

# Compte-rendu : École des Cadres 1 – Saison 2023-2024 Dimanche 12 novembre 2023 à Guichen

*9h30 – 12h et 14h – 16h30.*

## Animateurs :

*Farid Si Moussa, DFR pour la ligue Bretagne.  
CTR : Marc Gandolphe, Martin Gaumont, Pascal Piveteau  
Patrick Fillon, président*

### 9h30 : Accueil et présentation générale de l'école des cadres

- **Majorité de participants inscrits à la formation Brevet Fédéral (BF) 2023-2024** : 3 licenciés de la ligue Normandie, 9 de ligue Bretagne.
- 3 licenciés de ligue Bretagne récemment reçus au BF (juin 2023) plus 1 enseignant régulier de cours junior.
- Expérimentés : **3 membres du CTR et Patrick Fillon**, président de ligue et 5ème dan DE.

Le DFR explique la **différence entre école des cadres et formation au BF** en utilisant ce qui avait été dit l'an passé à la même école des cadres et consigné dans le compte-rendu correspondant ([à consulter pour le détail](#)).

En résumé, **l'école des cadres est un lieu de formation très ouvert** dont le contenu peut varier en fonction de l'actualité, des priorités de la ligue, des personnes présentes et de leurs demandes ou besoins prioritaires, alors que **la formation au BF est une formation fédérale qui prépare spécifiquement à l'examen du BF**.

### 9h50 : Groupe 1 : Notions générales de Pédagogie Par Objectifs

#### Groupe 2 : Réflexion et préparation d'un cours autour de la notion de Kokyu

**Groupe 1** : personnes préparant le BF cette saison.

Farid et Patrick expliquent les **notions de pédagogie en général et de pédagogie par objectifs en particulier**. Cette pédagogie par objectif (PPO) est ensuite appliquée à l'aïkido. On termine en expliquant le document fondamental de la formation BF et de la PPO : **la grille de cours par PPO**.

L'explication, là encore, reprend ce qui avait été fait l'an passé à la même école des cadres. Voir pages 2 à 4 du [compte rendu du 6 novembre 2022](#).

**Groupe 2** : membres du CTR + récents diplômés BF

Dans ce groupe mené par Marc, Martin et Pascal, **une réflexion théorique est faite sur la notion de kokyu** : conception sémantique et théorique, compréhension du principe

d'aïkido qui en découle, illustrations et liens avec les techniques d'aïkido qui mentionnent ce concept puis aussi avec celles qui ne le mentionnent pas.

**Marc Gandolphe prépare un cours qu'il animera par la suite** et sur lequel nous reviendrons ensemble, l'après-midi, d'un point de vue pédagogique, pour continuer la formation des débutants en pédagogie.

### 11h10 : Exposé de la notion de *kokyu* par le groupe de travail (rapporté par Martin)

Martin Gaumont expose la synthèse faite par le groupe 2 au groupe 1.

→ voir le document final ci-dessous, élaboré par Martin, que je remercie pour son travail de rédaction.

-----

#### Réflexion et échanges : la notion de *kokyu*

*Groupe constitué* : titulaires récents du BF (Gregory, Christophe, Paul), assistés des membres du CTR présents (Pascal, Marc, Martin).

Les échanges du groupe portent sur : i) sa signification japonaise, ii) son intérêt dans notre pratique, iii) la place des techniques Kokyu Nage, iv) leurs points communs, v) la présence de Kokyu dans le répertoire Aïkido.

##### i) Signification :

*Kokyu* (呼吸) peut se traduire globalement par « respiration ». Les deux Kanji Ko / Kyu, (comme beaucoup de termes japonais) sont polysémiques (ont plusieurs sens), mais renvoient ici aux notions d'expiration et d'inspiration.

Le règlement de la CSDGE nous propose cette définition de Kokyu : « Expir/inspir, fluidité de la respiration dans l'action et rythme de l'échange. »

(Le groupe s'interroge sur cet ordre précis, qui en occident est plutôt inversé (inspire-expire) et ses origines culturelles. Peut-être faut-il préalablement se vider de son air vicié pour pouvoir accueillir un air régénérant pour le vivant (?)).

Pour autant leur sens va au-delà de l'aspect respiratoire (pulmonaire), pour inclure la (très vaste) notion de Ki en tant qu'énergie de vie universelle. Ne parle-t-on pas couramment d' « extension du Ki », de « souffle de vie » ?

##### ii) Intérêt :

L'intérêt d'étudier et d'expérimenter Kokyu semble pouvoir être mis en lien avec les notions plus générales des triptyques « Shin-Gi-Taï » (Esprit/cœur- Technique-Corps) et « Ki-Ken-Taï », dans la mesure où la respiration et sa conscientisation dans l'application technique participe directement du travail d'unification tant recherché dans l'Aïkido.

Kokyu renvoie aussi aux phases d'expansion et de contraction (comme l'image du cœur qui se comprime et s'expand sans arrêt), tout comme aux concepts de Yin et de Yang (In-Yo en japonais), qui se traduisent fréquemment dans notre pratique par des forces centripètes ou centrifuges.

### iii) La place des Kokyu Nage :

Si Kokyu est un principe, Kokyu Nage semble pouvoir se définir comme un ensemble de techniques particulières de notre répertoire, qui mettent en œuvre de façon plus visible, l'expérience et l'expression de Kokyu (Kokyu Ryoku) dans leur réalisation.

### iv) Points communs des Kokyu Nage :

Le groupe relève certaines caractéristiques partagées :

- Peu de déplacement (limitation des paramètres annexes)
- Une projection finale
- Une libération rapide, dans un souffle
- L'absence de clé

Ces techniques, choisies pour leurs caractéristiques communes, semblent donc nous renvoyer à l'expression manifeste et visible de l'essence de Kokyu, dépouillée de tous les artifices et complexités techniques annexes à son étude.

### v) La présence de Kokyu dans le répertoire Aïkido

En étendant la réflexion, le groupe identifie 4 familles de techniques différentes, renvoyant à des études, des finalités et des aptitudes différentes à développer dans l'approche de Kokyu :

- Les Kokyu Nage (mentionnés plus haut)
- Kokyu-Ho, en lien avec des contraintes de saisies (plus ou moins fortes)
- Shin Kokyu, en lien avec la conscientisation des phases d'ouverture et de fermeture, synchronisées avec la respiration
- Tout le reste du répertoire

Car si Kokyu s'aborde et s'exprime de façon plus nette dans les 3 premières familles, en réalité, son principe peut – et devrait – être appliqué à toute technique du répertoire.

KOKYU – Exercices & objets d'étude	
Kokyu Nage : <ul style="list-style-type: none"><li>- Étude des projections respiratoires aux caractéristiques particulières</li></ul>	Kokyu-Ho : <ul style="list-style-type: none"><li>- Étude de Kokyu avec des contraintes de saisies potentiellement fortes</li></ul>
Shin-Kokyu : <ul style="list-style-type: none"><li>- Étude de la conscientisation mentale du geste coordonné avec la respiration</li></ul>	Autres techniques du répertoire : <ul style="list-style-type: none"><li>- Étude de Kokyu étendue à l'ensemble du répertoire</li></ul>

Quelques phrases citées durant les échanges :

« Projection en expirant », « libération de l'esprit », « intégrer la respiration dans la technique de façon naturelle », « caler la respiration sur le geste », « moyen pour la sérénité de l'esprit ».

S'en suivent quelques échanges, mais pas beaucoup.  
On passe à la pratique.

### 11h25 : Cours d'aïkido sur le thème de *kokyu*, animé par Marc Gandolphe

La séquence pédagogique s'articule comme suit :

- Aïki taïso avec la consigne répétée d'inspirer et expirer à tel ou tel moment du mouvement
- Kokyu-ho — Gyakku hanmi katate dori shiho nage ura — Gyakku hanmi kokyu nage arrière (après un tenkan) — Gyakku hanmi Ikkyo omote — Gyakku hanmi kokyu nage avant — Kokyu-ho.

Les consignes les plus souvent données par Marc concernent la coordination du mouvement et de l'inspiration/expiration.

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

### 13h50 : Temps d'échange et réflexion sur le cours animé par Marc

L'idée est de faire une **approche pédagogique du cours de Marc**, pour illustrer la notion de pédagogie par objectifs auprès de ceux qui débutent en pédagogie (groupe 1). L'exercice consiste à essayer de deviner et reconstruire sa grille de cours.

L'**objectif global de la séance** proposé est :

« Être capable de / Rendre l'élève capable de synchroniser la respiration et le mouvement »

La séquence des techniques permet de reconstruire la colonne des **moyens** (colonne 3 de la grille de cours).

Recueil des **consignes** données par Marc (colonne 4 de la grille de cours).

On essaie alors de deviner les **indicateurs de réussite** (colonne 5 de la grille) que Marc utilisait pour ses corrections ou appréciations positives des mouvements des pratiquants.

Enfin on essaie de reconstruire les **objectifs intermédiaires** (colonne 2 de la grille de cours) que Marc s'était donnés.

Un exemple de ce que cet exercice aurait pu donner (grille refaite par Farid, avec l'arbitraire et les erreurs d'interprétation en conséquence) :

Thème : Kokyu				
Objectif global : être capable de synchroniser la respiration et le mouvement				
Temps	Objectifs intermédiaires	Moyen	Consignes (!)	Indicateurs (?)
10'	Être capable de synchroniser mouvement et respiration tout seul	Taïso	Inspirez quand ça monte, expirer quand ça descend !	Observe-t-on cette coordination (ouverture et fermeture de la poitrine / mouvement haut et bas) chez les pratiquants ?

15'	Être capable de synchroniser mouvement et respiration à deux sans déplacement	Kokyu-ho	Inspirez quand ça monte, expirer quand ça descend !	Idem (pour tori)
25'	Être capable de créer un déséquilibre haut/bas par le kokyu	Gyakku hanmi katate dori shiho nage ura	Inspirez quand vous montez les mains sur le shiho nage, expirez quand vous projetez uké vers le bas !	Uké est-il emmené vers le haut lors de l'inspir de tori, vers la bas lors de son expir ?
35'	Être capable de créer un déséquilibre avant/arrière par le kokyu	Gyakku hanmi kokyu nage arrière (après un tenkan)	Expirez quand vous projetez vers l'arrière !	Uké est-il emmené vers l'arrière lors de l'expir de tori ?
45'	Être capable de doubler les déséquilibres haut/bas créés le kokyu	Gyakku hanmi Ikkyo omote	Inspirez – expirez alternativement !	Uké est-il emmené vers le bas et haut deux fois ?
50'	Être capable d'utiliser un expir bref sur la projection	Gyakku hanmi kokyu nage avant		
1h	Être capable de revenir au calme	Kokyu-ho		

S'ensuit une discussion avec Marc pour voir si nous avons reconstruit correctement sa grille.

**L'objectif global a été trouvé par l'ensemble des stagiaires.** En gros, nous avons retrouvé 75/80 % de l'intention du cours de Marc. Cela signifie que **les consignes et l'animation étaient assez cohérentes** pour que l'on puisse trouver un fil directeur et reconstituer globalement la grille de cours de Marc.

S'ensuit alors un échange sur les manquements et les désaccords, avec notamment un débat sur la formulation de l'objectif correspondant au taïso et ses indicateurs de réussite. Cette question n'est pas tranchée, elle fait apparaître les **difficultés à la cohérence complète sur ce genre de grille**, notamment ici le lien entre une consigne et la possibilité ou non d'avoir des indicateurs concrets, de même que la difficulté de combiner consigne globale et indicateurs individuels, le tout se mêlant à la pertinence de la formulation de l'objectif en lien avec l'indicateur.

Bref, des questions de pédagogie passionnantes qui feront l'objet d'approfondissements à la formation BF et dans d'autres écoles des cadres !

### 15h00 : Retour des récents reçus au BF sur leur expérience

Les trois reçus récents au BF (Christophe, Grégory, Pawel) partagent leur vécu de l'année de formation BF et de l'examen auprès du reste du groupe, constitué en grande majorité de futurs stagiaires de formation BF 2023-2024. L'idée est de leur **faire bénéficier de l'expérience encore fraîche des récents reçus** à travers leur partage de leurs difficultés et de ce qui leur a paru intéressant. Farid propose de centrer le propos autour de 3 questions :

- Quel intérêt trouvent-ils à rebours à leur formation BF ?
- Quels difficultés ont-ils rencontré ?
- Mot de synthèse sur l'idée forte de leur parcours en formation BF.

L'échange est apprécié et semble utile. Deux trois idées :

- faire cours ailleurs qu'avec des gens qu'on connaît est très formateur,
- vérifier la pertinence d'une grille de cours en la faisant animer par quelqu'un d'autre,
- difficulté majoritaire : se faire à l'état d'esprit nécessaire à l'écriture d'une grille de cours,
- intérêt majoritaire : le changement de point de vue sur la pratique que la formation apporte.

### 15h30 : Travail pédagogique au dojo sur la notion de « fil directeur »

La dernière heure est consacrée à une exercice qui consiste à enchaîner les présentations techniques en gardant un fil directeur qui les relie toutes, sans savoir ce que celui ou celle qui a présenté la technique précédente avait en tête.

L'intérêt de cet exercice consiste à **obliger à penser l'enchaînement d'un point de vue pédagogique (quel est le fil ?)** et non pas d'un point de vue d'un catalogue technique.

Les stagiaires sont répartis en groupes de 4 et font ce travail.

S'ensuit une présentation devant les autres. Le groupe champion a pu enchaîner 8 techniques avec un même fil directeur, bravo !

-----

Merci à tous les participants pour cette journée. Un merci particulier aux organisateurs et au club de Guichen pour la salle et l'accueil, ainsi qu'aux membres du CTR et Patrick.

Pour la ligue Bretagne, le 17 novembre 2023,  
*Farid Si Moussa, DFR Bretagne.*