



## Compte rendu Formation Pédagogie Enseignement Ligue des Yvelines



C'est la Présidente de la Ligue Pierrette Pontabri et Philippe Pivert qui ouvraient le stage Fédéral à Poissy le samedi 7 novembre 2009

Une trentaine de stagiaires de la Ligue 78 participaient à la formation, pédagogie, enseignement animée par Michel Kervadec. Cette intervention était programmé dans le cadre de l'école régionale des cadres dirigée par Fanny Gazzini.

Quelques professeurs de la Ligue étaient présents pour travailler avec les stagiaires DIF sous le regard de Gérard Gazzini.

Ci-dessous quelques exercices et situations proposées à l'occasion de l'intervention :

En introduction : les valeurs et rituels à transmettre aux élèves doivent prendre du sens pour les élèves : le salut (marquer le respect du lieu, valeur, référent, le prof apporte des choses, les camarades : contrat de confiance, règle d'or : je ne te fais pas mal tu ne me fais pas mal)

1.

échauffement

15" pour se donner la main (valeur), se donner la confiance, le cercle permet de tous se voir.

Passer à ton voisin : tenir la main et coup de pied en effleurant le voisin.

Dessiner un « 8 » en tenant l'équilibre

Rotation des hanches

Un qui décroche et qui guide les autres pour faire 3 rangées.

2.

BUT : retrouver sa place dans le cercle en 5" sans faire mal aux autres (vigilance, le vivre ensemble)

3.

BUT : Etre à l'écoute des appuis.

Organisation : trotter dans un sens les uns derrière les autres, écouter ses appuis, faire l'éléphant, faire le chat.

Idem quand on passe près du prof toucher sa main.

4.

BUT : esquiver les autres en trotinant à l'intérieur du carré (concentration, vigilance)

Organisation : se déplacer sans toucher les autres, en marche avant

Idem en marche arrière (piloter la tête)

Idem en marchant en « éléphant »

Marcher en avant et au signal faire un tour sur soi-même et repartir

Marcher en avant et au signal se mettre en garde dans une position.

5.

BUT : communiquer, aller vers qqn et lui dire son prénom.

Organisation : trotter en esquivant les autres au signal aller vers qqn et donner son prénom avec courtoisie et bienveillance (permet d'apprendre le vivre ensemble, apprendre à connaître les autres)

Consignes : être dans un territoire de communication, à **distance** de salut, se souvenir de « qui c'est », faire attention à l'autre.

Qui as-tu rencontré ? Montrer et donner le prénom.

6.

BUT : faire tourner l'autre sur lui-même en le touchant, puis en le guidant (lui montrer la direction) évolution un tour sur soi même et à la fin du tour avancer d'un pas et tsuki

7.

BUT : en position se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière

Organisation : en rangée face au prof faire l'inverse de lui si avance, reculer

Idem en cercle : faire tous ensemble la même chose : avancer ou reculer, suivre le rythme (comme dans katas), jusqu'où peut-on aller : distance par rapport au centre (confiance en soi et en les autres).

répéter après moi un mot toujours même organisation, se déplacer au rythme des syllabes (Tai ji tsu, Ka ra té)

8.

BUT : se déplacer, provoquer, faire des feintes pour aller placer son pied dans le cerceau

Organisation : par 2 avec un cerceau au milieu (zone d'échange), un attaquant un défenseur

Quand attaquant rentre dans la zone cela provoque une réaction

Quand déclenche, obligation d'utiliser un outil extérieur (cible, cerceau, plot)

9.

BUT : faire un coup de pied ou se déplacer par-dessus le pont

Organisation : un assis par terre quand lève une jambe l'autre coup de pied par-dessus, ou franchit le pont sans faire de bruit (« le chat »), changement de jambe et de rôles.

Idem mais dès qu'il a franchi celui qui est assis se met en position de pompe et l'autre fait coup de pied et le franchissement se fait en serpent (utiliser tout ton corps pour avancer pas uniquement les bras, vitesse, renforcement), maîtriser la descente, ne pas s'écrouler sur l'autre : un bras après l'autre.

Idem en position tailleur avec casque (mains sur la tête, sécurité, intégrité physique, je te fais confiance), tourne autour (appuis légers) et au signal passer par-dessus en enjambant (mawashi, savoir se retourner...)

## LES KATAS

BUT : effectuer le kata

1.

Organisation : Tous en rangée faire le 1<sup>er</sup> kata à son rythme

On peut utiliser différents outils pour l'apprentissage du kata (découpage du kata, matériel, bunkaï)

2.

Objectifs : être à l'écoute de l'autre, travail de la ligne droite d'un kata de base.

2 par 2 salut et en garde se tenir par les avant-bras : pousser/tirer : avancer/reculer

3.

Objectifs : régler la distance et acquérir le rythme)

Idem avec celui qui guide tient un cerceau, suit le déplacement à chaque pas tsuki, ou venir attraper un foulard sur le kimono (réglage de distance et rythme)

Idem avec cibles, celui qui guide donne le rythme.

4.

Objectif : régler la distance, être capable de faire 3 pas.

Un cerceau au sol, trouver la solution pour arriver ensemble au cerceau (la zone d'échange) à la bonne distance à l'endroit du kiaï, toucher (contrat de confiance)


Idem avec une cible verticale collée au cerceau (ou un élève en kiba dachi mains collées devant soi qui s'ouvrent pour que l'autre puisse faire tsuki), placer ses cerceaux pour placer ses appuis

On demande souvent aux enfants d'imaginer les adversaires imaginaires, mais les marques au sol, repères aident aussi à se déplacer dans l'espace.

5.

Objectif : aborder les pivots

Organisation : placer ses cerceaux en carré



A chaque angle un élève quand ouvre la porte, avancer et l'élève qui est à l'angle aide à pivoter dans le bon sens (tourne le plus vite possible comme une toupie)

Idem avec les 3 pas en avançant, au moment du pivot armer gedan baraï et bloquer quand l'autre attaque.

6.

Objectif : travail en autonomie, un guide l'autre dans le parcours.

Organisation : Duel face à face faire le kata, Un élève guide un autre dans le rythme : on se prépare, arme et bloque et tu poursuis ton adversaire etc....

7.

Objectif : mémoriser le parcours

Organisation : la valse par 2 en se tenant par les avant-bras (préhension) ou en tenant le cerceau un fait faire le parcours à l'autre

Aller vers le bunkaï : l'attaquant saisit etc...

Faire évoluer les situations en fonction des élèves, leurs réponses (sens, réfléchir à pourquoi faire ça à mes élèves ?)

4/6ans : Le vivre ensemble, motricité globale, ouverture sur le monde.

Avec des adultes : les connexions vont plus vite, les directions etc... sont acquises, par contre si cela bloque ne pas hésiter à utiliser des outils (kobudo possible).