

## **Compte Rendu – Formation FFAAA – IDF - 3<sup>ème</sup> dan**

21 rue Pierre Brossolette – Centre omnisport Jean Blot Courbevoie(92)

2021/2022

Arnaud Waltz/ Pascal Durchon

**Dates de formation : 17/10/2021 – 13/02/2022 – 10/04/2022.**

**9h30 – 12h et 14h – 16h**

### **CR - 17/10/2021**

#### **9h30 : Présentation de la formation et des participants :**

2 formateurs et 16 personnes présentes à la formation :

- 7 enseignants 5<sup>ème</sup> – 4<sup>ème</sup> – 3<sup>ème</sup> Dan.
- 9 participants 2<sup>ème</sup> Dan, et souhaitant présenter le 3<sup>ème</sup> Dan.

*Annexe 1 : Feuille de présence et émargement.*

#### **10h : Règlementation CSDGE (Annexe 2) :**

- Comment on s'empare des outils constitutifs de la pratique 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dan ?
- Saut qualitatif entre le 2<sup>ème</sup> dan et le 3<sup>ème</sup> dan.
- « Un 3<sup>ème</sup> dan n'est pas un « vieux » 2<sup>ème</sup> dan ».
- Pas seulement une question de catalogue...
- Travailler sur l'amplitude des actions / Sortir de sa zone de confort.
- Groupes de travail autour des critères – dégagement/argumentation des critères/axes prioritaires pour le 3<sup>ème</sup> dan (*annexe 3*).
- Niveau attendu de la pratique d'un Aikidoka du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> Dan – (*Document Arnaud Waltz annexe 4*).
- Ju waza – Variations – Spontanéité – Fluidité.

#### **10h15 : Pratique de bienvenue, autour des enjeux et du répertoire technique du 3<sup>ème</sup> Dan :**

Retour personnalisé sur les points d'appui et les points à améliorer lors de cette pratique.

## **11H30 : Simulation de passage de grade en 3 groupes :**

Première session 17/10/2021 :

Evaluations diagnostiques (même grille pour tous dans différents groupes en parallèle) :

- SW :  
yokomen uchi sankyo omote/ura
- HW :  
keiten nage
- TW :  
tsuki chudan irimi nage – yonkyo – keiten nage  
Koshinage ryote dori – yokomen uchi  
Ushiro ryokata – kubi shime – eri dori

Constitution de 3 sous-groupes :

- 1 groupe avec Philippe Duc
- 1 groupe avec Arnaud Waltz
- 1 groupe avec Pascal Durchon.

Retour personnalisé sur les points d'appui et les points à améliorer.

L'évaluation du Buki Waza est prévue dans le cours de de la seconde session de formation le 13/02/2022

## **12h30 déjeuner**

**14h – 16h** : Cours filé sur les armes au passage de grade 3<sup>ème</sup> Dan.

- Tanto dori :
  - Chudan Tsuki
  - Shomen Uchi
  - Yokomen Uchi
  
- Jo Dori / Jo nage waza / Jo tai Jo
  
- Tachi dori / Ken tai Ken

L'évaluation du Buki Waza prévue le 13/02/2022 portera sur le contenu de formation étudié sur cette première session.

**Bilan de la journée :**

Rappel des prochaines dates de formations.

Remerciements à Philippe Duc, 5<sup>ème</sup> Dan, Comité Directeur IDF, pour sa participation à la conception et l'organisation de ces journées de formation.

Remerciements à Didier Marsy, 5<sup>ème</sup> Dan, pour la grille d'évaluation (*annexe 3*).

Remerciements aux enseignants présents, 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan, qui ont enrichi par leur présence et leur expérience, la pratique des participants.

## Annexe 2

### **II – 2 DIFFERENTS ELEMENTS SONT A PRENDRE EN COMPTE LORS DE L’EVALUATION**

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Tori que pour Aïte/Uke). Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont-ils à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler.

- . **le respect** (reigisaho) : respect du cadre (rituel), du partenaire, de soi-même.
- . **la sérénité** (seishin jotaï, kokoro no mochikata) : contrôle des émotions (peur, colère, fébrilité...)
- . **la concentration** (seishin jotai, kiryoku, kamae) : présence permanente.
- . **la vigilance** (kamae, zanshin) : état mental qui permet la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique.
- . **la détermination** (kiryoku) : investissement dans l'action (qui néanmoins ne doit pas prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).
- . **l'attitude** (shisei): attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité.
- . **l'unité du corps** (shisei , metsuke) : le centrage, l'alignement, les lignes de force, la coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité et l'économie. Permanence du shisei dans l'action.
- . **l'équilibre** (shisei)
- . **le relâchement** (shisei, kokyu ryoku)
- . **la condition physique**
- . **la connaissance du répertoire** (dont la distinction et complémentarité omote/ura)
- . **la logique de construction** : création et gestion du déséquilibre : une projection (ou amenée au sol) est la conséquence d'un déséquilibre, lui-même conséquence d'un placement initial (de-aï) adéquat.
- . **la gestion du « maaï »** : adéquation de la distance et du rythme tout au long de la technique.
- . **l'utilisation du principe « irimi »** : élément fondamental du placement initial (de-aï)
- . **la présence potentielle d'atemi** : conséquence d'un positionnement relatif (« maaï », distance, angle, engagement du corps) pertinent.
- . **l'absence d'ouverture** (au sens martial, réciproque du critère précédent) : ne pas se mettre en danger par un positionnement déficient (mêmes éléments que le critère précédent).
- . **la pertinence des directions et des déplacements** (taï sabaki, irimi, tenkan) : permettant le déséquilibre et des possibilités d'atemi tout en restant équilibré.
- . **la connexion** : (ki-musubi, awase) c'est par la connexion, mentale et physique, que la technique est véritablement échange et résultat de la rencontre des deux protagonistes.

. **la disponibilité** : ou adaptabilité qui permet d'opter pour la solution qui s'impose sans chercher à forcer les choses.

. **le caractère non-traumatisant de la technique** : conséquence technique de l'idée de respect.

Il va de soi que la différenciation analytique des éléments composant le tableau ci-dessus est purement théorique et a seulement pour objectif de guider l'observation pendant les examens et de fournir par son vocabulaire des outils de communication qui faciliteront la délibération et la restitution aux candidats.

Lors de la restitution au candidat, l'examineur est tout à fait légitime à expliquer le manquement constaté par rapport à un critère par une chaîne de causalité évoquant d'autres critères afin de ne pas se cantonner à des remarques formelles ou univoques qui n'aident guère le pratiquant à progresser.

On peut multiplier les exemples des interdépendances de tous ces éléments.

- . Le relâchement est lié à la sérénité et contribue à l'adaptabilité
  - . « Irimi » procède de la détermination
  - . « Maaï » et « Shisei » sont intimement liés
  - . l'équilibre dépend largement de la pertinence des déplacements et donc de « Maaï »
  - . un manquement sur le placement initial (« De-aï ») aboutit inmanquablement à une mise en danger (ouverture) ou une perte d'équilibre.
  - . le caractère non-traumatisant d'une technique dépend largement d'une création et d'une conduite du déséquilibre effectives.
- Etc, etc, etc....

La pondération ou hiérarchisation de l'importance relative de ces critères est laissée à la liberté des examinateurs en fonction de leur culture et de leur formation personnelles.

**Ainsi, lors de la restitution aux candidats, de par l'origine de la discipline, les remarques pourront aussi se situer autour des termes japonais suivants qui sont l'expression des principes fondateurs de l'Aïkido.**

#### **. SHISEI**

Position, attitude, posture, vigueur, vivacité.

*(Le simple terme « posture » donne une vision figée et réductrice de Shisei...)*

Unité du corps : verticalité, centrage, coordination entre le haut et le bas du corps, alignement...

Attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité, permettant ainsi de libérer le maximum d'énergie en un minimum de temps.

#### **. KOKYU**

Expir / inspir, fluidité de la respiration dans l'action et rythme de l'échange.

### **. KAMAE**

Etat mental de vigilance qui permet la présence et la connexion. Point de départ.  
Placement, position que l'on prend avant l'engagement de l'attaque.

### **. HANMI**

Position asymétrique, une jambe en avant

### **. MA-AÏ**

Distance, espace-temps.

Distance avant, dans la prise de contact (De-aï) et tout au long de l'exécution de la technique...

### **. IRIMI**

Entrer, action de pénétrer.

Prendre l'ascendant sur aïte-uke.

Action de pénétrer jusqu'à l'intérieur de la garde (sphère vitale) d'aïte/uke

### **. TENKAN**

S'effacer devant l'action de aïte-uke par un déplacement en pivot sans changement de Hanmi, notion complémentaire de Irimi.

### **. URA – OMOTE**

URA: l'envers, le verso, le dos, l'aspect caché des choses.

OMOTE: l'endroit, la surface, l'extérieur, la façade, l'aspect apparent des choses.

Globalement Omote s'exprime plutôt dans une logique de pression, Ura plutôt dans une logique de contournement...

Une technique peut la plupart du temps s'exécuter en Omote ou Ura.

### **. TAÏ SABAKI**

Déplacement permettant un placement, élément constitutif de la technique qui crée l'ouverture

et le déséquilibre d'uke-aïte.

### **. ATEMI**

Coups portés (souvent sur des points vitaux).

Dans le cadre de la pratique Aïkido, pour aïte-uke l'atemi correspond aux différentes frappes répertoriées, pour Tori l'atemi n'est pas une fin en soi mais un moyen de déstabiliser aïte-uke et/ou de provoquer une réaction de sa part.

### **. KOKYU RYOKU** (expression du Kokyu)

La coordination de la puissance physique, de la fluidité respiratoire et du rythme de l'échange est l'expression du Kokyu.

### **. METSUKE**

Regard physique et mental. Perception globale.

Le regard fait partie de l'unité du corps et contribue à la connexion avec le partenaire...

**. ARUKIKATA**

La façon de marcher : liberté et légèreté des appuis dans le déplacement.

**. KIRYOKU**

Détermination, engagement dans l'action...

**. SEISHIN JOTAI**

Etat mental.

**. SOKUDO**

Vivacité dans la disponibilité.

Cela se traduit par une vélocité potentielle induite par le relâchement, une manière d'être qui permet à tout moment d'être véloce.

**. REIGISAHO**

Comportement général donnant du sens au Reishiki.

**. KOKORO NO MOCHI KATA**

Contrôle des émotions, sérénité.

**. ZANSHIN**

Etat de vigilance permanent.





## Les attendus de la pratique d'un Aïkidoka du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> dan Fil rouge de la pratique de l'Aïkidoka

1, 2, 3, 4 dan : Respect/Le caractère non traumatisant de la technique



### Les qualités psycho-motrices au service de l'expressivité de l'Aïkidoka

Dominante pour chaque niveau...

1 dan : Connexion/ la pertinence des directions et des déplacements

2 dan : La condition physique/ la disponibilité

3 dan : L'unité du corps/l'équilibre

4 dan : La sérénité/le relâchement

### Les qualités martiales au service de l'expressivité de l'Aïkidoka

Dominante pour chaque niveau...

1 dan : La concentration/ l'attitude

2 dan : la présence potentiel d'atémis/ La vigilance

3 dan : La gestion du Maaï/ L'utilisation du principe d'Irimi

4 dan : la détermination/ l'absence d'ouverture

### L'utilisation du répertoire au service de l'expressivité de l'Aïkidoka

Dominante pour chaque niveau...

1 et 2 dan Connaissance du répertoire/ 3 et 4 dan logique de construction

