

Réflexion pédagogique, à l'occasion des formations Brevet Fédéral.

Quelles compétences construire chez les pratiquants d'Aïkido ?

Lors de nos échanges oraux pour la formation BF, plusieurs personnes m'ont exprimé leurs difficultés à cibler et exprimer des 'compétences' à construire lors des cours Aïkido. Par ailleurs, j'ai remarqué que certains avaient tendance à construire une séquence pédagogique comme un enchaînement d'un panel de techniques: c'est une approche pédagogique que je ne partage pas et qui ne me semble pas correspondre à l'Aïkido. Il me semble nécessaire, en tant qu'enseignant, de bien comprendre que l'Aïkido cherche à construire des compétences et qualités au-delà de la technique. C'est un point délicat à approfondir toute notre vie, et je pense qu'il importe, en tant qu'enseignant, de ne jamais se laisser basculer vers une vision plus technicienne, car nous sommes en permanence sur le fil du rasoir. Etre clairement conscient des 'compétences' à construire aide à s'éloigner de ce biais possible.

Les éléments ci-dessous peuvent sembler requérir de la maturité en tant qu'enseignant: si cette maturité n'est pas encore là, peu importe, votre démarche de formation est excellente et vous réussirez votre BF. Mais c'est aussi le bon moment pour s'ouvrir à cette nécessaire maturité: voici donc, quelques éléments de réflexion sur les compétences.

Personnellement, je considère qu'il y a quelques champs majeurs de compétences à avoir clairement en tête pour construire toute séquence pédagogique (=cours):

- En début de cours, quel que soit le cours, la première compétence consiste à revenir aux 'bases', et donc à proposer des exercices pour construire les 'bases' permettant ensuite de développer l'espace technique que vous souhaitez développer ensuite durant le cours (ce que j'appelle espace technique est souvent déterminé par le niveau de travail Suwari / Hanmi Handachi / Tachi / Ushiro ou Buki wasa, couplé avec une forme d'attaque). Construire les bases inclut notamment de construire (i) l'état mental correct, (ii) le shiseï correct, (iii) le relâchement correct, (iv) les déplacements de base corrects. Ceci permettra d'engager les diverses techniques correctement...mais aussi de sensibiliser les pratiquants à étudier au-delà de la technique elle-même.

- Dans le développement du cours, la seconde compétence générale consiste à approfondir la compréhension de la construction technique au sein de l'espace de travail que vous avez proposé et en lien à l'expression du kokyu ryokku. La réalisation technique correcte repose généralement sur un ensemble de points clés assez commun entre toutes techniques : (1) Réaliser des déplacements initiaux pour s'adapter à l'attaque et changer la situation afin de devenir soi-même celui qui prend la maîtrise de la situation ; (2) construire, sans tension, un déséquilibre permettant d'emmenner le partenaire dans notre propre sphère de déplacement ; (3) Continuer à guider le partenaire sans force, dans un mouvement continu de kokyu ryokku conduisant le partenaire vers la projection ou le contrôle ; (4) Construire un contrôle final correct où s'exprime les bases de l'Aïkido (Mental, shiseï, kokyu, etc...). Bien sûr, réaliser tout cela correctement...c'est réaliser l'Aïkido. Mais en même temps, même encore non complètement maîtrisé, avoir clairement en tête que ces 4 points clés sont présents quelle que soit la technique, me semble indispensable pour tout enseignant.

- En fin de cours, une troisième compétence essentielle consiste à emmener les pratiquant à construire progressivement leur propre liberté, dans la maturité de leur propre pratique. Ici, le retour sur les fondamentaux (y compris les bases initiales), est essentiel, en s'appuyant sur une forme de travail conduisant à se libérer de l'emprise du mental (exemple : travail sans parole). L'enjeu est bien sûr aussi de mettre en situation de développer ses capacités d'adaptation (exemple: plusieurs techniques, plusieurs attaques, plusieurs partenaires, etc...), d'où l'utilisation classique de Jyu wasa. Enfin, il serait important de mettre l'accent sur une compétence transversale à l'ensemble du cours: pratiquer un Aïkido où le kokyu ryokku s'exprime dans la relation aite-

<http://aikidojo.stetienne.org/>

tori, sans aucune tension ni opposition . Ce dernier travail, ouvre sur des dimensions très profondes du travail sur nous: à chaque instant, dans chaque relation, il devient nécessaire de s'extraire de tout sentiment de confrontation/opposition en transformant une situation martiale où l'autre est considéré comme un opposant, en supprimant toute forme de tension et en faisant découvrir à aite ce vide d'opposition.

Synthétiquement, cela nous fait uniquement trois types de compétences pour construire un cours : c'est donc facile à retenir et à travailler...tout en nous ouvrant un espace de travail particulièrement vaste...

A bientôt, Xavier.

Xavier Boucher, CEN FFAB, 2022.