

THEME : LE TRAVAIL DE UKE

Présents : Serge ARNOULD, Jonathan BORN, Mathieu BOUTINON, Magali BREUGNOT, Florence CAMMAS, Julien CODERCH, Kosirer DAZIBOR, Étienne GAUTHERON, Thierry MÉLINE, Sikstas MIRONAS, Bastien PEYROUZET, Bruno RIGHETTI, Freddy SCHWARTZ.

- le matin : Béatrice NAVARRO, Présidente de la Ligue, pour accueil et inscription des stagiaires.

Rappel : la Ligue Occitanie, pour aider ses clubs et licenciés, prendra en charge le forfait des 80€ d'inscription sous forme de remboursement aux stagiaires ayant assisté à la totalité des sessions.

Animateur : Gaston NICOLESSI

Lieu :

- MJC, 25 rue Marat, Lézignan Corbières (matin AM)
- Halle aux Sports Louis Tournier, 25 Bd Ferdinand Buisson, Lézignan Corbières (après-midi PM)

Organisation de la journée :

- AM : approche théorique, brainstorming, présentation des concepts et outils
- PM : mise en situation, restitution par groupes, synthèse

I/ MATINEE (10h-12h30)

Accueil et prise en main du groupe.

I.1/ Tour de table

Chacun choisit une carte postale et se présente en indiquant :

- Son identité
- Son grade/expérience
- Ses motivations pour l'école des cadres
- les liens entre la carte postale et le thème de travail du jour



On retrouve à peu près les mêmes attentes que lors des sessions précédentes (apprendre, partager, échanger, formation continue, formation initiale, trouver une cohérence globale entre les principes, devenir un meilleur enseignant...).

La majorité des présents est shodan et kyu, en dehors de deux élèves nidan et une sandan. Deux stagiaires sont titulaires du BF et aucun ne possède le BEES ou le DEJEPS.

I.2/ « Brain Storming »

L'animateur introduit le thème du jour.

Qu'évoque le « travail de Uke » pour les stagiaires ?

Pas de censure, liberté totale dans l'expression, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. 1 post-it par mot.

Le formateur recueille les mots exprimés par les stagiaires et les inscrit au tableau ; puis il propose de les classer selon la grille Shin/Gi/Tai, après l'avoir explicitée.

Les contributions sont riches et alimentent un échange fructueux.

Les premiers enseignements à retenir de ce travail sont :

- Uke est le miroir du travail de Tori
- Il doit observer une certaine « neutralité »
- Uke est responsable autant que Tori de la réussite de la situation de travail proposée
- Uke est le point de départ de cette situation de travail et il doit s'efforcer d'en optimiser l'expérimentation
- Il doit trouver le bon équilibre entre la contrainte qu'il impose (à Tori) et sa propre sécurité

I.3/ Contrainte et sécurité de Uke

La contrainte :

- Une destination claire au geste d'attaque (toucher la cible, refermer la saisie)
- Un positionnement vers l'avant, les hanches orientées vers Tori

La sécurité :

- Sécurité réelle : Ukemi
 - o Projections : aller dans le sens de l'action de Tori, déclencher la chute à l'impulsion du partenaire, ne pas refuser
 - o Immobilisations : diffuser la contrainte articulaire dans l'ensemble du corps tout au long de la chaîne articulaire, ne pas se raidir
 - o Principes-clé à développer : relâchement et mobilité
- Sécurité virtuelle
 - o Trouver le compromis entre prise de risque et comportement « suicidaire »
 - o Se replacer en fonction des placements/atemis de Tori
 - o Garder le contact et la connexion

I.4/ Présentation de la « pédagogie par objectifs » ou PPO

Après avoir exposé les grandes lignes de la méthode PPO et illustré ses composantes (objectifs/moyens/consignes), l'animateur insiste notamment sur la nécessité de :

- formuler les consignes sous forme de verbes d'action
- alléger la présentation (« trop de consignes tuent les consignes »)
- respecter les logiques verticale et horizontale des plans de cours

I.5/ Constitution des sous-groupes de travail pour l'après-midi

- Répartition
- Planning de l'après-midi
- Point sur les livrables

12h30 : Repas pris en commun à la MJC.

II/ APRES-MIDI (14h-17H30)

Programme

- 13H45 - 14H45 : production
- 14H45 - 16H45 : restitution
- 16H45 - 17H30 : conclusion

Le groupe est divisé en 3 sous-groupes, avec un rapporteur (en rouge ci-dessous) et un animateur pour la restitution (en vert ci-dessous).



II.1/ Production

Thème 1 : Garder la connexion	Thème 2 : Garder la connexion	Thème 3 : Développer une attaque
Groupe A	Groupe B	Groupe C
<ul style="list-style-type: none">• Bastien• Jonathan• Freddy• Serge	<ul style="list-style-type: none">• Florence• Mathieu• Magali• Etienne• Stas	<ul style="list-style-type: none">• Julien• Thierry• Bruno• Dak

Les sous-groupes doivent effectuer :

- 1 préparation de 60 mn, formalisée par 1 plan de cours au format PPO
- 1 restitution de cours de 20mn, représentant le condensé d'un cours d'une heure

Après chaque restitution, l'animateur débriefe la séquence avec l'aide du groupe et effectue un retour détaillé au sous-groupe sous forme d'axes de progrès. Il recadre également sur certains points techniques.

NB : les groupes A et B ont choisi, en toute liberté, de traiter le même thème (la connexion). Après discussion, cette situation est mise à profit par l'animateur pour mettre en évidence qu'un même thème peut/doit aboutir à deux plans de cours différents. Il n'y a pas de réponse univoque.

II.2/ Restitution

Groupe A : connexion

Points positifs :

- Bonne qualité d'animation (voix, présence...)
- Respect du thème de travail
- Adoption du rôle de Uke en démonstration

Axes de progrès :

- Centrer davantage les consignes vers Uke
- Formulation et logique d'enchaînement des objectifs intermédiaires
- Logique verticale du plan de cours peu lisible
- Penser à changer de Uke pour les démonstrations

Conclusion :

Choix des techniques plutôt bien adapté au thème. Revoir les objectifs intermédiaires.

Groupe B : connexion

Points positifs :

- Variété des techniques proposées
- Enthousiasme du professeur

Axes de progrès :

- Expliciter davantage les consignes par rapport au thème
- Indiquer tous les objectifs intermédiaires
- Préciser le lien entre les différentes attaques et trouver une logique à leur enchaînement

Conclusion :

Logique d'enchaînement des séquences à revoir. Formuler des consignes claires et variées pour Uke. Creuser davantage le thème du cours.

NB : les plans de cours A et B ont bien mis en exergue des techniques et une logique d'enchaînement différents, avec un thème identique.



Groupe C : l'attaque

Points positifs :

- Séquences au ken et à mains nues
- Animation (voix, corrections...)

Axes de progrès :

- Salut avec le ken
- Reformuler les objectifs intermédiaires pour mettre en évidence la logique d'enchaînement vertical par rapport au thème
- Des imprécisions dans l'exécution de certaines techniques au ken (kesagiri) et à mains nues (ude kime nage)

Conclusion :

Pertinence du lien entre ken et mains nues par rapport au thème. Toutefois, les consignes doivent être plus précises en fonction du développement de l'attaque (déclenchement, impact, connexion...). Insister davantage sur la nécessité de relâcher le haut du corps et de mobiliser les appuis pour « rester attaquant ».

II.3/ Conclusion générale

Le travail de Uke est une composante essentielle de notre discipline. En effet, Uke est le (co)garant de la réussite du schéma technique étudié, en ce sens qu'il doit en optimiser les conditions de réussite.

Il est le « miroir » du travail de Tori... et c'est en s'attachant à développer un travail précis, spécifique et qualitatif de Uke que l'on arrivera plus aisément à développer le niveau technique de Tori et partant du groupe dans son ensemble.

II.4/ Bilan de la journée

L'absence de stagiaires plus gradés et/ou expérimentés a donné une coloration plus fondamentale à cette première session de l'école des cadres.

Néanmoins, le choix d'un thème a priori accessible à tous, indépendamment du niveau, a permis une appropriation décomplexée du sujet, permettant une discussion riche et féconde.

Le travail en sous-groupe a également permis aux stagiaires les moins aguerris de se frotter à l'animation de cours, sous le regard bienveillant des plus expérimentés.

Quelques imprécisions techniques, structurelles, ont été corrigées par l'animateur.

Enfin, terminons par ce rappel : la formation continue est nécessaire pour tous, enseignant comme simple pratiquant. Elle complète la formation initiale tout au long de la vie de l'aikidoka.

II.5/ Verbatims

- « Très positif, enrichissant, apprend à réfléchir et s'exprimer ... »
- « Format très participatif, découverte d'un nouvel univers, beaucoup à apprendre... »
- « Une manière de démarrer très créative, chacun peut s'exprimer librement, le travail en groupe est toujours enrichissant... »
- « Thème riche et porteur pour l'enseignant, un format complet, une approche pédagogique ouverte et inclusive »
- « Très bonne journée, riche en interactions et apprentissage... »

Prochaines sessions :

- 16 janvier 2021, L'engagement
- 06 mars 2021, Le De-ai, la rencontre
- Mai 2021, Relations Armes - mains nues

