



Stage Ecole des Cadres Ligue de Normandie

Animé par Jean-François FABRE CEN 6e Dan
et Cédric CHORT Chargé de mission 5ème Dan



18 – 19 octobre 2025

COMPTE RENDU



Introduction
Ecole des Cadres, nouveaux objectifs
Questions des pratiquants
Conférence « les situations d'urgence en Aïkido »
Ressentis
Bilan du stage
Annexes

Introduction

La rentrée 2025 marque la première édition de la formule « Ecoles des Cadres », stages qui se sont déroulés simultanément dans toutes les Ligues et mobilisant 12 animateurs (CEN et Chargés de Missions) afin de progresser ensemble dans la même direction.

Dans ce contexte, la Ligue de Normandie a reçu du 18 au 19 octobre deux animateurs missionnés par la Fédération, Jean-François FABRE et Cédric CHORT, au sein du Centre Sportif de Normandie à Caen ; qu'ils soient chaleureusement remerciés pour la qualité des échanges entretenus, le partage de leurs vécus respectifs, leur disponibilité à toutes les questions posées, apportant de nombreux éléments à « ramener à la maison » pour progresser.



Ecole des Cadres, nouveau format

. Qu'est-ce qu'un Cadre ?

Un « Cadre », c'est un responsable de club, actuel ou futur, de ligue, un enseignant, celui qui « donne un cadre » aux autres. Est cadre toute personne qui participe au collectif de la vie d'un club, d'une ligue, d'une Fédération.

Ce stage est ouvert à partir du 2^e Kyu, qui est un niveau repère : les pratiquants ont déjà un peu de bagage technique, et sont ceux qui sont déjà motivés pour avancer. Ce stage permet de détecter des pratiquants intéressés par cette vocation plus tôt en leur donnant envie de devenir actifs à toutes les échelles de la Fédération.

. Nouveau format, nouveaux objectifs

La nouvelle Ecole des Cadres a été conçue comme une boîte à outils, avec de la technique, de la pédagogie, de l'administratif ainsi que des thématiques spécifiques (santé...), dans un objectif affirmé de transmission : chaque participant doit repartir avec des éléments à expérimenter et à partager dans son club. C'est un moment privilégié d'échange, de partage vivant et interactif entre les pratiquants et les animateurs.



. Déroulement du stage, sujets abordés

Le stage Ecole des Cadres a suivi le programme suivant :

→ Samedi 18 octobre 2025

- . 9h-10h30 : préparation traditionnelle commentée (thème fédéral)
- . 10h30 –12h : réponses sur le tatami au questionnaire transmis au préalable
- . 14h30–16h00 : les accidents liés à la pratique (conférence)
- . 16h00-17h30 : prises en compte des questions
- . 17h30-19h00 : thème fédéral – les armes et la pratique

→ Dimanche 19 octobre 2025

- . 9h-10h30 : préparation traditionnelle commentée (thème fédéral)
- . 10h30–11h30 : les armes et la pratique
- . 11h30-12h00 : bilan du stage

L'hébergement et la restauration des animateurs et des stagiaires ont été assurés par la Ligue de Normandie, au sein du Centre Sportif de Normandie.

Questions des pratiquants

* Sur la préparation

- Qu'est-ce que Furitama exactement ?

→ C'est un mouvement d'origine Shinto (une traduction possible : « secouer l'âme » car l'on provoque des vibrations pour un relâchement global du corps), qui permet de « rassembler l'énergie » ; traditionnellement, on parle d'une « gymnastique mentale avant d'aller sous la cascade ».

Concrètement, descendre les omoplates, chercher la décontraction musculaire, sa propre concentration au niveau du centre, trouver le bon équilibre entre « tenir » et « relâcher », trouver sa respiration, son énergie pour pouvoir pratiquer durant tout le cours après.

- Pendant les mouvements de Tai Chi : comment respirer, où place-t-on la conscience ?

→ C'est un mouvement vivant, non figé ; chercher ce qu'il faut chercher, car chacun pratique différemment, trouver dans les enseignements ce qui nous convient tout en refaisant au plus près possible ce que présente l'enseignant. Et certaines fois, ne pas chercher aussi : se laisser tranquille, le corps va apprendre à se tenir droit, faire confiance aux exercices donnés par l'enseignant. C'est un mouvement continu, où l'on harmonise respiration et gestuelle, seul puis à deux ; travailler avec le souffle qui doit être continu, à un rythme que l'on peut maintenir sans forcer. Le bassin est rétroversé, les genoux déverrouillés, les omoplates descendus pour débloquer le corps ; vérifier sa position, que l'on pourra garder longtemps et confortablement pendant la pratique.



* Sur la pratique

- Dans un mouvement, comment « absorber » et « entrer » en même temps ?

→ Etude de pistes de réponses pendant le stage

- Quelle règle dans la liberté du Jyu Waza : faut-il ralentir ?

→ La pratique en Jyu Waza résume tout un cours. Tamura Sensei, pour l'examen Shodan, indique la nécessité de « démontrer lentement si nécessaire ». Désamorcer l'idée que « ça doit marcher » (principe à demander seulement pour les 3 – 4^e dan).

- Pourquoi une pratique en Gono Geiko ?

→ Cela fait référence aux différents états de la matière (Kotai, Jutai... : solide, fluide, liquide, gazeux). Ici, même si Aïté saisit deux doigts de Tori, le mouvement doit pouvoir se faire. Cela suffit pour trouver la relation avec le partenaire. Aïté est dans son rôle : il doit sentir les résistances, s'il existe des arrêts...



* Sur l'enseignement aux débutants

- « Accepter le mouvement » : c'est intégré pour un ancien, mais comment le faire comprendre à un débutant qui cherche à être efficace, qui ne va pas au sol, qui reste figé ?

→ L'enseignant, lorsqu'il est Aïté, doit aller jusqu'à la chute. Par ailleurs, comme dans l'apprentissage de la danse, il guide le partenaire, pour que le débutant acquière une image mentale, le ressenti de ce qu'il faut faire.

* Sur l'organisation des cours

- S'il n'y a qu'une personne, fait-on cours ?

→ L'unique pratiquant ayant pris la peine de venir, oui, il doit y avoir cours.



* Sur les armes

- Quelle place des armes dans la pratique ?

→ Les armes démontrent l'importance de la coupe dans un mouvement. Bokken, tanto, mains nues : il faut varier les longueurs dans la pratique pour donner le sens de la coupe et de la distance.

- Vu le temps passé à aller les chercher, faut-il arriver en cours avec Jo, Bokken et Tanto toujours à disposition (et pas dans les housses) ?

→ Les armes doivent toujours être prêtes à servir (donc au moins ouvrir la housse, mais cela peut dépendre de la place dans le Dojo) ET être utilisées : trouver comment les intégrer dans le cours. L'enseignant peut par ailleurs demander à chacun de sortir ses armes avant le début du cours.

- Comment éviter la pratique mécanique ? Les katas de Jo sont à première vue des formes figées, sans énergie ; comment les travailler avec du sens, ne pas se limiter à un apprentissage formel ?

→ Être réaliste dans sa pratique ; celui qui reçoit enchaîne et doit toucher l'autre.

- Peut-on inclure le bokken dans une préparation ?

→ Oui.

*** Sur la gestion d'éventuelles douleurs pendant la pratique**

- Comment passer le message aux pratiquants de prendre soin de ceux qui présentent des raideurs, ont de l'arthrose, des poignets fragiles ?

→ *Nous sommes avant tout des partenaires ; placer l'immobilisation ET savoir s'arrêter.*

- Quid des pratiquants qui ont mal aux genoux, par exemple avec certains mouvements pendant la préparation ?

→ *Descendre sur les genoux dans la mesure de ce que chacun peut faire pour éviter les traumatismes ; pratiquer à genoux régulièrement et raisonnablement (exemple du Suwari Waza). C'est la responsabilité de chacun, qui peut s'échauffer avant un cours de manière personnelle en arrivant à l'avance (Tamura Sensei : « l'Aïkido c'est 24h sur 24 »). Traditionnellement, les pratiquants étaient préparés dès le début du cours (« on prépare ses bobos avant de venir ! »)*



*** Sur la vie et l'inclusion dans le club (échanges autour d'une question posée au restaurant)**

- Une jeune personne, né garçon, se considère toutefois comme fille : comment gérer son accès aux vestiaires ?

Ce problème est d'autant plus probant que le nombre de vestiaires dans les Dojo est souvent insuffisant (la loi imposant la présence de vestiaires enfants, adolescents, adultes est parfois difficile à mettre en pratique) ; il peut arriver, lorsque des cours se succèdent, que des adultes se changent dans le vestiaire alors que des jeunes garçons du cours précédent arrivent pour récupérer leurs affaires dans ce même vestiaire...

Aujourd'hui, la parole se libère (et c'est très bien). L'adolescence est une période où chacun se cherche, choisit de se définir comme garçon ou fille, sans que les autres aient leur mot à dire. Ce genre de cas va arriver de plus en plus fréquemment, cas que la Fédération doit apprendre à gérer. Les lois de protection de l'enfance imposent d'une part qu'un enfant ne doit pas rester seul avec un adulte dans le vestiaire (sauf si père ou mère) ; elles imposent d'autre part la société, donc le club à être inclusif. Mais il ne faut pas oublier également l'avis des filles et femmes qui utilisent ces mêmes vestiaires, qui ont elles aussi leur propre histoire ...

Dans tous les cas, ne pas prendre de décision personnelle : aborder ce sujet avec le Président du club, qui pourra proposer cette discussion au sein du Bureau : si aucune solution n'est trouvée, le Président peut se tourner vers le Président de la Ligue qui, de la même manière, pourra questionner la Fédération.

Pistes à étudier : mise à disposition d'un paravent, donner des horaires d'accès aux vestiaires (de 18h30 à 18h45 pour les enfants, de 18h45 à 19h pour les adultes par exemple...).

Conférence « les situations d'urgence en Aïkido »

Exposée par la Commission Santé de la Ligue de Normandie (présentation Virginie DEMARE – FAVAND : voir document)
Thèmes abordés : présentation de la Commission Santé, Aïkido et activité, arrêt cardio respiratoire, malaise essoufflement AVC, traumatologie, pratique et chaleur.



Ressentis

. Des pratiquants

. Enseignement très riche, mais peut-être un peu trop rapide : pas le temps de tester vraiment que l'on passe déjà au mouvement suivant, trouver le juste équilibre entre « trop » et « pas assez ».

→ Remarque prise en compte par les animateurs. Les pratiquants de ce type de stage ont déjà un certain bagage, le rythme est rapide car l'objectif n'est pas de travailler l'exercice, mais de trouver comment amener à cet exercice ; ce n'est pas non plus de passer du temps sur un aspect spécifique mais de repartir avec des éléments à travailler ;

. Bonne continuité des idées d'exercices, bonne cohérence dans l'enseignement entre les deux animateurs sans concertation préalable ; deux personnes, un même travail pour répondre par exemple à la question « absorber et entrer » sans changement de tonalité ;

- Sensation d'avoir beaucoup travaillé, sans moments d'ennui ;

- Retour de stage avec beaucoup d'éléments à travailler dans ses bagages ;

- Bon équilibre entre la pratique, la pédagogie, la réflexion ;

- Beaucoup de questions ont été posées : bon signe de réussite du stage (et beaucoup de réponses apportées) ;

- Des exercices que l'on ne voit pas souvent (Koshi Nage, Hanmi Handachi Waza ...) n'ont pas été présentés durant ce stage :

→ La pratique en Hanmi Handachi Waza n'a pas directement été abordée, mais un lien existe avec la pratique au Ken (enrouler le sabre autour de celui d'Aïté dans le même geste qu'amener Aïté au sol ; geste que Tamura Sensei avait spécifiquement montré, d'où son importance)

→ Koshi Nage : lien également fait avec la pratique au Ken de ce week-end ;



- Concernant la préparation : la durée accordée aux préparations (1h30 au total sur les 9h de pratique du stage) est considérée comme correcte.

La préparation traditionnelle a été volontairement mise en avant pour en découvrir l'essence (ce n'est pas un simple « échauffement »), et pour la retrouver dans les mouvements durant la pratique. Ne pas délaissé non plus les autres préparations de Tamura Sensei (Ba Duan Jin, préparations stretching, Do In...). Ne pas hésiter également à créer sa propre préparation pour chercher ce qui nous convient, la faire évoluer voire la changer...

. Des animateurs

Chaque animateur reconnaît une belle volonté de recherche des pratiquants, un beau travail, deux belles journées d'échanges et de pratique ; ils remarquent également la liberté des pratiquants de poser une question sans avoir peur d'être jugé, de reconnaître que l'on ne sait pas.



Bilan du stage

25 pratiquants (ligues de Normandie, Bretagne et Ile de France) ont répondu présents au stage Ecole des Cadres en Normandie ; la pratique a été sérieuse, intense et détendue, animée par des enseignants de qualité reconnue. La conférence sur la Santé a également été très appréciée, ne serait-ce que pour le rappel des bons gestes, même les plus simples (savoir où se trouve le défibrillateur, avoir toujours un téléphone à portée de main...), certains demandant si une formation aux gestes de premiers secours (PCS1) allait être organisée au sein de la Ligue (qui étudie justement cette idée).

Cette première Ecole des Cadres, nouvelle version, est une réussite approuvée par tous les pratiquants.

Annexes

. QR Code des Ecoles des Cadres

Un nouveau site internet, disponible via QR Code, a pour vocation de rassembler tous les documents présentés lors des Ecoles des Cadres, ainsi que tout document utile à l'enseignement. Ce site sera alimenté au fil de l'eau par la Fédération.



<https://drive.google.com/drive/folders/12zZU2JCgYHsIK9OuYcfigvCBcrj7U6CZW?usp=sharing>

. Présentation succincte des mouvements étudiés

- Samedi matin – JF. FABRE

- * Préparation
- * Suwari Waza : Kokyu Ho
- * Tachi Waza : Tai No Henka
- * Tachi Waza : Tai No Henka, saisie Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage
- * Tachi Waza : Tai No Henka, saisie Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo

- Samedi matin – C. CHORT

- * Suwari Waza : Kokyu Ho : exemple d'enchaînement
 - Tori se déplace
 - Tori ne se déplace pas, laisse partir Aïté
 - Aïté attaque Shomen Uchi, Tori : Irimi Nage
 - Aïté attaque Ushiro Ryo Kata Dori, Tori : Kokyu Nage
 - Aïté attaque Shomen Uchi, Tori : Jyu Waza
- * Tachi Waza : Aï Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote
- * Tachi Waza en alternance avec Suwari Waza : exemple d'enchaînement pour Ikkyo Omote : Aï Hanmi Katate Dori, Jodan Tsuki, Shomen Uchi

- Samedi après-midi – C. CHORT

- * Préparation
- * Suwari Waza : Kokyu Ho 10 fois de suite
- * Tachi Waza : Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote (Gono Geiko)
- * Tachi Waza : Tenchi Nage
- * Tachi Waza : Kata Hiki Otoshi
- * Tachi Waza : Gyaku Hanmi Katate Dori Tenshi Nage
- * Pratique au Jo (seul)
- * Pratique au Jo (enchaînement à deux)

- Samedi après-midi – JF. FABRE

- * Pratique au Bokken seul
- * Pratique au Bokken à deux : déplacement en coupant Shomen chacun son tour sur une largeur de tatami

- Dimanche matin – C. CHORT

- * Préparation
- * Alternance assouplissement des poignets et ukemis variés
- * Pratique au Jo (seul)
- * Kumi Jo

- Dimanche matin – JF. FABRE

- * Pratique au Bokken (seul)
- * Pratique au Bokken à deux :
 - Coupes Shomen successives sans se déplacer puis en se déplaçant
 - Enrouler le bokken d'Aïté puis couper en montant
- * Pratique au Tanto

. Quelques exemples de conseils durant la pratique (sachant que dans chaque mouvement résident tous les Fondamentaux !) :

*** Sur la relation Aïté Tori :**

- « Etre avec », être présent
- Tori décide où on va, ce qui se passe
- Aïté Tori même travail : lui donner quelque chose pour qu'il travaille, accepter ce qu'il donne
- Sincérité :
 - « ne pas se faire toucher au visage » : la sincérité de l'attaque d'Aïté doit faire reculer Tori
 - « DENSITE » de Aïté : sur une attaque Yokomen Uchi, si le bras de Tori contrôlant celui d'Aïté tombe, Tori devrait recevoir l'attaque d'Aïté dans le visage
- « Donner, lâcher / absorber (prendre ce que Aïté donne), entrer » (absorber n'est pas reculer ni mettre l'appui sur le pied arrière)
- Etre aspiré par le sabre de l'autre, comme s'ils étaient liés
- Ki No Nagare : conduire l'énergie d'Aïté sans le forcer (il doit tomber de lui-même)
- Notion de « starter » : tant que le partenaire n'a pas bougé, aucune raison de bouger également
- Rester centré, et sur le centre d'Aïté (ne pas passer à côté de lui)
- Fluidité : le mouvement doit être continu pour ne pas casser la relation (trouver le bon rythme, naturel, sans « se mettre dans le rouge »)

*** Sur le Maaï / la pratique aux armes et à mains nues :**

- Importance des atemis (toujours être en possibilité de pouvoir en porter un)
- Vérifier que l'on est en position de couper à la fin du mouvement
- A chaque changement de distance, être en capacité d'absorber puis d'entrer

*** Sur le sens de la coupe :**

- Garder le Ken en présence dans sa tête pour couper
- Ne pas « partir se promener » : couper sur place, SUR Aïté (comme si on avait un tanto)

*** Sur la disponibilité :**

- Chuter à chaque fois
- Les enchaînements développent le fait d'être obligé de chuter, de conserver son Kamae, d'être prêt, disponible sur ses appuis, de « perdre le cerveau », qui permettra au mouvement de se libérer
- Alternner Suwari Waza et Tachi Waza
- Rotation des hanches
- Descendre les omoplates, ouvrir la hanche, relâcher le bras, relâcher le corps, élasticité
- Au-delà de la forme : ressentir ce qui se passe à l'intérieur de soi, chercher les fondations...
