

Programme Ecole des cadres

Samedi 10/01/2026 / Horaires : 9h30 - 12h30 / 14h30 - 17h30

9h30-12h30/ UKEMI, LE CŒUR DE L'ÉCHANGE

9h30 / 10h00 : accueil et pratique

- Pratique de mise en situation sur le thème du jour

10h00 / 11h00 : explorer le sens profond de l'ukemi

- Définir l'ukemi sous différents aspects (sens profond, étapes, technique, mental, philosophique, sensoriel...)
- Ateliers en petits groupes :
 - Dégager des situations de l'ukemi comme outil de sécurité et de progression
 - identifier les qualités à transmettre dans l'ukemi pour progresser (écoute, adaptation, engagement...).
- Echange collectif et retours

11h00 / 12h00 : l'ukemi comme pédagogie

- Exercices semi-guidé :
 - Proposition du rôle de l'ukemi dans la construction d'une technique en trois étapes : phase initiale, phase centrale, phase finale
 - Proposition d'exercices pour développer l'ukemi
 - Présentation des groupes sur les deux thèmes
- Analyse collective : quels messages transmettre aux élèves pour que l'ukemi ne soit pas « seulement tomber », mais devenir une pratique formatrice.

12h00 / 12h30 : mise en perspective et échanges

- Discussion ouverte : comment chacun enseigne déjà (ou imagine enseigner) l'ukemi.
- Synthèse : points-clés à emporter dans sa pédagogie.

14h30 -17h30/ SABAKI : L'ART D'ESQUIVER

14h30 / 15h00 : introduction et pratique du sabaki

- Retour sur les acquis du matin (lien avec l'ukemi).
- Mise en mouvement : déplacements fluides, sabaki de base

15h00 / 16h00 : sabaki comme clé technique

- Exploration guidée (shisei, chûshin, Kôkyu) :
 - précision (angle, distance, placement, ma-ai),
 - pertinence (choix du sabaki adapté, stabilité/mobilité),
 - opportunisme (saisir l'instant, angle, direction, aspiration, réactivité),
 - incertitude (ne pas être prévisible, inviter, sutemi).
- Exercices progressifs :
 - travail en petits groupes : intégration dans une technique.
- Analyse en petits groupes : « qu'est-ce qui rend un sabaki efficace ou inutile ? »

16h00 / 17h00 : ukemi et sabaki, le lien entre les deux notions

- Mise en relation des deux notions : comment l'ukemi nourrit le sabaki et inversement.
- Exercice collectif :
 - uke guidant inconsciemment tori,
 - sabaki créant l'espace pour un ukemi vivant.
- Mise en perspective : la technique comme relation et non comme mécanique.

17h00 / 17h30 : clôture et intégration pédagogique

- Tour de table final : ce que chacun retient, ce qu'il souhaite transmettre.
- Mise en avant des clés concrètes :
 - comment introduire progressivement ukemi/sabaki en cours,
 - comment valoriser leur rôle pour les élèves débutants et avancés.
- Mot de clôture : rappel qu'enseigner l'Aïkido, c'est d'abord enseigner une relation vivante.