

Le travail avec les armes

Toutes les biographies du fondateur de l'Aïkido, O'Senseï Morihei UESHIBA, soulignent l'importance de l'étude des armes dans sa pratique et son enseignement. Tamura Senseï insistait sur le fait que lorsque O'Senseï démontrait l'Aïkido, il utilisait systématiquement les armes.

Les armes utilisées en Aïkido sont :

- le **Bokken**, sabre en bois qui a la forme du sabre traditionnel japonais, le Katana ;
- le **Jo**, bâton de 128 cm de long ;

- le **Tanto**, couteau en bois qui a la forme du couteau traditionnel japonais.

Le travail avec les armes en Aïkido développe une attention, une présence très forte chez le pratiquant du fait de la distance variant selon les armes et de la sincérité naturelle des attaques avec les armes.

La rigueur technique nécessaire au travail avec les armes permet d'aborder la pratique à mains nues avec plus d'intensité. Chacune des armes apporte des éléments de recherche enrichissant la pratique à mains nues. Mais l'arme de référence essentielle reste le sabre. ■

Le sabre (Bokken)

Sensations développées à travers l'étude de l'Aïkido avec le sabre :

- dans le cadre du travail individuel de coupes : **Suburi**
la tenue du bokken permet de mieux appréhender les attaques sur saisie ; la coupe avec le bokken permet de travailler le relâchement du corps, la verticalité et le centre.
- dans le cadre du travail à deux (un pratiquant ayant un bokken, l'autre non) : **Tachi Dori**
l'attention (zanshin) et l'espace-temps (ma-ai) sont particulièrement développés ; approche des techniques d'Aïkido à mains nues.
- dans le cadre du travail à deux (les deux ayant un bokken) : **Ken tai Ken**
la distance différente permet une recherche plus approfondie des principes fondamentaux de notre pratique.



Le bâton (Jo)

Etude de l'Aïkido à travers une position de base inversée par rapport à celle du sabre et avec une arme plus longue que le sabre. Avec le Jo, la position naturelle est pied gauche et main gauche devant (alors qu'avec le sabre, c'est pied droit et main droite devant).

- travail des différentes formes d'attaques
avec le bâton, on peut attaquer avec les deux extrémités, on peut piquer ou frapper, on peut aussi parer une attaque ; développement du relâchement des épaules et des coudes ; précision de l'axe de l'attaque.
- travail de contrôle du Jo tenu par l'attaquant : **Jo Dori**
sortie de l'axe d'attaque, contrôle du Jo et application d'une technique.
- celui qui tient le Jo contrôle l'adversaire qui veut s'en saisir : **Jo Nage Waza**
travail accentué de non opposition et du relâchement du corps.
- Jo contre Jo : **Kumi Jo**
étude de différentes formes de protection contre des attaques variées et contrôle de l'attaquant avec le Jo.



Le couteau (Tanto)

Etude de l'Aïkido dans une distance et avec des formes d'attaques à nouveau spécifiques. La façon de saisir le Tanto est variable et répond à différentes intentions.

La notion de danger est très évidente dans ce travail d'Aïkido et permet d'affûter les principes de zanshin et de ma-ai.

- à travers le contrôle de l'attaquant qui tient le couteau : **Tanto Dori**
développement de l'attention et de la précision lors du contrôle du couteau et de l'attaquant.



Formations et Diplômes d'Enseignement



Généralités

- Le pôle des formations et diplômes d'enseignement de la FFAB fait partie intégrante du département technique. Cette place dans l'organigramme fédéral est un signal fort qui souligne combien pour la FFAB, la pratique et l'enseignement sont étroitement liés. Tout pratiquant est en effet amené à interroger sa pratique s'il veut enseigner, à se remettre en question ; il progressera ainsi dans sa recherche au contact de la diversité de ses élèves.
- Nos formations sont "FFAB" : tous les intervenants sont des C.E.N. qui ont la responsabilité lourde mais essentielle pour la pérennité de notre fédération, de transmettre auprès de nos futurs enseignants de clubs le message technique national « Aïkikaï de France » élaboré par le bureau technique.
- Toutes nos formations sont articulées les unes aux autres, elles s'inscrivent ainsi dans un continuum qui va du Brevet Fédéral au DESJEPS - diplôme d'état supérieur jeunesse, éducation populaire et sports : c'est ainsi qu'un titulaire d'un BF justifiant de trois années d'enseignement peut être allégé de toute la formation du CQP APAM et du stage pédagogique.
- La présentation de nos formations est à disposition de tous les pratiquants sur le site FFAB sous l'onglet « Formation et enseignement ». Il est mis à jour régulièrement par la commission.

Brevet Fédéral FFAB

La formation est ouverte aux candidats 1er dan. Elle est de 80h dont en général 44h effectuées en ligue auprès d'un tuteur BF, enseignant expérimenté.

Elle comprend trois week-ends de formation encadrés par le CEN missionné et un week-end d'examen : six centres sont ouverts chaque saison en métropole (Lyon, Paris, Lorraine, Sud-Ouest, Ouest et Sud-Est).

Pour nos enseignants qui souhaitent enseigner bénévolement l'Aïkido en clubs, cette formation est tout à fait adaptée à leur demande.

Certificat de Qualification Professionnelle « Assistant Professeur d'Arts Martiaux » (CQP APAM)

Le CQP APAM FFAB est requis pour l'enseignement de l'Aïkido contre rémunération dans un cadre néanmoins contraint.

La formation est ouverte aux candidats 2e dan, la quasi-totalité d'entre eux ont obtenu préalablement le BF et justifient d'au moins trois ans d'enseignement.

De ce fait, ils sont allégés de la formation et du stage pédagogique, ils peuvent donc présenter directement l'examen qui se déroule à Bras au centre national de formation et de certification FFAB.

Ils ont le choix entre trois modalités d'examen : examen traditionnel, validation des acquis de l'expérience et unités capitalisables.

La plupart de nos candidats optent pour cette dernière possibilité : l'examen se déroule durant la première semaine des vacances de Toussaint, une évaluation conclut chaque temps de formation.

C'est la modalité d'examen certainement la plus riche et la plus formatrice d'obtention du le CQP APAM.

Diplôme d'état jeunesse, éducation populaire et sports « Aïkido, Aïkibudo et disciplines associées »

Cette qualification correspond à des fonctions de responsable technique de clubs, de formateurs d'enseignants dans des ligues.

Les titulaires du BF ou du CQP APAM obtiennent une partie de ce diplôme s'ils justifient d'un certain nombre d'heures d'enseignement. La première formation devrait démarrer fin 2016. L'information sera relayée par le site fédéral.

Une partie de la formation se fera en alternance dans des structures d'accueil FFAB.

L'organisation de ce diplôme est encore en discussion.

Diplôme d'état supérieur jeunesse, éducation populaire et sports « Aïkido, Aïkibudo et disciplines associées »

Cette qualification supérieure devrait être mise en place ultérieurement. ■