C.Q.P.M.A.M

Dossier pour l'obtention du Certificat de Qualification Professionnelle Moniteur d'Art Martiaux

Par la Validation des Acquis de L'expérience

Gérard Dominé

Sommaire

Mes motivations — p	page 02
Mes expériences d'encadrement — p	page 03
Unité 1: Concevoir un projet d'enseignement	
Fiche 1 : Prendre en compte les caractéristiques biologiques des pratiquants — p	page 04
Fiche 2 : Construire une progression technique — p	age 11
Historique de l'Aïkido — F	page 11
Les fondamentaux — p	page 13
Les débuts de l'Aïkido en France — p	page 15
Création de la F.F.L.A.B. puis de la F.F.A.B	page 16
Fiche 3 : Programme de cours pour amener, petit à petit, le débutant au niveau du 1er KYU — 1	page 17
Fiche 4 : Organiser un environnement pédagogique propice à l'apprentissage — p	age 19
Fiche 5 : Concevoir une action d'enseignement en Aïkido — p	page 22
Unité 2 : Mettre en œuvre un projet d'enseignement	
Fiche 6 : Encadrer un groupe de pratiquants en Aïkido en toute sécurité dans le cadr	:e
d'une action d'enseignement — p	page 25
Fiche 7 : Préparer un pratiquant ou un groupe de pratiquants à un examen de grade	
en Aïkido — p	age 27
Fiche 8 : Démontrer la maîtrise technique et pédagogique nécessaire à la transmission	n
des techniques d'Aïkido — p	page 29
Unité 3 : Participer au fonctionnement de la structure	
<u>Fiche 9</u> : Comprendre le fonctionnement associatif du club —	page 32
<u>Fiche 10</u> : Comprendre les relations entre le club et ses différents partenaires — p	page 35
Fiche 11 : Participer aux actions de promotion et de développement du club ——p	page 36
Annexes	page 40

Mes motivations

Une envie de pratiquer les Arts Martiaux m'a fait pousser la porte d'un Dojo, c'était en 1982. Ils pratiquaient l'Aïkido sous la direction de Daniel Toutain, à l'époque 4^{ème} Dan RTN au sein de la FFLAB. La découverte de cette discipline a été très révélatrice pour moi. Au fur et mesure que le temps s'écoulait une envie de pratiquer plus intense me poussa à créer mon 1^{er} Dojo en 1989, j'étais alors 2^{ème} Dan. Je concrétisais cette passion et commençais à la partager avec des élèves. Le Dojo ASCR section Aïkido était né.

En 1996, je quitte cette école en mettant en place un de mes élève titulaire d'un 2ème Dan et reprend la direction technique du dojo de Chantepie. Je passe mon grade de 3ème Dan en 2000, 4ème Dan en 2005 et suis nommé 5ème Dan le 19 mars 2015.

Désireux de participer au développement de l'Aïkido, outre l'animation du club, je suis impliqué dans le fonctionnement de la ligue de Bretagne en tant que juge d'examen depuis 2000 et chargé de la formation continue au sein de la ligue de Bretagne. J'anime en parallèle des stages pour le C.D.I.V. (Comité Départemental Ille et Vilaine).

Aujourd'hui, le club de Chantepie est un club réfèrent dans la région avec ses 80 adhérents dont 18 enfants. Mon expertise et le travail que j'amène à chaque séance ont permis d'obtenir un nombre intéressant de gradés soit : un 5ème Dan, trois 4ème Dan, six 3ème Dan, dix 2ème Dan, douze 1er Dan, sept titulaires du BF et un du C.Q.P.M.A.M.

L'évolution de la législation sportive et l'incitation des responsables de la ligue de Bretagne, qui me réclament un numéro professionnel, me conduisent à faire valoir mes compétences par le biais de cette validation des acquis. Cette démarche vise également à reconnaitre mon implication dans l'Aïkido et son développement.

Mes expériences d'encadrement

Désireux de pratiquer les arts martiaux depuis très longtemps, je me décide à pousser la porte d'un Dojo en 1982. Le cours d'Aïkido était dirigé par Daniel Toutain à l'époque 4 ème Dan et R.T.N. au sein de la F.F.L.A.B.

Je suis invité à suivre un cours d'essai. Je fus très vite conquis par la discipline et participe aux différents stages fédéraux et de ligue. Un an après l'obtention de mon 2^{ème} Dan, je franchis le pas de la transmission de cet art et ouvre un Dojo.

Dans le complexe sportif de mon entreprise (la S.N.C.F.), un club affilié à la F.F.A.A.A. existait déjà mais l'enseignant ne pouvait plus assurer les cours. J'entrepris donc les démarches nécessaires à l'ouverture de la section Aïkido, soutenu dans cette action par mes deux enseignants : Jaff Raji et Toshiro Suga.

Le club A.S.C.R. section Aïkido tourne de mieux en mieux. Nous sommes passés de 6 adhérents en 1991 à 45 élèves en 1995. La même année, le président du Club de Chantepie me contacte pour assurer des cours sur Chantepie. Je mène alors les deux dojos de front. Toutefois l'année suivante, je préfère me focaliser uniquement sur un seul club, celui de Chantepie. Je laisse à mon élève, Fabrice Geffroy, à l'époque 2 ème Dan, la direction du club A.S.C.R. En plus de mon implication dans ce nouveau dojo, je continue ma formation à l'école Budo R.A.J.I. affilié à la F.F.A.B. où je me prépare pour l'examen 3ème Dan. En 2001, le grade obtenu, je participe à de nombreux stages dont celui de juge d'examen 1er et 2ème Dan encadré par Claude Pellerin. Je deviens, par la suite, juge suppléant pour la ligue de Bretagne. Petit à petit, je co-anime des stages de préparations Dan. En 2005 je passe avec succès mon 4ème Dan et je me vois confier par la ligue de Bretagne, la formation continue des enseignants, sous la direction du C.E.R. J'anime également, des stages et interclubs pour le comité départemental Ille et Vilaine (C.D.I.V.) et participe activement au développement des Clubs par de nombreux échanges.

Je me décide, en 2014, à suivre mon premier stage de haut niveau à Bras qui sera pour moi une véritable révélation sur la richesse de notre belle pratique. Je suis nommé 5^{ème} Dan en 2015. Je participe activement à la formation « Brevet Fédéral » sous la direction de Guillaume Colonge.

Depuis que je suis au club de Chantepie celui-ci, au fil des ans est devenu un Dojo très important et reconnu dans le département, par le nombre de licenciés (80 cette année), par la bonne ambiance, par le nombre de gradés et titulaires du B.F. Par ailleurs, je suis heureux d'avoir pu contribuer à l'ouverture de deux nouveaux Dojos dans le département, puisqu'en effet deux élèves issus du club ont souhaité, comme je l'ai fait en mon temps, prendre la voie de l'enseignement.

Unité 1 : Concevoir un projet d'enseignement

Fiche 1 : Prendre en compte les caractéristiques biologiques des pratiquants

Début de séance, tous les élèves sont en seiza, du débutant à droite (près de la porte d'entrée) au plus gradé. Je monte sur le tatami. J'effectue mon premier salut en seiza. Je positionne mes zoris, talons contre le bord du tapis, prêts à être chaussés. Je me lève, longe le bord droit du tatami, au trois quart et m'arrête. Je tourne sur ma gauche puis j'avance vers le centre, pied gauche en premier. Au niveau du kamiza, je salue. Je me tourne alors vers mes élèves, me mets en seiza. Après un moment de concentration, la main gauche sur la main droite au niveau du bas ventre (Seika Tanden), je me tourne vers le portrait d'Ô Sensei que nous saluons. Je me tourne ensuite vers mes élèves pour nous saluer mutuellement.

Mise en condition

Je commence par « JUMBI DOSA » (ensemble de la préparation mentale, respiratoire, articulaire, musculaire, physiologique et énergétique). Le but n'est pas seulement un échauffement du corps mais il vise aussi à forger l'esprit.

J'invite tout le monde à se lever en posture droite avec une attitude correcte (shisei) et à se repartir sur le tatami. Cela me permet d'aborder la respiration Matama Shizume. (Prise de conscience de notre position dans l'Univers)

Ameno Tori Fune. Ce nom vient du mouvement du rameur Japonais. L'idée est d'imaginer que nous sommes sur une barque et que nous allons sur une île appelée Aïkido, en se vidant la tête de toutes les mauvaises choses de la journée. Le rythme s'accélère au fur et à mesure que nous nous rapprochons de notre destination.

Ce mouvement s'établit en mettant le pied gauche en avant, et en inspiration en même temps que les bras se lèvent devant le corps, le buste légèrement penché en avant. Puis nous ramenons les mains vers les hanches en redressant le haut du corps. Nous exécutons ce mouvement en criant : EI HO EI HO...lentement.

Furi Tama. Nous ramenons l'énergie puisée à l'extérieur, à l'intérieur de notre être.

Nous reprenons notre mouvement du rameur, pied droit devant en criant : EI SA EI SA plus rapidement. Furi Tama, puis même chose pied gauche devant en criant EI EI EI rapidement.

Notre esprit est prêt à débarquer sur notre île ... Nous pouvons maintenant préparer notre corps.

Assouplissements échauffements

Il est important de bien travailler sur les articulations car cela permet de « lubrifier » celles-ci par la sécrétion de synovie dans la capsule articulaire.

La douleur qui intervient dans notre préparation est notre alarme. Elle signifie que les tendons des muscles sollicités arrivent à leurs limites. Le but de notre travail va donc être d'étirer de plus en plus et plusieurs fois de suite les tendons, sans aller jusqu'à la douleur maximum. L'objectif est de relâcher les muscles sollicités en inspirant et expirant profondément

On pourrait dire que l'étirement du muscle c'est la compensation de son raccourcissement lorsqu'il travaille. Et les muscles ne se contractent pas seulement lors d'un entraînement sportif intense, ils se raccourcissent en fait en permanence par le fait d'une utilisation prolongée, d'une mauvaise posture qui encourage les courbures du squelette ou encore sous l'effet du stress.

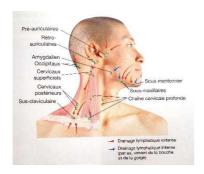
C'est pour cela qu'il vous faut pratiquer régulièrement l'étirement de nos muscles pour :

- les reposer,
- leur rendre toute leur souplesse,
- et les ramener à la longueur optimale pour laquelle ils sont prévus de travailler.

Parmi les nombreux avantages de l'étirement musculaire rappelons ici les plus importants :

- L'étirement va rendre votre muscle plus souple, plus tonique, plus résistant. Il sera ainsi plus capable de profiter de l'entraînement et de gagner en force.
- Il diminue les crampes et les courbatures et permet un travail plus régulier.
- Il réduit le risque de blessures pour les sportifs, et les tensions musculaires dans la vie de tous les jours.
- Il oxygène les muscles et améliore la circulation sanguine.
- Il soulage vos articulations et renforce votre posture générale.

Cervicale, cou par rotation de la tète





Epaules: rotations et étirements

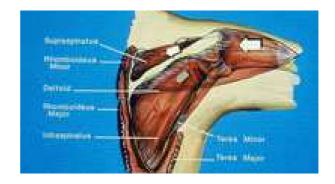
L'épaule est un complexe d'articulation et de muscles, moyens d'union actifs qui solidarisent le membre supérieur au tronc. C'est l'articulation la plus mobile du corps mais elle peut devenir facilement instable du fait de l'articulation entre une surface plane et une surface sphérique. Il convient donc de prendre un grand soin sur cette partie du corps, qui sera très sollicitée dans notre pratique.

L'épaule est essentiellement composée de deux articulations :

A- L'articulation principale entre omoplate et humérus,

La cavité articulaire de l'omoplate a une forme quasiment plate. Elle s'articule avec la tête de l'humérus qui a la forme d'un tiers de sphère. Cette articulation est beaucoup moins emboîtée que l'articulation de la hanche. L'épaule est l'articulation la plus mobile du corps et donc la plus fragile.





B- Une articulation accessoire entre acromion et clavicule

Cette petite articulation autorise la clavicule à exécuter un mouvement de rotation de l'avant vers l'arrière. La clavicule est maintenue en place par deux types de ligaments :

- un manchon entre le bout de la clavicule et l'acromion,
- deux ligaments de rappel vers le bas, entre la clavicule et une expansion de l'omoplate, appelée coracoïde.

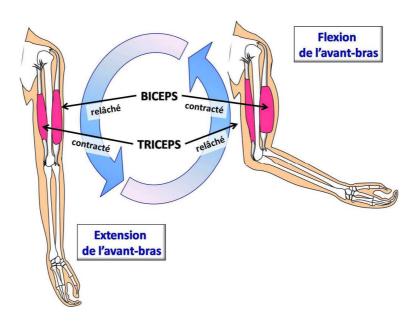
L'articulation du coude

Cette articulation est très souvent sollicitée dans notre pratique sur les immobilisations (Ikkyo, Nikkyo, Sankyo...) Là encore un soin très particulier doit être fait dans notre préparation.

Le coude comporte trois articulations :

- 1-Huméro-ulnaire
- 2-Humero-Radiale

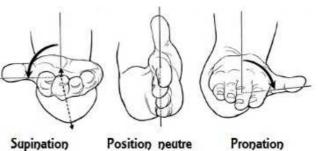
Ces deux articulations sont le siège des mouvements de flexion-extension



• 3-Radio Ulnaire supérieur

Fonctionnellement liée à la radio-ulnaire inferieure, siège des mouvements de prono-

supination



Nous étirons par des mouvements amples les muscles de l'épaule (comme par exemple Deltoïde, Grand Dentelé, grand Dorsal etc...)

Le <u>muscle deltoïde</u> est responsable de l'essentiel des rotations du bras et permet de garder les objets portés à une distance sûre de l'organisme.

Il est également chargé de mettre en congruence le complexe articulaire de l'épaule.

Le faisceau antérieur du deltoïde permet l'antépulsion et la rotation interne du bras.

Le faisceau moyen du deltoïde permet l'abduction du bras.

Le faisceau postérieur du deltoïde permet la rétropulsion du bras.

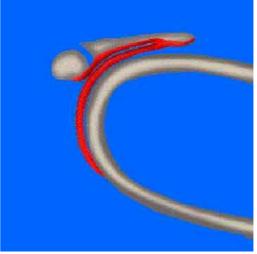
Le <u>grand dentelé</u> (ou serratus antérieur) est un muscle reliant les côtes non flottantes (parfois pas la 1ère et la dernière) à l'omoplate ou scapula

(Face antérieure). Ses fonctions sont le plaquage de la scapula contre la paroi thoracique et l'inspiration. Ce muscle est particulièrement important pour le maintien de la posture

Le grand dorsal est le plus grand et large muscle de notre corps. C'est lui qui donne la forme en V du dos. Il s'insère en plusieurs points, au niveau des vertèbres dorsales et sacrée, sur la crête iliaque (bassin), et les quatre dernières cotes. Il se termine en faisant une torsion de ses fibres au niveau de la face antérieure de l'humérus.

Le <u>dentelé antérieur</u> ou grand dentelé est un muscle quadrangulaire en contact direct avec la paroi latérale de la cage thoracique. Il permet de faire des **pompes** car il maintient par sa contraction, l'**omoplate** sur la cage thoracique, solidarisant ainsi les bras au buste. Il intervient dès qu'il y a protraction du bras, c'est à dire dès que celui-ci est projeté en avant pour attraper un objet ou pour pousser une charge à bras tendus vers l'avant ou vers le haut.





Dentelé antérieur (Grand dentelé) en vue latéral et en coupe

Si l'omoplate est le point fixe, le dentelé antérieur est inspirateur. Sa contraction plaque le bord interne de l'omoplate contre le thorax, il participe à l'abduction (antépulsion) du moignon de l'épaule.

Exemple d'exercice

Montée des deux bras tendus vers le haut puis vers le bas en les étirant au maximum, sans à-coup. On répète ce mouvement une dizaine de fois. Puis on alterne bras gauche vers le haut et bras droit vers le bas, en allant le plus loin possible sur l'arrière. Nous effectuons ensuite des mouvements circulaires avec les bras tendus.

Assouplissement des poignets





<u>Te Kubi Dosa</u> Assouplissement et renforcement de l'articulation des poignets en exécutant sur soi-même d'abord à gauche puis à droite Ikkyo.

Le positionnement de départ est main gauche perpendiculaire à la ligne d'épaule, pouce vers le bas. Je saisis mon poignet gauche avec le pouce et l'index de la main droite. Je tends les bras devant moi, en inspirant profondément, sans bloquer la respiration. Ensuite, je ramène mes mains vers moi, en expirant. J'exerce une pression avec la paume de la main droite, en faisant attention de ne pas franchir le seuil de la douleur. Pour cela, je garde à l'esprit d'être relâché le plus possible. Mes épaules sont relâchées et mes aisselles sont fermées.

Nous recommençons l'exercice une dizaine de fois puis nous faisons le même travail sur la main droite. [Je demande ensuite que ce geste d'étirement soit effectué sur Nikkyo. Puis sur Nikkyo, Sankyo, Kote Gaeshi. Ces exercices permettent de travailler sur les ligaments et tendons du poignet et de l'avant-bras.

Je souligne l'importance de cet exercice car il sera mis en application dans le cours.

Préparation Ko Ho Ukemi

Je me tourne vers les nouveaux pratiquants et nous commençons la préparation de la chute arrière. Je choisis de décomposer le mouvement pour une meilleure compréhension. Ainsi assis sur le tatami, une jambe repliée contre le bassin, l'autre, le pied à plat proche du corps et posé centré devant moi. Le buste reste droit, le regard doit être positionné loin devant. Nous basculons vers l'arrière, en arrondissant le plus possible la colonne vertébrale. Nous allons le plus loin derrière afin d'étirer et d'assouplir le dos. Puis je reviens devant pour retrouver ma position initiale. Je coordonne ces mouvements avec la respiration :

- Inspiration en allant vers l'arrière.
- Expiration en allant vers l'avant.

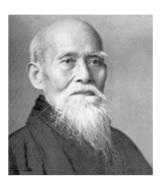
Je répète cet exercice plusieurs fois. Ensuite de la position assise de départ, je déplace mon centre de gravité vers l'avant plaçant ainsi mon poids sur la jambe avancée. Je me relève droit sans effort. Je combine ces deux exercices et les exécute plusieurs fois.

Chute arrière complète

A partir de la position debout, avec un Shisei et Metsuke correct, je descends tranquillement pour retrouver la position assise de la préparation précédente. Je roule vers l'arrière sur l'épaule vers la hanche opposée, [opposée. Cela permet d'éviter le contact de la tête avec le sol, protégeant ainsi les cervicales. A la fin de la chute l'autre jambe se positionne directement devant. Je me retrouve un genou plié, parallèle à ma ligne de hanche et un pied devant. Je me relève droit. Je fais répéter plusieurs fois cet exercice.

Fiche 2: Construire une progression technique

Histoire de l'Aïkido



Ô Sensei 1883-1969

L'Aïkido a été créé au 20^{ème} siècle par Maitre Morihei Ueshiba, ou Ô Sensei, "Grand Maitre". Il tire ses sources de différentes pratiques martiales venues de la période des samouraïs et plus particulièrement du Daïto Ryu Jujutsu. Il est aussi fortement influencé par la religion Omoto Kyo, qui en a défini la philosophie.

Maitre Ueshiba est né de Yokoru et Yoki Ueshiba le 14 Décembre 1883 à Tanabe au Japon. C'était un enfant de faible constitution et souvent malade mais très intelligent. Il étudie le chinois et la religion Bouddhiste sous la direction d'un prêtre Zen. Il porte un intérêt marqué à la prière et la méditation. Pour se renforcer physiquement, son père le pousse à pratiquer le Sumo et la natation dès l'âge de 10 ans.

En 1901, il part à Tokyo, où il ouvre une librairie papeterie. Il étudie le Jujutsu au Kito-ryu et le Ken-Jutsu au Shinkage-ryu. De nouveau malade, il retourne à Tanaka. Quelques temps plus tard, il épouse Itogawa Hatsu.

A 20 ans, il part s'engager dans un régiment d'infanterie, où il apprend le combat à la baïonnette. Il quitte l'armée en 1906 et retourne à Tanabé.

En 1910, le gouvernement japonais lance un projet pour repeupler Hokkaido. Ueshiba décide de partir en 1912 avec sa famille et un groupe de 80 personnes. Ils fondent la ville de Shirataki. La vie est très dure, l'hiver très long, et les récoltes mauvaises. Toutefois la détermination d'Ueshiba motive les colons. C'est à cette époque qu'Ueshiba rencontre Sokaku Takeda, Maitre de l'école Daïto de Jujutsu. Ueshiba l'invite à rester chez lui pour qu'il lui enseigne son art.

En 1919, il apprend que son père est gravement malade. Il abandonne ses terres à Maitre Takeda et part pour Tanabé. En route, il entend parler d'Onisaboro Deguchi, un grand maitre spirituel de la secte Shinto Omoto Kyo se trouvant à Ayabé, près de Tokyo. Ueshiba décide de lui rendre visite. Arrivé à Tanabé, il apprend que son père est mort depuis 4 jours. Très peiné, il passe de longs mois à méditer et à prier. Il décide de s'installer avec sa famille à Ayabé et entre dans la secte Omoto Kyo.

Il ouvre le dojo "Ueshiba Juku" pour les adeptes de la secte. Il y développe sa propre idée du Budo. Sa notoriété grandit et en 1923, il appelle son art Aiki-Bujutsu. Pendant cette période, il aura souvent la visite de Maitre Takeda.

En 1924, il décide de suivre Maître Degushi en Mongolie pour fonder une communauté utopiste, centre spirituel pour l'amour et la fraternité universelle, selon les principes de l'Omoto Kyo. Six mois plus tard, après d'innombrables difficultés, le gouvernement chinois les fait emprisonner. Ils évitèrent d'être fusillés grâce à l'intervention du gouvernement japonais.

De retour au Japon, Maître Ueshiba reprend son entrainement, développant son art, connu sous le nom de "Ueshiba Aiki-Jutsu". Sa réputation s'étend à travers tout le Japon. De grands Maitres d'Art Martiaux viennent le voir pour le défier. Jigoro Kano, le fondateur du Judo, envoie ses meilleurs élèves étudier l'art martial qui deviendra "Aïkido" en 1942. Il est invité à faire de nombreuses démonstrations dans tout le Japon, et entre autres, devant la famille impériale. Il donne des cours à l'académie de police militaire.

Début de la guerre au Japon, Maître Ueshiba part à Iwama près de Tokyo. Il y pratique l'agriculture, et ouvre un dojo, le Hombu Dojo, aujourd'hui sanctuaire de l'Aïkido.

En 1948, les américains, qui ont interdit toutes pratiques martiales au Japon, autorisent la reprise de l'enseignement de l'Aïkido pour son caractère de paix et de recherche de vérité. L'Aïkikai Foundation est officiellement ouvert le 9 Février, dirigé par Kisshomaru Ueshiba, son troisième fils. Le développement de l'Aïkido à travers le monde commence alors. Maître Tohei, 10ème Dan et pratiquant de la première heure, est envoyé aux Etats-Unis pour enseigner l'Aïkido. De nombreux maitres le suivront dans différents pays, comme Maître Tamura, Maître Noro etc. Maître Ueshiba acquière le titre d'Ô Sensei et continue à perfectionner l'Aïkido.

En 1969, Maitre Ueshiba tombe malade. Il meurt le 26 Avril. Deux mois plus tard, Hatsu, sa femme, meurt à son tour.

Kisshomaru Ueshiba lui succédera, puis le 4 janvier 1999 son petit-fils devient le troisième Doshu, ou Maitre de la Voie. Il continue, avec l'aide des grands maitres à travers le monde, à développer l'Aïkido, et à diffuser l'esprit de Maitre Ueshiba dans son message de paix.

Les fondamentaux

« L'Aikido est un art martial qui se différencie des autres sports de combats par la philosophie que son créateur lui a donné. Blesser un adversaire, c'est se blesser soi-même. Contrôler une agression sans infliger de blessure, c'est l'Aikido.

Ce qui est fait pour tuer peut-être utiliser pour guérir

En Aïkido nous n'attaquons jamais. Si vous voulez frapper le premier pour obtenir l'avantage sur quelqu'un, c'est la preuve que votre apprentissage est insuffisant, et c'est vraiment vous-même qui êtes vaincu. Laissez votre partenaire attaquer, et utilisez son agression contre lui. Ne reculez pas devant une attaque, contrôlez-la avant qu'elle ne débute. La non-violence est la vraie expression de l'Aïkido. »

Paroles d'Ô Sensei

Maitre Tamura, élève directe du fondateur de 1952 à 1964, nous a transmis un héritage en nous donnant ces fondamentaux, afin que notre pratique s'enrichisse. Ils définissent notre identité et notre axe de travail;

Nous devons travailler sur ces fondations : Shisei, Kokyu, Kamae, Ma aï, Irimi, Tenkan, Omote Ura, Taï Sabaki, Atemi, Kokyu Ryoku afin qu'elles soient totalement intégrées dans notre pratique.



RÉFLEXION* SUR LES FONDAMENTAUX DE L'IDENTITÉ FFAB - AIKIKAI DE FRANCE

* document en cours d'élaboration - octobre 2013

Une Identité

L'identité de l'Aïkikaï de France au sein de la FFAB place au cœur de la pratique de l'aïkido, le parcours suivi avec MATTRE TAMURA jusqu'à la fin de sa vie ; une pratique nourrie par sa réflexion approfondie sur LES FONDATIONS, et par sa recherche du sens du Budo transmis du fondateur Morihei UESHIBA.

LES FONDATIONS

Les FONDATIONS (SHISEI, IRIMI, KAMAE, KOKYU...) sont des façons différentes et complémentaires d'aborder la pratique et l'unité recherchée. Ce sont les éléments structurants avec lesquels il est possible de développer le SENS DE LA GLOBALITÉ. Il ne s'agit pas simplement d'accumuler des connaissances techniques mais d'approfondir sans relâche ces notions. Il est souhaitable que les débutapts prennent connaissance de ce vocabulaire progressivement, et ce dès le début de leur pratique.

Une partie des fondations est présente dans l'ensemble des **Préparations** proposées par MATTRE TAMURA. Cette recherche est précieuse et à encourager. Plus qu'un simple échauffement, la préparation est déjà la pratique.

"Revenir aux bases", c'est approfondir en permanence les fondations dans la pratique et pas seulement s'attacher à l'étude de techniques ou de formes KATA.

UNE EXPRESSION: REIGISAHO - ARMES - AITÉ ET TORI

Le REIGISAHO, l'étiquette, est plus qu'un code (reishiki): c'est une première expression du SHISEÏ et du KOKYU: une présence à soi-même et aux autres ; du KAMAE et du ZANSHIN: l'accès à une pleine perception élargie de l'espace ; d' ARUKIKATA: une liberté des appuis. Le reigisaho se développe au dojo et dans la vie quotidienne ; l'étiquette se retrouve dans tous les temps de la pratique de l'aïkido: stages, passages de grades, démonstrations, examens d'enseignement.

La pratique avec les ARMES (boken - jo - tanto) est intégrée aux techniques dès le début de la pratique et permet d'approfondir et d'en approcher l'essence. L'étude du sabre [Satsu jin to (sabre qui tue) et de Katsu jin ken (sabre qui préserve la vie)] est essentielle pour développer une pleine présence détendue et déterminée dans la situation martiale, aussi les principes du sabre sont repris lors la pratique à mains nues.

AlTÉ est non seulement le partenaire qui attaque : il reste présent durant toute la réalisation du mouvement. L'immobilisation et la projection sont le résultat de l'instant du mouvement d'aïkido. AlTÉ et TORI apparaissent comme les deux faces d'une même réalité et d'une même recherche. L'expression juste, sincère et égale de ces deux aspects du mouvement d'aïkido favorise la progression du pratiquant.

Une Pratique: Notions relatives au Mouvement

Approcher le sens de l'aikido nécessite une pratique consciente, continue et régulière, une recherche.

Lors de la pratique, le mouvement d'aïkido se caractérise à travers des dynamiques essentielles:

- la COORDINATION : la capacité à se mouvoir avec la totalité du corps aligné (irimi)
- la SYNCHRONICITÉ: l'immédiateté de la concordance Tori / Aité (ma aï)
- la CONTINUITÉ : une réalisation technique en un temps, toujours à la même vitesse (taï sabaki)
- la Présence : une attitude disponible, détendue et déterminée permise par une respiration (kokyu ryoku).

Cette mobilité se construit avec des éléments corporels indispensables:

- la VERTICALITÉ: un axe (seichusen), un centre (seika tanden), un regard (metsuke)
- la DISPONIBILITÉ: des appuis au sol sans ancrage, sans impulsion depuis le sol (kamae)
- la TONICITÉ : une condition physique appropriée pour une pleine expression du mouvement.

UNE RÉALISATION : UNIFICATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

"L'aïkido est le chemin que l'on prend et que l'on ne quitte plus, c'est une pratique qui occupe tout l'espace d'une vie. C'est le sens. Développer l'énergie qui vient de l'accord entre le physique et le mental pour maîtriser son corps, et dépasser la violence. C'est un moyen de formation de sa propre personnalité." Jean-Paul AVY

Les pistes sur ce point restent en chantier.

- BUREAU TECHNIQUE NATIONAL -

OCTOBRE 2013

Les Débuts de l'Aïkido en France

L'Aïkido arrive en France, en 1951, sous la direction technique de Minoru Mochizuki missionné par Maitre Ueshiba. Il reste peu de temps. Il charge Jim Alcheik de poursuivre la diffusion de l'Aïkido.

En 1952 arrivée de Maître Tadashi Abe envoyé par l'Aïkikai de Tokyo.

En 1961 arrivée en France de Masamichi Noro, mandaté par Ö Sensei. Il crée en 1962 l'Association Culturelle Françaises d'Aïkido (A.C.F.A.). Maitre Ueshiba confère le titre de représentant général de l'Aïkikai en France à Maitre André Nocquet.

C'est en 1964 qu'Ô Sensei charge son disciple Nobuyoshi Tamura d'étudier la manière dont l'Aïkido se développe en France. Il rejoint l'A.C.F.A. de Maître Noro.

En 1974 l'Union Nationale d'Aïkido (U.N.A.) sous la fédération de judo la F.F.J.D.A. avec à sa tête trois Maîtres (Tamura Sensei, Mochizuki Sensei, Nocquet Sensei) est créée

La multitude de groupes et tendance ainsi que la F.F.J.D.A., qui s'est toujours opposée à la création d'une fédération d'Aïkido, ne permettent pas un bon développement. Maitre Tamura tente en vain de relancer l'U.N.A. en 1979.

Création de la F.F.L.A.B. puis de la F.F.A.B.

Tamura Sensei suivi par un grand nombre de hauts gradés, décide de reprendre sa liberté et quitte la F.F.J.D.A. C'est le 8 mai 1982 qu'il crée la Fédération Française Libre d'Aïkido et de Budo (F.F.L.A.B.) Elle se développe avec sa spécificité propre basée sur les fondements d'Ô Sensei.

En 1983, la F.F.A.A.A. reçoit l'agrément officiel du ministère.

L'Aïkido français est désormais séparé en deux groupes.

En 1985, le groupe G.H.A.A.N. de Maitre Nocquet rejoint le groupe de Maître Tamura.

La F.F.L.A.B. change de nom et devient la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (F.F.A.B.) sous la présidence de Monsieur Jean Paul Avy.

En 1990 la Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents (C.S.D.G.E.) est mise en place. Il faudra attendre encore cinq ans pour voir naitre l'Union Fédérations Aïkido (U.F.A.).

Fiche 3: Programme de cours pour amener, petit à petit, le débutant au niveau du 1^{er} KYU

Dès mon arrivée sur Chantepie, j'ai travaillé sur un fascicule pour débutant afin de les familiariser avec les principaux termes couramment utilisés dans notre pratique. Par ailleurs, à la fin de ce petit lexique, j'ai souhaité insérer une liste de techniques en fonction des grades Kyu ce qui permet aux élèves de savoir quel type de travail est demandé en fonction du niveau. (Voir annexe 1)

En début de saison, je planifie deux dates de passage, le premier pour les 5èmes au 3èmes Kyu, au mois d'Avril et le second, au mois de Mai, pour les 2èmes et 1er Kyu. Au fur et à mesure, j'inscris le prénom de chaque candidat potentiel ainsi que le niveau visé sur une liste accrochée sur le panneau d'affichage à l'entrée du dojo. C'est un moyen de créer une émulation dans la pratique et dans le club. Pour le candidat potentiel, cela lui permet de s'organiser, d'évoluer et de gagner en confiance.

Les horaires de cours de Chantepie s'organisent de la manière suivante:

- Lundi de 20 h à 22 h pour tous
- Mardi 18h15 à 19 h 15 cours enfants
- Mardi et jeudi de 19 h 30 à 21 h pour tous et de 21 h à 22 h pour ceux qui souhaitent une pratique basée autour d'un travail sur l'observation de la technique plus ressenti que parlé.

Cette planification m'a permis d'élaborer un programme de travail.

En effet, les premiers cours sont dirigés vers les débutants. Nous travaillons systématiquement après chaque mise en condition sur les ukemis avant et arrière, les déplacements à genoux et debout. Il est clair que le déplacement Shiko est très difficile. Il convient donc de le pratiquer régulièrement. Les plus anciens, quant à eux, font pendant ce temps, leurs séries de chutes avant, arrière et déplacements à genoux

Le Lundi

Nous commençons par Suwari Waza, Aihanmi, Katate Dori, Ikkyo, Omote, Ura. J'intègre ensuite ce travail en Tachi Waza puis dans le même principe sur Nikyo et Sankyo.

J'associe toujours pendant les premiers mois de la saison, un nouvel élève avec un plus avancé. Lorsque la fin du cours approche, je demande systématiquement aux débutants de reprendre l'ensemble des techniques étudiées pendant le cours. Cela me permet alors de me consacrer aux plus anciens qui travaillent ensemble lors d'une pratique libre (Jyu Waza) et de leur prodiguer quelques conseils. Fin du cours.

Le Mardi

Après la mise en condition et le travail sur les déplacements et ukemis, la première partie du cours s'articule autour de Gyakuhanmi Katate Dori Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Omote et Ura. Nous finissons le cours à chaque fois de la même manière à savoir les débutants ensemble et les Hakamas entre eux.

La fin du cours arrive.

Après le salut et une petite pause d'une à deux minutes, nous reprenons la deuxième partie du cours sur Shomen Uchi Ikkyo, Irimi Nage et Kote Gaeshi le tout en Tachi Waza

Le Jeudi

Je reprends mon enseignement sur Shomen Ikkyo, Nikyo, Sankyo toujours en alternant le travail debout et à genoux. En deuxième partie, je choisis de travailler, afin de soulager les articulations des genoux, sur Tachi Waza Shomen Uchi Shiho Nage, Kote Gaeshi et Kokyo Nage.

Lors des semaines suivantes, je complète l'apprentissage des pratiquants en puisant les techniques du lexique du 5^{ème} au 3^{ème} Kyu.

Je ponctue d'une à deux fois par mois, le mardi et/ou le jeudi, en deuxième séance, des examens blancs. Ils permettent à chaque élève de se situer par rapport à leurs pratique et à leurs condition physique. Ils se déroulent toujours avec un Uke Hakama.

Fiche 4: Organiser un environnement propice à l'apprentissage

Le cours enfant a lieu tous les Mardi de 18 h 15 à 19 h 15

Nous prenons les enfants à partir de 10 ans jusqu'à 15 ans. Je suis assisté, pour ce cours par Michel Toutirais 4ème Dan B.F. Je commence par donner ou redonner les règles de bon fonctionnement du Dojo, tel que le respect de soi et des autres, l'attitude, les actions à réaliser quand on entre ou sort du dojo, le salut... etc. La pratique de notre discipline passe obligatoirement par un travail sur soi-même. Je leurs donne le sens des mots Sempaï et Kohaï. Je canalise leur attention sur ces petites règles, qui vont peu à peu les obliger à se préparer mentalement avant d'arriver au dojo. Je leur explique où se placer sur le tatami, en attendant le début du cours, comment se déplacer sans risque pour soi et les autres. Très vite ces contraintes pour les débutants disparaissent pour laisser la place à un plaisir de pratiquer.

Nous effectuons ensemble un salut au Kamisa. Je me retourne pour saluer seul et avec Michel nous saluons les enfants. Afin de préparer les élèves au cours, nous démarrons par Jumbi Dosa. Ce travail me permet de voir très vite la capacité de chacun à reproduire les gestes plus ou moins simples. J'insiste sur le rôle très important de la respiration durant les exercices.

Nous passons ensuite sur les déplacements debout et à genoux. Nous enchaînons après sur les chutes avant et arrière. Afin de défouler mes élèves, nous organisons une série de courses d'ukemis avant, arrière, déplacement shikko. Dans un premier temps, je choisis de faire travailler les débutants ensemble laissant les plus avancés entre eux. Nous créons ainsi un endroit chaleureux où jeux et étude se mélangent. Ce principe est très important, il permet à l'enfant d'apprendre tout en s'amusant.

Toute cette préparation met en évidence l'apprentissage moteur et permet ainsi une meilleure aisance dans la reproduction des techniques proposées.

Avant l'âge de 11 ans, les capacités d'apprentissage deviennent optimales. Le raisonnement logique se développe. La latéralisation est généralement acquise.

Après 11 ans, les automatismes deviennent plus durs à acquérir, Par contre, le sens du jeu, la concentration et la motivation liés à la force musculaire sont bien meilleurs que pendant la période précédente.

Du fait que dans ce stade, l'enfant présente un besoin d'activité, une disponibilité pour l'enjeu, un désir de savoir, une disposition à la bonne humeur et à la prise de risque et que tous ces facteurs exercent une influence très profitable sur les capacités de développement motrices, cette tranche d'âge représente une phase clé pour les aptitudes motrices ultérieures.

L'étude de notre pratique passe impérativement par plusieurs étapes :

L'imitation

L'élève s'efforce de refaire la technique le plus fidèlement possible

La répétition

La reproduction du mouvement proposé encore et encore

L'analyse

« Quand une technique présente une difficulté, il est préférable de la décomposer en plusieurs mouvements simples. »

La correction

S'il est important de faire des corrections (individuelle et/ou collective) il faut s'attacher à bien analyser l'origine de l'erreur pour en couper sa racine. Il faut aussi porter une grande importance à la respiration, au placement des pieds, des mains, au rôle des hanches dans la technique.

L'observation

« Il faut faire comprendre à l'élève l'importance de bien observer les techniques des enseignants, des anciens et des pratiquants moins avancés que soi-même. Il faut les amener à comparer leurs techniques à celles des autres pour mieux progresser...»

Etiquette et transmission Maître TAMURA

Je propose de travailler ensuite sur « Katate Dori Ikkyo Omote »

J'appelle Michel et montre la technique sous plusieurs angles en donnant un maximum de détail sans saccader mon travail. Je leur demande de bien observer, non seulement ma démonstration, mais aussi celle de Michel. Je souligne l'importance du travail d'Aïte. J'invite mes élèves à se mettre par deux et à reproduire ce qu'ils ont vu et observer. Michel et moi nous passons devant chaque groupe et apportons quelques petites corrections. Je redémontre Ikkyo avec beaucoup plus de détails, reprenant ainsi l'ensemble des correctifs apportés. Afin d'illustrer la technique, j'appelle Titouan P, 9ans comme Aïte.

Je choisis de démontrer l'importance du travail des hanches dans notre pratique par Ninin Gake Ryo Kata Dori

Je place dans mon dos un foulard coincé dans mon Hakama de façon à ce qu'il soit facilement attrapable. J'invite Titouan R (13ans) et Batiste R (12 ans). La consigne demandée est qu'ils viennent m'attaquer en même temps. Pendant que le premier Aïte me saisit les deux épaules, le deuxième en profite pour prendre le foulard dans mon dos. Je projette donc le premier Aïte et tourne rapidement mes hanches, avant la saisie du foulard et projette le second Aïte. Je leur demande de former des groupes de trois personnes et de refaire l'exercice. La personne qui arrache l'étoffe devient Tori.

Je fais un retour aux enfants sur ce qu'ils viennent de réaliser. Ce renforce une réponse motrice pour quelle se renouvelle

Une fois que tous ont travaillé dans l'amusement, je procède au retour au calme. J'invite tout le monde à se mettre en Seiza, les yeux fermés, à faire descendre la fréquence cardiaque par une respiration de plus en plus lente. Lorsque je me retourne vers le kamisa, nous effectuons un salut. Je me retourne ensuite vers mon assistant, et le salut. Enfin je me tourne vers mes élèves pour le dernier salut. Je me lève, invite Michel à faire de même puis les enfants. Les élèves remercient les personnes avec qui ils ont travaillé et quittent le tatami.

Fiche 5: Concevoir une action d'enseignement

Il est aussi très important de ne pas focaliser sur un travail de grade. René VDB disait : « Le passage de grades Dan n'est qu'une toute petite partie de l'Aïkido ». Aussi tout en donnant les directives aux futurs candidats, je construis mes cours pour que chacun y trouve son intérêt.

En début de saison je reprends tous les anciens un par un et je leur donne les objectifs pour la saison à venir. Dans cet exposé je me limiterai aux candidats pour les premiers et deuxièmes Dan. Je transmets à chaque élève la liste de Maître Tamura en fonction des grades envisagés ainsi que les exigences des juges d'examen. (Annexes 2a, 2b). Je leur demande d'établir leur propre liste de techniques à approfondir. Lorsque j'ai récupéré l'ensemble des listes, j'en établis une synthèse. Celle-ci sera affichée sur le panneau du Dojo afin que les élèves puissent la valider. Par expérience, je connais les points faibles de chaque personne et peux donc intégrer plus facilement ces techniques à mon programme de cours.

Type de programme de cours

<u>Lundi</u>: 1^{er} cours avec les débutants et confirmés

Suwari Waza /Tachi Waza Aihanmi Katate Dori Ikkyo Omote / Ura

Nikyo Omote / Ura

Sankyo Omote / Ura

Mardi:

1^{er} séance:

Suwari Waza / Tachi Waza Gyakuhanmi Katate Dori Ikkyo Omote / Ura

Nikyo Omote / Ura

Sankyo Omote / Ura

2ème séance:

Suwari Waza / Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote / Ura.

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Jyu Waza

Jeudi: 1^{er} séance: Suwari Waza / Tachi Waza Shomen Uchi Nikyo Omote / Ura Sankyo Omote / Ura Gokyo Yonkyo Omote / Ura 2ème séance: Tachi Waza Shomen Uchi Shiho Nage Kote Gaeshi Kokyo Nage Jyu Waza Lundi suivant: Suwari Waza / Tachi Waza Yokomen Uchi Ikkyo Omote / Ura Nikyo Omote / Ura Sankyo Omote / Ura Gokyo Yonkyo Omote / Ura Mardi suivant: 1er séance: Hanmihandachi Waza Katate Dori Ikkyo Omote / Ura Nikyo Omote / Ura Shiho Nage Kokyo Nage 2^{ème} séance: Tachi Waza Katate Dori Kaïten Nage Hijikimeosae Irimi Nage

Koshi Nage

Jeudi:

1^{er} séance:

Tachi Waza Muna Dori Ikkyo Omote /Ura

Nikyo Omote /Ura

Sankyo Omote /Ura

Yonkyo Omote /Ura

2^{ème} séance:

Tachi Waza Muna Dori Irimi Nage

Koshi Nage

Kokyo Nage

Jyu Waza

Je complète cette liste au fur et à mesure des cours et l'adapte en fonction du niveau des élèves.

A partir du mois d'avril, lors des deuxièmes séances, je sépare le dojo en deux. J'encadre alors le groupe de préparation grade, et l'autre cours est dirigé par Michel Toutirais 4ème DAN B.F.

Je désigne les binômes en fonction du grade et je commence l'examen blanc. Les premiers temps la durée de l'examen est de deux fois vingt-cinq minutes pour arriver petit à petit à une quinzaine de minutes. A la fin de leurs passages, nous faisons un petit débriefing sur leurs ressentis, et de leur condition physique. Je souligne les techniques à approfondir. Celles-ci seront reprises au prochain cours commun.

Unité 2 : Mettre en œuvre un projet d'enseignement

Fiche 6 : Encadrer un groupe de pratiquants en Aïkido en toute sécurité dans le cadre d'une action d'enseignement

En entrant dans un dojo, nous pénétrons dans un autre monde. Nous y sommes tour à tour attaquant et attaqué (Aïte Tori). Le Dojo est un lieu d'étude où les connaissances sont partagées. Les règles qu'imposent ce principe de fonctionnement, le Reï Shiki, permet de travailler en pleine sécurité.

Durant toute la préparation du corps et de l'esprit, je précise verbalement ce que les mouvements vont générer sur notre corps (actions, effet) facilitant ainsi, pour les débutants, une meilleure compréhension.

Lors de la préparation et notamment quand nous arrivons aux Ukemi, je redonne quelques consignes afin d'éviter tout risque d'accident :

- Distance entre chaque personne
- Chutez en même temps et dans le même sens.
- Chacun est responsable de la personne en face de soi.
- Pendant l'exécution de technique Tori projette Aïte vers les bords du tatami.

Je choisis comme thème de cours : Shomen Uchi), avec comme fondation : Maaï, Shisei Metsuke et pour objectif :

Parmi les techniques de frappe, Shomen Uchi est celle que je fais étudier en premier aux débutants. A cela, une des raisons est la sécurité, car même si Tori rate sa technique, la frappe arrive sur le front. Cette partie du corps est un des points le plus invulnérable de l'anatomie humaine. Le risque de blessure à. l'entrainement est quasiment nul. Par ailleurs une frappe au visage est toujours plus effrayante que sur une autre partie du corps. A ce titre Shomen Uchi génère une peur, que le débutant doit apprendre à surmonter.

Pour illustrer mes propos, je demande à Michel de venir me rejoindre, je me mets en garde, pied droit devant. Il attaque sur Shomen Uchi. Je montre différents déplacements afin d'éviter la coupe, en insistant sur le Shisei, Metsuke, Maaï. J'invite mes élèves à essayer ces mouvements. Afin de pratiquer en toute sécurité, chaque débutant doit travailler avec un niveau Hakama. Je les observe et les corrige individuellement, puis nous poursuivons notre étude.

Je rappelle Michel et souligne l'importance du travail d'Aïte .Toujours sur Shomen Uchi, je fais la même action que lui mais sur sa main. En me déplacement légèrement sur ma droite, je rentre ma hanche gauche sur son centre et je contrôle son coude droit. Après avoir intercepté sa main au niveau du poignet sans saisie, pendant que je continue mon Shomen vers le bas. Je peux alors saisir son poignet et grâce au contrôle du coude, l'amener au sol et l'immobiliser. Je démontre Ikkyo plusieurs fois sous des angles différents. J'invite ensuite les élèves à pratiquer. En les observant, je me rends compte des progrès qu'ils font. Je note sur certains des réalisations très saccadées ainsi que des problèmes de direction et de distance. J'arrête l'exercice et je souligne tous les points que j'ai observés :

- Blocage du Shomen beaucoup trop haut.
- Une poussée de l'Aïte vers l'avant lors du retournement du coude vers le bas
- Un déplacement parallèle de l'Uke pour amener Aïte au sol.

Je reprends la technique avec toutes leurs erreurs, afin qu'ils se rendent mieux compte et qu'ils puissent intégrer plus facilement les corrections. Puis je refais Ikkyo lentement en mettant l'accent sur le déplacement, la distance et la position de mon corps par rapport à celui d'Aïte.

Nous continuons notre étude sur Nikyo, Sankyo, (Omote/Ura) et Kote Gaeshi. La fin du cours approche. Je décide alors de faire travailler les plus avancés ensemble sur Shomen Uchi Jyu Waza. J'invite en parallèle les débutants à reprendre ce que nous venons d'étudier durant le cours.

L'heure de fin de cours arrive. Après quelques mouvements visant à faire redescendre le rythme cardiaque, par le contrôle de la respiration, nous nous mettons en Seiza, Mokuso, pendant une à deux minutes. Je me retourne vers le kamisa Nous saluons puis je pivote vers mes élèves pour les saluer. Je les remercie de leurs pratiques

Fiche 7: Préparation à un examen grade KYU

Dans le club de Chantepie, nous organisons deux passages de grade Kyu. La première date au mois d'avril pour les 5^{èmes} au 3^{èmes} Kyu et la seconde, au mois de mai pour le 2^{èmes} et 1^{er} Kyu.

Bien que le but de l'Aïkido ne soit pas le passage de grade, c'est un exercice important chez le pratiquant, En effet c'est un moyen pour lui de pouvoir se remettre en question. Les passages de grade du 5^{ème} au 3^{ème} Kyu ne sont pas obligatoires mais conseillés. Ils préparent en effet petit à petit le candidat à l'examen 1^{er} Dan.

Les cours décrits dans le paragraphe 1.2.5 amène petit à petit les débutants à franchir une étape importante dans leur vie de Budokas. Je les encourage aussi à se faire aider par les anciens du club. Nous préparons ensemble quelques cours, pour leur permettre d'être prêt le jour J.

Une préparation d'examen ne se fait pas sans parler de l'attitude du candidat.

«La seule raison d'être des examen de Kyu ou Dan en Aikido, est de pouvoir prendre sur soimême, la mesure de ces progrès techniques, ainsi que du niveau mental acquis, dans un art où la compétition n'existe pas. Ce qui importe est donc de pouvoir manifester entièrement les résultats de sa pratique quotidienne, dans le sens de l'unité du Ki, du cœur (Kokoro), du corps et de la technique. Lors de l'examen, les techniques s'enchainent avec rapidité, précision et puissance : la puissance du corps doit s'exprimer sans interruption, aussi bien en résistance qu'en endurance.

Le calme et la hardiesse du cœur doivent animer une exécution technique d'une précision méticuleuse. Sans peur, sans hésitation, sans morgue, chaque geste doit se faire dans l'engagement total du corps et de l'esprit. Il est bon, dans cette perspective, d'orienter sa pratique quotidienne vers cet engagement total ce qui permettra, lors de l'examen, sans changement aucun par rapport à l'exercice ordinaire, d'être détendu, relaxé et de garder le geste ample sans se laisser distraire par quoi que ce soit. Il faut rester libre.»

Maître Tamura (Etiquette et transmission)

Le passage de grade kyu se déroule de la façon suivante :

Avant de commencer, il est important de redéfinir quelques consignes et certains principes. Je fais un rappel sur les fondamentaux, le déroulement de l'examen, la mise en place des candidats. Je donne mes attentes en fonction du grade proposé. Le candidat est jugé non seulement sur sa technique mais aussi sur son attitude durant l'examen, sa motivation et son assiduité.

J'appelle un candidat. Pour le niveau 5ème Kyu, je lui demande d'exécuter seul quelques chutes avant, arrière, déplacement à genoux. Puis avec le partenaire de son choix, je l'interroge sur quelques techniques. (Suivant l'annexe 1). Je demande alors à un Hakama de venir pour un travail en Jyu Waza, Il fait chuter le candidat. La durée moyenne d'un tel passage est de cinq à dix minutes. Une fois que tous les postulants sont

passés, je procède à un petit récapitulatif des erreurs constatées et démontre les corrections. Je reprends chaque candidat un par un afin de leur faire un petit récapitulatif sur leur prestation et de les encourager dans leurs pratiques. Je leur donne des pistes d'amélioration, afin que nous puissions travailler les prochains cours sur ces points. J'invite tous les pratiquants à se remettre en Seiza, puis j'annonce les résultats. Nous passons aux saluts. A l'issu de cette séance, une fois changés, nous passons au pot de l'amitié.

Fiche 8 : Démontrer la maîtrise technique et pédagogique nécessaire à la transmission des techniques d'Aïkido

Je vais décrire ici un stage de préparation grade premier et deuxième Dan que j'ai animé. (Affiche du stage en Annexe 3)

Pour ce stage, nous avons décidé de donner un petit questionnaire (Annexe 4) à tous les participants, afin qu'ils le remplissent à l'inscription. Nous souhaitions ainsi répondre le plus justement possible aux souhaits et attentes des candidats, ou futurs candidats au passage du 1^{er} et 2^{ème} Dan. Quarante-quatre pratiquants se sont inscrits pour ce stage, dont une quinzaine de postulants aux grades.

Salut et mot d'accueil par Dominique C et moi-même

Ce moment a permis de présenter le déroulement du stage et d'annoncer aux stagiaires qu'en fin de journée, nous avions prévu une mise en situation d'examen.

A cette occasion j'ai rappelé les attentes des examinateurs, ainsi que les notions des fondamentaux tel que Maaï, le Shisei, le Metsuke, la notion de Kokyu Ryoku.

Pour le 1er Dan:

- La connaissance du registre
- La réalisation de leurs techniques ne doit pas être saccadée.
- La technique doit être réalisée jusqu'à l'immobilisation ou la projection.
- Le rythme doit être régulier tout au long du passage.
- En tant qu'Aïte, un bon engagement dans les attaques et Ukemi

Pour le 2ème Dan, en plus :

- Une plus grande précision sur la réalisation des techniques.
- Un rythme un peu plus rapide.
- Le travail aux armes plus précis.

La bonne tenue durant toute la durée de l'examen et de l'attitude à avoir en cas d'échec.

Sur les quinze questionnaires récupérés, voici la synthèse que nous avons pu en tirer :

- A la question: « Avez-vous des questions que vous souhaitez voir traitées ? » La majorité a répondu : non
- A la question: « Quels sont les apports théoriques dont vous avez besoin ? » La majorité n'y a pas répondu.
- Aux questions: « Quels sont les thèmes que vous désirez aborder » et « Quels sont les exercices pratiques ou techniques que vous voulez travailler ? » les réponses ont été les suivantes :

- Cinq pour Koshi Nage
- Cinq pour Suwari Waza
- Trois pour Koshi Nage
- Deux pour Ushiro Waza
- Un pour Tachi Waza

De l'ensemble de ces retours, il est clairement ressorti que la pratique en Suwari Waza, Hanmihandachi Waza, Ushiro Waza avec la problématique Koshi Nage faisaient partie des attentes.

Nous avons repris deux de ces thèmes comme fil conducteur tout au long de la matinée : Attaque Shomen Uchi en Suwari Waza et sur saisie en Gyakuhanmi Katate Dori en position Hanmihandachi Waza.

Je souligne quelques notions relatives au mouvement, comme la synchronicité, la présence (notion de Kokyu Ryoku), la verticalité, la disponibilité.

Nous animons alternativement de façon à permettre aux pratiquants d'avoir plusieurs façons d'aborder les techniques.

Je commence en Suwari Waza Shomen Uchi Ikkyo. Je démontre la technique plusieurs fois sous des angles différents. Je fais un parallèle avec le travail des armes (Aïté sur Shomen Uchi, Je fais la même attaque en sortant de la ligne, mon entrée dirigé vers le centre de mon partenaire). Je souligne l'importance du travail d'Aïte et de son engagement dans l'attaque. J'attire leur attention sur la réalisation de l'immobilisation, sur la position de mon corps, sur les quatre points de contrôle et le Sanshin.

Le temps d'une courte pause, après le repas, nous reprenons.

L'après-midi a été consacrée à diverses formes de Koshi Nage, en faisant le lien entre Tenchi Nage, Koshi Nage et Kokyu Nage, sur saisie en Ryote Dori, puis en Ushiro Waza. Nous passons ensuite au travail des armes, Buki Waza. J'insiste sur le rôle d'Aïte sur la pratique aux armes

En dernière heure, nous avons fait appel aux enseignants présents pour encadrer l'examen blanc de passage de grade.

La mise en situation a été révélatrice de ce que les pratiquants ont retenu des conseils que nous avons délivrés tout au long de la journée.

Nous avons formé les binômes par niveau. Le déroulement de l'examen a été le suivant : Première interrogation, suivant la liste de Maître Tamura, puis inversement des rôles d'Uke Tori et re-interrogation.

Sur la première partie de l'examen le rythme était correct. Mais, dans la seconde, la baisse de vélocité a été significative. Beaucoup de pratiquants ont rapidement perdu la notion de Kokyu Ryoku. Nous nous sommes aperçus que la mise en situation est indispensable dans les clubs

L'examen blanc placé en fin de stage a été très bénéfique. Il a permis aux candidats de se faire évaluer, de juger si leur condition physique était bonne. Par ailleurs, cela a été pour nous le moyen d'avoir un retour sur la formation que nous venions de faire.

Le bilan que nous avons pu tirer de ce stage a été très positif notamment en termes de conseils apportés. Il a aussi permis de mettre en lumière l'approche que certains pratiquants ont de l'examen ou de leur préparation. Nous avons mis l'accent sur le fait que le rappel des notions fondamentales tel que le précise l'Annexe 2 du règlement intérieur, est indispensable de la part des professeurs au sein de leur club, mais aussi des animateurs de stage. En effet, beaucoup de ces notions leur sont étrangères ou trop abstraites.

Cela c'est globalement ressenti dans le travail qu'ils nous ont présenté. A la fin, j'ai encouragé les enseignants présents à mettre en place des examens blancs au sein de leurs clubs.

Unité 3: Participer au fonctionnement de la structure

Fiche 9: Comprendre le fonctionnement associatif du Club

Démarche pour ouvrir un club:

Après avoir établit les statuts de l'association, il faut la déclarer au journal Officiel des Associations et des Fondations d'Entreprise J.O.A.F.E.

Obtenir un agrément à la D.R.J.S.

L'agrément « jeunesse et sport » permet de postuler pour certaines aides publiques et de bénéficier d'autres avantages : Allègement de cotisations sociales pour les salariés de l'association, vente de boissons à l'occasion d'un nombre limité de compétitions dans des lieux en principe réservés aux manifestations sportives, etc.

En plus des règles applicables lors de la création d'une association loi de 1901, notamment en termes de fiscalité ou de dons, les associations sportives demandant un agrément jeunesse et sport devront se conformer à des règles de fonctionnement spécifiques (voir en annexe 6, l'article L. 121-4, alinéa 2 du code du sport). L'association concernée devra être affiliée à une fédération sportive agréée

Pour obtenir l'agrément « jeunesse et sport », l'association va devoir intégrer les 4 règles de fonctionnement ci-dessous.

Règle n° 1: un fonctionnement « démocratique »

Les statuts de l'association sportive doivent impérativement prévoir un certain nombre de dispositions spécifiques : mise en place d'un conseil d'administration, nommé par l'assemblée générale (scrutin secret) pour une durée déterminée, participation de chaque membre de l'association à l'assemblée générale, possibilité pour certains membres de l'association de prendre l'initiative de la convocation du conseil d'administration et de l'assemblée générale.

Règle n° 2: transparence de la gestion

Les statuts de l'association sportive devront en outre préciser :

- Que le budget annuel de l'association est adopté par le conseil d'administration avant le début de l'exercice
- Qu'il est tenu une comptabilité complète de toutes les recettes et dépenses de l'association
- Que les comptes de l'association sont soumis à l'assemblée générale dans un délai de six mois à compter de la clôture de l'exercice et que tout contrat ou convention passé entre l'association, d'une part, et un administrateur, son conjoint ou proche, d'autre part est soumis à l'autorisation du conseil d'administration et présenté pour information à la prochaine assemblée générale (procédure similaire au régime des conventions réglementées dans les sociétés).

Règle n° 3 : égal accès des femmes et des hommes aux instances dirigeantes

Dans un souci de non-discrimination, et afin de garantir un égal accès des hommes et des femmes aux instances dirigeantes, les statuts devront prévoir que la composition du conseil d'administration doit refléter la composition de l'assemblée générale.

Règle n° 4: autres clauses des statuts modèles à prévoir

Les statuts d'une association loi de 1901 à objet sportif devront enfin comporter des dispositions visant à garantir les droits de la défense en cas de procédure disciplinaire, ainsi que des mentions prévoyant l'absence de toute discrimination dans l'organisation de la vie de l'association.

Affiliation à une fédération sportive.

Le club d'Aïkido de Chantepie a été créé en 1983 sous la forme d'une section au sein d'une association multisports « Association Sportive de Chantepie » régie par la loi 1901. Il n'a donc pas eu à rédiger et à déposer de statuts.

La section Aïkido Chantepie tient chaque année une assemblée générale au cours de laquelle, elle dresse le bilan moral et financier de l'exercice, établit un budget prévisionnel et d'termine les cotisations des adhérents. Elle élit un bureau composé, à minima, d'un président et d'un trésorier. L'association désigne ses représentants pour les assemblées générales de l'association ASC (3 membres), et au comité directeur de l'association ASC (2 membres).

La section Aïkido est affiliée à la FFAB.

La F.F.A.B est une fédération de plus de 900 clubs et de près de 30 000 licenciés. Elle possède une structure originale qui permet aux différences de s'exprimer, sous la forme de courants d'Aïkido (Groupe AIKIKAI, groupe G.H.A.A.N, D.I.R.A.F.) mais elle s'ouvre aussi à des courants relevant d'autres Budos (Fédération de Kyudo Traditionnel...)

La F.F.A.B. dispose de l'agrément n° 06 S 83 du Ministère des Sports par arrêtés du 7 octobre 1985 et du 3 décembre 2004.

Elle est reconnue par l'Aïkikaï So Hombu de Tokyo.

Elle est également membre de la Fédération Européenne d'Aïkido

Son siège social est à BRAS, dans le Var. Elle est propriétaire du bâtiment situé sur la place des Allées à Bras. Elle cohabite avec l'Ecole Nationale d'Aïkido à qui elle a confié, par convention, la gestion d'une partie de ces locaux. Le bâtiment a été baptisé SHUMEIKAN.

Le Club d'Aïkido de Chantepie respecte les règles d'assurance et d'adhésion des licenciés. Tous les membres de la section sont par ailleurs couverts par une assurance en responsabilité civile souscrite par l'association ASC.

Pour ce qui est des lieux de pratique, la municipalité met à disposition du club, à titre gratuit, un dojo au sein d'une salle multisports.

L'assurance, le respect des règles d'hygiène et de sécurité ainsi que l'entretien du dojo sont pris en charge par la municipalité.

L'utilisation du dojo est répartie entre plusieurs sections de l'association ASC (Aïkido, Judo, Taekwondo) selon un planning établi au niveau du comité directeur de l'association.

J'ai pris part au fonctionnement du club, en plus de mon rôle d'enseignant, en occupant le poste de secrétaire pour la saison 2006/2007 et de trésorier de 2007 à 2011. Je suis membre du bureau depuis 2016.

Les différents partenaires du club d'Aïkido de Chantepie sont les suivants :

- L'ASC (Association Sportive de Chantepie)
- La Municipalité par l'intermédiaire de l'ASC.
- La fédération FFAB et ses différentes délégations (ligue, comité départemental)

De par son statut de section au sein d'une association, les relations du club avec la municipalité passent par le biais du comité directeur de l'association ASC pour l'ensemble des demandes et des décisions. Ces relations sont essentiellement administratives.

La section « Aïkido » étant affiliée à la FFAB (Fédération Française d'Aïkido et de Budo), elle est aussi rattachée à ses organismes déconcentrés (ligue de Bretagne FFAB et CD FFAB Ille et Vilaine)

L'implication du club avec le CD FFAB Ille et Vilaine est assurée par la présence au sein de son comité directeur, du président et de moi-même. Je participe essentiellement à la préparation technique (définition des thèmes et des animateurs des stages, ...).

L'implication du club avec la ligue de Bretagne FFAB est assurée par la présence au sein du comité directeur du prédisent et de moi-même.

Fiche 10 : Comprendre les relations entre le club et ses différents partenaires

Parmi les différents partenaires du club nous avons :

- La ville de Chantepie au travers de l'A.S.C. Je participe au Forum des Association, avec le président et trésorier du club, en début de saison et avant la reprise des cours. Nous avons un stand où nous présentons notre activité. J'utilise pour cela, un ordinateur portable qui me permet de diffuser différents films sur l'Aïkido, un présentoir avec l'affiche du club et celle de notre Fédération. Nous mettons à disposition également des flyers ainsi que différents ouvrages sur notre discipline. Durant cette matinée j'organise une démonstration pour faire découvrir notre pratique.
- La Fédération F.F.A.B. Le club de Chantepie a accueilli durant plusieurs années la formation B.F. avec Marie Christine Verne. Nous nous occupions de l'accueil des stagiaires, des repas du midi et du soir. La saison dernière, avec Guillaume Colonge, mon implication a été plus importante. (Annexe 5)
 - La ligue de Bretagne, avec qui nous organisons des stages (Annexe 3) et passage de grade 3^{éme} et 4^{ème} Dan
 - Le Comité Départemental Ille et Vilaine (C.D.I.V.), en tant que référent technique, nous établissons avec le président le calendrier des stages ainsi que le choix des enseignants.

Fiche 11 : Participer aux actions de promotion et de développement

Je favorise l'implication de mes élèves à participer au développement du club au travers de leurs compétences et passions personnelles. Ainsi, j'ai demandé à :

• Eric BAYET de se charger de la communication, lors de stage ou d'évènement au sein du Dojo. Il rédige des articles et prend des photos. Ensuite il me les donne pour validation et je les transmets au journal Ouest France.



Journal Ouest France

• Grégory et Edith FIOT de concevoir les différentes affiches (club et stage) et tout autre support publicitaire tel que les flyers et les cartes de visite. Je supervise systématiquement ces supports afin de les corriger si besoin



Exemple de réalisation : carte de visite recto/verso

 Philippe RAYMOND, de prendre la responsabilité du site que nous avons créé ensemble. Il est important que nous ayons une visibilité sur Internet. Elle est indispensable, tant Internet et les nouvelles technologies ont envahi notre quotidien.

La promotion du club, son enrichissement par un nouveau terreau de pratiquants passent donc par notre présence sur la toile (nous y sommes depuis 2006).

L'objectif est bien sûr d'offrir aux visiteurs une carte de visite la plus exhaustive possible Elle doit permettre de répondre en amont aux questions que les futurs pratiquants de Budo se posent :

- Comment sont les enseignants ?
- Quels sont leurs niveaux?
- Quelle est la situation géographique du dojo ?
- Comment est-il?
- Quels sont les horaires des cours ?
- Et enfin quel est le coût de l'inscription ?

Nous devons montrer que nous sommes au-delà d'un club dynamique, une famille. C'est une chose essentielle à mes yeux.

Un lien « contact » permet également de répondre aux questions complémentaires (généralement des parents), ou de rassurer les indécis sur leurs aptitudes physiques à venir nous rejoindre. Il est important à ce niveau, d'insister sur la possibilité d'essayer quelques cours avant de prendre sa licence.

L'aspect technique du site n'est pas fondamental. Il faut juste savoir que le site est déployé sur un hébergement mutualisé (phpnet.org). Le site repose sur un CMS open source Drupal. Nous sommes propriétaires du nom de domaine. La redevance est comprise dans le prix de l'hébergement (60€HT annuel)

Il est important de soigner le référencement sur le moteur de recherche Google (89 % des requêtes mondiales). Ce référencement est naturel. Il repose sur un nom de domaine et des mots-clés adaptés. Il nous permet par exemple, d'être présent en 7^e position sur la requête « aikido rennes ». Cela permet d'élargir la provenance géographique de nos pratiquants.

Il existe également une liste de diffusion interne qui permet aux adhérents de recevoir des informations plus ciblées (rappel d'un stage, organisation du repas de fin d'année, ...). C'est important. En effet il y a toujours une baisse d'assiduité (au moment de l'hiver) pour quelques pratiquants. Cela leur permet de rester en contact et les incite à reprendre le chemin du dojo.

J'insiste également sur la pratique extérieure. Nous avons notre propre calendrier (agenda Google) où nous relayons les événements importants (calendrier de ligue par exemple)

Notre club compte aujourd'hui environ 80 adhérents et nous progressons régulièrement. Cela est dû pour partie au développement de notre présence sur internet.



Page d'accueil



• *Jean Noël COUSIN*, passionné de cinéma, je lui ai demandé d'être notre reporteur photos. Il a réalisé un film sur le Club, visible sur YouTube et sur le site. (aikido-chantepie.fr)

Par ailleurs, *André* LOZACH'MEUR (Président du club) et moi-même, nous nous occupons de la mise en place d'un stage annuel sur le site de Chantepie. Depuis 2000, nous organisions la venue, en début de saison, de René V.D.B. En 2011 il nous a suggéré de prendre Brahin Siguesmi pour le remplacer sur ce stage. Brahim a su prendre le relais avec brio et humanité et son stage, tous les ans, est largement plébiscité.

J'ai créé sur Facebook une page « Les Aïkidokas Cantepiens » où tous les évènements du club y sont publiés.

Enfin j'entame pour la troisième année consécutive une initiation à l'Aïkido au travers les T.A.P. (Temps d'Activité Périscolaire) de la ville de DOMLOUP. J'enseigne bénévolement aux jeunes enfants de CE2, CM1, CM2. Cette initiation est planifiée sur une heure de cours, le mardi pour l'école privée et le jeudi pour l'école publique.

CONCLUSION:

Maître Tamura disait:

« Etudier un Do, c'est suivre un chemin vers l'homme qi est en nous. Un chemin que chacun peut emprunter et qui a été créé pour pouvoir être suivi par tous »

J'ai souhaité tout au long de cet écrit vous démontrer la maîtrise de mes compétences personnelles dans l'étude du Do. Il fut parfois difficile pour moi d'expliquer par écrit ce qui est plus simple de voir directement. Toutefois le travail effectué au travers de C.Q.P.M.A.M. m'aura permis de développer davantage ma pédagogie avec le sens profond du détail.

Je vous remercie pour votre lecture attentive.

ANNEXES

Sommaire

Annexe 1 : Lexique du pratiquant	page 42
Annexe 2a : Examen 1 ^{er} Dan	page 59
Annexe 2b : Examen 2ème Dan —	page 63
Annexe 3 : Affiches	– page 66
Annexe 4 : Questionnaire stage préparation grade	– page 71
Annexe 5 : Compte rendu B.F	– page 72
Annexe 6 : Article L121-4	– page 77

Annexe 1: Lexique du pratiquant



DOJO DE CHANTEPIE









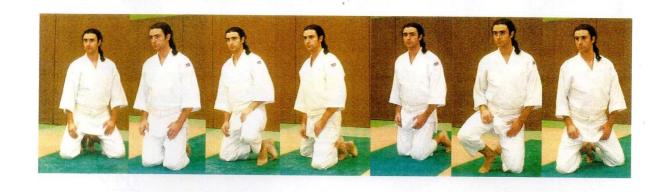
ENAME DE PRINCIPALITATION DE LA COMPANION DE L

LE SALUT



SHIKKO Déplacements à genoux

Vue de devant



Vue de derrière

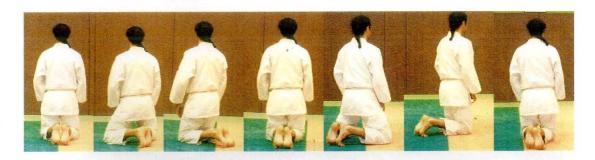


USHIRO SHIKKO

Vue de devant

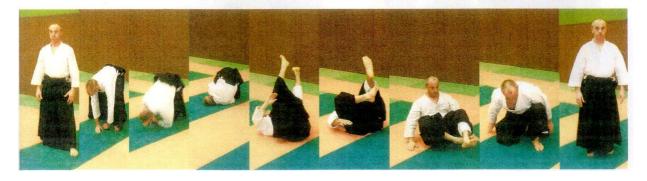


Vue de derrière



UKEMI Réception du corps

ZEN PO en avant





Vue de devant



Vue de derrière



LES FRAPPES

SHOMEN UCHI



TSUKI CHUDAN



TSUKI GEDAN



YOKOMEN UCHI



TSUKI JODAN



MAEGERI



LES FORMES D'ATTAQUES

LES DIFFERENTES SAISIES

TACHI WAZA

Tori et Uke debout

AI HAMMI KATATE DORI

Saisie du poignet, même garde





GYAKU HAMMI KATATE DORI

Saisie du poignet, garde opposée





SODE DORI

Saisie de la manche





KATA DORI Saisie de l'épaule





MUNA DORI Saisie de la poitrine





RYOTE DORI (RYOTE KUBI DORI)

Saisie des deux poignets





KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)

Saisie à deux mains du poignet



RYO KATA DORI Saisie des deux épaules



RYO SODE DORI Saisie des deux manches





KATA DORI MENUCHI Saisie de l'épaule et frappe shomen





USHIRO WAZA

Saisie arrière

USHIRO WAZA RYOTE DORI

Saisie arrière des deux poignets





USHIRO WAZA RYO HIJI DORI

Saisie arrière des deux coudes

USHIRO WAZA RYO KATA DORI

Saisie arrière des deux épaules







USHIRO WAZA HAGAÏ IJIME

Saisie arrière du torse





USHIRO WAZA KATATE DORI KUBI SHIME

Etranglement arrière et saisie du poignet





HAMMI HANDACHI WAZA

Tori = à genoux Uke = debout

KATATE DORI





SHOMEN

RYOTE DORI





USHIRO RYO KATA DORI





• SUWARI WAZA

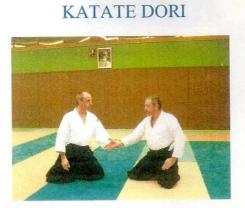
Tori et Uke à genoux

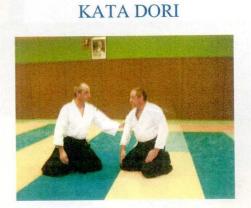
SHOMEN UCHI



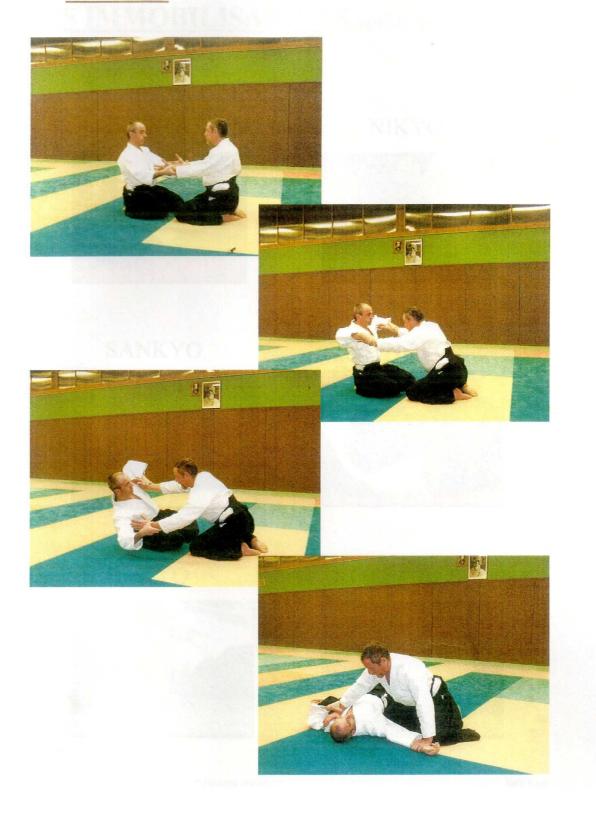








KOKYU HO



PASSAGE DE GRADE KYU

5 éme KYU

Ukemi avant ; arrière (Chutes avant ; arrière) Shikko avant (Déplacements à genoux)

SUWARI WAZA

IKKYO IRIMI NAGE

SHOMEN UCHI

IKKYO IRIMINAGE

RYOTE DORI

KOKYU HO

TACHI WAZA

AIHANMI KATATE DORI

IKKYO SHIRO NAGE IRIMI NAGE

GYAKUHANMI KATATE DORI

TENCHI NAGE

SHOMEN UCHI

IKKYO IRIMI NAGE

• 4 éme KYU

Tout du 5 éme KYU +

SUWARI WAZA

AIHANMI KATATE DORI

NIKKYO SANKYO YONKYO

KATA DORI

IKKYO NIKYO

SHOMEN UCHI

NIKYO

KOTE GAESHI

TACHI WAZA

AIHANMI KATATE DORI

NIKYO SANKYO YONKYO UDEKIME NAGE KOTE GAESHI KOSHI NAGE

GYAKUHANMI KATATE DORI

IKKYO NIKYO SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTE GAESHI IRIMI NAGE UCHI KAITEN NAGE SOTO KAITEN NAGE

KATA DORI

IKKYO NIKYO

SHOMEN UCHI

NIKYO SANKYO YONKYO KOTE GAESHI

YOKOMEN UCHI

SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOKYU NAGE

USHIRO WAZA

KATATE DORI KUBISHIME

IKKYO IRIMI NAGE

• 3 éme KYU

Le 4, 5 ^{éme} KYU plus

HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI

IKKYO SHIHO NAGE

TACHI WAZA

RYOTE DORI

TENCHI NAGE KOKYU NAGE KOSHI NAGE

CHUDAN TSUKI

IKKYO KOTE GAESHI IRIMI NAGE

UCHI KAITEN NAGE SOTO KAITEN NAGE

YOKOMEN UCHI

IKKYO NIKYO SANKYO

YONKYO GOKYO

KOTE GAESHI IRIMI NAGE

KATA DORI MENUCHI

IKKYO NIKYO

KATATE RYOTE DORI

IKKYO NIKYO KOKYU NAGE

USHIRO WAZA

RYOTE DORI

IKKYO KOTE GAESHI IRIMI NAGE

· 2 éme KYU

Tout du 3 eme plus

SUWARI WAZA

YOKOMEN UCHI

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO KOTE GAESHI IRIMI NAGE

HANMIHANDACHI WAZA

RYOTE DORI

SHIHO NAGE KOKYU NAGE

USHIRO RYOKATA DORI

IKKYO NIKYO SANKYO KOKYU NAGE

TACHI WAZA

GYKUHANMI KATATE DORI

SANKYO YONKYO KOKYU NAGE SUMI OTOSHI HIJIKIME OSAE

JODAN TSUKI

IKKYO IRIMI NAGE

SHOMEN UCHI

KAITEN NAGE (SOTO et UCHI) KOSHI NAGE

KATADORI MENUCHI

SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTE GAESHI IRIMI NAGE

KATATE RYOTE DORI

SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTE GAESHI IRIMI NAGE JUGI GARAMI NAGE

MUNA DORI

IKKYO NIKYO SHIHO NAGE

YOKOMEN UCHI

KOSHI NAGE

RYOTE DORI

JUGI GARAMI NAGE

USHIRO RYOTE DORI

NIKYO SANKYO YONKYO SHIHO NAGE

USHIRO RYO KATA DORI

IKKYO
NIKYO
IRIMI NAGE
TANTO DORI (JIYU WAZA)

• 1 er KYU

Tout du 2 eme KYU plus

SUWARI WAZA

RYOTE DORI IKKYO

RYO KATA DORI IKKYO

HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI

KOTE GAESHI IRIMI NAGE KAITEN NAGE SUMI OTOSHI

SHOMEN UCHI IRIMI NAGE

TACHI WAZA

RYOTE DORI IKKYO

RYO KATA DORI IKKYO

SHOMEN UCHI GOKYO SHIHO NAGE

JODAN TSUKI SHIHO NAGE

MAEGERI IRIMI NAGE

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI

KOKYU NAGE KOSHI NAGE JYU WAZA

USHIRO RYO KATA DORI

SANKYO KOTE GAESHI KOKYU NAGE

ERI DORI

IKKYO KOTE GAESHI KOKYU NAGE

KATATE DORI KUBISHIME

SHIHO NAGE KOTE GAESHI KOKYU NAGE

TANTO DORI (JIYU WAZA) JO DORI CHUDAN TSUKI (JIYU WAZA)

JONAGEWAZA (JIYU WAZA)

Annexe 2 a: Examen 1 er Dan

Examen 1^{ér} DAN

Exemple d'interrogation

Suwari Waza

Shomen Uchi Omote/Ura

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Yonkyo

Gokyo

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Hanmihandachi Waza

Katate Dori Omote/Ura

Ikkyo

Nikyo

Shiho Nage

Uchi Kaïten Nage

Soto Kaïten Nage

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Tachi Waza

<u>Kata Dori</u> <u>Omote/Ura</u>

Ikkyo

Nikyo

Kata Dori Men Uchi

Ikkyo

Shiho Nage

Udekime Nage

Kote Gaeshi

Ryote Dori

Tenchi Nage

Koshi Nage

Kokyo Nage

Chudan Tsuki

Irimi Nage

<u>Chudan Tsuki</u> Jyu Waza

Yokomen Uchi Omote/Ura

Ikkyo

Shiho Nage

Kote Gaeshi

Kokyo Nage

Ushiro Waza Ryote Dori

Ikkyo

Irimi Nage

Shiho Nage

Kote Gaeshi

Tanto Dori

Yokomen Uchi

Gokyo

Shiho Nage

<u>Chudan Tsuki</u> Jyu Waza

Jo Dori

<u>Chudan Tsuki</u> Jyu Waza

Jo Nage Waza

Ninin Gake

Ryo Kata Dori Jyu Waza

Critères d'évaluation pour le premier Dan

- Connaissance de l'étiquette (Reigisaho : la politesse du cœur)
- Attitude sur le tatami (position correcte, tenue du kimono) pendant toute la session d'examen.
 - Réalisation des saluts

Placement des armes (tranchant et pointe du boken bien positionnés, **NE PAS ENJAMBER LES ARMES**)

- L'évaluation portera sur la prestation en tant que Aïté et Tori
 - -Exécution des attaques, des ukemis (Aïté), et des techniques (Tori). Le nom des attaques et des techniques doit être connu. Même si la réalisation globale de la technique n'est pas tout à fait aboutie, le candidat doit montrer une recherche de précision et d'exactitude.
 - La technique sera poursuivie jusqu'à son terme (immobilisation, projection)
- -La condition physique doit être correcte, cependant le candidat ne doit pas faire preuve de précipitation
- Le rythme de la prestation doit être maintenu du début à la fin
- Les prémices des fondations sont déjà perceptibles (Shisei, Kamae, Maaï, Kokyu, Taï Sabaki, Irimi, Tenkan....)
- Le candidat s'efforce de montrer l'attention qu'il porte déjà aux fondements comme le Maaï ou le Kokyo. Dans ce sens, sa pratique fait apparaître des épaules déjà souples et permet d'éviter des attitudes où les bras seraient systématiquement fléchis vers l'extérieur et / ou crispés

Extrait du règlement de la C.S.D.G.E.

Annexe 2b: Examen 2 ème Dan

Examen 2ème DAN

Exemple d'interrogation

Suwari Waza

Yokomen Uchi Omote/Ura

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Yonkyo

Gokyo

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Hanmihandachi Waza

Katate Dori Omote/Ura

Ikkyo

Nikyo

Shiho Nage

Uchi Kaïten Nage

Soto Kaïten Nage

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Ushiro Waza

Ryo Kata Dori Omote/Ura

Ikkyo

Sankyo

Kote Gaeshi

Tachi Waza

Shomen Uchi Jyu Waza

Kata Dori Men Uchi

Ikkyo

Nikyo

Shiho Nage

Kote Gaeshi

Kokyo Nage

Ryote Dori

Ikkyo

Tenchi Nage

Koshi Nage

Kokyo Nage

Chudan Tsuki Jyu Waza

Ushiro Waza

Ryote Dori Jyu Waza

Ryo Kata Dori

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Kote Gaeshi

Tanto Dori

Shomen Uchi

Gokyo

Jyu Waza

<u>Chudan Tsuki</u> Jyu Waza

Jo Dori

<u>Chudan Tsuki</u> Jyu Waza

Jo Nage Waza

Ninin Gake

Ryo Kata Dori Jyu Waza

Critères d'évaluation pour le 2ème Dan

A-Rappel des critères du 1er Dan

- Connaissance de l'étiquette (Reigisaho : la politesse du cœur)
- Attitude sur le tatami (position correcte, tenue du kimono) pendant toute la session d'examen.
 - Réalisation des saluts

Placement des armes (tranchant et pointe du boken bien positionnés, **NE PAS ENJAMBER LES ARMES**)

- L'évaluation portera sur la prestation en tant que Aïté et Tori
 - -Exécution des attaques, des ukemis (Aïté), et des techniques (Tori). Le nom des attaques et des techniques doit être connu. Même si la réalisation globale de la technique n'est pas tout à fait aboutie, le candidat doit montrer une recherche de précision et d'exactitude.
 - La technique sera poursuivie jusqu'à son terme (immobilisation, projection)
- -La condition physique doit être correcte, cependant le candidat ne doit pas faire preuve de précipitation
- Le rythme de la prestation doit être maintenu du début à la fin
- Les prémices des fondations sont déjà perceptibles (Shisei, Kamae, Maaï, Kokyu, Taï Sabaki, Irimi, Tenkan....)

- Le candidat s'efforce de montrer l'attention qu'il porte déjà aux fondements comme le Maaï ou le Kokyo. Dans ce sens, sa pratique fait apparaître des épaules déjà souples et permet d'éviter des attitudes où les bras seraient systématiquement fléchis vers l'extérieur et / ou crispés

B- Critère du 2ème DAN

- Au travail du 1^{er} DAN, on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande détermination mentale.
- Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé.
- Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une clarté de la mise en forme et de l'orientation du travail.
- Pour un niveau Nidan sera demandé en plus du Shodan, des fondations qui s'expriment plus clairement (Shisei, Kamae, Maaï, Kokyu, Taï Sabaki) :
- Les techniques sont réalisées globalement et sont plus précises et plus fluides (placements et déplacements mieux maîtrisés)
- Plus d'engagement d'Aïté. Il est plus disponible dans ses attaques, ses ukémis sont plus libres et naturelles
 - Une bonne mobilité en Suwari Waza et Hanmihandachi Waza
- Le travail sur l'axe doit être recherché ainsi que le placement des hanches et la stabilité
 - Une connaissance plus élargie de l'ensemble des techniques et des attaques
 - Une plus grande aisance aux armes
 - Un rythme de travail plus soutenu que lors du passage du Shodan
 - Précision dans la saisie des armes

Extrait du règlement de la C.S.D.G.E.

Annexe 3: Affiches







Ligue de Bretagne d'Aïkido et de Budo - FFAB

ECOLE REGIONALE DES CADRES



Préparation examens 1er/2e dan

Stage ouvert à tous

Animé par

Gérard Dominé - 5e dan - BF Dominique Caudan - 4e dan - BF



HORAIRES DATE LIEU AIKIDO CHANTEPIE 09 h 00 à 12 h 00

47 av. des 2 ruisseaux 35135 CHANTEPIE

Samedi 14 janvier 2017

15 h 00 à 18 h 00

WWW.FFAB-AIKIDO.FR

Durée de la pratique	TA	RIFS
	+ 18 ans	14 - 18 ans
2 cours	22,00 €	8,00€
1 cours	17,00 €	7,00€

Pour tous les pratiquants

Passeport fédéral obligatoire comportant la licence en cours et le certificat médical de moins d'un a

Les différents diplômes (DAN, BF, BIFA...) seront remis aux stagiaires présents. Si vous attendez un diplôme, merci de le signaler lors de votre inscription.

Réunion de la commission technique à 18h30

Pour tous renseignements
André Lozachmeur - 0629339910 - Gérard Dominé - aikido.gerarddx Serge POULIQUEN - ACTR : serge p. pouliquen@hotmail.fr M. Christian MASSEZ - Président - 02 99 56 20 79 - christian.massez@sfr.fr Joël PERRINEL - Secrétaire Général - 06 89 87 51 91 - liguebretagneaikido@yahoo.fr Maurice Dubreuil - Trésorier - 06 04 08 94 63 - queras337@gmail.com

Site internet: www.aikido-bretagne-ffab.fr

RECONNUE PAR L'AIKIKAÏ SO HOMBU DE TOKYO

BIÈGE FÉDÉRAL :

PLACE DES ALLÉES / 83149 BRAS / TÉL. D4 98 05 22 28 / FAX D4 94 69 97 76 / E-MAIL FFAB.AIKIDO@WANADDO.FR AGRÉMENT MINISTÉRIEL JEUNESSE ET SPORTS Nº 06 S 83 DU 7 OCTOBRE 1985 ET DU 3 DÉCEMBRE 2004











ECOLE DES CADRES

Atelier BIFA - BF et Tuteurs Formation continue des professeurs

Stage ouvert à tous

Animé par

Serge Pouliquen - 5 dan - CER - DE Gérard Dominé - 5º dan - BF



LIEU

HORAIRES

AIKIDO CLUB DES ÉTANGS Complexe sportif de Rozenduc 29140 ROSPORDEN

Samedi 16 janvier 2016

09 h 00 à 12 h 00 15 h 00 à 18 h 00



Donfo de la sentiena	TARIFS	
Durée de la pratique	+ 18 ans	14 - 18 ans
2 cours	22,00 €	8,00 €
1 cours	17,00 €	7,00 €

Pour tous les pratiquants

Passeport fédéral obligatoire comportant la licence en cours et le certificat médical de moins d'un an

Les différents diplâmes (DAN, BF, BIFA...) sont remis aux staglaires présents. Si vous attendez un diplâme, meroi de le signaler lors de votre inscription.

Réunion du département technique à partir de 18h30



Tour tous reasonments

Serge PCULIQUEN - CER: serge n pouliquen@hotmail.fr = M. Bernard Guillou - Tel: 06 62 29 76 75 - heroutlou@wanacho.fr

M. Christian MASSEZ - Tel: 02 88 58 20 78 - christian masses@eir.fr - Joel PERRINEL - 088875181- iguebretaanea@ido@yahoo.fr

Lique d'Alkido et Budo de Bretagne : N' d'agrément Jeunesse et sports 1235901 Site internet : www.alkido-bretagne-ffab fr

RECONNUE MAR L'ANKINAI SO HOMBU DE TORYD BIEGE FEDERAL I

WWW.FFAB-AIKIDO.FR

PLACE DES ALLÉES / 83142 BRAS / TÉL. DA 90 DS 22 28 / FAX DA 94 69 97 76 / E-HAIL FRAD, AIXDDO MINNADOD, FR ABRÉMENT MINISTÉRIEL JEUNESSE ET SPORTS N° 06 8 83 QU 7 OCTOBRE 1985 ET DU 3 DÉCEMBRE 2004



STAGE D'AÏKIDO

Comité Départemental d'Ille & Vilaine d'Aïkido & de Budo



Gérard DOMINE 5° DAN



Animé par



Olivier EBERHARDT 4º DAN

Stage ouvert à toutes et à tous

Samedi 3 décembre 2016 de 09h30 à 12h00 de 15h00 à 17h30

Salle des Arts Martiaux du COSEC E. TABARLY

Rue Pierre de Coubertin 35170 BRUZ

Tarif unique 10 €

Présentation obligatoire d'une licence accompagnée d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aikido, valides pour la saison 2016-2017



Pour tous renseignements : @ cdiv.aikidobudo@gmail.com.

0683480511

Annexe 4: Questionnaire stage préparation grade



ATTENTES STAGE PREPA 1 & 2 DAN



Pour que le contenu du stage répondent à vos besoins la Commission Technique vous sollicite :

Selon l'Annexe 2 du Règlement Particulier de la CSDGE :

Le candidat doit disposer des "outils constitutifs" de la pratique de l'aïkido, outils sans la connaissance et la compréhension desquels on ne peut prétendre "faire de l'aïkido". L'appréciation des grades se base sur les notions et qualités fondamentales entrant en jeu après trois années d'étude :

REIGISAHO : Etiquette SHISEI : posture KAMAE : garde KIRYOKU : puissance vitale SEISHIN JOTAI : état mental METSUKE : regard MA AI : espace temps ARUKIKATA : marche TAI SABAKI : déplacement/placement KOKYU : respiration

KO RYOKU: efficacité NICHIJO NO TAIDO: attitude dans la vie quotidienne SOKUDO: rapidité

KOKYU RYOKU: coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire KOKORO NO MOCHI KATA: contrôle des émotions, cœur

Un questionnement, guidé par votre professeur, sur vos acquis et les connaissances à parfaire favorisera l'émergence de vos attentes et des axes de développement de votre préparation à l'examen.

Quelques précisions sur les trois niveaux d'évaluation du 1er Dan et du 2è Dan (CSDGE)

1. Connaissance formelle des techniques

La liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations de 1er à 4ème Dan est référencée dans l'Annexe 3 du RP de la CSDGE

- 2. Construction des techniques : elle doit s'observer par l'enchaînement des "phases" suivantes :
- o phase initiale de placement
- o phase dynamique de création et conduite du déséquilibre;
- o phase terminale où le déséquilibre se transforme en amenée au sol (projection, immobilisation).
- Le respect de ces trois phases ne devant pas nuire à la continuité dont l'exigence sera à moduler en fonction du grade demandé
- 3. Principe d'intégrité: il comprend notamment tous les éléments suivants :
- o nécessaire unité du corps, de centrage, d'engagement du corps dans le sens de l'action ;
- o nécessité d'une attitude juste, d'une maîtrise et d'un emploi adéquat de son potentiel physique, d'un rythme adapté entre les mouvements et à l'intérieur du mouvement
- o nécessité de conserver son potentiel, sa disponibilité, sa mobilité, sa capacité de réaction et sa vigilance tout au long de la situation;
- o nécessité de soutenir une attention et une concentration suffisante par rapport au partenaire.

Déroulement de l'interrogation

- o Suwariwaza (pratique à genoux)
- o Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)
- oTachiwaza (pratique debout)sur saisies et sur coups frappés
- o Ushirowaza(attaque arrière)
- Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
- o Randori (pratique libre) avec deux adversaires :Taninzugake
- o Tandodori ;(pratique contre couteau)
- o Jodori (pratique contre baton)et Jo Nage Waza (pratique de projection avec baton).

Questionnement à remettre en début de stage

Avez-vous des questions que vous souhaitez voir traitées ?

Quels sont les apports théoriques dont vous avez besoins ?

Quels sont les themes que vous désirez aborder?

Quels sont les les études de cas ou problématiques que vous souhaitez voir traitées ?

Quels sont les les exercices pratiques ou techniques que vous voulez travaillez ?

Comment préparez vous votre examen techniquement ?

Réalisez vous un entrainement spécifique ? pendant les cours ? En dehors des cours ?

Votre professeur réalise t il des examens blancs ? A quelle fréquence ?

Comment préparez vous votre examen physiquement ?

Remarques et suggestions :

<u>Annexe 5 : Compte-rendu B.F.</u>

Compte-rendu du stage BF - Module 1 Centre Bretagne – Chantepie. 03 et 04 décembre 2016.

Lieu: complexe sportif des 2 ruisseaux, 3 avenue des 2 ruisseaux, 35135 CHANTEPIE

Intervenants: Guillaume COLONGE (CEN), Maryse MORIN, Gérard DOMINE

Horaires prévus : samedi de 9h à 18h et dimanche de 9h à 12h

TOTAL des participants : 10 participants dont 8 inscrits sur la liste du BF

SAMEDI:

9h00-10h30 : Salut général ; présentation des intervenants, présentation générale du BF, modalités d'inscription, conditions requises, modalités de l'examen. Programme du week-end.

Cours « type » animé par G. Colonge

10h30 – 11h15 : constitution des groupes de travail (4 binômes) et mise en fiche du cours proposé (fiche de cours).

11h15 11h50 : échanges sur les items de la fiche de cours ; discussions sur le vocabulaire de la fiche et les attentes pour l'examen.

11h50 – 12h: Distribution d'un thème de cours à préparer pour l'après-midi ; salut général.

14h – 15h : travail en salle de réunion par groupe : réalisation d'une fiche de cours sur le thème imposé.

15h15-18h00 : salut général puis 1 personne de chaque groupe présente le cours préparé ; échanges collectifs sur les plans de cours, la posture de l'enseignant et la conduite du cours, les attentes pour l'examen.

18h00-18h15: présentation du dossier de formation à rendre par les stagiaires (organisation, contenu, fiches de cours, photocopies des diplômes, ...) et distribution d'un nouveau thème de cours à préparer pour le module 2 (1 thème par binôme) ; salut général.

DIMANCHE:

9h - 10h20: salut général puis cours animé par Gérard Dominé

10h20 – **10h40** : échanges oraux sur le thème du cours, fondations et compétences mises en avant → travail sur les items de la fiche de cours.

10h40 – 11h : Présentation de la partie technique de l'examen. Chaque binôme travaille sur une prestation technique.

11h-12h: 2 personnes présentent prestation technique ; discussion et échanges pour présenter les attentes en vue de l'examen ; précisions techniques et axes de progrès pour les candidats.

12h-12h15: salut général, synthèse du stage, perspectives pour les modules suivants

Je tiens à remercier particulièrement André Lozach'meur et Gérard Dominé pour l'organisation de ce stage, avec des conditions de travail très agréables dans les installations cantepiennes.

Je remercie aussi Maryse Morin et Gérard Dominé pour leur participation à l'encadrement du stage.

Le prochain stage (Module 2) se déroulera les <u>28 et 29 janvier 2017</u>, dans ce même lieu.

Guillaume COLONGE (C.E.N.)

Compte-rendu du stage BF - Module 2 Centre Bretagne – Chantepie. 28 et 29 janvier 2017.

Lieu: complexe sportif des 2 ruisseaux, 3 avenue des 2 ruisseaux, 35135 CHANTEPIE

Intervenants: Guillaume COLONGE, Maryse MORIN, Gérard DOMINE

Horaires prévus : samedi de 9h à 18h et dimanche de 9h à 12h

TOTAL des participants :

- 10 candidats, dont 9 au BF + 1 positionnement CQP

SAMEDI:

Accueil 8h30:

9h00-10h30 : Salut général ; programme du week-end. Cours de remédiation technique animé par G. Colonge

10h30 – **10h40** : mise au point dans chaque groupe des thèmes de cours (pédagogie) préparés pour le M2. **10h40** – **13h** : 1 personne de chaque groupe (4) présente le cours préparé ; à l'issue de chaque séance, retour par le jury et discussion collective sur les attentes à l'examen (fiche et plan de cours, posture de l'enseignant et conduite de séance, entretien faisant suite à la présentation).

13h: Distribution d'un thème de cours à préparer pour le M3; salut général.

15h − **17h30** : travail en salle de réunion : présentation par chaque groupe (4) des 2 études de cas (partie orale) à préparer pour ce jour. Echanges et discussions après chaque présentation (M. Morin)

15h30-17h30 : positionnement CQP : Gérard Dominé, qui envisage une VAE.

17h30-18h : travail sur l'organisation du sport en France (document APS) ; schéma général à compléter, échanges collectifs, photocopies résumant les idées essentielles.

18h00 : distribution des études de cas à préparer pour le M3.

DIMANCHE:

Accueil 8h30 : signature des livrets de formation

9h – 10h20: salut général puis cours animé par Maryse Morin

10h20 – 10h40 : échanges oraux sur le thème du cours, fondations et compétences mises en avant → travail sur les items de la fiche de cours.

10h40 – 12h15: Rappel sur la partie technique de l'examen puis 1 personne de chaque groupe présente une prestation technique ; discussion et échanges pour présenter les attentes en vue de l'examen ; précisions techniques et axes de progrès pour les candidats.

12h15-12h30 : salut général, synthèse du stage, perspectives pour le module suivant.

Je tiens, comme lors du M1, à remercier particulièrement André Lozachmeur et Gérard Dominé pour l'organisation de ce stage, dont les conditions sont toujours très agréables et parfaitement adaptées aux exigences de la formation BF.

Je remercie aussi sincèrement Maryse Morin pour sa participation à la conduite du stage, tant lors du positionnement CQP que j'ai effectué que pour son intervention du dimanche matin, ainsi que pour le travail préparatoire réalisé en amont du stage.

Je remercie également pour sa présence appréciée Serge Pinochet, tuteur, qui a participé à la journée du samedi dans son ensemble et qui a fait profiter les candidats de son expérience d'enseignement.

Enfin, je tiens à remercier également la ligue de Bretagne et notamment son président Christian Massez pour l'organisation et la préparation réalisées en amont du stage.

Le prochain stage (Module 3) se déroulera les 25 et 26 mars 2017, au même endroit.

Guillaume COLONGE

Le 02 mai 2017



Objet:

CONVOCATION JURY EXAMEN BREVET FEDERAL Centre Grand-Ouest

Madame, Monsieur,

Vous vous êtes proposés pour être juge à l'examen du Brevet Fédéral 2017, et je vous remercie sincèrement pour ce dévouement bénévole.

Cette session d'examen du Brevet Fédéral se déroulera à Chantepie (35), sur une seule journée. Je vous invite donc à vous présenter le samedi 20 mai 2017 à 8h à l'adresse suivante : complexe sportif des 2 ruisseaux, avenue des 2 ruisseaux, 35135 CHANTEPIE

Une réunion d'harmonisation des membres de jurys se tiendra en début de session, vers 8h20.

Je prévois 7 candidats, et je compte sur votre présence jusqu'aux environs de 17h30.

Chacun d'entre vous sera intégré dans un jury, en fonction des épreuves attribuées :

Epreuve Orale: Christian MASSEZ

<u>Epreuves Technique et Pédagogique</u> : Maryse MORIN, Gérard DOMINE, Guillaume COLONGE

Etude des dossiers : Guillaume COLONGE

Présidence de session : Christian MASSEZ (Président de la ligue de Bretagne)

Dans l'attente de vous revoir lors de cet examen, je vous prie de recevoir l'expression de mes salutations distinguées.

Guillaume COLONGE CEN, responsable BF / Centre Grand-Ouest

FEDERATION FRANÇAISE D'AIKIDO ET DE BUDO

Les Allées - 83149 BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76 - Email FFAB.AIKIDO@wanadoo.fr Agrément ministériel Jeunesse et Sports W 06 S 83 du 7 octobre 1985 et du 3 décembre 2004

Compte-rendu de l'examen BF du 20 mai 2017 Centre Grand-Ouest / Chantepie

1. Evaluateurs :

- Partie orale : Christian MASSEZ, président de la ligue de Bretagne

- Parties technique et pédagogique : Maryse MORIN, Gérard DOMINE

- Dossiers : Guillaume COLONGE

2. Coordonnateur :

Guillaume COLONGE - CEN

3. Candidats:

Sur la saison 2016-2017, il y avait 8 inscrits à la formation. Un candidat ne s'est pas inscrit à l'examen pour motif professionnel.

4. Déroulement des épreuves :

Les candidats étaient convoqués à 8h00. Après s'être changés, un briefing sur le déroulement de la journée a eu lieu vers 8h15 puis les candidats sont allés s'échauffer. Durant ce temps-là, les juges se sont réunis et concertés.

Les 1ers candidats ont tiré au sort les sujets et commencé à préparer à 8h30. La partie orale était terminée à 11h30, la partie pédagogique à 12h30.

L'après-midi, la partie technique s'est déroulée de 14h45 à 17h environ.

5. Résultats :

Tous les candidats ont obtenu une note supérieure à la moyenne de 50 / 100. Ils sont par conséquent tous admis. Les tableaux de notes sont joints avec ce compte-rendu.

6. Remarques générales :

- * Les notes données par les tuteurs ont été pour certaines rectifiées, en plus ou en moins selon les cas. Les notes modifiées vont de 13 à 18.
- * partie réglementaire : les notes vont de 5 à 9 (moyenne à 7,3)
- * partie technique : les candidats se sont appliqués à respecter les conseils donnés lors de la formation. Leur prestation à l'examen a été sensiblement mieux maitrisée. Certaines lacunes relevées par ailleurs persistent encore, mais n'entraînant pas la mise d'une note éliminatoire. Les notes vont de 17 à 24 (moyenne à 20,5)
- * partie pédagogique : les fiches de cours ont nettement évolué en qualité au cours de la saison et celles de l'examen sont relativement conformes aux attentes. Cette progression est à relier à celle observée dans les dossiers de stagiaires (toujours pour les fiches de séances réalisées), témoignant d'une implication et de réels efforts pour s'approprier cet aspect de la formation. Les candidats ont compris que les techniques n'étaient pas un but en soi et parviennent globalement à les mettre au service du travail de compétences plus générales, tout en élaborant un fil directeur et des séances construites. C'est un constat positif. Les notes de cette partie vont de 24 à 37 (moyenne à 28,8)

7. Bilan général :

Les notes globales vont de 67 à 87 (moyenne à 72,5). Le niveau moyen de cette session est donc plutôt élevé. Il faut en féliciter les candidats qui se sont investis avec sérieux, motivation, envie, dans l'ensemble de la formation. Toujours à l'écoute des conseils, ils ont su entamer positivement cette « décentration » depuis leur position d'élève vers la position d'enseignant avec ce qu'elle comporte de nouvelles compétences à développer. Je trouve leur attitude très positive et encourageante. Je ne peux que les inviter à poursuivre leur travail de formation et de perfectionnement technique lors de stages organisés à tous les niveaux des instances fédérales.

L'ensemble de la formation et de l'examen s'est déroulé dans des conditions optimales ; je tiens particulièrement à remercier pour cela André Lozachmeur, président du club de Chantepie, toujours présent et efficace face aux demandes qui ont pu lui être faites. A-travers lui, je remercie aussi l'ensemble du club de Chantepie et la municipalité qui a mis à notre disposition des installations parfaitement adaptées à ce type de formation.

Je remercie également la Ligue de Bretagne, en particulier son Président, Christian MASSEZ, pour sa présence lors de certains modules et pour avoir accepté d'être juge lors de l'examen.

Je remercie aussi chaleureusement Maryse MORIN et Gérard DOMINE qui m'ont accompagné tout au long de la formation, qui se sont investis avec passion et bonne humeur jusqu'à l'examen lui-même. Sans eux, la formation n'aurait pas été la même.

Guillaume COLONGE



Article L121-4

Modifié par ORDONNANCE n°2015-904 du 23 juillet 2015 - art. 11 (V)

Les associations sportives ne peuvent bénéficier de l'aide de l'Etat qu'à la condition d'avoir été agréées.

L'agrément est notamment fondé sur l'existence de dispositions statutaires garantissant le fonctionnement démocratique de l'association, la transparence de sa gestion et l'égal accès des femmes et des hommes à ses instances dirigeantes.

L'affiliation d'une association sportive à une fédération sportive agréée par l'Etat en application de l'article L. 131-8 vaut agrément.

L'autorité administrative peut prononcer le retrait de l'agrément accordé à une association sportive ou résultant de l'affiliation prévue au troisième alinéa si elle emploie des personnes ne satisfaisant pas aux obligations des <u>articles L. 212-1, L. 212-2</u> et <u>L. 212-9</u> ou si elle méconnaît les obligations des <u>articles L. 322-1 et L. 322-2</u>.

Les conditions de l'agrément et du retrait de l'agrément accordé à une association ou résultant de l'affiliation prévue au troisième alinéa sont déterminées par décret en Conseil d'Etat.

Article L212-1

- I.- Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, sous réserve des dispositions du quatrième alinéa du présent article et de <u>l'article L. 212-2</u> du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification :
 - 1° Garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée ;
 - 2° Et enregistré au répertoire national des certifications professionnelles dans les conditions prévues au II de <u>l'article L. 335-6</u> du code de l'éducation.

Peuvent également exercer contre rémunération les fonctions mentionnées au premier alinéa ci-dessus les personnes en cours de formation pour la préparation à un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification conforme aux prescriptions des 1° et 2° ci-dessus, dans les conditions prévues par le règlement de ce diplôme, titre ou certificat.

- II. Le diplôme mentionné au I peut être un diplôme étranger admis en équivalence.
- III. Les dispositions du I s'appliquent à compter de l'inscription des diplômes, titres à finalité professionnelle ou certificats de qualification sur la liste des diplômes, titres à finalité professionnelle ou certificats de qualification répondant aux conditions prévues aux paragraphes I et II, au fur et à mesure de cette inscription.
- IV.- Les personnes qui auront acquis, dans la période précédant l'inscription mentionnée au III et conformément aux dispositions législatives en vigueur, le droit d'exercer contre rémunération une des fonctions mentionnées au I conservent ce droit.
- V.- Un décret en Conseil d'Etat détermine les conditions d'application du présent article. Il fixe notamment les modalités selon lesquelles est établie la liste mentionnée au III.

Article L212-9

Modifié par LOI n°2017-261 du 1er mars 2017 - art. 4

- I. Nul ne peut exercer les fonctions mentionnées au premier alinéa de <u>l'article L.</u> <u>212-1</u> à titre rémunéré ou bénévole, s'il a fait l'objet d'une condamnation pour crime ou pour l'un des délits prévus :
 - 1° Au chapitre Ier du titre II du livre II du code pénal, à l'exception du premier alinéa de l'article <u>221-6</u>;
 - 2° Au chapitre II du même titre II, à l'exception du premier alinéa de l'article <u>222-19</u>;
 - 3° Aux chapitres III, IV, V et VII dudit titre II;
 - 4° Au chapitre II du titre Ier du livre III du même code ;
 - 5° Au chapitre IV du titre II du même livre III;
 - 6° Au livre IV du même code;
 - 7° Aux articles L. 235-1 et L. 235-3 du code de la route;
 - 8° Aux articles <u>L. 3421-1</u>, <u>L. 3421-4</u> et <u>L. 3421-6</u> du code de la santé publique ;
 - 9° Au chapitre VII du titre Ier du livre III du code de la sécurité intérieure ;
 - 10° Aux articles <u>L. 212-14</u>, <u>L. 232-25 à L. 232-27</u>, <u>L. 241-2 à L. 241-5</u> et <u>L. 332-3 à L. 332-13</u> du présent code.
- II. En outre, nul ne peut enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive auprès de mineurs s'il fait l'objet d'une mesure administrative d'interdiction de participer, à quelque titre que ce soit, à la direction et à l'encadrement d'institutions et d'organismes soumis aux dispositions législatives ou réglementaires relatives à la protection des mineurs accueillis en centre de vacances et de loisirs, ainsi que de groupements de jeunesse ou s'il fait l'objet d'une mesure administrative de suspension de ces mêmes fonctions.

Article L322-1

Nul ne peut exploiter soit directement, soit par l'intermédiaire d'un tiers, un établissement dans lequel sont pratiquées des activités physiques ou sportives s'il a fait l'objet d'une condamnation prévue à <u>l'article L. 212-9</u>.