

## **Ecole des cadres (e.d.c.) Ligue Pays de Loire**

**Définition :** L'école des cadres est un lieu de formation, de rencontre, de partage entre les enseignants actuels, les futurs enseignants de la ligue, les simples pratiquants désirant enrichir leur pratique.

Elle concerne donc les personnes désirant préparer un diplôme d'enseignement à court, moyen ou long terme.

Elle peut aussi être un complément pour le pratiquant recherchant un regard différent sur la technique, une compréhension plus profonde des principes, des valeurs sous-jacentes à notre discipline.

**Objectifs :**                   ... *techniques* :

Compléter, améliorer, remettre en question sa technique

La rendre plus précise pour l'enseigner plus efficacement

Mieux comprendre les liens entre les différentes techniques

... *pédagogiques* :

Sur des thèmes variés, pour des publics différents :

être capable de préparer et d'animer un cours.

être capable de présenter clairement une technique.

être capable de se fixer des objectifs

... *réflexion sur la pratique* :

Approfondir sa connaissance, sa compréhension des principes techniques de l'aïkido

Développer sa « culture aikido »

Réfléchir sur les enjeux de l'enseignement

**Fonctionnement :**

Quatre séances dans l'année réparties alternativement sur Angers et Nantes

Saison 2019 - 2020 : les dimanche 17 novembre, 26 janvier, 22 mars et 7 juin

Le 1<sup>o</sup>kyu minimum est souhaitable ainsi qu'une présence régulière

Montant annuel de l'inscription : 50 €

**Pour les anciens :** possibilité pour les anciens participants et les membres du c.t.r. de ne participer qu'épisodiquement à l'e.d.c.



## Contenu **Ecole des cadres Pays de Loire** saisons 2017/2018 et 2018/2019

Echanges sur la vie des clubs : difficultés ? besoins ? éléments de réponse

**PRATIQUE** : cours animé par le d.t.r., servant de support pédagogique ou technique pour la suite de la journée. Thèmes : Le contrôle, le déplacement henka, le déséquilibre, ushiro waza, la construction des techniques, le // saisies-frappes, le déplacement tenkan, le ma-ai.

**PEDAGOGIE** : *Apports : travail en groupe*

Les conditions optimales d'apprentissage (les règles d'or de la pédagogie)

La pédagogie par objectifs - La grille de cours

*Exercices : travail en groupe, en sous-groupe ou seul*

Préparation de cours (entre deux séances)

Construire des séquences courtes de 4 mouvements

Formuler des objectifs à partir des sujets d'examen

Présenter une technique (en termes de ...)

Reconstruire une grille de cours à partir d'un cours vécu

Tac au tac

*Mise en situation pédagogique :*

Animation de cours (à partir des sujets d'examen) ou de séquences puis évaluation.

**REFLEXION** : temps de travail en sous-groupe puis retour, illustration, synthèse

... *autour de la technique* : Le contrôle (en définir les outils). Le ma-ai. Le travail de Uke. Ki musubi-connexion-atari. La construction d'une attaque. Les atemis. Omote-ura.

... *autour de l'enseignement* :

La motivation de l'enseignant, ses objectifs. L'enseignant idéal

La période d'initiation - les 3 premiers mois : les besoins du débutant (besoins techniques, corporels, d'ordre mental)

Le contenu d'une démonstration

... ..

**Rôle des anciens** : faciliter et enrichir les échanges pendant les temps de travail en sous-groupe et participer aux différentes évaluations pédagogiques.



## TEMOIGNAGES E.D.C.

Je viens de suivre l'école des cadres pendant trois ans, j'y ai trouvé un espace pour apprendre et comprendre l'aïkido, en alternant pratique et réflexion. J'avais initialement un peu d'appréhension à rejoindre l'EDC au regard de mon super niveau technique, mais les échanges sont ouverts, non jugeants, on peut essayer, faire fausse route, avant de retrouver (parfois) son chemin ; même nos interventions les plus hasardeuses sont écoutées... L'apprentissage progressif de la pédagogie par objectif donne de clés pour l'enseignement bien sûr mais aussi sur sa propre pratique, elle oblige à se décoller des techniques pour penser principes. À mon rythme, l'EDC m'a faite progresser, a provoqué certains déclics, et m'a aidée à préparer le BF (soutien technique et moral !). Enfin, les dimanches passés ensemble sur les tatamis au fil des mois créent des liens entre participants, ce qui fait aussi partie du plaisir de la pratique en EDC. Bref, à recommander, si on oublie le réveil trop matinal, la quête de café et les temps de trajets, compensés il est vrai par les repas « toujours légers et équilibrés » partagés à midi. N'hésitez plus, essayer !

Sophie Octobre 2019 (Laval)



Une des choses que j'ai découvertes lors des écoles des cadres est que ça ne sert pas uniquement l'enseignant ou futur enseignant, mais tout pratiquant désireux de s'emparer, au moins en partie, de son cheminement dans cette discipline martiale. Le travail de réflexion, d'analyse, de « décortiquation » de la pratique permet de mettre en œuvre un élément moteur de la progression de l'aïkidoka : l'auto-évaluation. Comprendre la structure des techniques, les principes qui régissent notre discipline, la progression d'un cours, les priorités pédagogiques, tout ça donne au pratiquant les éléments qu'il peut convoquer pour régler ses problèmes et ses difficultés. Autre aspect très important : La réflexion qui donne une idée beaucoup plus globale de l'Aïkido et peut ainsi créer des perspectives d'évolution plus grandes et sortir de la stratégie au « coup par coup ». Tout ça se fait dans un esprit d'échange, qui porte plus sur un questionnement que sur des vérités toutes faites, ce qui n'est pas sans me rappeler l'esprit même du « do ».

Fabrice (Pratiquant et enseignant à Rezé - A.S.B.R AÏKIDO)

A l'origine je suis allé à l'école des cadres sans trop savoir ce que j'allais y trouver. Le terme « d'école des cadres » ne me parlait pas du tout et la formation à l'enseignement ne m'attirait pas alors ; mais entendre les anciens en parler lors des stages me rendait curieux. Finalement j'y ai trouvé une autre forme de pratique et d'apprentissage de l'aïkido, complémentaire de celle des cours ou des stages familiers. Plus basée sur l'interaction entre les participants, l'école des cadres m'a permis de mieux comprendre comment construire les techniques et les liens entre elles, de mieux assimiler les termes et principes de l'aïkido tels que « irimi », « omote », « ura » etc... et donc de mieux comprendre et analyser les informations proposées par l'enseignant lors des cours et des stages de pratique habituels. Aujourd'hui l'école des cadres m'a fait prendre conscience de la nécessité de se former à l'enseignement, mais aussi et surtout de continuer à y participer pour enrichir ma propre pratique de l'Aïkido.

Antoine (Angers)



