

## SAMEDI 21 JANVIER 2012 : STAGE FORMATION CONTINUE,

### ECOLE DES CADRES A LA SOUTERRAINE

Le Dojo de la Parondelle accueillait ce samedi les cadres de la ligue du Limousin et des ligues adjacentes (Centre et Auvergne) pour une journée consacrée à l'échange entre enseignants et futurs enseignants d'Aïkido. Ce stage était placé sous la responsabilité de Bertrand BIDAULT, 5<sup>ème</sup> Dan, BE2 et Chargé d'Enseignement Régional.



Quelques enseignants firent donc le déplacement et consacrerent la matinée, après un temps de préparation et de pratique sous la direction de Bertrand, à intégrer au mieux les données les plus simples quant à la préservation de l'intégrité de Tori et la création par son propre déplacement d'une ouverture sur Uke permettant alors son déséquilibre et la mise en œuvre des techniques. La découverte de ce thème fut ainsi propice à la mise en œuvre de projets de cours et la réalisation de fiches d'aides synthétiques.



Objectifs, publics concernés, moyens, méthodologies, supports pédagogiques furent donc recherchés en équipe afin que l'après-midi pût être consacré à la mise en pratique de ces travaux préparatoires. Entre-temps il fut quand même essentiel de consacrer quelques moments aux échanges les plus conviviaux : ceux du repas partagé.

Lors de la reprise à 14h30, le premier groupe expliqua combien son projet serait de présenter ce cours à un public d'enfant de 8 à 11 ans et choisit pour objectif la sortie d'attaque sur Chudan Tsuki avec trois niveaux d'entrée : intérieure, extérieure puis extérieure profonde.

Christophe qui fit équipe avec Laurent, se mit en devoir d'expliquer par la pratique ces trois formes et pria les pratiquants présents de réaliser successivement pour l'entrée intérieure Ikkyo :



puis, pour l'entrée extérieure : Kote Gaeshi



et enfin pour illustrer l'entrée extérieure profonde, Irimi Nage Ura.



Une fois la mise en pratique accomplie, un temps d'échange permit à chacun de porter regard objectif sur ce mini cours et de mettre en lumière combien la simplicité des paroles, lors des explications adressées à un public d'enfants, sont de loin préférables à un langage trop technique ou empreint par trop de l'ésotérisme souvent adossé aux Arts Martiaux Orientaux. Tout le monde convenait qu'il en allait de même pour les pratiquants adultes.

Place alors à Christian qui prépara sa fiche avec Pascal et, s'adressant là à un public adulte hétérogène, se mit en devoir d'illustrer l'objectif retenu pour ce cours : sur coupe Shomen Uchi, comment ne pas rester sous cette coupe et utiliser 3 niveaux de pratique.

Niveau haut, Jodan avec par exemple immobilisation Ikkyo Omote



puis Kote Gaeshi effectué sur le niveau médian, Chudan



et enfin Kokyu Nage sur un niveau plus bas, Gedan.



Christian illustra la coupe Shomen Uchi par une entrée en matière au Bokken (sabre en



bois) puis proposa, après les avoir montrées et expliquées, aux pratiquants de réaliser successivement les techniques retenues.

Puis, là encore temps d'échange pour positiver le cours et donner de petits conseils sur des points parfois difficiles à expliquer. C'est là une grande partie de l'intérêt de ces sessions, bien sûr.

Comme le furent également les points de la journée finalement très positive, sur les d'Aïkido au sein des différentes Ligues par VAE par exemple.



de vue échangés en conclusion de cette cursus de formation des enseignants présentes ce jour, la dernière session BE

Le prochain stage de la Ligue Limousin FFAB se tiendra le 18 février à l'ASPTT Limoges et sera consacré à la préparation des passages de Grades.