

Compte-rendu :
École des Cadres 1 – Saison 2021-2022
Dimanche 7 novembre 2021 à Guingamp

9h30 – 12h et 14h – 16h30.

Animateur : Farid Si Moussa, DFR pour la ligue Bretagne.

9h30 : Accueil des participants et présentation.

11 participants.

L'école des cadres précédente avait eu lieu le 1^{er} mars 2020, la continuité est rompue. Farid propose donc que cette école des cadres-ci soit le départ d'un nouveau cycle et qu'on reparte à zéro. Le programme, tel que présenté dans le document *Projet de saison 2021-2022* (voir annexe), proposait que l'on commence par le **thème *Tori et Uké***. Ce sera donc le thème de la matinée.

Étant donné le haut niveau d'expérience d'enseignement des personnes présentes, l'après-midi sera consacré à des ateliers de travail et des échanges collégiaux plutôt qu'à une formation initiale à l'enseignement et à la pédagogie.

10h10 : Travail en ateliers sur le thème *tori et uké*.

Trois groupes de 3-4 personnes sont formés, cherchant à répondre à ces trois questions :

- 1 - *Extérieurement*, du premier abord, si l'on porte un regard profane sur les pratiquants d'aïkido pendant leur prestation, qu'est-ce qui distingue tori et uké ?
- 2 - Par quelle intention, quel rôle, ces différences observées sont-elles portées ? Autrement dit, *intérieurement*, qu'est-ce qui distingue tori et uké ?
- 3 - Pour un enseignant, quels principes, quelles qualités, c'est à dire plus globalement quelles *compétences* devront être développées de manière plus prégnante chez tori, chez uké ?

10h50 : Synthèse.

Les trois groupes se retrouvent et donnent tour à tour leurs réponses aux questions. Une synthèse non exhaustive peut en être proposée dans le tableau suivant :

	<i>TORI</i>	<i>UKÉ</i>
<u>1 – Différence visibles, « extérieures », pour le profane</u>	<ul style="list-style-type: none">- Se défend- Fait une technique, « gagne »- Reste debout <p>+ : Les rôles s'inversent</p>	<ul style="list-style-type: none">- Attaque- « Perd »- Tombe, chute <p>+ : Les rôles s'inversent</p>
<u>2 – Différences d'intention et de rôle</u>	<ul style="list-style-type: none">- Doit être présent, prêt, à l'écoute pour : recevoir l'attaque, décider du lieu de rencontre (rompt la symétrie avec uké en modifiant les distances, le rythme)- Conduit / induit un déséquilibre- Contrôle l'intention et le retour martial de uké	<ul style="list-style-type: none">- Initie la situation de travail- Propose une contrainte- Maintient l'intention d'attaque- Son attaque est franche, sans feinte- Cherche à se rééquilibrer, à recréer la contrainte- Chute pour se préserver
<u>3 – Principes et qualités, compétences prégnantes à développer</u>	<p>Toutes les qualités que l'on trouve chez tori se retrouvent chez uké, au bout du compte :</p> <ul style="list-style-type: none">- placement et déplacement (mobilité), distance (ma-ai), relâchement, recherche de posture, contact, présence... <p>Mais dans le processus d'apprentissage, certaines compétences sont plus prégnantes chez l'un ou l'autre.</p> <p>Pour tori :</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Centrage et contrôle</i>, pour guider uké et travailler avec l'unité du corps- <i>Vision et gestion du ma-ai</i>, attention globale et extension de la perception- Calme, sérénité	<p>Toutes les qualités que l'on trouve chez tori se retrouvent chez uké, au bout du compte :</p> <ul style="list-style-type: none">- placement et déplacement (mobilité), distance (ma-ai), relâchement, recherche de posture, contact, présence... <p>Mais dans le processus d'apprentissage, certaines compétences sont plus prégnantes chez l'un ou l'autre.</p> <p>Pour uké:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Mobilité</i>, pour rattraper les déséquilibres et garder le contact et l'intention d'attaque- <i>Intention</i> franche et continue de l'attaque

11h25 : Mise en situation : animation de cours sur le thème de tori et uké

Éric et Aude co-animent un cours d'une vingtaine de minutes sur le thème abordé dans la matinée. Je leur propose comme objectif global de la séance : *Être capable d'attaquer avec franchise (détermination) et d'être mobile*, cet objectif global étant au service d'une amélioration des compétences spécifiques de uké.

Éric et Aude ont proposé le cours suivant, qui fut l'occasion d'une pratique et d'un moment agréable sur le tapis. Un échange sur la pédagogie a eu lieu, surtout à titre d'échange bien plus que de formation puisque les enseignants présents sont expérimentés et maîtrisent bien leur sujet.

<u>Thème : le rôle spécifique de uké</u>			
<u>Objectif</u> : Être capable d'attaquer avec franchise et d'être mobile			
	<u>Objectifs intermédiaires</u> (et progressivité des objectifs)	<u>Moyens</u>	<u>Consignes : (!)</u> et <u>Indicateurs : (?)</u>
<u>Séquence 1</u>	Être capable d'attaquer précisément et avec engagement	Tori statique et en garde Uké attaque <i>shomen uchi</i>	! : Toucher sans impacter ? : la main de uké touche-t-elle le front de tori ?
<u>Séquence 2</u>	Être capable d'attaquer précisément et avec engagement en se déplaçant (cible mobile)	Tori se déplace aléatoirement puis s'arrête en garde Uké suit tori et attaque <i>shomen uchi</i> dès que tori s'arrête	! et ? : Idem
<u>Séquence 3</u>	Être capable d'attaquer précisément et avec engagement en se déplaçant (cible mobile) et en préservant l'intention d'attaque par la mobilité	<i>Shomen uchi irimi nage</i>	! : uké essaie de garder le contact de son bras d'attaque avec le bras de tori ? : uké se déplace-t-il pour préserver ce contact ?

12h15 - 14h00 : Pause / repas du midi.

14h00 : Temps d'échange d'informations et actualités de la ligue.

- Patrick Fillon, président de ligue, évoque les différents stages à venir, la modification du stage national en stage événementiel régional (suite aux récentes décisions de la fédération).

- Il ressort que le **stage « événement juniors » du dimanche 22 mai 2021 doit être mis en avant et en priorité**. La prochaine école des cadres y sera très probablement consacrée, et, de ce fait, le thème initialement prévu (la motivation) reporté.

Le DFR contactera prochainement les clubs ayant des cours junior afin de faire en sorte qu'un maximum d'enseignants jeunes puisse être présent pour cette école des cadres du dimanche 13 février 2022 ; celle-ci servira de lieu d'échange et d'information sur l'enseignement enfant et de préparation à la journée du 22 mai.

14h30 : Tori et uké : encore un peu !

Les discussions sur les rôles de tori et uké en aikido ont ouvert un vaste champ d'investigation sur d'autres questions passionnantes et récurrentes dans le monde de l'aikido et des arts martiaux en général.

Il a été ainsi question de *l'aikido, des arts martiaux et des sports de combat*.

On trouve au cœur de cette question

- la notion de **performance**, au sens large (la performance d'un sprinter, d'un footballeur, d'un danseur...),

- la notion de **compétition**, le trio **coopération-connivence-complaisance** : pourquoi l'aïkido est-il perçu comme complaisant ? Quelques pistes :
 - il y a complaisance quand on n'exploite pas les failles. Problème : il faut aussi laisser tori apprendre le mouvement, donc accepter des failles temporairement, → quel équilibre trouver ?
 - certains mouvements pour uké sont induits par la logique de la situation, mais celle-ci peut être non perçue à l'extérieur, ou encore mal comprise par les protagonistes eux-mêmes (mauvaises attaques de uké, imperfections techniques de tori) qui, du coup, tombent dans de la complaisance ou de la connivence.
 - la coopération est souvent vue de l'extérieur avec des yeux de compétiteur ou de combattant, donc n'est tout simplement pas comprise et prise pour de la connivence.
- la question difficile de la **liberté** et de la **créativité** face à la **réduction de l'imprévu** et le **contrôle** de tous les paramètres contrôlables (préparation au jour J de la compétition, par exemple).

Ont été abordées aussi

- la dimension du **travail externe et interne** : comment l'activité volontaire qui cherche à contrôler l'autre ou à le dominer peut être avantageusement remplacée par un travail interne, basé notamment sur la perception, les cinq sens et l'utilisation des muscles involontaires de la stature, ainsi que l'utilisation du corps global (système nerveux autonome et parasympathique, cf. la notion de corps global développée par Philippe Grangé).
- la compréhension du sens de la chute et de son lien à la proposition profonde de l'aïkido,
- le rapport à la danse et au rôle du partenaire comme miroir.

Toutes ces questions ne peuvent pour l'instant pas faire l'objet d'une synthèse claire : elles mériteraient chacune une école des cadres à part entière. L'intérêt fut en tout cas la richesse des échanges, parfois vifs mais toujours courtois, et les pistes de réflexion qu'elle a ouvertes à chacun.

15h15 : Transition par un petit jeu pédagogique.

- L'exercice proposé a pour but d'exercer l'œil et la réflexion à regarder la pratique sous un angle pédagogique, en essayant de deviner le fil directeur choisi par des pratiquants qui enchaînent des techniques.

Ainsi le binôme 1 propose une technique (par exemple *aï hanmi katatedori ude-kime nage ura*, puis le binôme 2 propose une autre technique qui a un point commun avec la précédente (sans le dire aux spectateurs) ; ce point commun peut être le déplacement (par ex. *aï hanmi katate dori ikkyo ura*), la technique elle-même (par exemple *shomen uchi ude-kime nage ura*), la position des mains, la continuité formelle (par ex. *ikkyo-nikkyo-sankyo*), etc.

Au bout de 4 ou 5 binômes, on essaie de retrouver le fil conducteur qui avait été choisi (en secret) par chacun.

Ce petit moment de pause a permis de trouver un peu de décontraction par rapport aux réflexions très théoriques précédentes, et a préparé les corps à bouger un peu pour la suite.

15h30 : Travail sur la pédagogie par objectifs.

Jean-Jacques le Ny prépare et anime un cours sur le thème de l'*unité du corps*.

Il ne donne pas le contenu de sa grille de cours : **le travail des participants sera de retrouver et reconstituer cette grille de cours** après avoir participé comme élèves au cours de Jean-Jacques.

Nous participons au cours puis un tour de table est fait où chacun donne son avis sur ce que semble être la grille de cours de Jean-Jacques.

Les avis sont unanimes et la grille de cours est reconstituée ainsi :

<u>Thème : l'unité du corps</u>			
	Objectif : Être capable de déséquilibrer uké en utilisant le centrage et la structure du corps		
	<u>Objectifs intermédiaires</u> (et progressivité des objectifs)	<u>Moyens</u>	<u>Consignes (!)</u> et <u>Indicateurs (?)</u>
<u>Séquence 1</u>	Être capable d'utiliser cette structure <i>seul</i>	<i>Aïki Taïso</i> (voir démonstration de Jean-Jacques)	! : structure = hanches-épaules, genoux-coudes, mains-pieds ! : les pieds glissent et se déplacent en restant sous les mains ? : les mains sont-elles coordonnées avec les pieds ? ? : les coudes sont-ils fermés ?
<u>Séquence 2</u>	Être capable d'utiliser et préserver cette structure et le mouvement précédent <i>avec un partenaire</i>	<i>Katate dori sokumen irimi nage</i> (en <i>irimi-henka-henka-irimi</i> , voir démonstration de Jean-Jacques)	! et ? : Idem + ? : tori garde-t-il sa structure ?
<u>Séquence 3</u>	Être capable d'utiliser et préserver cette structure et le mouvement précédent <i>avec un partenaire et avec un autre déplacement</i>	<i>Katate dori kokyū nage</i> (voir démonstration de Jean-Jacques)	! et ? : Idem
<u>Séquence 4</u>	Être capable d'utiliser et préserver cette structure et le mouvement précédent <i>avec un partenaire et avec une plus forte contrainte</i>	<i>Morote dori (=Katate ryote dori) Kokyū nage</i>	! et ? : Idem

On y retrouve :

- la **distinction entre objectifs et moyens** : les objectifs se formulent en « Être capable de » suivi d'un verbe d'action ; les moyens sont les techniques ou exercices qui permettent d'atteindre ces objectifs.

- la notion d'**indicateurs de réussite (?)** et de **consignes (!)** : les indicateurs de réussite permettent à l'enseignant de savoir si les objectifs sont atteints ou pas ; les consignes sont les phrases données à l'auditoire pour les aider à atteindre les objectifs en réalisant les moyens correctement.

- la **progressivité verticale de la grille** : les exercices proposés ajoutent à chaque étape des éléments ou des contraintes supplémentaires : déplacements, saisies plus contraignantes, etc.

16h25 : Tour de table final.

La journée est globalement jugée satisfaisante par les participants.

Il se confirme qu'il est pertinent de mettre en priorité la prochaine école des cadres sur le thème de l'enseignement juniors et sur la préparation de la journée du dimanche 22 mai 2022.

Merci à tous les participants pour cette journée. Un merci particulier aux organisateurs et au club de Guingamp pour la salle et l'accueil.

Pour la ligue Bretagne, le 14 novembre 2021,
Farid Si Moussa, DFR Bretagne.