



LIGUE COTE D'AZUR FFAA

Formation Aïkido - Ecole des Cadres

PROGRAMME POUR L'OLYMPIADE 2016 - 2020

Rappel de l'objectif fixé par le Président :

« Le premier objectif (technique) de la ligue, ambitieux, est de mettre en place toutes les actions possibles pour élever le niveau technique de tous les participants. Et ceci avec l'appui du CTR qui est force de propositions.

A cette fin, le CTR proposera un programme de formation avec les axes de travail et thèmes saison par saison tout en sollicitant les experts de la fédération à y participer dans le cadre de leurs prestations. »

Prise en compte de l'objectif technique et évolutions de l'école des cadres

Les objectifs du programme de l'EDC seront divisés en deux :

- Un objectif pour les saisons 2016- 2018 : consolidation des bases, les élèves ayant au minimum le niveau Dan (connaissance formelle des techniques acquise).
- Un objectif pour les saisons 2019-2020 : cet objectif sera précisé en fonction des résultats obtenus à la fin de la seconde saison.

Afin de vérifier la tenue de ces objectifs techniques, les critères des passages de Dan seront appliqués.

	Saisons 2016-2018		Saisons 2018-2020	
Progression (Dan)	1	2	3	4
Critères (objectifs)	Attitude Placement Déplacement	Anticipation Continuité Fluidité	Rythme Adaptabilité	Maitrise Adaptation de la pratique en fonction de Uke Perception globale

- Le déroulement de chaque session sera basé sur un travail par ateliers/groupes animé par chacun des animateurs, pour permettre un meilleur échange entre licenciés et, avec les animateurs.
 - **Matinée (9h30 - 12h15):**
 - 2 ateliers successifs d'une heure environ sur un thème montrant les principes de l' Aïkido, avec très peu de techniques par atelier, un travail en binôme ou groupe, des discussions pour une meilleure compréhension.
 - Suivi par exemple d'une pratique telle que Jyu Waza avant le repas.



LIGUE COTE D'AZUR FFAA

Formation Aïkido - Ecole des Cadres

- Après-midi (13h30 -17h):
 - 1 atelier identique à ceux de la matinée,
 - Suivi par les 3 ateliers spécifiques (en parallèle sur 2 heures) demandés par les participants et animés par les membres du CTR. (Ukemi, frappes, Préparation Brevet Fédéral, ... Koshi Nage, armes, ...)
 - Clôture de la journée par un randori ou séance relâchement / relaxation, ou autre.... .
- Méthode, Pédagogie :

Les animateurs mélangeront à leur convenance la méthode par analyse et la méthode globale, afin de donner aux élèves une vision plus complète de notre art martial.
Il conviendra aux animateurs de réduire leur prise de paroles au strict minimum, pour privilégier la pratique dans le but de favoriser l'échange et le développement du ressenti.
- Vérification de la progression technique des élèves :

En plus des données quantitatives comme le nombre de présents à l'EDC, le nombre de reçus aux passages Dan, etc ... la vérification de la progression se fera par l'emploi de la caméra vidéo à chaque session.
Elle nous permettra de faire objectivement le point sur l'amélioration obtenue et également de consolider et/ou adapter le contenu des ateliers.

Contenu de chaque session de l'EDC:

Le contenu de chaque session est de la responsabilité des animateurs du CTR.

Les axes de travail proposés comme par exemple:

- travail autour des Kihon-waza : Shiho nage sur katate et yokomen, irimi nage sur shomen, tenchi nage sur ryote, shomen ikkyo... ;
- travail autour de la notion d'irimi, de centre, principe essentiel de l'Aïkido ;
- travail autour du principe d'intégrité : unité et engagement du corps, attitude juste, rythme adapté... ; etc..

doivent permettre une illustration claire des principes mis en œuvre afin de consolider les bases de notre pratique, indépendamment des formes.



LIGUE COTE D'AZUR FFAA

Formation Aïkido - Ecole des Cadres

Programme de la session du 4 mars 2017