FORMATION DÉMONSTRATION

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

FORMATION 93 DEPARTEMENTALE SEINE-SAINT-DENIS

Dim 8 Novembre 2020 de 9H30 à 12H30

sous la direction de

PASCAL GUILLEMIN 6ÈME DAN

Participation à la formation 20€

Un magasine de formation co-écrit par plus de 10 acteurs de l'IDF sur les démonstations

Enseignants, élèves, venez vous former avec vos partenaires d'entraînement à la réalisation de démonstrations

Gymnase Maurice Baquet 8, rue d'Estienne d'Orves 93500 Pantin
Metro 5 St Hoche - RER E Gare de Pantin

Arthur FRATTINI 06 64 30 17 25

*licence obligatoire de l'une ou l'autre des fédérations agréées FFAAA/FFAB

Seine-Saint-Denis LE DÉPARTEMENT · AGENCE NATIONALE DU SPORT · TOZANDO · Ville de Pantin

RETOURS & FOCUS

De l'intérêt du stage démonstration

La démonstration a été longtemps un objet de nombreux débats, tous très intéressants et révélant les différents points de vue, approches et interprétations du concept de démonstration. L'équipe du Comité Départemental FFAAA de Seine-Saint-Denis vous propose de revenir sur ce qu'il lui semble être les intérêts d'un tel exercice.

Ce stage répond avant tout à un besoin des clubs, besoin essentiel dans un monde en perpétuelle évolution. A l'heure de la communication, du partage, des médias, du multimédia et de la technologie, créer, partager et diffuser deviennent un élément récurrent de toute discipline.

Une démonstration remplit bien ces critères : filmée (soit par des professionnels, soit par des amateurs) et ensuite partagée sur les réseaux sociaux, sur les écrans, elle permet à la fois de promouvoir une discipline et de toucher un plus grand public. **En aïkido comme ailleurs, la démonstration est un outil de promotion et de mise en avant de la discipline**. Elle permet de véhiculer ses valeurs, favoriser sa compréhension, et susciter des intérêts auprès des hommes, des femmes, des seniors et de la jeunesse.

Au-delà de ces avantages que présente la démonstration d'aïkido, elle peut, de façon plus pragmatique (dans le cadre d'un gala ou d'une nuit des arts martiaux quand les entrées sont payantes), permettre à un club de se perfectionner techniquement voire même de financer certains projets (financement de matériel pour un dojo par exemple).

Les démonstrations sont donc une part non négligeable de la vie d'un club et de sa publicité.

C'est donc face à ce défi, à cet enjeu de promotion de la discipline, et à la nécessité de la mettre en valeur que l'équipe du CODEP 93 vous propose cette troisième édition du stage "formation démonstration".

L'équipe CODEP 93

Programme du stage et objectifs

Le but de ce stage est de permettre aux stagiaires d'avoir des clefs et outils en main pour pouvoir préparer des démonstrations et les mettre en oeuvre.

Pascal GUILLEMIN proposera dans un premier temps aux participants des ateliers de travail, leur permettant de se mettre en situation dans certains contextes et sous certaines conditions précises. L'objectif serait alors de pouvoir produire une petite démonstration correspondant au sujet tiré au sort, dans le temps imparti !

Si certains cas de figure peuvent sembler improbables, l'objectif est essentiellement de les amener à chercher et réfléchir sur les différentes ambiances, qui leur donneront les clefs pour pouvoir animer des prestations dans un cadre plus fréquent, habituel tel que les galas, ou les forums, car qui peut le plus peut le moins...! Il s'agira donc essentiellement de faire en sorte que chacun ressorte de cette rencontre avec de meilleurs outils pour construire les démonstrations à venir, mais également que chacun prenne du plaisir à le faire!

"*Libérez votre créativité et votre imagination* !" seront les mots d'ordre de ce stage animé par Pascal GUILLEMIN.

Pascal

Guillemin

Parcours de Pascal Guillemin

Source: http://www.aikidopascalguillemin.com

Pascal Guillemin découvre l'aïkido en 1987 à l'âge de 15 ans et s'entraîne de façon intensive durant une douzaine d'années auprès du très renommé Christian Tissier.

Il parcourt toute l'Europe à ses cotés en tant qu'Ushi deshi puis assistant, et obtient finalement son 5ème Dan à 33 ans.

Parallèlement, Pascal enrichit sa pratique en étudiant la boxe thaïlandaise au célèbre Siam Boxing pendant 3 ans ainsi que le Ju jutsu brésilien pendant 2 ans.

Professeur au Cercle Tissier depuis l'âge de 19 ans, Pascal Guillemin anime régulièrement des stages en France et à l'étranger.

Il enseigne également en prison, auprès de détenus de longues peines, un environnement où l'aïkido tient toute sa place, tant sur le plan physique que mental.

Par ailleurs, sa recherche personnelle sur les modes de raisonnement et de fonctionnement de sa discipline lui permet de diriger des séminaires en entreprise (gestion du stress, quotient émotionnel, etc).

C'est enfin dans le cinéma, qu'il développe son expérience d'aïkidoka en tant que chorégraphe de scènes de combat, entraîneur d'acteur, voir en intervenant dans certains films (The Last Samurai, Babylon A.D...).

Les démonstrations et l'Aïkido : un aperçu historique

Extrait d'un article écrit par Pierre FISSIER, "L'intérêt des démonstrations en Aïkido", *Aïki-kohaï*, 29 septembre 2019, URL : http://aiki-kohai.over-blog.com/2019/10/l-interet-des-demonstrations-en-aikido.html

Le principe de démonstration de l'art de Moriheï Ueshiba existe depuis une époque antérieure à la date de naissance officielle de l'Aïkido (1942). Dès 1935, alors que le fondateur évite la sévère répression gouvernementale des partisans de l'Omoto Kyo grâce à ses contacts dans l'armée, **il propose une célèbre démonstration (ANNEXE I)**, filmée au journal Asahi à Osaka (où Moriheï va œuvrer en tant que professeur de Daito Ryu Aïkijujutsu (sans toutefois le nommer officiellement) qui restera gravée dans la mémoire collective de tous les pratiquants modernes. [...]
Il est à noter que les uke désignés par le fondateur sont des élèves spécialement choisis. Il ne s'agit pas des élèves d'Osaka alors en formation mais bien des élèves de Tokyo pratiquant régulièrement avec O-Senseï au Kobukan [...].

Cette simple donnée historique classée dans les tiroirs appelle pourtant **deux réflexions** :

- Moriheï Ueshiba souhaitait **utiliser des élèves spécifiques pour cette démonstration**.
- Le fait de choisir certains élèves manifestement avancés pour démontrer son art actuel démontre une **certaine réflexion quant à la préparation technique**.

On peut corroborer cette analyse en s'appuyant sur l'incident de 1941, année de consécration pour Moriheï Ueshiba où celui-ci est invité à démontrer son art au Saineikan dojo dans les sous-sols du Palais Impérial. O-sensei refuse d'abord cette démonstration en prétextant qu'il ne peut montrer des "techniques fausses" à l'Empereur. Ce à quoi l'Empereur lui aurait répondu par personne interposée "*Je me moque si c'est un mensonge. Montrez-moi le mensonge* ! ".

Cette anecdote nous permet donc d'ajouter deux nouveaux éléments :

- Le fondateur de l'Aïkido est **conscient de la nature arrangée et fausse de la démonstration martiale**.
- Cet **aspect coopératif ne peut qu'être préparé**, là encore, à l'avance.

Bien plus tard en 1956, l'Aïkikaï commence à déployer des efforts intenses pour promouvoir l'Aïkido auprès du grand public. Durant 5 jours, O-senseï réalise **une série de démonstration sur le toit du grand magasin Takashimaya (ANNEXE I)**.
Bon gré, mal gré, le fondateur adhère donc régulièrement à l'ensemble des démarches publicitaires bien nécessaires à la notoriété de son art.
On peut souligner que la démonstration va demeurer jusqu'à sa disparition et au-delà une composante indispensable dans la communication autour de l'Aïkido.

Finalement, la **démonstration de Minoru Mochizuki et André Nocquet du 5 et 6 décembre 1951 (ANNEXE I)** à Paris, au cours des premiers Championnats d'Europe de Judo, permettra à l'Occident d'admirer (et de faire connaître) l'Aïkido pour la première fois. La presque totalité des élèves directs du fondateur vont bien entendu tous envisager de démontrer, selon différentes méthodologies et approches, leur discipline pendant le reste de leur carrière. L'ensemble de ces réflexions historiques permet d'établir avec certitude que **la démonstration est un outil valable et une composante importante de l'Aïkido depuis la base.** Elles permettent également d'établir qu'il existe aussi un certain degré de préparation et d'éléments convenus à l'avance depuis bien avant 1942 et ce, pour éviter à la fois les blessures mais aussi, selon certains témoignages, pour **protéger quelques aspects avancés de l'art lui-même** [...].

Provoquer ce type de manifestation : développer les opportunités de faire des démonstrations

Avant de faire une démonstration, encore faut-il pouvoir la "**provoquer**".
Obtenir un créneau, un lieu, couvrir un événement ou un atelier pour **répandre et faire découvrir notre discipline** nécessite avant tout de saisir les opportunités qui s'offrent à nous, voire même de les chercher. Ce travail de recherche, de démarchage et de communication sont parties intégrantes de la vie d'un club, de sa pérennité et surtout de son développement.

Vous trouverez ci-après quelques pistes de réflexion, quelques idées pour aller saisir ces occasions, saisir ces chances !

- Louer une **place de marché.**
- Proposer une **animation dans un salon/événement** (de nombreux événements peuvent être demandeurs, il faut alors essayer de rattacher la discipline au thème du salon/de événement, montrer en quoi l'aïkido présente des intérêts et des avantages, que ce soit par le biais culturel, professionnel, ou encore social) ➠ Salons de manga du type Japan Expo, Paris Manga; salons de jeux vidéos du type Paris Games Week Gamers Assembly, milieux de la santé, de la sécurité, de la formation professionnelle, etc.
- **Vie des quartiers, des associations, événements municipaux, portes-ouvertes** ➡ Ne pas hésiter à se tenir informés des événements/activités et manifestations de la ville ! Faire suivre ce type d'événements par un article de presse est un atout majeur de communication !
- Ne pas hésiter à surfer sur le **réseau professionnel des adhérents** ➠ Les adhérents sont le cœur battant d'un club, c'est son plus grand vivier et sa plus grande ressource. Vous y trouverez des profils variés, avec des réseaux professionnels différents, sur lesquels vous pourrez vous appuyer en cas de besoin de promotion de la discipline ! N'oubliez pas : un pratiquant heureux est un pratiquant qui parle de sa discipline autour de lui !
- L'**environnement proche** est souvent la plus grande ressource exploitable ➠ Comités d'entreprise, milieux scolaires, institutions spécifiques.
- Les endroits auxquels on pense moins… **Les magasins, boutiques, centres commerciaux** ! ➠ Animer des ateliers et faire des démonstrations dans ce type de structure a l'avantage de présenter plusieurs points forts : il y a une relation directe avec le client, il est possible de conseiller pour la vente d'articles en lien avec la discipline (kimono, ceinture, sac de sport, gourde, serviette, zoori) qui peuvent être un argument intéressant pour la structure d'accueil de l'événement et pour les clubs en augmentant nos chances que les personnes débutent vite car équipées.

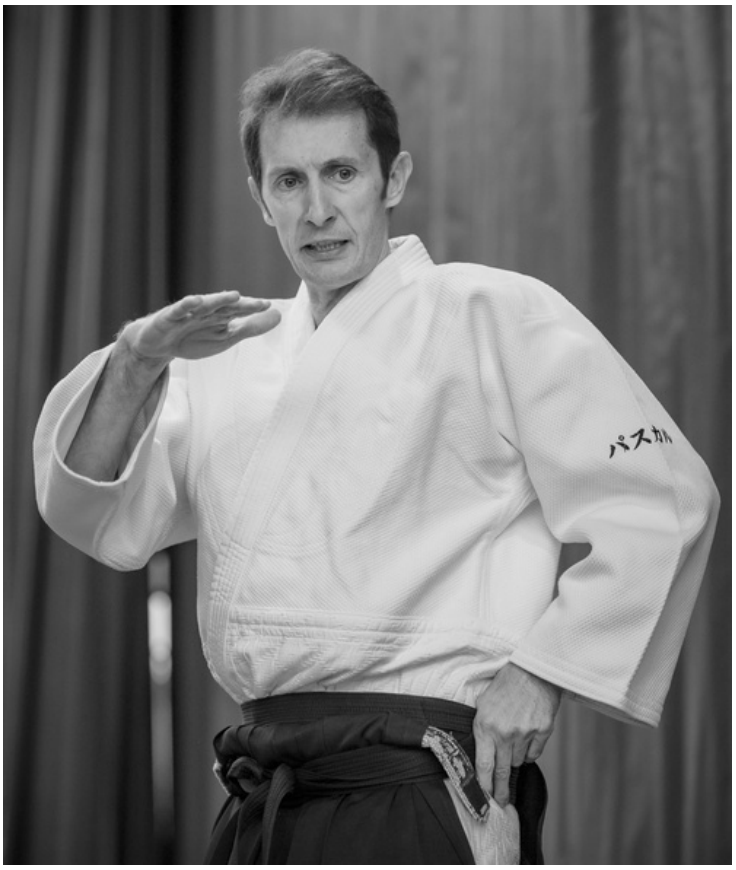
Ce sont autant d'idées où les manifestations, les démonstrations et les ateliers d'initiation sont propices et judicieux. Ces lieux présentent l'avantage de pouvoir avoir des contacts réels, sociaux et approfondis, montrer la discipline, faire de la communication (flyers, affiches) dans un lieu où le public est présent et parfois-même demandeur, obtenir plus de visibilité auprès de certains publics cibles, obtenir quelques-fois des partenariats (réduction, bons d'achat, actions d'intervention pérennisées) avec certaines entreprises/marques/magasins, et surtout pour l'équipe de démonstrateurs, mettre à profit ses entraînements et sa pratique, dans un milieu différent du dojo, dans un milieu où le stress peut être présent, et où il faudra donc, une fois de plus, se dépasser…

Proposition de démonstration “type” (1min 45s - 2min)

Pascal GUILLEMIN, propose ici une démonstration-type qui présente des techniques variées, permettant de changer d’ambiances, de varier les rythmes en fonction des thèmes que l’on veut aborder, tout en permettant d’être assez explicite sur la façon de présenter la discipline.

Cette proposition en constitue une parmi d’autres !
A vous de jouer, à vous de les créer !

(Vous trouverez une liste de techniques préconisées par Pascal GUILLEMIN pour constituer votre plus belle démonstration un peu plus bas)



KATATE DORI - Tenchi nage - Kokyu nage - Uchi Kaiten nage - Ikkyo omote	**YOKOMEN UCHI** - Kote gaeshi - Shiho nage omote - Irimi nage - Ude Kime nage - Kokyu nage	**KATA DORI** - Nikyo ura (coupe visage) - Kokyu nage 90°	**MAÉ RYO KATA DORI** - Kokyu nage - Nikyo ura
CHUDAN TSUKI - Feuille morte (facultatif) - Kokyu nage - Shiho nage omote - Kote gaeshi	**JODAN TSUKI** - Koshi nage - Ikkyo > nage - Hiji kime osae direct	**A VOUS DE JOUER!!**	

LISTE NON EXHAUSTIVE DE TECHNIQUES POSSIBLES

HW - KATATE DORI - Shiho nage - Kaiten nage - Kokyu nage	**TW - KATATE DORI** - Irimi nage - Kote gaeshi - Shiho nage - Kaiten nage - Tenchi nage - Sumi otoshi - Hiji kime osae - Ude kime nage - Koshi nage - Kokyu nage - Ude garami	**TW - KATA DORI** - Nikyo - Kokyu nage - Kote gaeshi - Shiho nage **TW - RYOTE DORI** - Tenchi nage - Koshi nage - Kokyu nage	**TW - MUNA DORI** - Ikkyo - Shiho nage - Uchi kaiten sankyo **TW - RYOKATA DORI** - Nikyo - Kokyu nage
TW - CHUDAN TSUKI - Ikkyo - Uchi kaiten sankyo - Irimi nage - Kote gaeshi - Kaiten nage - Kokyu nage - Ude kime nage - Hiji kime osae - Ushiro kiri otoshi	**TW - JODAN TSUKI** - Ikkyo - Uchi kaiten sankyo - Irimi nage - Kote gaeshi - Kaiten nage - Kokyu nage - Ude kime nage - Koshi nage -	**TW - SHOMEN UCHI** - Irimi nage - Kote gaeshi - Shiho nage - Kaiten nage - Kokyu nage	**TW - YOKOMEN UCHI** - Irimi nage - Kote gaeshi - Shiho nage - Kaiten nage - Kokyu nage - Ude kime nage
TW - KATA DORI MEN UCHI - Ude kime nage - Koshi nage - Kote gaeshi - Kokyu nage	**UW - USHIRO RYOTE DORI** - Kote gaeshi - Shiho nage - Juji garami - Koshi nage - Kokyu nage	**UW - USHIRO RYOKATA DORI** - Sankyo - Kote gaeshi - Aiki otoshi - Kokyu nage - Ude kime nage	**UW - USHIRO ERI DORI** - Shiho nage - Kote gaeshi **UW - KATATE DORI KUBISHIME** - Koshi nage - Kote gaeshi

TANTO DORI - SHOMEN UCHI - Gokyo - Kote gaeshi - Uchi kaiten sankyo - Irimi nage - Kote gaeshi - Shiho nage - Hiji kime osae	**TANTO DORI- YOKOMEN UCHI** - Kote gaeshi - Irimi nage - Shiho nage	**TANTO DORI - TSUKI** - Ikkyo - Irimi nage - Shiho nage - Kote gaeshi

Concevoir sa démonstration
Typologie des démonstrations

Il est également important de cibler les différentes catégories de démonstrations possibles pour pouvoir ensuite élaborer un programme spécifique : **définir les axes majeurs et les temps forts de la démonstration,** déterminer **l'impression qu'on veut laisser au public/spectateur, les effets escomptés**.

En effet, selon les catégories de démonstrations, le public visé n'étant pas le même, le but sera parfois de leur donner envie de s'essayer à la pratique de l'aïkido, de leur faire apprécier la discipline, pour qu'elle soit mieux connue et qu'elle suscite l'intérêt.

Connaître les variétés de démonstrations permet donc de déterminer le premier point essentiel au départ de toute préparation de la démonstration : **quelle démonstration pour quel public et quels objectifs?**

- Vise-t-on à "faire de nouveaux adhérents" ?
- Auquel cas, quel public est précisément visé ? (ouvrir une section enfants ou une section senior par exemple).

On comprend bien que le programme d'une démonstration dite "spectacle" ne sera pas le même que celui d'une démonstration à but instructif, dite "pédagogique".
On pourra ici lister quelques démonstrations courantes et récurrentes dans la vie d'un club d'aïkido, et qui ont chacune leurs spécificités et les caractéristiques qui leur sont inhérentes :

➠ Gala, nuit des arts martiaux
➠ Forum des associations : annuel et organisé en septembre en principe, sous réserve des spécificités de chaque commune
➠ Animation en magasin ou en centre commercial : lors d'un événement thématique par exemple
➠ Initiation au grand public : atelier découverte pour les enfants par exemple, ou Japan Expo
➠ Présentation en milieu scolaire
➠ Événements ciblés par des associations
➠ Animation au sein de la structure dans laquelle s'inscrit le club (fête annuelle de fin d'année, fête de noël, etc)
➠ Séminaires et conventions organisées au sein d'une entreprise (ateliers thématiques annuels par exemple)

Comment préparer la démonstration? Outil de communication et de spectacle : comment créer sa démonstration ou composition ?

Dans ce contexte, la démonstration d'Aïkido devient composition scénique, espace scénique, espace d'expression et de spectacle pour attirer, émouvoir et transmettre un message au spectateur.

Pour faire passer un message, il convient de s'interroger sur le message lui-même et être au clair sur son sens, mais il convient aussi de se mettre à la place du spectateur pour s'assurer de la compréhension du dit message.

L'Aïkido dans ce contexte précis de démonstration « artistique » est donc un outil scénique.
Nous parlerons donc de composants du mouvement et de procédés de composition pour aider à construire votre démonstration et à mettre en lumière les techniques d'Aïkido.

Qu’est-ce qu’un composant du mouvement ?

Créer une composition scénique c’est utiliser les composants du mouvement. En voici la liste, des éclaircissements sur ce qu’ils sont et comment les utiliser ou agir sur des actions pour créer sa composition.

LES COMPOSANTS DU MOUVEMENT		AGIR OU UTILISER
CORPS	Le corps participe à la qualité du mouvement (technique, précision, exécution, amplitude). Circulation du mouvement dans le corps, (résonances kinésie) l'origine du mouvement (son organicité). Le placement du mouvement (ouverture/fermeture)	• Les relâchés • La tonicité • Les respirations • Les ouvertures et fermetures du corps • Les extensions
ESPACE	L'espace détermine le chemin des mouvements (ligne, tracé, volume ...)	• Les directions (déplacement) • Orientation (corps dirigé vers) • Trajectoire (courbe - zig zag - ligne droite) • Niveau (bas - moyen - haut) • Frontal • Sagittales • Amplitude • Les formes (du corps dans l'espace dans le mouvement)
TEMPS	Le temps participe à la distribution des tensions. Il peut être soudain où continu	• Le temps peut être externe où interne (propre ressenti) • La durée • La synchronisation • La rythmique • Les syncopes • Le silence • Les arrêts • Lenteur, rapidité, accélération, décélération • Les répétitions

LES COMPOSANTS DU MOUVEMENT | **AGIR OU UTILISER**

POIDS Le poids participe à la densité du mouvement. Il peut être fort où faible.

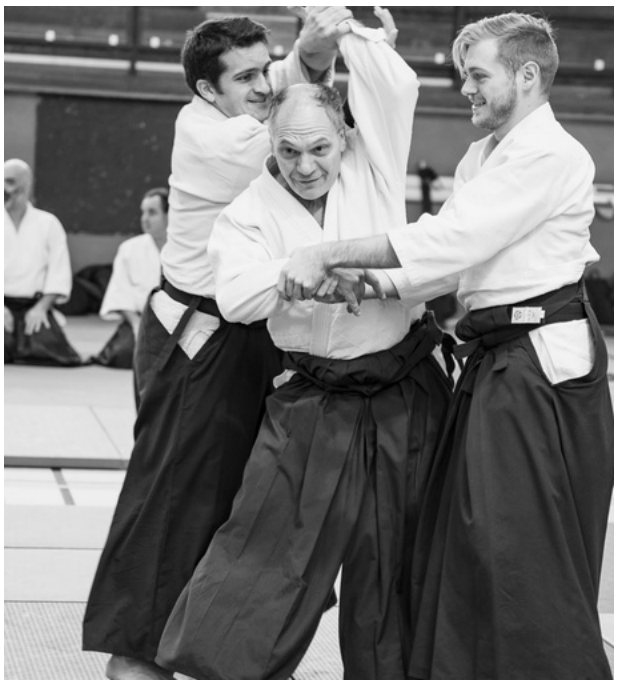
- Relâchement - suspension
- Les contrastes
- Pliés
- Réception
- Portés
- Appuis
- Travail sur différents niveaux
- Légèreté, lourdeur
- Equilibre, déséquilibre :

1. Travail du déplacement du centre de gravité du corps pour créer ainsi le déséquilibre.
2. Le mouvement est amené par la notion de déséquilibre qui vient à s'équilibrer. Il s'agit donc d'une succession de déséquilibres qui s'équilibrent pour ensuite à nouveau se déséquilibrer et se rééquilibrer.

Exemple de la mécanique de la marche : J'avance mon centre de gravité ce qui déclenche le déséquilibre vers la jambe de devant pour fléchir dans le sol et chercher un nouvel équilibre en ramenant la jambe arrière et me redressant.

FLUX C'est la qualité du mouvement qui se traduit par une tension musculaire qui n'est pas uniforme. Il est lié à la libération de l'énergie dans le corps. Si elle est libérée, il y a sensation de fluidité dans le mouvement. Si elle est retenue, il y a la sensation d'un mouvement retenu, lancé, explosif, saccadé.

- Fluidité
- Liaison
- Rapidité - lent - arrêt
- Continuité - saccadé
- Energie



Qu’est-ce qu’un procédé de composition scénique ?

Les procédés de composition sont des outils qui s’appliquent sur les composants du mouvement cités au préalable et qui permettent de mettre en évidence une ambiance, un ressenti, un contexte pour aider à faire passer le message. Tous ces paramètres ne pourront pas toujours être facilement utilisés en Aïkido, il s’agit ici de s’en inspirer. Chacun d’entre eux permettra de laisser une impression et un ressenti à la composition scénique et par conséquent aidera à faire passer le message de votre démonstration. L'intérêt n'est pas de tous les utiliser dans une même démonstration mais les utiliser avec parcimonie pour structurer votre propos.

EN IMAGE

PROCÉDÉS A UTILISER SUR LE MOUVEMENT LUI-MEME

LA RÉPÉTITION	Le leitmotiv est le fait d'utiliser la répétition. Rechercher à accentuer quelque chose par la répétition. Attention : trop de répétition amène l'ennui où la lourdeur.
LA TRANSPOSITION	Réalisation d'un élément où phase en dehors de son contexte - reproduit dans un autre contexte. Une phase/action est réalisée au sol puis adaptée en hauteur par exemple.
LE DÉCROCHAGE	Rupture et reprise dans le déroulement du mouvement.
L'ACCUMULATION	Une séquence où phase de mouvement / d'action s'ajoute à une autre.
LE CONCASSAGE	Changement de l'ordre des éléments phase de départ par exemple : un élément/mouvement = une lettre A-B-C. Phase après concassage B-A-C ou C-A-B
L'INVERSION	Une phase de mouvement est reprise à l'inverse. Effet mode retour du magnétoscope.
L'EXAGÉRATION (L'AUGMENTATION - LA DIMINUTION)	L'augmentation : amplifier le mouvement (extérioriser) et/ou accélérer. La diminution : réduire le mouvement (repli sur soi) et/ou ralentir. Cette exagération peut être réalisée sur l'espace, ou sur le temps.

PROCÉDÉS À UTILISER SUR LA JUXTAPOSITION DES MOUVEMENTS ENTRE EUX

LE CONTRASTE	Principe que toute chose se dit via la notion de dualité (blanc/noir, petit/grand).
LA VARIÉTÉ	Déclinaison et transformation des mouvements. Un élément se voit modifié grâce aux composants ou caractéristiques du mouvement (corps - espace - temps – poids – flux). Trop de variété induit une perte de repères du spectateur - perte du fil conducteur.
LA SYMÉTRIE – DISSYMÉTRIE	<u>Symétrie exemple</u> : enchaînement d'éléments à droite puis à gauche, d'un côté puis de l'autre. <u>Dissymétrie exemple</u> : enchaînement 2 fois d'affilée le même côté. la symétrie donne l'équilibre au mouvement exemple de la danse classique où il faut toujours être bien positionné de façon équilibrée : les formes sont fixes et précises. La dissymétrie dynamise le mouvement.

PROCÉDÉS LIÉS AU GROUPE

L'UNISSON	Faire un mouvement ensemble dans ces mêmes composantes parfaitement identiques. par exemple : • un même espace • une même orientation • une même direction • une même trajectoire • même énergie • même temps • poids...rythmique
LE CANON	Principe du question-réponse entre sous-groupes.
LA CASCADE	Réalisation d'un élément les uns après les autres. Les personnes réalisant la même action se succèdent. Par exemple : chaque personne (ou groupe) entre en scène quand il veut pour réaliser la même phase / action et la répète une fois avant de sortir de scène (entrées et sorties en alternance)
POLYPHONIE CONTREPOINT	Le fait d'avoir plusieurs personnes qui font des phases/actions identiques ou pas du tout d'ailleurs dans des temps espaces différents. Ça donne le sentiment de chantier, cacophonie, ça part dans tous les sens.
LA COMPLEXIFICATION	Rendre une séquence de plus en plus complexe par le rajout au fur et à mesure de caractéristiques (corps - espace - temps – poids-flux)
LÂCHE RATTRAPE	Une personne ou sous-groupe arrête son mouvement (où quitte l'ensemble du groupe) et récupère ensuite la séquence là où elle se trouve. Lorsqu'on rattrape on se met à l'unisson, (mais cela peut être avec une partie du groupe seulement)
L'AUGMENTATION	Rajouter des personnes au fur et à mesure du mouvement

Contenu de la démonstration : quels choix faire?

Plusieurs facteurs entrent en jeu pour mettre sur pied, organiser, et présenter une démonstration. Certains d'entre eux sont invariables et d'autres font l'objet de choix. Parmi les invariables on retrouve ainsi le lieu dans lequel la démonstration est prévue. Ce lieu est soit imposé par une association, soit par l'organisateur d'un événement, ou d'un festival. De la même façon, si le cadre spatial d'une démonstration peut être imposé, les questions logistiques peuvent également nous être imposées : temps de passage, tatamis/absence de tatamis, matériel à notre disposition, etc.

Comment alors préparer une démonstration quand certains éléments sont imposés à ceux qui la présentent et quels choix faire quand s'offre à nous une liberté d'appréciation et une marge de manœuvre ?

FACTEURS INVARIABLES

QUESTION LOGISTIQUE : TATAMIS

Pas de tatami ? faut-il alors maintenir la démonstration ? Et si oui, quelles sont les précautions à prendre et comment adapter ses techniques en prenant en compte ce manque ?

QUESTION SPATIALE :

Savoir gérer son espace : le cadre nous est souvent imposé, il faut donc prendre en compte ce paramètre pour pouvoir maîtriser le cadre spatial et faire avec la surface qui nous est attribuée. La place du public est primordiale, puisque la configuration de la démonstration en dépendra (une démonstration ne sera pas la même selon si le public entoure les démonstrateurs ou bien s'il se trouve en face de lui)

QUESTION TEMPORELLE :

La durée de la démonstration peut être fixée par les organisateurs de l'événement, ou alors un intervalle de temps peut être défini auquel cas il conviendra de faire en sorte qu'elle ne soit ni trop longue ni trop courte de façon à atteindre le but visé dans le cadre contextuel de la démonstration. par expérience, elle devrait durer entre 5 et 15 minutes pour ne pas lasser le public, ni donner trop peu d'informations.

FACTEURS VARIABLES

Le public visé et les buts de la démonstration déterminent ses choix.

QUESTION DU CHOIX DES PRATIQUANTS :

Les plus gradés ? tous les âges ? tous niveaux ?
Représentation hommes-femmes ?
Selon les conditions physiques ?

Il est important de noter que selon les objectifs de la démonstration, le choix des pratiquants peut influencer le public visé : une démonstration pédagogique visant une initiation grand public pourra ainsi préférer une démonstration mixte avec une parité hommes/femmes et débutant/gradé auquel chacun des spectateurs pourra s'identifier et imaginer une progression en aïkido.

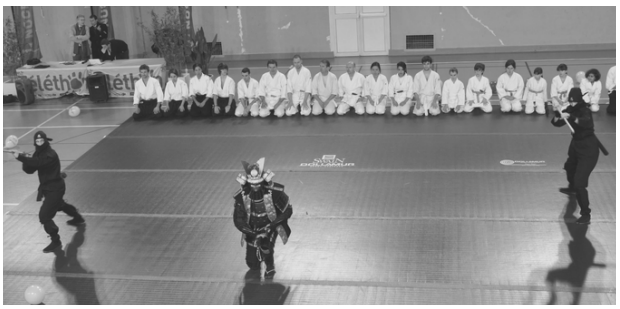
QUESTION DU CONTENU DE LA DÉMONSTRATION :

- Technique avec armes / mains nues ?
- Choix des techniques : les techniques de projection, d'immobilisation ?
- Techniques évoluées impressionnantes si on est dans du spectacle ?

Tout dépendra encore une fois du public visé et du but recherché par la démonstration.

QUESTIONS DE MISE EN FORME ET DES SÉQUENCES DE LA DÉMONSTRATION :

- Comment chuter ?
- Vitesse des techniques ?
- Tenue et port du hakama : comment porter le hakama ?
- Tenue traditionnelle (samouraï / Ninjas) pour rappeler l'historique des arts martiaux par exemple.
- Mise en scène ? (situation concrète par exemple)



Répéter la démonstration : Comment s'organiser?

La répétition est un moment important de la démonstration : elle pose les bases de la démonstration finale, permet de voir les **ajustements techniques, logistiques** et surtout **se mettre en condition pour le jour J**.

2 questions se posent alors :

- **Comment répéter utilement de façon à être prêt sans se blesser?**
  - Comment chuter? et faut-il chuter à toutes les répétitions?
  - Comment faire la technique?
- **Que répéter ?**
  - Les entrées/sorties sur le tatami
  - Les placements/positionnement dans l'espace
  - Les saluts
  - L'ordre des passages

Lors de la première édition de ce stage, Bruno GONZALEZ précisait que les répétitions sont essentielles afin d'être au point le jour J ! Soit on vient très préparé, soit on ne vient pas...
Toutefois, être trop préparé ne rendra pas la démonstration parfaite, et c'est cette imperfection qui fait une démonstration réussie : l'imprévu existe (un tanto qui sort du tatami, un atemi mal porté ou encore un coup donné par accident...) et il ne faut pas en être dérouté, il fait partie prenante de l'exercice de démonstration !

Les questions de sécurité lors d'une démonstration

Une démonstration est une performance et induit nécessairement de prendre des mesures de sécurité. L'intégrité physique des pratiquants ne doit pas être négligée.
Il faut donc faire attention aux blessures qui sont fréquentes lors de ce type d'exercice : mauvaise chute, blessures musculaires, ligamentaires, etc.
Il est donc indispensable de **bien s'échauffer avant une démonstration et de le faire dans le bon timing**.
Faire attention à son corps, ses faiblesses est essentiel : il faut aussi écouter son corps.

Par ailleurs, d'autres questions sécuritaires entrent en compte et sont directement liées au contenu de la démonstration : comment gérer une prestation avec des armes type tanto ou sabre en acier? Il paraît évident que l'utilisation d'un tel matériel est à éviter en cas d'initiation, de démonstration pédagogique, dans des espaces où les pratiquants sont proches du public, ou dans des espaces restreints qui ne permettent pas non plus d'assurer la sécurité des pratiquants eux-mêmes.

La gestion du stress avant et pendant la démonstration

Un facteur incontrôlé et probablement lui aussi invariable et souvent oublié est le **stress**. Pour mener au mieux la démonstration, il est important de pouvoir gérer son stress en **amont de la démonstration** mais aussi **pendant** la démonstration. Cela nécessite alors de se mettre mentalement en condition pour préparer la démonstration, en plus de se préparer physiquement à l'exercice : il faut pouvoir **gérer l'appréhension face au public** et aux spectateurs.

Le stress lié à **l'imprévisible** ne doit pas non plus être négligé. Il se peut que des intervenants oublient de venir ou ne puissent pas venir de par un empêchement/imprévu de dernière minute; oublient leurs armes, leurs techniques de passage; parfois encore des imprévus techniques peuvent survenir pendant la démonstration : armes qui cassent, qui volent, un blessé, etc.
Selon la gravité, la démonstration doit continuer pour ne pas marquer l'incident et laisser un mauvais rendu, un impact négatif sur la perception qu'auront les spectateurs de l'Aïkido basée simplement sur une démonstration.

Il faut donc une **véritable travail de préparation en amont, et surtout préparer les démonstrateurs à l'immédiateté de la situation** pour pouvoir remédier, palier les manquements spontanés et surtout réagir aux signaux.

Ambiance sonore d'une démonstration

Finalement, une démonstration ce n'est pas non plus qu'un exercice technique, c'est aussi un spectacle pour le public. Quand la possibilité s'y prête, plusieurs pistes peuvent permettre de **perfectionner et parachever** une démonstration, et l'ambiance sonore est un de ces éléments. Elle permet notamment de scénariser la démonstration en la plongeant dans une ambiance particulière, mais aussi peut rythmer, pulser et déterminer la cadence de la démonstration en permettant aux démonstrateurs de se positionner.
Plusieurs interrogations peuvent alors être soulevées :

- **Comment choisir l'ambiance sonore d'une démonstration?**
  - Faut-il ou non de la musique?
  - Quel type de musique? Musique de film, manga, fond sonore qui évoque le Japon, les arts martiaux, instruments de musique (exemple : taiko - tambour japonais).
- **Faut-il une présentation/des commentaires pendant la démonstration? Si oui** :
- Qui fait les commentaires? (De préférence par un pratiquant, rédigés au préalable pour être lus, ou du moins par un connaisseur).
- Quels commentaires?
  - Qu'est-ce que l'aïkido? Quels sont ses principes?
  - Présenter les démonstrateurs?
  - Détails sur les techniques présentées en temps réel?
  - Donner des indications sur la tenue spécifique de l'Aïkido?
  - Brèves synthèses historiques?
  - Donner des informations pratiques/administratives sur le club,
  - Les horaires, les classes d'âge, le nombre de pratiquants, l'historique de la section, etc.

Conseils visuels

Quelques pistes à retenir :

- **Importance du regard :** sur photos, sur vidéos, les images les plus vivantes sont celles qui traduisent une synergie entre les partenaires.
  Importance de la tenue et de l'attention des pratiquants en seiza : eux aussi sont des "acteurs". Regarder la séquence avec intérêt permettra au public de s'immerger dans la démonstration.
- **Intensité dans les gestes, les regards et l'attitude :** sourires, concentration, cohésion de groupe et relation avec le partenaire (intensité dans la relation uke-tori). Eviter à tout prix les gestes parasites! (Se recoiffer, se rhabiller, gigoter, etc.)
- **Rester autant que possible face au public**
- **Se démarquer dans le contenu de la prestation :** proposer un contenu original et qui permet de présenter visuellement par la clarté et la limpidité des gestes toute la singularité des disciplines (en ayant toujours à l'esprit que l'Aïkido peut passer entre deux autres disciplines, qu'elles soient martiales ou sportives).
- **Importance de travailler sur le rythme et la cadence de sa démonstration :** le but est de varier la vitesse, alterner entre crescendo, rupture, jeux de miroir, synchronisation, faire du travail segmenté, ou fluide. Il faut savoir jouer sur les positions uke/tori: parfois le temps de position et le temps de démonstration est le même....
- **Importance de l'occupation de l'espace !** Votre espace de démonstration (contraint parfois) reste le vôtre, il faut alors ne pas hésiter à en faire usage selon les conditions de contrainte, jouer sur cette dispersion : travail en croix, travail en ligne, travail en miroir, etc.

ANNEXES

Annexe I. Référencement de quelques démonstrations

Démonstration par Ô Senseï, tenue au Ministère de la défense à Akasaka à Tokyo (1957), URL : https://youtu.be/30Sa0PLquFg
Démonstration Morihei Ueshiba (1935) URL : http://aiki-kohai.over-blog.com/2016/03/morihei-ueshiba-demonstration-de-1935-a-vitesse-reelle.html
Série de démonstration sur le toit du grand magasin Takashimaya URL : https://www.youtube.com/watch?v=30Sa0PLquFg
Démonstration de Minoru Mochizuki et André Nocquet (5 et 6 décembre 1951) URL : https://www.youtube.com/watch?v=S56vDIbwjWc&feature=youtu.be
Démonstration par Tamura Senseï, lors d'un séminaire tenu en France célébrant son arrivée (1994), URL : https://youtu.be/z2-h8gcf5jo
Démonstration par Pascal Guillemin , Bercy (2008) URL : http://www.aikidopascalguillemin.com/videosAikidoPascalGuillemin-05.htmlDémonstration par Ueshiba
Moriteru Doshu, lors de la *48th all Japan aikido demonstration* (2010), URL : https://youtu.be/0afWMLpO5oE
Démonstration par Christian Tissier, lors du *World Combat Games* (2013), URL : https://youtu.be/8yjp8YgHqB0
Démonstration par Lijnie Reijers, lors du *World Combat Games* (2013) URL : https://www.youtube.com/watch?v=1Be-B6_Hve0&feature=share
Démonstration par Bruno Gonzalez, lors du *30ème festival des arts martiaux* (2015), URL : https://youtu.be/aV7tG8Uj7xQ
Démonstration par Bruno Gonzalez, lors du *32ème festival des arts martiaux* (2017), URL : https://youtu.be/qHXUM8_WuHo
Démonstration par Ueshiba Mitsuteru Waka Senseï, à la *All Japan High School* URL : https://www.youtube.com/watch?v=SyAJN2OYi1s&feature=share
Démonstration par Hélène Doué, NAMT (2019) URL : https://www.youtube.com/watch?v=OicrrNK5dgo

ANNEXES

ERARD Guillaume, “L’origine et la signification des démonstrations d’arts martiaux au Japon”, 25 mars 2018 , URL : https://www.guillaumeerard.fr/aikido/histoire/l-origine-et-la-signification-des-demonstrations-d-arts-martiaux-au-japon

Pour aller plus loin... Exemple de rédaction d’un programme de démonstration

	Acteurs	**Actions**	**Durée**	**Heures**
0	Présentateur Démonstrateur	• Annonce de l'aïkido par Vincent Parisi et des démonstrateurs • Mise en place démonstrateurs Accompagnement percussion • Salut public	0min30 max	20:00:00
1		**Tori XX**	1 min45	20:00:30
1.1	Uke X	Yokomen uchi: 1-Shiho nage 2-Ude kime nage 3-Kote gaeshi 4-Kokyu nage	00min48	
1.2	Uke X	Tanto dori Chudan Tsuki: *Uke tend le Tanto dans son fourreau à XX qui le dégaine en le prenant.* 8-Kote gaeshi 9-Irimi nage *Tori repart avec le tanto*	01min00	
5		**Tori XX**	ETC	ETC
5.2	Uke X	*Uke vient avec un ken* Tachi dori Shomen Uchi 5-Hiji Kime Osae Aiki ken Shomen Uchi *Uke reprend un ken* 6- Riposte 7- Contrôle désarmement puis nage *Tori pose les 2 kens*		
6	**Salut Final & Applaudissements sur un gong**		0min15	ETC
7	**Sortie de la scène**		0min15	**X HEURES**

Remerciements

Nous tenons sincèrement à remercier Pascal GUILLEMIN d'avoir accepté, avec motivation et implication, d'animer ce stage "démonstration" pour le CODEP 93. Un grand merci à lui pour nous avoir consacré son temps pour nous permettre de mieux former les pratiquants à ce type d'exercice en leur offrant toutes les clefs nécessaires pour mieux appréhender les démonstrations.

Merci également à toutes les autres personnes qui ont contribué de près ou de loin à l'élaboration de ce document, qui ont ajouté leurs idées, leurs expériences, et favorisé le partage de connaissances sur le sujet. Merci notamment à Bruno GONZALEZ, Cécile DEMEURE, Pierre FISSIER, Wilfrid POMA, Stéphane OUZOUNOFF. Patrick BELVAUX, Laurent BOUDET, et Anne VERHEYDEN pour leur aide et leurs apports précieux.

Enfin, merci aux membres du bureau du CODEP sans qui la production de ce document n'aurait pu avoir lieu dont notamment Vivien BERNARD-GUICHAOUA, Alexandre HERNANDEZ, Lionel VAYSSE, Cyril VINKEL et un grand merci plus particulièrement à Céline DAVID qui a rédigé, corrigé et mis en forme une bonne partie du document pour qu'il soit plus que des idées, et qu'il soit lisible.

Un grand merci également à Marion BOSDURE, secrétaire du CMS Pantin qui a sublimé notre travail en incorporant les photos de Stéphane OUZOUNOFF et en travaillant la mise en page de cette publication sur l'outil CANVA.

Et encore merci à toutes les personnes qui sans le vouloir, en étant en désaccord avec ce type de projet, en ont fait la promotion :)

Arthur Frattini, président du CODEP
93 FFAAA Aïkido

RETOURS ET FOCUS

Prendre en compte les contextes, les contraintes et faire preuve d'adaptabilité

Temps, lieu (sol, tatamis, marbre), bruits, public, fonds sonores (en fin de journée, ça peut épuiser les démonstrateurs)

Espace scénique

Il ne faut pas se placer trop loin les uns des autres (il faut penser aussi que dans certaines manifestations on a de grands espaces voire de tous petits espaces). S'il y a beaucoup de place, mieux vaut se placer au centre… On peut définir une distance fixe entre deux uke/tori (par exemple 2 mètres entre chaque personne).

Faire attention aux postures

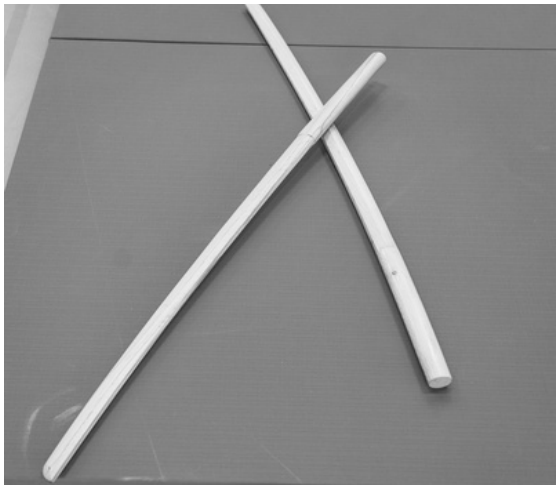
Quand on vient se placer, ne pas marcher nonchalamment, ne pas hésiter à se placer, se poser,
Marquer un temps d'arrêt, montrer l'intention d'attaque et lancer un mouvement.
Il faut prendre le temps de se poser, armer son attaque et enclencher la technique.

Au début, il faut faire des mouvements amples

Faire des mouvements aériens, amples, ne pas hésiter à exagérer les chutes, les mouvements.

S'il y a plusieurs passages dans la journée

(dans le cas par exemple des démonstrations en centre commercial) penser a vous économiser.



S'il y a volonté de faire des armes

Les placer en début de démonstration.
Le ken est à placer en début, il faut qu'il y ait des impacts, que ce soit percutant. Le bruit permet de captiver l'attention des spectateurs.

Faire attention au choix des techniques/saisies/frappes

Pour un novice, shomen uchi et yoko men uchi se se ressemblent, idem pour kote gaeshi et shiho nage, c'est visuellement trop proche.

Garder son sang-froid

Dans certaines situations le public peut se montrer non-réceptif ou hostile (huées, insultes).
C'est important de savoir garder son calme et une composition mentale…

Faire attention aux saluts

Ça ne doit pas être chronophage, il ne faut pas passer trop de temps dessus, surtout quand les démonstrations sont limitées à des temps très courts (2/3min). Ne pas regarder à droite à gauche pour les saluts, il faut avoir une vision périphérique, se caler de façon propre et synchronisée et se mettre en place.

EN IMAGE

FORMATION
DEMONSTRATION

DIMANCHE 03 NOVEMBRE

9:30 - 12:30

SOUS LA DIRECTION DE

PASCAL
GUILLEMIN
6ÈME DAN

GYMNASE MAURICE BAQUET

8, RUE D'ESTIENNE D'ORVES
93500 PANTIN

EN IMAGE

EN IMAGE

EN IMAGE

ffaa
CODEP
DÉPARTEMENTAL
SEINE-SAINT-DENIS
93
Démonstration milieu
carcéral
4 min

EN IMAGE

NOTRE PARTENAIRE

TOZANDO

DEPUIS 1989 KYOTO, JAPON

https://aikido.tozando.fr/

AH500 'Sensation cachemire' hakama deluxe en polyester

"Tsubasa" hakama en Primeflex TM

~~€155~~ €145

Hakama en tetron avec plis à mémoire de forme Mitsuboshi

€125

Hakama base en tetron

€65

AH250 Hakama base en tetron

€80

2x ensembles essentiels kimono et pantalon

€155

Ensemble essentiel kimono et pantalon

€100

"Aï" ensemble kimono et pantalon haute qualité

€270

"KI" ensemble kimono et pantalon supérieur

€285

"Do" ensemble kimono e pantalon suprême

€295

Gravure Laser

À partir de €9

Gravure Kamon pour votre arme

À partir de €9

AH999 hakama sur-mesure

€210

Kimono aïkido Tozando sur mesure

€195

Munehimo option

€8