



Rencontre des cadres enseignants enfants à Tournon

Le 30 novembre 2013

Nous avons projeté d'échanger autour de la question du développement des ressources bio affectives, énergétiques, informationnelles, et mécaniques dans l'enseignement de l'Aïkido aux enfants.

Nous avons débuté cette rencontre par une pratique de bienvenue qui avait pour objectif de poser le cadre d'intervention qui devait suivre. En effet, nous devions, collectivement et de manière très empirique, identifier, avant de savoir ce que pouvait être l'Aïkido enfant, ce qu'il ne pouvait pas être. Il est ressorti de cette réflexion en acte que l'Aïkido enfant ne pouvait pas prendre appui sur la dimension martial de l'activité.

A la suite d'un tour de « tatami », nous avons, ensemble, choisi d'ajouter à l'ordre du jour deux autres questions, celle du travail des armes dans la pratique des enfants et celle de la conservation de l'attention des enfants au déroulement d'un cours.

Trois sous-groupes se sont formés pour, dans un premier temps, construire des propositions de réponses et dans un second temps soumettre ces réponses à l'analyse de l'ensemble des participants à cette rencontre.

Un premier sous-groupe devait traiter la question des ressources en faisant des propositions concrètes d'exercices susceptibles d'être mise en œuvre dans la cadre d'un cours enfant.

Un second devait réfléchir sur l'intérêt de travailler aux armes et surtout de voir pour chacune d'entre elles (jo, ken, tanto), quelle place lui donner dans l'enseignement aux enfants.

Le troisième sous-groupe devait, pour sa part, faire des propositions pédagogiques ayant comme fonction dans le cours de maintenir un niveau d'attention « suffisamment bon » (pour plagier un grand psychologue).

Les échanges qui ont suivi cette première partie de réflexion par sous-groupes ont été très enrichissants pour chacune et chacun d'entre nous. Je ne reviens pas dessus puisque ce compte rendu ne concerne pas les absents qui comme tout le monde le sait ont toujours tort. Je crois qu'une fois de plus ce vieil adage prend tout son sens, n'est-ce pas ?

Je vous propose en annexe, un petit texte qui rapporte un travail déjà ancien sur la question des ressources que j'avais proposé lors d'une formation de cadres dans la Ligue du Nord-Pas de Calais. Il n'était pas question d'Aïkido enfant mais cela peut être tout de même intéressant.

Vous me direz ce que vous en pensez...

Pour conclure, je voudrais tout simplement vous remercier de votre accueil. J'ai passé un très agréable moment en votre compagnie et la journée du dimanche avec les enfants sur le tatami a été pour moi un pur bonheur.

Amitiés

Arnaud



Ligue Rhône-Alpes de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires
Membre de l'Union des Fédérations d'Aïkido - U.F.A.
Daniel CONEGGO - tél/rép: 04 50 39 87 78
president@aikido-rhone-alpes.org - <http://aikido-rhone-alpes.org>

Rhône-Alpes Région

ANNEXE :

Grille d'analyse des formes de travail technique en Aïkido

Nous nous appuyons sur les ressources mises en œuvre au cours de la pratique de l'Aïkido

A savoir :

Les ressources bio-mécaniques, bio-énergétiques, bio-informationnelles et bio-affectives.

Il s'agit de savoir pour un type d'élève donné (débutant, débrouillé, confirmé, expert), pour une forme de travail donnée (hanmi andachi waza, gono geiko, henka waza, etc.) ou bien l'étude d'une technique spécifique (shio nage, irimi nage ikkyo omote, etc.) dans un contexte donné (cours, démonstration, passage de garde, etc.) quelles ressources sont les plus sollicitées afin d'être en mesure de pouvoir choisir selon le cas, les modes de pratiques et ou les formes techniques les plus appropriées pour développer telle ou telle capacité. Autrement dit, si je sais par avance quelles ressources sont les plus importantes à maîtriser pour une situation donnée, je serai capable de choisir les meilleurs moyens pour développer les capacités nécessaires au bon déroulement de cette situation. Ainsi je devrais être capable de trouver les bons moyens d'atteindre mes objectifs d'enseignement.

Les ressources bio-mécaniques regroupent l'ensemble des capacités motrices mobilisées par un individu pour réaliser un geste simple ou une combinaison de geste permettant d'atteindre un objectif. Par exemple, pour réaliser une chute avant, il est nécessaire de pouvoir enrouler la colonne vertébrale. Cet enroulement n'est possible que si l'ensemble de la colonne vertébrale fonctionne normalement. Cet enroulement, pour un pratiquant d'Aïkido est une ressource bio mécanique qui peut être amélioré par une pratique adaptée et qui peut aussi être détérioré par des manières de faire traumatisante pour le dos.

Les ressources bio-énergétiques représentent la capacité à maintenir un type d'effort donné le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions possibles. Il existe trois types d'effort, la vitesse, la résistance et l'endurance. Globalement, le pratiquant d'Aïkido situe son effort dans l'endurance. Il s'agit de pratiquer en conservant une aisance respiratoire tout au long d'un cours. Dans certaines conditions de pratique (démonstration, passage de grade) le pratiquant peut se trouver confronter à la nécessité de gérer un effort de résistance (entre 30 secondes et 2 minutes d'effort intense) ou bien de réaliser des séquences de vitesse pur (succession de démonstration technique de 6 à 10 secondes). Les formes de travail qui développent ses trois types d'effort différent selon qu'on cherche à s'améliorer dans l'une ou l'autre de ses filières.

Les ressources bio-informationnelles traitent de la manière dont je prends l'information et comment je la décède pour l'utiliser au mieux durant ma pratique. Globalement, un débutant

prend de l'information essentiellement de manière visuelle et auditive en regardant et écoutant ce que fait et dit l'enseignant. Durant sa pratique le débutant se regarde travailler. S'il doit bouger la main, il la regarde. On dit qu'il prend plus d'informations sur lui que sur son partenaire. Il est centré sur lui. Progressivement il sera en mesure de prendre de l'information sur l'autre et de modifier la prise d'information sur lui-même en passant du registre purement visuel au registre kinesthésique (comment je ressens les effets des mouvements) et proprioceptif (comment j'identifie le ressenti profond du corps durant l'action, travail des hanches, relâchement musculaire, etc.). La question est de savoir quelle forme technique ou bien quelle manière de pratiquer serait la plus adaptée pour passer d'une prise d'information visuelle à une prise d'information kinesthésique.

Les ressources bio-affectives concernent la capacité à gérer ses émotions durant la pratique. Elles permettent à un pratiquant d'entrer dans des situations d'apprentissage plus ou moins stressantes. Certaines situations de pratique représentent un danger potentiel pour le pratiquant. Les conditions humaines et matérielles, les formes et les niveaux de pratiques sont autant de variables à prendre en compte pour évaluer l'implication des ressources bio affectives dans l'activité d'un pratiquant. Par exemple, une situation de chute sur koshi nage pour un débutant représente un risque perçu plus grand que pour un pratiquant confirmé.

Pour développer les ressources nous devons jouer sur leurs composantes :

- Pour les ressources bio-mécaniques : la coordination motrice générale, la souplesse, la synchronisation de l'ensemble des gestes qui constituent une technique.
- Pour les ressources bio-énergétique : La vitesse, la force, l'endurance, la résistance et tout ce qui touche à la gestion de l'effort durant la pratique
- Pour les ressources bio-informationnelle : l'incertitude spatiale, temporelle et événementielle ainsi que les informations issues des récepteurs proprioceptifs et kinesthésiques. On peut y ajouter les représentations que l'on se fait de la pratique, par exemple l'idée que l'on a de la martialité et de la forme que cela peut prendre dans la pratique.
- Ressources bio-affectives : les émotions et d'autres formes de représentations, celles notamment qui touchent à la manière de concevoir la difficulté ou les dangers que représentent la réalisation d'une technique comme par exemple chute sur koshi nage ou bien le travail de tanto dori.

Les variables à croiser avec les ressources pour analyser une situation d'apprentissage :

- Niveau de pratique : débutant (mu kyu à 4^{ème} kyu , débrouillé 3^{ème} à 1^{er} kyu, confirmé (1^{er} à 2^{ème} dan, expert (3^{ème} à 4^{ème} dan).
- Formes de pratique : debout tachi waza, à genoux suwari waza, un debout et un à genoux hanmi andachi waza
- Le contexte de pratique : cours, démonstration, passage de grade, stage.
- Les formes de travail : nage waza, katame waza, buki waza
- Les techniques spécifiques ou Kihon waza et leurs applications

Exemple d'analyse d'une situation d'apprentissage en Aïkido :

Définition de la situation :

Pour un débutant, impliquer dans un cours d'une heure, ayant comme tâche à réaliser, l'apprentissage d'une chute avant sur un travail en tachi waza avec un partenaire de même niveau au cours de la réalisation d'un kokyu nage sur saisie ai hanmi katate dori.

Savoir chuter c'est être capable :

- Au niveau bio-mécanique : de pouvoir rouler sans se faire mal.
- Au niveau bio-énergétique : de renouveler les chutes sans se fatiguer.
- Au niveau bio-informationnel : de choisir le moment et l'endroit de la chute.
- Au niveau bio-affectif : de chuter avec des partenaires de différents niveaux technique.

Tableau de ses caractéristiques du comportement du débutant :

- Au niveau bio-mécanique : n'enroule pas la colonne vertébrale (« roule carré »)
- Au niveau bio-énergétique : se fatigue vite
- Au niveau bio-informationnel : regarde ses mains
- Au niveau bio-affectif : hésite à s'engager pour rouler

Proposition de consignes de travail pour développer les ressources initiales :

- Au niveau bio-mécanique : « poussée sur les pieds pour rouler et repousser le sol des mains pour éviter de s'écraser ».
- Au niveau bio-énergétique : « inspirer avant de chuter et expirer durant la réalisation de la chute ».
- Au niveau bio-informationnel : « regarder son ventre ».
- Au niveau bio-affectif : « progressivement accélérer le déclenchement de la chute ».

Pour la suite à vous de jouer...

Définition de la situation d'apprentissage :				
	Ressources bio-mécaniques	Ressources bio-énergétiques	Ressources bio-informationnelles	Ressources bio-affectives
Savoir c'est être capable de :				
Caractéristiques du pratiquant :				
Propositions de consignes pour développer les ressources :				