu un niveau dans la discipline, même s'il peut être inférieur à celui des athlètes qu'ils enseignent ;
— ils ont des capacités techniques et d'analyse souvent assez poussées.

Il est probablement possible de trouver des contres-exemples, mais est-ce raisonnable de proposer de manière systématique à quelqu'un un chemin qui n'a pu être suivi que par de rares exceptions.

Dans la vie d'un enseignant et tout particulièrement d'un aïkidoka, il peut/doit y avoir une progression après le moment où il commence à enseigner. Qu'est-ce qui peut poser problème, alors, à commencer à enseigner avant un certain niveau de maîtrise technique ?

Un enseignant va, à un moment ou à un autre enseigner quelque choses d'approximatif, de non pertinent et même quelque chose de faux. La capacité à corriger ses erreurs dans sa pratique, dans son enseignement et dans les techniques déjà acquises par ses élèves est quelque

©FFAAA

chose de compliqué, intellectuellement, psychologiquement et affectivement (surtout s'il faut faire exactement le contraire).

Point important 3.9

Un bagage minimum

Avant d'enseigner, il faut que la maîtrise technique soit suffisamment stabilisée pour éviter à l'enseignant de faire trop d'erreurs trop souvent : ce sera dur pour l'enseignant, les élèves, la communauté... Il faut protéger tout le monde.

Il n'est pas facile de dire à ses élèves de faire le contraire de ce qu'on leur disait. Cela doit être rare. Il faut que l'enseignant soit stabilisé dans une situation technique où le doute continue à l'habiter au quotidien, mais ce doute s'exprimant sur une base solide qui ne risque pas de s'effondrer mais simplement d'avoir à « évoluer dynamiquement ». Une bonne structure conceptuelle (qui est plus longue que l'acquisition technique) aidera également à avoir une structure de référence solide pour enseigner et continuer à progresser.

Par ailleurs, dès qu'on enseigne, il est plus difficile de trouver du temps pour s'entraîner et la seule façon de s'apercevoir qu'on n'est pas compétent étant de le devenir, il ne faut pas négliger de consacrer du temps à sa propre formation avant de prendre du temps pour former d'autres.

Un autre argument allant dans la direction d'une maîtrise athlétique et technique de la discipline pour enseigner est l'importance d'être capable de faire rêver ses élèves en les impressionnant, notamment, pour leur donner envie. Il ne faut pas que cette démonstration magistrale ne vienne les écraser ou que l'enseignant vienne se mettre en situation de compétition avec eux. On peut, souvent, remarquer une plus grande intransigence dans les personnes ayant un niveau un peu plus élevé par rapport à des personnes ayant un niveau très supérieur. Le niveau aide à prendre du recul.

Enfin, enseigner, c'est faire ce dont les élèves ont besoin et non ce qu'on a envie, ou tout du moins ce dont les élèves ont directement besoin doit être prédominant. Il est certes important que l'enseignant puisse sortir du cadre formel et basique pour s'exprimer devant et avec ses élèves, mais dans leur temps de formation, l'apprentissage d'une base commune va être fortement prédominant. Un enseignant solide avec un maîtrise solide des fondamentaux est donc un préalable.

4.2 Le plaisir de la pratique

Nous avons commencé ce livret par parler du plaisir de la pratique, élément central de cette dernière. Revenons là-dessus un moment pour voir en quoi cette expression peut se concrétiser sur le tapis.

Point important 3.10

Sécurité psychologique

La première condition de la pratique doit être la sécurité psychologique des pratiquants.

Chaque pratiquant arrive avec son passé plus ou moins sportif. Certains pratiquants ont de l'expérience et sont à peu près prêts pour la pratique de l'aïkido. D'autres vont avoir besoin d'être accompagnés avant de « baigner » dans la discipline.

©FFAAA

Point important 3.11

Débutant en réussite

Attirons l'attention sur le fait que les débutants doivent être mis en situation de réussite. La qualité de leur réalisation technique est totalement secondaire tant que leurs mouvements ne les mettent pas en danger où ne soient pas dangereux pour leur partenaire.

Il est important de tenir ce discours aux plus anciens et d'instaurer cette culture de club. Trop de pratiquants corrigent les débutants, alors que c'est le rôle de l'enseignant et que le débutant, davantage qu'un autre encore, a besoin de ne pas être saturé d'informations.

Ces éléments ne sont pas suffisants pour assurer un plaisir de la pratique mais sont une base qui la favorisera. L'enthousiasme et une belle expression technique de l'enseignant viendront compléter le cadre idoine à cette pratique avec plaisir.

Le plaisir de la pratique créera un cercle vertueux de progression, les pratiquants progressant d'avantages quand la pratique leur apporte du plaisir.

4.3 Planification

Le fait de planifier les choses et de se poser des questions sur leur organisation est souvent une bonne chose. Cela permet de penser les choses, à conditions d'être conscient que, lorsqu'on enseigne, surtout dans un contexte d'apprentissage (dans un contexte d'entraînement/rodage il y a moins d'incertitude sur la progression future), les planifications ne seront pas suivies et la qualité de l'enseignement dépendra de la capacité à ne pas suivre la planification mais à adapter la progression à ce qui est observé en temps réel. La « mesure de l'écart » entre ce qui avait été planifié et la réalité est un moteur pour la réflexion et la compréhension plus fine de la didactique de la discipline.

4.4 Conscience et vocabulaire commun

Une partie du travail de l'enseignant est de mettre en place du vocabulaire et des grilles de lectures pour ses élèves. Celles-ci peuvent être verbales (pied intérieur, pied extérieur), visuelles, on éventuellement sensitive. Le kihon, les techniques de chutes, dont nous parlerons plus loin font partie de ce vocabulaire commun : un ensemble d'éléments de référence.

Attention néanmoins à ne pas rationaliser non plus la pratique à outrance. Plusieurs expériences laissent penser que la persistance des habiletés motrices en situation de stress/incertitude, par exemple, est plus robuste quand elles ont été acquises par de la pratique plutôt que par des processus rationnels conscients (en première approximation).

Il faut donc trouver un bon équilibre entre une rationalisation qui s'accompagne d'une « conscientisation » de la pratique et une pratique qui passe par une répétition corporelle, au travers d'un corps qui va par des états successifs de fraicheur et de fatigue assimiler le mouvement de manière plus « inconsciente ».

5 Quelle est la marche suivante ?

Pour terminer ce chapitre qui présente quelques éléments fondamentaux de pédagogie nous voulons terminer par mettre en avant ce qui nous semble être le rôle le plus important et le plus difficile de l'enseignant.

©FFAAA

Lorsqu'un enseignant regarde un de ses élèves (c'est vrai plus généralement d'un technicien qui regarde un pratiquant de niveau inférieur), il va souvent voir un certain nombre d'erreurs, d'imperfections, de choix qui lui semblent contestables.

Il ne peut livrer tous ces éléments à son élève. L'élève se retrouverait noyé sous un flot d'informations qu'il ne saurait pas traiter. C'est à l'enseignant de « traiter l'information », c'est-à-dire de choisir parmi ce qu'il a vu et analysé un ou deux éléments maximum sur lesquels attirer l'attention de son élève.

Repère 3.12

Le cerveau n'aime pas trop de signaux rouges

Parfois, l'élève ne sait pas faire, non parce que le corps et le cerveau ne sont pas capables de réaliser l'ensemble des tâches qui leur sont demandées avec l'intensité qui leur est demandée, mais parce que le cerveau voit trop de signaux rouges.
Pour donner une image, des expériences de psychologie laissent penser que ce ne sont pas des éléments physiologiques qui seraient bloquants dans certains cas, mais le fait que le cerveau dise : « ça c'est à la limite de ce que je sais faire, ça également, ça également... tout ça fait trop ».
Il faut donc faire comprendre au cerveau qu'il en est capable :

- en ne surchargeant pas l'élève avec des informations ;
- en faisant réaliser la tâche sans que le cerveau ne s'en rende compte ;
- en se donnant des exercices intermédiaires ;
- en attendant...

Beaucoup d'éléments vont rentrer en ligne de compte dans l'élaboration « du bon conseil » :

- ce que l'enseignant sait de l'élève en général : ses capacités, sa personnalité, son caractère ;
- ce qu'il a pu lui donner comme autres conseils sur d'autres techniques ou sur des aspects généraux de sa pratique ;
- la nécessité d'équilibrer entre le fait de donner des éléments pour le faire progresser et le fait de le laisser lui-même acquérir une certaine autonomie dans sa capacité à repérer les éléments qui le feront progresser.

Point important 3.13

La marche suivante

Ce qui importe est que l'enseignant détermine quelle est la marche suivante à monter pour l'élève et ne le sature pas d'informations.

Pour les enseignants et les formateurs, cela demande également de mettre en place une culture d'entraînement qui fasse que les partenaires de tapis de l'élève n'y aillent pas de leur propre conseil, même s'ils ont un niveau plus élevé parce que :

- il n'est pas sûr qu'ils soient à même de savoir quel conseil est propice est quel défaut, même s'il est avéré, s'il est mis en avant risque de générer plus de régression que de progression ;
- même si leur conseil pourrait être pertinent dans l'absolue, l'élève ne peut gérer deux lignes de travail : une qui lui serait donnée par son enseignant, et une qui lui serait donnée par un compagnon de tapis.

©FFAAA

Point important 3.14

Un bon conseil pour soi, un mauvais pour les autres...

En particulier, il est important que les pratiquants comprennent que ça n'est pas parce qu'un conseil est bon pour eux, qu'il est bon pour leur voisin.

Ça n'est pas pour rien que le reishiki insiste sur le fait que seul l'enseignant est là pour corriger un pratiquant.

Une fois que nous avons posé ce cadre, reste par beaucoup d'études de cas à former les enseignants et les formateurs à cette capacité d'analyser la pratique d'un de leurs élèves et à lui donner le bon conseil (l'absence de conseil pouvant être également la bonne solution).

Terminons cette partie sur la pédagogique en présentant une idée méthodologique.

Repère 3.15

La théorie du jus de citron

L'idée de « la théorie du jus de citron » est de dire que : tant qu'un exercice, la pratique d'une technique ou une ligne directrice de travail produit des progrès, il faut continuer dans ce sens... presser le citron jusqu'à ce qu'il n'ait plus de jus.
Cette idée n'est pas une thèse démontrée par des résultats scientifique, mais une proposition méthodologique, qui peut permettre de décider de la suite des séances ou de la pertinence de changer de conseil à un pratiquant...

©FFAAA

4 Les chutes

1 Généralités

La chute est un élément essentiel de la pratique de l'aïkidoka.

1.1 Une base athlétique et acrobatique

La chute, pour un débutant, surtout jeune, revêt un caractère acrobatique, nécessitant de nombreuses qualités athlétiques et participant également au développement de ses qualités athlétiques.

Cet aspect de la chute constitue un aspect important dans l'enseignement de la discipline.

Point important 4.1

La technique de chute

La technique de chute est un bon moyen, pour les enseignants, de renforcer le travail de la chute dans la discipline, et plus particulièrement dans la pratique quotidienne des aïkidokas.

La technique de chute est ce qui permet à la plus large majorité des aïkidokas, quels que soient leurs âges et leurs qualités physiques initiales, de pouvoir faire des chutes sans risques traumatiques.

Ainsi, pour des pratiquants plus âgés (débutants ou non), si un volume important de grand sauts est à proscrire, un volume adapté de chutes revêt un aspect sport-santé indéniable.

Il est donc important pour l'enseignant d'aïkido d'avoir une trousse à outil fournie pour proposer à chaque physique, niveau, âge, profil de pratiquant des exercices de chutes et des repères pour incorporer ces chutes à l'intérieur des techniques. Ces propositions doivent concilier une prise de risque raisonnable et une certaine ambition dans le développement des qualités et sensations du pratiquant.

Cette progression dans le travail de la chute est quelque chose qui va s'intégrer plus largement dans le développement des qualités physiques telles que le gainage ou la mobilité.

1.2 Une réponse choisie à partir d'informations reçues

S'il est important d'encourager le développement de qualités athlétiques pour la chute et effacer autant que possible l'appréhension de l'acrobatie, la chute en aïkido, qui est une traduction de « ukemi » est une réponse de uke à une situation « imposée » par tori dans un

©FFAAA

contexte de communication, avec la volonté de se préserver d'un mouvement qui pourrait être traumatisant ou désavantageux.

Concrètement, cette réflexion va avoir pour conséquence, par exemple, que la chute s'inscrit dans une situation dont tori à la maîtrise, que uke n'est pas à l'initiative, qu'il est donc en « retard » (au moins au niveau de l'intention) par rapport à tori. Le gros travail de uke est d'accepter ce retard, et de faire qu'il soit faible et/ou avec un minimum de conséquences.

Pour mettre cela en place, un premier point est la prise de conscience de l'importance du placement avant la chute.

Point important 4.2

Se placer pour chuter

La chute ne se fait pas depuis n'importe quelle position.
Elle ne se fait pas depuis la même position d'une technique à l'autre.

Ce placement « avant chute » se travaille par de la technique dans une premier temps, puis par un travail de « disponibilité » dans un second temps.

Point important 4.3

Et ceux qui ne peuvent pas chuter ?

Certaines personnes ne peuvent pas ou peu chuter. Pour ces personnes, cette position « avant chute » est d'autant plus importante que c'est elle qui donnera du sens à la fin du mouvement et cette qualité de leur déplacement et cette position « avant chute » est ce qui leur permettra de progresser comme uke (et donc comme tori).

Pour ces pratiquants, un objectif sera donc de préserver la dynamique d'action sans faire effectivement la chute ou en faisant une chute plus douce.

Exemple 4.4

Préserver la dynamique d'action sur une chute avant

Par exemple, sur une chute avant, on pourra imaginer de garder la poussée sur la jambe avant et de se relever à partir de cette poussée au lieu de faire une chute.

Dans des phases d'apprentissage de chute, on pourra également imaginer que tori fixe un point puis laisse l'initiative de la chute à uke pour l'aider à mieux appréhender la chute. La mise en place d'un code au départ entre les deux partenaire aidera la communication.

À l'autre extrémité du spectre, l'enseignant peut être confronté à un uke très athlétique dont la chute serait totalement fausse parce que inadaptée à l'action produite par tori. Là encore, l'apport de technique pourra être un élément important pour aider ce uke à progresser dans ses chutes.

Point important 4.5

Chuter correctement ?

Chuter, ça n'est pas chuter tout seul, mais :

©FFAAA

— chuter au bon endroit ;
— chuter au bon moment.

1.3 La question de la vitesse de travail

Lorsque nous pratiquons, lorsque nous nous entraînons, nous réalisons des techniques à une vitesse submaximale. Le travail à vitesse maximale/vitesse « normale » ne représente qu'une petite partie du temps de pratique.

Lorsque nous travaillons à une vitesse plus lente que la « vitesse réelle », c'est souvent parce que nous voulons nous donner du temps, à l'intérieur de la technique pour améliorer la précision. Il est alors important de respecter le rythme de la technique et la dynamique qu'elle a de par l'inertie des deux partenaires.

En pratique 4.6

Que veut dire travailler lentement ?

Autrement dit, lorsque nous travaillons lentement, nous voulons, à la vitesse prêt, reproduire ce qui se passe à vitesse normale. Ainsi,
— si l'on change le tempo de la technique, il ne faut pas changer son rythme ;
— il faut prendre en compte l'inertie liée à la « vitesse normale ».

Cela est d'autant plus fondamental, que, dans certaines techniques, l'ukemi/la chute provient de la « contradiction », au sein du corps de uke, entre deux directions : celle du centre du corps et celle, par exemple d'un point de contact avec tori. Résoudre cette contradiction consistera alors à faire un choix et définir des priorités pour uke.

Concrètement, nous pouvons schématiser la progression en des allers-retours entre deux types de travail :
— une mise en place à vitesse lente ;
— un transfert à vitesse rapide du travail de chutes (cette dimension est vraie plus généralement en dehors du travail des chutes).

Concrètement, en pratique, nous pourrons identifier :
— les techniques ou exercices que nous pratiquons lentement parce que leur vitesse d'exécution normale est lente ;
— des techniques pour lesquelles nous pratiquons lentement parce que la pratique à vitesse normale ne nous permettrait pas de mettre en place correctement de la technique, ou de corriger certains points précis.

Pour cette deuxième catégorie de techniques, une des difficultés est d'éduquer le corps à se comporter lentement de la manière dont on voudra qu'il se comporte rapidement. À défaut, le travail à vitesse lente n'aura pas d'intérêt (et sera même contre productif puisqu'il enseignera au pratiquant à faire quelque chose qu'il ne fera pas à vitesse normale). Cela passe par :
— Ressentir les « tensions/contradictions » inertielles dans son propre corps ;
— Construire un ukemi qui les prend en compte ;
— Par des changements de vitesse dans l'exécution de la technique vérifier que le comportement est cohérent quand la vitesse change.

©FFAAA

1.4 Un élément qui doit s'intégrer dans le comportement d'ensemble de uke

Le ukemi/la chute est une composante majeure du rôle de uke.

Pour de nombreuses raison, le travail spécifique de la chute nécessite un apprentissage dédié. Néanmoins, il est important de ne pas déconnecter ce travail de la chute du comportement « plus général » de uke. Uke « reçoit » la technique exécutée par tori et à l'intérieur quelque chose qui crée la chute, mais la logique qui sous-tend la chute de uke est la même que celle qui sous-tend son comportement pendant le reste de la technique.

Donnons un exemple de point de repère transversal au travail de uke, qui pourra être mis en place dans un premier temps dans l'apprentissage à intégrer la chute aux techniques.

Exemple 4.7

Nombre de points d'appuis

La majorité du temps, la qualité de la réponse de uke va être liée au fait qu'il n'a pas plus de deux points d'appuis. Cela signifie qu'au moment où uke prend un contact avec tori, un des appuis au sol (un des pieds, a priori) doit se lever, où s'alléger. Ce « repère formel » pourra être mis en place dans la phase finale de la technique, puis, une fois la logique acquise (non seulement intellectuellement mais surtout) au niveau corporel, être transféré dans les autres phases de la technique.

En conclusion, la chute est un moment de la technique sur lequel on zoome. Si son travail spécifique a des vertus didactiques et pédagogiques, nous avons intérêt à ne pas en faire un travail isolé.

2 Techniques de chutes

Après avoir introduit les quelques concepts fondamentaux sur les chutes, nous voulons dans un deuxième temps présenter les « techniques de chutes » fondamentales.

Nous commençons donc par présenter la chute avant à genoux. Le fait de commencer le travail de chute avant à genoux permet de « sécuriser » en particulier psychologiquement des pratiquants qui pourraient avoir de l'appréhension. Cela permet également d'apporter plus de structure à la position de départ qu'un travail qui commencerait debout : il sera souvent plus difficile debout pour le pratiquant de « maintenir » la structure mise en place dans la position de départ qu'à genou.

Semi-technique 4.1

Chute avant à genoux

Intérêt

- Partir à genoux permet de diminuer l'appréhension ;
- Peux permettre de développer le schéma technique et de renforcer les capacités neuromusculaire avec « une charge allégée ».

©FFAAA

Vidéo

`https://youtu.be/LrZRrMmQDdo`

Description

– Position du bras avant en arc de cercle, doigts vers l'arrière ;
– Le menton à la deuxième épaule ;
1. Décalage proximodistal du genou avant ;
2. Pousser sur la jambe arrière pour lancer la chute ;

– Le genou ne doit pas se poser ;
– Arrivée dans la même position que celle de départ.

Consignes

— Attention à ce que le pratiquant ce tienne suffisamment droit, le bassin relevé et non recroquevillé assis sur son pied arrière ;
— Attention à ce que le pratiquant ne pose pas le genou avant ;
— Attention à ce qu'il prenne l'habitude de pousser sur la jambe avant.

Les trois éléments mentionnés en consignes sont fondamentaux.

Point important 4.8

Détail chute avant à genoux

Insistons en particulier sur le fait que le genou avant ne doit pas se poser.

Le but de cette chute à genoux est de préparer la chute debout. Si une bonne exécution renforcera la structure, le fait d'être en situation plus « sécurisée » peut également faire prendre de mauvaises habitudes. À doser en fonction des personnes.

La technique suivante, la chute avant, est une des plus fondamentale.

Technique 4.2

Chute avant debout

Intérêt

— Apprendre à se protéger dans la chute ;
— Prendre conscience que le centre de gravité ne doit pas descendre tant qu'un segment du corps ne permet pas de freiner sa descente par un appui au sol ;
— Mettre en place un schéma technique.

Les qualités développées sont techniques, neuromusculaires, proprioceptives. On est sur le développement de qualités acrobatiques.

©FFAAA

Vidéo

`https://youtu.be/puZVbPBoYN0`

Description

– Position du bras avant en arc de cercle, doigts vers l'arrière ;
– Le menton à la deuxième épaule ;

1. Décalage proximodistal du genou avant ;
2. Pousser sur la jambe arrière pour lancer la chute ;
3. Le genou ne doit pas descendre dans la première phase du mouvement, et encore moins se poser ;
4. Très rapidement ne pas mettre la deuxième main au sol pendant la chute pour prendre appui ;

– Arrivée dans la même position que celle de départ.

Consignes

— Attention à ce que le pratiquant ne descende pas le genou avant ;
— Attention à ce qu'il prenne l'habitude de pousser sur la jambe avant ;

Comme nous avons commencé à en parler dans les généralités, la chute « tout seul » aura besoin d'être intégrée à une pratique à deux par des exercices qui permettront de transférer ces qualités acrobatiques dans une relation « de communication ».

Point important 4.9

Un minimum, mais pas besoin de perfection pour commencer

La maîtrise parfaite de la chute avant ne doit pas être vu comme un préalable pour commencer à la pratiquer dans les techniques. Tant que le pratiquant se sent en sécurité (cela passe essentiellement par le comportement de ses partenaires et de l'enseignant) le fait de faire des allers-retours entre technique et mise en situation accélèrera la progression technique.

Nous présentons la chute arrière complète, maintenant, sous sa forme la plus basique.

Technique 4.3

Chute arrière complète basique

Intérêt

Cette chute, s'il est n'est pas la plus utilisée en aïkido à l'heure actuelle est intéressante à plusieurs points de vue :

— elle permet d'assimiler physiquement que la chute arrière complète est une chute avant en marche arrière. Cela permet d'améliorer la qualité de la chute avant ;

©FFAAA

— elle permet de développer un bon équilibre dans l'exécution des chutes ;
— elle permet de travailler la mobilité.

Vidéo

`https://youtu.be/RQ2Z0M9pv4c`

Description
Nous décrivons la chute avec le pied gauche en avant. La chute avec le pied droit se fait symétriquement.

– Départ pied gauche en avant, pied droit en arrière ;
1. Sans bouger le pied gauche, pauser le genou droit au sol ;
– les orteils sont retournés. Cela permet de pousser dessus pour ralentir la descente ;
2. Tendre le bras gauche, à l'horizontale, sur le côté, pencher la tête à droite dans le prolongement du bras gauche ;
3. Mettre les orteils du pied droit à plat et ramener légèrement le pied droit sur l'intérieur (c'est-à-dire sur la gauche) ;
4. Enclencher la deuxième partie de la chute en venant poser les fesses derrière le pied droit, puis en venant rouler sur l'épaule gauche ;
– La nuque reste penchée sur le côté, pendant toute la rotation ;
5. À la réception, arriver sur le genou gauche et ne pas hésiter à s'aider de la main droite ;
6. Stabiliser la position ;
7. Passer le genou droit devant et poser le pied droit ;
8. Se relever ;
– On arrive dans la position symétrique à la position de départ, donc avec le pied droit en avant.

À l'exception, sur cette forme basique, du bras tendu sur l'extérieur cette chute peut être vue comme une « lecture en arrière » de la chute avant. Cet élément pourra être renforcé au niveau sensitif par des exercices que nous présenterons plus loin.

De même, le passage au-dessus de l'épaule est souvent difficile au début et le fait d'accompagner l'apprentissage de cette chute d'exercices de motricité et d'exercices préparatoires aux chutes aidera.

Nous présentons maintenant la chute arrière complète avec relevé direct. L'apprentissage de cette chute n'est pas prioritaire et prendra du temps, parce qu'elle demande un bonne maîtrise des dynamiques de chute et un peu d'explosivité. Elle nécessite, par ailleurs, une bonne maîtrise des trois chutes les plus basiques. Elle représente pour un pratiquant ayant déjà parcouru une partie de chemin un bon exercice de rodage et une façon d'apporter de la difficulté (ce qui permet de ne pas se reposer sur ses acquis).

©FFAAA

Technique 4.4

Chute arrière complète avec relevé direct

Intérêt

Cette chute, plus encore que 4.3 est un rembobinage de la chute avant. Elle permet de travailler un certain tonus et une certaine fluidité qui prolonge le développement de la mobilité mise en place avec 4.3.

Vidéo

`https://youtu.be/nY9QLxo3FwU`

Description

Nous décrivons la chute avec le pied gauche en avant. La chute avec le pied droit se fait symétriquement.

- Départ pied gauche en avant, pied droit en arrière ;

1. Sans bouger le pied gauche, pauser le genou droit au sol ;

- les orteils sont retournés. Cela permet de pousser dessus pour ralentir la descente ;

2. Tendre le bras gauche, à l'horizontale, sur le côté, pencher la tête à droite dans le prolongement du bras gauche ;
3. Mettre les orteils du pied droit à plat et ramener légèrement le pied droit sur l'intérieur (c'est-à-dire sur la gauche) ;
4. Enclencher la deuxième partie de la chute en venant poser les fesses derrière le pied droit, puis en venant rouler sur l'épaule gauche ;

- La nuque reste penchée sur le côté, pendant toute la rotation ;

5. En utilisant l'inertie, on se relève directement et on arrive dans la même position que celle de départ. Les bras vont pousser le sol pour aider à se relever.

La chute suivante est fondamentale. C'est probablement la chute la plus importante et en tout cas celle que le pratiquant a besoin de maîtriser en premier.

Technique 4.5

Chute arrière plaquée

Intérêt

Cette chute est fondamentale en aïkido. Une mauvaise exécution de cette chute à répétitions risque de générer des traumatismes, en particulier sur le long terme. La maîtrise de cette chute est fondamentale. À cause de la place ou autre, cette chute est souvent transformée en une chute dont la fin et de moins bonne qualité pour le dos. Cela peut arriver mais il faut éviter.

Cette chute développe de nombreuses qualités nécessaires à la pratique :

— Tonicité, gainage ;
— Travail musculaire (la succession de montées et de descente renforce la résistance) ;
— Construction d'une précision technique.

©FFAAA

Vidéo

`https://youtu.be/uNqqFPn92us`

Descriptions
Nous décrivons la chute avec le pied gauche en avant. La chute avec le pied droit se fait symétriquement.

– Départ pied gauche en avant, pied droit en arrière ;
1. Sans bouger le pied gauche, pauser le genou droit au sol ;
– les orteils sont retournés. Cela permet de pousser dessus pour ralentir la descente ;
2. Poser la main droite au sol, à côté du pied gauche ;
3. Mettre les orteils du pied droit à plat ;
4. Venir s'assoir sur les fesses tout en tombant sur le côté droit. Le tronc tombe vers l'avant (surtout pas vers l'arrière) ;
5. Au moment où les fesses rentrent en contact avec le sol, la jambe gauche se tend et décrit un grand arc de cercle en frôlant le sol ;
– Passage par une position avec le corps droit, les jambes dans l'axe du tronc ;
6. Frapper avec la main gauche (la plus proche du sol) le tapis ;
7. Puis, le pied droit vient prendre appui sur le tapis pour finir d'arrêter le corps dans la chute ;
8. (Ce pied droit peut servir à pousser pour repartir dans l'autre sens et se relever).

Point important 4.10

Sur la chute précédente, le buste doit tomber en avant par rapport au contacte du bassin avec le sol. Si le buste tombe derrière ce point, le poids sur le bas du dos au moment de l'impact est plus important.

Pour terminer, nous présentons un exercice semi-technique de préparation à la chute feuille morte, mais également à des « chutes libres », c'est-à-dire moins formalisées dans des situations moins codifiées. Le travail technique fait sur cette chute apporte de la liberté et de la mobilité.

Semi-technique 4.6

Préparation chute feuille morte

Intérêt
La chute feuille morte n'est pas la plus importante en aïkido. Si elle peut être traumatisante, en particulier pour une personne non préparée, le travail de préparation de cette chute décrit ici, lui, est bénéfique pour se protéger des traumatismes et dans une vision de sport santé.
Cette chute développe de nombreuses qualités nécessaires à la pratique :

©FFAAA

— Tonicité, gainage ;
— Travail de rythme.

Vidéo

`https://youtu.be/H1ycPQ8Wzzk`

Vidéo

`https://youtu.be/sYbuZ32tOfs`

Description
Nous décrivons la chute en choisissant de poser la main gauche en premier. La chute avec la main droite se fait symétriquement.

– Départ les deux pieds côte à côte, avec un écartement légèrement plus grand que la largeur du bassin ;

1. Fléchir sur les genoux, les genoux avançant par rapport à la ligne des pieds et les épaules reculant par rapport à cette ligne. La partie du corps au-dessus des genoux doit être dans un plan (le bassin est gainé et maintient les jambes dans le prolongement du tronc) ;
2. La tête va tourner vers la gauche et tout en continuant à fléchir, la main gauche se pose au sol, puis le point de contact avec le sol glisse du bout de la main gauche au bout de la main droite. Simultanément, la tête tourne de la gauche vers la droite ;
3. Le pied gauche se lève, puis le droit et la chute finit de s'enrouler.

Cette chute nécessite une mobilité chevilles, genoux, hanches. Son travail arrivera souvent après la mise en place des chutes de bases et d'une mobilité suffisante.

Pour terminer avec les techniques de bases sur les chutes donnons les éléments suivants :
— la chute arrière plaquée et la chute avant sont les deux chutes dont un minimum de maîtrise est à acquérir au plus vite étant donnée leur omniprésence dans la pratique ;
— le travail des autres chutes (excepté la chute arrière complète avec relevé direct) et la préparation de chute feuille morte peuvent être travaillées dès le départ parce qu'elles vont développer des qualités transversales, ce qui aidera au transfert ;
— le travail de la préparation de chute feuille morte doit arriver assez vite, en particulier avec des publics jeunes ;
— il est important de réactualiser régulièrement les techniques de chutes pour les pratiquants. Comme tout travail technique, c'est un travail que l'on peaufine avec le temps.

3 Exercices préparatoires aux chutes

Nous avons volontairement présenté dans un premier temps des techniques de chutes ou des exercices semi-techniques. Si l'objectif est la maitrise de ces techniques, l'acquisition de

©FFAAA

la technique passe par un travail de fond de développement du corps, à travers le développement de qualités physiques générales dont nous avons déjà parlé mais également à travers le développement de qualités plus spécifiques au travers d'exercices dédiés.

Un premier exercice qui permet de préparer le corps et la tête à la chute avant et à la chute arrière est le suivant, avec un objectif, en plus qui est la prise de conscience que ces deux chutes répondent à un même schéma qui est déroulé dans un sens ou dans l'autre.

Exercice 4.7

Chutes avant/arrière depuis seiza

Intérêt

Cette exercice permet de travailler la motricité, la mobilité et permet de mettre en place un bon schéma moteur pour les chutes. En particulier, il développe la sensation que la chute arrière est une chute avant déroulée à l'envers. Le bras à l'horizontal sur le côté permet de marquer l'axe de rotation.

Vidéo

`https://youtu.be/R8lxsyjw4Gc`

Description

- Position seiza ;

1. Tendre le bras gauche sur le côté et venir poser le bras et l'épaule gauche au sol ;
2. La tête se penche vers la droite ;
3. Les pieds viennent pousser pour rouler sur l'épaule gauche ;

- La position d'arrivée est avec le genou droit au sol, le genou gauche levé, le bassin levé et engagé vers l'avant. Le buste est droit ;

4. Rembobiner la chute à l'envers en repassant sur l'épaule gauche, la tête se penche vers la droite, mais sans tourner ;

- La position finale est la position seiza ;

5. On change de côté et on alterne à chaque fois.

Le deuxième exercice que nous proposons est un exercice de rodage. Sans risque aucun de traumatisme et de blessure, cet exercice permet de travailler la vision dans l'espace, le gainage, et l'explosivité. Il pourra être introduit en démonstration dans un premier temps, parce que l'image de sa réalisation apporte déjà des éléments de réflexion, si le public n'est pas encore apte à le réaliser.

Semi-technique 4.8

« Kokyu ho » avec allers-retours de uke en chutes

Intérêt

Travail de gainage, de visualisation spatiale et de proprioception.

©FFAAA

Vidéo

`https://youtu.be/2fg1tB_lpRE`

Description

– Départ seiza pour les deux partenaires ;

1. Tori fait chuter uke d'un côté comme dans un kokyu ho classique ;
2. Uke fait une chute avant sans lâcher les poignets de tori et déroule les jambes sans poser les pieds au sol ;
3. Uke rembobine la chute pour se retrouver en position de départ en s'aidant des saisies qu'il a sur les poignets de uke.

Le troisième exercice que nous présentons est un exercice pour renforcer la capacité à pousser avec les bras en excentrique et en concentrique. Nous pouvons avoir en tête comme application, le fait de descendre instantanément sur ikkyo ou sankyo lorsqu'il y a une contrainte très forte sur le coude, mais le bénéfice nous semble être plus large. D'une part, il y a un fort travail de gainage, d'autre part, le travail de poussée que ce soit en excentrique ou en concentrique est très présent en aïkido.

Attention simplement au côté traumatisant pour les poignets si le nombre de répétitions est trop important ou si le pratiquant n'est pas suffisamment préparé. Si l'exercice est important, il faudra savoir quand l'utiliser et adapter son utilisation aux différentes personnes.

Exercice 4.9

À genou, tombe-pompe

Intérêt

Cet exercice sert à travailler la chute tampon-buvard. Il permet de travailler le gainage et l'explosivité.

Vidéo

`https://youtu.be/42ikLtbKkHI`

Description

– Partir de la position seiza ;

1. Relever le bassin de manière à ce que le corps des genoux à la tête soit dans un même plan ;
2. Tomber en avant ;
3. Faire une pompe pour ralentir la descente avec les bras ;
4. Poser une des joues au sol ;

©FFAAA

5. Pousser très fort pour remonter complètement ;
6. Le corps doit rester aussi planaire que possible.

Limites et inconvénients
Si l'exercice est trop difficile, le fait de tomber en avant et de simplement ralentir la chute avec une poussée des mains est suffisant. On peut alors remonter simplement en se remettant à genoux.

Les exercices que nous allons présenter dans la fin de cette section ont de nombreux intérêts et les qualités qu'ils développent pourront être transférées à de nombreux niveaux. Nous les présentons ici à la suite et « comme un tout » parce qu'ils ont été pensés comme des briques de bases pour aborder le travail de koshi nage, renforcer les aptitudes à réaliser ces techniques et donc par conséquent améliorer la qualité technique de leur réalisation.

Le premier exercice consiste à marcher sur la pointe des pieds. Cette position est fondamentale pour se placer en tant que uke lorsqu'on chute sur un koshi nage. Cet exercice permet également de travailler le placement du bassin et d'apprendre à « emmagasiner de l'énergie » dans le ventre (seika tanden en japonais). On est sur un travail de toute la chaîne musculaire, des pieds à la tête.

Exercice 4.10

Déplacement sur pointes des pieds

Intérêt
Gainage de l'ensemble de la chaîne appuis, bassin, tête. Préparation de la chute sur koshi nage. Développement d'une maîtrise du hara (ventre).

Vidéo

`https://youtu.be/SJuXhrcyN1o`

Description
Marcher sur la point des pieds, le bassin gainé, en cherchant à se grandir au maximum.

Le second exercice pour préparer les koshi nage est une chute ralentie » où l'on met l'accent sur le contrôle du déroulement de la chute, ce qui amène du gainage et un meilleur contrôle moteur.

Exercice 4.11

Chute à genoux contrôle tête, colonne, bassin et jambes

Intérêt
- Travail important de gainage ;
- Au niveau moteur, travail important de contrôle ;
- Préparation des qualités nécessaires pour être capable de chuter sur un koshi nage.

©FFAAA

Vidéo

`https://youtu.be/Nf1hDAJd1nI`

Description

– Cette chute est très semblable à une chute avant à genou ;

1. Placer le bras sur lequel nous chutons plus en arrière que sur la chute normale ;
2. Lancer tout doucement la chute en l'empêchant de prendre de la vitesse ;
3. Ralentir au maximum la chute et arriver avec les pieds parallèles, en les retenant en l'air un instant avant de les laisser se poser au sol ;

– Au lieu de dérouler comme sur une chute complète, la chute se finit allongé au sol.

Consignes

Attention à ne pas poser le genou avant au sol, ou, si on le fait pour des raisons de souplesse ou de difficulté à contrôler la chute autrement, à ce que ça ne devienne pas une habitude de chute.

L'exercice suivant est très similaire au précédent, mais permet d'augmenter le travail de gainage dans l'exercice en donnant un point d'appui à uke.

Exercice 4.12

Chute à genoux main tenue, ralentissement des jambes

Intérêt

— Travail important de gainage ;
— Au niveau moteur, travail important de contrôle ;
— Préparation des qualités nécessaires pour être capable de chuter sur un koshi nage.

Vidéo

`https://youtu.be/VMSpQjcD2AU`

Description

– Cette chute est très semblable à une chute avant à genou ;

1. Placer le bras sur lequel nous chutons plus en arrière que sur la chute normale ;

– Un partenaire vient tenir cette main et la fixera pendant toute la chute ;

2. Lancer tout doucement la chute en l'empêchant de prendre de la vitesse ;
3. Ralentir au maximum la chute et arriver avec les pieds parallèles, en les retenant en l'air un instant avant de les laisser se poser au sol ;

– Au lieu de dérouler comme sur une chute complète, la chute se finit allongé au sol.

©FFAAA

Consignes
Attention à ne pas poser le genou avant au sol, ou, si on le fait pour des raisons de souplesse ou de difficulté à contrôler la chute autrement, à ce que ça ne devienne pas une habitude de chute.

4 Se déplacer pour chuter

Dans cette partie, sont mis en avant quelques exercices de déplacements. Nous voyons deux raisons à cela.

La première réside dans le développement, dans certains de ces exercices de qualités spécifiques qui sont nécessaires à la réalisation de bonnes chutes.

La seconde raison plus fondamentale et structurelle est la suivante.

Point important 4.11

Facteur limitant

Une fois un minimum de technique de chute acquise, ce qui va souvent brider la progression du pratiquant dans le domaine de la chute est la qualité des déplacements et de la structure qu'il aura en amont de cette chute.

Les exercices qui suivent ont donc pour vocation d'aider le pratiquant à « être prêt » à chuter au moment où il sera sollicité par Tori.

Le premier est un exercice de déplacement sur la base d'un contact.

Exercice 4.13

Déplacements avec contact plat de main

Intérêt
Cet exercice permet de travailler les qualités de déplacement. L'intérêt d'un exercice comme celui-ci, dépourvu d'un cadre technique rigide est de mettre en avant l'importance pour uke de se déplacer et s'organiser par rapport à tori. Cela permet de prendre conscience de sa place dans l'espace par rapport au partenaire et de privilégier le travail des pieds et des déplacements sur le haut de corps dont la position est plus consciente.
Cet exercice permet pour tori de travailler les changements de direction.

Vidéo

`https://youtu.be/D5zI0BAPuKM`

Description

- Les deux partenaires sont côte à côte pied intérieur en avant (droit pour tori et gauche pour uke, par exemple). Tori place sa main intérieure à plat, paume vers le bas, en contact avec la paume de uke, qui lui a placé sa main intérieure paume vers le haut ;

©FFAAA

1. Tori se déplace sur le tapis, dans un mouvement libre mais structuré ;
2. Uke suit le mouvement et doit maintenir en permanence le contacte de la paume de sa main avec celle de tori ;

– Dans tous ces déplacement incorporer des changements de direction, de direction du regard, de hauteur, en fléchissant sur les jambes...

Consignes
Attention à la durée de l'exercice. Cet exercice, quand il est fait correctement, consomme beaucoup de ressources cognitives.

Pour que l'exercice précédent ait un intérêt, il ne faut pas que tori cherche à se déplacer en voulant aider uke à le suivre. Il ne faut pas non plus qu'il cherche à empêcher uke de pouvoir suivre. Il doit adopter une position relativement neutre où il n'est ni attaché au partenaire, ni dans une volonté de le mettre en échec.

L'exercice suivant ajoute une chute dans l'exercice précédent.

Exercice 4.14

Déplacements avec contact plat de main puis chute

Intérêt
Cet exercice permet d'apprendre à diminuer le temps de réaction au moment où il faut déclencher la chute et à accepter pour uke de la déclencher depuis la position qui est la sienne au moment où elle est nécessaire, position qui n'est peut-être pas celle qui était celle de départ quand la chute était travaillée pour elle-même.
Autrement dit, cela permet d'apprendre à déclencher la chute depuis n'importe quelle position sans formaliser la position de départ de la chute.

Vidéo

`https://youtu.be/0P8HTBMvISY`

Description

– Cet exercice commence sur la base de l'exercice 4.13.

1. De temps en temps, dans le déplacement, tori fait un geste avec le bras pour faire chuter uke ;

– Cela peut être une chute avant, ou éventuellement une chute arrière, auquel cas, il est possible de repartir sur la suite du mouvement en maintenant le contact.

Consignes
Attention dans la pratique aux accidents de chutes. Tori doit être très vigilant à son environnement avant de faire chuter son uke.

Pour terminer, nous proposons un exercice qui est l'entrée la plus basique pour de nombreuses techniques fondamentales sur ushiro ryote dori. D'autres choix pédagogiques auraient pu être faits, mais le déplacement nous a semblé intéressant en ce qu'il illustre le fait qu'un

©FFAAA

déplacement construit et rythmé amène « naturellement » à la chute.

Point important 4.12

Rythme

La construction technique et le rythme sont un préalable à l'exécution d'une chute de qualité pour uke.

Il est donc important, en particulier quand un pratiquant expérimenté travaille avec des plus débutant de les mettre en situation de réussite par une précision technique (forme et rythme).

Exercice 4.15

Déplacement ushiro ryote dori

Intérêt

Le premier intérêt de cet exercice est l'apprentissage du rythme d'une technique (ici un déplacement).
Le second intérêt est l'apprentissage d'une structure, ici un déplacement qui va servir d'élément de référence pour construire autour le reste de la technique.
C'est sur ce schéma que va pouvoir se construire la suite de la technique, la chute...
La modification du rythme de la fin de la technique est ce qui différenciera par la suite la réalisation d'une technique ou d'une autre :

- Un demi-pas supplémentaire donnera un kokyu nage ;
- Pas de modification donnera ikkyo omote ;
- Un demi-pas de moins donnera ikkyo ura...

Description

Cette technique sera décrite avec le pied de départ droit en avant pour les deux partenaires.

- Tori et uke sont en position de départ, pieds droits en avant ;

1. Tori présente sa main droite pour que uke vienne prendre un contact avec celle-ci ;
2. Tori fait un pas vers la gauche avec le pied gauche/arrière sans avancer celui-ci (c'est-à-dire qu'il se décale sur le côté) ;
3. Tori décale ensuite le pied droit pour retrouver une position analogue à celle de départ ;
4. Uke cherche à passer derrière tori ;
5. Tori avance son pied gauche/arrière ;
6. Uke avance et vient affirmer sa saisie de la main droite et saisir la main gauche de tori avec sa main gauche.

Le rythme de la technique est important. Tori peut compter « 1-2-3 » dans sa tête pour s'aider.

Consignes

Cet exercice doit conduire à de la technique, surtout pour le débutant. Il est structurant, mais l'essence du travail est difficile pour un pratiquant qui « ne voit pas la suite ».

©FFAAA

5 Poser l'épaule au bon endroit

Le ukemi/la chute est souvent réduit à une roulade. Dans cette partie nous avons voulu mettre en avant que la chute peut prendre différentes formes, et que le fait de descendre au sol, par exemple sur ikkyo est une chute. Cela demande une lecture du mouvement, est facilité par la mise en place d'éléments techniques... et ce travail, même s'il n'y a pas de roulade, est très important dans la relation entre les deux partenaires et très formateur. En particulier, le travail de miroir de uke, qui consiste à renvoyer sa propre image à tori, est ce qui va permettre à tori de progresser en cherchant et en mettant en place des solutions par rapport à ce qui ne le satisfait pas de ce qu'il perçoit dans l'exécution de sa technique.

Nous avons fait le choix de travailler sur sankyo et de choisir comme attaque ushiro ryote dori. Ce point de départ nous a semblé le plus facile pour mettre en place le travail de la descente de uke au sol.

Semi-technique 4.16

Ushiro ryote dori sankyo omote et ura à une main

Intérêt
Cet exercice permet pour tori de travailler le rôle important de la main qui tient le tranchant sur sankyo et pour uke de prendre conscience de la façon dont l'arrivée au sol s'organise autour de l'épaule.

Vidéo

`https://youtu.be/VlUZVi0DJTM`

Description
Le but est de faire un sankyo omote, basique, classique, mais avec deux spécificités.
Description pour tori
Concernant tori, l'amenée au sol de uke se fera avec une seule main, celle qui contrôle le tranchant de la main, sans utiliser la main du coude.
Cette unique main fera un travail légèrement accentué de torsion du bras qui matérialisera d'avantage le point où l'épaule de uke doit se poser.
Description pour uke
Concernant uke, le travail consiste à poser l'épaule lors de l'amenée au sol :

- prioritairement. Cela signifie qu'il ne s'agit pas de poser les deux genoux au sol par exemple puis l'épaule, mais d'arriver à poser prioritairement l'épaule et à organiser le reste du corps autour de ce point de contact ;
- en sentant quel est l'endroit qui est proposé/imposé par tori. Le but est de trouver le point où le fait de poser l'épaule « annule » la contrainte de tori.

Un deuxième travail semi-technique où après avoir posé l'épaule au bon endroit, uke chute à partir de ce contact va permettre de finir de structurer le travail de uke (ce travail est déjà un travail plus avancé que le précédent) et de faire prendre conscience à tori des détails qui comptent pour que l'amenée au sol de uke amène à un contrôle de sa part et non pas à une sortie de uke du mouvement.

©FFAAA

Technique 4.17

Ushiro ryote dori sankyo omote ou ura et chute avant

Intérêt
Le but est de tester si uke pose l'épaule au bon endroit. Si la chute et possible et fluide, c'est le cas. Cela veut dire également que le corps est organisé autour de ce point de chute et que uke a compris la priorité de ce point.

Description
Le cadre de cet exercice est un sankyo omote ou ura classique. Au moment où uke pose son épaule au sol, il fait une chute avant qui se termine au sol, puis il se retourne ensuite vers tori.
Tori doit laisser « un peu de mou » à uke. En effet, si tori pose le genou au moment où l'épaule de uke arrive au sol, uke ne pourra faire sa chute. Ce point permet d'ailleurs également à tori de prendre conscience de ce qui fait la qualité de la fin de cette technique.

L'exercice précédent ne présente pas de risque particulier. S'il permet de travailler de la motricité et de la fluidité, ça n'est que pour des pratiquants ayant un sankyo déjà dégrossi et des chutes suffisamment fluides qu'il aura une forte valeur ajoutée.

Le but maintenant est de transférer ce que nous avons mis en place dans un travail semi-technique vers la technique complète. Cela demande donc, pour faciliter le travail de transfert que chacun des deux partenaires laisse à l'autre le temps de mettre en place les points de détails qu'il doit travailler.

Technique 4.18

Ushiro ryote dori sankyo omote

Intérêt
Comprendre le point où l'épaule doit se poser pour uke et comprendre pour tori ce qui fait que uke ne peut pas sortir de l'action (le genou qui se pose au sol en même temps que l'épaule).

Description
Le but est ici de formaliser la fin de sankyo après avoir mis en avant la fin de la technique dans le travail de sankyo à une main 4.16.

Consignes
Cette formalisation doit être « dosée » pour que le travail mis en place tant pour tori que pour uke continue à être présent, mais en ajoutant une rigueur et une précision technique.

Si l'apprentissage de sankyo sur cette forme permet de travailler plus rapidement sur la fin de la technique et en particulier de faire travailler à uke la façon de se comporter en fin de technique, parce que la forme de sankyo est simple, elle ne permet pas de mettre en place toute la structure technique de contrôle du coude puis du passage de la main de uke d'une main à l'autre de tori.

Il faudra donc veiller à apporter ces éléments techniques rapidement et régulièrement dans la pratique par exemple par de la pratique très classique, par exemple le shomen uchi sankyo.

Nous prolongerons ce travail que nous découvrons ici sur sankyo dans le travail du kihon shomen uchi ikkyo.

©FFAAA

6 Exercices de chute arrière plaquée

Une fois que la chute arrière plaquée est maîtrisée, il convient de montrer au pratiquant qu'en fait il y en a plusieurs. Que le schéma de base doit s'adapter aux différentes situations. Les trois premières techniques présentées illustrent trois situations fondamentales.

La première situation est une chute arrière plaquée où l'on doit :

— d'abord se placer en reculant la jambe ;
— faire un pas en arrière en posant le genou ;
— dérouler la chute.

C'est une situation très classique.

Technique 4.19

Katate dori shiho nage omote, replacement de uke pour la chute

Intérêt

Cette technique est fondamentale pour la construction de la chute arrière plaquée pour uke. Ce modèle de chute est omniprésent d'une part. D'autre part, les éléments structurels qu'il donne seront transférables sur une attitude générale dans la pratique.

Vidéo

`https://youtu.be/tVF0WASV4tw`

Description

– L'exercice se déroule sur la base d'un shiho nage omote statique, basique sur l'attaque gyaku hanmi katate dori ;

1. Uke attaque avec gyaku hanmi katate dori et tori commence à faire son shiho nage, sur place ;
2. Au moment où tori va passer sous le bras de uke, uke va tourner pour s'aligner en fin de pivot avec la direction dans laquelle se trouve tori à la fin de sa rotation. En particulier, il est très important que le pied extérieur repasse derrière et que les épaules de uke soient à égale distance de l'axe de tori ;
3. Tori continue sa technique pour faire chuter uke ;
4. Uke va poser le genou intérieur là où tori l'emmène. Les orteils sont toujours retournés ;

– Cette position intermédiaire permet à uke de se relever s'il en a l'opportunité et de se déplacer si tori décidait de changer le point de chute ;

5. Enfin, lorsque tori fini sa projection, uke met les orteils du pied arrière à plat et déroule sa chute en tombant sur le côté intérieur.

Consignes pour uke

Le replacement du pied arrière lorsque tori passe sous le bras, le placement des épaules et le fait de poser le pied intérieur ensuite, orteils retournés sont les points majeurs. Il faut que uke intègre qu'il y a une phase d'alignement dans la direction de tori, ce qui lui permet d'être mieux organisé, et que la chute, ensuite se fait en « deux temps » avec un étage à mis hauteur qui permet de choisir des options mais également de ralentir la chute.

©FFAAA

Pour la formation des débutants, il est impératif de vérifier qu'ils posent le bon genou au sol.

Consignes pour tori

Tori doit travailler lentement et de manière très claire au départ de manière à ce que uke puisse construire son schéma.

La deuxième technique, qui suit, au contraire, est une chute arrière, mais qu'il faut faire en avançant. Elle est plus difficile. La technique précédente et la suivante, qui montrent deux situation assez différentes, permettent de mettre en avant le fait que l'important est d'avoir un déplacement qui permet « d'annuler » l'action de tori, ce qui permet d'absorber la contrainte sur le coude et/ou le poignet.

Technique 4.20

Katate dori kote gaeshi, chute arrière en glissant en avant

Intérêt

Ce modèle de chute est assez fréquent et sa maîtrise est fondamentale. Par ailleurs, les qualités physiques qu'il permet de développer permettront de structure de manière globale uke (et donc le pratiquant, puisque les qualités développées en tant que uke seront transférables au travail de tori).

Vidéo

`https://youtu.be/cmXi5RKY32Q`

Description

- L'exercice se déroule sur la base d'un kote gaeshi basique sur l'attaque gyaku hanmi katate dori ;

1. Uke attaque avec gyaku hanmi katate dori et tori commence à faire son kote gaeshi ;
2. Tori pivote donc et passe derrière uke, uke se retourne vers tori ;
3. Au moment où tori va enclencher sa pression sur le poignet dans la phase finale de kote gaeshi, uke va venir avancer très loin le pied extérieur de manière à avoir l'épaule intérieur, dans la chute, sous son propre poignet ;
4. Uke fait donc sa chute arrière en glissant vers l'avant (le pied extérieur a avancé au lieu que ce soit le pied intérieur qui recule) ;
5. Uke arrive au sol avec son corps qui est allongé derrière la ligne des pieds de tori ;
6. Uke peut avoir le tibia de tori au niveau de l'aisselle, ou avoir le coude derrière le mollet, en fonction entre autre de la contrainte de tori et de son placement ;

Consignes pour uke

La chute arrière vers l'avant, dans cette technique est fondamentale. Le fait d'annuler par ce déplacement la pression de tori sur le poignet permettra d'éviter les blessures et de comprendre la dynamique de suppression des contraintes par un placement idoine.

Consignes pour tori

©FFAAA

Tori doit travailler lentement et de manière très claire au départ de manière à ce que uke puisse construire son schéma.

Variation

À la fin, uke peut tester la stabilité de tori, ou simplement vérifier son propre placement en essayant de basculer tori en arrière par dessus lui.

Vidéo

`https://youtu.be/0NuvrXyWC5Q`

Le troisième « exemple type » pour cette chute arrière plaquée est donnée par la technique ryote dori tenshi nage. Le mouvement ressemble à ce qui se passe sur shiho nage, mais on peut noter deux difficultés supplémentaires :

— La jambe de tori va passer derrière les jambes de uke, ce qui rend la chute arrière un peu plus difficile. Uke a parfois l'impression de se faire faucher ses appuis ;

— Uke est celui qui tient la saisie ou tout du moins le contact jusqu'à la fin. Cela demande de monter sur la pointe des pieds, de tenir son bassin...

Technique 4.21

Ryote dori tenshi nage direct

Intérêt

Ryote dori tenchi nage est un mouvement fondamental en terme de construction. Le travail ci-dessus, que ce soit pour tori ou pour uke se retrouvera dans de nombreuses techniques et apportera également une structure globale au pratiquant. On commence par ailleurs avec cette chute à appréhender dans un cadre relativement sécurisé un travail de puissance.

Vidéo

`https://youtu.be/dD4GBNLWtS0`

Description

– L'exercice se déroule sur la base de tenchi nage sur l'attaque ryote dori ;

1. Uke attaque ryote dori en deux temps :
   (a) Tori présente son poignet avant ;
   (b) Uke vient saisir en gyaku hanmi katate dori ;
   (c) Tori fait légèrement glisser son pied extérieur/avant sur l'extérieur de uke pour s'en approcher, jusqu'à ce que son propre coude soit au corps ;
   (d) Tori présente alors son deuxième poignet ;
   (e) Uke saisit le deuxième poignet.
2. Tori commence alors à effectuer tenchi nage en sortant de la ligne d'action vers

©FFAAA

l'extérieur et en se plaçant côte à côte avec uke, les pieds joints en V. Le bras de tori passe sous le menton de uke ;

3. Uke va se placer également côte à côte avec tori, les pieds joints sur la pointe des pieds, avec le ventre qui pousse vers l'avant et le bassin gainé ;
4. Uke peut relâcher les saisies des poignets pour s'aider à être en appui sur les contacts ;

– Tori doit sentir, au niveau des contacts, beaucoup de poids de la part uke ;

– Tori fait attention à garder les deux bras suffisamment devant lui et en particulier ne doit pas ressentir que son épaule est ouverte, mais verrouillée sur l'intérieur ;

5. Tori vient finir sa technique en tombant en fente avant derrière uke, le bras descend en arc de cercle. Tori pousse sur ses deux pieds au départ puis sur le pied extérieur ;
6. Uke vient poser son genou intérieur et dérouler sa chute arrière en longueur.

Consignes pour tori

— Tori doit travailler lentement et de manière très séquencée au départ ;
— Lorsque tori est côte à côte avec uke, puis dans le début de la phase finale, tori doit sentir autant de poids/poussée dans chacun de ses deux pieds. Par ailleurs, les pieds sont en V, l'un à côté de l'autre. Il ne sont pas décalés ;
— Lors de la fente, tori doit avoir un « décalage proximodistal », c'est-à-dire qu'en fin de fente, le genou avance « au maximum ». Cela permet de stabiliser et de reprendre l'équilibre dynamiquement.

Consignes pour uke

— La position sur la pointe des pieds est fondamentale ;
— Le fait d'avoir une chute plaquée « complète » avec le corps qui s'aligne complètement avec la direction de chute à la fin est également fondamentale. Sur ce genre de technique, la puissance que peut mettre tori est importante, et il convient d'entraîner uke à être capable d'absorber et de dissiper toute cette énergie.

Variation

Uke peut chercher à s'éjecter de l'action en retardant au maximum le moment où il déclenche sa chute, voir en restant debout s'il peut absorber toute l'énergie de tori, en reculant.

Vidéo

`https://youtu.be/nDJKFIfGVgA`

Le mouvement suivant est le même que le précédent. Il se fait sur une saisie simple au lieu de double. La contrainte moindre est à la fois un atout, parce qu'il y a moins de contrainte et une difficulté supplémentaire... parce qu'il y a moins de contrainte, et que par conséquent uke et tori doivent mettre en place la même structure à travers moins de contact.

©FFAAA

Technique 4.22

Katate dori tenshi nage direct

Intérêt

Sa présence revêt deux intérêts :

— alléger la saisie pour avoir un travail avec une contrainte moins forte (le fait d'alterner des contraintes fortes et légères est intéressant en soi). En particulier, le bras intérieur de tori, qui vient au cou subit moins de contraintes, et il faut donc une bonne proprioception pour que cette contrainte moins forte au départ ne résulte pas en un placement moins précis (plus en arrière avec l'épaule ouvert par exemple), ce qui génèrerait un manque de force/puissance dans la phase finale ;

— apporter une technique supplémentaire sur gyaku hanmi katate dori pour donner au pratiquant un large panel de techniques sur cette attaque afin d'enrichir les jyu waza.

Vidéo

`https://youtu.be/84rz7AKThfg`

Description

– L'exercice se déroule sur la base de tenchi nage sur l'attaque katate dori ;

1. Uke attaque gyaku hanmi katate dori ;
2. Tori commence alors à effectuer tenchi nage en sortant de la ligne d'action vers l'extérieur et en se plaçant côte à côte avec uke, les pieds joints en V. Le bras de tori passe sous le menton de uke ;
3. Uke va se placer également côte à côte avec tori, les pieds joints sur la pointe des pieds, avec le ventre qui pousse vers l'avant et le bassin gainé ;
4. Tori vient finir sa technique en tombant en fente avant derrière uke, le bras descend en arc de cercle. Tori pousse sur ses deux pieds au départ puis sur le pied extérieur ;
5. Uke vient poser son genou intérieur et dérouler sa chute arrière en longueur.

7 Chuter lentement, c'est chuter vite, mais lentement...

Nous allons voir ici une série d'exercices qui ont pour but de faire travailler la chute en se concentrant sur un point majeur dès que l'on travail « lentement ».

Beaucoup de travail en aïkido se fait lentement pour laisser du temps aux deux partenaires de faire/mettre en place des choses qu'ils auraient plus de mal à faire à vitesse « réelle ». Cependant, ce travail plus lent doit amener à une amélioration du travail à vitesse « réelle », et il est donc important de ne pas « déformer » ce qui se passerait à vitesse « réelle » voir même de forcer sa reproduction, afin que le travail à vitesse lente soit transférable à vitesse « réelle ».

Dans un premier temps, la mise en place de cette capacité à faire du vite mais lentement va souvent conduire à une nécessaire exagération. Cette exagération n'est pas un problème si elle est transitoire (même si transitoire peut vouloir dire plusieurs mois ou plusieurs années).

Concernant le travail de la chute, il s'agit donc de reproduire, à vitesse lente, l'inertie que les deux pratiquants, et tout particulièrement uke, auraient à vitesse « réelle ». En particulier,

©FFAAA

pour illustrer notre propos, uke va dans l'action, à vitesse « réelle » ressentir des tensions entre différentes parties de son corps, ou une tension liée au fait qu'il voudrait changer sa trajectoire, pour ne pas prendre un atemi, par exemple. Lorsque la technique sera plus lente, il faudra réagir comme si ces tensions existaient encore à vitesse lente et résoudre des sortes de contradictions qu'elles imposent en apprenant à sentir ce qui se passerait si la vitesse était normale.

Prenons un exemple.

Exemple 4.13

Pour la chute arrière

Pour la chute arrière, par exemple :

- On retardera le moment où on repart en arrière et où l'on recule le pied avant, et le moment où l'on pose le genou ;
- Le corps dans son ensemble, souvent matérialisé par l'axe autour de la colonne vertébrale pourra avoir de l'inertie. Dans certain cas, le temps de changement de direction du corps sera alors plus lent que celui des différents segments du corps autour de cet axe ;
- Ne pas anticiper la chute par rapport à ce qui lui a donné naissance. Tenir compte de la trajectoire qui aurait été parcourue à vitesse normale à cause de la latence liée au temps de réaction. Si le placement peut être anticipé pour améliorer la qualité de la chute, cette anticipation doit être structurelle. La chute ne doit pas être enclenchée tant que le mouvement de tori qui lui donne naissance n'a pas été réalisé.

Nous commençons par un premier exercice. Plus nous avancerons dans les exercices, plus la contrainte à résoudre s'éloignera de l'axe.

Exercice 4.23

Chute arrière contrainte sur l'axe

Intérêt

L'intérêt est de faire ressentir la direction contraignante du point de contact en situation simple à uke et lui faire résoudre cette contrainte en déclenchant un ushiro ukemi.

Description

- Uke a un pied devant l'autre, ici le droit ;
- Tori a son avant bras sur la joue gauche de uke ;

1. Tori ferme le bras (comme le bras du haut en irimi nage ou tenchi nage) ;
2. Uke : ressent sa tête partir en arrière, les abdominaux se contractent pour garder l'équilibre, puis quand ce n'est plus possible le genou droit (genou devant) passe derrière, va au sol, et la chute arrière plaquée se déclenche.

Variations

On peut faire l'exercice avec les yeux fermés.

Pour des pratiquants qui ont un minimum de maîtrise de la chute enlevée, on peut finir l'exercice avec une telle chute.

Le deuxième exercice se fera au niveau de l'épaule. Si la situation d'application semble moins évidente, on peut penser à certaines formes de sumi otoshi ou de shiho nage.

©FFAAA

Exercice 4.24

Chute arrière contrainte proche de l'axe (épaule)

Description

1. Tori prend l'épaule de uke et l'envoie vers l'arrière du uke, en direction du sol (direction que l'on peut formaliser dans un sumi otoshi) ;
2. Uke ressent son épaule partir en arrière, la colonne vertébrale est emmenée, les abdominaux se contractent pour garder l'équilibre, puis quand ce n'est plus possible le genou avant passe derrière et uke déclenche un ushiro ukemi pour aller au sol ;

– La chute arrière peut se transformer également en chute avant si le mouvement est un petit plus amble et/ou circulaire.

Variations
On peut faire l'exercice avec les yeux fermés.
Pour des pratiquants qui ont un minimum de maîtrise de la chute enlevée, on peut finir l'exercice avec une telle chute.

Le troisième exercice où tori aura une action au niveau du coude prépare à un kokyu nage.

Exercice 4.25

Chute arrière avec contrainte un peu plus loin de l'axe (coude)

Description

1. Tori saisit uke en katate dori et fait un kokyu nage en mettant son autre main dans le pli du coude de uke ;
2. Uke ressent son coude partir en arrière, qui emmène l'épaule, puis la colonne vertébrale est emmenée, les abdominaux se contractent pour garder l'équilibre, puis quand ce n'est plus possible le genou avant passe derrière et uke déclenche une chute arrière plaquée ;

– La chute arrière peut se transformer également en chute avant si le mouvement est un petit plus ample.

Variations
On peut faire l'exercice avec les yeux fermés.
Pour des pratiquants qui ont un minimum de maîtrise de la chute enlevée, on peut finir l'exercice avec une telle chute.

Et le dernier exercice est proche de ce qui se passe sur kote gaeshi.

Exercice 4.26

Chute arrière avec contrainte loin de l'axe/poignet

Description

1. Tori saisit uke en katate dori et fait un kote gaeshi nage ;
2. Uke ressent son poignet partir en arrière, qui emmène le coude, qui emmène l'épaule, puis la colonne vertébrale est emmenée, les abdominaux se contractent pour garder l'équilibre, puis quand ce n'est plus possible le genou avant passe

©FFAAA

derrière déclenche une chute arrière plaquée ;

– La chute arrière peut se transformer également en chute avant si le mouvement est un petit plus ample.

Variations
On peut faire l'exercice avec les yeux fermés.
Pour des pratiquants qui ont un minimum de maîtrise de la chute enlevée, on peut finir l'exercice avec une telle chute.

La technique suivante permet de formaliser le travail fait dans l'exercice 4.25.

Technique 4.27

Katate dori kokyu nage avec main sur le creux du coude et chute plaquée

Intérêt
L'intérêt, ici, est de formaliser la technique de kokyu nage. L'apport de cette technique est de donner une chute par une action moins contraignante mécaniquement dans la création d'un déséquilibre.
Description

1. Uke attaque en katate dori ;
2. Sans attendre que la saisie soit affirmée, tori commence à avancer son corps sur l'extérieur (en laissant le poignet, point de saisie immobile) ;
3. Tout en continuant à avancer et en faisant passer la jambe arrière devant, tori vient placer le dos de sa main dans le creux du coude ;
4. La main qui est dans le creux du coude vient couper doucement pour emmener uke au sol ;
5. Uke fait une chute arrière, plaquée, ou avant enlevée selon la vitesse du déplacement et l'avance qu'a pris tori par rapport à uke.

Variations
Cette technique peut également se terminer avec une chute enlevée.

Enfin afin, de transférer les qualités développées en situation avec peu d'incertitude au travail général, nous proposons un jyu waza, à vitesse lente où l'on réalise quelques techniques travaillées précédemment et pour lesquelles il faudra reproduire le comportement développé pour « améliorer la qualité du travail à vitesse lente ».

Jyu Waza 4.28

Katate dori, travail de la vitesse lente

Intérêt
Renforcer l'apprentissage en mettant tori et uke en situation de plus forte incertitude et en leur demandant de toujours appliquer les consignes de travail des exercices précédents.
Consignes
Faire un jyu waza avec l'attaque katate dori. Les techniques qui ont été vues et pourront être utilisées sont : shiho nage omote, kote gaeshi, tenshi nage omote, kokyu nage avec

©FFAAA

contact sur le bras.

8 Exercices de chute avant

Nous nous intéressons au travail de la chute avant, maintenant. La première technique que nous allons effectuer pour la travailler en situation est ushiro ryote dori kokyu nage. C'est une forme où nous allons utiliser le rythme de déplacement vu avant pour structurer la dynamique de uke dans la chute.

Technique 4.29

Ushiro ryote dori kokyu nage

Intérêt
Cette technique permet de travailler la chute avant, en s'appuyant sur une technique dont le rythme est marqué est facilement lisible. L'incertitude du moment de chute pour uke est donc faible.

Vidéo

`https://youtu.be/7hxraQIh954`

Description

- Cette technique se fait en partant de l'exercice fondamental de déplacement 4.15 ;

1. Le déplacement se fait avec 3 pas, qui constituent les 3 temps du déplacement ;
2. Lors du déplacement, au moment de faire le troisième pas, retarder le moment de poser le pied et allonger le pas ;
3. En même temps les mains montent jusqu'aux épaules pour faire passer le partenaire devant et lui faire faire une chute avant.

On peut compter dans sa tête « 1-2 » et au moment de dire le trois et de poser le pied on allonge le pied et on compte « 3 et demi ».

Consignes
Ce qui est important ici est le fait de travailler sur le rythme de la technique et de prendre conscience que la chute s'organise grâce au rythme dans le déplacement.

L'exercice suivant a pour but de mettre uke en situation de suivre dans une situation d'incertitude et de retard. Tori devra donc doser son action pour mettre uke à la limite de ce qu'il peut suivre. Nous avons donné à cet exercice le nom de « yuki chigaï » qui est une dénomination possible de sankyo que l'on peut traduire par « marche opposée » ou « se croiser sans se rencontrer ».

Contrairement à l'exercice précédent il demande déjà une maîtrise de la chute avant et une certaine aisance. Pour des pratiquants commençant à avoir cette aisance il permettra de maintenir un travail d'adaptabilité dans une situation d'incertitude qu'ils n'auront plus dans d'autres situations de part leur progression.

©FFAAA

Exercice 4.30

« Yuki chigaï » et projection

Intérêt

Cet exercice présente plusieurs intérêts :

— Améliorer la qualité de la saisie sur sankyo en développant les sensations autour de cette saisie ;

— Améliorer la mobilité de tori et de uke, avec un travail d'écoute important du déplacement du partenaire ;

— Travailler la chute avant sur un mouvement qui est assez facile mais qui apporte de l'incertitude sur la direction et le moment de la chute.

Description

L'appellation de cet exercice sous la dénomination de « Yuki chigaï », peut être contestée, cette expression désignant la technique « sankyo » dans d'autres écoles d'arts martiaux. Le but est simplement de pouvoir identifier cet exercice et non d'imposer un vocabulaire.

– Cet exercice se fait à partir de la technique « sankyo » ;

– La technique s'effectue normalement jusqu'au contrôle de la main ;

1. Au lieu de passer devant le partenaire, de donner un atemi et de mettre la main sur le coude pour l'amener au sol, en plus de la main qui contrôle le tranchant, placer l'autre main sur les doigts, le pousse du côté de la paume en gardant le bras d'uke assez près de son propre torse ;
2. Se déplacer en tournant la tête vers la droite et vers la gauche, tout en croisant et décroisant les pieds. Uke suit le mouvement en étant un peu en suspension et successivement en marche arrière et en marche avant (sur la pointe des pieds) ;
3. Décider de projeter uke en faisant un kesa giri avec la main saisie ;
4. Uke fait une chute avant.

Consignes

Il est important que tori attende uke et qu'il dose la vitesse de déplacement et de rotation. De même, il est important déclencher la chute à un moment où uke a suffisamment rattrapé son retard.

La technique suivante que nous présentons s'inscrit dans la même logique « d'adaptabilité ». L'intérêt est de transformer une situation classique d'immobilisation en une situation de chute, de manière à maintenir une capacité d'adaptation de uke qui pourrait se retrouver dans sa progression à ronronner dans quelque chose auquel il réagit machinalement.

Technique 4.31

Aï hanmi katate dori kokyu nage base ikkyo omote

Intérêt

Cet exercice permet de sortir d'une routine d'exécution technique en modifiant la fin d'un mouvement fondamental. Le mouvement permet à la fois de se placer dans une situation de chute avec peu de risque et de mettre un peu d'incertitude dans un mouvement classique.

Description

– Cet exercice se fait à partir de la technique fondamentale ikkyo omote ;

– Le début de la technique est un ikkyo omote jusqu'à la saisie et au contrôle du

©FFAAA

coude et du poignet ;

1. Depuis cette position, tori va venir piquer avec les bras sur l'avant ;
2. Uke fait une chute avant.

Consignes
Le mouvement devra être assez ample dans un premier temps pour aider uke à trouver ses marques pour la chute. Ensuite, pour des pratiquants plus avertis, il sera possible d'ajouter d'avantage de rythme et d'incertitude.

L'exercice suivant (et le précédent) auraient pu être mis dans la partie sur le travail des kihon où le kihon qui est étudié est shomen uchi ikkyo. Nous avons choisi de le placer ici parce que la chute qu'il présente est une chute d'un nature différente de celles vues jusque là. La chute avant n'est pas déclenchée par un seul déséquilibre ou une poussée, mais également par la sensation du partenaire qui passe derrière uke. La dynamique qui en résulte et la façon de réagir en découlent.

Semi-technique 4.32

Aï hanmi katate dori kokyu nage base ikkyo ura à une main

Intérêt
Un des intérêts de cet exercice, pour uke, est de lui apprendre à ressentir la direction contraignante du point de contact dans une situation simple, avec par ailleurs un partenaire qui est dans son dos. Uke apprend donc à sortir de cette situation par une chute avant.

Description

- Cet exercice se fait sur le schéma de l'entrée de la technique fondamentale ikkyo ura ;
- L'entrée avec le pied arrière est identique, la rotation qui s'en suit également ;

1. Au lieu de pivoter sur le pied avant et de saisir le coude, la main saisie vient couper en kesa giri (elle monte donc dans un premier temps, avant de redescendre) ;
2. Uke avance et amorce une chute ;
3. Tori avance son pied arrière et fini sa coupe.

Consignes
Attention au contrôle de la tension mise sur la main saisie. Même s'il s'agit d'un exercice la logique de l'action doit mettre uke en situation où le fait de continuer à saisir et à suivre le mouvement a un sens. Une trop forte tension amènera logiquement uke à lâcher la main.

9 Exercices de chute enlevée

L'apprentissage de la chute « enlevée » peut être facile pour certains et plus compliquée pour d'autre. Les qualités acrobatiques et l'appréhension de la personne seront à prendre en compte dans l'apprentissage, et il peut y avoir besoin d'une phase plus ou moins longue de développement de qualités fondamentales.

Une fois la personne prête (c'est le travail de l'enseignant de savoir quand c'est le cas), il y

©FFAAA

a plusieurs façon d'aborder cette chute pour que l'expérience de départ soit bonne.

Voici un premier exercice semi-technique.

Semi-technique 4.33

Katate dori Kote Gaeshi à une main

Intérêt

— Cet exercice est très efficace pour aider les débutants à faire leurs « premières » chutes enlevées ;

— Il permet également à tori de prendre conscience de la dynamique de kote gaeshi qui est beaucoup dans le mouvement de jambe et l'échange haut/bas avec le corps du partenaire.

Vidéo

`https://youtu.be/D7dCA34xPEU`

Description

– Cette exercice semi-technique se fait à partir de la forme classique de katate dori kote gaeshi, avec un pivot ;

1. L'exercice commence de la même façon ;
2. La seule différence, est que tori va faire son kote gaeshi à une main. La main qui vient appuyer sur le poignet ne sera donc pas utilisée ;
3. Au lieu de cela, tori va accentuer la descente sur ses jambes et poser la main de uke au sol pour que uke fasse une chute avant ;
4. Après plusieurs répétitions de la technique, tori va relever de 10 centimètres le poignet de uke dans la chute et uke fera une chute enlevée par dessus son bras.

Consignes

Plusieurs points sont importants :

— Tori donne un point d'appui ferme et stable sous le poignet de uke ;

— Tori ne tord pas le poignet de uke : la chute provient du point de contact que tori tient dans sa main et de la dynamique de déséquilibre ;

— La jambe avant à la fin de l'action pour tori est la même que s'il mettait la deuxième main : c'est donc la jambe intérieure (celle de la main qui n'est pas utilisée).

L'exercice précédent marche pour uke quand tori fait son travail. C'est un travail difficile.

Point important 4.14

Commencer avec une personne expérimentée

Pour des débutants, le mieux sera qu'ils commencent cet exercice avec un gradé ou leur enseignant, surtout lorsqu'il s'agit de remonter la main progressivement pour faire faire la chute enlevée.

©FFAAA

L'exercice suivant n'est pas un passage obligé, mais pour un public enfant ou jeune, cela permet de renforcer les qualités de chuteur.

Exercice 4.34

Chute sur partenaire

Intérêt
Cette chute peut permettre d'enlever l'appréhension de ne plus avoir le point de contact au sol.

Vidéo

`https://youtu.be/CqkVWHqqRUc`

Description

– Le partenaire s'allonge au sol, sur le ventre, la tête d'un côté ou de l'autre, les bras le long du corps, ou au-dessus de la tête ;

1. Uke vient poser son bras sur le dos du partenaire et va chuter à partir de cet appui.

Consignes

— Ne pas poser la deuxième main sauf à la fin pour « briser » la chute (il ne faut jamais le faire, mais quand la chute se fait « en hauteur » il y a des risques supplémentaires) ;
— Ne pas poser la main de l'autre côté du partenaire, ce qui aurait pour effet d'allonger une chute qui serait avant classique, alors que ce qui est recherché est de faire un chute enlevée.

Afin de ne pas avoir à trop « briser » l'énergie avec la deuxième main, il faut que l'appui sur la première main soit « actif », c'est-à-dire que la poussée sur le dos du partenaire doit augmenter au moment où le poids quitte le sol. Le uke peut être gêné d'effectuer cette poussée sur le dos du partenaire. Il faut être vigilant, parce qu'il faudra frapper plus fort à l'arrivée de la chute.
Cet exercice sera plus adapté à des pratiquants ayant déjà quelques qualités athlétiques. Pour les autres, il faudra, a minima limiter le nombre de chutes.

Variations
On peut imaginer que le partenaire se mette plus haut, par exemple à quatre pattes pour augmenter la difficulté, ou de mettre plusieurs partenaires côtes à cotes. Attention à amener ces difficultés progressivement (et seulement à un public capable de le faire).

Les deux exercices suivants demandent un peu plus d'aisance à uke.
Dans le suivant, uke doit apprendre à se retourner.

Technique 4.35

Shomen uchi kokyu nage base saisie des doigts en sankyo ura

Intérêt
Cette chute est une chute où uke peut prendre un appui sur la saisie de tori. La direction

©FFAAA

assez claire de la chute permet à uke d'apprendre à se retourner dans la bonne direction. Cette technique permet de faire un important travail d'appuis et de développer de la mobilité de la part des deux partenaires.

Description

- Ce kokyu nage se fait sur la base de shomen uchi sankyo ura ;

1. Tori et uke commencent cette technique normalement ;
2. Au moment où tori descend derrière uke pour faire le changement de main, il remplace ce changement de main par une saisie forte des doigts ;
3. Tori se déplace alors d'avantage sur l'arrière de uke puis le projette en utilisant la saisie ;
4. Uke fait une chute avant (idéalement enlevée).

Consignes

Pour tori, il est important de faire une bonne flexion de jambe pour, d'une part accompagner la chute de uke, d'autre part créer une aspiration pour cette chute.

Dans le suivant, uke va apprendre à chuter à l'intérieur d'une technique dans laquelle il sera suspendu un moment. Tori aura la responsabilité de placer uke à la limite de ce qu'il peut faire.

Technique 4.36

Shomen uchi kokyu nage base sankyo omote main passe au-dessus de la tête

Intérêt

Cette chute permet de faire un mouvement assez dynamique, avec une chute qui nécessite d'absorber une certaine énergie émise par tori.

Description

- Ce kokuy nage se fait sur la base de shomen uchi sankyo omote ;

1. Tori et uke commencent cette technique normalement ;
2. Au moment où tori remonte derrière uke en ayant fermement saisi ses doigts, tout en maintenant le coude, il ne passe pas au changement de main ;
3. Tori fait alors un grand pas vers l'arrière (ou un petit pas intérieur et un pas extérieur), et se retourne (avec un henka) et projette uke ;
4. Uke fait une chute avant (si possible enlevée).

Consignes

Le but est de mettre un peu de dynamisme dans l'exercice. Tori doit mettre uke en confiance pour que celui-ci ne prenne pas de retard pour la chute.

Dans l'exercice suivant, c'est uke qui saisie tori pour faire la chute. Lorsque uke est suffisamment en confiance pour faire cela, c'est un bon exercice à introduire. Uke devra alors apprendre à « créer lui-même » son point d'appui : ce qui est un avantage est également un inconvénient : le fait que la contrainte de la part de tori sur uke soit faible implique également que uke doit être très à l'écoute en terme de sensation pour avoir les informations sur la direction de la chute et le moment auquel chuter.

Cette technique n'est pas plus difficile que les deux techniques précédentes et peut certainement être abordée avant dans la progression. Nous l'avons mise après, simplement sur la base

©FFAAA

du critère que c'est uke qui construit son appui contrairement aux précédentes.

Technique 4.37

Katate dori irimi tenkan kokyu nage

Intérêt
Un intérêt important de cette chute est le fait que l'action de tori sur uke n'est pas une contrainte forte, et que c'est uke qui va organiser sa chute dans ce contexte de contrainte faible.

Description

1. Uke attaque katate dori ;
2. Tori fait un tsugi ashi et un tenkan ;
3. Tori fait une légère sortie de la ligne sur l'extérieur et vient avec le dos de la main sur le creux du coude de uke pour le projeter ;
4. Uke fait (soit une chute arrière, soit) une chute avant enlevée.

Consignes
Pour tori, il est important de doser la poussée, de retarder l'action de cette poussée par rapport au placement des jambes.
Pour uke, il faut se retourner pour faire la chute sans perdre la « connexion » avec tori.

10 Chute feuille morte

La « chute feuille morte » est une chute que tout un chacun ne peut pas réaliser de manière complète et athlétique. Sa forme « athlétique » sera donc réservée à un public jeune et tonique.

Néanmoins, le fait de la travailler sous des formes moins susceptibles de traumatisme est un moyen de développer de la mobilité et de répondre à des objectifs de sports santé.

Cela permettra à la fois à des jeunes dynamiques de s'exprimer et à des personnes avec des capacités acrobatiques plus limitées d'améliorer leur aïkido, leur mobilité et leurs santé.

Nous proposons l'exercice semi-technique suivant.

Semi-technique 4.38

Katate ryote dori ushiro kiri otoshi chute feuille morte

Intérêt
L'intérêt psychomoteur de cet exercice est important. Le bénéfice de cet exercice ne se trouvera pas seulement dans une chute feuille morte athlétique mais dans la façon, plus globalement d'envisager les saisies et les contacts de la part des deux partenaires pendant la phase de chute.

Vidéo

`https://youtu.be/_uU3AR2fXsA`

Description

©FFAAA

1. Uke vient saisir tori en katate ryote dori (morote dori) ;
2. Tori n'attend pas que la saisie soit pleine et affirmée pour bouger ;
3. Tori fait un tsugi ashi puis avance son pied arrière du côté de la main « aï hanmi » ;
4. Tori va faire passer son bras et la saisie de uke au-dessus de la tête de uke puis faire descendre sa main le long du dos de uke ;
5. Uke quand il voit arriver la main au-dessus de sa tête va commencer par la regarder, puis lorsque le bras passe derrière, va regarder du côté extérieur (côté main de « gyaku hanmi »), lâcher la main « gyaku hanmi », la poser au sol ;
6. Le point de contact de la main glisse le long du bras, du dos et finalement de l'autre bras du uke, qui a lâché, le plus tard possible la deuxième main pour finir la chute et frapper ;
7. Les pieds de uke sont encore sous le bassin et c'est le pied de la première main en contact avec le sol qui se dégage en premier ;
8. Puis l'autre pied.

Consignes
Il est important de faire un mouvement assez ample et homogène pour que la chute se développe de manière continue. De trop fortes impulsions vont transformer cette chute douce en une vraie « chute feuille morte » (ce qu'il est possible de faire une fois cet exercice semi-technique maîtrisé pour des publics qui ont peu de chance de se blesser).

11 Exercice de chutes avec un Jo

Pour finir cette partie sur les chutes, nous allons présenter un certain nombre d'exercices à faire pour améliorer les habiletés motrices de chutes à l'aide d'un jo.

Le jo est l'arme la plus longue utilisée en aïkido. Son utilisation permet donc d'amplifier les mouvements. Cette idée pédagogique repose sur le fait que l'exécution de mouvement en amplitude maximale améliore la qualité motrice du « même mouvement » réalisé sur une amplitude plus courte.

Pour tous les mouvements présentés dans ce qui suit :

1. Tori va présenter le jo a uke en ouvrant légèrement sa position de saisie ;
2. Uke va venir saisir le jo à deux mains.

Technique 4.39

Jo ryote dori kokyu nage base sankyo

Intérêt
Apprendre à suivre un mouvement long et se retourner.
Description

- Dans la première phase, tori fera un pas d'aspiration vers l'arrière qui oblige uke à accélérer son attaque et à aller chercher le jo en extension ;

1. Alors que les mains sont en train de se poser, tori retourne le poignet arrière de uke « en sankyo » et projette celui-ci avec une coupe/pique du jo le long de là où se trouve le dos de uke :

©FFAAA

— un mouvement plus court (dans le déplacement de tori au départ et du jo à la fin) aura tendance à induire davantage une chute arrière ;
— un mouvement plus long induira une chute avant ;
— la chute avant sera enlevée quand le mouvement du jo à la fin est plus incisif ou que le uke est un peu plus en retard.

Consignes
Travailler avec un grand mouvement.

Technique 4.40

Jo ryote dori kokyu nage direction kote gaeshi

Intérêt
Mouvement court qui nécessite un peu de dextérité.
Description

– Dans la première phase, tori fera un petit pas d'aspiration vers l'arrière qui oblige uke à accélérer son attaque et à aller chercher le jo en extension ;

1. Alors que les mains sont en train de se poser, tori passe le jo à l'intérieur de la main arrière et le fait dépasser sur cette main au-delà du poignet ;
2. Puis le jo vient piquer sur l'avant pour induire une sorte de kote gaeshi avec le jo :
   — un mouvement plus vers le bas induira davantage une chute arrière ;
   — un mouvement plus long induira une chute avant ;
   — la chute avant sera enlevée quand le mouvement du jo sera à la fois fort vers le bas et avec une pique tonique sur l'avant.

Consignes
Se concentrer sur le mouvement au niveau des mains, sans pour autant sacrifier la qualité du déplacement en début de mouvement.

Technique 4.41

Jo ryote dori kokyu nage pique en croisant

Intérêt
Cette technique permet d'apprendre à uke de faire une chute quand il est pris à « contre-pied ».
Description

– Dans la première phase, tori fera un pas d'aspiration vers l'arrière qui oblige uke à accélérer son attaque et à aller chercher le jo en extension ;

1. Alors que les mains sont en train de se poser, tori tire le jo puis repique dans le dos de uke, au niveau des genoux :
   — un mouvement plus court induira davantage une chute arrière ;
   — un mouvement plus long induira une chute avant ;
   — la chute avant sera enlevée quand le mouvement du jo sera à la fois fort vers le bas et avec une pique tonique sur l'avant.

Consignes

©FFAAA

La grosse difficultés pour tori et de trouver le bon angle pour piquer.
Pour uke, il faut s'aider du regard pour trouver la direction de chute.

Contrairement aux exercices précédents pour lesquels il y a une « logique d'action » qui en font des techniques, les exercices suivants sont d'avantage des exercices venant travailler un point précis. La phase d'entrée n'est pas importante dans les exercices qui suivent. Un départ en statique est possible, et ce qui compte c'est la phase « d'expulsion ». Tori pourra prendre sont temps pour se placer, de manière à ce que la part du travail à fournir pour tori soit soit claire et précise.

Exercice 4.42

Jo ryote dori kokyu nage tori se met de face, bâton vertical et pousse pour ushiro ukemi

Intérêt
Il s'agit d'un travail de réactivité, de tonicité qui prépare à de l'explosivité.
Description

1. Uke ne bouge pas une fois qu'il a saisi le jo ;
2. Tori va se déplacer à l'intérieur de uke pour avoir un angle d'environ 45° ;
3. Tori va se déplacer pour que le jo soit vertical (tori aura les mains en bas et uke en haut) ;
4. Tori effectue une poussée avec une impulsion et uke fait une chute arrière en ayant lui aussi une impulsion.

Consignes
L'intérêt du mouvement est que le signal (impulsion) donné par tori soit exploité par uke (par une impulsion qui répond).

Exercice 4.43

Jo ryote dori kokyu nage uke immobile tori tourne à 90° sur l'intérieur et pousse yoko ukemi

Intérêt
Ce travail est un travail d'explosivité.
Description

1. Uke ne bouge pas une fois qu'il a saisi le jo ;
2. Tori va se déplacer à l'intérieur de uke pour avoir un angle d'environ 90° ;
3. Uke sans bouger les pieds tourne ses hanches vers tori ;
4. Tori pique avec le jo et uke enclenche une chute arrière (avec une impulsion).

Consignes
Pour uke, organiser ses hanches et ses appuis pour être dans la direction du mouvement.
L'intérêt du mouvement est que le signal (impulsion) donné par tori soit exploité par uke (par une impulsion qui répond).
Comme tout travail d'explosivité, lorsque celle-ci chute, le travail n'a plus d'intérêt. Il faut donc faire le travail avec une certaine fraicheur et l'arrêter dès que cette fraicheur

©FFAAA

disparaît (sauf s'il s'agit d'un travail de mise en place préparatoire et pas le développement de l'explosivité en elle-même).

Exercice 4.44

Jo ryote dori kokyu nage uke immobile tori tourne à 90° sur l'extérieur et pousse ushiro ukemi

Intérêt
Ce travail permet d'apprendre à faire une chute avant dans une direction qui n'est pas celle donnée par la position des hanches et des pieds comme c'est le cas classiquement. Il s'agit de travailler la capacité à adapter sa direction de chute.

Description

1. Uke ne bouge pas une fois qu'il a saisi le jo ;
2. Tori va se déplacer à l'extérieur de uke pour avoir un angle d'environ 90° ;
3. Tori pique avec le jo et uke fait une chute avant dans la direction du jo (sans avoir bougé la direction des pieds au préalable).

Consignes
Il faut une certaine fermeté dans la façon de donner la direction de la part de tori. Au départ, elle pourra se limiter à de la fermeté, puis elle pourra évoluer vers une impulsion qui nécessitera de la réactivité et une impulsion en retour de la part de uke.

Intérêt
Ce travail permet d'apprendre à faire une chute avant dans une direction qui n'est pas celle donnée par la position des hanches et des pieds comme c'est le cas classiquement. Il s'agit de travailler la capacité à adapter sa direction de chute.

©FFAAA

5 Kihon, shomen uchi ikkyo

1 Généralités

Définition 5.1

Kihon

Le mot japonais 基本 (kihon) signifie « fondamentaux » ou « bases ».

Nous utiliserons ce concept de kihon en ce sens pour désigner une technique de référence, un technique fondamentale, c'est-à-dire une technique qui contient les éléments structurant qui nous servirons de repère tout au long de notre pratique.

Le travail des kihons est le travail d'une vie (ou de plusieurs...). Nous travaillons ces kihons tout au long de notre vie d'aïkidoka pour essayer de mieux les comprendre, et de découvrir de nouveaux éléments qu'ils portent et qui nous avaient, jusque-là, échappé. Ainsi, l'aïkidoka pratique en faisant des allers-retours entre ces kihons et des techniques plus appliquées, moins standardisées ou plus personnelles.

Ainsi l'enrichissement des kihons est une façon de développer, entre autre, ses qualités motrices fondamentales qui serviront ensuite dans des techniques plus personnelles.

Peut-être pouvons-nous nous interroger, d'ailleurs, sur l'aspect prophylactique (voir thérapeutique) des kihons. Lorsque nous nous blessons, que des problèmes de santé nous éloignent du tatami, nous rencontrons des phases où nous pratiquons dans un état de forme dégradé, ou nous recommençons à pratiquer et nous voulons « retrouver nos sensations ». Ce ne sont pas les techniques d'applications qui vont nous faire passer ces phases ou nous remettre à flot, c'est le travail des kihons qui agit comme un recalibrage ou réétalonnage. Les kihons sont peut-être, en partie, ce qui permet au corps d'être prêt à pratiquer ?

Point important 5.2

Pourquoi les kihon ?

Notre objectif sur ce module est d'utiliser le kihon « shomen uchi ikkyo » pour illustrer la place des kihons dans la pratique de l'aïkidoka :

- Comment le kihon va nous donner de la liberté dans la pratique ;
- Comment le kihon va nous donner les clés pour être « créatif » tout en restant rigoureux ;
- Comment le kihon a un véritable rôle de préparation physique en transformant le corps et l'intellect de l'aïkidoka ;

©FFAAA

— Comment ce travail de kihon se transfère à la réalisation de d'autres techniques ;
— Comment, parfois, c'est dans un travail plus appliqué que nous allons comprendre un point important d'un kihon.

2 Préparer le travail du kihon

La pratique du kihon arrive très tôt dans la pratique de l'aïkido. Cependant, le fait que le kihon soit une technique fondamentale et de référence ne veut pas dire qu'il n'y ait rien avant... Le kihon est une technique très riche pour laquelle on va mettre des années avant de comprendre les points importants qui s'y cachent.

Si leur travail doit effectivement intervenir dès le début de la pratique, ce travail doit également être préparé. Il faut préparer le corps et les qualités physiques ne serait-ce que parce qu'un corps non préparé risque de se blesser. Nous pouvons citer le travail des chutes, par exemple que nous avons abordé précédemment avec des exercices et du travail semi-technique.

Nous pouvons également parler, si nous voulons par exemple enseigner « shomen uchi ikkyo » en suwari waza, d'apprendre à marcher et à se déplacer à genou. Nous allons, d'ailleurs, illustrer cette idée de préparation du travail du kihon avec des exercices permettant d'apprendre ces déplacements à genou.

Le premier exercice est un élément simple que l'on appelle shiko, et qui désigne le fait de se déplacer en marchant à genoux.

Exercice 5.1

Shiko avant

Intérêt
Le fait de marcher hors d'une technique permet de se concentrer sur le travail du pied avant.

Vidéo

`https://youtu.be/9qIjv1CtUB8`

Description

– Départ à genoux, genoux au même niveau, orteils retournés ;
1. L'un des deux genoux se lève et le pied se pose à plat ;
2. Instantanément l'autre pied se place sous le bassin ;
3. Le pied du genou levé vient tirer vers l'avant, les deux genoux se rejoignent et on recommence de l'autre côté ;
4. On marche ainsi à genou (shiko).

Consignes
Le premiers pied doit se poser à plat, au moins pour l'apprentissage et le développement des qualités de stabilité et de traction du pied avant. L'amplitude du mouvement doit être maximale.

©FFAAA

Afin d'accélérer, ensuite, le pied peut se poser partiellement. On gagne en vitesse mais on perd sur la traction les appuis, la stabilité...

Dans le deuxième exercice, nous commençons à préparer plus spécifiquement le travail de shomen uchi, ikkyo omote en suwari waza, avec un travail de marche à genou qui va ressembler au déplacement que l'on exécute dans cette technique.

Exercice 5.2

Shiko patinant

Intérêt

On prépare le travail de sortie de la ligne et de retour sur la ligne que l'on retrouve dans le kihon shomen uchi ikkyo.

Vidéo

`https://youtu.be/l2IhW0Ouqf0`

Description

Cet exercice ressemble à l'exercice 5.1. La différence est qu'on avance pas droit, mais « en patinant » en allant une fois à droite, puis une fois à gauche.

L'exercice suivant permet de compléter cette préparation du corps par un travail de motricité plus fine et une vitesse d'exécution.

Intérêt

Le fait d'exécuter sur place des allers-retours permet de développer la souplesse, la force et la motricité des hanches, et de mettre en place le travail de changement de direction.

Par ailleurs, ce travail de mobilité est important également pour prépare les chutes.

Un élément important qui permet d'être mis en avant dans cette technique est qu'en suwari waza, si on ne veut pas que les hanches soient « mortes », il faut que dès qu'un genou se pose l'autre se lève.

Exercice 5.3

Shiko allers-retours

Vidéo

`https://youtu.be/pUCHBZ4B5BE`

Description

Cet exercice est un shiko qui se fait sur place. On avance donc dans un sens, puis on ouvre la hanche du pied arrière à 180° et on repart dans l'autre sens.

©FFAAA

Variation
Une fois que le mouvement est acquis, l'enseignant peut encourager les pratiquants à accélérer l'exécution.

3 Construction du kihon, shomen uchi ikkyo

Ikkyo est une technique extrêmement riche. Il n'est pas possible de tout mettre en avant en même temps. Par où commencer dans la mise en place de cette technique ?

Comme dans l'apprentissage de nombreuses techniques, le déplacement va être un point important :

- Au départ, « pied gauche en avant », « pied intérieur en avant », « avancer le pied extérieur » seront déjà très suffisant ;
- Le déplacement ample des pieds sera plus accessible et plus formateur qu'une action des hanches avec des pieds globalement immobiles ou effectuant un petit déplacement ;
- Les personnes non entraînées ont plus conscience du placement des membres supérieurs que des membres inférieurs ;
- De larges déplacements vont contribuer fortement au développement de la puissance des hanches, de leur mobilité et de leur précision. Par ailleurs, il y aura besoin d'un minimum de force dans les jambes qui sera également favorisée par des mouvements en amplitude ;
- L'orientation des pieds viendra souvent après (sauf si la direction est orthogonale au placement habituel, mais si la direction est à peu près bonne c'est suffisant pour progresser au départ).

Le premier objectif est donc d'avoir une exécution de la technique, même grossière qui soit a peu près organisée au niveau des jambes.

Ensuite certains détails du haut du corps viendront aider cette structuration globale de la technique :

- Retarder la saisie du poignet ;
  - Tout d'abord, une saisie « à la volée » est à proscrire parce qu'elle sera souvent accompagnée d'une faible capacité à arrêter la frappe,
  - Ensuite, une saisie trop tôt se fera avec la paume de la main du côté extérieur de l'avant bras, alors que la saisie doit se faire du côté intérieur pour assure un bon contrôle du poignet ;
- La saisie du coude doit être pleine (jusqu'à un niveau assez avancé). À la fois, cette saisie pleine permet de contrôler le coude, mais elle permet également de développer la capacité de saisie (autant de force dans le petit doigt que dans le pouce). Par ailleurs, la capacité à exécuter ikkyo sans saisir pleinement le coude est très fortement liée à la capacité à réaffirmer cette saisie pleine instantanément.

Insistons sur le fait que tous les détails ne peuvent être corrigés en même temps et qu'il faut choisir ce que l'on corrige. Si « l'ordre » des corrections peut varier d'un individu à l'autre, il y a tout de même des constantes assez fortes. Par exemple, le fait de retarder la saisie du poignet et de ne pas le saisir à la volée aura deux effets directs (en plus de ceux qui ne seront pas majeurs dans la progression initiale, mais qui le deviendront par la suite) :

- Éviter que tori soit en opposition, avec le coude mal placé au moment d'arrêter la frappe. Il se protégera mieux ce qui permettra de diminuer l'appréhension ;
- Pouvoir ensuite faire nikyo, sankyo, yonkyo ce qui sera plus compliqué si la main est saisie (et en particulier tôt dans l'action). Il y a donc ici un point qui va avoir des conséquences sur la technique elle-même mais également sur la progression de la série des immobilisations.

©FFAAA

On pourra commencer par une première technique, qui n'est pas, à proprement parler, la technique de base elle-même, mais qui permet de structurer l'entrée. Nous l'avons nommée « élémentaire » pour mettre en avant quelques est là pour donner des éléments, des repères, à intégrer à la technique de base.

Semi-technique 5.4

Shomen uchi ikkyo omote « élémentaire »

Intérêt

Donner le temps de pouvoir prendre consciences des éléments structurants et de les mettre en place dans une première version plus « statique » de la technique.

Vidéo

`https://youtu.be/6lPi96w3s18`

Description

1. Uke attaque shomen uchi ;
2. Tori sort de la ligne, du côté du ventre. Ses deux pieds seront alignés avec le centre de gravité du partenaire. Sa main avant vient protéger son front et donc prend le contact avec le bras du partenaire juste au-dessus de celui-ci ;
   – Tori peut vérifier que son bras pied avant est placé correctement en testant si son bras arrière lui permet de venir frapper uke au menton ou de saisir le coude sans effort ;
3. Tori vient saisir le coude de uke et avance sa jambe arrière en faisant un ayumi ashi ;
4. À la fin seulement de ce pas, tori saisie le poignet de uke ;
5. Tori fixe l'épaule de uke puis va tourner autour en tournant pour emmener le coude de uke vers sa tête ;
6. À la fin de cette rotation, tori arrive au sol, un genou sous l'aisselle de uke, et un genou au poignet ;
7. Uke regarde sur l'extérieur et remonte son genou sur le côté du corps. Uke frappe le sol de sa main libre quand il demande à être relâché.

Variations

La même technique peut se faire en suwari waza. Il faudra alors veiller à ce que :

— le genou avant soit légèrement levé à la fin de la sortie de la ligne ;
— le deuxième genou (qui est passé devant) soit levé à la fin de l'entrée dans la deuxième phase ;
— le deuxième genou ne se pose au sol qu'au moment de tourner autour de l'épaule (et se pose sous l'épaule, de manière à avoir un axe vertical, ou presque).

Pour des pratiquants avancés ou pour augmenter le volume de suwari waza sans risque on pourra alterner deux technique debout, deux techniques à genoux.

La forme qui précède peut être un passage rapide pour des débutants et de jeunes pratiquants

©FFAAA

pour structurer leur technique. C'est, à notre sens, un retour obligé pour des pratiquants plus avancés pour restructurer ou peaufiner le placement des pieds, des bras, éviter de se déformer dans l'entrée (souvent en poussant à l'horizontale)...

Nous arrivons sur la technique de référence.

Technique 5.5

Shomen uchi ikkyo omote « basique »

Intérêt

Structurer une forme de référence de manière à être libre par la suite.

Vidéo

`https://youtu.be/zkTLhMt4n9o`

Description

1. Uke attaque shomen uchi ;
2. Tori sort le pied avant de la ligne, du côté du ventre et vient le poser là où il le posait sur l'exercice semi-technique 5.4 ;
3. Tori vient saisir le coude de uke et avance sa jambe arrière en faisant un ayumi ashi. À la fin seulement de ce pas, tori saisit le poignet de uke ;

– Attention, la hanche arrière de tori doit être passée (ou à minima sous le point de contact) au moment où le contact des bras des deux partenaire se fait. À défaut, tori pourra manquer de puissance dans l'entrée et risquera d'être exposé à la frappe de la deuxième main de uke ;

4. Tori fixe l'épaule de uke puis va tourner autour en tournant pour emmener le coude de uke vers sa tête ;
5. À la fin de cette rotation, tori arrive au sol, un genou sous l'aisselle de uke, et un genou au poignet ;
6. Uke regarde sur l'extérieur et remonte son genou sur le côté du corps. Uke frappe le sol avec sa main libre quand il demande à être relâché.

Consignes Tori

Il est important, au moins au départ que tori initie la technique pour ne pas être en retard dans l'avancée de la deuxième jambe.

La technique peut également se faire en suwari waza. L'entrée correspond donc au travail de patinage vu à l'exercice 5.2.

Consignes Uke

Lorsque uke est à genou, que ce soit lorsqu'on travaille en suwari waza, ou lorsqu'on travaille en tachi waza et que uke arrive à genou en fin de technique, il doit poser l'avant bras et non la main, pour assurer sa stabilité et éviter que sous un éventuel choc il ne se brise la clavicule.

Par ailleurs, uke doit faire attention à ne pas tomber sur le côté extérieur du corps. Entre autre, la dynamique irait à l'encontre de poser l'épaule en priorité.

Variations

©FFAAA

— Il est possible de travailler en tapant dans les mains au début de la technique de manière à retarder la prise de contact (qui est souvent trop précoce). Cela peut également se faire en suwari waza. Attention, cependant à ce que le déplacement soit suffisamment maîtrisé sans quoi l'exercice est contre-productif ;
— Il est possible, pour peaufiner le placement du pied avant d'alterner la forme semi-technique présentée précédemment et la forme de base. La prise de conscience du placement du pied avant et la constance de ce placement est délicate, même pour des aïkidokas expérimentés.

Le contrôle du coude est très important. Ce point apparaîtrai dans la pratique de nikyo, sankyo et yonkyo pour lesquels le changement de main ne peut se faire qu'avec un bon contrôle préalable du coude. Pour les aïkidokas plus expérimentés, ce contrôle du coude se matérialisera par la capacité à le retourner par la prise de contact.

Nous présentons maintenant un exercice qui permet de travailler la précision de la fin de ikkyo omote et le travail des chutes avants. Le point clé est que le contrôle dans la descente à la fin ne peut se faire que si le genou de tori se pose en même temps que l'épaule de uke.

Exercice 5.6

Shomen uchi ikkyo omote avec roulade avant

Intérêt

Cet exercice a l'intérêt de faire prendre conscience du moment et de l'endroit où uke doit poser l'épaule, et ainsi, de le préparer à une descente en chute tampon buvard.
Il permet également à tori de prendre conscience qu'il faut poser l'épaule du partenaire et son propre genou au même moment.

Vidéo

`https://youtu.be/yVJmkVSLGCY`

Description

Cet exercice peut se faire en tachi waza ou suwari waza.

1. Uke et tori font shomen uchi ikkyo omote ;
2. Au moment où tori pose simultanément son genou et l'épaule de uke au sol, tori fait l'erreur de ne pas poser le genou ou de le poser trop tard ;
3. Uke fait une chute avant sur son épaule.

Nous passons maintenant à la forme ura, tout aussi fondamentale.

Technique 5.7

Shomen uchi ikkyo ura

Intérêt

©FFAAA

Outre la mise en place d'un socle pour les formes ura de la série des kyos, le travail qui consiste à aller pivoter dans le dos du partenaire est à la base de nombreuses techniques.

Vidéo

`https://youtu.be/VCD3J_8KXoY`

Description

- Uke déclenche sont attaque en avançant en ayumi ashi ;
  - Le pied avant de tori ne bouge pas au démarrage (pour se faire on peut se forcer à mettre du poids dessus) ;
- Le pied arrière de tori avance directement sur l'extérieur de uke. Le tranchant de la main avant se prend contact au poignet. L'autre main vient de placer sous le coude ;
- Les hanches font pivoter le bassin d'un quart de tour et la saisie du coude s'affirme ;
- Uke tourne la ligne d'épaule pour faire piquer un peu l'épaule avant sur l'avant de manière à suivre plus facilement ;
- La jambe extérieure vient faire un pivot autour de l'autre et se placer assez loin derrière le partenaire ;
- Tori, sans bouger les pieds vient faire une rotation d'un demi-tour ;
- Tori accompagne uke au sol et termine avec un genou à l'aisselle, un genou au poignet.

Consignes

La saisie du coude et le fait de retourner ce dernier est fondamental. C'est une habileté qui prend du temps à acquérir. Insister sur le fait d'avoir une saisie pleine du coude et retarder la saisie de la main du poignet pour que la saisie de l'avant bras se fasse côté paume.

Un point structurant (particulièrement pour des pratiquants avancés) est le quart de tour après le pas d'entrée. Ce déplacement, présent, mais souvent non visible chez les grands experts est ce qui permet de retourner le coude et de garder le bras devant soi pendant toute l'exécution de la technique.

Variation

La technique peut se faire également en suwari waza.

Vidéo

`https://youtu.be/MpVGQiNwGFk`

4 Série des « kyo »

À part pour nikyo ura qui a une logique propre, un point fondamental de cette série de technique est le fait que la main du coude ne relâchera la saisie qu'un fois que l'autre main a pris le contrôle du poignet/de la main.

©FFAAA

Commençons par nikyo, sankyo et yonkyo omote.
Pour les trois techniques suivantes :
— L'entrée se fait comme sur ikkyo omote ;
— Tori doit donc arriver avec la jambe au départ en arrière en avant à la fin de son entrée. Il est très important que toutes les « variations » de ikkyo que sont nikyo, sankyo et yonkyo, qui sont essentiellement des changements de mains, se fassent à partir de cette position, et pas, par exemple à contre hanche alors que le pied arrière n'a pas avancé ;
— À ce stade, la structure doit être solide.

Technique 5.8

Shomen uchi nikyo omote « basique »

Description

– Faire l'entrée de ikkyo omote « basique » 5.5 ;

1. À la fin de cette entrée, la main du coude va venir pousser légèrement à l'horizontal, légèrement vers le haut, ce qui va avoir pour effet de placer la main de uke dans la main de tori ;
2. Tori n'a plus qu'à saisir la main pouce sur le pouce, auriculaire sur l'auriculaire ;
3. Tori termine la technique avec la même dynamique que sur ikkyo, seule l'immobilisation variant.

Consignes
Le point principal, tant qu'il n'est pas acquis est le fait de pousser sur le coude pour placer la main plutôt que de chercher à tourner avec la main du bout.
Variations
— Il est possible, surtout pour des débutants d'utiliser le genou, de venir poser le poignet dessus et d'avoir ainsi une position qui permet de prendre son temps pour saisir la main ;
— Cette forme peut également se travailler en suwari waza.

Technique 5.9

Shomen uchi sankyo omote « basique »

Description

– Faire l'entrée de ikkyo omote « basique » 5.5 ;

1. À la fin de cette entrée, la main du poignet, au lieu de saisir le poignet va venir saisir les doigts, pouce côté paume ;
2. La main qui saisie les doigt va venir remonter pour suspendre un peu de partenaire et passer la main à l'autre main ;
3. La main du coude attrape le tranchant ;

– Le coude de uke doit être dirigé vers l'avant. Dès qu'il passe à la verticale, tori n'a plus de contrôle ;

4. Tori passe devant uke en donnant un atemi qui sera matérialisé par une petite claque en remontant », puis la main vient sur le coude ;
5. Tori amène uke au sol et fait l'immobilisation spécifique de sankyo.

©FFAAA

Consignes
Le point principal, tant qu'il n'est pas acquis, est que le coude ne doit pas être lâché tant que l'autre main n'est pas installée.
Variations
— Il est possible, surtout pour des débutants d'utiliser le biceps du bras du coude et de descendre sur les appuis pour prendre le temps de faire le changement de mains ;
— Cette forme peut également se travailler en suwari waza.

Vidéo

`https://youtu.be/0qOQYd5eJT4`

Technique 5.10

Shomen uchi yonkyo omote « basique »

Description

– Faire l'entrée de ikkyo omote « basique » 5.5 ;

1. À la fin de cette entrée, la main du poignet, au lieu de saisir le poignet par dessus, côté paume va venir saisir le poignet sur l'extérieur avec un vrille dans la saisie ;
2. La vrille de la main du poignet va suspendre en changeant de direction vers le haut le coude du partenaire ;

– Cet effet sur le coude aura un effet sur l'ensemble du corps qui va remonter un peu ;

3. La main du coude saisi vient se placer au milieu de l'avant bras ;
4. Les deux mains vont descendre comme si on faisait une coupe avec un sabre (en première approximation...) ;
5. Tori passe son pied sous l'épaule de uke et vient finir son immobilisation avec un mouvement de manivelle autour de l'axe épaule/coude (axe qui se trouve en contact avec le tapis dans le prolongement de la ligne d'épaule).

Variation
Cette forme peut également se travailler en suwari waza.

Pour les deux techniques suivante si, l'entrée se fait comme sur ikkyo ura.

Technique 5.11

Shomen uchi sankyo ura

©FFAAA

Vidéo

`https://youtu.be/AUJ8RRflswU`

Description

– Faire l'entrée de ikkyo ura « basique » 5.5 ;

1. Dans la rotation, après l'entrée, tori va accentuer sa descente sur les jambes ;
2. Tout en continuant à contrôler le coude, tori vient saisir les doigts, pouce côté paume, puis remonte en « passant » la main du partenaire à la main qui saisissait le coude ;
3. Puis tori tourne vers l'arrière du partenaire en même temps que la main extérieure vient au coude ;
4. Enfin, une rotation de la tête et du corps dans l'autre sens permettent de finir d'amener uke au sol ;
5. Tori immobilise uke.

Variations

La technique peut se faire en suwari waza. Attention pour tori, en suwari waza (encore plus qu'en tachi waza) à prendre de la vitesse avec le corps avant de verrouiller les mains pour agir sur uke.

Vidéo

`https://youtu.be/Yvfg7yR-u9Q`

Technique 5.12

Shomen uchi yonkyo ura

Vidéo

`https://youtu.be/o5v2E7G7ygY`

Description

– Faire l'entrée de ikkyo ura « basique » 5.5 ;

1. Dans la rotation, après l'entrée, tori va accentuer sa descente sur les jambe ;
2. Tout en continuant à contrôler le coude, tori vient saisir le poignet de uke, en le vrillant vers le haut ;

©FFAAA

3. La main du coude vient se placer au niveau de l'avant bras ;
4. Tori tourne derrière uke, la direction induite par ses mains étant la tangente du bras (de l'humérus) ;
5. Tori immobilise uke en venant mettre le pied sous l'épaule et en remontant l'avant bras avec un mouvement de manivelle.

Variations
La technique peut se faire en suwari waza. Attention pour tori, en suwari waza (encore plus qu'en tachi waza) à prendre de la vitesse avec le corps avant de verrouiller les mains pour agir sur uke.

Vidéo

`https://youtu.be/UCKDbFrEoi4`

Nous allons finir ce travail de kihon autour de shomen uchi ikkyo, par gokyo, qui est une façon de faire ikkyo sur une attaque au tanto. Dès que l'on vient faire des techniques avec arme, le discours vis-à-vis des élèves qui doit être mis en avant est qu'il y a un changement de priorité. L'aspect tranchant de la lame faisant que la protection par rapport à celle-ci et son contrôle doivent être prioritaires.

Technique 5.13

Shomen uchi gokyo ura

Vidéo

`https://youtu.be/5ZPmDRetLwM`

Description

1. Le pied arrière vient avancer dans le dos du partenaire ;
2. Le bras arrière (au départ) va venir saisir le coude et le bras avant va venir donner un impact dans l'avant bras de uke ;
3. Puis, la main qui a donné l'impact va venir saisir le bras de frappe à la jonction entre l'avant bras et la main, légèrement par dessus, exactement sur l'articulation du poignet ;

– La main qui saisie le poignet va venir mettre une pression qui ramène le tranchant de la main de tori vers lui, pour verrouiller le poignet de uke et empêcher la mobilité du couteau ;

4. Tori vient faire un pivot dans le dos de uke et amène son bras au sol, couteau vers la tête de uke ;

©FFAAA

5. L'immobilisation se fait en remontant le coude et en appuyant le poignet de uke au sol pour lui faire ouvrir la main.

Variations
La technique peut se faire en suwari waza.

Vidéo

`https://youtu.be/BR5SS8EYkFY`

Nous avons gardé pour la fin nikyo ura, puisque sa construction répond à une logique différente au niveau de la prise de contact.

Technique 5.14

Shomen uchi nikyo ura

Vidéo

`https://youtu.be/gwxbXnQZU2I`

Description

1. Le pied arrière vient avancer dans le dos du partenaire ;
   – Les deux mains vont travailler ensemble, collées l'une à l'autre. Plus précisément le tranchant de la main avant va se trouver entre le pouce et l'index de la main arrière (comme une tapette à souris) ;
2. Lorsque uke attaque tori vient avancer dans le dos de uke son pied arrière et saisir le poignet de la main de frappe ;
3. La coupe qui suit le contact et qui est effectuée par la main avant (au départ de la technique) doit être verticale et le pied de tori doit se trouver au bas de cette verticale pour que la coupe soit efficace ;
4. Tori fait une rotation sur l'extérieur d'un peu moins d'un quart de tour (disons 70° environ) ;
5. Puis tori reste en bas pour que sa main extérieure vienne saisir la main de uke (pouce sur le pouce, auriculaire sur l'auriculaire) ;
6. Seulement une fois que la saisie est affirmée et que la main de uke est fixée à l'épaule, tori va se relever en se retournant vers uke ;
7. Uke descend au sol en gardant le genou intérieur levé (pour avoir une butée au cas où tori descendrait trop vite trop bas) ;
8. Uke lâche le poignet et vient saisir le coude ;

©FFAAA

9. La fin est similaire à ikkyo ura au niveau du déplacement à ceci prêt que c'est la main et non le poignet qui est saisie ;
10. Tori termine avec l'immobilisation classique de nikyo.

Variations
La technique peut se faire en suwari waza. En suwari waza, on pourra envisager de placer la main au coude dans l'entrée, à condition que le pivot ne se fasse pas à 90° mais à 180°. Cette forme permet d'aller lentement et de marquer une pause. Si cette forme peut être retenue comme la forme basique en suwari waza, en tachi waza, cela ne serait pas raisonnable, parce qu'il est très difficile de créer le déséquilibre nécessaire au fait de fixer uke pour faire le changement de main.

Vidéo

`https://youtu.be/CzbSaTl1eg0`

5 Applications

Le but n'est pas ici de présenter un liste exhaustive ou « semi-exhaustive » des formes de shomen uchi ikkyo que l'on peut envisager en application. Le but est de montrer l'articulation entre le kihon et les applications. Si le kihon est notre patrimoine commun, les applications sont multiples, très diverses et chacun va avoir ses préférences.

La démarche d'un enseignant à un autre va donc varier, mais la logique restera la même. En fonction de son parcours, de ses qualités, de sa vision, de son âge... l'enseignant va appliquer la technique d'une façon ou d'une autre. L'important est le lien qui est tissé entre cette application et le kihon. Qu'est-ce qui dans le kihon nous permet d'effectuer cette application ? Qu'est-ce que cette application met en avant en terme de compréhension du kihon ?

Nous allons commencer par une technique qui peut servir d'application mais que nous aurions également pu qualifier d'exercice, par le travail qu'elle permet de développer au niveau des jambes.

Technique 5.15

Shomen uchi ikkyo omote avec « percussion-balayage » de cuisse

Intérêt
Cette forme a plusieurs intérêts :
- Permettre de prendre conscience que ikkyo se passe beaucoup dans les jambes et pas seulement au niveau des bras ;
- Apprendre à varier le déplacement de jambe en fonction de la situation, du gabarit de uke...

©FFAAA

Vidéo

`https://youtu.be/e8D2pC6bo9U`

Description
La technique va être très similaire.
Après la phase d'entrée, au lieu d'avancer la deuxième jambe classiquement tori va l'avancer entre les jambes de uke, comme pour venir balayer/percuter la cuisse avant de uke.

La deuxième technique que nous allons voir est la même forme de ikkyo omote que celle que nous avons vu sur shomen uchi, mais sur une attaque en jodan tsuki. L'intérêt est de voir si le schéma moteur est capable d'adapter la technique à la situation. L'attaque est plus en longueur, souvent plus incisive, mais avec une même direction générale.

Technique 5.16

Jodan tsuki ikkyo omote « basique »

Intérêt
Le travail sur jodan tsuki nécessite une réponse plus incisive. Le changement de direction avec une composante plus horizontale est également un point intéressant.

Vidéo

`https://youtu.be/fyB9HfOqC7k`

Description
La technique va être la même. Les spécificités liées à jodan tsuki seront :
- Un travail de la main du coude qui aura besoin d'être plus incisive ;
- Une incertitude du point d'impact (que l'on pourrait retrouver en faisant de l'application sur shomen) qui va demander à renforcer le rôle et la présence du coude avant qui monte pour tori, de manière à protéger la tête.

Consignes
Ne pas regarder l'attaque mais la base du coup de uke. Les membres vont trop vite et ne peuvent être regardés.

La troisième situation d'application est de faire ikkyo sur la ligne (sans sortir de la ligne). Cela peut être soit par choix, soit parce que la situation l'impose. En particulier, cette forme peut permettre de démarrer plus tard, ce qui peut arriver souvent. Cette forme n'est pas une forme basique parce qu'elle demande à ce que tori soit capable de retourner le coude à « contre-hanche », ce qui est plus difficile qu'avec la mécanique du pied qui avance. Elle peut permettre, par ce fait, de tester la capacité qu'ont les hanches d'un pratiquant à travailler, quand les pieds ne sont pas mobiles.

©FFAAA

Technique 5.17

Shomen uchi ikkyo omote en ligne

Vidéo

`https://youtu.be/C9QyM_gkwb0`

Description

1. Uke attaque shomen uchi ;
2. Le pied avant de tori ne bouge pas ;
3. La main avant prend le contact et le pied arrière avance pour être placé à au plus une longueur de pied du pied avant ;
4. Le pied avant avance, la main du coude vient retourner le coude et la main du poignet coupe et retarde au maximum la saisie ;
   – La jambe avant n'a pas changé depuis le début ;
5. Une fois le bras descendu et le coude contrôlé, le pied arrière passe devant ;
6. La fin de la technique est identique à ce qui se fait dans la base.

Variations

— Si au départ le fait de ne pas bouger le pied avant permet d'avoir un repère, par la suite il pourra bouger, à condition que le déplacement soit suffisamment court pour que la jambe arrière soit en train d'avancer au moment de la prise de contact avec la frappe ;
— Cette technique peut se faire également sur jodan tsuki.

Le travail en ligne peut également favoriser le fait de travailler « sans arrêt », comme le propose l'exercice suivant.

Technique 5.18

Shomen uchi ikkyo omote en ligne « sans arrêt du ventre »

Vidéo

`https://youtu.be/AaSvs6S_Em8`

Description

La technique va être assez similaire. On fera attention à ne pas arrêter les jambes. Le fait que le ventre ne s'arrête pas peut être un indicateur de cette mobilité de jambe.

Cette logique de travail en ligne, à contre-hanches, se retrouve sur la technique suivante,

©FFAAA

dans laquelle, bien technique omote, elle commence par une sortie sur l'extérieur de tori.

Technique 5.19

Shomen uchi ikkyo omote décalage extérieur

Vidéo

`https://youtu.be/LpDEK-MaPmQ`

Vidéo

`https://youtu.be/Yc_NxRjsYYQ`

Description

1. Uke attaque shomen uchi ;
2. Le pied avant de tori s'ouvre sur place ;
3. La main avant prend le contact et le pied arrière avance pour être placé à au plus une longueur de pied du pied avant. Cela se fait avec un décalage du corps d'un angle de entre 45° et un peu moins de 90° sur l'extérieur ;
4. Le pied avant avance, la main du coude vient retourner le coude et la main du poignet coupe et retarde au maximum la saisie ;

– Sur cette forme, il est important que le bras de coupe de tori reste quasi tendu pendant la coupe ;

5. Une fois le bras descendu et le coude contrôlé, le pied arrière passe devant ;
6. La fin de la technique est identique à ce qui se fait dans la base.

Variations

— Si au départ le fait de ne pas bouger le pied avant permet d'avoir un repère, par la suite il pourra bouger, à condition que le déplacement soit suffisamment court pour que la jambe arrière soit en train d'avancer au moment de la prise de contact avec la frappe ;
— Cette technique peut se faire également sur jodan tsuki.

La technique suivante est assez délicate à réaliser. Elle nous semble avoir sa place ici parce qu'elle donne des informations sur la direction de travail du bras du coude sur le kihon.

Par ailleurs, parfois la technique se fixe au niveau du coude, soit par la qualité du placement de uke, soit parce que le placement de tori est à la limite de ce qui est correct pour faire la technique. À ce moment-là, cela peut être intéressant d'alléger la pression en faisant glisser la main du coude.

©FFAAA

Technique 5.20

Shomen uchi ikkyo omote intérieur main glisse vers l'omoplate

Description

– La technique va démarrer et se construire comme la forme basique ;

1. Au moment de retourner le coude, tori sent que l'effet de retournement et de contrôle n'est pas complet ;
2. Tori allonge sa main pour la faire glisser vers l'homoplate ;

– La main n'ira pas souvent jusqu'à l'homoplate mais il est possible d'accentuer sont déplacement pour qu'elle y aille systématiquement à titre d'exercice ;

3. Afin de finir la technique, la main qui était au coude viendra se fixer au niveau de l'épaule pour pouvoir faire la « même » fin, en pivotant autour de l'épaule.

Variations

— Cette technique peut se faire également sur jodan tsuki. Elle est particulièrement adapté sur jodan tsuki en raison de la direction de l'attaque. L'attaque étant plus linéaire, la linéarité de cette réponse permet de d'avantage créer l'ouverture ;
— On peut imaginer que la main qui va à l'omoplate revienne au coude ;
— On peut imaginer le même genre de logique en agissant préalablement, au niveau du corps de uke (par exemple au niveau des côtes) et d'avoir ensuite la main qui revient au coude.

La logique précédente, appliquée sur ikkyo omote peut être envisagée également sur ikkyo ura, ce que nous mettons en avant dans la technique suivante.

Technique 5.21

Shomen uchi ikkyo ura main glisse vers l'omoplate

Description

– La technique va démarrer et se construire comme la forme basique ;

1. Au moment de retourner le coude, tori sent que l'effet de retournement et de contrôle n'est pas complet ;
2. Tori allonge sa main pour la faire glisser vers l'omoplate ;

– Sur cette forme ura la main ira souvent jusqu'à l'omoplate ;

3. Afin de finir la technique, la main peut rester sur l'omoplate ou venir se fixer au niveau de l'épaule.

Variations

— Cette technique peut se faire également sur jodan tsuki. Elle est particulièrement adapté sur jodan tsuki en raison de la direction de l'attaque. L'attaque étant plus linéaire, la linéarité de cette réponse permet de d'avantage créer l'ouverture ;
— On peut imaginer que la main qui va à l'omoplate revienne au coude ;
— On peut imaginer le même genre de logique en agissant préalablement, au niveau du corps de uke (par exemple au niveau des côtes) et d'avoir ensuite la main qui revient au coude.

©FFAAA

Technique 5.22

Shomen uchi hiji kime osae omote

Description

– La technique va démarrer comme nikyo omote basique ;

1. Une fois la position de contrôle avec le coude et la main contrôlée, le bras de la main du coude vient entourer le bras de uke et le placer sous l'aisselle ;
2. Puis, la hanche (et éventuellement la jambe) intérieure se défausse sur l'arrière ce qui crée une pression forte au niveau du coude ;
3. Une fois uke descendu au niveau du sol, tori reprend le contrôle du coude avec sa main en relâchant le bras et la fin est celle d'un ikkyo omote classique.

Intérêt

— Un intérêt également dans cette technique réside dans la rotation que tori crée au niveau du bras de uke de manière à fixer le coude et d'avoir davantage d'effet ;
— Un deuxième intérêt, majeur, est le fait d'apprendre instantanément de la saisie du coude à l'enroulement du bras. Cela permet de préparer les formes de ikkyo omote où l'on ne vient pas sur le coude avec une saisie pleine. En effet, elles demandent d'être capable de reprendre une saisie pleine instantanément.

Variations

La technique peut également se faire sur jodan tsuki. Elle sera probablement davantage adapté à cette attaque dans la mesure où la frappe en jodan tsuki a tendance à raidir le bras.

La forme ura, qui suit est très naturelle et peut se mettre en place sans repasser par toute la mécanique fondamentale de ikkyo ura.

Technique 5.23

Shomen uchi hiji kime osae ura

Description

– La technique va démarrer comme ikkyo ura basique ;

1. Dès que le contact est pris et le quart de tour effectué, la main du poignet va venir faire un tour autour du pouce pour se placer et le bras de la main du coude va venir entourer le bras de uke ;
2. Uke fait un demi tour pour aligner sa direction avec celle de uke ;
3. Puis, la hanche (et éventuellement la jambe) intérieure se défausse sur l'arrière ce qui crée une pression forte au niveau du coude ;
4. Une fois uke descendu au niveau du sol, tori reprend le contrôle du coude avec sa main en relâchant le bras et la fin est celle d'un ikkyo omote classique.

Intérêt

— Un intérêt également dans cette technique réside dans la rotation que tori crée au niveau du bras de uke de manière à fixer le coude et d'avoir davantage d'effet ;
— Comme sur la forme omote, il y a un travail de dextérité dans le fait de passer d'une saisie du coude à un enroulement du bras, qui peut permettre à des forme plus avancées de ikkyo omote.

©FFAAA

Variations
La technique peut également se faire sur jodan tsuki. Elle sera probablement davantage adapté à cette attaque dans la mesure où la frappe en jodan tsuki a tendance à raidir le bras.

Une grosse question qui se pose en tant que pratiquant et enseignant et de savoir à partir de quel moment on peut se permettre de faire ikkyo en ne saisissant pas le coude mais en utilisant le tranchant de la main (te katana). Cette façon de faire apporte plus de puissance (on diminue la surface à force égale, voir même supérieure, donc on augmente la pression).

La saisie pleine est très importante pour développer des qualités de préhension de la main, sa musculature et la tonicité du tranchant (te katana). Le travail de base et fondamental doit se faire longtemps avec une saisie, et même ensuite, il faut y revenir.

À quel moment les qualités développées par la préhension systématique sont-elles transférables à l'exécution du mouvement « main ouverte ». L'enseignant apprendra à se faire son expérience en la matière, mais le fait de montre cela est important, de manière à ce que les pratiquants même peu expérimentés voient quel est l'horizon à atteindre (il faudra faire attention, néanmoins, à les mettre en garde aux risque de brûler les étapes, dans le pratique au quotidien, et de saisir longtemps puis régulièrement de coude dans l'exécution de la base).

Technique 5.24

Shomen uchi ikkyo omote « sans saisie pleine »

Vidéo

`https://youtu.be/-eg5v_cOkzg`

Description

- Ce travail se fait à partir de la forme basique de ikkyo omote 5.5 ;

1. Au lieu d'avoir la main au coude qui vient se refermer complètement avec une saisie « pleine » (c'est-à-dire un contact de l'ensemble de la paume) et une « pince » pouce/auriculaire, le travail va se faire davantage avec le tranchant de la main (te katana) ;
2. La saisie ne s'affirmera que lorsque tori aura besoin de celle-ci pour finir le mouvement et amener uke au sol.

Variations
Ce travail peut se faire sur à peu près n'importe quelle forme de ikkyo omote.

6 Travail libre

Pour terminer ce module, nous proposons deux jyu waza, afin de travailler ce qui a été mis en place précédemment en situation de plus forte incertitude.

Tout d'abord, un jyu waza qui mélange sur une entrée de base ikkyo des immobilisations

©FFAAA

(osae waza) et des projections (nage waza).

Jyu Waza 5.25

Shomen uchi, alterner ikkyo omote, ikkyo ura et ikkyo nage

Description
Alterner sur une attaque shomen uchi, des ikkyo omote et ura (divers et variés) et des « ikkyo nage », c'est-à-dire des projections à partir d'une entrée de ikkyo.

Jyu Waza 5.26

Shomen uchi jyu waza

Description
Ici, le but est d'élargir encore davantage le spectre des techniques qui peuvent être exécutées en proposant un jyu waza « complet » sur l'attaque shomen uchi.
Variations
Il est même possible d'envisager de le faire en suwari waza, ou même d'alterner deux techniques en suwari waza et deux en tachi waza.

©FFAAA

6 Didactique de l'aïkido

Avant d'aborder le dernier module sur les koshi nage, nous allons essayer de structurer les éléments didactiques de l'enseignement, non plus d'un point de vue assez générique, comme nous l'avons fait au chapitre 3, mais spécifiquement pour l'aïkido.

1 Identifier les spécificités de l'enseignement de l'aïkido

Si le fait d'avoir des éléments conceptuels génériques sur l'enseignement tels que la pédagogie et la didactique peuvent permettre de comprendre comment fonctionnent l'enseignement, il est important dans la formation d'un enseignant d'être proche du terrain et de se former pour l'enseignement de sa discipline et non pas à une « capacité générique à enseigner » (qui ne viendra probablement que par le fait d'avoir enseigné de nombreuses choses à de nombreux publics). Les compétences nécessaires et la formation à donner à un enseignant de maternelle et d'université ne sont pas les mêmes.

Il est donc important d'identifier les besoins de l'enseignant en fonction du sujet qu'il enseigne et du public auquel il s'adresse. Une culture générale de l'enseignement pourra venir se renforcer au fur et à mesure par la suite, mais ça n'est probablement pas la priorité.

En aïkido, la majorité des enseignants, en particuliers dans les clubs auront à enseigner à des débutants ou des pratiquants avec quelques années d'expérience. Il nous semble donc prioritaire d'avoir une didactique de l'enseignement des fondamentaux. C'est dans cette logique que le développement et le transfert des qualités physiques, les chutes et le travail des kihons nous a semblé être à mettre en avant prioritairement.

La deuxième chose à identifier et que les aïkidokas, qui pratiquent une discipline sans compétition, qui se pratique avec des partenaires de tout âge seront souvent des personnes avec des compétences athlétiques communes voir limitées pour certains. Dès lors, les développements des différentes qualités physiques, quelles qu'elles soient auront de grande chance d'avoir un bénéfice positif les unes sur les autres. À peu près aucune chance d'avoir des « zones d'interférences » pour prendre un terme à la mode. Dans le cas d'un public enfant, il faut même raisonner en terme de développement multilatéral tant la largeur de la pyramide à la base est importante pour construite une pyramide avec un sommet élevé.

Le troisième point est que les spécificités de notre discipline font que l'enseignement individuel type « cours particulier » est limité. Nous avons comme ambition de faire pratiquer les pratiquants de différents horizons, milieux, âges ensemble, donc les cours d'aïkido sont fortement collectifs. Cela signifie qu'il y a une place limitée pour la personnalisation de l'enseignement. Celle-ci réside essentiellement dans le fait de connaître ses élèves, « d'avoir le coup d'œil » pour savoir quel est le conseil à donner à un pratiquant.

Enfin, la spécificité par laquelle nous allons terminer (et par laquelle nous aurions pu commencer) est que l'aïkido ne sert pas à produire quelque chose, il n'y a pas besoin de former

©FFAAA

des personnes productive, qu'il n'y a pas d'impératif à court terme. Nous avons donc le temps pour former nos élèves, nos élève ont du temps pour pratiquer et le but de la pratique est la pratique. L'aïkido est une discipline de loisir qui a pour objectif de faire grandir ses pratiquants de l'intérieur. Faisons travailler nos élèves, dans nos dojos, cette bulle qui le temps de quelques heures par semaine, les protège d'un monde extérieur pas toujours facile, avec une dynamique qui les ressource et les fait grandir en profondeur.

2 Le travail de la technique

2.1 Forme et expression

Repartons de Vygotski et de son analyse du fait qu'un apprentissage se fait par la conjonction d'une saturation informelle qu'il qualifie de riche et d'un travail formel qu'il qualifie de pauvre. Il ne faut pas voir un jugement hiérarchique entre ces deux qualificatifs riche/pauvre. Ce que Vygotski met en avant est que la saturation informelle est basée sur le fait de progresser au travers d'un nombre indénombrable d'éléments sensitifs extérieurs, et que ce qu'il se passe ne pourra être capturé par la parole ou un quelconque système formel.

Dès lors,

— il serait absurde de travailler sans formaliser de la technique dans la pratique ;

— il serait tout aussi absurde de ne faire que de la technique formelle.

La progression en aïkido est faite de l'alternance de structuration et de « déstructuration ». Ce mécanisme va servir entre autre à faire le transfert des éléments techniques formels dans le bagage du pratiquant, une qualité d'exécution n'étant acquise véritablement que si elle se passe de la nécessité d'une exécution motrice consciente et si elle peut s'adapter en fonction de la situation.

Cette alternance peut être déclinée sur différentes périodes :

— À l'intérieur d'un cours, avec des phases plus formelles et des phases plus libres et/ou plus intenses ;

— À l'intérieur d'une saison avec des phases de mise en place de structures techniques et des phases d'utilisation de ce qui a été mis en place ;

— À l'intérieur de la vie d'un aïkidoka, avec des phases plus formelles, par exemple l'année où l'on va présenter un grade, et des phases ou l'on peut prendre plus de temps pour exprimer ce qui a été acquis.

L'enseignant est en grande partie le chef d'orchestre de la mise en place de ce travail où les différentes phases s'articulent entre elles pour permettre un transfert optimum, dans certaines phases de ce qui a été développé dans les phases précédentes. Un bon indicateur pour l'enseignant pour savoir quand changer de mode de pratique est de voir à quel moment, à l'intérieur d'un travail plus libre la déstructuration est trop importante.

Par ailleurs, d'un point de vue cognitif, un mécanisme est important. Le fait d'être confronté à des problèmes, des limites ou des situations insatisfaisantes joue un rôle important dans la recherche de solution techniques, de recherche de compréhension. Il faut, néanmoins, doser pour que les difficultés que rencontrent les pratiquants ne soient pas trop importantes.

Un terme important, à la mode, mais qui reste souvent au niveau des mots et rarement au niveau des faits, est celui de polarisation. À un instant donné il faut savoir ce que l'on travaille, quel est l'objectif et ne pas faire les choses à moitié, mais se tenir à cette direction. Puis, on change d'objectif sur le travail qui suit et ainsi de suite. Cela permet d'éviter de tout travailler à la fois et au final, de ne rien faire. Nous reviendrons sur ce point au niveau de l'accompagnement individuel des pratiquants.

©FFAAA

2.2 Mettre en place de la technique

Il y a certainement plusieurs manières de faire et ces manières vont varier en fonction des cultures, de l'époque de l'environnement socio-éducatif...Néanmoins il y a des façon de faire qui ne fonctionnent dans aucune culture, aucune époque et aucun environnement socio-éducatif !

Par ailleurs, ce qui fait la qualité d'un bon enseignant est de ne pas avoir une seule façon de faire, mais d'être capable de passer de l'une à l'autre en fonction d'éléments, qui même s'ils peuvent être partiellement formalisés, viennent surtout d'une intuition et d'une expertise de terrain.

Exemple 6.1

Pédagogie « française » et « américaine »

Par exemple, de nombreux livres américains qui enseignent l'informatique vont commencer par « écrivons ce programme de 20 lignes auquel nous ne comprenons rien et regardons ce qu'il fait », puis le livre va dérouler l'analyse ligne à ligne ou de manière non linéaire du programme en se servant de cette analyse pour introduire les concepts. Un livre français équivalent sera probablement plutôt structuré avec « I - Définitions », « II - Propriétés », « III - Théorème », « IV - Applications » et le programme arrivera à la fin une fois tous les concepts mis en place.

Une des deux méthodes n'est pas meilleure que l'autre. Parfois c'est la première, parfois c'est la seconde qui apportera une plus grande efficacité dans l'apprentissage. Cela dépendra du public, du thème, de la phase dans l'apprentissage, d'un certain nombre d'éléments intrinsèques à l'enseignant.

Parfois, en aïkido, il sera intéressant de présenter une technique avec peu de « décorticage technique » préalable pour revenir ensuite à des détails, parfois il s'agira au contraire de donner dès le départ quelques éléments structurants pour éviter de perdre du temps voire même de risquer de faire passer de mauvais messages.

Prenons un deuxième exemple, qui va nous amener à problème que l'on peut observer quotidiennement dans nos clubs ou en stage.

Exemple 6.2

Identifier le facteur limitant

Dans un sport de force (force athlétique, haltérophilie, concours de force), un athlète peut se sentir limité, à la limite de ce qu'il peut soulever. Il peut y avoir plusieurs raison à cela :

- Parfois c'est un problème d'hypertrophie (il faut développer d'avantage de fibre musculaire) ;
- Parfois c'est un problème de qualité physique. Il a été observé des gains de force de parfois plus de 5% chez des athlètes de force après de la rééducation visuelle (les yeux des athlètes ne regardaient pas au bon endroit, ne travaillaient pas correctement...) ;
- Très souvent c'est un problème de technique !

Dans le dernier cas de l'exemple, peut-on imaginer que l'athlète va pouvoir améliorer ou changer sa technique s'il s'entraîne toujours avec les charges maximales qu'il soulevait avant ? Bien entendu, pour essayer de changer et d'améliorer son mouvement il va falloir qu'il travaille avec des charges beaucoup moins lourdes dans un premier temps, et seulement ensuite il va

©FFAAA

tester en retournant sur des charges lourdes pour voir si ces amélioration techniques lui ont permis de progresser et de soulever plus lourd.

Cette phase de mise en place technique prend du temps et pourtant en aïkido, nombre de pratiquants sont confrontés au quotidien à un uke qui va les bloquer sur une technique qu'ils découvrent, ou sur laquelle ils ont peu d'expérience.

Nous parlerons un peu plus tard du travail de uke, mais il est important que l'enseignant crée un environnement où les pratiquants peuvent travailler leur technique et mettre en place les éléments formels nécessaires.

Dans un deuxième temps, on pourra envisager qu'un travail soit plus dur « go no geiko ». Là encore, il faut polariser, savoir ce que l'on fait : est-on en train de mettre en place des éléments formels dans la technique ou est-on en train d'éprouver cette structure construite.

Cette mise en place prend du temps, beaucoup de temps ! Il fallut un moment à Dick Fosbury pour gagner avec sa nouvelle technique de saut. Il a fallut qu'il la mette en place à l'entraînement, sur des barres pas trop hautes, puis il a augmenté la hauteur, jusqu'à battre son record personnel en compétition et il a encore fallu un moment à partir de cette amélioration de son record personnel pour qu'il gagne les jeux olympiques et qu'il batte le record. Son chemin était le bon, mais le temps a été long avant qu'il soit le chemin d'une meilleure performance.

La mise en place technique prend du temps ! Laisser travailler son partenaire pour le laisser mettre en place de la technique est une phase majeure (et largement prépondérante en temps) dans l'entraînement. Cela vaut pour uke, mais également pour tori. Si tori fait trop vite un shiho nage, comment un uke débutant pourra-t-il apprendre à pauser son genou intérieur... L'enseignant doit véhiculer ce message qui est en grande partie culturel.

Cette question de progression technique et de « charge allégée » pour progresser appelle une deuxième vigilance de la part de l'enseignant.

Le corps peut se placer de la façon qui est la plus efficace à un moment donné, mais qui empêche de progresser et de devenir plus efficace. C'est le travail de l'enseignant (et c'est quelque chose de très difficile) de savoir quand un pratiquant a une façon de travailler qui lui apporte une réalisation optimale momentanée, mais que cette façon de faire va le bloquer et l'empêcher de progresser pour la suite. Il faudra alors lui donner les éléments et les conditions qui lui permettront de passer par une nécessaire phase de reprogrammation de son travail moteur. Le pratiquant va passer par une phase où ce qu'il fera sera moins efficace et il faudra l'accompagner jusqu'à ce que cette « reprogrammation » lui apporte plus d'efficacité que ce qu'il faisait auparavant.

Point important 6.3

Aspect prophylactique de la technique

Enfin, la technique est un élément prophylactique (qui prévient de la blessure) important. Si nous voulons permettre à nos élèves de pratiquer longtemps, il faut leur donner les moyens de mettre en place la technique qui leur permettra d'éviter de se blesser (travail des chutes, renforcement musculaire et articulaire des parties du corps fortement sollicitées par la pratique, travail des kihons).

2.3 La nécessité d'un langage

Pour mettre en place un système technique formel rigoureux, pouvoir améliorer celui-ci, en discuter entre pratiquants et l'enseigner, il faut mettre en place un vocabulaire commun.

La mise en place de ce vocabulaire n'est pas chose aisée. Tout d'abord, tout choix de vocabulaire ne se vaut pas et certains mauvais choix peuvent bloquer les pratiquants dans la

©FFAAA

compréhension des concepts qu'ils sont censés illustrer.

Exemple 6.4

Centré ou aligné ?

Par exemple, le mot « centré » est très utilisé à l'heure actuelle. Centré signifie « qui se trouve au centre ». Hors, dans un certain nombre de cas, il est utilisé pour évoquer des situations par exemple où l'on veut dire que le centre du corps, les mains et le partenaire sont « alignés ». L'utilisation du mot « centré » empêchera d'accéder à la notion importante que l'enseignant veut exprimer qui est celle d'alignement.

Il est donc important de s'interroger, quand on enseigne, sur le sens des mots que l'on emploie et de s'assure qu'ils verbalisent ce que l'on souhaite exprimer.

Le langage commun aux aïkidokas ne va pas pouvoir se limiter à du vocabulaire « vocal ». Un certain nombre de concepts et de qualités vont avoir besoin d'être maîtrisées pour construire une pratique sur le long terme.

Sur l'entrée de l'académie, Platon aurait fait écrire : « Que nul n'entre ici s'il n'est géomètre ». Ainsi, Platon considérait que pour faire de la philosophie il fallait avoir un bagage en géométrie : le bagage rigoureux apporté par la géométrie était un préalable à la pensée philosophique, qui sans ce bagage risquait de penser sur « du vide ». La philosophie grecque et un certain nombre de ce que nous appelons « les philosophies occidentales » ont de nombreux point en commun, en particulier, l'idée que la liberté vient de la rigueur.

Cette rigueur est apportée, entre autre, par un langage commun, dont les kihons sont un élément central. Le propre d'un langage que l'on veut enseigner ou que l'on souhaite utiliser comme support d'un enseignement est d'être accessible aux élèves.

Ainsi, on fait le choix d'un langage formel accessible à tous. La quête d'un aïkidoka (comme celle des pratiquants de nombreuses autres disciplines) et d'acquérir les « principes » de la discipline. Cependant, ces « principes » ne sont accessibles qu'aux experts, et c'est par la forme (le kihon, les katas, les wazas) que le novice (mais également le pratiquant avancé) va découvrir ces principes.

L'enseignant ou le formateur expérimenté pourra se poser la question de savoir si les principes sont respectés en ayant une analyse qui peut sortir du formel, mais il faut être conscient qu'il faudra du temps au pratiquant et même à l'enseignant pour pouvoir raisonner en ces termes. Les kihons sont donc là pour apporter un fond formel et développer la maîtrise des principes tout au long de la pratique (avec des volumes de pratiques nécessaires qui varieront. Un pratiquant débutant aura probablement davantage besoin de faire des kihons qu'un pratiquant expérimenté).

D'un point de vue purement didactique, ça peut être un plus, de se poser la question des « agencements naturels ». Par exemple, quelle est l'attaque la plus adéquate pour apprendre une certaine technique, ou quelle entrée... La base de kihons laissée par Kisshomaru Ueshiba est un bon point de départ, mais, en fonction des publics, des dynamiques de clubs... il pourra être intéressant de se poser ce genre de question.

2.4 Travail de uke

Le rôle de uke, en aïkido (comme dans de nombreuses autres disciplines), est très important. Il est souvent négligé voir inexistant dans la formation technique. Si dans l'inconscient collectif (et peut-être même dans le conscient) le rôle de celui qui est attaqué, contrôle la situation et maîtrise l'attaquant est plus noble et plus attirant, le rôle de celui qui attaque, est contrôlé, et

©FFAAA

accepte ce contrôle est tout aussi important.

Donnons au moins deux raisons à cela :

— Un grand nombre des apprentissages que l'on fait en tant que uke et des qualités que nous fait développer ce rôle nous construisent pour le rôle de tori. Ce rôle est peut-être plus accessible, d'ailleurs, peut-être pas pour le débutant, mais pour le pratiquant intermédiaire. En particulier, il peut permettre à de jeunes pratiquants d'exprimer des qualités athlétiques alors que des qualités de motricité fines leur sont encore trop inaccessibles. C'est donc un rôle qui met en situation de réussite des pratiquants peu expérimentés ou intermédiaires ;

— Lorsque l'on travaille, la majeur partie du temps, tori sait qu'il va se faire attaquer d'une certaine façon par uke et il va exécuter une technique. Il a donc l'initiative. Uke, lui est contraint d'attaquer d'une certaine façon, et ensuite, même s'il sait souvent quelle technique va réaliser tori, c'est l'incertitude. Il n'a plus l'initiative. Une fois les choses verbalisées de ce point de vue, on comprend que la situation de uke est certainement la plus « inconfortable » est l'inconfort est un facteur important de progression, puisqu'il nous met dans une situation qui nécessite de s'apprendre à s'adapter. À partir d'un certain niveau (et peut être même avant...) le fait de servir de uke à un grand maître nous en apprendra davantage que le fait de nous entraîner à réaliser la technique qu'il à montré.

Par ailleurs, même si ponctuellement, on peut demander à uke d'avoir une attitude plus dure et de « tester » tori, ou de mettre davantage de contrainte, le rôle principal de uke n'est pas celui-là. Un comportement de uke de ce genre ne permettra pas à tori de mettre en place de la technique et arrivera vite sur une pratique dans laquelle il manquera de la technique (tout du moins au début et pendant quelque années).

Nous avons évoqué dans le module sur les chutes le travail au ralenti qui reproduit l'inertie à vitesse réelle. Approfondissons ce point :

— Une vitesse lente et structurée dans la pratique va permettre à uke de se construire, d'appréhender ce désavantage structurel qu'il a sur tori lié à l'incertitude plus importante qu'il y a à jouer son rôle. Ce travail doit permettre de mettre en place des éléments qui seront transférables à vitesse réelle. Cela signifie que ce travail lent doit être alterné avec du travail plus rapide où l'on peut regarder si ce que l'on a mis en place fonctionne, ou si on s'est fait une mauvaise idée de ce qui se passerait à vitesse réelle ;

— Une vitesse lente permet de travailler de la « force maximale » ou tout du moins plus importante, ce qui prépare le travail rapide à du travail de puissance ;

— Le travail lent n'est pas la seule façon de mettre uke (et tori) en situation « allégée » par rapport à la situation normale. Au lieu « d'alléger la vitesse », on peut alléger le poids, c'est-à-dire travailler à vitesse normale ou presque, mais avec diminuant la force mise par les pratiquants. Il faudra néanmoins, dans ce cas également adapter : il faudra garder le rythme qu'aurait la technique à vitesse réelle ;

— Enfin, plus généralement, uke doit apprendre à jouer le rôle de miroir, c'est-à-dire que sa mission, la majorité du temps est de renvoyer à tori son image, pour que celui-ci puisse travailler à partir de l'image qu'il se fait ainsi de lui même. Ce reflet doit être sincère, ce qui fait que uke doit trouver quelle est l'attitude qui est neutre et qui permet à tori de se voir « sans filtre ». C'est très difficile.

Point important 6.5

Uke : rythme et miroir

Ainsi, deux éléments nous semblent importants :

©FFAAA

— le fait de garder quelque soit la vitesse et la forme le rythme de la technique, parce que c'est ce qui fait que le travail sera ensuite transférable à d'autres vitesses, d'autres gabarits, d'autres situations (ce point peut être appliqué à tori également) ;
— le travail de miroir, parce qu'il permet tori de percevoir au travers de uke les sensations que procure sa propre technique et la forme qu'elle prend.

En pratique 6.6

Monter le rôle de uke

Nous ne pouvons qu'encourager les enseignants à avoir un travail systémique du rôle de uke, par exemple :
— en donnant sur chaque technique ou presque un point à travailler à uke dans les explications ;
— en montrant régulièrement ce rôle quand ils démontrent la technique.

Pour terminer, nous allons mettre en avant un concept très concret à travailler pour améliorer le travail du uke, qui va développer des qualités transversales (et donc transférables au plus haut point), et qui vont améliorer le rythme et l'amplitude de la technique.

En pratique 6.7

Deux points d'appuis

Uke (dans la quasi généralité des cas) n'a que deux appuis (ou tout du moins, deux appuis prédominent très fortement). S'il en a plus, il est dans une position « bancale » ou rigide. Ainsi, par exemple, si uke prend un contact fort avec le bras de tori, il faudra que l'un de ses deux appuis, au niveau des pieds s'allège, au minimum. Le fait de prendre conscience et de travailler ces transfert d'appuis, ou un contact de main fait se lever un pied, par exemple, et un travail très formateur et un passage quasi obligatoire dans le travail du uke.

3 Enseigner l'aïkido

3.1 Construire son enseignement

Sigmund Freud estimait que « éduquer, soigner et diriger » étaient trois métiers « impossibles ». Il ne s'agit pas d'un appel à deserter la pratique de ces trois métiers, mais une façon de mettre en avant qu'il n'y a pas de méthode qui marche pour les exercer, de martingale pour réussir à coup sûr.

Il est donc important d'avoir des méthodes, de la culture et de se former dans de nombreux domaines, mais à la fin l'enseignant se retrouve seul devant ses élèves et il devra faire des choix qui ne lui seront dictés par personne ni par aucun processus systématique.

Tout ce que le formateur peut amener aux enseignants sont des points de repères, des « gardes fous », des principes et des grandes lignes, mais pas une méthode. Enseigner nécessite donc de s'interroger continuellement sur ses pratiques et ce que l'on enseigne.

Néanmoins, nous allons essayer de donner quelques éléments pour l'enseignement de l'aïkido.

Certains enseignants préparent leur cours de manière précise, d'autre y ont un peu réfléchi

©FFAAA

et improvisent. Tout enseignant qui sait s'adapter à ses élèves s'est retrouvé à faire un cours où au bout d'un quart d'heure il ne faisait plus du tout ce qu'il a prévu. Dès lors pourquoi préparer ? Il ne s'agit pas de trancher sur ce point. Tout est possible, mais le fait de préparer formellement pour un enseignant débutant permet de faire le point de la différence entre ce qu'il a prévu et ce qu'il a fait. Cela lui permet également de s'interroger sur les grandes lignes de ce qu'il a fait, sur ses objectifs. Bien entendu, ces questions peuvent être abordées par d'autres façon de faire.

Par contre, il ne faut pas s'accrocher, de manière rigide, à un plan de cours, lorsqu'on en fait un.

Il peut être intéressant, toutefois, d'avoir des lignes directrices. À certains moments, on fait le constat qu'un ou deux éléments dans la pratique de ses élèves et/ou dans la sienne méritent de renforcer un certain type de travail ou certaines technique ou autre chose. Attention à ne pas se fixer un objectif et à le maintenir quoi qu'il arrive alors que tous les indicateurs de terrain montrent qu'il faut changer de cap...

Nous reviendrons un peu plus loin sur les objectifs et grandes lignes que l'on peut avoir à titre individuel pour ses élèves. Pour le moment, au niveau collectif, nous voulons mettre en avant que l'enseignement dans une discipline comme l'aïkido est faite d'allers-retours : allers-retours entre structurer et déstructurer, intensité et calme, vitesse et lenteur.

Avant de donner quelques points de repères ou idées pour l'enseignement de l'aïkido, insistons sur le fait que le seul critère pour « juger » un cours est : « est-ce que ça a marché ou non » ? Le point le plus importante est de savoir prendre du recul par rapport à ce que l'on fait accepter, ses doutes et être capable de dire : « ce que j'ai fait est très bien », « c'est pas mal mais un certain nombre de choses n'allaient pas » ou « c'était nul » !

Une façon de faire raisonnable est de s'appuyer sur la façon de faire de ceux qui nos ont précédés et qui nous ont amené où nous sommes et de l'adapter, petit à petit, à ce que nous sommes et ce que nous savons.

Nous parlons beaucoup du point de vue de l'enseignant, mais le point faible de ce paradigme est de ne pas laisser suffisamment de « rôle » à l'élève. Un équilibre difficile à mettre en place, mais essentiel est que l'enseignant, tout en étant le chef d'orchestre arrive à donner à chacun la responsabilité de la dynamique qu'il véhicule. Cela veut dire laisser de la place aux élèves pour qu'ils sentent faire partie de cette dynamique et qu'ils s'investissent (mais sans qu'ils essaient d'imposer une dynamique propre qui viendrait parasiter).

3.2 Travail en intensité

Nous réservons un petit paragraphe à ce que nous appelons « travail en intensité », expression dans laquelle nous incluons divers types de travail que nous allons expliciter. Nous avons beaucoup parlé de technique et nous voulons explorer, maintenant, ce qu'il y a autour de ce travail technique et qui n'est pas moins important.

Exemple 6.8

Quelles formes d'intensité ?

Essayons d'exprimer certains aspects de ce que peut être un travail intense :

— Un travail structuré est lent peut être un travail en intensité s'il y a un objectif de réalisation qui demande des ressources de concentration : par exemple le fait d'avoir un tempo constant et d'être précis sur le rythme de la technique à l'intérieur de ce tempo. C'est d'ailleurs déjà un travail de pratiquant qui a un certain temps de pratique dans la discipline. Ce travail fondamental joue un rôle majeur dans la

©FFAAA

mise en place et le transfert vert de la technique à vitesse réelle et l'application ;
— Un travail de vitesse peut être un travail en intensité. Soit en accélérant à la limite de la vitesse qui déstructure la technique, soit en acceptant d'aller même au-delà de cette vitesse et de se mettre en position de travail de corriger en permanence les déstructurations constantes qui ont lieu dans la technique ;
— Un travail plus dur, avec une force de résistance plus importante, qui permet de tester et de renforcer la qualité de la structure par un travail au limite.

Le travail en vitesse et en force sont deux outils cherchant à travailler la robustesse de la technique en la soumettant à des situations « extrêmes ». Nous pouvons également imaginer un travail hybride en puissance : la puissance, au sens sciences physiques du terme, est le produit d'une force et d'une vitesse, et donc on peut chercher à optimiser la vitesse, la force mais également la puissance qui peut être vu comme un « compromis » force/vitesse.

Donnons quelques bénéfices que l'on peut retirer de ce genre de travail en intensité :
— Le fait d'être en situation d'inconfort va permettre de mettre en retrait la réflexion et un aspect trop analytique des choses (parfois en gardant, toutefois, un point analytique en tête) ;
— Le fait d'amener à une fatigue physique amène à une façon différente de sentir les choses : d'autres capteurs vont travailler ;
— La fatigue physique va favoriser le fait d'arriver dans un état de méditation ;
— Le fait de gérer une situation avec davantage d'incertitudes amène à renforcer le mental. Le travail d'endurance, de manière générale est un bon générateur de méditation et de mental.

Point important 6.9

Comment inscrire l'intensité dans l'entraînement ?

Au niveau méthodologique, nous pouvons donner quelques éléments pour se repérer :
— Tout d'abord insistons sur le fait que l'entraînement est fait d'allers-retours, à l'échelle de la séance, de la semaine, de la saison, de la vie d'un pratiquant. L'articulation entre les différentes façons de travailler n'échappe pas à cette logique d'allers-retours. On travail en intensité, avec de la vitesse, par exemple, puis on revient à un travail plus lent et très technique/structuré, par exemple ;
— Nous avons parlé de polarisation. De manière à encourager les élèves à aller au bout de la démarche qui est proposée dans un exercice on peut donner un temps d'exécution à cet exercice, ce qui permet de savoir que l'on va travailler fort pendant « x minutes », puis, qu'ensuite, l'effort est terminé ;
— Cela peut être une bonne idée de différencier à l'intérieur d'un cours. Les qualités de chacun font que les limites de l'intensité ne sont pas les mêmes. Pour des personnes âgées, de grandes chutes ne sont pas nécessairement une bonne idée, mais un travail en force pourra leur apporter davantage de bénéfices. Rappelons que le travail de la force a un effet bénéfique chez les personnes âgées, en particulier il permet de lutter pour les femmes ménopausées contre l'ostéoporose ;
— La formation de uke est un facteur important pour un travail en intensité de qualité. Le fait d'être capable d'adopter une attitude, en tant que uke, qui met tori à la limite de ce qu'il est capable de faire mais sans aller trop loin est un facteur important de progression ;

©FFAAA

— Attention, à garder en tête les contraintes physiologique. Tout n'est pas faisable. Par exemple, le travail de vitesse maximale nécessite une certaine fraicheur : c'est un travail neuro-musculaire important, et si les neurones ne sont pas capables de faire leur travail, ce travail ne servira à rien si ce n'est à épuiser inutilement, nerveusement, le pratiquant ;
— Penser au travail hybride également, qui va localement au bout de la logique d'alternance des modes de travail. Par exemple,
  — Deux techniques lentes puis deux rapides (ou le contraire) ;
  — Deux techniques avec contraintes fortes puis deux très légères ;
  — Deux techniques en suwari waza et deux en tachi waza ;
  — Deux techniques sur une saisie, deux techniques sur un frappe ;
  — 30 secondes de travail très intense, 30 secondes de travail plus léger...

3.3 Quand et quoi corriger ?

Nous terminons ce chapitre en revenant sur ce que nous avons déjà évoqué dans le chapitre sur la pédagogie et la didactique, de difficile pour un enseignant, et pourtant un élément majeur de son rôle, être capable de répondre à la question : quand et quoi corriger ?

Là encore, il n'y a pas de méthode miracle, chaque enseignant apprendra à faire cela en fonction de son bagage de départ et de son expérience. Il est important, néanmoins, de se poser cette question de manière systématique avant de dire quelque chose (ou pas) à un élève.

Expliquons la démarche. L'enseignant, a priori, a un niveau de compétence technique (technique est à entendre en son sens le plus large) plus élevé que l'élève. Cette compétence fait que, en général, il va pouvoir percevoir un grand nombre d'éléments à améliorer chez l'élève. Il peut faire de nombreuses critiques.

Il ne faut pas faire toutes ces critiques à l'élève pour de nombreuses raisons. Les critiques ne font souvent pas plaisir, et quand il y en a, il faut donc que, derrière la critique amène sur quelque chose qui permette de progresser. Une liste de critiques en soit n'apportera rien parce qu'elle sera indigeste.

Dans tous les éléments négatifs qui peuvent être mis en avant, tous ne sont pas indépendants. Certains sont la conséquences de d'autres aspects négatifs. C'est le rôle de l'enseignant de déterminer quelles erreurs sont à l'origine des autres.

Par ailleurs, il y a souvent un élément qui est davantage limitant que les autres. C'est cet élément qui doit souvent être travaillé en priorité.

L'enseignant peut donc :

— Analyser dans tout ce qu'il voit quels sont les éléments qui peuvent poser problème pour la progression ;
— Se poser la question d'une ou deux remarques à faire sur des éléments prioritaires. Au delà de deux ou trois instructions, il est très difficile pour l'élève de les prendre en compte et de s'améliorer. En pratique, on peut même fixer, dans la majorité des cas deux comme borne maximale (et essayer de n'en donner qu'une la majorité du temps) ;
— Inscrire son analyse dans une analyse globale et pas se limiter à celle de la technique en cours. Il est difficile pour un élève de suivre une instruction sur une technique et une instruction contradictoire sur une autre ;
— Si l'on se limite à deux conseils pour un élève, avoir un des deux qui soit une ligne directrice transversale et un propre à la technique ou au travail en cours ;
— Dire à l'élève ce qu'il a besoin d'entendre et pas « la vérité » qui est une notion arbitraire quand elle est déconnectée de la personne à qui elle s'applique ;

©FFAAA

— D'identifier les éléments techniques qui sont des freins à la progression parce qu'il vont empêcher la mise en place d'un principe, et ceux qui sont secondaires et qui ne correspondent pas au niveau de travail du pratiquant ;
— Laisser du temps au débutant. Ils ont beaucoup de choses à mettre en place, et déjà la première est d'entrer dans la discipline. Les mettre en situation de réussite et en sécurité (pour qu'ils ne se blessent pas) est très suffisant pendant un temps ;
— Donner des conseils qui correspondent au vocabulaire accessible au pratiquant. « Fais le mouvement avec les hanches » sera inaccessible pour des raisons motrices et parce que le conseil est assez vague avant un certain niveau. Avance le pied droit/intérieur est plus facile à comprendre et à intégrer ;
— Ne pas corriger systématiquement. Parfois, il est mieux de ne rien faire. Il faut simplement attendre. Par ailleurs, les habiletés motrices mises en place par des mécanismes non explicites sont souvent plus robustes (exécution en situation de stress, d'incertitude...).

Prenons trois exemples.

Exemple 6.10

En quoi l'erreur technique est la manifestation d'un principe non respecté ?

Sur une technique basique, si le coude n'est pas saisi sur ikkyo, le bras ne sera pas contrôlé, et il ne sera pas possible de faire les changements de main sur nikyo, sankyo ou gokyo.
Cet élément est assez facile à mettre en place et prioritaire : l'instruction de saisie du coude est facile à comprendre et les problèmes qui vont se poser si cela n'est pas fait vont arriver sur du court terme.

Exemple 6.11

En quoi l'erreur technique va empêcher une progression futur ?

Sur une technique basique, si la saisie du coude sur ikkyo n'est pas forte avec une pince exercée entre le pousse et le petit doigt, le pratiquant ne développera pas sa capacité à saisir, et à plus long terme n'aura pas un te kata (tranchant de la main) « incisif » dont il aura besoin pour faire ikkyo sur des formes plus avancées ou d'application.
Cet élément demande une motricité fine au niveau des mains et ne sera pas prioritaire tant que le déplacement global des jambes et les placements globaux des mains ne sont pas corrects (sauf si ce défaut de placement est généré par un manque de qualité de cette saisie...).

Exemple 6.12

Attention à la nature des consignes et à leur faisabilité

Les consignes telles que « soit plus irimi », ou « soit plus souple » qui font appel à une qualité que l'élève peut ne pas avoir ou à un concept qui ne lui est pas encore accessible peuvent être contre-productives. L'élève pourra avoir besoin d'un conseil plus formel comme « avance le pied plus loin » ou « descend les épaules ».
Par ailleurs, la souplesse est une qualité qui est soit innée soit qui s'acquiert par beaucoup de répétition. Demander à un élève d'être plus souple ne sera donc probablement pas justifié dans de nombreux cas.
Parfois, même, il aura besoin de ne pas avoir de conseils, parce que un conseil va le

©FFAAA

déstructurer par exemple, dans une phase de « rodage » où il est.
Enfin, il faut que le « vocabulaire corporel » utilisé dans les consignes soit accessible à l'élève. Une instruction sur le fait d'avancer un pied sera plus rapidement accessible que celle demandant de mettre une hanche en avant, qui nécessitera d'avoir pris conscience de ses hanches et de la position relative qu'elles ont l'une par rapport à l'autre.

L'expression « une exigence bienveillante » pourrait décrire l'état d'esprit vers lequel l'enseignant cherche à tendre : ambitieux mais réaliste en fonction de son public.

©FFAAA

7

Koshi nage

1 Généralités

Nous avons plusieurs raisons d'avoir conçu un module autour de koshi nage dans ce premier stage-modules. Une critique récurrente des cadres et des examinateurs, ces dernières années était le manque de maîtrise des koshi nage.

Les koshi nage font partie de ces techniques qui sont une partie intégrante de l'aïkido, mais qui sont en fait peu travaillées au jour le jour à l'entraînement. Il y a certainement plusieurs raisons à cela, dont le fait que les enseignants enseignent ce qu'ils maîtrisent le plus. Ils enseignent également ce qu'ils aiment le plus, et il arrive que ce qu'on aime le plus est ce qu'on fait le mieux, ou, en tout cas que ce qu'on aime le moins est ce qu'on pratique le moins.

Nous nous incluons dans cette critique générale. Dès lors, soit nous décidons que l'aïkido décide de se séparent définitivement des koshi nage, soit nous faisons un travail pour améliorer la qualité de ces techniques et davantage les intégrer à la pratique, et cela commencera pas améliorer notre qualité d'exécution et notre connaissance didactique de ces techniques.

Nous avons choisi la deuxième option. Nous avons plusieurs raisons à cela, et nous les exposons parce que ces raisons nous semblent utile à l'enseignant pour comprendre la place de cette famille de technique dans la pratique.

— La première raison est mécanique. Les koshi nage sont des techniques qui se font avec une partie du corps proche du centre de gravité par une action des hanches (et du bas du corps). La mécanique en elle-même suggère un travail de cette partie du corps, autour de centre de gravité que nous mettons fortement en avant en aïkido. Par ailleurs, le contact au corps à corps de ces technique permet de développer des éléments sensitifs et de communication pour tori comme pour uke ;
— La seconde raison est le fait que la « diversité/largeur » du panel technique est un facteur important de la qualité de ses techniques de prédilection. Autrement dit, pour faire une grande pyramide, mieux vaut avoir une base large. Cet argument est particulièrement à prendre en compte chez les publics enfants pour lesquels l'intérêt de l'entraînement multilatéral fait consensus dans la communauté scientifique ;
— Les koshi nage sont, en aïkido, des techniques « jumelles » d'une technique qui n'en est pas un (par exemple un kokyu nage). Ainsi, selon les cas, ce sera une variation d'une autre technique, voir la deuxième face d'une même pièce ;
— Enfin, les koshi nage, de part les qualités physiques qu'ils nécessitent et qu'ils développent sont un moyen de faire progresser l'aïkido dans des qualités qui seront transférables à l'ensemble de leur pratique.

Pour réaliser des koshi nage, il y a nécessiter de développer différentes qualités et d'être capable de les « réinvestir » dans les techniques. Les koshi nage vont nous permettre, de ce fait, de montrer comment la notion de transfert peut nous amener d'une préparation physique

©FFAAA

à une réalisation technique rigoureuse du pratiquant mais également une capacité à s'adapter (au poids à la taille, à la vitesse, à la situation...).

Nous avons commencé la préparation de uke et de tori dans le module sur les qualités physiques. Nous allons continuer au travers d'éléments plus spécifique et transférer ces qualités à la pratique. La structure montrera également la volonté de placer ces koshi nage dans le cadre global des techniques d'aïkido.

Avant de commencer une présentation des techniques et exercices que nous proposons, mettons en avant quelques qualités nécessaire pour réaliser un koshi nage :

— une tonicité et de la force dans les membres inférieurs pour tori ;
— du gainage pour tori et uke ;
— une maîtrise de l'espace pour uke et une gestion de l'appréhension ;

Nous allons présenter un premier travail pour faire découvrir koshi nage à un public, même débutant, puis nous présenterons dans les deux parties suivantes les deux grandes familles de koshi nage (pieds parallèles et pied perpendiculaires). Nous terminerons avec un peut de « mise en situation » au travers de jyu waza.

2 Un démarrage des koshi nage en sécurité

Nous allons proposer dans cette partie où Tori tient uke pour lui faire le koshi nage et peut contrôler toute la descente. Cela permet de mettre uke en situation de sécurité.

Nous commençons avec un kokyu nage qui permet de mettre en place l'organisation générale du mouvement et de préparer le placement pour le koshi nage.

Technique 7.1

Katate dori kokyu nage, sortie extérieure et passage derrière

Vidéo

`https://youtu.be/VopV_w0iHcI`

Description

1. Uke vient attaquer en gyaku hanmi katate dori ;
2. Tori entre sur l'extérieur, sa main passant au-dessus du bras de uke, la paume vers le haut, l'autre main venant contrôler le visage ou l'épaule ;
3. La main intérieure vient ramener légèrement l'épaule de uke en avant et tori avance dans le dos de uke en pivotant ;
4. La main extérieure de tori suit et vient couper dans le dos de uke ;
5. Uke part en chute avant.

Le koshi nage suivant commence donc comme le kokyu nage précédent. Ce koshi nage pourrait être dans la section suivante, étant donné que c'est un koshi nage pieds parallèles, mais nous l'avons séparé pour le présenter comme un outil de démarrage (même s'il a d'autres vertu et qu'il pourra intéresser également le pratiquant plus expérimenté).

©FFAAA

Technique 7.2

Katate dori koshi nage entrée extérieure

Vidéo

`https://youtu.be/7sNKfwqomT4`

Description

1. Uke vient attaquer en gyaku hanmi katate dori ;
2. Tori entre sur l'extérieur, sa main passant au-dessus du bras de uke, la paume vers le haut, l'autre main venant contrôler le visage ou l'épaule ;
3. La main intérieure vient ramener légèrement l'épaule de uke en avant et tori vient passer sa main saisie sous le bras de uke pour la placer sur l'épaule de celui-ci ;
   – La main de tori est placée en bec de canard. Tori a une légère pression pour ramener l'épaule de uke vers lui ;
4. Tori vient saisir avec la main libre le deuxième coude de uke ;
5. Tori passe le bassin devant celui de uke ;
6. Tori place ses hanches et vient faire pivoter uke autour de sa hanche extérieure ;
7. Uke part en chute avant.

Variations

La façon qu'a tori de venir « rentrer » dans uke et d'utiliser la main de l'épaule et du coude peuvent aboutir à une chute conjointe de tori et uke, avec tori qui arrive au sol sur uke, avec un contrôle.

Le kokyu nage et le koshi nage qui précèdent peuvent se faire également sur yokomen uchi. C'est peut-être encore plus judicieux. Cependant, nous tenions à présenter la forme sur katate dori qui permet d'aboder le koshi nage sur une saisie, ce qui peut être plus simple pour des débutants, par exemple. Les deux techniques qui suivent sont les versions sur yokomen uchi.

Technique 7.3

Yokomen uchi kokyu nage, sortie extérieure et passage derrière

Vidéo

`https://youtu.be/UWW1_l1paug`

Description

1. Uke vient attaquer en yokomen uchi ;

©FFAAA

2. Tori entre sur l'extérieur, sa main passant au-dessus du bras de uke, la paume vers le haut, l'autre main venant contrôler le visage ou l'épaule ;
3. La main intérieure vient ramener légèrement l'épaule de uke en avant et tori avance dans le dos de uke en pivotant ;
4. La main extérieure de tori suit et vient couper dans le dos de uke ;
5. Uke part en chute avant.

Technique 7.4

Yokomen uchi koshi nage entrée extérieure

Vidéo

`https://youtu.be/oLk6dn_AaJU`

Description

1. Uke vient attaquer en yokomen uchi ;
2. Tori entre sur l'extérieur, sa main passant au-dessus du bras de uke, la paume vers le haut, l'autre main venant contrôler le visage ou l'épaule ;
3. La main intérieure vient ramener légèrement l'épaule de uke en avant et tori vient passer sa main saisie sous le bras de uke pour la placer sur l'épaule de celui-ci ;

– La main de tori est placée en bec de canard. Tori a une légère pression pour ramener l'épaule de uke vers lui ;

4. Tori vient saisir avec la main libre le deuxième coude de uke ;
5. Tori passe le bassin devant celui de uke ;
6. Tori place ses hanches et vient faire pivoter uke autour de sa hanche extérieure ;
7. Uke part en chute avant.

Variations

La façon qu'a tori de venir « rentrer » dans uke et d'utiliser la main de l'épaule et du coude peuvent aboutir à une chute conjointe de tori et uke, avec tori qui arrive au sol sur uke, avec un contrôle.

3 Koshi nage, pieds parallèles

Nous abordons ici les koshi nage, pieds parallèles. Pieds parallèles signifie que les pieds de tori et de uke vont être orientés dans la même direction lors du placement avant projection.

Nous allons voir une progression d'exercice et de techniques pour travailler un koshi nage « basique » : celui qui se fait sur une base de ikkyo omote.

Commençons par remettre en place le travail de ikkyo omote sur une entrée extérieure.

©FFAAA

Technique 7.5

Katate dori ikkyo omote entrée extérieure

Description

1. Uke vient saisir en gyaku hanmi katate dori ;
2. Tori sort de la ligue sur l'extérieur en venant contrôler le visage avec sa main libre ;
3. Tori vient changer de direction vers l'intérieur à environ 90° au niveau des jambes, tout en venant au coude avec la main saisie et saisir la main de uke avec la main du visage ;
4. Tori avance le pied extérieur puis le pied intérieur, descend le bras de uke ;

– Tori se trouve en position de contrôle du coude et de la main ;

5. Tori amène uke au sol en tournant autour de l'épaule.

La deuxième étape est un travail de placement sans chute. Le but est de faire travailler tori sur le placement sans que uke n'est d'appréhension puisqu'il ne chute pas et reste neutre face au mouvement de tori.

Exercice 7.6

Katate dori ikkyo omote koshi nage uke ne bouge pas

Intérêt
Le but est d'apprendre à optimiser les conditions de chute par le placement des deux partenaires (confiance uke/tori).
Pour uke, cela permet de conscientiser le schéma corporel.
Pour tori, cela peut être un exercice de « rodage ». Les judokas appellent ce genre de travail effectué en allers-retours plusieurs fois uchi komi. C'est un travail d'automatisation.

Description

1. Tori commence ikkyo omote comme décrit par la technique 7.5 ;
2. Depuis la position de contrôle du coude, la main du coude de tori passe dans le dos de uke, la main saisie vient devant le visage de tori ;
3. Tori vient ramener le centre du partenaire, avec sa main dans le dos contre sa hanche ;
4. Le mouvement s'arrête là.

Consignes
Tori se place en position de koshi nage de base (pieds serrés, jambes fléchies, position du regard, des mains...), uke servant simplement de repère et restant neutre.

L'étape suivant va consister à soulever légèrement uke sans aller jusqu'à la chute.

Semi-technique 7.7

Katate dori koshi nage base ikkyo sans chute

Description
Le début de la technique est le même que 7.6. Puis, tori soulève les appuis de uke sans

©FFAAA

amener à la chute et le repose au sol.
Consignes
La position de uke doit être droite, tonique et « solidaire » de celle de tori.
Tori doit faire également attention à descendre droit, à garder une tonicité du corps (conscience du gainage et de la connexion hanche/dos entre les partenaires).
Uke va commencer à prendre l'habitude de venir saisir le col de tori.

Nous arrivons maintenant à un koshi nage qui va jusqu'à la chute, mais avec une chute lente et contrôlée.

Semi-technique 7.8

Katate dori koshi nage base ikkyo, dérouler doucement

Description
Le début de la technique est le même que 7.6. Le koshi nage va jusqu'à la chute, mais la chute va se faire au ralenti et tori va dérouler lentement la chute. Uke saisi le col de tori avant que ce dernier le lance la chute.
Consignes
Uke fait attention à la fois à rester le plus droit possible dans sa chute et à basculer lentement dans la chute.

Technique 7.9

Katate dori koshi nage base ikkyo

Description
Le début de la technique est le même que 7.6. Le koshi nage va jusqu'à la chute, et cette fois la technique est effectuée normalement avec une tonicité dans la projection et un temps où uke se trouve porté par la hanche de tori relativement court. Uke saisi le col de tori avant que ce dernier le lance la chute.
Consignes
Uke fait attention à la fois à rester le plus droit possible dans sa chute en basculant.

4 Koshi nage, pieds perpendiculaires

Maintenant nous allons voir deux koshi nage pour lesquels la position des pieds est perpendiculaire. Les pieds de tori prennent donc une direction à 90° environ par rapport à l'orientation des pieds de uke. Le « chargement » de uke sera plus important. Sur les koshi nage avec les pieds parallèles, tori soulève à peine uke (pendant un laps de temps très court), alors que sur les formes à 90°, souvent uke est chargé sur le bas du dos de tori.

Nous commençons par remettre en place un travail d'uchi kaiten nage à partir duquel sera construit le premier koshi nage.

©FFAAA

Technique 7.10

Katate dori uchi kaiten nage omote

Vidéo

`https://youtu.be/ppECCG3Eofw`

Description

1. Uke attaque gyaku hanmi katate dori ;
2. Tori fait un tsugi ashi suivi d'un tenkan et un léger tsugi ashi en arrière en fin de pivot ;
3. Tori avance en ayumi ashi puis passe sous le bras de tori, recule la jambe est saisie le bras ;
4. Tori avance en ayumi ashi pour « passer à travers uke » et le projeter en chute avant.

Consignes

Être précis sur l'entrée de la technique et le pas final qui aboutissent à la projection. Descendre sur les jambes pendant toute la technique.

Technique 7.11

Katate dori koshi nage, base uchi kaiten

Description

1. Uke attaque gyaku hanmi katate dori ;
2. Tori fait un tsugi ashi suivi d'un tenkan et un léger tsugi ashi en arrière en fin de pivot ;
3. Tori avance en ayumi ashi et vient se placer devant uke (en donnant un atemi montant), les pieds perpendiculaires à ceux de uke, le bras au-dessus de sa tête ;
   – Le bras est en fait en tension légère sur l'extérieur ;
4. Uke vient saisir le col de tori, et monter sur la pointe des pieds, bassin gainé ;
5. Tori vient utiliser le bras pour basculer uke par dessus le bas de son dos, puis remonte sur ses jambes ;
6. Tori se tient droit en retenant le bras de saisie de uke.

Consignes

— Tori doit garder une extension de la main dans la projection pour que le uke puisse rester droit ;
— La torsion de la colonne doit être limitée et l'axe de chute clair ;
— Le transfert du poids de corps doit être synchronisé avec la rotation produite par les hanches ;
— Descendre sur les appuis, sous le centre de gravité de uke ;
— Se redresser au moment de la bascule.

©FFAAA

Variation
Il est possible de faire ce koshi nage directement.

Vidéo

`https://youtu.be/QGaOzgnmDCc`

Technique 7.12

Kata dori men uchi koshi nage, base sankyo direct

Description

1. Uke attaque kata dori men uchi ;
2. Tori vient saisir la main de frappe en sankyo ;
3. Tori vient se placer devant uke, les pieds à 90°, en descendant sur les jambes ;
   – Tori garde en tension le bras de uke ;
4. Uke vient saisir le col de tori, et monter sur la pointe des pieds, bassin gainé ;
5. Tori vient utiliser le bras pour basculer uke par dessus le bas de son dos, puis remonte sur ses jambes ;
6. Tori se tient droit en retenant le bras de saisie de uke.

5 Travail libre

Afin de « roder » le travail technique de koshi nage travaillé précédemment et de l'intégrer à l'exécution d'autre techniques, nous envisageons deux types de « jyu waza » dirigés.

Le premier a vocation à placer un koshi nage de temps en temps parmi d'autres techniques. Le proportion plus faible de koshi nage permettra de leur donner plus d'importance dans l'enchaînement et par conséquent de mettre le pratiquant en situation de les réaliser au mieux techniquement.

Jyu Waza 7.13

« Jyu waza » sur katate dori où l'on enchaîne 3 nage et 1 koshi nage

Description
Le but est de faire un koshi nage toutes les trois techniques. Les trois autres techniques seront des projections, de manière à garder un certain rythme et une continuité dans le jyu waza.

Consignes
Ne pas réfléchir, mais laisser venir ce qui vient (même s'il faudra peut-être pousser un peu pour faire sortir le/les koshi nage...).

Le « jyuwaza » suivant a pour but de faire le lien entre certains koshi nage et la version « non

©FFAAA

koshi » de cette technique. Cela permettra de faire un parallèle au niveau de la construction et de sentir les différences dans les conclusions.

Jyu Waza 7.14

« Jyu waza » sur katate dori où l'on enchaîne une technique et sa variation koshi nage

Description
Le but est d'alterner une technique et sa variation en koshi nage (lorsqu'il en existe une...).
Consignes
Le même couple non koshi/koshi itéré plusieurs fois ne pose pas de problème, si certains pratiquants ont du mal à dérouler un répertoire plus vaste. Pour des pratiquants avancés, on essaiera de les aider à trouver un équilibre entre une certaine spontanéité et l'ambition d'essayer de nouveaux koshi nage ou des koshi nage qu'ils maîtrisent moins.

©FFAAA

8 Description linéaire des séances

Nous décrivons ici le contenu des quatre séances types de 2 heures. Chaque séance commence par un échauffement de 30 minutes qui contient un certain nombre d'exercices préparatoires. Le corps de la séance est de 1h25, ce qui laisse 5 minutes pour faire de la métaanalyse de techniques : principalement, il s'agit de corriger ou commenter l'exécution de pratiquants, en faisant réfléchir les enseignants sur le conseil à donner. Ces séquences ont vocation à être exploitées dans les formations didactiques.

Chacun des six stages-modules sera construit en choisissant des éléments à l'intérieur de ces quatre séances types. Cela aboutira à deux séances de deux heures. Chacune de ces deux séances sera suivie d'une heure de formation didactique.

1 Échauffement commun aux quatre séances (30 min)

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
— Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
— Pompes scapulaires (gainage-2.8) ;
— À genou, tombe-pompe (chutes-4.9) ;
— Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;
— Déplacements avec contact plat de main (chutes-4.13) ;
— Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
— Chute avant à genoux (chutes-4.1) ;
— Chute avant debout (chutes-4.2) ;
— Chute arrière complète basique (chutes-4.3) / chute arrière complète avec relevé direct (chutes-4.4) ;
— Chute arrière plaquée (chutes-4.5) ;
— Chute à genoux contrôle tête, colonne, bassin, jambes et main réception (chutes-4.11) ;
— Chute à genoux main tenue, ralentissement des jambes (chutes-4.12) ;

©FFAAA

— Déplacement sur la pointe des pieds (chutes-4.10) ;
— Shikko avant (kihon-5.1) ;
— Shikko patinant (kihon-5.2).

2 Séance 1 (1h55)

2.1 Échauffement commun (30 min)

2.2 Chutes avant et pose épaule (30 min)

— Ushiro ryote dori, déplacement fondamental (chutes-4.15) ;
— Ushiro ryote dori kokyu nage (chutes-4.29).
— Ushiro ryote dori sankyo omote à une main (chutes-4.16) ;

Atelier 1

— Ushiro ryote dori sankyo omote (chutes-4.18) ;
— Ushiro ryote dori sankyo ura à une main (chutes-4.16) ;
— Ushiro ryote dori sankyo ura (chutes-4.18).

Atelier 2

— Ushiro ryote dori sankyo omote chute avant (chutes-4.17) ;
— Ushiro ryote dori sankyo ura à une main (chutes-4.16) ;
— Ushiro ryote dori sankyo ura chute avant (chutes-4.17).

2.3 Chutes arrières plaquées (30 min)

— Katate dori shiho nage omote (chutes-4.19) ;
— Katate dori kote gaeshi, chute arrière en glissant en avant (chutes-4.20) ;
— Ryote dori tenshi nage direct (chutes-4.21) ;
— Katate dori tenshi nage direct (chutes-4.22) ;
— Katate dori kokyu nage avec main sur le creux du coude et chute plaquée (chutes-4.27) ;
— Katate dori « jyu waza » : shiho nage omote, kote gaeshi, tenshi nage direct, kokyu nage sur bras.

2.4 Enseignement d'un kihon (20 min)

Atelier 1

— Shomen uchi ikkyo omote, TW (kihon-5.5) ;
— Shomen uchi nikyo omote, TW (kihon-5.8) ;
— Shomen uchi sankyo omote, TW (kihon-5.9) ;
— Shomen uchi yonkyo omote, TW (kihon-5.10).

Atelier 2

— Shomen uchi ikkyo omote avec roulade avant TW et SW (kihon-5.6) ;
— Shomen uchi nikyo omote, TW et SW (kihon-5.8) ;
— Shomen uchi sankyo omote, TW et SW (kihon-5.9) ;
— Shomen uchi yonkyo omote, TW et SW (kihon-5.10).

2.5 Exercices de fin de séance (5 min)

— Déséquilibres, quatre pieds sur la même ligne (gainage-2.15).

©FFAAA

3 Séance 2 (1h55)

3.1 Échauffement commun (30 min)

3.2 Chutes avant et enlevées (20 min)

Atelier 1

- Aï hanmi katate dori kokyu nage base ikkyo omote (chutes-4.31) ;
- Aï hanmi katate dori kokyu nage base ikkyo ura à une main (chutes-4.32) ;
- Alterner ikkyo omote, ikkyo ura et ikkyo nage (chutes-5.25) ;
- Katate dori kote gaeshi à une main avec appui pour uke (chutes-4.33).

Atelier 2

- Katate dori kote gaeshi à une main avec appui pour uke (chutes-4.33) ;
- Katate dori irimi tenkan kokyu nage (chutes-4.37) ;
- Shomen uchi kokyu nage base sankyo omote main passe au-dessus de la tête (chutes-4.36).

3.3 Enseignement d'un kihon (30 min)

Atelier 1

- Shomen uchi « jyu waza » TW : ikkyo, nikyo, sankyo, gokyo omote ;
- Shomen uchi ikkyo ura TW (kihon-5.7) ;
- Shomen uchi sankyo ura TW (kihon-5.11) ;
- Shomen uchi yonkyo ura TW (kihon-5.12) ;
- Shomen uchi gokyo ura TW (kihon-5.13) ;
- Shomen uchi nikyo ura TW (kihon-5.14).

Atelier 2

- Shomen uchi « jyu waza » TW et SW : ikkyo, nikyo, sankyo, gokyo omote ;
- Shomen uchi ikkyo ura TW et SW (kihon-5.7) ;
- Shomen uchi sankyo ura TW et SW (kihon-5.11) ;
- Shomen uchi yonkyo ura TW et SW (kihon-5.12) ;
- Shomen uchi gokyo ura TW et SW (kihon-5.13) ;
- Shomen uchi nikyo ura TW et SW (kihon-5.14).

3.4 Chuter lentement, c'est chuter vite, mais lentement... (30 min)

Atelier 1

- Chute arrière avec contrainte sur l'axe (chutes-4.23) ;
- Chute arrière avec contrainte proche de l'axe/épaule (chutes-4.24) ;
- Chute arrière avec contrainte un peu plus loin de l'axe/coude (chutes-4.25) ;
- Chute arrière avec contrainte loin de l'axe/poignet (chutes-4.26) ;
- Katate dori « jyu waza », « travail du conflit » : shiho nage omote, kote gaeshi, tenshi nage direct, kokyu nage sur bras (chutes-4.28) ;

Atelier 2

- Chute enlevée avec contrainte sur l'axe (chutes-4.23) ;
- Chute enlevée avec contrainte proche de l'axe/épaule (chutes-4.24) ;
- Chute enlevée avec contrainte un peu plus loin de l'axe/coude (chutes-4.25) ;
- Chute enlevée avec contrainte loin de l'axe/poignet (chutes-4.26) ;
- Katate dori « jyu waza », « travail du conflit » : shiho nage omote, kote gaeshi, tenshi nage direct, kokyu nage sur bras (chutes-4.28) ;

3.5 Exercices de fin de séance (5 min)

- « Kokyu ho » avec aller-retour en chute de uke (chutes-4.8).

©FFAAA

4 Séance 3 (1h55)

4.1 Échauffement commun (30 min)

Dans l'échauffement décrit plus haut, remplacer l'exercice
— Déplacements avec contact plat de main (chutes-4.13)
par l'exercice
— Déplacements avec contact plat de main puis chute (chutes-4.14).

4.2 Enseignement des kihon (10 min)

Atelier 1
— Tachi waza, shomen uchi « Jyu waza » (ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo omote et ura).

Atelier 2
— Suwari waza, shomen uchi « Jyu waza » (ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo omote et ura).

4.3 Chutes enlevées/chutes « feuille morte » (15 min)

Atelier 1
— Katate dori kote gaeshi à une main avec appui pour uke (chutes-4.33) ;
— Chute sur partenaire (chutes-4.34) ;
— Shomen uchi kokyu nage base saisie des doigts en sankyo ura (chutes-4.35).

Atelier 2
— Relever le bassin (gainage-2.9) ;
— Extension de hanche en se levant et s'asseyant depuis seiza (gainage-2.10) ;
— Descente à genoux droit et remontée (gainage-2.11) ;
— Préparation chute feuille morte (chutes-4.6) ;
— Katate ryote dori ushiro kiri otoshi chute feuille morte (chutes-4.38).

4.4 Koshi nage « pieds parallèles » (40 min)

— Katate dori kokyu nage, sortie extérieur et passage derrière (koshi nage-7.1) ;
— Katate dori koshi nage entrée extérieur (koshi nage-7.2) ;
— Katate dori ikkyo omote koshi nage uke ne bouge pas (koshi nage-7.6) ;
— Katate dori ikkyo omote entrée extérieure (koshi nage-7.5) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo sans chute (koshi nage-7.7) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo, dérouler doucement (koshi nage-7.8) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo (koshi nage-7.9) ;
— « Jyu waza » sur katate dori en faisant essentiellement des koshi nage.

4.5 Enseignement d'un kihon (15 min)

— Shomen uchi ikkyo omote avec « balayage » de cuisse (kihon-5.15) ;
— Jodan tsuki ikkyo omote basique (kihon-5.16) ;
— Shomen uchi jyu waza (chutes-5.26).

4.6 Exercices de fin de séance (5 min)

— Déséquilibres, quatre pieds sur la même ligne (gainage-2.15).

©FFAAA

5 Séance 4 (1h55)

5.1 Échauffement commun (30 min)

Dans l'échauffement décrit plus haut, enlèver les exercices
— Déplacements avec contact plat de main (chutes-4.13) ;
— Shikko avant (kihon-5.1) ;
— Shikko patinant (kihon-5.2).
Terminer l'échauffement avec la technique
— « Yuki chigaï » et projection (chutes-4.30).

5.2 Chutes avec un jo (15 min)

Atelier 1
— Jo ryote dori kokyu nage tori pique en croisant chute arrière et avant (chutes-4.41) ;
— Jo ryote dori kokyu nage direction kote gaeshi chute arrière et avant (chutes-4.40) ;
— Jo ryote dori kokyu nage base sankyo chute arrière et avant (chutes-4.39).

Atelier 2
— Jo ryote dori kokyu nage tori pique en croisant chute enlevée (chutes-4.41) ;
— Jo ryote dori kokyu nage direction kote gaeshi chute enlevée (chutes-4.40) ;
— Jo ryote dori kokyu nage base sankyo chute enlevée (chutes-4.39).

5.3 Enseignement d'un kihon (15 min)

— Shomen uchi ikkyo omote et ura (kihon-5.5-5.7) ;
— Shomen uchi hiji kime osae omote (kihon-5.22) ;
— Shomen uchi hiji kime osae ura (kihon-5.23) ;

5.4 Koshi nage « pieds perpendiculaires »(25 min)

— Kata dori men uchi koshi nage, base sankyo direct (koshi nage-7.12) ;
— Katate dori uchi kaiten nage omote (koshi nage-7.10) ;
— Katate dori koshi nage, base uchi kaiten (koshi nage-7.11) ;
— « Jyu waza » sur katate dori où l'on enchaîne 3 nage et 1 koshi nage (koshi nage-7.13) ;
— « Jyu waza » sur katate dori où l'on enchaîne une technique et sa « variation » koshi nage (koshi nage-7.14).

5.5 Enseignement d'un kihon (25 min)

— Shomen uchi ikkyo omote (kihon-5.5) ;
— Shomen uchi ikkyo omote en ligne (kihon-5.17) ;
— Shomen uchi ikkyo omote décalage extérieur (kihon-5.19) ;
— Shomen uchi ikkyo omote sans saisie pleine (kihon-5.24) ;
— Shomen uchi jyu waza (chutes-5.26).

5.6 Exercices de fin de séance (5 min)

— « Kokyu ho » avec aller-retour en chute de uke (chutes-4.8).

©FFAAA

9 Les concepteurs-animateurs



Laurent Boudet, 6e Dan, DEJEPS, DFR d'Île-de-France



Fabrice Croizé, 6e Dan, DEJEPS, DFR du Grand Est

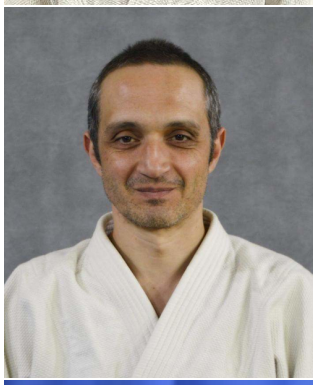


Hélène Doué, 6e Dan, DEJEPS, DFR de Normandie

©FFAAA



Philippe Léon, 7e Dan, DEJEPS, DFR de Nouvelle Aquitaine



Farid Si Moussa, 6e Dan, DESJEPS, DFR de Bretagne



Jean-Louis Pavilla, 5e Dan, DEJEPS, DFR de Martinique



Luc Sanselme, 6e Dan, DESJEPS, Chargé de mission stages-modules et liens CTN/Commission formation/Institut

©FFAAA

10 Stage Normandie

Ce stage a été animé par Hélène Doué et Luc Sanselme les 11 et 12 octobre à Caen.

1 Séance technique 1

1.1 Échauffement

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
— Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
— Pompes scapulaires (gainage-2.8) ;
— À genou, tombe-pompe (chutes-4.9) ;
— Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;
— Déplacements avec contact plat de main (chutes-4.13) ;
— Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
— Chute avant à genoux (chutes-4.1) ;
— Chute avant debout (chutes-4.2) ;
— Chute arrière complète basique (chutes-4.3) / chute arrière complète avec relevé direct (chutes-4.4) ;
— Chute arrière plaquée (chutes-4.5) ;
— Déplacement sur la pointe des pieds (chutes-4.10).

1.2 Chutes avant et pose épaule

— Ushiro ryote dori, déplacement fondamental (chutes-4.15) ;
— Ushiro ryote dori kokyu nage (chutes-4.29).
— Ushiro ryote dori sankyo omote à une main (chutes-4.16).

©FFAAA

Atelier 1

— Ushiro ryote dori sankyo omote (chutes-4.18) ;
— Ushiro ryote dori sankyo ura (chutes-4.18).

Atelier 2

— Ushiro ryote dori sankyo omote (chutes-4.18) ;
— Ushiro ryote dori sankyo ura à une main (chutes-4.16).

1.3 Enseignement d'un kihon

— Shomen uchi ikkyo omote, TW et SW, avec exercice où l'on tape dans les mains pour les plus avancés (kihon-5.5) ;
— *Didactique « marche suivante » : shomen uchi ikkyo omote, SW (Résultat : entrée de la jambe avant)* ;
— Shomen uchi nikyo omote, TW et SW (kihon-5.8).

1.4 Chutes arrières plaquées (35 min)

— Katate dori shiho nage omote (chutes-4.19) ;
— *Didactique « marche suivante » : Katate dori shiho nage omote (Résultat : main qui est saisie part trop sur l'extérieur quand tori passe sous le bras. Bien la laisser devant)* ;
— Katate dori kote gaeshi, chute arrière en glissant en avant (chutes-4.20).

1.5 Chutes avant et enlevées

— Katate dori kote gaeshi à une main avec appui pour uke (chutes-4.33) ;
— *Didactique « marche suivante » : Katate dori kote gaeshi à une main avec chute avant (Résultat : ne pas poser la deuxième main. Facteur limitant pour la suite).*

1.6 Exercices de fin de séance (5 min)

— Déséquilibres, quatre pieds sur la même ligne (gainage-2.15).

2 Séance didactique 1

2.1 Préparation physique et transfert, qualités physiques

— Introduction sur les objectifs des stages-modules ;
— Définition rapide de la « préparation physique », du « Transfert ». Exemple : chute/acrobatie ;
— Possibilité d'aller chercher de la préparation physique dans d'autres disciplines, ou d'intégrer de la préparation physique dans notre pratique. Lorsqu'on va chercher dans une autre discipline, tout n'est pas à garder pour notre pratique ;
— Importance de la prophylaxie, qui est un objectif important de la préparation physique ;
— Spécificités de l'aïkido : peu de blessures, beaucoup d'usure...
— Importance de la partie basse du corps ;
— Lien entre la progression des qualités physiques ;
— Être capable de lire les besoins en qualités physiques d'une personne. Exemple du manque de mobilité qui peut être lié à un manque de souplesse mais parfois à un manque de force. Exemple du manque de force dans les jambes pour saisir ;
— Importance du gainage.
  — Définition du gainage : qualité physique de la transmission ;

©FFAAA

  - Des abdominaux, oui mais ça n'est pas que ça ;
  - Du gainage à tous les étages : chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets...
  - ... et importance de muscles comme le périné, pour les femmes... et pour les hommes ;
  - En aïkido, un place particulière au placement et à la tenue du bas du dos ;
  - Quand on travaille le gainage, il faut être vigilant aux signaux de dégradation de la position. Adapter les exercices et le volume ;
  - Il peut y avoir un gainage correct sur un exercice spécifique parce qu'il y a une démarche consciente de maintien de la position, et un manque de gainage ensuite dans la technique parce que le gainage n'est pas encore inconscient/automatisé.

2.2 Digression autour de l'échauffement

- Quatre phases de l'échauffement :
  - Montée en température, +1,5 °C, au moins 5 à 6 min (2 à 3 pour des enfants).
  - Mobilisation articulaire, au moins 5 à 6 min (2 à 3 pour des enfants).
  - Plus d'intensité cardio-pulmonaire, au moins 15 min (7 à 8 pour des enfants).
  - Excitation neuromusculaire, 4 à 5 min maximum (vitesse de réaction), après attention à l'hyperexcitabilité ;
- Importance de l'échauffement pour préparer le cours... ou les cours suivants ;
- À partir de tout cela, la construction d'un échauffement va devoir répondre à des éléments, parfois contradictoires (publics, contraintes de temps, contraintes physiologique, nécessité de préparer le cours...) et le travail artisanal commence...
- En aïkido, il y a eu une diminution des exercices préparatoires à l'échauffement, en particulier des exercices comme les chutes. Essayer de réaugmenter le volume ;
- Profiter de l'échauffement pour développer ce qu'il est difficile de développer pendant le travail technique et qui est nécessaire pour celui-ci.

2.3 Métaanalyses - Marche suivante

- Exemple sur la chute avant d'éléments à corriger assez rapidement dans la pratique :
  - Deuxième main qui se pose au début de la chute. Elle est indicatrice d'un bras de chute faible. Elle empêchera de faire évoluer la chute vers une chute enlevée,
  - Poussée de la jambe avant, en décalage proximodistal lors du démarrage de la chute. Attention, si on travail les chutes à genoux pour démarrer, à ce que le genou avant ne se pose pas, mais que la jambe avant prenne l'habitude de pousser, puisque c'est ce que l'on veut observer ensuite sur une chute debout. Utilisation d'exercices pour corriger cela ;
- Développer des qualités physiques, oui, mais pour ce que l'on veut faire : de l'aïkido ;
- Exemple de marche araignée associée à des chutes, par exemple pour les cours enfants ;
- Importance du travail de uke. Pour avancer, s'imposer régulièrement de travailler une technique en partant du point de vue de uke ;
- Importance d'un vocabulaire commun (adapté) ;
- Importance de ne pas noyer le pratiquant sous un grand nombre d'injonctions. Trouver le conseil (il peut y avoir plusieurs possibilités) à lui donner pour l'amener à la marche suivante ;
- Un exercice adapté, ou un conseil adapté peut faire progresser et un exercice prématuré ou un conseil ne correspondant pas au besoin du moment peut déstructurer ;
- Il peut y avoir de la critique, mais il faut apporter une proposition pour corriger ce point critiqué ;
- Référence rapide à Jean Piaget ;

©FFAAA

— Référence à Lev Vygotski : Zone de Développement Proximal et articulation formel/non formel.

3 Séance technique 2

3.1 Échauffement

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
— Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
— Pompes scapulaires (gainage-2.8) ;
— À genou, tombe-pompe (chutes-4.9) ;
— Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;
— Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
— Chute avant debout (chutes-4.2) ;
— Chute arrière plaquée (chutes-4.5) ;
— *Didactique « marche suivante » : Chute arrière plaquée (Résultat : buste tombe sur l'avant par rapport au point de contact du bassin avec le sol. Sinon, il y a trop de poids sur le bas du dos)* ;
— Shikko avant (kihon-5.1) ;
— Retour sur descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Chute à genoux contrôle tête, colonne, bassin, jambes et main réception (chutes-4.11) ;
— Chute à genoux main tenue, ralentissement des jambes (chutes-4.12).

3.2 Koshi nage

— Katate dori kokyu nage, sortie extérieur et passage derrière (koshi nage-7.1) ;
— Katate dori koshi nage entrée extérieur (koshi nage-7.2) ;
— Katate dori ikkyo omote entrée extérieure (koshi nage-7.5) ;
— Katate dori ikkyo omote koshi nage uke ne bouge pas (koshi nage-7.6) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo sans chute (koshi nage-7.7) ;
— *Didactique « marche suivante » : Katate dori koshi nage base ikkyo (Résultat : main qui saisie la main trop sur le côté pas assez devant. La correction a pour effet de corriger une deuxième erreur. Prise de conscience de la « priorité » dans les erreurs à corriger)* ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo, dérouler doucement (koshi nage-7.8) ;
— *Complément uke : Bien être droit et sur la pointe des pieds en attente du koshi nage.*

©FFAAA

3.3 Enseignement d'un kihon

— *Didactique : mise en avant de la différence entre la forme de ikkyo montrée par Luc et la façon de faire nikyo montrée par Hélène la veille. Mise en avant de deux temps différents dans la construction didactique : l'une permet d'apprendre à régler le placement du pied avant, l'autre à passer les hanches au bon moment ;*
— Shomen uchi ikkyo omote (kihon-5.5) ;
— Shomen uchi ikkyo omote avec « balayage » de cuisse (kihon-5.15) ;
— Jodan tsuki ikkyo omote basique (kihon-5.16) ;
— Shomen uchi ikkyo omote en ligne (kihon-5.17) ;
— *Didactique : accepter que lorsqu'on montre des techniques avancées à des publics hétérogènes, les moins avancées continuent à effectuer une technique basique, parce que le corps n'a pas les éléments pour effectuer la technique avancée* ;
— Shomen uchi ikkyo omote décalage extérieur (kihon-5.19) ;
— Shomen uchi ikkyo omote sans saisie pleine (kihon-5.24).

4 Séance didactique 2

4.1 Didactique, enseignement

— Introduction sur l'importance des clubs et la volonté de ces stages-modules d'apporter du matériel technico-didactique à destination des enseignants de clubs, et des formateurs régionaux. Stages fait pour que chacun s'approprie tout ou partie du contenu pour l'enseigner à son tour. But : que cette formation élaborée au sein du CTN se diffuse ;
— Remarque : il y a certainement des biais liés à « l'exercice » : le stage de deux fois 2h ne peut rendre compte d'une progression sur des semaines, vois une saison. Par exemple, la nécessité, au quotidien de jyu waza est passé au second plan par rapport au travail technique ;
— Le travail intense doit avoir sa place. Le fait de fatiguer, de « suer » est un facteur de progression physique et mental. Il faut simplement contrôler les volumes.

4.2 Enseigner koshi nage

— Probablement une technique moins enseignée aujourd'hui ;
— Pourtant technique qui a son importance au même titre que les autres « classiques » du répertoire technique. Attention à la perte de partimoine technique, plus largement ;
— Premier lien avec le gainage : on peut faire plein de choses avec des publics très divers, à condition de surveiller l'indicateur qu'est la dégradation de la position. Il est signe d'un trop grand volume de travail ou d'une trop grande difficulté de l'exercice. Position « impeccable », donc, et ne pas accepter la dégradation :
— Lien avec le gainage, le suwari waza et hanmi handachi waza : travail régulier (une fois par cours, par exemple) plutôt que des grands volumes en une fois ;
— Intérger cela, comme pour les autres techniques dans une progression, avec des éducatifs à l'échauffement, des exercices semi-techniques puis des techniques. Retour sur l'aspect prophylactique des phases de préparation à l'entraînement/la discipline ;
— Prendre du temps pour travailler le rôle de uke, à l'échauffement et dans le travail technique ;
— Aspect bénéfique du travail intense, qui sollicite « le cœur et les muscles ». Mais que ce soit pour les koshi nage ou les chutes enlevées, maîtriser les volumes et surveiller

©FFAAA

la dégradation, pour que le niveau de « microtraumatisme » soit un stimuli pour bien vieillir et non traumatique ;
— Retour sur le fait que le principal problème en aïkido n'est pas la blessure, qui est rare, mais l'usure ;
— Davantage jouer la carte de la différentiation, pour que les koshi nage demandés soient adaptés à chaque pratiquant.

4.3 Métaanalyses - Études de cas - Marche suivante

— Hélène refait son koshi nage. Hélène est souple au niveau des hanches. Deux points sont discutés par rapport à un pratiquant qui n'arrive pas à faire la même chose :
  — travailler sa souplesse au niveau des hanches,
  — adapter le mouvement à sa propre anatomie, en privilégiant le fait que la main qui se trouve dans le dos de uke soit alignée avec ces hanches, quitte à remonter un peu sa position ;
— Est discutée la question de l'adaptation à l'anatomie :
  — On montre de la technique et des principes à travers son propre corps. Comment transfèrer les éléments important aux élèves,
  — Idée que la « technique parfaite est effectuée par un corps parfait », et que l'exécution par un corps qui n'a pas cette maturité peut conduire à la blessure. Hélène donne des exemples de blessure en yoga par tentative de reproduire l'image montrée par l'enseignant sans accompagnement ou adaptation donnée au préalable. Dans certaines écoles, l'enseignant ne montre les postures que de manière ciblée, en privilégiant l'écoute des consignes orales et l'adaptation à la condition physique et mentale du moment pour chaque pratiquant ;
  — La démonstration du mouvement par des personnes de niveau comparable peut être un outil, accompagné de « corrections » éventuellement (La démonstration par l'expert reste très importante) ;
— Exemple de « marche suivante ». Un pratiquant montre un koshi nage. Quel serait le conseil ? Est mis en avant deux éléments :
  — Peut être aucun. Le pratiquant a été corrigé plus tôt, et il semble dans une phase de rodage. Des conseils prématurés pourraient le déstructurer,
  — Le pratiquant charge un peu trop. Lui fournir un partenaire un peu plus lourd (mais pas trop) peut le mettre en situation où il améliorera ce point.

4.4 Le rôle de uke

— Attention à ce que uke ne représente pas une charge trop lourde pour tori. Le rôle de uke est d'être un miroir qui renvoie de la difficulté constructive à tori. Pas trop. Un changement important de la technique nécessite une phase plus importante de légèreté. Lorsque le pratiquant est plutôt en phase de « rodage », un peu plus de poids, par contre, ajouté progressivement, peut aider à progresser ;
— Les débutants sont souvent trop noyés de conseils, et trop bloqués. Il faut les laisser faire. Les corrections arriveront plus tard, et surtout de la part de l'enseignant ;
— Laisser faire « ses propres erreurs », exérimenter est un point important. Trouver un équilibre entre « corriger » et laisser faire ;
— Différencier également les phases de travail formel ou, par essence, la forme est importante, des phases non formels, où c'est autre chose qui est travaillé. L'expression corporelle sert à exprimer ce qui vient de son propre corps, pas de celui d'un autre ;
— Éléments également de motivation : un peu de frustration dans la recherche donne « envie

©FFAAA

de », alors que le fait d'être passif peut démotiver. L'élève peut prendre part à sa pratique et à sa progression ;
— Les acquisitions motrices qui ne passent pas par de l'analytique et du conscient ont une certaine robustesse, en particulier « au stress » ;
— Penser à construire une autonomie de l'élève, progressivement, à partir d'un certain temps de pratique ;
— On ne voit que ce que l'on connait ou tout du moins pour utiliser les outils de Vygotsky, ce qui se trouve dans la zone de développement proximal. Le vocabulaire peut aider à voir : pied intérieur, pied extérieur. Le rôle du kihon est au moins en partie celui-là, également.

4.5 Mot de fin

Les stages-modules se veulent un équilibre entre une dynamique nationale qui fédère et une prise en compte des spécificité et des besoins locaux.

N'hésitez pas à nous faire vos retours :
`https://framaforms.org/stage-modules-normandie-1760074475`

©FFAAA

11 Stage Martinique

Ce stage a été animé par Jean-Louis Pavilla et Luc Sanselme du 9 au 11 janvier en Martinique.

1 Séance technique 1

1.1 Échauffement

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
— Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
— Pompes scapulaires (gainage-2.8) ;
— À genou, tombe-pompe (chutes-4.9) ;
— Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;
— Déplacements avec contact plat de main (chutes-4.13) ;
— Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
— Chute avant à genoux (chutes-4.1) ;
— Chute avant debout (chutes-4.2) ;
— CORRECTION : attention à ne pas poser la deuxième main quand on fait la chute avant. Sauf peut-être pour les « complets » débutants, qui peuvent avoir du mal à gérer cela directement, il faut corriger cela pour que le bras de chute se renforce (et parce que dans de nombreuses techniques la deuxième main ne sera pas disponible) ;
— Chute à genoux contrôle tête, colonne, bassin, jambes et main réception (chutes-4.11) ;
— Chute à genoux main tenue, ralentissement des jambes (chutes-4.12) ;
— PRÉCISION : attention à la position d'arrivée sur les deux derniers exercices, jamais à plat dos, sur le côté (ou 3/4 de côté).

©FFAAA

1.2 Chutes arrières plaquées

— Katate dori shiho nage omote (chutes-4.19) ;
— CORRECTION : question de la marche suivante avec une pratiquante débutant qui fait katate dori shiho nage omote. Étant donné ce qu'elle montre, la réponse est double : elle se débarrasse de la saisie, avant de passer sous le bras, au lieu de l'utiliser. C'est la seule chose à corriger à son niveau. La structure globale est bonne. Cependant, il n'est même pas sûr qu'il soit opportun de corriger ce détail maintenant, parce qu'on voit qu'en montrant la technique ne situation de stress, il lui est arrivé de se tromper de jambe dans la position finale. Peut-être faut-il lui laisser encore un peu de temps pour rôder la position globale avant d'ajouter ce détail ;
— CORRECTION : avec un pratiquant de niveau intermédiaire, correction de l'angle à prendre après le changement de jambe de départ, sur katate dori shiho nage omote tori. Un placement à 45° permet d'avoir une structurer plus solide à la déformation en cas de poussée ou de traction ;
— Katate dori kote gaeshi, chute arrière en glissant en avant (chutes-4.20) ;
— CORRECTION : attention à la hauteur de main sur kote gaeshi. Essayer de faire kote gaeshi au niveau des genoux (et tout du moins en dessus des hanches). On remarque que cette correction corrige chez le pratiquant un deuxième défaut qui était qu'il ne se trouvait pas à l'extérieur par rapport au bras de uke sur lequel il fait le kote gaeshi ;
— Ryote dori tenshi nage direct (chutes-4.21) ;
— PRÉCISION : sur ryote dori tenshi nage direct, uke doit bien se mettre sur la pointe des pieds, le dos droit, ce qui lui permet de contrôler le mouvement de tori et de mettre du poids dans sa saisie ;
— Katate dori tenshi nage direct (chutes-4.22) ;
— CORRECTION : sur katate dori tenshi nage direct, le pied d'entrée est trop loin à l'extérieur et donc lors de la phase finale, « l'engagement » de tori ne produit aucun effet sur la première phase. Mise en avant également qu'un seul des deux pieds pousse, alors que si les deux poussaient au début, ce serait mieux. Le pratiquant arrive à corriger ces deux éléments ;
— Katate dori kokyu nage avec main sur le creux du coude et chute plaquée (chutes-4.27).

1.3 Enseignement d'un kihon

Atelier 1	Atelier 2
— Shomen uchi ikkyo omote, TW (kihon-5.5).	— Shomen uchi ikkyo omote avec roulade avant TW et SW (kihon-5.6).

— CORRECTION : sur ikkyo omote uke doit bien poser son épaule en priorité et s'organiser autour de celle-ci, pour se mettre dans une position de « sécurité ».
— CORRECTION : si uke pose correctement son épaule et que tori ne pose pas son genou sous l'épaule de uke au moment où celui-ci pose cette dernière, uke peu rouler.

1.4 Koshi nage « pieds parallèles »

— Katate dori kokyu nage, sortie extérieur et passage derrière (koshi nage-7.1) ;
— Katate dori koshi nage entrée extérieur (koshi nage-7.2) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo, dérouler doucement (koshi nage-7.8) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo (koshi nage-7.9) ;
— PRÉCISION : uke doit se tenir bien droit sur la pointe des pieds en attente de la chute ;
— PRÉCISION : uke termine sa chute avec les jambes écartées et « décroisées ».

©FFAAA

2 Séance didactique

2.1 Chutes

— Dans la chute, en particulier la chute arrière, le début sert à diminuer la hauteur de chute, et à absorber une partie de l'énergie ;
— Supprimer rapidement la deuxième main sur les chutes avant ;
— Chute arrière complète en un seul temps ne peut se faire que si le placement des pieds sur la première phase est bon ;
— CORRECTION : sur la chute arrière ne pas descendre les orteils à plat. Il faut que les orteils soient retournés pour que le pied arrière puisse pousser et ralentir la descente. Important également que ce pied soit en ligne, pas sur le côté ;
— Transfert dans le travail des chutes. Mise en avant des chutes comme travail de préparation physique pour l'aïkido, puis de la façon d'intégrer ces chutes dans la pratique ;
— EXERCICE : début chute arrière avec un partenaire qui fait shiho nage. Descend-remonte, et de temps en temps, tori va jusqu'au bout ;
— CORRECTION : shiho nage ura qui était fait en avançant la jambe avant après le pivot ce qui empêche toute accélération du mouvement. Le pratiquant arrive à le corriger lui-même après indication ;
— Rôle d'une chute : que les dégâts soient minimaux, donc protéger en priorité la tête et la colonne vertébrale ;
— CORRECTION : sur la chute arrière plaquée, le buste doit tomber sur l'avant, sinon il y a beaucoup de poids dans le dos. À la fin, la jambe rase le sol et ne passe pas au-dessus, sinon là encore il y a du poids sur le bas du dos.

2.2 Sur les kihons

— Comme l'explique Christian Tissier les techniques de base ne marchent pas. Elle ne sont pas là pour ça ;
— Forme de base sur ikkyo redémontrée. Main au-dessus du front et au-dessus du point d'appui. Passage par l'exercice d'entrée « statique » avant d'aborder le kihon, en posant le pied au même endroit. Mise en avant de la rotation autour de l'épaule en fin de technique ;
— CORRECTION : un pratiquant met les deux mains sur le premier exercice. Probablement la première est trop faible. Une part de cette faiblesse vient du fait qu'elle ne monte pas en arc de cercle avec une ligne de fuite vers le haut ;
— Autre point dans la travail du kihon : la saisie du coude. Il faut être capable de saisir instantanément (saisie auriculaire-pouce). Il faut y revenir régulièrement. La saisie des deux mains est un élément important de construction de la structure. Le travail de te katana viendra également de cette répétition de la saisie ;
— Question centrale au sujet des kihon : que fait-on passer à l'élève à l'intérieur de ces formes ;
— Lien avec quelques applications comme des sorties extérieures à 45° ou 90° pour ikkyo omote , en « percutant » la première jambe lors de l'entrée. Également des formes très courte avec un retournement du coude sans saisie. Le but est d'illustrer ce qu'on veut obtenir au travers des kihons ;
— Travail de uke. Permet d'avoir quelqu'un qui renvoie la balle. La progression de uke va obliger tori à se remettre ne question et à améliore sa structure parce que ça ne marche plus ;
— Point particulier sur le fait qu'il ne faut pas s'effondrer, en particulier en suwari waza.

©FFAAA

En suwari waza, poser le genou, et lever l'autre genou ;
— Quand un partenaire a besoin de modifier son mouvement, son partenaire doit l'aider et non l'en empêcher ;
— Exemple, avec une pratiquante débutante, de l'attitude à adopter pour la mettre en situation de réussite et la considérer comme un pratiquante, ce qui implique de ne pas dégrader la façon de subir ;
— Des instructions comme « pied droit, pied gauche, main droit, main gauche » sont suffisante pendant longtemps, et les partenaires ne devraient pas (trop) en sortir ;
— Uke est un miroir de tori qui aide ce dernier à progresser ;
— La technique, les kihons sont là pour accéder aux principes, auxquels on ne peut accéder directement ;
— Donner du sens : en pédagogie « moderne », on fait cela en permanence ;
— Éléments de changement de main sur nikyo et sankyo et importance de la saisie du coude : ne pas lâcher la main du coude tant que l'autre main n'est pas installée. Nikyo, sankyo, yonkyo. Sankyo les doigts, pousse côté paume. Si descend le coude, je peux lui remonter. Pas saisir le tranchant. Sur sankyo la main du bout donne à l'autre et ça n'est pas la main du coude qui descend.

2.3 Sur les qualités physiques

— Retour sur exercice de tombe-pompe. Le même exercice en restant en bas est déjà un travail qui développe des qualités, avec un travail excentrique qui est important pour se préparer à l'aïkido ;
— Retour sur les trois modes de contractions d'un muscle (quatre avec la pliométrie, mais celle-ci n'est pas abordée). Beaucoup de travail excentrique en aïkido, qui est traumatisant et qui demande une prophylaxie et un entraînement. Influence de la force maximum sur la qualité de la réalisation technique ;
— Retour sur la roulade de préparation aux koshi nage. Jamais sur le dos. Comment passer d'un côté à l'autre sans se retourner ;

2.4 Koshi nage

— Avant d'aborder les koshi nage, quelques points sur le gainage : qualité de la transmission. Pas que des abdominos. À tous les niveaux, du centre à la périphérie (chevilles, épaules). De bons appuis avec une déperdition d'énergie au dessus ne servent à pas grand chose ;
— En faire régulièrement, avec des exercices adaptés pour chaque « niveau » ;
— Exemple des pompes scapulaires ;
— Gainage et koshi nage : quand la position se dégrade, il faut arrêter ;
— CORRECTION : sur un koshi nage, uke se tient bien droit sur la pointe des pieds. Du côté de tori : coude bien bas. Les deux bras devant elle ;
— Placement du bas du dos. Reprise de l'exercice de descente puis enroulement ;
— Marche sur la pointe des pieds ;
— Parfois, pas évident de savoir quelle est la qualité à travailler parce qu'elle fait défaut. Exemple de la saisie qui peut être faible à cause des jambes et non de la poigne. Exemple de la souplesse qui peut être liée à de l'élasticité des agonistes ou de la force des antagonistes ;
— Si on ne sait pas corriger, parfois, certains de ces élèves sur certains éléments, ne rien faire plutôt que de les mettre sur une fausse piste. Garder cela en tête et attendre ;
— Retour sur koshi nage où tori saisit uke.
— Série de squats. On insiste sur le dos. Exemple du travail de départ des sumos. Travail

©FFAAA

des quadriceps, des adducteurs, et de la tonicité de dos, mais également de la souplesse de cheville ;
— CORRECTION : sur les squats, ralentir davantage la descente. La montée peut être rapide. Ne jamais perdre la position du dos ;
— Déséquilibres, quatre pieds sur la même ligne (gainage-2.15).

Un discours pour explique qu'il ne faut pas faire tout cela dans la même séance, mais qu'ici le format d'un stage de trois jour, fait que l'on voit pleins de choses en même temps qu'il faut différer dans le temps en club.

Discours sur la régularité des koshi nage, du suwari waza et du jyu waza, plutôt que d'avoir des blocs longs.

3 Séance technique 2

3.1 Échauffement

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
— Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
— Pompes scapulaires (gainage-2.8) ;
— À genou, tombe-pompe (chutes-4.9).

3.2 Chutes avant et pose épaule

— Ushiro ryote dori, déplacement fondamental (chutes-4.15) ;
— CORRECTION : le travail en amplitude maximale améliore la psychomotricité d'un travail plus court. Cela permet également de bénéficier du travail à tous les niveaux. Les kihons doivent être difficile pour les pratiquants avancés également ;
— Ushiro ryote dori kokyu nage (chutes-4.29) ;
— CORRECTION : si un des partenaires ne peut pas chuter, finir la technique avec un placement qui contient les éléments important de placement de la fin de la technique. En particulier, sur cette technique le pied permet de sortir du rayon d'action de tori ;
— PRÉCISION : avoir l'image de ce qu'il faut faire est déjà un premier pas vers le fait de le faire. Parfois, cette image travaille dans notre tête et le corps la réalisera après un temps de maturation ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote à une main (chutes-4.16) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote chute avant (chutes-4.17) ;
— CORRECTION : prendre l'habitude, quand on se déplace de commencer avec la jambe qui est du côté où l'on veut aller ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote (chutes-4.18).

©FFAAA

3.3 Chutes enlevées

— Katate dori kote gaeshi à une main avec appui pour uke (chutes-4.33) ;
— CORRECTION : une petite faiblesse sur le bras dans la chute et un manque de poussée de la jambe avant ;
— CORRECTION TORI : cela gêne certains de ne pas mettre la deuxième main, sur kote gaeshi. Probablement travailler davantage le rôle de la main qui semble ne pas suffire. Attention à ne pas tordre le poignet sur l'extérieur mais d'aller dans la direction de l'avant bras ;
— PRÉCISION : pour arriver à la chute enlevée, il faut avoir créé dans la technique une distance commune.

3.4 Koshi nage « pieds perpendiculaires »

— Katate dori koshi nage, base uchi kaiten (koshi nage-7.11).

3.5 Enseignement d'un kihon

— Shomen uchi ikkyo omote (kihon-5.5) ;
— PRÉCISION : les kihons ont un rôle de préparation physique, entre autre. Exemple du placement du dos dans l'immobilisation ;
— CORRECTION : tenir son dos, avec un pratiquant adolescent. Très important d'insister avec ce genre de pratiquants ;
— Shomen uchi ikkyo en percutant la cuisse (kihon 5.15) ;
— PRÉCISION : dans le kihon, mise en place du gainage du bassin, création d'une situation de réussite pour les débutants ;
— PRÉCISION : ikkyo consiste à retourner le coude ;
— Shomen uchi ikkyo omote en ligne (kihon-5.17) ;
— Shomen uchi ikkyo omote décalage extérieur (kihon-5.19) ;
— Shomen uchi ikkyo omote sans saisie pleine (kihon-5.24) ;
— Shomen uchi jyu waza (chutes-5.26) ;
— PRÉCISION : on sort de la forme. Ce qui reste est donc la structure (ce qui reste quand on a tout enlevé). Cette structure permet l'expression ;
— PRÉCISION : quand un travail « libre » se dégrade, il faut revenir à de la technique et à des kihons.

3.6 Exercices de fin de séance

— « Kokyu ho » avec aller-retour en chute de uke (chutes-4.8).

3.7 Mot de fin

N'hésitez pas à nous faire vos retours :
`https://framaforms.org/stage-modules-martinique-1761922968`

©FFAAA

12 Stage Bretagne

Ce stage a été animé par Luc Sanselme et Farid Si Moussa le 25 janvier à Rennes.

1 Séance technique 1

1.1 Échauffement

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
— Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
— Pompes scapulaires (gainage-2.8) ;
— À genou, tombe-pompe (chutes-4.9) ;
— Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;
— Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
— Chute avant à genoux (chutes-4.1) ;
— Chute avant debout (chutes-4.2) ;
— Chute arrière complète basique (chutes-4.3) / chute arrière complète avec relevé direct (chutes-4.4) ;
— Chute arrière plaquée (chutes-4.5) ;
— Chute à genoux contrôle tête, colonne, bassin, jambes et main réception (chutes-4.11) ;
— Chute à genoux main tenue, ralentissement des jambes (chutes-4.12) ;
— Déplacement sur la pointe des pieds (chutes-4.10).

1.2 Chutes arrières plaquées

— Katate dori shiho nage omote (chutes-4.19) ;
— CORRECTION : placement à 45° et non 90° pour tori ;

©FFAAA

- CORRECTION : le corps n'avance pas ou peu lorsqu'on passe sous le bras, et le pied avant en particulier n'avance pas ;
- DIGRESSION : reprise de la même technique, mais sous une forme où l'on vient piquer avec les bras ;
- PRÉCISION : ne pas tendre les bras si l'on veut piquer ensuite ;
- Katate dori kote gaeshi, chute arrière en glissant en avant (chutes-4.20) ;
- PRÉCISION : hauteur de réalisation de kote gaeshi (idéalement les genoux) ;
- Katate dori tenshi nage direct (chutes-4.22) ;
- CORRECTION : Pied d'entrée trop loin du partenaire. Le placer juste à l'extérieur du pied de uke ;
- Ryote dori tenshi nage direct (chutes-4.21) ;
- PRÉCISION : Lancer la « poussée » avec les deux pieds dans l'engagement final ;
- Katate dori kokyu nage avec main sur le creux du coude et chute plaquée (chutes-4.27).

1.3 Koshi nage « pieds parallèles »

- Katate dori kokyu nage, sortie extérieur et passage derrière (koshi nage-7.1) ;
- Katate dori koshi nage entrée extérieur (koshi nage-7.2) ;
- Katate dori koshi nage base ikkyo (koshi nage-7.9) ;
- PRÉCISION : uke se tient bien droit en montant sur la pointe des pieds.

2 Séance didactique 1

2.1 Préparation physique et transfert, qualités physiques

- Définition rapide de la « préparation physique », du « Transfert ». Exemple : chute/acrobatie ;
- Quelques éléments pour définir le cadre : préparation physique générale, orientée et spécifique, et préparation physique dissociée, associée et intégrée ;
- Possibilité d'aller chercher de la préparation physique dans d'autres disciplines, ou d'intégrer de la préparation physique dans notre pratique. Lorsqu'on va chercher dans une autre discipline, tout n'est pas à garder pour notre pratique ;
- Importance de la prophylaxie, qui est un objectif important de la préparation physique ;
- Spécificités de l'aïkido : peu de blessures, beaucoup d'usure...
- Importance du gainage.
  - Définition du gainage : qualité physique de la transmission ;
  - En aïkido, un place particulière au placement et à la tenue du bas du dos ;
  - Quand on travaille le gainage, il faut être vigilant aux signaux de dégradation de la position. Adapter les exercices et le volume ;
- Témoignage de ces question dans le cadre d'une pratique sport-santé, par l'enseignant et par une pratiquante.

2.2 Autour de l'échauffement

- Quatre phases de l'échauffement :
  - Montée en température, +1,5 °C, au moins 5 à 6 min (2 à 3 pour des enfants).
  - Mobilisation articulaire, au moins 5 à 6 min (2 à 3 pour des enfants).
  - Plus d'intensité cardio-pulmonaire, au moins 15 min (7 à 8 pour des enfants).
  - Excitation neuromusculaire, 4 à 5 min maximum (vitesse de réaction), après attention à l'hyperexcitabilité ;

©FFAAA

— Importance de l'échauffement pour préparer le cours... ou les cours suivants ;
— À partir de tout cela, la construction d'un échauffement va devoir répondre à des éléments, parfois contradictoires (publics, contraintes de temps, contraintes physiologique, nécessité de préparer le cours...) et le travail artisanal commence...
— Profiter de l'échauffement pour développer ce qu'il est difficile de développer pendant le travail technique et qui est nécessaire pour celui-ci ;
— Échange autour des questions de prophylaxie et de l'intérêt de préparer le corps à la pratique.

2.3 Enseigner koshi nage

— Premier lien avec le gainage : on peut faire plein de choses avec des publics très divers, à condition de surveiller l'indicateur qu'est la dégradation de la position. Il est signe d'un trop grand volume de travail ou d'une trop grande difficulté de l'exercice. Position « impeccable », donc, et ne pas accepter la dégradation :
— Lien avec le gainage, le suwari waza et hanmi handachi waza : travail régulier (une fois par cours, par exemple) plutôt que des grands volumes en une fois ;
— Intégrer cela, comme pour les autres techniques dans une progression, avec des éducatifs à l'échauffement, des exercices semi-techniques puis des techniques. Retour sur l'aspect prophylactique des phases de préparation à l'entraînement/la discipline ;
— Prendre du temps pour travailler le rôle de uke, à l'échauffement et dans le travail technique ;
— Retour sur le fait que le principal problème en aïkido n'est pas la blessure, qui est rare, mais l'usure ;
— Davantage jouer la carte de la différentiation, pour que les koshi nage demandés soient adaptés à chaque pratiquant. Ceci est vrai en général dans l'accompagnement des pratiquants.

3 Séance technique 2

3.1 Chuter lentement, c'est chuter vite, mais lentement...

— Chute arrière avec contrainte sur l'axe (chutes-4.23) ;
— PRÉCISION : ne pas poser les deux pieds complètement, sans quoi la position n'est plus une postion dynamique mais statique ;
— Chute arrière avec contrainte proche de l'axe/épaule (chutes-4.24) ;
— Chute arrière avec contrainte un peu plus loin de l'axe/coude (chutes-4.25) ;
— Chute arrière avec contrainte loin de l'axe/poignet (chutes-4.26) ;

3.2 Chutes avant et enlevées

— Katate dori kote gaeshi à une main avec appui pour uke (chutes-4.33) ;
— PRÉCISION : ne pas tordre le poignet mais agir dans la direction de l'avant bras. Finir la technique avec le même pied que pour un kote gaeshi à deux mains.

3.3 Enseignement d'un kihon

— Shomen uchi ikkyo omote, TW et SW (kihon-5.5). La forme « statique » est abordée et utilisée pour construire la forme « dynamique » ;

©FFAAA

— PRÉCISION : saisie du coude, saisie du poignet côté paume, rotation autour de l'épaule à la fin ;
— Shomen uchi ikkyo omote avec roulade avant TW et SW (kihon-5.6) ;
— Vérification des éléments fondamentaux du kihon dans la capacité à exécuter nikyo, sankyo et yonkyo ;
— Shomen uchi ikkyo omote avec « balayage » de cuisse (kihon-5.15) ;
— PRÉCISON : il n'est pas possible de descendre les bras et balayer la cuisse en même temps. Cela permet de vérifier si tori est crisé au niveau des mains ou s'il peut les relâcher pour être mobile ;
— Shomen uchi ikkyo omote en ligne (kihon-5.17) ;
— Shomen uchi ikkyo omote décalage extérieur (kihon-5.19) ;
— Shomen uchi ikkyo omote sans saisie pleine (kihon-5.24) ;
— PRÉCISION : quand on fait de l'application et du jyu waza et que l'on sent que la structure « s'affablie », revenir au kihon pour remettre en place les repères.

4 Séance didactique 2

4.1 Analyse collective d'un kihon : katate dori shiho nage

— Importance de ne pas noyer le pratiquant sous un grand nombre d'injonctions. Trouver le conseil (il peut y avoir plusieurs possibilités) à lui donner pour l'amener à la marche suivante ;
— Présenter katate dori shiho nage ;
— Demander quelles sont les points importants ;
— Mettre en avant des étapes de progression ;
— Mettre en avant l'utilisation des différents points clés pour les applications ;
— Retour du travail d'un premier groupe. Mise en avant d'éléments techniques à corriger en lien avec la pratique du matin ;
— Retour du travail d'un deuxième groupe. Discussion autour de l'idée de la séquence et du fait de mettre en avant des éléments du kihon pour construire d'autre techniques ou des applications.

4.2 Mot de fin

N'hésitez pas à nous faire vos retours :
`https://framaforms.org/stage-modules-bretagne-1767598616`

©FFAAA

13 Stage Île-de-France

Ce stage a été animé par Laurent Boudet et Luc Sanselme le 7 février à Montreuil.

1 Séance technique 1

Préparer le corps, construction de uke, installer un repère technique

1.1 Échauffement

La première partie de séance est conçue comme une mise en condition progressive, fidèle à un échauffement : on ne cherche pas à « faire des chutes » mais à préparer le corps. L'objectif est d'installer, dès le départ, une continuité entre la mobilisation articulaire, les appuis, le relâchement, et ce que le corps de séance va exiger ensuite : sécurité, disponibilité, capacité à absorber puis restituer l'énergie du mouvement...

- Courses en cercle ;
- Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
- Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
- Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
- Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
- Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
- Rotation du buste (gainage-2.12) ;
- Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
- Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
- Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
- Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
- Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
- Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;
- Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
- Chute avant à genoux (chutes-4.1) ;
- Chute avant debout (chutes-4.2).

1.2 Chutes arrières plaquées

Une pédagogie de l'ukemi : du corps échauffé au corps disponible

La séquence débute par un travail de chutes arrière pensé comme un prolongement naturel de l'échauffement, afin de préserver le fil du mouvement et la cohérence corporelle.

©FFAAA

D'une part, le choix a été fait de travailler ushiro yoko ukemi, dans l'idée de garder une chute roulée, fluide et dynamique, directement connectée aux mobilités et déplacements préparés auparavant.

D'autre part, Luc a proposé une approche complémentaire en insistant sur une chute arrière plus positionnelle, dont l'intérêt est de permettre à uke de contrôler sa réception dans un cadre technique précis, shiho nage omote.

Ces deux formes ne s'opposent pas : elles offrent à l'élève deux réponses possibles à une même exigence, selon le niveau, la situation et l'intention. Ici, l'ukemi devient déjà une éducation du choix, et non une simple mécanique.

La progression se poursuit ensuite avec un ushiro ukemi orienté vers l'avant, afin que uke apprenne à neutraliser la pression exercée sur le poignet : le corps ne subit pas, il s'organise, se place, et retrouve une issue. Enfin, la séquence se conclut sur tenchi nage, avec une insistance sur le placement de uke sur la pointe des pieds, afin de rendre le yoko ukemi plus dynamique et de conserver une trajectoire vivante.

— Chute arrière complète basique (chutes-4.3) / chute arrière complète avec relevé direct (chutes-4.4) ;
— Chute arrière plaquée (chutes-4.5) ;
— Katate dori shiho nage omote (chutes-4.19) ;
— Katate dori kote gaeshi, chute arrière en glissant en avant (chutes-4.20) ;
— Déplacement sur la pointe des pieds (chutes-4.10) ;
— Ryote dori tenshi nage direct (chutes-4.21).

Dans cette première partie, l'enjeu est de former un uke présent, mobile, qui se sent ensécurité, capable d'accompagner sans s'effondrer et sans anticiper.

1.3 Enseignement d'un kihon/chutes

Changement de registre : un « kihon » pour structurer sous contrainte.

Une fois ce socle posé, la séance bascule volontairement vers un travail qualifié de « kihon ». Il s'agit d'explorer un point fondamental : le placement et la mobilité de l'épaule de uke sous la contrainte du sankyo (la mécanique est la même pour ikkyo, mais sankyo nous semble mettre d'avantage en lumière la mécanique à mettre en place).

L'objectif est de permettre au partenaire d'avoir une attitude qui soit structurée, cohérente et qui lui donne de la mobilité et la capacité à s'adapter au comportement de tori, même lorsque la contrainte articulaire devient sensible. Un aménagement est alors proposé afin d'apporter à uke davantage de flexibilité dans la trajectoire, de préserver la mobilité de l'épaule, et d'éviter le verrouillage rigide. Le travail vise ainsi une forme d'équilibre entre maintenir la contrainte sans casser le mouvement et garder l'intention sans figer le corps.

— Pompes scapulaires (gainage-2.8) ;
— À genou, tombe-pompe (chutes-4.9) ;
— Ushiro ryote dori, déplacement fondamental (chutes-4.15) ;
— Ushiro ryote dori kokyu nage (chutes-4.29).
— Ushiro ryote dori sankyo omote à une main (chutes-4.16) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote chute avant (chutes-4.17) ;

1.4 Exercices de fin de séance

Clôture : opposition en gainage pour maîtriser l'équilibre.

La séance se termine par un exercice d'opposition en gainage, avec un objectif simple : maîtriser son équilibre sous contrainte.

©FFAAA

C'est une fin intelligente : on vérifie que le centre, travaillé dès l'échauffement, ne dégrade pas sa position quand la pression monte. On associe le gainage à un travail moteur. On prépare le travail de gainage pour aborder des koshi nage dans la deuxième partie du stage.

— Déséquilibres, quatre pieds sur la même ligne (gainage-2.15).

Le fil conducteur de cette séance peut se résumer à : préparer le corps, former le rôle de uke, puis structurer un repère sous contrainte.

Elle rappelle que l'aïkido n'est pas seulement l'efficacité d'un geste, mais qu'il se construit dans la qualité d'une relation : un uke qui sait chuter, condition nécessaire pour que tori puisse apprendre. Un partenaire à l'écoute est un dojo qui progresse.

2 Séance didactique 1

Séance autour de la préparation physique, du transfert et de l'entraînement.

— Introduction sur les objectifs des stages-modules ;
— Définition de la « préparation physique », du « Transfert » ;
— Question aux pratiquants : que pensent-ils de la place de la préparation physique en aïkido ?
— Discussion autour des différents objectifs d'une préparation physique en aïkido. Les pratiquants trouve qu'elle est faible, en dehors du dojo, essentiellement du travail cardio-vasculaire. Les grades sont évoqués. Discussion sur le fait que la préparation physique sert à préparer à la réalisation, mais également à l'entraînement à la réalisation ;
— Importance de la prophylaxie, qui est un objectif important de la préparation physique ;
— Spécificités de l'aïkido : peu de blessures, beaucoup d'usure...
— Les différentes classifications de la préparation physique ;
— Importance de la partie basse du corps. Discussion autour du squat, des fentes, des exercices unipodaux, du soulevé de terre Roumain (Romanian Dead Lift) ;
— « La technique parfaite est effectuée par un corps parfait », donc attention à ne pas blesser des corps qui ne sont pas prêts ;
— Question aux participants : être capable de lire les besoins en qualités physiques d'une personne. Que lui proposer ;
— Importance du gainage.
    — Définition du gainage : qualité physique de la transmission ;
    — Des abdominaux, oui mais ça n'est pas que ça ;
    — Du gainage à tous les étages : chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets...
    — En aïkido, un place particulière au placement et à la tenue du bas du dos ;
— Polarisation de l'entraînement.

3 Séance technique 2

Préparer, charger, projeter, transmettre

Cette séance est construite comme une progression où le corps est mis au centre : avant de projeter, il faut pouvoir porter ; avant de porter, il faut activer ; avant d'activer, il faut orienter l'effort. L'échauffement n'est donc pas seulement un rituel, mais un également un moyen de préparer le corps à ce qui va lui être demandé : aujourd'hui, tu vas devoir soulever, stabiliser, transférer, puis agir sans te désunir. Dans le cas des projections de type koshi nage, cette préparation devient une condition de sécurité autant qu'une condition de justesse.

©FFAAA

3.1 Échauffement

Échauffement orienté « koshi nage » : activer sans épuiser, préparer sans brutaliser.

Dans un premier temps activer le cœur sans « taper dans le réservoir ».

L'échauffement démarre par une course en cercle associée à des squats, avec une double ambition :

— Faire monter la pompe cardiaque de façon progressive, sans basculer dans un effort coûteux énergétiquement ;

— Associer un mouvement global (squat) pour travailler la triple flexion/triple extension (cheville-genou-hanche), directement utile pour charger et projeter correctement.

Ainsi, en plus du nécessaire échauffement du corps, on le prépare à produire de la force sans se crisper, et à durer sans s'user.

Dans un second temps l'échauffement ve se concentrer sur du gainage : construire le centre qui va porter.

La suite se concentre sur du gainage, avec un objectif clair : activer la sangle abdominale et la chaîne lombaire, afin que le centre du corps soit prêt à encaisser et transmettre la charge. Dans une séance orientée koshi nage, le gainage n'est pas un bonus : c'est le socle.

— Exercice de gainage avec changement de position : sur le dos, sur le ventre, sur le dos avec un genou levé ;

— Passage de quatre pattes à position de squat ;

Ensuite, il s'agit de rentrer dans un travail plus spécifique : partenaire sur le dos + squat partiel.

L'échauffement devient ensuite plus spécifique avec une mise en pratique : travail avec partenaire sur le dos, associé à du squat partiel.

Cette étape confronte le pratiquant à la réalité mécanique du koshi nage : stabiliser, descendre, remonter, sans effondrer l'axe. On s'approche du cœur du travail technique sans violence et sans surprise.

Pour compléter l'échauffement, on va remettre du rythme avec des uchi komi « sans chute ».

Une séquence d'uchi komi (exécution du mouvement avec partenaire sans aller jusqu'à la chute) vient :

— remettre du rythme dans la séance,

— permettre l'appropriation de la gestuelle mains/pieds,

— installer les trajectoires, les repères, la coordination, avant l'engagement complet.

L'exercice de préparation de koshi nage consiste donc à charger uke sur le dos, en descendant droit sur les jambes.

Enfin, on termine l'échauffement avec un travail de prise de conscience du bassin, des hanches et du bas du dos.

— Déplacement sur la pointe des pieds (chutes-4.10) ;

— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13).

3.2 Koshi nage « pieds parallèles »

Corps de séance : transférer l'échauffement vers la technique.

— Katate dori kokyu nage, sortie extérieur et passage derrière (koshi nage-7.1) ;

— Katate dori koshi nage entrée extérieur (koshi nage-7.2) ;

Un point d'entrée pour koshi nage est proposé au travers d'une forme où tori assure l'ensemble de la sécurité de uke. La technique via un double contrôle par tori de l'épaule (par un « crochet » de la main et du coude permet de mettre uke en confiance et de ne pas faire reposer sa sécurité sur sa capacité à attraper le col de tori au moment de la projection. Cette approche permet, en outre, de débuter le transfert des qualités développées et activées à l'échauffement :

©FFAAA

— appuis,
— centre solide,
— capacité à charger,
— qualité de portage.

On passe ainsi d'une préparation corporelle à une mise en forme technique sans rupture : le corps comprend pourquoi il a travaillé.

Donner confiance, puis construire grâce à un koshi nage sur base ikkyo.

L'enchaînement technique devient logique : en sécurisant d'abord le cadre et en donnant de la confiance, on arrive naturellement à un koshi nage construit sur une base ikkyo, de manière progressive et contrôlée.

L'idée n'est pas d'arracher la chute, mais d'amener une projection qui vient « par nécessité », parce que la structure est juste.

C'est l'idée d'une progression par paliers, où le portage précède la projection.

— Katate dori ikkyo omote koshi nage uke ne bouge pas (koshi nage-7.6) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo 4 sans chute et le dernier avec chute (koshi nage-7.7) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo (koshi nage-7.9).

3.3 Enseignement d'un kihon

Retour au repère : shomen uchi ikkyo omote décliné en trois lectures.

Comme le matin, la séance continue sur un shomen uchi ikkyo omote, décliné de trois façon différentes.

Ce choix a une valeur pédagogique forte : revenir à une forme lisible pour vérifier l'axe, la distance, la cohérence main-hanche-pieds et vérification dans l'application de la construction mise en place dans le kihon.

— Shomen uchi ikkyo omote, TW et SW (kihon-5.5) ;

  C'est une forme « de base » : on apprend à construire l'axe de l'action dans l'entrée. On insiste sur le placement dans l'axe vértical : main, tête, hanche, genou, pied. On cherche la « simplicité structurante » : quand l'axe est clair, le geste devient sobre.

— Shomen uchi ikkyo omote avec roulade avant TW et SW (kihon-5.6) ;
— Shomen uchi ikkyo omote avec « balayage » de cuisse (kihon-5.15) ;
— Shomen uchi ikkyo omote en ligne avec un départ en « sen no sen » ;

  Entrer complète dans l'attaque. L'idée est d'entrer avant le déclenchement total de l'attaque :

  — l'axe de coupe frontal est modifié,
  — un angle différent apparaît,
  — la relation tori/uke démarre avant le contact, donc « plus tôt » dans l'action.

— Shomen uchi ikkyo omote en ligne (kihon-5.17).

  Cette variante vise à vérifier/comprendre :

  — le placement des hanches,
  — l'organisation du bras,
  — la capacitié à ne pas « fuir », en restant sur la ligne.

  Ce n'est pas une prise de risque gratuite : c'est une manière de sentir la structure de son placement. Dans l'application c'est également un façon d'agir à un instant différents de ceux rencontrés dans les précédentes versions.

3.4 Exercices de fin de séance

— « Kokyu ho » avec aller-retour en chute de uke (chutes-4.8).

©FFAAA

Cette séance, dans sa progression, raconte quelque chose de fondamental : la technique, en aïkido ne se résume pas à une automatique, mais, par exemple, à la capacité d'un corps et d'un esprit à rester justes sous charge. Préparer, porter, projeter, puis revenir au repère.

4 Séance didactique 2

4.1 Retour sur la structuration de l'échauffement de l'après-midi

— Différences entre les deux formes de pas chassés (ceux du matin et ceux de l'après-midi). Intérêts respectifs ;
— Lien entre le travail du gainage et les koshi nage ;
— Deux possibilités d'envisager le passage de quatre pattes à position de squat. Intérêt spécifique ;
— Dans des exercices de préparation, la « contrainte » ou la « charge » forte sont là pour prendre conscience, et être plus libre de doser ensuite (en particulier, renforcement avant de faire un koshi nage) ;
— Différencier une flexion/extension de hanches et une flexion/extension de genoux.

4.2 Éléments pour articuler le travail du kihon à l'intérieur de la pratique

— Transferts et kihon ;
— Attention à ne pas voir le kihon comme une mécanique automatique figée.
— Attention à ce que uke ne représente pas une charge trop lourde pour tori. Le rôle de uke est d'être un miroir qui renvoie de la difficulté constructive à tori. Pas trop. Un changement important de la technique nécessite une phase plus importante de légèreté. Lorsque le pratiquant est plutôt en phase de « rodage », un peu plus de poids, par contre, ajouté progressivement, peut aider à progresser ;
— Discussion autour du rôle du kihon, de différentes définitions et de ce qu'elles impliquent.

4.3 Mot de fin

N'hésitez pas à nous faire vos retours :
`https://framaforms.org/stage-modules-ile-de-france-1769443400`

©FFAAA

14 Stage Nouvelle Aquitaine

Ce stage a été animé par Philippe Léon et Luc Sanselme le 1er mars à Cestas.

1 Séance technique 1

1.1 Échauffement

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
— Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
— Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;

1.2 Chutes avant

— Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
— Chute avant à genoux (chutes-4.1) ;
— Chute avant debout (chutes-4.2) ;
— Katate ryote dori kokyu nage, chute avant où l'on pose le partenaire au sol ;
— Aï hanmi katate dori, ude kime nage avec uke qui vient saisir le poignet de tori : prêt à faire la chute avant.

1.3 Chutes arrières plaquées

— Chute arrière complète basique (chutes-4.3) / chute arrière complète avec relevé direct (chutes-4.4) ;
— Chute arrière plaquée (chutes-4.5) ;
— Katate dori shiho nage omote (chutes-4.19) ;
— Katate dori kote gaeshi, chute arrière en glissant en avant (chutes-4.20) ;
— Ryote dori tenshi nage direct (chutes-4.21) ;
— Men uchi irimi nage.

©FFAAA

1.4 Chutes avant et pose épaule

— Pompes scapulaires (gainage-2.8) ;
— À genou, tombe-pompe (chutes-4.9) ;
— Ushiro ryote dori, déplacement fondamental (chutes-4.15) ;
— Ushiro ryote dori kokyu nage (chutes-4.29) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote à une main (chutes-4.16) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote chute avant (chutes-4.17) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote (chutes-4.18) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote, variation avec angle et distance qui obligent uke à un mouvement plus horizontal.

1.5 Exercices de fin de séance

— Déséquilibres, quatre pieds sur la même ligne (gainage-2.15).

2 Séance didactique 1

— Introduction des objectifs des stages-modules ;
— Éléments de définition de préparation physique et de la notion de transfert ;
— Discussion sur la façon d'incorporer cela à l'intérieur d'un cours ;
— Élément de didactique : marche suivante. Choix de l'élément de correction.

Pour chacune des thématiques abordées :
— Quelques explications sur les choix de construction de la séance ;
— Retour sur quelques détails choisis d'exercices et de techniques dans les thèmes abordés en séance technique 1 (échauffement, chutes arrières, chute avant et pose épaule, koshi nage « pieds parallèles ») ;
— .

3 Séance technique 2

3.1 Échauffement

— Katate dori ikkyo omote, avec un contact léger ;
— Katate dori irimi nage ;
— Katate dori kokyu nage.

3.2 Koshi nage « pieds parallèles »

— Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Chute à genoux contrôle tête, colonne, bassin, jambes et main réception (chutes-4.11) ;
— Chute à genoux main tenue, ralentissement des jambes (chutes-4.12) ;
— Déplacement sur la pointe des pieds (chutes-4.10) ;
— Katate dori kokyu nage, sortie extérieur et passage derrière (koshi nage-7.1) ;
— Katate dori koshi nage entrée extérieur (koshi nage-7.2).

3.3 Enseignement d'un kihon

— Quelques applications/variations sur shomen uchi, ikkyo omote ;

©FFAAA

— Retour aux fondamentaux : shomen uchi ikkyo omote avec roulade avant TW et SW (kihon-5.6) ;
— Transition vers des applications, à nouveau ;
— Shomen uchi ikkyo omote avec « balayage » de cuisse (kihon-5.15) ;
— Shomen uchi ikkyo omote en ligne (kihon-5.17) ;
— Shomen uchi ikkyo omote décalage extérieur (kihon-5.19) ;
— Shomen uchi ikkyo omote sans saisie pleine (kihon-5.24).

4 Séance didactique 2

— Définition du gainage. Lien avec les koshi nage ;
— Phases de renforcement dans la construction avant la réalisation technique et comment l'aborder.

Pour chacune des thématiques abordées :
— Explications sur les choix de construction de la séance ;
— Illustration de quelques détails techniques et des moments à partir desquels ils peuvent être enseignés dans la progression.

5 Mot de fin

Les stages-modules se veulent un équilibre entre une dynamique nationale qui fédère et une prise en compte des spécificité et des besoins locaux.

N'hésitez pas à nous faire vos retours :
`https://framaforms.org/stage-modules-nouvelle-aquitaine-1770534464`

©FFAAA

15 Stage Grand Est

Ce stage a été animé par Fabrice Croizé et Luc Sanselme les 11 et 12 avril à Strasbourg.

1 Séance de pratique 1

1.1 Échauffement

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
— Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
— Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;
— Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
— Chute avant à genoux (chutes-4.1) ;
— Chute avant debout (chutes-4.2).

1.2 Chutes arrières plaquées

— Chute arrière plaquée (chutes-4.5) ;
— PRÉCISION : un point important est d'enlever le poids sur la bas du dos dans la chute ;
— Katate dori shiho nage omote (chutes-4.19) ;
— PRÉCISION : travail de uke sur la chute sur shiho nage omote ;
— VARIATION : changement de la disposition de la chute en faisant reculer uke en marchant avant de le faire chuter assez loin ;
— Katate dori kote gaeshi, chute arrière en glissant en avant (chutes-4.20) ;
— VARIATION : travail de kaeshi waza pour vérifier le placement de uke dans la chute, sous le point de contrainte ;
— Déplacement sur la pointe des pieds (chutes-4.10) ;

©FFAAA

— Ryote dori tenshi nage direct (chutes-4.21). Travail de uke en montant et en venant au contact.

1.3 Chutes avant et pose épaule

— Ushiro ryote dori, déplacement fondamental (chutes-4.15) ;
— Ushiro ryote dori kokyu nage (chutes-4.29).
— Ushiro ryote dori sankyo omote à une main (chutes-4.16) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote (chutes-4.18) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote chute avant (chutes-4.17) ;
— Ushiro ryote dori kokyu nage base sankyo omote avec un kesagiri.

1.4 Koshi nage « pieds parallèles »

— Chute à genoux contrôle tête, colonne, bassin, jambes et main réception (chutes-4.11) ;
— Chute à genoux main tenue, ralentissement des jambes (chutes-4.12) ;
— Katate dori kokyu nage, sortie extérieur et passage derrière (koshi nage-7.1) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo (koshi nage-7.9).

2 Séance de didactique 1

— Introduction sur les stages-modules ;
— Présentation des quatre modules de l'année et le thème du transfert ;
— Définition de la didactique.

2.1 Chutes

— La chute ne se limite pas à une acrobatie ;
— Lieu et temps de la chute. Distance ;
— Chute en elle-même, OK, mais comment l'utiliser ;
— Attention à ne pas poser le genou avant sur la chute avant ;
— Indicateur de faiblesse : le pratiquant pose la deuxième main pour faire sa chute.
— Importance de la tonicité générale ;
— Poser l'épaule sur sankyo est de même nature : c'est une « chute ».

2.2 Koshi nage « pieds parallèles »

— Question du gainage en général et lien avec les koshi nage ;
— Retour sur le placement du dos ;
— Retour sur le déplacement sur la pointe des pieds ;
— Koshi nage : « placement en avançant, pas en reculant » ;
— Intérêt du koshi nage pour le reste de la pratique : être solide, prendre de l'assurance.

3 Séance de pratique 2

3.1 Échauffement

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;

©FFAAA

— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;
— Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;
— Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
— Chute avant debout (chutes-4.2).
— Shikko avant (kihon-5.1) ;
— Shikko patinant (kihon-5.2) ;
— Déplacements avec contact plat de main (chutes-4.13) ;
— Déplacements avec contact plat de main puis chute (chutes-4.14) ;
— Déplacement de « Yuki chigaï » sans chute (chutes-4.30) ;
— « Yuki chigaï » et projection avec un kesa giri (chutes-4.30) ;
— PRÉCISION : fixer le point de chute pour tori et accepter le point du chute pour uke.

3.2 Enseignement d'un kihon

— Shomen uchi ikkyo omote, TW et SW (kihon-5.5) ;
— PRÉCISION : déplacement de uke et façon d'amener l'épaule au sol ;
— PRÉCISION : utilisation de l'avant bras extérieur pour se stabiliser ;
— PRÉCISION : entrée en deux temps, avec position de « vérification » main au-dessus du front...
— Shomen uchi ikkyo omote avec roulade avant TW (kihon-5.6) ;
— Shomen uchi nikyo omote, TW (kihon-5.8) ;
— PRÉCISION : fixation de l'épaule par le contrôle de la main ;
— Shomen uchi nikyo omote, SW (kihon-5.8) ;
— Shomen uchi sankyo omote, TW (kihon-5.9) ;
— PRÉCISION : faire bouger uke une fois les main installée, puis retrouver la fixation de l'épaule dans la deuxième phase.

3.3 Chutes avant et enlevées

— Katate dori kote gaeshi à une main avec appui pour uke (chutes-4.33) ;
— PRÉCISION : éviter de tordre le poignet et aller dans le sens de l'avant bras ;
— Faire chuter en chute enlevée en remontant la main en fin de mouvement ;
— Mettre la deuxième main et faire kote gaeshi ;
— Shomen uchi kokyu nage base saisie des doigts en sankyo ura (chutes-4.35) ;
— PRÉCISION : saisie de la main, doigts côté paume et projection avec la « main des doigts » et pas « celle du tranchant » ;
— Faire chuter en chute enlevée en remontant la main en fin de mouvement ;
— Shomen uchi kokyu nage base sankyo omote main passe au-dessus de la tête (chutes-4.36) ;
— Même technique avec une chute enlevée.

3.4 Exercices de fin de séance

— Déséquilibres, quatre pieds sur la même ligne (gainage-2.15).

©FFAAA

4 Séance de didactique 2

4.1 Enseignement des fondamentaux

Pratique de quelques applications et lien de ces applications avec les fondamentaux :
— Shomen uchi ikkyo omote en ligne avec passage de hanche après le retournement du coude (kihon-5.17) ;
— Shomen uchi ikkyo omote en ligne avec « avancée du ventre dans la coupe » ;
— Shomen uchi ikkyo omote avec « balayage » de cuisse (kihon-5.15) ;
— ÉTUDE DE CAS : éviter de pousser avec les bras. Ne peut pas toucher la cuisse tant qu'il pousse avec les bras. L'application peut également à mettre en lumière des manque dans le fondamental ;
— Shomen uchi ikkyo omote décalage extérieur (kihon-5.19) ;
— Shomen uchi ikkyo omote avec une légère aspiration arrière. Forme qui permet de mettre ne avant que des structures fortes permettent d'avoir des formes plus légères par la suite. Tant qu'il y a de la crainte et de l'appréhension...

Discussions :
— Caractère moins normatif de l'application : prise en compte de la morphologie, par exemple ;
— Durkheim explique que dans société en crise permanence, le rôle de l'enseignant est de redonner du sens. Articulation fondamentaux et application est une façon de donner du sens ;
— Gestion de l'alternance entre les bases et des applications ou formes plus évoluées. Indicateurs visuels : une perte trop importante de structure nécessite souvent un retour aux fondamentaux ;
— Ariver à des sensations (structurelles) très ancrées ;
— Exemple sur shiho nage avec « doigts vers le bas, doigts vers le haut » dans la base : c'est ce qui reste dans l'application.

4.2 Chuter au bon endroit. Comportement de uke

— La chute se déroule quelque part. Tori propose et uke apprend à comprendre et à accepter cet endroit ;
— Capaciter importante pour faire progresser le groupe. Faire rentrer cela dans le dojo ;
— Exactitude du comportement de uke comme miroir pour permettre la progression du tori ;
— Retour sur la notion de transfert : le formalisme sans dynamiques de transfert de cte formalisme ne permettra pas de créer une « intelligence corporelle » ;
— Les transferts de force sont spécifiques. En aïkido, beaucoup de travail est unipodal, donc une partie de travail des jambes doit prendre cela en considération ;
— Aller-retour entre certain et incertain, dans la pratique.

4.3 Dynamiques d'instruction

— Ne pas surcharger d'instruction les élèves ;
— Laisser l'enseignant faire les choix des remarques à faire et du moment. De nombreux paramètres : détails techniques, qualités globables, long terme et court terme ;
— En tant que partenaire être lourd plutôt que de bloquer.

©FFAAA

4.4 Mot de fin

N'hésitez pas à nous faire vos retours :
`https://framaforms.org/stage-modules-grand-est-1773993609`

©FFAAA

16 Tournages

1 Fiche technique

1.1 Matériel

— Idéalement, une caméra ;
— ... à défaut, un appareil photo. Beaucoup ont une fonction pour filmer ;
— ... à défaut, un téléphone (mais, je pense que la qualité ne sera pas suffisante pour ce qu'on veut faire, en particulier, l'impression de profondeur qui permet de reconstituer les distances) ;
— Filmer au moins en Full HD ;
— Bien poser l'appereil sur un pied, pour éviter les mouvements ;
— Le pied doit être placé pour que la caméra soit à environ 150 cm du sol ;
— Attention à la qualité du micro ;
— Prendre un micro extérieur ;
— ... ou un micro cravate ;

1.2 Format

Pour les exercices « miroirs » :
— une seule vidéo ;
— 30 secondes maximum.
Pour les exercices « démo » :
— une seule vidéo ;
— 2 minutes maximum (et c'est déjà énorme). Ça peut être beaucoup moins.
Pour les techniques ou les exercices semi-techniques :
— une vidéo pour tori et une pour uke ;
— 2 minutes maximum (et c'est déjà énorme) par vidéo. Ça peut être beaucoup moins.

1.3 Bonnes pratiques pour le cadreur

— Se placer à angle droit par rapport au mur qui se trouve derrière ;
— Attention à l'éclairage. Lumière suffisante, mais éviter les rayons de soleils et de lumière qui éclaire les protagonistes ;
— Ne pas hésiter à commencer de filmer trop tôt et de laisser tourner un peu après la fin.

©FFAAA

1.4 Bonnes pratiques pour les acteurs

— Partir d'une position « figée » au départ. Marquer un temps avant de démarrer ;
— Dans la plupart des techniques, tori donne un signal de départ à uke pour bien se synchroniser ;
— Marquer un long temps d'arrêt à la fin ;
— Parler suffisamment fort.

2 Fabrice

2.1 Chutes avant et pose épaule

— Ushiro ryote dori, déplacement fondamental (chutes-4.15) ;
— Ushiro ryote dori kokyu nage (chutes-4.29) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote à une main (chutes-4.16) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote (chutes-4.18) ;
— Ushiro ryote dori sankyo omote chute avant (chutes-4.17) ;
— Ushiro ryote dori sankyo ura à une main (chutes-4.16) ;
— Ushiro ryote dori sankyo ura (chutes-4.18) ;
— Ushiro ryote dori sankyo ura chute avant (chutes-4.17).

2.2 Chutes base sankyo

— « Yuki chigaï » et projection (chutes-4.30) ;
— Shomen uchi kokyu nage base sankyo omote main passe au-dessus de la tête (chutes-4.36) ;
— Shomen uchi kokyu nage base saisie des doigts en sankyo ura (chutes-4.35).

2.3 Enseignement d'un kihon

— Shomen uchi nikyo omote, TW et SW (kihon-5.8) ;
— Shomen uchi sankyo omote, TW et SW (kihon-5.9) ;
— Shomen uchi yonkyo omote, TW et SW (kihon-5.10).

3 Farid

3.1 Chutes avant et enlevées

— Aï hanmi katate dori kokyu nage base ikkyo omote (chutes-4.31) ;
— Aï hanmi katate dori kokyu nage base ikkyo ura à une main (chutes-4.32) ;
— Alterner ikkyo omote, ikkyo ura et ikkyo nage (chutes-5.25) ;
— Katate dori kote gaeshi à une main avec appui pour uke (chutes-4.33).
— Katate dori kokyu nage avec main sur le creux du coude et chute plaquée (chutes-4.27) ;
— Katate dori irimi tenkan kokyu nage (chutes-4.37) ;
— Chute sur partenaire (chutes-4.34).

3.2 Chuter lentement, c'est chuter vite, mais lentement...

— Chute arrière avec contrainte sur l'axe (chutes-4.23) ;
— Chute enlevée avec contrainte sur l'axe (chutes-4.23) ;
— Chute arrière avec contrainte proche de l'axe/épaule (chutes-4.24) ;

©FFAAA

— Chute enlevée avec contrainte proche de l'axe/épaule (chutes-4.24) ;
— Chute arrière avec contrainte un peu plus loin de l'axe/coude (chutes-4.25) ;
— Chute enlevée avec contrainte un peu plus loin de l'axe/coude (chutes-4.25) ;
— Chute arrière avec contrainte loin de l'axe/poignet (chutes-4.26) ;
— Chute enlevée avec contrainte loin de l'axe/poignet (chutes-4.26).

4 Hélène

4.1 Échauffement commun aux quatre séances

— Descente dos plat puis enroulement (gainage-2.13).

4.2 Koshi nage

— Katate dori ikkyo omote koshi nage uke ne bouge pas (koshi nage-7.6) ;
— Katate dori ikkyo omote entrée extérieure (koshi nage-7.5) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo sans chute (koshi nage-7.7) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo, dérouler doucement (koshi nage-7.8) ;
— Katate dori koshi nage base ikkyo (koshi nage-7.9) ;
— Kata dori men uchi koshi nage, base sankyo direct (koshi nage-7.12) ;
— Katate dori uchi kaiten nage omote (koshi nage-7.10) ;
— Katate dori koshi nage, base uchi kaiten (koshi nage-7.11).

4.3 Enseignement d'un kihon

— Shomen uchi ikkyo ura TW et SW (kihon-5.7) ;
— Shomen uchi sankyo ura TW et SW (kihon-5.11) ;
— Shomen uchi yonkyo ura TW et SW (kihon-5.12) ;
— Shomen uchi gokyo ura TW et SW (kihon-5.13) ;
— Shomen uchi nikyo ura TW et SW (kihon-5.14).

5 Laurent

5.1 Chutes avec un jo

— Jo ryote dori kokyu nage tori pique en croisant chute arrière et avant (chutes-4.41) ;
— Jo ryote dori kokyu nage tori pique en croisant chute enlevée (chutes-4.41) ;
— Jo ryote dori kokyu nage direction kote gaeshi chute arrière et avant (chutes-4.40) ;
— Jo ryote dori kokyu nage direction kote gaeshi chute enlevée (chutes-4.40) ;
— Jo ryote dori kokyu nage base sankyo chute arrière et avant (chutes-4.39) ;
— Jo ryote dori kokyu nage base sankyo chute enlevée (chutes-4.39).

5.2 Enseignement d'un kihon

— Shomen uchi ikkyo omote et ura (kihon-5.5-5.7) ;
— Shomen uchi hiji kime osae omote (kihon-5.22) ;
— Shomen uchi hiji kime osae ura (kihon-5.23) ;

©FFAAA

6 Luc

6.1 Chutes arrières plaquées

— Katate dori shiho nage omote (chutes-4.19) ;
— Katate dori kote gaeshi, chute arrière en glissant en avant (chutes-4.20) ;
— Ryote dori tenshi nage direct (chutes-4.21) ;
— Katate dori tenshi nage direct (chutes-4.22) ;

6.2 Exercices de fin de séance

— Déséquilibres, quatre pieds sur la même ligne (gainage-2.15) ;
— « Kokyu ho » avec aller-retour en chute de uke (chutes-4.8).

6.3 Chutes « feuille morte »

— Relever le bassin (gainage-2.9) ;
— Extension de hanche en se levant et s'asseyant depuis seiza (gainage-2.10) ;
— Descente à genoux droit et remontée (gainage-2.11) ;
— Préparation chute feuille morte (chutes-4.6) ;
— Katate ryote dori ushiro kiri otoshi chute feuille morte (chutes-4.38).

6.4 Enseignement d'un kihon

— Shomen uchi ikkyo omote, TW et SW (kihon-5.5) ;
— Shomen uchi ikkyo omote avec roulade avant TW et SW (kihon-5.6) ;
— Shomen uchi ikkyo omote (kihon-5.5) ;
— Shomen uchi ikkyo omote en ligne (kihon-5.17) ;
— Shomen uchi ikkyo omote décalage extérieur (kihon-5.19) ;
— Shomen uchi ikkyo omote sans saisie pleine (kihon-5.24) ;
— Shomen uchi ikkyo omote avec « balayage » de cuisse (kihon-5.15) ;
— Jodan tsuki ikkyo omote basique (kihon-5.16).

6.5 Koshi nage

— Katate dori kokyu nage, sortie extérieur et passage derrière (koshi nage-7.1) ;
— Katate dori koshi nage entrée extérieur (koshi nage-7.2).

6.6 Échauffement commun aux quatre séances

— Sauts sur place (renforcement des jambes-2.1) ;
— Flexions gauche/droite (renforcement des jambes-2.2) ;
— Jambes écartées, laisser tomber le bassin (renforcement des jambes-2.3) ;
— Tendons d'Achille (renforcement des jambes-2.4) ;
— Rotation des hanches (renforcement des jambes-2.7) ;
— Rotation du buste (gainage-2.12) ;
— Rotations épaules et coudes (motricité-2.16) ;
— Squats, pieds en V et pieds parallèles (renforcement des jambes-2.5) ;
— Rotations d'épaules, un bras dans un sens, un bras dans l'autre (motricité-2.17) ;
— Rotations thoracique (gainage-2.14) ;
— Chutes avant/arrières depuis seiza (chutes-4.7) ;

©FFAAA

— Pompes scapulaires (gainage-2.8) ;
— À genou, tombe-pompe (chutes-4.9) ;
— Shikko aller-retour (kihon-5.3) ;
— Déplacements avec contact plat de main (chutes-4.13) ;
— Déplacements avec contact plat de main puis chute (chutes-4.14).
— Fentes avec décalage proximodistal et remontée sur la jambe avant (renforcement des jambes-2.6) ;
— Chute avant à genoux (chutes-4.1) ;
— Chute avant debout (chutes-4.2) ;
— Chute arrière complète basique (chutes-4.3) / chute arrière complète avec relevé direct (chutes-4.4) ;
— Chute arrière plaquée (chutes-4.5) ;
— Chute à genoux contrôle tête, colonne, bassin, jambes et main réception (chutes-4.11) ;
— Chute à genoux main tenue, ralentissement des jambes (chutes-4.12) ;
— Déplacement sur la pointe des pieds (chutes-4.10) ;
— Shikko avant (kihon-5.1) ;
— Shikko patinant (kihon-5.2).

7 Philippe

— Un jyu waza de rodage qui consiste en la répétition de techniques travaillées pendant le cours. Une attaque est donnée et les différentes techniques vues sur cette attaque sont effectuées à tour de rôle. Mettre le pratiquant en confiance (particulièrement le débutant) et lui expliquer qu'il peut effectuer 10 fois la même technique sans que cela pose un problème si cette technique qui lui vient à chaque fois ;
— Un jyu waza avec une attaque donnée et l'élève enchaîne des techniques. Cette fois, il peut sortir des techniques vues en cours ;
— Un jyu waza où uke choisi l'attaque parmi un ensemble restreint d'attaques : Par exemple, gyaku hanmi katate dori ou chudan tsuki qui représentent une même direction. Il conviendra probablement de restreindre dans un premier temps les techniques à appliquer afin de diminuer le niveau d'incertitude ;
— Improviser une technique dans l'instant sur une attaque donnée. Cette fois, il s'agit de « sortir de la technique » pour exprimer d'avantage ce qui ressort dans l'instant ;
— Improviser une technique dans l'instant sans connaître l'attaque, ce qui nécessitera, en pratique, d'avoir un uke qui comprenne le cadre de l'exercice pour que cette pratique soit profitable aux deux pratiquants.

©FFAAA