

Compte-rendu :
École des Cadres 2 – Saison 2022-2023
Dimanche 12 février 2023 à Châteaulin

9h30 – 12h30 et 14h – 17h

Animateurs :
Farid Si Moussa, DFR pour la ligue Bretagne.
CTR : Pascal Piveteau

14 participants pour cette école des cadres.

Cette saison plusieurs licenciés souhaitent se présenter au Brevet Fédéral qui aura lieu le dimanche 18 juin au Rheu (35), c'est pourquoi les écoles de cadres sont un peu plus centrées cette saison sur l'aide à la préparation de cet examen.

9h30 : Accueil et rappel du travail fait à l'école des cadres de novembre

Après l'accueil des participants, un bref rappel de ce qui avait été vu à Guichen le 6 novembre est fait : la pédagogie en général, la pédagogie par objectifs (PPO) en particulier, la grille de cours de la PPO.

→ Voir [compte-rendu de l'école des cadres du 6 novembre à Guichen](#).

Questions et remarques permettent au DFR de préciser les choses. On aborde aussi la question de l'examen du Brevet Fédéral (BF) et des différences entre le travail de fond et général qui se fait à l'école des cadres d'un côté, et les demandes spécifiques à l'examen BF de l'autre.

10h : Cours animé par le DFR pour servir de support à la réflexion pédagogique

Farid anime un cours et demande aux participants de garder leur œil de professeur et de pédagogue pendant la pratique. Il faudra, après le cours, reconstruire la grille de cours supposée que le DFR avait en tête.

Sans le dire aux pratiquants, le DFR est parti sur le thème du *ma-ai* (sujet BF n° 18).

En gardant les mêmes moyens utilisés (3ème colonne de la grille), il serait possible de faire tout un ensemble de grilles très différentes en fonction de l'objectif de cours que l'on se choisit. La suite de techniques choisies (colonne « Moyens ») pour ce cours aurait tout aussi bien pu servir à un autre cours dont le thème serait le centrage (sujet BF n° 19), la saisie katate ryote dori (sujet n° 5), le rôle d'uké (sujet n° 17), le principe d'intégrité (sujet 20) ou le shiseï (sujet n° 22).

La grille de cours de Farid était la suivante :

Période de la saison : Milieu de saison

Effectif : 15

Niveau : 4ème kyu → 3ème dan

École des cadres ligue Bretagne

Grille de cours - Pédagogie par objectifs

THÈME : *Le ma-ai* – Le timing (en examen BF : sujet 18)

OBJECTIF GLOBAL DE LA SÉANCE :

= Résultat à atteindre à la fin de la séance :

Rendre l'élève capable de / Être capable de **déséquilibrer uké en intervenant à différents moments de l'attaque**

Durée		OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES = Résultats à atteindre au cours des exercices « Être capable de » + verbe d'action	MOYENS = Quelles situations d'apprentissage <i>Les exercices et techniques</i>	COMPORTEMENTS OBSERVABLES = Consignes et indicateurs <i>Consignes : ! – Indicateurs : ?</i>
3 mn	Prise en main	Rendre l'élève capable de / Être capable de se rendre disponible physiquement et mentalement à la pratique	Salut Échauffement classique global	! : (Consignes diverses servant à mettre l'attention à l'endroit du corps souhaité)
10 mn	Préparation générale Éducatifs	Rendre l'élève capable de / Être capable de Réaliser l'attaque qui sera nécessaire à la suite du cours et à la poursuite de l'objectif global	Katate ryote dori dori Yonkyo (fait par uké sur tori)	! : premier contact en ai hanmi, descendre la main pour saisir à deux mains, changement de hanmi, remonter le coude vers le haut puis extension et vers le bas pour faire Yonkyo ? : les mains de uké sont-elles placées pour Yonkyo ? ? : y a-t-il prise de contact, descente du bras de tori puis remontée puis redescente ?
40mn à 1h10	Partie principale	Rendre l'élève capable de / Être capable de Utiliser le début de l'attaque (mouvement descendant) pour déséquilibrer uké	Katate ryote dori kokyū nage	! : Sortez votre pied arrière sur le côté et piquez avec le bras saisi vers le pied arrière du uké ! : ce mouvement doit être fait avant que uké ne remonte votre bras donc soyez au rythme de la descente de la première main saisie ? : tori se déplace-t-il dès le début de l'attaque ? : uké est-il empêché, du fait qu'il chute, d'avoir le temps de remonter le bras de tori ?
		Rendre l'élève capable de / Être capable de Utiliser le moment milieu-médian de l'attaque (début du mouvement ascendant) pour déséquilibrer uké	Katate ryote dori Ude Kime nage	! : Même début que précédemment : le pied arrière sort puis on ajoute : pivot sur ce pied → au global on fait un tai sabaki ! : à la fin du tai sabaki uke a remonté légèrement le bras de tori, tori passe le bras libre sous le coude et engage ude kie nage ? : uké a-t-il le temps de remonter le bras de uké à hauteur chudan ? ? : tori crée-t-il un déséquilibre par son tai sabaki → uké se retrouve-t-il bras tendus et sur un pied ?
		Rendre l'élève capable de / Être capable de Utiliser le moment de fin de l'attaque (fin du mouvement ascendant) pour déséquilibrer uké	Katate ryote dori Ushiro kiri otoshi	! : On prolonge l'intention de uké en le laissant remonter le bras et on fait passer uké devant soi ! : le bras saisi de tori remonte puis pique vers le ciel ? : uké a-t-il le temps de remonter le bras de uké à hauteur jodan ? ? : tori crée-t-il un déséquilibre par son tai sabaki et la pique vers le haut → uké se retrouve-t-il bras tendus et son axe cassé vers l'arrière ?
		Rendre l'élève capable de / Être capable de Utiliser un moment ou un autre de l'attaque pour déséquilibrer uké	Jiyū waza avec les trois techniques précédentes	! : tori décide du moment de l'attaque qu'il va utiliser ! : uké garde l'intention de faire Yonkyo ? : tori utilise-t-il les trois techniques ? ? : tori utilise-t-il les trois techniques sans que uké ne puisse se stabiliser
3 mn	Fin du cours	Rendre l'élève capable de / Être capable de revenir au calme physiquement et mentalement	Salut final	

Un retour est fait sur le cours, qui permet d'ouvrir réflexion et discussion sur les éléments cités ci-dessus.

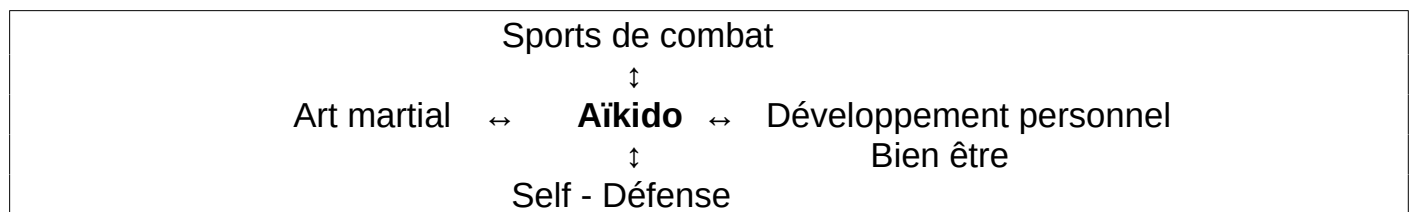
L'objectif pour le DFR est de faire comprendre le fonctionnement et la logique de la grille de cours, avec en priorité les distinctions entre les concepts d'*objectif*, de *moyen*, de *consigne* et d'*évaluation par des indicateurs*.

12h30 - 14h00 : Pause / repas du midi.

14h00 : Réflexion – Discussion sur la nature et la logique interne de l'aïkido

- Le thème abordé est : *l'aïkido dans sa relation aux arts martiaux, à la self-défense, aux sports de combat, au développement personnel / bien être.*

La spécificité de l'aïkido est abordée au travers des similitudes et des différences entre toutes ces notions. Plusieurs groupes sont créés pour réfléchir chacun sur un des sujets et proposer une synthèse.



Synthèse page suivante :



<u>Aïkido et...</u> ↓	<u>Similitudes</u>	<u>Différences</u>
Art martial	<ul style="list-style-type: none"> - Origine et culture : <i>cf.</i> vie de Ueshiba, qui est passé de la guerre, du combat et du conflit à la résolution harmonieuse des conflits - Le mot <i>art</i> : réflexion et quête de perfection 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de vainqueur / vaincu en aïkido, pas de destruction - On redonne sa liberté à l'autre → pacification
Self-défense	<ul style="list-style-type: none"> - Application de principes identiques : sortie de ligne d'attaque, maîtrise de soi, réponse proportionnée à l'attaque 	<ul style="list-style-type: none"> - Objectif en self : la survie - Adversaire/agresseur en self, partenaire en aïkido - Lieu d'apprentissage et outils différents (rue, objets divers en self, dojo en aïkido) - Aïkido davantage codifié et n'a pas pour but que la défense
Sport de combat (SdC)	<ul style="list-style-type: none"> - Activité physique avec deux personnes - Provient de la guerre et donc du combat (<i>cf.</i> vie de Ueshiba) - Utilisation des mêmes moyens techniques 	<ul style="list-style-type: none"> - Situation simulée* avec des rôles définis à l'avance en aïkido - Compétitions perdant/gagnant en SdC - Incertitude très forte en SdC, peu forte en aïkido - Catégories de poids et d'âge en SdC, pas en aïkido - Sommet de compétence en SdC entre 25 et 35 ans, puis déclin ; en aïkido progression constante jusqu'au bout. - En résumé : moyens similaires et objectifs différents <p>* Le concept de simulation fut l'objet d'un vif et passionnant débat ; je le laisse ici dans le résumé par souci de simplicité mais la question mériterait une longue réflexion à elle seule.</p>
Développement personnel – Bien être	<ul style="list-style-type: none"> - Activité physique - On évacue le stress - Le temps de pratique comme bulle par rapport au monde extérieur / lieu de ressourcement - Préserve les capacités physiques et cognitives (concentration) - Compétences intégrées et conservées en dehors du dojo - Conscience d'un certain type de relation à l'autre (bienveillance) - Conscience de soi par la relation à l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> - Aucune !

15h15 : Travail sur les consignes

Un topo est fait sur la notion de consigne.

Une consigne est : Objectivable – Précise – Répétée – Au service de l'objectif

- *Objectivable* : elle décrit des actions physiques observables.

- *Précise* : consigne pour tori, pour uké ? Le pied droit, le pied gauche ?

- *Répétée*

- *Au service de l'objectif* : les autres consignes sont des remarques ou des commentaires qui ne sont pas nécessaires ; ces autres consignes peuvent créer un cadre (« Ce soir on va travailler sur le centrage »), un sens (« Si vous ne vous relâchez pas vous n'allez pas ressentir et si vous ne ressentez pas vous ne pourrez pas percevoir où va le mouvement »), une ambiance (« Allez ! On y va, on bouge ! »), mais elles ne servent pas toujours directement l'objectif. Elles sont bienvenues mais sans abus.

Le DFR poursuit ce travail sur les consignes à travers l'exercice suivant.

Chacun réfléchit seul et propose une consigne qui lui semble adéquate à la situation.

Quelle consigne pour :		Réponses (synthèse)
<u>Objectif</u> (Être capable de...)	<u>Moyen</u>	<u>Consigne</u>
<i>Garder le contact avec uké</i>	<i>Shomen uchi irimi nage</i>	! :- Gardez le dos de votre main collée à celle de tori
<i>Déséquilibrer uké vers l'arrière</i>	<i>Ryote dori tenchi nage</i>	! : - Passez la jambe d'engagement derrière uké ! :- Recroisez la ligne d'attaque
<i>Rester centré (tori) sur un mouvement ascendant</i>	<i>Ai hanmi ikkyo omoté</i>	! : - Vos mains passent de devant votre nœud de ceinture à devant votre front
<i>Sortir de la ligne d'attaque à l'extérieur</i>	<i>Shomen Uchi irimi henka</i>	! : - Grand pas puis tournez le nœud de ceinture de le même sens que celui de uké
<i>Projeter uké en gardant l'unité du corps</i>	<i>Katate dori Sokumen irimi nage</i>	! : - Engagez le corps en gainant le buste et en glissant le pied derrière uké
<i>S'engager pleinement dans l'immobilisation</i>	<i>Ushiro ryote dori sankyo omote</i>	! : - Allez jusqu'à ce que uké tape ! : - Tournez le buste et penchez-vous vers l'oreille de uké

Les réponses proposées sont l'occasion de réflexions de fond sur la logique de la grille de cours de la PPO ; on combine ainsi la formation à la PPO en faisant réfléchir les stagiaires sur des consignes à donner et en même temps on suscite une réflexion de fond sur le fonctionnement et la logique interne de cette grille.

16h00 : Travail concret sur la pédagogie

Séquences de cours préparées et animées, le reste du groupe doit ensuite deviner le thème et l'objectif. Ces moments sont l'occasion d'échanges qui complètent la formation à travers les diverses questions posées et les réponses données par le DFR ou les enseignants expérimentés.

Deux candidats (Grégory et Christophe) animent une séquence de cours pour 20 minutes chacun après avoir préparé une grille en PPO.

Le DFR, Pascal Piveteau (CTR) et Patrick Fillon font un retour sur la prestation des candidats : grille de cours, cohérence avec la grille de cours, animation de la séquence, qualité technique.

17h00 : Tour de table final.

La journée est globalement jugée satisfaisante par les participants.

Le DFR exprime qu'il a cherché un équilibre entre le travail de fond qui est le propos de l'école des cadres et qui sert *indirectement* à la préparation du BF et l'aide à la préparation au BF par des moments qui servent *directement* à la préparation au BF.

Merci à tous les participants pour cette journée.

Un merci particulier aux organisateurs et au club de Châteaulin pour la salle et l'accueil, en particulier à Denis Lebarbier.

Merci à Pascal Piveteau du CTR pour son aide.

Comme à chaque fois, le président Patrick Fillon a organisé la journée et les inscriptions, apporté son aide et son expérience précieuse en aikido et pédagogie, merci à lui.

Pour la ligue Bretagne, le 31 mars 2023,
Farid Si Moussa, DFR Bretagne.