



Le thème de travail fédéral 2024-2025

CÉDRIC CHORT, 5^o dan, D.E.S.J.E.P.S, Chargé du Pôle Formation, Ligue Hauts de France avec la contribution de DAVID FREMY, 3^o dan, B.F, enseignant du club de Douai.

UN THÈME DE TRAVAIL : POUR QUOI FAIRE ?

Le thème de travail fédéral est proposé par le Bureau Technique national. Il invite l'ensemble des enseignants, pratiquants, animateurs de stage à considérer un même aspect de l'aïkido. C'est une façon de dynamiser la recherche commune, et de provoquer des croisements féconds.

LE THÈME DE TRAVAIL 2024-2025 :

L'aïkido, c'est keiko

Comprendre par le corps

- *Rensyu, tanren, renma* : pétrir, forger, polir. C'est l'idée d'un entraînement dur, répétitif, inlassable, qui seul permet une transformation.
- Il s'y associe un esprit d'effort, « faire 100 fois ce qu'une personne fait 10 fois »
- La véritable compréhension n'est pas intellectuelle, analytique. Le véritable enseignement n'est pas une description, une analyse, une dissertation.
- La place de la parole doit être maîtrisée – elle ne doit pas être le vecteur principal de l'enseignement.

L'état d'esprit avec lequel on aborde la pratique

- L'aïkido c'est *keiko* : le *keiko* n'est pas seulement une voie d'accès à l'aïkido ; il en constitue l'essence, la réalité. Si l'aïkido est une voie, le *keiko* est la marche, l'action qui permet effectivement de parcourir le chemin, de progresser sur le parcours.
- Cela doit s'incarner dans le comportement général du pratiquant, la façon dont il aborde l'étude : hygiène corporelle, entretien de la tenue, ponctualité, respect de l'étiquette (*reigisaho*), attitude durant l'entraînement, relation aux autres, etc. qui manifestent son engagement.

Méditer sur les choses du passé

- *Keiko* fait référence au passé. Il s'ancre dans l'idée d'une transmission (techniques, *katas*, *reishiki*...). Il faut savoir d'où l'on vient pour discerner où l'on va.
- Il se joue également une notion de sens : il est nécessaire de comprendre le sens de ce que l'on fait (exercices, situations de travail).
- Cette transmission est centrée sur la relation entre *sensei* (enseignant) et *deshi* (élève). Celle-ci doit se faire *i shin den shin* (« de coeur à coeur ») : rapports privilégiés et fidélité réciproque de l'enseignant et de l'élève ; relation de confiance construite sur une attention articulante exigeante et bienveillance.
- Cet idéal de transmission implique que le pratiquant cultive *shoshin* (l'esprit du débutant), ce qui commence par reconnaître sa propre ignorance, avec humilité et lucidité, puis s'incarne dans la curiosité, la disponibilité, l'envie d'apprendre.
- Cet idéal renvoie également à la dimension spirituelle de l'aïkido : il s'agit de s'inspirer de l'exemple des maîtres du passé pour s'élever. Par le *keiko*, le pratiquant s'engage humblement et librement dans une démarche initiatique liée à une tradition.

*稽古 keiko (kanji)

けいこ

COMMENT MOBILISER CE THÈME DANS L'ANIMATION DES COURS, DES STAGES, EN TANT QUE PRATIQUANT ?

Il n'est pas question d'effectuer de longues dissertations ou explications autour du thème. Il s'agit de le mettre en pratique, ce qui peut-être fait sans même le mentionner :

Mise en place de temps de pratique dynamiques (engagement physique) ; attention au développement physique ; s'engager dans l'effort, accepter la fatigue, l'inconfort... ○

○ Contrôle du volume sonore durant la pratique : pratiquer en silence. L'enseignant restreint autant que possible la place de la parole (privilégier les consignes opérationnelles aux fastidieuses descriptions ; laisser les pratiquants observer sans expliquer ; corriger corporellement plutôt que verbalement...)

Respecter la transmission d'un corpus technique et pédagogique hérité de la tradition : connaissance de la nomenclature ; exactitude technique ; richesse du répertoire étudié ; pratique des préparations et éducatifs traditionnels... ○

○ Donner du sens aux exercices pratiqués, aux situations de travail, en présenter brièvement l'origine, l'objectif, les liens et implications... Tout en cherchant à les faire vivre plutôt qu'à les expliquer longuement

Attitude de recherche de l'enseignant (incarnation de shoshin et sincère volonté d'approfondissement). ○

○ Exemplarité de l'enseignant : engagement physique effectif (comme *tori* et comme *aïte*) ; l'enseignant est avant tout un pratiquant : lui aussi s'entraîne (au club, en stage, auprès d'autres enseignants...)

Vivre et faire vivre, individuellement et collectivement, une approche intériorisée de *reigisaho*, qui prend notamment en compte la juste place de chacun et les relations correspondantes (*sensei-deshi* ; *sempai-kohai-dohai*...) ○

○ Vivre et faire vivre l'ancrage dans une voie, une école, un collectif (participation aux stages, à la vie régionale et à celle du club, prise de responsabilités...)



De façon à permettre à chacun de prolonger la recherche, il peut être bon de mentionner régulièrement le thème, de s'assurer qu'il est connu de chacun, et que chacun est bien engagé dans une recherche personnelle. En stage, il est par exemple possible à l'animateur d'indiquer en quelques mots quel aspect il en a mobilisé. Ceci peut être fait brièvement, juste avant le salut de fin de stage.

* keiko