

LIGUE RHONE-ALPES FFAAA

BREVET FEDERAL STAGE MODULE 2

10 & 11 mars 2012 St Etienne

Animateur : Luc Mathevet

Samedi 9h00-18h00

Accueil des participants, point administratif, puis rappel du processus objectif-moyen-consigne-évaluation.

Travail technique et pédagogique sur kata dori entrée intérieure en cours collectif.

Préparation de grille de cours : Exercice de préparation de cours individuel en 30mn et correction.

Rappel sur le contexte d'intervention d'un brevet fédéral. Il s'agit d'être capable d'animer des **cours de bases** dans des **conditions de sécurité et de rigueur technique correctes**. L'enseignant brevet fédéral doit participer au réseau fédéral de formation et d'animation de la discipline.

C'est à dire que l'enseignement qu'il dispense doit permettre à ses élèves d'aborder des cours plus avancés avec les bases nécessaires dans les domaines: du comportement dans le dojo, des chutes, des déplacements et des techniques élémentaires. Ses élèves seront alors en mesure de profiter des stages de ligue et nationaux, voir d'experts internationaux.

Du point de vue de l'examen il faudra donc choisir **des techniques simples, des objectifs simples et des consignes simples**.

Le fondement de toutes les techniques, projections et immobilisations est **d'agir sur l'ensemble du partenaire**. Concrètement, agir sur son axe, sa verticalité, ses hanches, ses appuis, son équilibre, son centre.

C'est à dire qu'il s'agit toujours de **créer et conduire un déséquilibre** jusqu'à l'immobilisation ou la projection.

Attitude, placement, déplacement : en quoi ces éléments me permettent-ils de mobiliser mon partenaire c.à.d. de créer et conduire le déséquilibre ?

Cette question centrale nous permet de réfléchir aux objectifs et à leurs consignes.

Correction du travail des groupes. Balayage des différents sujets avec synthèse sur le contenu de la grille, la conduite du cours et l'entretien avec le jury.

Pour l'attitude lors de la conduite du cours.

Mise en place calme et posée, avec le salut, présentation du thème et de l'objectif général.

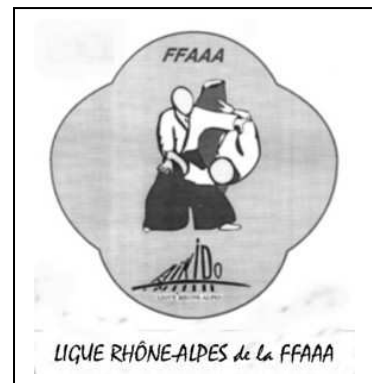
Préciser le niveau des élèves et si l'on souhaite que certains enlèvent l'hakama.

Des temps d'observation et des temps d'intervention.

Intervention/ correction collective et intervention/ correction individuelle, lors de l'examen même si les élèves sont plus gradés il faut passer avec eux, il ne faut pas être en retrait, effacé.

Parler suffisamment fort et clair ; présenter la technique sous différents angles.

Trois consignes maximums par intervention.



A partir de ce que l'on observe, on peut modifier le déroulement du cours et rajouter des interventions /corrections non écrites sur la grille.

Invariants- minutage :

1. Salut, coupure avec l'extérieur, posture concentration respect. Prise en main, présentation de la séance pour capter l'attention du groupe, commencer à le mobiliser sur une direction de travail.5 mn
2. échauffement individuel, prise de conscience du corps. 5 à 10mn
3. préparation spécifique : travail des chutes, présentation de l'attaque et/ou du déplacement.10mn
4. partie principale : 3 ou 4 techniques pour un cours d'1h15, avec un jyu waza pour l'évaluation. 45 mn. Attention chaque exercice est minuté
5. retour au calme avec kokyu ho et/ou étirement 5 mn
6. salut final.

Entretien avec le jury : être capable d'argumenter son plan de cours et le déroulement de la séance, qui peut être légèrement différent de ce qui est écrit sur la grille de cours.

Expliquer la logique de l'enchaînement des techniques, des consignes, le choix des critères d'évaluation, pouvoir expliquer ce que l'on aurait fait si le public avait été différent (plus avancé ou moins avancé que celui du sujet). Souvent la première question du jury est : que pensez-vous de votre séance ? Ou : vos objectifs ont-ils été atteints par les élèves ? On peut répondre, je pense avoir globalement atteint mon objectif général, j'ai modifié (la technique, l'exercice ou les consignes) car j'ai observé que.... J'ai donc changé les consignes pour m'adapter à la réaction des élèves, j'ai séparé en deux groupes pour que les plus avancés puissent travailler tel objectif, j'ai utilisé le déplacement comme fils conducteur entre ces deux techniques..Etc.

Dimanche 9h00 -12h00

Deux notions importantes en pédagogie élémentaire pour le Brevet Fédéral :

L'intervention pédagogique et la progression pédagogique.

L'intervention pédagogique : donner des consignes

*les consignes doivent aider les élèves à atteindre un objectif.

*pour ne pas saturer la mémoire, trois consignes maximum, mais elles peuvent être reformulées ;

***les consignes concernent en priorité l'attitude et le placement, pour tori et uke.**

.On intervient dans le cours soit pour lancer un exercice/technique, soit pour une correction générale.

Il faut dans les deux cas être le plus clair et le plus concis possible, on doit aider les élèves à se concentrer sur une direction de travail à l'aide de repères et **non pas les noyer sous un flot de paroles.**

.Le vocabulaire doit être accessible : corporel (coudes, hanches, pieds etc.), spatial (devant, axe vertical, dessous, dessus etc.)et Aïkido « élémentaire » (omote, ura, irimi-tenkan- henka, taï sabaki etc...).

Exemple :

- 1. objectif** Être Capable De chuter en préservant son intégrité,
- 2.technique** katate dori tenchi nage,
- 3. consigne** plier la jambe du côté de la saisie.
- 4.évaluation** uke s'incline dans le sens du déséquilibre, la chute est fluide.

On voit le processus OBJECTIF---TECHNIQUE---CONSIGNE--- EVALUATION qui nous permet de préparer notre cours, de structurer notre intention ; on retrouve ces quatre colonnes sur la grille de cours, il faut formuler l'objectif dans ces termes : Être Capable De (ECD) suivi d'un verbe d'action pour nous obliger à penser à une capacité à développer chez l'élève (voir dans le dossier la liste d'exemples d'objectif ECDe..Et comment choisir un objectif).

Comment choisir un objectif ?

A notre niveau **il faut partir de la technique** choisie et on réfléchit ensuite aux **points clés des différentes phases** : qu'est-ce qui est important pour **tori et uke** au moment de la réception de la contrainte, dans la création et la conduite du déséquilibre, dans l'engagement final ?

On prend une des phases et on insiste sur un point par ex ECDe sortir de la ligne, ECDe garder les hanches sur le partenaire etc...ce sera l'objectif à atteindre, la capacité à développer chez l'élève, de là vont découler les consignes pour aller dans ce sens.

A partir du thème et du niveau des élèves il faut sélectionner rapidement une série de 4 ou 5 techniques, les incontournables : ikkyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, kokyunage, tenchi nage, puis appliquer le processus ci-dessus.

La progression pédagogique :

Amener les élèves étape par étape vers un objectif ; les élèves doivent pouvoir s'appuyer sur des éléments connus pour passer à la suite.

Exemple : irimi tenkan seul, puis yokomen en vis à vis sur un pas puis avec pivot, on répartit ensuite les rôles tori et uke (l'un des deux se protège et coupe en pivotant) on arrive alors en situation de shiho nage ; c'est une possibilité de cheminement pour y accéder.

Autre possibilité : ai hanmi katate dori shiho nage omote départ statique puis dynamique (avec irimi tenkan) et ensuite application à l'attaque yokomen.

La progression fait apparaître un fil conducteur, un lien entre les différents exercices ; cette progression peut concerner tout le cours ou il peut y avoir plusieurs progressions qui se suivent par ex : sur shomen une suite pour l'entrée intérieure et une pour l'entrée extérieure.

Pour notre niveau d'enseignement l'objectif général est de pouvoir faire travailler correctement les techniques de base sur les formes d'attaque les plus classiques.

Rappel sur l'échauffement.

L'échauffement doit permettre de prendre conscience du corps en sollicitant l'ensemble des muscles et articulations. Au delà de l'élévation en température qui prépare le corps à l'action, c'est la sensation d'unité du corps, à travers le placement du bassin (donc du centre), qui doit être recherchée.

Travail épreuve technique : différente d'un passage de grade classique, se préparer à décomposer certaines techniques sans commentaires et de façon logique et fonctionnelle c.a.d pour mettre en évidence les temps forts de l'action.

Il y a des techniques imposées et d'autres choisies par le candidat, réfléchir à l'avance.

Pour les armes, en plus du tanto dori et jo dori/nage, il faut être en mesure de présenter des placements et des directions de coupes élémentaires en ken contre ken et jo contre jo, les suburi de bases peuvent être demandés.

Interrogation basée sur la nomenclature de l'examen et correction en groupe.

Bilan du stage et questions sur l'examen.

Au-delà de toutes les explications notre discipline se transmet essentiellement et fondamentalement par le vécu, il faut donc être capable de créer les conditions d'un vécu.

D'abord par la mise en place d'un contexte favorable à l'étude, au respect et à la concentration c'est à dire maintenir l'étiquette nécessaire dans le dojo ; ensuite par le choix des techniques du cours, enfin par la rigueur et la simplicité dans la présentation de ces techniques.

C'est l'image du mouvement qui « s'imprime » en premier lieu chez l'élève, les consignes et les repères doivent l'aider à entrer dans l'exercice, dans le vécu sans le noyer sous un flot de parole.

En Aïkido la technique est un moyen pour accéder aux principes, il n'y a pas d'objectif sportif (gagner) ni martial immédiat (détruire), on pratique de façon à être transformé par le vécu du mouvement.

Pour que ce processus fonctionne il faut que les techniques respectent les principes pratiques de la discipline : l'attitude c.a.d. agir à partir du centre, travailler sur la liaison avec le partenaire, créer du déséquilibre grâce au placement- déplacement.

Quel que soit le niveau de l'enseignant (1er dan pour le BF UFA) on doit insister sur ces points.

Les techniques mises en œuvre doivent être adaptées au niveau des élèves et même à partir des mouvements les plus simples par exemple ai hanmi katate dori ikkyo on peut aborder les notions d'attitude et de placement-déplacement, conduite du déséquilibre. L'idée du centre est amenée par les hanches : la technique doit mobiliser les hanches et les appuis du partenaire, l'extension du mouvement respecte le sens des articulations, le cheminement des chaînes musculaires. Tout cela apparaît dans les deux rôles uke et tori.

Merci aux tuteurs présents et au club de St Etienne pour son accueil.

12h de formation module 2

Animateur

Luc Mathevet.



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: 04.50.43.57.54 coneggo.lra@wanadoo.fr
president@aikido-rhone-alpes.org - <http://aikido-rhone-alpes.org>

