

BREVET FEDERAL FFAB

DOSSIER TUTORAT

AIDE AU SUIVI DU STAGIAIRE

TUTEUR

Nom : Prénom :
Ligue/C.I. D/Délégation :

STAGIAIRE

Nom : Prénom :
N° licence FFAB : Ligue/C.I.D./Délégation :

Informations générales	page 1
Informations tutorat	page 2
Fondamentaux de l'identité fédérale	page 3
Fondations de l'Aïkido - TAMURA SHIHAN	page 4 à 7
Fiche de plan de cours	page 8
Items du plan de cours	page 9
Thèmes de cours	page 10
Epreuve Technique	page 11

■ PRESENTATION DU BREVET FÉDÉRAL

La formation et l'obtention du Brevet Fédéral s'effectuent sur une ou deux saisons, au choix, toutefois la possibilité exceptionnelle d'une troisième année est envisageable après accord de la commission.

La Formation se déroule en **80 heures** effectuées en deux temps selon deux options :

SOIT
44 heures de tutorat, école des cadres, stages nationaux et régionaux (30 H pour les titulaires du BIFA)
<i>Et</i>
36 heures réparties sur 3 week-end dans 5 centres inter- régionaux (GRAND EST – GRAND OUEST – SUD EST – ILE DE FRANCE - GRAND SUD - AURA) ou en plusieurs séquences en organes territoriaux

SOIT
44 heures de tutorat, école des cadres, stages nationaux et régionaux (30 H pour les titulaires du BIFA)
<i>Et</i>
36 HEURES AU CENTRE DE BRAS
5 JOURS DE FORMATION CERTIFICATIVE POUR DES CANDIDATS

Les pages 27 et 28 du Livret de Formation doivent récapituler et comptabiliser :

- 1- **Les stages validants** organisés par la Fédération et ses organes déconcentrés auxquels le candidat a participé.
- 2- **12 fiches de cours au minimum** réalisées avec mise en situation effective sur le tatami. On peut comptabiliser : l'élaboration de la fiche de cours ainsi que l'échange avec le tuteur qui fait suite à la séance présentée (soit 2h30 maximum pour 1 cours de 1h30).

L'**obtention** du Brevet Fédéral Aïkido se fait par examen. Il est acquis de manière définitive par le candidat ayant obtenu la moyenne au total des quatre épreuves suivantes : oral, pédagogie, technique et stage en situation/tutoré.

Conformément à la législation actuelle, son titulaire peut enseigner de manière bénévole l'Aïkido.

Le brevet fédéral est une condition très recommandée pour présenter le CQP- MAM option Aïkido, Aïkibudo et Disciplines Associées il permet également d'obtenir une partie du DEJEPS « Aïkido, Aïkibudo et disciplines associées » à certaines conditions d'heures d'enseignement.

■ PRESENTATION DU STAGE EN SITUATION

Le stage en situation se déroule principalement en **régional**, sur une durée de **44h00** minimum (30H pour les titulaires du BIFA).

Il comprend les cours tutorés, la participation aux Ecoles de Cadres ainsi que les stages nationaux et locaux consacrés à l'enseignement inscrits aux calendriers nationaux, régionaux et interdépartementaux.

□ PRESENTATIONS DU PROFIL DU TUTEUR, C'EST un enseignant expérimenté en aikido

- Il a un grade de 3^e dan au minimum sauf dérogation ; il est titulaire du BF, d'un CQP, d'un BE1, d'un DEJEPS ou d'un BE2.
- Il participe à la vie fédérale de sa Ligue,
- Il souhaite faire partager ses connaissances et son expérience à un enseignant débutant,
- Il figure sur la liste des tuteurs validée en Comité Directeur de CID/Délégation/Ligue.

LE TUTEUR EST CONVAINCU QU'UN COURS D'AIKIDO, C'EST :

- ✓ une réflexion préalable construite autour d'un thème,
- ✓ l'émergence du sens de la pratique grâce au choix d'une fondation,
- ✓ un projet de compétences à développer, en prenant en compte le niveau des élèves.

■ PRESENTATION DU RÔLE DU TUTEUR : *il accompagne le stagiaire lors du stage tutoré*

- Il le prépare sur les trois temps de sa future activité d'enseignant, et ce dès le début de la saison :
 - concevoir une séance : réflexion sur le thème, la fondation, élaboration de cours à l'aide de la fiche en usage,
 - animer une séance : préparation en début de cours, mises en situation d'enseignement,
 - analyser une séance : retour par annotation des plans de cours et échanges sur les cours effectués.
- Il accepte de travailler avec lui dans un souci d'explication et de dialogue à distance d'une relation de "maître à disciple" peu dans l'échange ou de celle d'un enseignant obéissant à la seule spontanéité du moment.
- Il met l'accent sur les différents comportements attendus d'un éducateur : ponctualité, sens des responsabilités, respect des élèves, tolérance, ouverture d'esprit et respect de l'étiquette.
- Il le conseille dans les domaines technique et pédagogique :
 - au plan technique, il l'amène à progresser dans la réalisation technique démontrée.
 - au plan pédagogique, il pointe la cohérence entre le choix des objectifs, les techniques mobilisées et les indicateurs de réalisation et de réussite retenus. Il veille à la logique du déroulement du cours.
- Il l'informe quant à la gestion d'un groupe d'élèves : prise en main, dynamisme, charisme, observation et évaluation du groupe, adaptation, clarté des consignes, utilisation de l'espace, du matériel dans un strict respect des règles de sécurité.
- Il organise un éventuel complément de formation : cours dans un autre club ayant une spécificité particulière (section enfants, cours pour pratiquants confirmés, cours pour seniors, etc.)
- Il complète de façon détaillée le livret de formation du stagiaire, soulignant les progrès et indiquant les éléments à améliorer dans les domaines technique et pédagogique.
- Il attribue une note sur 20, reportée dans le livret de formation, sur la base du référentiel d'évaluation suivant :

TECHNIQUE	PÉDAGOGIQUE	NOTE / 20
Lacunes techniques évidentes empêchant de démontrer correctement Les formes techniques	Incompréhension de la démarche. Documents incomplets ou manquants. Très faible investissement.	0 à 07 pts
Faible maturité technique induisant des difficultés à démontrer	Séance encore trop axée sur la technique. Faible investissement.	08 à 10 pts
Technique assez mature, démontrée dans le sens d'une transmission	Émergence d'un projet de cours cohérent. Investissement correct.	11 à 13 pts
Bon niveau technique en support du projet pédagogique	Compétences acquises à approfondir. Bon investissement.	14 à 17 pts
Maîtrise technique adaptée au projet pédagogique	Qualités d'enseignement confirmées. Très bon investissement.	18 à 20 pts

Lors de l'examen du BF, un sous-jury examine l'ensemble des documents réalisés lors de la formation en tutorat et consulte les livrets de formation. Ce sous-jury peut harmoniser les notes du stage tutoré si nécessaire avec un souci d'équité.

Le TUTEUR est invité à participer aux modules de formation [centres nationaux BF-FFAB] ;
il est partie intégrante du processus de formation du stagiaire dans :

- ✓ l'accompagnement du projet de séance et de la conduite du cours d'aïkido
- ✓ la préparation des études de cas à l'oral, le cas échéant
- ✓ l'acquisition de comportements attendus d'un éducateur,
- ✓ le soutien technique et pédagogique conformément à l'enseignement de TAMURA Shihan.

■ UNE IDENTITÉ

L'identité de l'**Aïkikai de France** au sein de la **FFAB** place au cœur de la pratique de l'aïkido, le parcours suivi avec **MAÎTRE 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 par le fondateur **Morihei UESHIBA**.

Cette identité s'exprimera à travers le projet du cours et la conduite de la séance.

■ 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 débutants prennent connaissance de ce vocabulaire progressivement, et ce dès le début de leur pratique.

Une partie des fondations est présente dans toutes les **PRÉPARATIONS** proposées par **MAÎTRE TAMURA**. Cette recherche est précieuse et à encourager. Plus qu'un simple échauffement, la préparation est déjà la pratique.

Enseigner, "transmettre les bases", c'est approfondir en permanence les fondations dans la pratique et pas seulement s'attacher à l'étude de techniques ou de katas.

■ UNE EXPRESSION : REIGISAHO - LES ARMES - AÏTE ET TORI

Le **REIGISAHO**, l'étiquette, est plus qu'un code (**reishiki**) : c'est une première expression du **SHISEI** 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 ; de **ARUKIKATA** : une disponibilité des appuis. Cette notion se développe au Dojo et dans la vie quotidienne, elle se retrouve dans tous les temps de la pratique de l'aïkido : stages, passages de grades, démonstrations, examens d'enseignement. L'enseignant a un rôle capital dans leur transmission.

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

AITÉ 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. **AITÉ** et **TORI** apparaissent comme les deux faces d'une même réalité. L'enseignant développe la justesse, la sincère et égale expression de ces deux aspects du mouvement favorisant ainsi la progression de chaque élève.

■ UNE PRATIQUE : NOTIONS RELATIVES AU MOUVEMENT

Approcher le sens de l'aïkido 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 / Aïte** (**ma ai**)
- 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 un **DŌ**, un chemin que l'on prend pour la vie. Par les mouvements d'aïkido, le pratiquant se forme en développant son corps (souplesse, puissance, réflexe, santé, élégance), il développe également une fermeté d'âme en abordant le goût de l'effort par la persévérance. Il se révèle au cours de l'incessante pratique de l'art martial avec l'autre. Une respiration posée, ample s'installe.

Le **Ki**, l'énergie de vie, dilue la position centrale du pratiquant vers un espace élargi, et lie le tout.

LES FONDATIONS

Extraits de l'ouvrage *AIKIDO* - Nobuyoshi TAMURA shihan

SHISEI

SHISEI

Shisei se traduit en français par : position, attitude, posture, pose. *Sugata (shi)* exprime la forme, la figure, la taille. *Ikioi (sei)* exprime la force, la vigueur, la vivacité. *Shisei* contient ces deux sens.

Mais le sens de *shisei* ne désigne pas seulement une attitude extérieure : une bonne forme, un bon style, un bon maintien, mais aussi une force intérieure visible de l'extérieur dans sa manifestation, par exemple, la vitalité chez un enfant apparente au travers de sa vivacité, de ses yeux vifs, de ses mouvements....

Si nous voulons atteindre ce *shisei*, de quoi avons-nous besoin? D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le *ki*. Pour ce faire, étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Si vous avez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne vertébrale s'étire naturellement. Ne gonflez pas la poitrine dans la position militaire au garde-à-vous. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, l'anus est fermé, les reins ne sont pas cambrés, le *ki* est confortablement posé dans le *seika tanden*, le corps tout entier calmement détendu.

Le grand adepte du sabre Miyamoto Musashi dit, parlant du *shisei* martial : "Le visage est calme, ni tourné vers le haut, ni vers le bas, ni vers le côté, les yeux clos légèrement, sans mouvement des globes oculaires, le front sans un pli, les sourcils légèrement froncés, l'arête du nez droite, sans trop ramener le menton en avant, la nuque droite également, les vertèbres cervicales pleines de force. Au-dessous des épaules tombantes, le corps est parfaitement décontracté, la colonne vertébrale est en place, les fesses rentrées ; les genoux jusqu'aux orteils s'appuient fortement sur le sol, les hanches ne sont pas vrillées, le ventre est fermement arrondi".

En aikido, on appelle *sankutai* une telle posture souple, équilibrée, permettant de se mouvoir librement, tel un tétraèdre régulier qui, en tournant, devient cône.

KOKYU

KOKYU

Shisei est acquis. L'attitude est bonne. Le travail suivant est *Kokyu*.

Haku (ko) expirer

Suu (kyu) inspirer

Tous les êtres vivants absorbent l'oxygène, rejettent le gaz carbonique. Cette action porte le nom de *kokyu*. Un bon *kokyu* est lent, profond, long, fait naturellement. C'est donc une respiration abdominale.

Au début de la pratique, il est bon d'insister sur l'expiration puis de laisser l'inspiration se faire. La respiration se fait par le nez. Si le rythme respiratoire est perturbé, utiliser la bouche pour le rétablir.

L'inspiration se fait bouche fermée, les molaires légèrement serrées, la langue en contact avec le palais. Les débutants comptent mentalement pour régler l'expire et l'inspire. À l'inspiration, anus fermé ; imaginer que l'air descend plus bas que le nombril.

Dans la pratique du Budo, il arrive que l'inspiration soit rapide, que l'on retienne longuement l'air dans les poumons, que l'on ait besoin de le rejeter rapidement ou au contraire lentement.

Pendant l'exercice, il faut prêter une très grande attention à la maîtrise du *kokyu*. *Kokyu* ne consiste pas uniquement à renouveler l'air des poumons, à rejeter les impuretés. Il est nécessaire durant sa pratique d'avoir le sentiment de s'emplier à nouveau d'un *ki* pur. Le *ki*, ainsi emmagasiné, sort avec puissance quand le besoin s'en fait sentir. Ce rayonnement constant du *ki* est le *shisei* juste.

Dans la vie quotidienne donc, quand vous êtes debout, en marche, au travail, même quand vous dormez, exercez-vous avec cœur. Si une urgence se présente, votre *kokyu* sera alors celui de tous les jours. Mais pour atteindre cet état, le quotidien est important.

L'homme, normalement, oublie qu'il respire mais n'oublie certes jamais de respirer. De la même façon, au-delà de la conscience, il faut faire pénétrer dans le corps, acquérir un *kokyu* juste, un *shisei* juste. Il faut s'entraîner sans cesse afin d'obtenir ce résultat.

Le corps ayant été, de la sorte, emplis d'un *ki* vigoureux, quand on atteint l'unité avec la nature, l'énergie du *ki* envahie le corps ; il devient possible de faire jaillir de vous-mêmes une puissance qui dépasse l'imagination. Cette force de la respiration (*kokyu ryoku*) qui s'exprime ainsi n'est pas vôtre, elle est la force de respiration du ciel et de la terre.

KAMAE

KAMAE

Dans le Budo, on dit souvent : "ce qui est important est *kamae*". *Kamae* n'est pas propre au Budo, il appartient aussi à d'autres arts : fleurs, calligraphie, thé : Dans le football, la boxe, le tennis, *kamae* est également important. Dans la langue japonaise, *kamae* a pour sens : se préparer, se mettre en garde. Le verbe *kamaeru* se traduit par fabriquer, construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive. L'idéogramme chinois de *kamae* est construit de la clé "bois", la suite de l'idéogramme représente un tenon et une mortaise qui rappellent l'assemblage indissociable de la charpente. Ainsi le *kamae* dont on parle en Budo consiste à prendre par rapport à *Aïte* la position la plus avantageuse possible. Que, porteur d'une arme, on se trouve en face d'un adversaire ou que deux armées soient face à face, en toute circonstances *kamae* est important.

On ne peut pas traduire simplement *kamae* par forme. Il est inutile de rappeler que *kamae* contient à la fois les forces du *ki* et le pouvoir de percevoir tous les détails. Au Kendo, le *kamae* du Kendo ; au Judo le *kamae* du Judo ; au tennis le *kamae* du tennis ; en aikido on utilise *hammi no kamae* (garde de profil).

À partir d'une bonne position naturelle (*shizentai*) debout, jambes écartées à la largeur des épaules, le pied gauche avance alors que le pied droit naturellement entraîné, pivote. Nous avons la garde à gauche : *hidari hammi*. Inversement, nous avons la garde à droite : *migi hammi*.

Si les deux adversaires prennent la même garde, pied droit ou pied gauche en avant, nous obtenons : *ai hammi no kamae* : Si, au contraire, les deux adversaires ont une garde opposée l'un le pied droit en avant, l'autre le pied gauche ou inversement, nous disons *gyaku hammi no kamae*. Maintenant, si dans *hidari* (ou *migi*) *hammi*, le pied gauche (ou le droit) avance d'un pas comme dans *irimi* et que le pied arrière suive, le gros orteil dans l'alignement du talon et du pouce du pied gauche (ou droit) avancé, nous sommes dans la posture ou garde, dit : *hitoemi* ou *ura sankaku*.

Avec le sabre, on utilise *migi hammi*. Avec le *jo* ou à mains nues la garde de base (fondamentale) est la garde à gauche *hidari hammi*.

Pourquoi *hitoemi* est la garde fondamentale de l'aïkido ? Parce que *hitoemi* permet de se mouvoir facilement face à n'importe quelle attaque et, de là, pratiquer toutes les techniques et de les assimiler. Néanmoins, il faut en arriver à dépasser le *kamae*, le véritable *kamae* est le *kamae* sans *kamae*, de manière à ce que vous puissiez trouver la bonne réponse, quelle que soit l'attaque, n'importe où, n'importe quand, à partir de n'importe quelle position.

O Sensei dit : "Ne regardez pas les yeux de *Aïte*, le cœur se fait aspirer par les yeux de *Aïte*, ne regardez pas le sabre de *Aïte*, l'esprit se fait aspirer par le sabre de *Aïte*, ne regardez pas *Aïte*, vous absorberiez le *ki* de *Aïte*". Le Bu de vérité est une pratique visant à absorber *Aïte* dans sa *totalité*. "Je me tiens debout tout simplement".

Je livre cela à vos réflexions. Tirez-en la substantifique moelle.

MA AÏ

MA AÏ

Dans le Budo, on dit que *ma aï* est important. C'est le mot qui définit la relation spatiale entre *Aïte* et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le *ma aï* n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des cœurs dans l'espace. Si j'ai peur, l'espace semble trop petit, si j'ai trop confiance en moi, l'espace semble trop grand.

L'idéogramme *ma* est constitué : de la porte et de la lune. C'est la lune perçue par l'interstice des portes fermées. Nous dirons : quelque closes que soient les portes, il reste toujours un interstice pour laisser filtrer la lumière de la lune. De même, si parfaite que soit la garde, il y a toujours un interstice où se glisse la lumière de la lune. Pourquoi cette force dans l'interstice ? Simplement parce que cette fente, si minime soit-elle, contient l'espace vide tout entier.

Aussi au mur d'honneur du séjour d'une maison japonaise, il y a le *tokonoma*. Là, dans ce vide, on peut placer un tableau ou bien des fleurs dans un vase. Ce vide donne vie au tableau comme aux fleurs.

En peinture comme en musique, tout vient à la vie parce qu'il y a cet espace vide. C'est le vide du verre qui permet de le remplir. C'est l'espace dans une pièce qui permet aux gens d'y vivre. C'est la vacuité de cet espace qui est importante. Quand on ne veut rien, quand on pense qu'il n'y a rien, il y a pourtant quelque chose. La civilisation orientale, peut-on dire, est la civilisation qui accorde de l'importance à la vacuité.

Le *aï* de *ma aï* est le même *aï* que le *aï* de *aïkido*, avec le sens de faire *Un*, mettre en ordre, harmoniser.... *Ma aï* est donc, comme vous pouvez le déduire de ce qui vient d'être écrit, l'espace qui naît à la fois du cœur et de l'esprit, de soi-même et de l'autre, et les englobe tous deux dans une évolution constante vers la position la plus avantageuse.

J'ai expliqué, jusqu'à maintenant, *shisei*, *kokyu*, *kamae*, *ma aï*, qui sont les bases précieuses à cultiver, à répéter inlassablement, à marteler. Ces quatre termes ne relèvent pas seulement du domaine du Budo, ils ont la même importance dans tous les arts : *kado*, la voie des fleurs, *shodo*, la voie de la calligraphie, la peinture, la musique, la danse, que dans les études ou la vie quotidienne. Ce sont des mots dont il faut s'imprégner.

Ce que je vais expliquer maintenant ne fait pas partie du vocabulaire courant japonais : *irimi*, *tai-sabaki*, *kokyu-ryoku*...

IRIMI

IRIMI

Le *irimi* utilisé en aikido, la loi *irimi* est la racine de l'Aïkido : On rapporte que O Sensei aurait transposé en aikido la loi *irimi* qu'il avait saisie par l'étude approfondie de l'art de la lance.

L'idéogramme *iri* de *irimi* exprime de passer l'entrée de la maison, d'y pénétrer de soi-même ou d'y être invité. L'idéogramme *mi* donne l'idée de l'enfant dans le ventre de sa mère, avec le sens de plénitude, plénitude de chair, d'os, de sang. Donc, *mi* égale corps, *irimi* mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire. Suivant la méthode de la lance, ce mot *irimi* est utilisé pour désigner l'action de pénétrer victorieusement jusqu'à l'intérieur de la garde d'un adversaire, armé d'une arme plus longue que la sienne, lorsqu'on est porteur, par exemple, d'un sabre ou d'une dague ou même encore lorsqu'on est désarmé.

Quand deux forces se meuvent en direction opposée, la force qui en résulte est l'addition de ces deux forces, *irimi* est l'utilisation de cette résultante et de sa relation avec sa propre position au moment du croisement.

Nous appelons *irimi issoku* l'entrée d'un pas sur le côté de l'adversaire, étant soi-même dans la position permettant *irimi*, en garde de profil, attaquant l'adversaire en lui renvoyant la force de son attaque, sans utiliser sa propre force.

Mécaniquement expliqué, c'est très facile à comprendre, mais dans la réalité, il ne faut pas oublier qu'*Aïte* est vivant et que tout peut ne pas fonctionner suivant la théorie, surtout s'il est mieux armé que vous.

À mains nues ou avec une arme plus courte que celle de l'adversaire, pour entrer à l'intérieur de sa garde ou la forcer, il faut juger le *ma ai* avec exactitude sans être arrêté par les changements de position de *Aïte*. Cela est normal et ne devrait pas à être expliqué. Plus important est d'oublier son corps, d'entrer et de percer en pensant d'être percé, d'entrer directement sans la moindre hésitation.

Vous pressez *Aïte* de votre puissance mentale, jusqu'à ce qu'il soit contraint d'attaquer ; utilisant, prenant son attaque, vous entrez !

Au-delà de ce qui a été dit, si vous éprouvez le sentiment d'envelopper votre adversaire, de ne faire qu'un avec lui ; il viendra de lui-même à l'intérieur de vous-même. C'est cela l'*irimi* de l'aïkido.

TENKAN

TENKAN

Ten veut dire : transposer, transférer, changer, évoluer. L'idéogramme *ten* est composé de deux éléments, l'un signifiant : roue, l'autre évoquant un mouvement tournant circulaire. *Kan* : échanger. *Tenkan* est employé avec le sens de changer de direction, de ligne de conduite, d'état d'esprit.

En aikido, je crois que ce mot est utilisé parce que souvent, pour effectuer un mouvement, on pivote et que dans ce mouvement, en changeant de direction, le geste est rond et donne l'image de la roue qui tourne.

Considérez votre cas. Du fait de votre rotation, vous avez changé, soit de place, soit d'orientation. Tout changement d'état ou de position est *tenkan*. C'est pourquoi *irimi - tenkan* sont l'endroit et l'envers d'une même chose.

URA OMOTE

URA OMOTE

Une technique en aikido a deux aspects : *ura wasa - omote wasa*.

Ura représente principalement l'envers, le verso, le dos, l'aspect caché des choses.

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

Dans tout, il y a *omote-ura*. L'homme lui-même a une face et un dos.

On peut également utiliser *omote-ura* dans le sens : extérieur et intérieur. On peut avoir, par exemple, le visage souriant et le chagrin au cœur, ou encore, l'apparence du Bouddha et être dépourvu de sang et de larmes.

En classifiant grossièrement, on dira, *omote wasa* des techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et *ura wasa* des techniques exécutées en entrant derrière l'adversaire. Certaines techniques sont possibles en *omote wasa et en ura wasa*, d'autres en *omote wasa* seulement ou au contraire en *ura wasa*.

J'entends par là que, placées dans la vérité du combat, ces techniques qui manquent sous une certaine forme n'ont pas d'application pratique.

Cette classification en *omote wasa et en ura wasa* a probablement été introduite pour faciliter l'entraînement, cependant une part essentielle de la pratique consiste à rejeter cette classification, à refuser de s'y laisser enfermer.

TAÏ SABAKI

TAÏ SABAKI

Il semblerait qu'en Europe, *tai sabaki* soit généralement traduit par déplacement. Je pense que cela ne retransmet pas d'une manière très exacte le sens de *tai sabaki* tel que nous l'utilisons en aikido

Je vais tenter de vous apporter quelques éclaircissements.

L'idéogramme *sabaki* est composé de deux éléments : la main et le verbe *séparer* (qui contient l'idée de désarticuler avec un couteau). Par extension, le verbe *sabaku* est utilisé dans des expressions désignant des actions aussi variées que : vendre, distribuer, régler des dossiers, démêler une affaire.... Un homophone de *sabaki* qui s'écrit avec un autre idéogramme se traduit par couper un vêtement, juger. *Sabaku* : redresser un désordre, décider de ce qui est juste ou faux, disperser des marchandises, faire ce qu'il se doit.

Tai : le corps : Donc *tai sabaki* signifie qu'au moment où un objet, un homme, tente de vous atteindre, qu'au moment où un ennemi vous attaque, jugeant de votre position relative, soit vous vous déplacez, soit vous bougez simplement une partie du corps, rétablissant ainsi la situation à votre avantage.

Rétablir la situation à votre avantage n'est pas seulement garder l'équilibre, se mettre à l'abri.... C'est aussi de se placer dans une position d'attaque opportune.

Le *tai sabaki* de l'aïkido demande encore davantage : perturber l'équilibre de *Aïte*, dans l'instant même de l'action, et, suite logique, l'amener dans une position telle qu'il ne puisse plus se mouvoir.

Alors qu'*Aïte* avait 99% des chances de l'emporter, votre *tai sabaki* a renversé la situation.

C'est cela *tai sabaki*.

ATEMI

ATEMI

Pour beaucoup de gens, aujourd'hui, le mot *atemi* désigne le coup de pied du karaté, parce qu'au karaté, le but de l'entraînement, est de détruire l'adversaire d'un coup de pied.

Et j'écris ce chapitre, parce que d'aucuns croient qu'il n'y a pas d'*atemi* dans l'étude de l'aikido.

Certes, dans la pratique actuelle de l'aikido, on a supprimé l'*atemi* pour éliminer le risque de blesser le débutant, également pour éviter que le pratiquant privilégie l'étude de l'*atemi* au détriment de la technique, aussi pour empêcher des étudiants à l'esprit mal tourné d'en faire mauvais usage alors qu'ils auraient progressé dans la technique.

Donc ceux qui affirment qu'il n'y a pas d'*atemi* en aikido, connaissent moins que rien de l'aikido. O Sensei définissant l'aikido dit : "l'aikido est *irimi* et *atemi*". Toutes les techniques de l'aikido incluent l'*atemi*.

Étymologiquement, *ateru* exprime l'idée d'estimer et d'évaluer avec précision la surface et le prix d'un champ. Par extension, nous aurons : placer exactement, tomber juste à l'endroit voulu, au centre de la cible, par exemple. A l'idée d'estimer, évaluer, s'ajoute la notion de succès.

Mi: le corps. Dans l'ancien Budo, *atemi* consistait à frapper les points vitaux de l'adversaire, pour provoquer une perte de connaissance ou la mort. Blesser en surface ou même briser un os n'est pas un *atemi*.

En aikido, l'*atemi* est aussi utilisé pour dominer la volonté d'attaque, provoquer une douleur aux points vitaux, perturber la concentration de l'adversaire, stopper son intention d'action.

De ces *atemi* légers, on passe aux *atemi* qui provoquent l'évanouissement ou la mort. Il est bon de les étudier en pensant à l'utilisation du couteau. Évidemment, ce travail doit comprendre l'étude des points de réanimation. Si vous étudiez les points de l'acupuncture, telle qu'elle s'est récemment développée, j'espère que vous comprendrez que les points qui peuvent apporter la guérison, peuvent aussi donner la mort. C'est un bon exemple qui montre qu'il y a en tout, *ura* et *omote*.

Quand vous aurez atteint un niveau élevé, il sera bon que vous découvriez, en cours d'exercice, la possibilité de placer ici ou là, un *atemi*.

KOKYU RYOKU

KOKYU RYOKU

Vous pouvez pratiquer l'aikido si vous pouvez soulever trois onces de son. Cela revient à dire, que l'aikido n'est pas un art de combat corps à corps, fondé sur l'utilisation de la force physique et musculaire.

Le travail de la technique en aikido se fait en utilisant pleinement l'énergie mentale et rationnellement la force physique. D'où l'expression employée plus haut. Si l'on utilise cette méthode, il est possible de développer une force supérieure à celle que l'on croit posséder. Lorsque nous disons que les personnes âgées, les femmes, les enfants peuvent pratiquer, cela ne signifie pas seulement qu'ils peuvent s'entraîner, mais bien qu'ils peuvent appliquer cette voie au combat, après l'avoir bien comprise.

J'ai déjà effleuré plus haut le *kokyu*; dépassons maintenant le stade de la respiration physiologique pour absorber en nous-mêmes l'énergie de l'Univers; allons plus loin encore et fondons-nous en un seul corps avec l'Univers. La force qui en découle est nôtre, sans être nôtre, car en réalité, c'est l'énergie de l'Univers qui surgit de notre corps. Cette force accumulée dans le *seika tanden* pour emplir toutes les parties du corps, semblable à l'eau qui jaillit et jamais ne s'arrête, cette force émanant d'un corps et d'un esprit toujours calmes, sereins, détendus pour répondre à la nécessité en tout temps et dans la direction voulue, cette force s'appelle *kokyu ryoku*.

Cette force, cadeau du Ciel, ne pourra s'exprimer, ni si votre nuque, vos épaules, vos bras sont inutilement contractés, ni si vous vous imaginez être fort ou au contraire incapable, ni si vous croyez que cette force ne peut exister. Tous ces déchets, toutes ces impuretés sont autant de barrages sur le passage du *ki*. C'est un peu comme un tuyau qui serait pincé, écrasé par un pied ou bouché par de la terre et dont l'eau ne pourrait s'écouler, alors que l'ayant branché sur un robinet, vous vous apprêtez à arroser un jardin.

O Sensei répète souvent: "l'aikido est une purification de corps et de l'âme, c'est décrasser le corps de l'âme". Il est bien évident, que l'âme sera rayonnante, que la circulation sanguine s'améliorera de même que le mental et le physique, si l'on procède à un décrassage intérieur et extérieur.

Kokyu ryoku doit donner vie, chez le pratiquant d'aikido, à un geste aussi simple que lever un bras ou avancer un pied. Une technique d'aikido exécutée sans emploi de *kokyu ryoku*, n'est pas une technique d'aikido, c'est un champagne sans bulles, une bière éventée.

Kokyu ryoku compris intellectuellement est inutilisable. Il faut l'apprendre par le corps dans l'exercice de tous les jours, il ne s'assimile qu'après un travail d'empilage. O Sensei dit à ce sujet: "un travail de trois jours n'est qu'un travail de trois jours, un travail d'un an n'est qu'un travail d'un an, un travail de dix ans engrange la force de dix ans".

Sans *Kokyu ryoku* la forme de la technique peut exister mais elle n'est alors qu'une forme vide.

Sans passer par les techniques, il est impossible de s'imprégner de *kokyu ryoku*. En outre les résultats seront différents selon que vous y croyiez ou non.

NOM :

Prénom :

Réf. séance :

THÈME DE LA SÉANCE (1) :
FONDATION PRIVILÉGIÉE (2) :
OBJECTIF PRINCIPAL (3) :

Séance du
PUBLIC (5):
DURÉE (6):

	COMPÉTENCES A DÉVELOPPER (4)	DÉROULEMENT DE LA SÉANCE (7)	CONSIGNES, POINTS ESSENTIELS, ÉVALUATION (8)
PRÉPA- RATION			
CORPS DE LA SÉANCE			

PROLONGEMENTS (9) :

APPRÉCIATIONS DU TUTEUR (10) :

SIGNATURE DU
TUTEUR :

- LES ITEMS DU PLAN DE COURS -

- (1) - **THÈME DE LA SÉANCE** : le thème est tiré au sort lors de l'examen.
A titre indicatif, cela peut concerner les ukemis, les immobilisations, le travail en suwari waza ou tachi waza, le travail aux armes ; les attaques par saisie [simple ou complexe], par coupe [shomen ou yokomen] ou par frappe [tsuki].
Il est essentiel de s'interroger sur la nature de ces situations de pratique, sur les sensations qu'elles produisent lors de l'apprentissage.
- (2) - **FONDATEMENTS** : il s'agit de relier en continu le thème de séance avec l'une des fondations de l'aïkido définies par Me Tamura (shiseï, kokyu, kamae, ma aï, irimi, tenkan, omote-ura, tai sabaki, atemi, kokyu ryoku). La fondation donne du sens à la pratique : on dépasse le seul but de transmettre une connaissance formelle de techniques.
- (3) - **OBJECTIF PRINCIPAL** : qu'est-ce que je souhaite transmettre aux pratiquants lors de ce cours dont le thème est ? Plusieurs possibilités existent, aussi il est nécessaire de cadrer la séance en définissant une intention générale.
- (4) - **COMPÉTENCES A DEVELOPPER** : pour développer un apprentissage, à ce stade, il faut concrétiser et formuler des compétences précises à aborder lors de ce cours.
- (5) - **PUBLIC** : il est lié au thème qui est tiré au sort lors de l'examen.
Il peut s'agir de débutants, de pratiquants confirmés (à partir de 1^{er} kyu), d'un public mixte.
- (6) - **DURÉE** : lors de la formation Brevet Fédéral, la séance a une durée fixée à une heure trente.
- (7) - **DÉROULEMENT DE LA SÉANCE** : c'est l'enchaînement des techniques proposées au service des objectifs opérationnels et de la fondation. Ne pas omettre en début de cours la préparation spécifique en lien avec le thème et un temps de retour au calme en fin de séance.
Le reigisaho doit être continuellement présent ; cela vaut pour l'enseignant et pour les élèves.
- (8) - **LA PARTIE CONSIGNES-POINTS ESSENTIELS-EVALUATION** permet au professeur de réguler son enseignement autour des points essentiels de son projet qui vont structurer et clarifier l'ensemble. Cette partie cimenter le cours : l'enseignant sait où il en est, ce qu'il souhaite pointer et comment ; les pratiquants se sentent clairement porter par l'existence d'une démarche.
- (9) - **PROLONGEMENTS** : le fait d'enseigner régulièrement oblige l'enseignant à inscrire une séance dans un continuum de cours réalisés ou à réaliser. Arrivé à ce point, il est opportun de favoriser une prise de recul, et également d'éviter l'écueil d'un trop-plein de choses dans un seul cours.
- (10) - **L'APPRÉCIATION DU TUTEUR (ET SIGNATURE)** doit renseigner sur la fiche de cours et/ ou sur la conduite de la séance.

- LISTE DES THÈMES DE COURS ---

Il est attendu que les stagiaires soignent tout particulièrement la partie "Préparation " de leurs cours : doit y figurer obligatoirement une partie spécifique en relation avec le thème du cours en question (éducatifs, techniques, sens de la fondation...)

En effet, il est important que le stagiaire s'attache à relier chaque thème de séance à une fondation choisie par lui. Il convient également de prendre en compte le public associé au thème. On parle de pratiquants confirmés à partir de 1er kyu.

L'étiquette fait partie intégrante des cours présentés : elle concerne tout autant l'enseignant que ses élèves. Le candidat veillera à la faire "vivre" pendant sa séance. Se référer au chapitre "Les fondations" page 3.

Lors de la préparation de son cours et durant sa séance, le stagiaire prendra en compte la relation Aïte/Tori.

Prévoir un cours d'une durée de 1H30

1- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Premier cours de la saison.	11- Cours pour débutants. Thème : Initiation à Yokomen uchi.
2- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Les immobilisations.	12- Cours pour confirmés. Thème : Yokomen uchi.
3- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Les saisies.	13- Cours pour débutants et confirmés. Thème: Katadori men uchi.
4- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Suwariwaza.	14- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Tanto.
5- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Hanmihandachiwaza.	15- Cours pour débutants. Thème : Initiation à shomen uchi.
6- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Ushirowaza.	16- Cours pour confirmés. Thème : Shomen uchi.
7- Cours pour débutants. Thème : Initiation au ken.	17- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Katate Ryote Dori.
8- Cours pour confirmés. Thème : Ken.	18- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Tsuki.
9- Cours pour débutants. Thème : Initiation au jo.	19- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Munadori.
10- Cours pour confirmés. Thème : Jo.	20- Cours pour débutants et confirmés. Thème : Relation Aïte/Tori

EPREUVE TECHNIQUE

Le Contenu :

Le candidat doit illustrer **UNE** fondation de son choix lors de sa présentation technique par un ensemble de techniques reliées pouvant inclure les différents niveaux de travail dont les armes. C'est cette fondation que le candidat présentera (sans la nommer) à l'examen lors de l'épreuve Technique.

Le Tuteur devra veiller à ce que cette Fondation soit lisible et pour cela il doit mettre en œuvre ses compétences pour guider son candidat.

Une note inférieure à 12/30 est éliminatoire en Technique

3/Epreuve technique :

Note sur 30 . Durée maximum 15 minutes

Contenu : « Choix d'une fondation à illustrer par un ensemble de techniques reliées pouvant inclure les différents niveaux de travail dont les armes. »

Préparation tout au long de l'année en lien avec le tuteur.

Temps de présentation : 10 mn maxi sans explications ; Toutefois le candidat peut annoncer la fondation choisie en début ou fin de présentation. Puis temps d'expression orale et échanges avec le jury de 5 mn (explicitation de la logique de la présentation)

Critères d'évaluation : Notation sur 30 points

- Partie prestation technique : /20

- Pertinence et lisibilité du lien entre les techniques choisies au regard de la fondation. (10)
- maîtrise technique (5)
- Reishiki / Reigisaho / relation aux partenaires (5)

- Partie orale : /10

- compréhension de la fondation. (4)
- argumentation sur l'enchaînement technique présenté. (4)
- qualité de l'échange avec le jury. (2)

Cadre de la présentation et mise en place :

- même cadre formel que l'épreuve pédagogique

- Le candidat pourra éventuellement s'aider d'une fiche manuscrite consultable décrivant l'enchaînement des techniques choisies pour sa démonstration. Celle-ci sera alors donnée au jury en début de l'épreuve.

Une note inférieure à 12/30 est éliminatoire en Technique