

Premier grand stage National Enseignants Dojo Shumeïkan – Du 14 au 16 octobre 2022

Approfondissement de la transmission des valeurs fondamentales de l'Aïkido à la FFAB : UN NOUVEAU SOUFFLE

« Pourquoi êtes-vous venus? »

Plusieurs enseignants ont répondu présents à ce premier stage national Enseignants « nouvelle mouture ». Faisant remonter leurs difficultés jusque sur le tatami, le ton est donné dès le départ :

- * Comment passer de « ressentir » à « faire ressentir » ?
- * Quelle chaîne de transmission depuis les nouvelles directives de la FFAB jusqu'à leur infusion dans les clubs ?
- * Comment faire comprendre aux débutants que Reigi Saho n'est pas une contrainte ?
- * Faut-il donner aux débutants un bokken dans les mains au premier cours ?
- * Quelle différence entre enseignant et examinateur ?
- * Et... Qu'est-ce qu'un enseignant ?

De cette rencontre ont émergé les conclusions suivantes :

1/ La chance d'une **immersion** totale au Dojo de Tamura Sensei :

* **Une nouvelle formule.** Ce nouveau stage est un évènement complet, immersif, précurseur et novateur : il se déroule dorénavant sur une durée de trois jours, en communauté, au sein du Dojo Shumeïkan intégralement géré par un nouveau régisseur (organisation, accueil, repas, chambres, ...).

* **Une mise en pratique de ce retour aux Fondamentaux directement à la Source.** Quel Lieu plus adapté que le Dojo de Tamura Sensei pour revoir la richesse de ses Enseignements ? Le stage s'est tenu dans la lignée directe des nouvelles orientations de la fédération : REVENIR AUX BASES DE L'AIKIDO. Ce fut le cas avec l'approfondissement des Fondamentaux tels que Tenkan, Irimi, Kokyu.

* **Des journées basées sur de riches échanges sur et hors des tatamis.** L'organisation du temps a été revue et optimisée pour trouver des réponses aux questions des enseignants :
- sur le tatami, pratique partant d'un Fondamental, suivie d'un questionnement sur les consignes à donner aux pratiquants : *ressentis, difficultés rencontrées, consignes trouvées*,
- hors tatami, échanges ensemble dans la salle commune directement après la pratique : *synthèse*.

* **Une atmosphère créative et incitative durant tout le week-end.** Une vie collective, cœur d'un foisonnement d'idées jusque dans les partages des repas, autour d'une bière ou d'un café...

2/ La **poursuite de la dynamique** grâce à notre autonomie :

* **Unanimité de la Commission Technique, du Bureau Fédéral, de tous les CEN, des ACT dans le choix de nos valeurs :** le retour aux Fondamentaux. Dynamique portée par les CEN qui vont impulser cette nouvelle direction dans les stages annuels en ligue, véritables relais vers les clubs : parler d'une même voix, disposer des mêmes indications. Difficile ? Donc intéressant !

* **Sensibilisation des acteurs principaux de la chaîne d'information et d'action.** S'en imprégner déjà soi-même pour mieux diffuser : « il faut que ça touche » ! Faire passer l'information par tous les moyens disponibles, gérer la publicité, implication des CID et des ligues dans la mise en place de

l'organisation adéquate pour attirer les pratiquants autrement que par des mails : louer des minibus, trouver des points de rassemblement, réserver des chambres d'hôtel... Les stagiaires ont insisté sur le rôle des têtes de file en tant que précurseurs, et sur l'importance de l'enseignant pour orienter le pratiquant vers un stage précis au lieu de le laisser noyé sous une masse d'informations.

3/ Un lien évident entre Enseignants et Examineurs :

Qu'un pratiquant se présente devant son enseignant pour un passage de grade Kyu ou qu'il passe un grade Dan devant d'autres enseignants, c'est le même programme. D'où la fusion des deux commissions Enseignants et Examineurs : un examinateur étant avant tout un enseignant ! Les stagiaires Examineurs sont vivement encouragés à participer également aux stages Enseignants. Ce stage a également mis l'accent sur l'importance de changer de paradigme : ne plus bachoter les techniques pour passer un grade !

4/ Un rappel affirmé de ce qui fait les valeurs de notre pratique :

Le stage de cette semaine a visé à approfondir ensemble ce que nous sommes réellement, à redéfinir notre richesse et notre spécificité : le centrage, une technique épurée, le retour aux Fondamentaux, le travail aux armes, l'importance du Reigi Saho... Par exemple, nous parlons d'Aité et non d'Uke !

Les stagiaires ont particulièrement insisté sur les points suivants :

* **L'importance du Reigi Saho, à commencer par le salut.** Explication du « pourquoi » des différents saluts, au Kamiza, en seiza, au partenaire, en montant sur le tatami, en entrant dans le Dojo... C'est le signe d'un profond respect envers le Fondateur, son partenaire et soi-même.

* **Les Fondamentaux : pourquoi ?** Parce que les mouvements de l'Aïkido sont naturels : le corps sait ! Parce que les Fondamentaux initient un mouvement dans sa globalité : analyser avec la tête fige le mouvement qui est alors décortiqué et non vécu. Parce qu'un mouvement englobe déjà tous les Fondamentaux. Et parce que les Fondamentaux s'appliquent à tous, à tout et partout.

* **La transition des « techniques » aux « Fondamentaux » : comment ?** Ce n'est pas une nouvelle direction mais un retour à l'ancienne donnée par Tamura Sensei (exemple : volonté de consacrer le samedi matin d'un stage uniquement aux enseignants, pour discuter ensemble le midi et mettre en pratique le reste du stage). Les techniques doivent être utilisées comme vecteurs pour illustrer les fondamentaux et non l'inverse.

* **Quel point d'entrée ?** Les passages de grades, qui sont maintenant axés sur les Fondamentaux et non plus sur les techniques. Ils incitent à s'engager dans leur préparation, en allant aux stages et en pratiquant régulièrement.

5/ Une mise au point pour l'enseignant : « savoir-faire, savoir-être »

Les stagiaires ont remonté certaines de leurs difficultés. Les réponses apportées sont les suivantes :

* **« Pense-bête » : qu'est-ce qui définit un bon enseignant ?**

- Il est authentique, sincère dans la transmission (et non dans le paraître). Il transmet ce qu'il connaît, montre au plus juste, sans « vouloir montrer ou vouloir faire », pour que « ça rayonne autour de lui » ;
- Il est le Sensei, « celui qui est né avant », ce qui l'invite à travailler en amont de son cours. Il est toujours en formation, en lien avec son référent ;
- Il montre le même mouvement à tous les niveaux, avec plus d'exigence envers les plus avancés ;
- Ses « anciens » vont dans le même sens que lui ;

- Il représente O'Sensei au Kamiza : il s'efface en toute humilité, n'a plus d'égo, telle une interface transparente pour laisser passer le message de O'Sensei ;
- Son cours est « 1 respiration » : il ne sépare pas la préparation et la pratique, car les mouvements inclus dans la préparation présentent déjà les fondamentaux qui seront poursuivis dans le cours ;
- Il crée une dynamique, le plaisir de se retrouver, le besoin de persévérer, de se former ;
- Il est à l'écoute et s'adapte en permanence, invite à aller doucement si nécessaire ; il est vigilant sur le retour des pratiquants, ce qu'ils montrent ; il va les voir, leur prête attention ;
- Il se questionne sur ce qu'il transmet, comment il transmet, préfère « transmettre » à « enseigner » ;
- Il est le vecteur de ce que le Dojo « respire » : l'Aïkido a ses valeurs propres ;
- Il présente un mouvement dans sa globalité pour en favoriser la fluidité, la continuité (un mouvement saccadé est signe d'une tête qui réfléchit) ; « Montrer, parler, faire ressentir »
- Mais il ne parle pas trop ! (1 ou 2 consignes maximum par mouvement) ;
- Il trouve les bons mots (exemple : « faire le vide », oui, mais ça veut dire quoi ? Irimi peut par exemple être traduit par « aller à la rencontre de » ...) ;
- Il prend un fondamental (ex : Kokyu), comme base et propose plusieurs mouvements dans ce sens en ajoutant une difficulté à chaque fois. Les autres Fondamentaux suivront naturellement...

*** L'enseignant est SEUL enseignant dans son cours : il est OMOTE (« guideur », « positif ») :**

Vigilant, il recadre les anciens dispensant « un cours dans le cours » : « ce que tu nous montres n'est pas le propos aujourd'hui ». Le rôle du « second » n'est pas d'être premier : il peut accompagner mais sans se substituer à l'enseignant. Donner des consignes supplémentaires met de plus le débutant mal à l'aise, est contre-productif (monte au cerveau), l'éloigne de la spontanéité, le décourage, risque d'introduire des erreurs dans son esprit, peut être source de conflits croissants dans le club...

Face à l'enseignant, le pratiquant affûte son regard sur ce qu'il présente : s'il y a harmonie, le pratiquant montrera naturellement ce que montre l'enseignant.

6/ Une remise en question : approfondissement des Fondamentaux

Les stagiaires se sont remis en question : les Fondamentaux, c'est quoi ? Pourquoi sont-ils « Fondamentaux » ? Pourquoi, comment les transmettre ? Que répondre concrètement aux débutants ? Les exemples choisis (et les consignes trouvées) ont été les suivants :

- Kokyu Ho, c'est quoi ?

- Fondamental étudié : **KOKYU** (O'Sensei pratiquait Kokyu Nage avant de l'appeler Irimi Nage...). Veiller au choix des mots : à « relâché », préférer « disponibilité ». Kokyu Ho peut se traduire par « méthode de respiration » : ventrale, naturelle, en être spectateur et non acteur
- Pratique : en seiza, immobilité mains jointes ou massage interne avec les doigts, en insistant sur l'importance de la répétition : « ça change tout », nous dit Tamura Sensei)
- Pour les pratiquants : chacun expérimente, développe son ressenti en fonction de ses sensibilités. Pour l'enseignant : laisser les pratiquants se découvrir, être convaincu, les inciter à persévérer.

- Faut-il chercher le déséquilibre d'Aité ?

- Fondamental étudié : **IRIMI**. Garder son propre équilibre, droit, vertical et disponible, se déplacer pour qu'Aité se retrouve en déséquilibre. « Le mouvement juste fait que Aité suit sans le savoir » !

- Pourquoi Aïkido est-il synonyme d'efficacité ?

- Fondamental étudié : **TENKAN**. Dans le choix des mots, préférer « sérénité » à sécurité. La pratique peut donner « une fraction de seconde » pour réagir à temps au lieu de rester figé par la peur (exemple au bokken vs mains nues : Aite s'est figé, perturbé). Cette sérénité s'acquiert à force de pratique pour émerger peu à peu naturellement : en Aïkido, on ne tue pas, on construit.

- Faire comprendre que le mouvement ne passe pas par la force : aller dans le même sens pour « faire adhérer » plutôt que « forcer et soumettre » (qui créera une résistance et donc une confrontation).
- Quel est le sens de la rencontre à deux ? C'est d'être ensemble ! (exemple d'un ukemi en saisie Katate Dori : Aite est en permanence en harmonie avec Tori, dans la même direction).

- Pourquoi passer le balai ?

Quel est le lien entre passer le balai et un mouvement d'Aïkido ? Si on ne se tient pas droit, si on écrase les poils du balai, si on envoie les poussières au loin, si les mains se baladent de part et d'autre du centre, si on ne balaie pas au rythme des autres, que donnera Shomen Uchi Ikkyo ?

7/ Bilan: un stage indispensable

La mise en commun lors de ce nouveau stage Enseignant a changé les regards ; où l'on pense « savoir », « maîtriser » depuis parfois des dizaines d'années de pratique, l'on sent un besoin de revenir aux bases, de les remettre sur l'ouvrage ; telle une « parenthèse temporelle », ce stage de trois jours en immersion totale en est l'opportunité parfaite.

Le retour aux Fondamentaux, ne serait-ce que par le respect du Reigi Saho au cœur de notre pratique, est évident et essentiel, et ce dès la préparation intimement liée à la pratique qui s'en suit.

L'enseignant est le représentant de O'Sensei : son rôle a été reprecisé, plusieurs éléments fournis pour l'aider à affiner son « savoir-faire » et son « savoir-être ».

Ce stage surfe sur la nouvelle vague fédératrice et identitaire initiée par la Fédération, et devrait être planifié à un moment clef de l'année, à savoir dès le redémarrage de la saison.

8/ Quelques Ressentis de pratiquants

« Ce stage fût l'occasion de revisiter les fondamentaux de l'Aïkido, et les spécificités de la FFAB, tels que Tamura Senseï les avaient énoncés, et sur la base d'un document rédigé par la commission enseignants & examinateurs en septembre 2022. L'idée est de remettre au centre les fondements de la discipline, afin de les approfondir pour soi et donc de mieux les faire découvrir auprès des élèves.

Pourquoi organiser ces stages au dojo Shumeïkan ?

Ce lieu, légué par Tamura Senseï, permet de créer des conditions idéales à l'apprentissage, à la prise de recul, et à la remise en question des pratiquants :

- *Un véritable dojo traditionnel, dans un écran de verdure,*
- *Un accueil qualitatif cohérent avec les principes de l'Aïkido,*
- *Un fonctionnement collaboratif (cuisine, nettoyage du dojo, de chambres et des communs),*
- *Une durée de 3 jours afin d'être en immersion complète.*

Qu'apporte l'immersion :

Une possibilité d'approfondir l'Aïkido dans des conditions où les échanges formels et informels se mélangent et favorisent les prises de consciences et les partages. C'est aussi une coupure du monde agité et des sollicitations perpétuelles du monde moderne.

Quelques thématiques travaillées :

Kokyu :

Ce principe a été expérimenté à différents moments, lors de la préparation, avec des mouvements transmis par Senseï (auto-massage du ventre, dynamisation de l'énergie au niveau du seika-tanden), et au travers de plusieurs techniques d'Aïkido.

Une réflexion a été proposée sur comment « transmettre ces principes » aux élèves et quels sont les critères d'observation, vu des enseignants, d'une maîtrise progressive des principes, surtout chez des pratiquants aux grades Kyu.

Il a été rappelé que les techniques d'Aïkido ne sont qu'un moyen, un outil expérientiel, qui permet d'incarner les fondements de la discipline ».

Stéphane

« La dynamique des stages examinateurs et CEN rayonne sur les « grands stages enseignants » et les nouveaux stages en ligue :

Depuis début septembre, Shumeïkan Dojo s'est déjà vu accueillir le tout premier stage « formation des formateurs » pour les examinateurs des grades DAN, le stage CEN, le stage ACT et le stage commission enfants. La FFAB a fixé des axes de réflexion qui ont immédiatement fait l'objet d'un consensus général, et voilà que les fondamentaux, tels que Tamura Sensei les exprimait, insufflent la dynamique de ces trois « grands stages enseignants » qui ont désormais lieu au dojo historique.

Reishiki/Reigisaho, le cérémonial, ainsi que la pratique avec les armes pour développer le centrage sont des spécificités de notre école et leur enseignement régulier dans tous les dojos est essentiel. D'autres messages pour véhiculer l'identité de l'école de Tamura Sensei seront distillés par les intervenants des deux autres « grands stages enseignants » à Shumeïkan Dojo, ainsi que dans les nouveaux stages CEN grande ligue, en direction des professeurs les samedis matins, et pour tous les pratiquants. Ces stages avec la présence de deux CEN sont la clé de voûte de la transmission des valeurs fondamentales vers les professeurs de chaque dojo, et par extension vers tous les pratiquants.

Une belle unité et une belle dynamique en ce début de saison ! »

Frédéric et Séverine

« Qu'est-ce qu'un enseignant ? Comment transmettre correctement à nos élèves ? Que transmettre ? Quoi de mieux qu'un stage de trois jours en immersion au Dojo Shumeïkan pour travailler les situations vécues au quotidien par chacun d'entre nous ? L'accueil des élèves, le sens du salut, l'intérêt des exercices de respiration, le Reishiki, l'utilisation des armes dans la pratique... Autant de thèmes sur lesquels nous avons pu nous exprimer et extérioriser nos interrogations, et trouver ensemble des éléments de réponse à rapporter ensuite dans nos Dojos respectifs. Nous avons utilisé les techniques pour illustrer les fondamentaux de notre pratique. On en ressort ragaillardi, et humble sur notre rôle d'enseignant. La dynamique est lancée, et se ressent via les stages CEN en ligue ».

Julien

« Le stage national Enseignants du 14 au 16 octobre 2022 m'a permis d'échanger et d'approfondir avec d'autres enseignants de différentes régions sur les fondamentaux de notre pratique de l'Aïkido. Ces fondamentaux sont au cœur, au centre de notre pratique comme Sensei TAMURA le rappelait souvent... Il ne s'agit pas de « nouveautés » mais de rappeler la spécificité de pratique de l'Aïkido où tous les fondamentaux doivent être présents ».

Jean-Yves

« Je pensais connaître et avoir acquis les fondamentaux de la pratique de l'Aïkido. Ce premier stage National Enseignants au Dojo Shumeïkan m'a démontré l'inverse. Ramener les fondamentaux dans les Dojos FFAB me semble incontournable, la technique en découlera naturellement. Il faut nous engager sur cette voie en toute sincérité en amenant avec nous les enseignants aux différents stages prévus pour eux dans les différentes régions ! »

François

« Le stage Enseignants est en lien avec celui des examinateurs : un enseignant prépare un candidat à passer devant un examinateur, et un examinateur est aussi un enseignant. De même, la technique pratiquée est accessoire à l'étude d'une fondation et d'un princip »e.

Franck

« N'ayant qu'un bout de pied dans le monde enseignant, je suis venue « à la découverte » de cette vocation. Je voyais l'enseignant comme « sachant tout », « de l'autre côté de la barrière » ... Pour découvrir qu'il n'existe justement pas de barrière : un enseignant est un pratiquant ! Qu'il se pose lui aussi des questions ! Une certaine prise de conscience de sa responsabilité aussi dans la transmission du message de l'Aïkido... Et concrètement, comprendre qu'un mouvement, même « avec un pied à l'envers », sera vécu pleinement s'il s'inscrit avec le Kokyu, avec Irimi Tenkan, dans sa continuité, sa fluidité plutôt que dans une dissection qui l'arrêtera net.

Le Dojo Shumeïkan est le cadre idéal pour ce stage ; la formule « week-end prolongé » permet une bonne infusion du vécu dans le Dojo, et offre de beaux échanges communs pour avancer sur nos difficultés respectives.

Un grand merci à Younoos, le nouveau régisseur, d'assurer la gestion du Dojo Shumeïkan dans une efficacité permanente et soutenue. Les pratiquants en recherche peuvent s'inscrire aux stages les yeux fermés !

L'élan est donné ; à nous d'en être les relais ».

Marie

« Stage original, depuis que je pratique (quelques décennies).

Illustration : quels horaires du stage ? Réponse de Jacques Bonemaison, président de la commission Enseignants et responsable de ce stage : « on verra, pas d'horaires prédéfinis ».

Sur le fond, le stage s'est organisé entre les échanges entre enseignants et les illustrations sur le tatami. Cela forme un tout (notion de globalité).

C'est la première fois que je partage, et co-crée un contenu. L'expérience des participants et ce qu'ils en expriment est le support du contenu. Chacun a la liberté d'exprimer ses questionnements. La réponse n'est pas forcément la réponse claire attendue.

Par exemple sur mon questionnement sur le cérémonial, les saluts, la « grande respiration », cela a permis d'échanger sur leurs sens. Cela fait partie de la pratique, cela a un sens. Tout comme le nettoyage du dojo, cela prépare la pratique. Tout comme l'eau à marée montante, elle recouvre progressivement le sable, mais c'est bien parce que le sable est déjà gorgé d'eau que cela est possible. Le fondement est que c'est déjà prêt, tout comme nous devons être prêt avant l'attaque de Aïté, avant qu'elle ne soit visible.

Sur la grande respiration « cela change tout » (citation de Me Tamura), il est nécessaire de l'expérimenter. Et dans cet exercice, c'est d'autant plus questionnant que cela se fait les yeux fermés et que ce que l'on peut voir de ce que montre l'enseignant n'en est que la partie émergée. Et à l'intérieur de soi de chacun que se passe-t-il ? En parler c'est une chose, le mettre en œuvre permettra d'en avoir une connaissance et de permettre de faire évoluer son ressenti et d'en parler en connaissance de cause. En tant qu'enseignant, comme appréhender cela pour le faire ressentir aux pratiquants ?

L'enseignant est le représentant de O'Sensei, sur le tatami. C'est à lui de gérer son cours, en faisant bien attention à ce que les anciens, voulant bien faire, ne créent pas un cours dans le cours. Que veut montrer l'enseignant ? Les anciens ont tendance à reprendre les moins anciens sur des aspects techniques (la main n'est pas comme elle devrait, comme le déplacement, ...).

C'est l'étude des fondations qui guide la pédagogie, les exercices ou techniques à mettre en œuvre. L'élève ne le sait pas forcément et l'enseignant doit plutôt chercher à transmettre par son exemple, dans sa pratique quand il est Tori et Aïte. Bannir trop d'explications orales qui entraînent chez l'élève un processus d'intellectualisation. Dans son rôle d'Aïte, l'ancien guide et facilite la recherche de Tori.

C'est à lui de chercher, c'est à lui de « mâcher », d'intégrer. L'ancien doit donner envie par son attitude et sa pratique.

Les techniques ne sont qu'un support pour appréhender et mettre en pratique les fondations.

Dans ce stage, cela m'a permis d'exprimer, à partir de ce que j'ai pu vivre dans mon dojo, mes réflexions, les retours et les demandes des pratiquants.

Sur la base du référentiel de la commission Formation, cela donne d'autres outils pour répondre à ces différentes interrogations. L'accent n'est pas à mettre sur la connaissance formelle des techniques mais les fondations.

Le travail sur Kokyu, fait le vendredi matin, nous avons pu appréhender qu'en fait « Kokyu Ho » est présent dans toutes les techniques, tout le temps dans la pratique.

Et sur le Shomen Iriminage, l'expression « sérénité » prend tout son sens et fait le lien avec le Kokyu.

Être détendu dans son attitude, avec une respiration libre permet de rester droit et de préserver son équilibre. Ce qui induit que, dans le mouvement, c'est le Aïté qui va perdre son équilibre.

En parlant, après les mises en pratique, et dans la liberté des échanges, cela m'a permis de mettre des mots sur les difficultés rencontrées, de partager mes réflexions et d'écouter les autres enseignants sur leurs propres problématiques : place de l'enseignant, des anciens, du cérémonial. Mais aussi d'écouter les réponses qu'ils donnent aux différents questionnements de leurs pratiquants.

Donc autant de billes à utiliser pour améliorer ma pratique et mon enseignement ».

Dominique

