

ECOLE DES CADRES

SESSION du 18/01/2025 – 14h – 17h30

Gymnase Alfred Nakache, Sète

ANIMEE PAR OLIVIER DEVAUX 4^e DAN - CQP – MEMBRE CTR OCCITANIE

ET AUDREY GOAPER 3^e DAN - BF – MEMBRE CTR OCCITANIE

**Sous la supervision de PIERRE MARCON 6^e DAN - DEJEPS – DFR
OCCITANIE**

Liste des présents

- **DFR** : Pierre Marcon
- **CTR** : Patrick Aubert, Olivier Devaux, Michaela Fernandez, Gérald Garzonio, Audrey Goaper, Khalid Lamine, Thierry Sannino
- **Pôle Espoir** : Axel Dauriac, Hugo Pizzo
- **Ligue** : la présidente Béatrice Navarro, le président CID LR Gérald Fournier

Liste des stagiaires / leurs grades, leurs enseignants ou tuteurs :

Une trentaine de stagiaires dont les candidat.e.s BF de la saison.

Après le salut en binôme, Olivier Devaux prend la main avec l'échauffement et la pratique de bienvenue. Elle a pour objectif le réveil corporel et la cohésion du groupe, avec un lien avec la thématique du jour. Le stage de ligue ayant eu lieu le matin avec une heure de pause, cet échauffement a davantage vocation à permettre de se remettre en jambe.

Les techniques proposées à la suite de l'échauffement mettent en exergue les principes vus en fin de stage le matin, notamment autour des notions d'atemi ou non selon le choix technique, et permettent l'introduction et le lien avec le thème. Pour ce faire, nous demandons aux stagiaires de se concentrer non pas tant sur la technique que sur les ressentis et sur ce qu'il se passe lorsqu'ils frappent en tant que uke.

Axe 1 : La frappe du point de vue de uke

Audrey et Olivier proposent de faire travailler les participants en sous-groupes : 1 groupe BF, 2 groupes de pratiquants classiques et 1 groupe avec les membres du CTR.

Cette répartition permet à la fois d'avoir des pratiquants de niveau à peu près équivalent, mais surtout de favoriser une parole libre, sans crainte de « dire une bêtise », comme cela peut parfois être le cas lorsqu'un haut gradé du CTR est présent dans le groupe.

Nous leur demandons de réfléchir à trois questions :

- Comment travaillez-vous les frappes ?
- Quel est le but d'une frappe ?
- Que cherchez-vous à provoquer et qu'attendez-vous du partenaire ?

Il en ressort les notions suivantes :

- L'attaque doit être sincère et engagée afin de donner matière à travailler à tori, sans pour autant entraîner de défaut d'intégrité ou de mise en danger.
- L'attaque doit être maîtrisée, ce qui permet de respecter l'intégrité du partenaire.
- Tori doit faire preuve de discernement dans sa réponse afin de respecter l'intégrité de uke, l'attaquant.

Audrey Goaper propose ensuite un regroupement des réponses de chaque groupe en faisant une synthèse. Les pratiquants sont alors répartis sur le tatami en fonction de leur ressenti et de leur accord avec la formulation proposée. Cette répartition se fait de la manière suivante : « neutre » au milieu du tapis, « plutôt d'accord » / « très d'accord » d'un côté, et de manière symétrique « plutôt pas d'accord » / « pas d'accord du tout » de l'autre côté.

Olivier Devaux fait remarquer qu'il est intéressant de constater qu'au moment du positionnement, les choix divergent, alors que lors des restitutions groupe par groupe, tout le monde faisait ressortir les mêmes idées.

Il en ressort in fine que ce ne sont pas tant les principes qui créent la discussion que les points de vue à partir desquels les pratiquants se positionnent en priorité. Cela fait émerger la notion de relation et de travail en partenariat.

Les animateurs proposent un exemple technique en synthèse : shomen uchi shiho nage ou ude kime nage. Pour eux, cette forme d'entrée met clairement en exergue ce qui a été travaillé : une frappe sincère, tout en conservant une retenue vis-à-vis de l'entrée de tori et de l'atemi qui survient.

Axe 2 : La frappe du point de vue de tori

Même travail de base, avec une proposition technique permettant cette fois-ci de se placer du point de vue de tori.

Au moment de la reprise du travail en groupes, que nous conservons, nous reproposons trois questions :

- Comment la frappe est-elle reçue ?
- Qu'est-ce qu'une « bonne » frappe permet à tori ? (Les guillemets et la prise de recul nécessaire à cette formulation sont bien entendu assumés.)
- La réponse passe-t-elle par l'atemi ou non ?

La notion de « bonne » frappe a volontairement été laissée floue afin d'amener les stagiaires à préciser leurs points de vue sur les notions d'authenticité, d'engagement, de maîtrise et de réactivité.

Il en ressort les éléments suivants :

- Une lecture de l'intention avant la frappe, et donc une attention portée au partenaire avant même l'attaque, est nécessaire pour ne pas être en retard sur la réception.

- Une plus grande sécurité et une plus grande confiance dans la maîtrise (et donc dans l'apprentissage des frappes par uke) permettent à tori de réaliser des mouvements plus fluides et moins craintifs. Une « bonne frappe » donne ainsi matière à travailler et à gagner en confiance dans sa technique.
- Le déplacement et le placement, prenant en compte l'attaquant dans sa globalité et non uniquement la frappe, ressortent comme des éléments fondamentaux.

Nous proposons à deux groupes (sur les quatre, le temps ayant été un peu court) de nous montrer comment, à travers une technique, ils ont pu appréhender ces notions.

Plusieurs questions émergent alors, notamment sur les définitions mêmes d'atemi et de frappe :

La frappe est-elle uniquement le point de départ de la technique ? Peut-elle être donnée avec autre chose que le poing ou la main (la question des coups de pied n'a pas été abordée) ? L'atemi est-il une frappe ?

Ces questions restent ouvertes. Les définitions sont importantes, mais nous avons souhaité simplifier le vocabulaire pour l'utiliser tel qu'il est communément employé. L'objectif était de faire émerger « l'idée de frappe » et les outils qui lui sont associés, afin de mettre en évidence les principes de centrage, de distance, de maîtrise, d'intégrité et de relation.

Cela permet la transition vers le troisième axe, auquel les participants parviennent spontanément.

Axe 3 : La frappe comme outil relationnel

Olivier propose un enchaînement progressif de trois techniques afin de développer le lien entre frappe donnée, perçue et ressentie :

- Chudan tsuki : ikkyo avec arrêt du partenaire au niveau des côtes et action directe sur le coude
- Chudan tsuki : sankyo avec prise de contact épaule contre épaule, sans arrêt franc par un atemi
- Chudan tsuki : uchi kaiten nage, dans l'idée de ne jamais stopper le partenaire tout en conservant une forte intention d'aller vers lui (irim), illustrant l'intention de frappe comme outil de construction technique

Ces intentions derrière les techniques ne sont pas détaillées oralement. Il est à nouveau demandé aux stagiaires de réfléchir au rôle des frappes et à leurs conséquences.

Pour cette dernière phase de réflexion, les animateurs divisent le tapis en deux groupes : d'un côté les uke, qui doivent se mettre d'accord sur leurs objectifs autour de la frappe dans l'ensemble de la technique, et de l'autre les tori, qui se posent les mêmes questions.

Nous demandons à chaque groupe de faire émerger deux ou trois notions clés.

Les uke, accompagnés par Olivier Devaux, font ressortir les objectifs suivants :

- Rester attaquant
- Rester centré vers le partenaire

Les tori, accompagnés par Audrey Goaper, mettent en avant :

- Maintenir la distance et le déséquilibre tout au long de la technique
- Utiliser l'idée de frappe de manière continue

Les deux groupes sont ensuite mélangés afin de travailler en binôme la technique suivante : yokomen uchi, ikkyo omote, selon les rôles attribués.

Pour conclure, les rôles sont inversés et il est demandé aux stagiaires de retrouver ce que leurs partenaires cherchaient à faire ressentir. Le travail se fait sur le ressenti, sans parole.

Les animateurs constatent que l'objectif est atteint sans recours à l'échange verbal. De part et d'autre, un meilleur centrage et une implication accrue du partenaire dans son rôle sont observés grâce à ces réflexions.

Conclusion

Audrey propose la conclusion suivante :

Une frappe en aïkido, réalisée avec sincérité (et/ou authenticité) par uke, doit permettre à tori de réaliser, en toute sécurité, la plus belle technique possible.

Elle sert à créer une réaction et à mobiliser le partenaire, ce qui, par l'utilisation des outils de l'aïkido, favorise la progression technique des deux partenaires.

Du point de vue de uke, elle permet de rester attaquant et centré en mobilisant l'idée de frappe tout au long de la technique. Du point de vue de tori, elle permet de percevoir les directions et de maintenir le déséquilibre.

La frappe n'est donc pas une fin en soi, mais un moyen de créer le contact, au service de la technique et de la relation.

17h15 – 17h30 : Bilan et synthèse

Regroupement des participants avec un débrief de la journée afin de recueillir leur ressenti et leurs réactions « à chaud ».

Les retours sont très positifs. Plusieurs participants soulignent qu'ils manquaient jusqu'alors de pratique ou de mise en application lors des écoles des cadres.

Ils apprécient la bonne répartition entre temps de parole, échanges et pratique, ainsi que le cadrage et le maintien de l'attention assurés par les animateurs.

La synergie entre les intervenants est également soulignée, tout comme la cohérence entre le stage du matin et l'école des cadres de l'après-midi, avec un discours commun apprécié. Le caractère ludique des ateliers est perçu très positivement.

Le format « stage de ligue le matin + EDC l'après-midi » autour d'un même thème est jugé pertinent d'un point de vue logistique et pour la vie de famille.

Concernant le travail pratique, les stagiaires se sont montrés volontaires et participatifs.

Olivier Devaux et Audrey Goaper remercient l'ensemble des participants pour leur implication et leur engagement.

Le DFR remercie également les autres membres du CTR présents pour leur participation.

Olivier Devaux, animateur, et Audrey Goaper, animatrice, tous deux membres du CTR Occitanie.