



Le, 29 novembre 2014

Objet : Compte-rendu « Préparation Passages de Grades » - session n°1 - cycle 2014-2015

Destinataire : Francisco Diaz

COMPTE-RENDU Préparation Passages de Grades – session n°1- 16 novembre 2014

1 – PREAMBULE

Cette saison 2014-2015, les Préparations Passages de Grades (PPG) s'inscrivent dans un cycle de trois sessions, de quatre heures chacune au lieu des cinq de la saison précédente et auquel s'ajoutent deux sessions de Passages Blancs (PB), le tout clôturé par l'examen de grade *dan*.

2 – TROIS SESSIONS DE PREPARATIONS PASSAGES DE GRADES

Le maintien d'un cycle de trois sessions de PPG, se base sur le constat d'une nécessité d'apporter à nombre de pratiquants d'aïkido du sens à leur pratique.

Car, le grade en lui-même et donc l'examen dont il résulte, ne suffit pas à donner du sens à la pratique, ne nourrit pas le Do. Le passage d'un grade *dan*, en l'occurrence, s'il n'est pas construit sur un véritable contenu (*shin-gi-tai*) risque alors de n'être qu'une gratification.

Le cycle de PPG, permet de répartir sur les trois sessions la réflexion autour des éléments constitutifs de l'attribution d'un grade 1^{er} ou 2^{ème} *dan*.

Le cycle de trois sessions de PPG à deux objectifs généraux :

- ✓ expliquer,
- ✓ augmenter la motivation par la compréhension.

La compréhension participe à la réussite. Pour cela l'animation des sessions de Préparation aux Passages de Grades doit amener chaque candidat à se poser les questions sur le sens de sa pratique, le sens à donner aux examens de grades et la signification de l'attribution du grade préparé.

Enfin, le cycle de PPG se base sur la compréhension de la part des candidats, d'une **démarche** les engageant dans une formation structurée sur trois sessions et non une unique.

3 – ORGANISATION SESSION N°1 « PREPARATION PASSAGES DE GRADES »

Un membre du Collège Technique Régional L.-R., évaluateur officiel (4^{ème} dan, BE1 minimum et à jour de la formation à l'évaluation) a été sollicité pour cette première session : Pierre-Michel Couly.

Le dojo du Complexe Sportif du Barrou, à Sète, a permis d'accueillir 11 candidats, plus un enseignant dans une démarche de formation continue. Deux personnes préinscrites étaient absentes.

Nous étions 14 aikidokas sur les tatamis, avec 11 candidats, dont 7 pour le 1^{er} dan et 4 pour le 2^{ème} dan.

Structure d'accueil :

Le dojo du Complexe Sportif du Barrou (34200 Sète), avec une surface de tatami de 120 m² permet d'accueillir une vingtaine de candidats et l'encadrement correspondant pour une session de Préparation aux Passages de Grades dan.

Horaires :

Afin d'optimiser la mise en place des ateliers, de permettre le maximum d'échanges avec les candidats et d'être en mesure d'avoir le temps de répondre à leurs différentes questions il avait été décidé, lors de la saison 2013-2014, d'augmenter la session à 5 heures au lieu des 4H30 de la saison précédente.

Ce temps semble nécessaire d'un point de vue formation en face à face pédagogique, mais non adapté pour nombre de candidats, d'un point de vue de l'engagement physique.

Ainsi, le volume horaire a-t-il été revu à la baisse, avec une session programmée sur 4 heures et sur une après-midi, pour la saison 2014-2015.

Les candidats ont appréciés le fait que le stage ne soit pas coupé en deux par le temps du déjeuner. Cependant, l'avantage la coupure du déjeuner pour la convivialité, où les futurs candidats peuvent mieux prendre le temps de se connaître et de découvrir les qualités de chacun : connaissances et observations qui peuvent leurs être utiles lors de l'examen, est perdu.

La pertinence de ce nouvel horaire reste donc à apprécier, notamment, du parti d'essayer de conserver la même quantité d'information, en densifiant l'animation.

Cependant, la prise en main, les explications relatives à ce type d'animations, les pauses (quasi équivalentes entre 4H ou 5H de session), la quantité d'informations à fournir, la nouveauté du langage pour nombre de stagiaires (donner du sens, les critères), nécessitent un temps supérieur d'animation.

Le choix d'un retour à une durée de session de 4H30, au lieu des 4H actuelles, pourrait offrir un optimum entre engagement physique et organisation.

Deux groupes, un premier de 7 candidats 1^{er} dan et un second de 4 candidats 2^{ème} dan, ont été créés avec une animation commune, seule les consignes différaient.

4 – ANIMATION

Quatre domaines ont été abordés :

- ✓ le contexte des examens de grade *dan*, les gestions personnelle (stress, physique) et relationnelle (les partenaires),
- ✓ critères « connaissance formelle »,
- ✓ critères « construction technique »,
- ✓ critères « intégrités ».

Au niveau de la pratique :

- ✓ suwari waza : shomen uchi,
- ✓ tachi waza : aï hanmi katate dori, tchudan tsuki, katate dori, shomen uchi et yokomen uchi.

La séance a été répartie entre temps d'information, d'observation et recommandations empreintes de neutralité, c'est-à-dire sans positionnement pour un style ou à une pratique personnelle, mais uniquement en référence à l'application des principes.

Propositions d'amélioration

Connaissance formelle

- ✓ Distinguer Uki otoshi des kokkyu nage,
- ✓ Différencier TW uchi kaïten nage et soto kaïten nage,
- ✓ SW shomen uchi irimi nage.

Construction technique

Suwari Waza

- ✓ éviter la saisie précoce du bras d'attaque sur shomen uchi ikkyo omote,
- ✓ contrôle de la direction du coude en sankyo et yonkyo.

Tachi Waza

- ✓ angle de projection sur kote gaeshi,
- ✓ descendre sur ses appuis pour les koshi nage.

Intégrités

Suwari waza

- ✓ rapprocher les deux genoux ou un genou et un pied pour pivoter.

Suwari Waza et Tachi Waza

- ✓ Conserver son shiseï lors des immobilisations,
- ✓ Ne pas se précipiter dans les immobilisations et vouloir obtenir de son Uke qu'il frappe au sol.

Tachi Waza

- ✓ garder la tête et le buste alignés,
- ✓ conserver l'équilibre sur les kokkyu nage, (pied arrière non décollé),
- ✓ angle de projection sur kote gaeshi,
- ✓ angle de projection sur shiho nage,
- ✓ angle de projection sur irimi nage,
- ✓ angle de projection sur tenchi nage,
- ✓ passage clé du pivot en TW katate dori uchi kaïten nage,
- ✓ éviter la précipitation pour le contrôle de Uke en TW tchudan tsuki ikkyo omote et orienter la position de la main tranchant extérieur vers Uke (le geste de la main qui monte au visage peut être dangereux, surtout en situation de stress lors d'un passage de grade dan),
- ✓ Uke : distance et angle d'attaque en shomen uchi et en yokomen uchi,
- ✓ Uke : angle de la saisie en TW katate dori.

5 – CONCLUSION

L'ensemble des recommandations peut être expérimenté lors de la mise en condition, dès la première session de Passage Blanc du 7 décembre 2014 ou lors de la suivante prévue le 8 mars 2015.

Le cycle de Préparation aux Passages de Grades se poursuivra avec la session n°2, le dimanche 1^{er} mars 2015, au dojo de Sète : complexe Alfred Nakache, rue Danton, 34200 Sète.

Pensez à vous préinscrire aux différentes sessions (PPG ou PB) sur le site Internet de la Ligue, cela facilite l'organisation.

Georges PARMENTIER