



**SE FORMER AUPRES DE LA FPJ
POUR ENSEIGNER LE JUDO**



L'offre de formation de la FPJ

SOUPLESSE

Durée variable, facile à mettre en place et à organiser

INDIVIDUALISATION

Dispositif adapté aux besoins et aux disponibilités

EXIGENCE

Une exigence en cohérence avec les prérogatives du diplôme

L'offre de formation de la FPJ



Formation Bénévole

BF1 – Aide Educateur
(mutualisé avec la FFLDA)

BF2 – Assistant Club

BF3 – Enseignant Bénévole

Formation Professionnelle

CQP

BPPES

BPJEPS

DEJEPS

DESJEPS

Formation Continue

Programme COPF
Entraînement et
Performance

Programme FPJ

Enseignement (kata, règles
d'arbitrage, interventions
experts)

La formation à l'enseignement bénévole



Brevet Fédéral 1 Aide Educateur FFLDA & FPJ

Prérequis

14 ans , Ceinture Verte

Prérogatives

Participer à l'animation d'une séance de judo, lutte, JJB ou MMA encadrée par un professeur diplômé

La formation

24h de formation

S4, D5, S11/05/2024

Les bases de la pédagogie pour construire et encadrer une séance en toute sécurité



Brevet Fédéral 2 Assistant Club FPJ

Prérequis

16 ans, Ceinture Marron

Prérogatives

Encadrer tout ou partie d'une séance jusqu'à la ceinture verte, sous la responsabilité d'un professeur de judo diplômé

La formation

50h de pratique + 2 à 40h de formation selon besoins identifiés

Les bases techniques et pédagogiques pour concevoir et conduire, tout ou partie d'une séance adaptée au public, notamment en démontrant, conseillant et corrigeant individuellement les élèves sur les 23 techniques principales mobilisées jusqu'à la ceinture verte



Brevet Fédéral 3 Enseignant Bénévole FPJ

Prérequis

18 ans, Ceinture Noire

Prérogatives

Enseigner le judo en autonomie jusqu'à la ceinture marron

La formation

50h de pratique + 2 à 40h de formation selon besoins identifiés

Les éléments théoriques et pratiques permettant de préparer et encadrer un cycle d'enseignement progressif du judo, respectueux de l'intégrité physique et morale des pratiquants jusqu'à la CM (44 techniques)

Les connaissances nécessaires pour participer à la vie du club (fonctionnement associatif, grade, compétitions, arbitrage) ;

La Formation à l'Enseignement Bénévole

Le positionnement et la certification :



Epreuve Technique :

Démontrer en expliquant les principes d'efficacité et une progression

Epreuve Pratique :

Conduire une séance structurée avec le public de son club

Epreuve d'entretien :

Justifier ses choix pédagogiques et faire état de sa culture – judo

La Formation Initiale Professionnelle : Le BPPES

Prérequis :

- Majeur
- PSC1
- Brevet Fédéral 3e niveau éducateur sportif – « Enseignant Bénévole »
- Etre titulaire :
 - Du 2^{ème} dan judo-jujitsu
 - OU du 1^{er} dan judo-jujitsu et justifier de la réussite à un test technique. Les conditions de réalisation de ce test sont précisées en annexe I de l'arrêté ;
- Justifier d'une expérience d'enseignement de 300 heures (attestation)

Prérogatives :

Encadrer, en autonomie, auprès de tout public, une activité professionnelle à finalité éducative, dans la spécialité judo - jujitsu.



La Formation Initiale Professionnelle : Le BPPES

La formation :

- Un dispositif pragmatique de préparation et d'accompagnement à la réussite des épreuves
- 3 modules indépendants (1 par épreuve) de 12h chacun (3h formation en salle + 2h tutorat + 3h de pratique + simulation collective 2h)
- Du travail personnel tutoré



Les épreuves :

- **Epreuve 1 : La présentation d'un projet d'action** (dossier 15 – 20p + 20 min exposé + 40 min entretien);
- **Epreuve 2 : L'encadrement en sécurité d'une séance de judo** (dossier cycle d'apprentissage de 10 séances - public 8 -12 ans + conduite d'une séance d'une heure - sujet tiré au sort + Entretien 45 minutes d'analyse de la séance et 30 minutes maximum sur le dossier)
- **Epreuve 3 : L'encadrement en sécurité d'une séance de perfectionnement sportif** (dossier planification cycle d'entraînement préparant une compétition + conduite d'une séance sur un sujet tiré au sort + Entretien 45 minutes d'analyse de la séance et 30 minutes maximum sur le dossier)

Professeur de judo : une activité qui a du sens

**Terminez cette phrase :
« Pour moi, être professeur de judo, c'est ... »**



Professeur de judo : le Garant de la sécurité

Situation : Un élève se luxe le coude pendant la séance, que faites vous ?

L'enjeu n'est pas de faire passer le PSC1 au candidat lors de nos épreuves, même si nous leur recommandons fortement de se former dans un organisme spécialisé. Il s'agit ici de mesurer la capacité du candidat à agir avec bon sens selon les principes fondamentaux dispensés dans la formation PSC1. La procédure fondamentale à suivre s'inscrit dans le schéma suivant :

PROTÉGER / ALERER / SECOURIR



- **PROTEGER** : Eviter le **sur-accident** en protégeant la personne blessée d'une éventuelle chute d'un autre partenaire, ou de toute autre aggravation.
- **ALERER** : **Appeler les secours** dès qu'il y a un doute sur la gravité de la blessure, en précisant votre nom, numéro de téléphone, adresse la plus précise possible. Votre interlocuteur vous guidera dans tous les cas.



- **SECOURIR** : Soigner en conscience des limites de vos compétences
 - o **En cas de traumatisme** au niveau de la colonne vertébrale, de la tête ou des articulations, il est recommandé de ne pas mobiliser la partie du corps blessée, afin d'éviter toute aggravation. Il est tentant pour le pratiquant de vouloir se relever rapidement, comme pour se rassurer. Il est tout aussi tentant pour l'enseignant d'inviter le pratiquant à mobiliser la zone blessée pour mesurer l'ampleur de la blessure. Pourtant, dès qu'il y a un doute sur l'atteinte sérieuse de ces parties du corps, protéger et surveiller restent les deux conduites à tenir en attendant les secours.
 - o **En cas de perte de connaissance**, il est recommandé de surveiller si la personne respire et de la placer en **Position Latérale de Sécurité** le cas échéant.
 - o **En cas d'arrêt cardiaque** (la personne ne respire plus) il est urgent de pratiquer une **Réanimation Cardio-Pulmonaire** et d'utiliser un **défibrillateur** le plus rapidement possible.



QUIZZ – CONNAISSANCE DU JUDO



QUIZZ « CULTURE JUDO »



Que signifie DOJO ?

Réponse : Le lieu d'étude



Que signifie JITA KYOE ?

Réponse : Prospérité mutuelle par l'union des forces



Que signifie SERIOKU ZENYO ?

Réponse : Le meilleur emploi de l'énergie



Quels sont les 4 moyens de transmettre le judo pour Jigoro Kano ?

Réponse : Randori, Kata, lecture, Mondoo



Que signifie SHIN – GI – TAI ?

Réponse : L'esprit alerte, Force intérieure et technique, Corps



Quelle est la différence entre RITSU REI & ZA REI ?

Réponse : RITSU REI = salut debout ZA REI, salut à genoux



Qu'est-ce que le principe JU NO RI ?

Réponse : Le principe de non-résistance

LEXIQUE « CULTURE JUDO »

JITA KYOEI : « *Prospérité mutuelle par l'union des forces* », généralement traduit par « *Entraide et prospérité mutuelle* ». Ce principe accorde un rôle aussi déterminant à **TORI** (celui qui pratique) qu'à **UKE** (celui qui subit). Sans l'autre, qu'il soit adversaire ou partenaire, pas d'opposition ni de collaboration, pas d'interactions et donc pas d'apprentissage efficace du judo. Apprendre à accepter le rôle de **UKE**, à considérer l'échec comme une manifestation de l'apprentissage, grâce à mon adversaire, ce sont aussi des enseignements importants du judo.

JU NO RI : « *Le principe de non résistance, de souplesse du corps et de l'esprit* ». Ce principe est né de l'observation des branches de cerisiers enneigés. Les grosses cassent sous le poids de la neige parce qu'elles sont rigides. Les plus petites, parce qu'elles sont plus souples, plient dans le sens de la gravité comme pour se débarrasser de la neige, sans se briser. Ce principe prévaut dans de nombreuses situations du judo, où il est question d'utiliser la force de l'adversaire pour le renverser plutôt que de s'y opposer. Mais au-delà du judo, ce principe consiste dans la vie, à faire avec plutôt que contre les vents défavorables.

SERIOKU ZENYO : « *Le meilleur emploi de l'énergie* ». L'application de ce principe permet de ne pas gaspiller son énergie. Il contient la notion d'efficience (l'efficacité au moindre coût énergétique) permise par le placement parfait sur une technique. Mais derrière ce principe se cache aussi la nécessité d'être concentré, présent tout entier dans l'instant, plutôt que d'éparpiller son attention en faisant plusieurs choses en même temps.

LEXIQUE « CULTURE JUDO »

- **BUSHIDO** : les valeurs morales traditionnelles des samouraïs
 - o **BU ou BUSHI** : le guerrier
- **DAN** : échelon
 - o **SHO DAN** : Ceinture Noire 1^{er} DAN
- **DO** : La voie
 - o **DOJO** : Lieu d'étude
 - o **JUDO** : Voie de la souplesse
 - o **KODOKAN** : Ecole pour l'étude de la voie, dojo de Jigoro Kano (fondé en 1882)
- **GOKYO** : 5 principes d'enseignement
- **KIAI** : Union des esprits (utilisé pour évoquer le cri qui libère l'énergie)
- **Les 3 principes fondateurs** :
 - o **JITA KYOEI** : Prospérité mutuelle par l'union des forces (généralement traduit par « entraide et prospérité mutuelle)
 - o **JU NO RI** : Le principe d'adaptabilité, de non résistance, de souplesse du corps et de l'esprit
 - o **SERIOKU ZENYO** : Meilleur emploi de l'énergie
- **JU-JITSU** : Techniques de la souplesse KOHAI : Le débutant
- **KYU** : Classe (utilisé pour les grades inférieurs à la ceinture noire)
- **SAMOURAI** : Soldat noble
- **SATORI** : La compréhension, l'éveil spirituel, exprime un état de vigilance, d'éveil et de compréhension
- **SENSEI** : Le professeur, celui qui a vécu ou qui est né avant
- **SHIN – GI – TAI** :
 - o **SHIN** : L'esprit (ZANSHIN, l'esprit alerte)
 - o **KI (GI)** : La force intérieure
 - o **TAI** : Le corps

LEXIQUE « CULTURE JUDO »

La structure et l'animation de la séance

- **REI** : Saluez (signifie aussi « zéro »)
 - **RITSU REI** : Salut debout
 - **ZA REI** : Salut à genoux
- **HAJIME** : Commencez
- **JUDOGI** : Tenue de judo
- **MATTE** : Arrêtez
- **NE WAZA** : L'art des techniques couché
- **SORE MADE** : Arrêtez (pour la fin d'un combat, d'une séance)
- **TACHI WAZA** : L'art des techniques debout
- **TORI** : Prendre, celui qui fait l'action
- **UKE** : Recevoir, subir l'action

COMPTER de 1 à 10 en japonais : *Ichi* (1), *Ni* (2), *San* (3), *Shi* (4), *Go* (5), *Rocku* (6), *Shichi* (7), *Hachi* (8), *Kyuu* (9) *Juu* (10)

QUIZZ « CULTURE TECHNIQUE »



Pouvez-vous démontrer SEOI OTOSHI ?



Pouvez-vous démontrer ASHI GURUMA ?



Pouvez – vous démontrer UKI GOSHI?



Pouvez-vous démontrer HIKIKOMI GAESHI ?



Pouvez-vous démontrer YOKO OTOSHI ?



Pouvez-vous démontrer WAKI GATAME ?



Pouvez-vous démontrer SODE GURUMA JIME ?

LEXIQUE « CULTURE JUDO »

Les exercices conventionnels et modes d'intervention

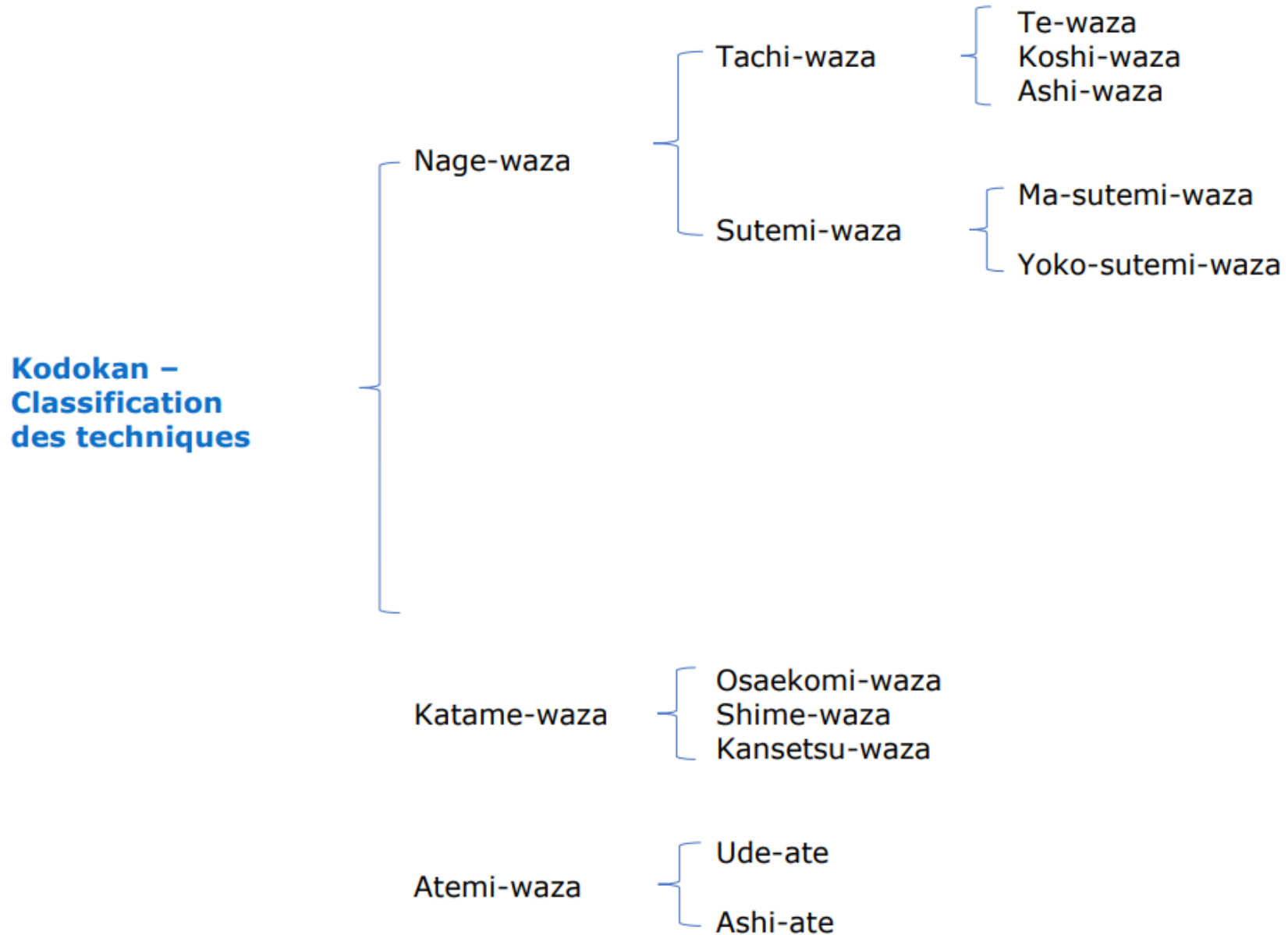
- **Les UKEMI** : Brise chute
 - **MAE UKEMI** : Chute avant
 - **YOKO UKEMI** : Chute latérale
 - **USHIRO UKEMI** : Chute arrière
- **Les KOMI** (Pénétrer profondément)
 - **NAGE KOMI** : Vient de *Nage* (Projeter) et *Komi* (Pénétrer profondément), le *Nage Komi* est un exercice de répétition de projections
 - **UCHI KOMI** : Vient de *Uchi* (Frapper perpendiculairement, ou l'intérieur) et *Komi* (Pénétrer profondément), l'*Uchi Komi* est un exercice de répétition d'entrées de mouvements sans projection
- **Les GEIKO** : Exercice d'entraînement, de mise en pratique
 - **KAKARI GEIKO** : Vient de *Kakaru* (*s'accrocher*) et de *Hikkakaru* (sauter sur quelque chose), *Tobikakaru* exprime la constance et la rage. Le *Kakari Geiko* est un exercice convenu (exercice d'opposition où chacun à un rôle convenu) *TORI* est celui qui respecte les consignes dans son rôle d'attaquant, et *UKE* celui qui respecte les consignes dans son rôle de défenseur.
 - **YAKU SOKU GEIKO** : Vient de *Yakusoku* (conventionnel), c'est un entraînement souple et libre, en déplacement, sans pression ni opposition. Il n'y a ni *TORI* ni *UKE*, mais 2 pratiquants en recherche d'opportunité.
- **Autres exercices** :
 - **TATE** : signifiant « Vertical », le *Tate* est généralement utilisé pour préparer le combattant à la compétition, en tant qu'exercice d'enchaînement de plusieurs combats sans repos pour une partie des pratiquants d'une séance)
 - **TANDOKU RENSHU** : Vient de *Tandoku* (seul) et de *Renshuru* (pratique), le *Tandoku Renshu* est un exercice d'entraînement solitaire, sans *UKE*, dans le vide
 - **RANDORI** : Vient de *Ran* (libre) et *Dori* (saisie), le *Randori* est un exercice d'opposition libre au cours duquel la saisie est sensée être libre, au sens où elle ne doit pas être le cœur de l'interaction. Dans les faits, la préparation au *SHIAI* amène souvent les compétiteurs à intégrer la bataille de *KUMIKATA* au *RANDORI*.
 - **KATA** : Signifiant « la forme », le *Kata* regroupe des séries formelles de mouvements destinés à démontrer les principes du judo.
 - **MONDOO** : Vient de *MON* (questionne) et *TOO* (solutions), le *Mondo* est un moment d'échanges entre pratiquants pour questionner une situation et trouver ensemble des solutions

LEXIQUE « CULTURE JUDO »

Les techniques de judo

- **ASHI** : Les pieds, les jambes
 - **ASHI WAZA** – L'art des techniques de jambes
 - **AYUMI ASHI** : Marche naturelle (en croisant les pieds)
 - **TSUGI ASHI** : Déplacement glissé par pas successifs (sans croiser les pieds)
- **HIDARI** : Gauche
- **KANSETSU** : Luxation
- **KATAME** : Contrôle
- **KOSHI** : Les hanches
- **KUMI KATA** : Saisie
- **KUZURE** : Variante
- **MIGI** : Droite
- **NAGE WAZA** : L'art de la projection
- **NE WAZA** : L'art des techniques couché
- **SHIME** : Etranglement
- **SUTEMI** : Le sacrifice
- **TE** : La main, les bras
- **TAI SABAKI** : Esquiver, tourner, défendre ou attaquer par une rotation du corps
- **TOKUI WAZA** : Technique favorite
- **TSUKURI-KUZUSHI-KAKE** : Pour des raisons de compréhension, on l'enseigne généralement les techniques en trois temps distincts (déséquilibre, placement, projection). Mais en réalité, chacun des 3 principes se fond dans les 2 autres et il est bien difficile de les séparer de façon nette et précise
 - **TSUKURI** : La stratégie, au sens de l'art d'utiliser la distance (« ma ») et la tactique appropriées pour piéger l'adversaire en l'amenant là où l'on a décidé de l'amener.
 - **KUZUSHI** : Déformer, rompre la position (utilisé pour évoquer le déséquilibre physique et mental)
 - **KAKE (GAKE)** : Mouvement positif, Exécution (L'action finale de projection)
- **WAZA** : L'art, le savoir faire

CLASSIFICATION DES TECHNIQUES DU KODOKAN



LES TECHNIQUES DE NAGE WAZA

TACHI WAZA

SUTEMI WAZA

Te-waza – Les 16 techniques de main sont :

seoi-nage	obi-otoshi	morote-gari
ippon-seoi-nage	uki-otoshi	kuchiki-taoshi
seoi-otoshi	sumi-otoshi	kibisu-gaeshi
tai-otoshi	yama-arashi	uchi-mata-sukashi
kata-guruma	obi-tori-gaeshi	ko-uchi-gaeshi
sukui-nage		

Ma-sutemi-waza – Les 5 techniques de sacrifice sur le dos ou sur l'arrière sont :

tomoe-nage
sumi-gaeshi
hikikomi-gaeshi
tawara-gaeshi
ura-nage

Ashi-waza - Les 21 techniques de pied et de jambe sont:

de-ashi-harai	okuri-ashi-harai	o-soto-otoshi
hiza-guruma	uchi-mata	tsubame-gaeshi
sasae-tsurikomi-ashi	ko-soto-gake	o-soto-gaeshi
o-soto-gari	ashi-guruma	o-uchi-gaeshi
o-uchi-gari	harai-tsurikomi-ashi	hane-goshi-gaeshi
ko-soto-gari	o-guruma	harai-goshi-gaeshi
ko-uchi-gari	o-soto-guruma	uchi-mata-gaeshi

Yoko-sutemi-waza - Les 16 techniques de sacrifice sur le côté sont :

yoko-otoshi	yoko-wakare	uchi-mata-makikomi
tani-otoshi	yoko-guruma	harai-makikomi
hane-makikomi	yoko-gake	ko-uchi-makikomi
soto-makikomi	daki-wakare	kani-basami
uchi-makikomi	o-soto-makikomi	kawazu-gake
uki-waza		

Koshi-waza - Les 10 techniques de hanche sont :

uki-goshi	harai-goshi
o-goshi	tsuri-goshi
koshi-guruma	hane-goshi
tsurikomi-goshi	utsuri-goshi
sode-tsurikomi-goshi	ushiro-goshi

LES TECHNIQUES DE NE WAZA

Osaekomi-waza - Les 10 techniques d'immobilisation sont :

kesa-gatame	kuzure-kami-shiho-gatame
kuzure-kesa-gatame	yoko-shiho-gatame
ushiro-kesa-gatame	tate-shiho-gatame
kata-gatame	uki-gatame
kami-shiho-gatame	ura-gatame

Shime-waza - Les 12 techniques d'étranglement sont:

nami-juji-jime	kataha-jime	sankaku-jime
gyaku-juji-jime	katate-jime	do-jime
kata-juji-jime	ryote-jime	
hadaka-jime	sode-guruma-jime	
okuri-eri-jime	tsukomi-jime	

Kansetsu-waza – Les 10 techniques de clés articulaires sont :

ude-garami	hara-gatame
juji-gatame	ashi-gatame
ude-gatame	te-gatame
hiza-gatame	sankaku-gatame
waki-gatame	ashi-garami

ATELIER PEDAGOGIQUE : L'art du « Feedback »

Situation :

- Un professeur
- Un couple TORI – UKE

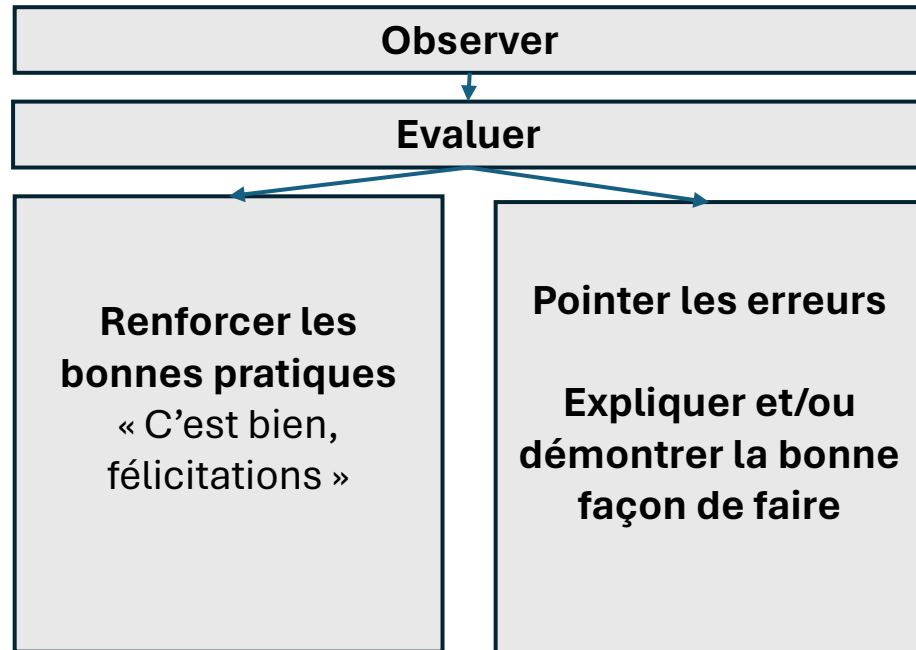


Consignes :

- TORI exécute une technique
- Le professeur fait un feedback pour aider TORI à progresser

Le « Feedback », un outil indispensable du *SENSEI*

Le Feedback Traditionnel



Avantages :

- Rapide et efficace si le professeur a un œil d'expert, un jugement fiable et/ou une bonne forme de corps

Inconvénients :

- Si perfectionnisme => frustration, culpabilité et baisse de l'estime de soi
- Si jugement de valeur sur la personne => baisse de l'estime de soi
- Passivité et dépendance de l'élève

Le Feedback en mode « Communication Non Violente »

Observer et évaluer des faits, actions et pas l'individu tout entier

- **Mettre aussi l'accent sur les éléments positifs**
- **Exprimer un point de vue plutôt qu'une vérité :**
 - « *Ce que j'ai apprécié* » plutôt que « *c'est bien* »
 - « *j'ai trouvé que* », « *à mon avis* »
- **Exprimer des hypothèses plutôt que des certitudes**
 - « *Peut-être que le problème vient de là* » plutôt que « *le problème c'est ça* »
- **Suggérer plutôt que d'imposer ses conseils et donner des ordres :**
 - « *Peut-être que tu peux essayer de faire comme ci* » plutôt que « *fais comme ça* » ou « *il faut faire ceci ou cela* »

Avantages :

- Laisse le choix et la responsabilité à l'élève d'essayer
- Préserve l'estime de soi et la confiance en soi

Inconvénients :

- Risques liés au fait de ne jamais mettre de mots sur les difficultés

Créer une culture de l'autofeedback

Commencer se taire pour laisser les élèves PRATIQUER avec le corps

- Observer et évaluer en silence
- Repérer ce que vous avez apprécié et l'exprimer avec des émotions positives
 - Identifier des pistes de travail à approfondir par le questionnement

Poser des questions ouvertes

- Sur le ressenti de TORI et UKE
 - Sur le « comment » des erreurs mais aussi et surtout de ses réussites
 - Sur les pistes de réflexion que vous avez identifiées (placement du pied d'appui, de la manche, ...)
- « Comment tu as fait ? Qu'as-tu ressenti à ce moment – là, au niveau de ton pied d'appui ? »
« Et toi Uke qu'est-ce que tu peux dire à propos de cette action ? »

Avantages :

- Autonomie de l'athlète
- Faire réfléchir les élèves par eux-mêmes
- Respecte la singularité de chacun

Inconvénients :

- Ça prend plus de temps
- Difficile à mettre en place avec tout le groupe => éduquer UKE et le groupe

Un peu de théorie sur les modèles pédagogiques

PEDAGOGIE DU MODELE : UNE APPROCHE ANALYTIQUE & TECHNICISTE

Donner le mode d'emploi avant de jouer

- **Démontrer** le geste juste en isolant Tsukuri – Kuzushi et Gake
- **Essayer** (Tendoku Renshiu, statique, avec UKE)
- **Mettre en place des éducatifs** pour comprendre les principes d'actoin et/ou résoudre des problèmes
- **Répéter** jusqu'à ce que le geste juste soit automatisé (Uchi Komi / Nage Komi)
- **Complexifier** la situation en introduisant
 - Le déplacement (Uchi Komi, Nage Komi en déplacement & Yaku Soku Geiko),
 - L'opposition (Karkarei Geiko),
 - Des contextes tactiques (Variations de posture, de Kumikata, combinaisons de mouvements, etc...)
- **Mettre en pratique** dans des situations d'opposition (Randori)

Avantages :

Cette pratique a démontré son efficacité. Elle est d'autant plus pertinente que le modèle propose une démonstration de qualité, avec une bonne capacité d'explication, d'observation et de correction, fondées sur son expérience et sa maîtrise du judo

Inconvénients :

Fondée sur n'est qu'une hypothèse qui reste à relativiser. Outre la qualité du modèle pédagogique, la personnalité de l'enseignement est un élément important de son efficacité pédagogique.

PEDAGOGIE DE LA DECOUVERTE : UNE APPROCHE SITUATIONELLE & LUDIQUE

Se construire son propre mode d'emploi dans le jeu

- **Proposer des situations d'opposition** qui confrontent l'élève à un problème d'action à résoudre
- **Laisser les élèves expérimenter des solutions** par eux-mêmes, sans avoir été guidé au préalable
- Inviter ceux qui ont réussi à **expliquer comment ils ont fait**
- S'appuyer sur les comportements efficaces pour **formaliser les bonnes pratiques**
- **Répéter** les solutions qui conviennent le mieux à chacun
- Confronter les solutions dans les situations d'opposition

Avantages :

- Créer de l'enthousiasme et du plaisir par une confrontation immédiate au jeu.
- Faire réfléchir le pratiquant, ce qui en théorie renforce les apprentissages.
- Prend en compte la singularité du pratiquant
- Approche ludique a priori plus adaptée aux enfants dans les phases de découverte du judo

Inconvénients :

- Prend parfois plus de temps
- Créativité et exigence pour le professeur
- Pas toujours adapté aux pratiquants confirmés et aux exigences du judo (discipline techniciste marquée par la répétition d'actions formatées)

CONCLUSION

La littérature scientifique a démontré depuis bien longtemps que l'apprentissage est meilleur quand :

- **L'activité a du sens pour celui qui apprend**
- **L'apprenant est libre et autodéterminé (motivation intrinsèque)**, au moins de temps en temps, plutôt que d'être contraint en permanence par des punitions ou des récompenses (motivation extrinsèque).
- **Le pratiquant vibre et ressent des émotions en pratiquant**, plus qu'en écoutant.

Autrement dit, peu de gens apprécient :

- De **s'ennuyer**
- D'être **jugé incompetent** en permanence
- De ne **jamais avoir le choix**
- De **recevoir des ordres**
- De ne **jamais pouvoir prendre des initiatives** personnelles, quitte à échouer