

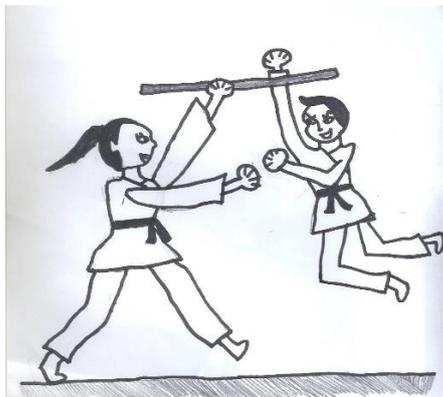
**REFLEXIONS
AUTOUR DE L'AIKIDO
ET DE SON ENSEIGNEMENT
AUX ENFANTS**



Dominique MAZERAUD KAPPELER

2018-2019

Table des matières



- *Brèves présentations de l'Aïkido*3
- *L'Aïkido et les enfants*4
 - Finalité et valeurs éducatives ou quel impact la pratique de l'Aïkido aura-t-elle sur la construction de l'enfant ?
- *Enseigner aux très jeunes : la pratique baby- Aïkido*.....6
 - Rôle de l'enseignant.....7
 - Quels sont les freins à l'harmonisation d'un enseignement structuré de l'Aïkido-enfant ?.....8
 - Enseigne- t-on aux enfants comme aux adultes ?.....9
 - Comment gérer un cours « baby » ?.....11
 - Comment présenter l'Aïkido à de très jeunes enfants ?.....16
 - Conseils et pistes avec les plus jeunes.....19
 - Axes de l'approche de la pratique avec les 3-7ans.....20
- *Les besoins des enfants de 3 à 15 ans*.....21
- *Réflexion à propos du jeu*.....25
- *Exemples de progressions du jeu à la technique d'Aïkido*.....27

Brèves présentations de l'Aïkido

L'Aïkido, art martial japonais, propose une méthode de gestion pacifique du conflit. C'est une discipline physique, dynamique et relationnelle s'appuyant sur un jeu de rôle martial qui permet l'expérimentation de la confrontation et de la violence. Elle s'appuie sur un ensemble de techniques, outils d'exploration de l'échange en alternance dans le rôle de l'attaquant (uke), et dans celui du défenseur (tori).

Etude de la rencontre avec l'autre, l'Aïkido possède à la fois une visée éducative englobant un travail sur le corps et le mental (accueillir le présent et faire face) ainsi qu'une visée pacifiste. Ecartant la compétition et l'idée de domination, coopération et valorisation mutuelle sont mises en avant.

La pratique de l'Aïkido donne l'opportunité d'incarner des principes et valeurs tels que présence, respect, rigueur, disponibilité, unité du corps et centrage, favorisant dans l'échange un bien-être physique et un apaisement émotionnel, tout en apprenant à être solidaires dans la quête de la paix.

Ecriture en deux phrases seulement maintenant

L'Aïkido est l'étude de la rencontre, visant par la pratique à développer des savoir-faire et des savoir-être donc un développement global de la personne. L'échange avec des partenaires successifs constitue à travers les techniques explorées un outil pour la vie courante afin de traverser l'adversité avec détermination, adaptabilité ...plus sereinement.

En une seule phrase :

L'Aïkido est une recherche visant à é/rétablir un lien harmonieux avec soi-même et avec autrui, préparant dans l'échange les pratiquants à accueillir l'imprévu, accepter et vivre pleinement le présent.

Enfin... en quelques mots !

Se confronter sans s'opposer.

Etude et exercice de la rencontre apaisée et unifiée.

Potion magique pour arrêter la guerre ! *(jeunes élèves de 7 ans- 2017)*
Aïkidoka, magicien de la paix ! ...

L'Aïkido et les enfants

Finalité et valeurs éducatives : ou quel impact la pratique de l'Aïkido aura-t-elle sur la construction de l'enfant ?

Pratiquer l'Aïkido, pour un enfant,

- c'est avoir l'opportunité de vivre, d'expérimenter sereinement et joyeusement, cours après cours **la rencontre** avec l'autre ; ainsi, en découvrant l'autre, apprendre à **se connaître** soi-même.
- C'est explorer ses possibilités corporelles et vouloir **dépasser ses limites** avec détermination et persévérance. Développer son potentiel.
- C'est apprendre à **faire face**, à l'imprévu, au danger, aux difficultés, à s'engager dans l'action avec de moins en moins de peur. Puis pouvoir être présent et acteur...de sa vie.
- C'est aussi abandonner le questionnement « qui est le plus fort ?" l'esprit de compétition (qui peut si bien fragiliser au lieu de renforcer), le désir de domination et le remplacer par « que pouvons-nous faire ensemble ? », le dialogue. Partant de la confrontation, choisir **la coopération, la valorisation mutuelle**.
- C'est alors incarner des valeurs essentielles telles que **le respect, la tolérance, l'écoute, la disponibilité**.

Le mouvement, le dynamisme, c'est la vie.

L'échange, c'est la base de la vie sociale.

L'Aïkido propose non pas de vaincre un adversaire mais de tout mettre en œuvre pour **annuler l'efficacité de l'attaque**, et même réduire à néant toute tentative d'agression.

La pratique est ainsi, de par sa **finalité pacifiste** et sa forme de jeu de rôle martial, adaptée, riche et bénéfique à la construction et au **développement harmonieux de l'enfant dans la société**.

Le double aspect **dynamique et relationnel** de l'Aïkido va passionner les jeunes pratiquants tout en développant leur **goût de l'effort et leur rigueur**.

Conscience du corps, gestuelle et sensations vont s'affiner, la pratique s'appuyant sur :

- l'exploration **du contact** avec le partenaire ; guider et se laisser guider avec confiance. Affiner sa sensibilité.

- la recherche **du déséquilibre** : pour uke, accepter celui-ci jusqu'à la chute sans peur ; pour tori, laisser chuter le partenaire, préservant ainsi l'intégrité de celui-ci.

- la perception de **la verticalité**, de l'enracinement, du **centrage**, source de l'énergie.

- la compréhension des notions d'opposition et celle du choix proposé par l'Aïkido : celui de **la non-opposition** pour une gestion pacifique du conflit.

Développant une aptitude à traverser l'adversité, le plus de l'Aïkido est de pouvoir permettre de développer à la fois **des savoir-faire et des savoir-être**.

Avec l'Aïkido, la violence n'est pas occultée, on va l'étudier.

Notre discipline offre le défi de pouvoir **se confronter sans s'opposer**.

Gérer le conflit avec détermination, fermeté mais aussi avec calme, avec douceur, avec bienveillance.

L'Aïkido propose de pratiquer la bienveillance,

une bienveillance ...implacable

Face à l'adversité, il ne faut pas être faible.

Trouvons en nous cette force juste, calme,

une force douce

pour bien vivre avec soi et ensemble

avec la volonté de réussir sans souci de dominer l'autre.

Enseigner aux très jeunes : la pratique baby Aïkido

Faut-il favoriser le développement de l'Aïkido enfant ? Quel est le bien fondé d'enseigner à des enfants si jeunes ?

- Question à débattre au niveau fédéral devant une demande de cours pour des enfants de plus en plus jeunes et donc des initiatives prises dans bien des clubs de monter des sections...

Pourquoi enseigner aux très jeunes enfants : 3-5 ans, 5-7 ans

-Bon quant à moi...

Quand on a une expérience au niveau pédagogique des très jeunes enfants, de par ma profession de professeur des écoles (en maternelle puis en élémentaire), donc une connaissance de leurs besoins et de leurs capacités, il allait de soi d'avoir le désir de leur faire découvrir cette pratique de l'Aïkido qui me passionnait, de partager avec eux ce plaisir de la communication et de l'échange.

-Faire découvrir l'Aïkido à leurs jeunes enfants est aussi une demande d'une catégorie de parents faisant confiance à l'esprit de cette discipline, par l'assurance de la transmission de valeurs essentielles, en particulier par son aspect non-compétitif. La proposition d'une approche globale de la personne visant un mieux-vivre ensemble séduit cette catégorie de parents.

Observer les jeunes enfants dans leurs jeux permet de remarquer que les situations de conflit constituent dans leurs interactions une part non négligeable de leur mode de communication. Désirs qui se juxtaposent, frustrations qui conduisent bien souvent à la rivalité, à des frictions et comportements violents.

Le **vivre-ensemble harmonieux** nécessite à l'évidence un apprentissage...

« La paix, ça s'apprend dès le plus jeune âge », titre d'une conférence de la pédiatre Catherine Gueguen auteure de *Pour une enfance heureuse*.

Si la finalité de l'Aïkido est d'établir ou rétablir un lien harmonieux avec l'autre, en choisissant la réconciliation et la coopération, alors sa pratique s'inscrit dans la prévention de la violence et le mieux-vivre ensemble. Sa mission éducative trouve bien sa place dans notre société.

-Face à cette demande en pleine expansion, il serait tentant de profiter du créneau pour se lancer dans l'aventure de l'enseignement à de très jeunes enfants...

Attention, plus les enfants sont jeunes, plus la tâche est ardue et moins elle s'improvise. Connaître les besoins, les possibilités motrices, le seuil de concentration inhérents à chaque âge en les reliant à la spécificité et aux objectifs de la pratique aïki est un préalable incontournable pour éviter désillusion et accidents.

Rôle de l'enseignant

- L'enseignant, c'est celui qui transmet **le message aiki**, les valeurs véhiculées par l'Aïkido en guidant chaque pratiquant, quel que soit son âge, sur le chemin de lui-même. Technicien et pédagogue, il est **un guide**, face à ses élèves, grâce à son expérience et ses objectifs. L'enseignement permettant d'approfondir sans cesse la compréhension de la discipline, c'est avec humilité, interrogations et remises en question fréquentes que se fera la transmission.

- Chaque enseignant avec son vécu, sa sensibilité, son bagage technique et sa vision de l'Aïkido va **enseigner sa vérité**. Cette vérité va, au fil des années de pratique et d'enseignement changer, évoluer, s'étoffer... mais cheminer **fidèlement aux principes et valeurs aiki**.

- La pratique s'appuie sur **un apprentissage technique**. Les techniques d'Aïkido par l'intermédiaire desquelles on peut expérimenter la rivalité et la violence (celle de l'autre...mais aussi la nôtre !) tantôt dans le rôle de l'agresseur (*uke*), tantôt dans celui du défenseur (*tori*) sont, avec **notre corps qui est notre support d'étude** de la discipline, **des outils d'apprentissage**. Elles seront cours après cours découvertes, explorées, répétées, affinées, revisitées. Observation, expérimentation, répétition permettant ainsi de développer des compétences tant physiques que mentales. Le cadre formel va former les pratiquants.

« L'excellence est un art que l'on atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée... » Aristote

D'où la chance et l'importance d'avoir l'opportunité de répéter cours après cours des **actions d'échange sereines** qui renforcent et aident à grandir, justifiant bien l'enseignement de l'Aïkido **aussi aux jeunes enfants**.

Pour tous les pratiquants, connaître la forme, l'enchaînement des gestes à effectuer, la logique interne de chaque technique avec justesse et précision est certes une étape importante mais incomplète.... Il s'agira à terme de pouvoir **faire** de l'Aïkido (créer, faire émerger), de le **faire vivre en nous et avec le partenaire** dans un échange harmonieux à travers ces techniques explorées ensemble. Pour qu'enfin, cet état « Aïki » **puisse rejillir dans la vie de tous les jours**. Cet objectif me semble, quand il s'agit des plus jeunes, primordial et devant passer au 1^{er} plan.

- Répondre à l'âge des pratiquants, à leur capacité d'attention, à des potentiels différents, aux difficultés, peurs ou blocages de certains, demandera à l'enseignant des stratégies d'enseignement adaptées, observation, vigilance, disponibilité ...et imagination.

Ainsi, avec enthousiasme, passion et dans le plaisir d'échanger et de pratiquer ensemble, les jeunes Aïkidokas, pourront devenir grâce à la vocation éducative de leur discipline, les techniciens de demain, des citoyens épanouis progressant sur le chemin d'une plus grande humanité.

Quels sont les freins à l'harmonisation d'un enseignement structuré de l'Aïkido-enfant ?

L'Aïkido, une discipline bien trop complexe et subtile pour concerner les enfants, entend-on...parfois avec sous-jacente **une peur à terme de dévaluation technique** légitime.

Certes, les jeunes enfants ne pratiquent pas à la manière des adultes avec autant de sérieux, de concentration (leur capacité d'attention est bien différente), donc de rythme et dans la même dynamique.

Certes... si l'on résume la pratique à un apprentissage technique très pointu avec les grades pour objectif (du pratiquant + de son enseignant !) ...mais ce serait, semble-t-il pas mal restreindre les champs d'investigation que celle-ci a à nous proposer.

Car, que représente la partie technique de notre discipline ? Sa forme, un support, l'outil, le squelette, l'équivalent de la partition en musique, le scénario en théâtre... Cette recherche de précision technique est nécessaire, mais pas l'objectif premier à chercher avec les jeunes, me semble-t-il. Cette étape suivra lors de leur passage chez les adultes.

L'enseignement aux enfants de 3 à 7 ans équivaut plus à une approche de la pratique de l'Aïkido, grâce à laquelle on leur fait entrevoir et explorer des parcelles du panel technique mais surtout en expérimenter les principes et

les valeurs, base essentielle à leur construction. **Une pratique physique du bien vivre ensemble.**

Clairement, la pratique-enfant doit- elle peut-être se distinguer de la pratique adulte en avançant des objectifs bien spécifiques, moins dans la forme mais plus dans le fond...position à débattre ? Ses objectifs (éducation globale de la personne) et les compétences visées sont à préciser ainsi que les moyens à structurer .

Toutefois afin que l'Aïkido jeunes ne soit pas un sous-produit de l'Aïkido adulte, il est impératif de savoir donner de bonnes bases à nos élèves, grâce à un enseignement réfléchi et de qualité, d'être imaginatifs, créatifs et convaincants.

Réfléchissons à la manière dont chacun de nous apprend, évolue, se transforme, grandit...Essentiellement par le **jeu des rencontres multiples que nous offre la vie**. Et n'est-ce pas justement la situation de base de notre discipline : rencontrer l'autre dans un conflit simulé à gérer, et être solidaires dans la quête de la paix.

Albert Jacquart : « *Nous sommes en grande partie la somme de nos rencontres avec les autres.* »

Il serait certainement dommage de priver nos très jeunes, la société de demain, des bienfaits de l'apport de la pratique de l'Aïkido.

Enseigne-t-on aux enfants comme aux adultes ?

Plus les enfants sont jeunes, moins c'est simple et plus on doit **aller à l'essentiel**.

Reproduire un cours pour adultes, c'est-à-dire un cours basé sur l'apprentissage par l'imitation et la répétition de techniques à maîtriser petit à petit, se soldera à coup sûr avec des enfants par ennui, incompréhension, échec, et ce... par manque d'adéquation à leurs besoins (pratique trop sérieuse et austère) et par manque de lisibilité, de sens(techniques complexes).

Enseigner aux très jeunes enfants oblige, en tant qu'enseignant, à revoir notre copie et approfondir notre vision de l'Aïkido. Il est évident qu'enseigner à des enfants demandera, outre une **approche adaptée**, surtout très clairement **une réflexion en profondeur sur la finalité de la pratique, des objectifs visés**

ainsi que des moyens mis en œuvre pour que celle-ci soit belle et bien ...
« aïki ».

Les enfants ont besoin de **comprendre** ce qu'ils font pour être motivés, actifs, en recherche. Ils ont aussi besoin de **réussir** ce qui est proposé.

« Le sentiment d'efficacité personnelle est un besoin fondamental...La véritable estime de soi ne se révèle que dans l'action et la confrontation à la réalité. Elle se construit à travers le succès et l'échec. » Ch. André

(A noter, bien des stratégies utilisées pour les cours enfants s'avèrent utiles avec leurs aînés...). Les adultes arrivent dans un dojo avec leurs motivations, une certaine image ou vision de la discipline. Les enfants, c'est souvent le choix de leurs parents, ou bien la motivation à pratiquer l'Aïkido vient des copains. Ils n'ont le plus souvent ni connaissance... ni idée préconçue non plus de ce qu'ils vont découvrir. L'enseignant doit alors faire sentir l'essentiel de la discipline sur une page vierge et ce...dès **le 1^{er} cours où va se graver les impressions primordiales**. D'où une grande responsabilité dans notre rôle de transmetteur...

Quelques questions à ne pas négliger lors de chaque début de saison...et bien plus souvent encore quand on enseigne aux enfants... (et pas seulement l'Aïkido d'ailleurs) !

-Que souhaitons-nous transmettre à nos jeunes pratiquants ?

-Quel type de personnes désirons-nous façonner grâce à la pratique de l'Aïkido ?

-Quel impact aura le cours d'aujourd'hui ? Qu'ont-ils compris, qu'ont-ils acquis ?

-Quel sens ont les techniques que je leur propose d'étudier ?

L'objectif de l'enseignant, outre l'apport et la justesse technique à ne pas négliger, sera de **savoir donner du sens** aux exercices puis aux techniques proposées, c'est-à-dire clairement les relier à des principes pour établir de la cohérence et ainsi **résonance et intérêt** chez ses élèves.

Enseigner aux très jeunes enfants va nécessiter **imagination, créativité et ...humilité** afin de pouvoir décrypter toutes ces techniques que l'on croit connaître et maîtriser mais dont il nous faut extraire l'essence, l'esprit, le cœur **pour les transmettre sans les dénaturer... ?**

Pour gérer un cours baby : comment avoir un enseignement adapté et attractif ? Comment construire un cours avec cohérence en fonction de l'âge des élèves ? Conseils et pistes.

Le test sera de voir pratiquer dans le dojo des élèves motivés, actifs, créatifs, désireux de réussir et de dépasser leurs limites... et pour l'enseignant de sentir que sa pédagogie se structure petit à petit, s'affine ...et cela sereinement !

Donc comment ?

- Enseigner aux très jeunes nécessite **une bonne connaissance de leurs besoins** (bouger, s'exprimer, communiquer), **de leurs capacités physiques et psychologiques**. Pas d'improvisation ...
- Donc préparer ses cours, **définir des objectifs et prévoir les moyens** de les atteindre est utile et rassure. Mais, il est indispensable aussi de pouvoir **s'adapter** en observant ce qui fonctionne, ce qui les capte et les maintient dans une action positive.
- **Faire référence aux documents existants** sur la pédagogie-enfants (cf Jean-Michel Mérit...) va aider à puiser des idées, se poser des questions, à confronter la manière d'enseigner.
- Mais tous les livres, les comptes-rendus d'expérience ou recettes ne suffiront pas à faire de nous de bons enseignants en Aïkido pour les tout jeunes. Comme dans la pratique, **rien ne remplace le vécu** (sur le tatami en transpirant dans l'échange avec nos partenaires).

Même après des années de pratique et d'enseignement, **assister aux cours** donnés par des collègues est irremplaçable. **Observer, s'interroger puis expérimenter.**

Donc, allez voir les collègues enseigner : on apprend de tout le monde. Repérer sans préjugés dans d'autres gestions de cours ce qui semble pertinent, ce qui fonctionne et pourquoi, de manière à faire évoluer vos stratégies et contenus d'enseignement.

- Chaque groupe place l'enseignant face à une nouvelle aventure. Rien n'est jamais acquis, tout est à construire en permanence. Sa composition de tant d'individus différents va constituer un mélange, une dynamique unique, tantôt explosive, tantôt sans beaucoup d'entrain et la tâche sera d'établir

les bons équilibres pour adapter au mieux les apprentissages au groupe ainsi qu'à chaque élève.

- La gestion de groupes hétérogènes en âges complique encore la tâche. Privilégier si possible **une homogénéité d'âges** surtout si vous enseignez seul. Entre 4 et 5 ans, par exemple, la capacité de concentration double, leur maturité et leur coordination s'affinent, leurs intérêts évoluent. A noter qu'un ou 2 petits s'intégreront facilement à un groupe plus âgé (tout comme un enfant dans un cours d'adulte, car il sera pris en charge par tout le groupe et à tour de rôle, progressant par là même rapidement). Mais dans le cas où la mixité est inévitable, des exercices devront être différenciés s'adaptant au rythme et aux capacités des uns et des autres. La présence d'un assistant est alors une aide précieuse (après définition du rôle de chacun).
- **Bien observer les enfants** qui jouent ou qui expérimentent à 2. **L'enseignant apprend beaucoup de ses élèves.** Bien des idées jaillissent de leur gestuelle naturelle. Se laisser guider par leurs trouvailles, leurs expérimentations peut permettre au cours de se dérouler tout seul (des moments magiques, il y en a !).
- Plus les enfants sont jeunes, plus il faut **aller à l'essentiel**, c'est-à-dire une pratique reliée aux principes aïki. Pour construire des cours qui fonctionnent, **partir d'une situation d'échange concrète** et significative, d'un questionnement, définir clairement un objectif précis, un thème, une compétence à aborder, puis amener pas à pas les élèves à la technique d'aïki.

Un enfant apprendra bien mieux et avec plaisir s'il comprend ce qui lui est proposé, s'il pressent sa réussite et entrevoit que l'exercice peut lui apporter quelque chose.

Exemples de thèmes :

la rencontre –se croiser sans heurt- je conserve mon espace, mon territoire- ne pas se faire toucher- vaincre sa peur- se renforcer- je suis tiré- je suis poussé- tomber...comment-tomber sans se faire mal- avoir la bonne distance- trouver sa place- faire face- garder le contact- être toujours prêt- bouger, rester en mouvement- se déplacer- avancer (irimi)- être solide - centré- Bien droit, vertical- détendu mais fort - résister ou pas ? créer un déséquilibre- conserver son équilibre – en retard...juste à temps- en avance, j'anticipe - pourquoi les

saisies- pourquoi la chute ?- faire le vide - disperser la force de uke-dévier- renvoyer- action/réaction- unité du corps, coordonner haut et bas – rôle de uke....

- **La pédagogie mise en œuvre lors d'un cours pour les jeunes, gagne à être diversifiée : par la transmission des connaissances de l'enseignant, par imitation ainsi que par la découverte, la recherche active et l'expérimentation.**

L'approche sera plus **ludique** (ce qui ne veut nullement dire passer son temps à jouer...), en proposant **des mises en situation de l'échange** entre les partenaires variées. Elle gagnera aussi à être **participative**, partant des élèves eux-mêmes, de leur gestuelle naturelle et de la dynamique présente du cours.

Une pratique trop répétitive et uniquement basée sur l'imitation sera facilement source d'ennui et risque de démobiliser les enfants.

Exemples de mises en situation :

Utiliser les lignes de tapis (rencontre- croisement)

A distance, les 2 partenaires se faisant face, puis rencontre dynamique

Travail paumes contre paumes (poussée) - paumes sur paumes (contact) - saisie de l'index – doigts crochetés

Par 3, un tori et deux uke en alternance

Par groupes de 4 ou 5

En randori

Utilisation de ceintures coupées (50cm)

Utilisation du jo

Par ateliers tournants

En ligne, avec changement systématique de partenaire

Bien distinguer phase de kata (rigueur et apprentissage) et phase de waza (application, plus ludique)

Enchaîner saisie + attaque - saisie+ coup de pied

Montrer plusieurs techniques : faire trouver les similitudes puis les différences (ex : katate dori, 3 sortes de kokyunage avec 3 déplacements différents)

En expliquant bien le sens, **le pourquoi**, et pas seulement **le comment** des saisies, des « attaques », de la chute.

- **Passer du jeu-découverte à l'éducatif ou éducatifs pour aboutir logiquement à la technique** est un déroulement qui fonctionne à coup sûr car les enfants comprennent petit à petit où l'enseignant veut en venir, vivent et expérimentent des principes identiques mais dans des situations variées.

Les exercices proposés doivent faire sens et résonner chez les jeunes élèves.

Exemple de progression : objectif -jeu-éducatif(s)- technique permettant moments de découverte, d'exploration, de compréhension du principe, d'apprentissage et de mise en œuvre du principe.

Objectif : Garder le contact

Jeu du miroir, paumes contre paumes. Yeux ouverts puis un ferme les yeux (en alternance)

Educatif : men uchi - se déplacer en avançant, reculant, faisant tourner, sans rompre le contact- yeux ouverts puis fermés

Technique : men uchi kokyunage avec pression niveau coude de uke mis en mouvement et qui garde le contact dans sa descente au sol

-Nos jeunes élèves ont besoin de **savoir ce qu'ils font et pourquoi** (éviter les exercices nécessitant plusieurs actions et notions complexes).

- Besoin de sentir aussi et d'**expérimenter** (changer de partenaire sur le même exercice est salutaire)

- Besoin aussi de **questionnement et de trouver des solutions** : Comment faire pour ...déséquilibrer, immobiliser

Ex : Montrer plusieurs techniques : faire trouver les similitudes puis les différences (ex : katate dori , 3 sortes de kokyunage avec 3 déplacements différents à identifier)

Ils aiment **chercher et trouver** c'est-à-dire **s'approprier la technique**.

- Ne pas hésiter à les solliciter verbalement en leur **faisant verbaliser** ce qu'ils observent (montré par l'enseignant ou les camarades), ce qui va les aider à structurer leurs actions à venir.

- Bien sûr, lors de cours destinés aux jeunes enfants, certaines **techniques** comportant des torsions ou actions à risque, au niveau articulaire, parce que mal gérées ou mal comprises, seront **adaptées** ou évitées selon les capacités des élèves (ex : shihonage, kotegaeshi, udekeminage).

- **Bien choisir les techniques à étudier.**

Que représente par exemple pour un enfant de 4,5,6 ans en début d'année la technique ai hammi katate dori ikkyo omote ???

Si l'on ne décompose pas en étapes successives, expérimentées les unes après les autres dans des exercices spécifiques avec une consigne simple et claire et avec des pourquoi puis comment avant de pouvoir les enchaîner, quel sens y trouver pour nos jeunes ?

Souvent, attention, l'incompréhension mène au désintérêt !

- **Ne pas attendre la perfection technique** Seigo Yamaguchi : « *Plutôt que de chercher la bonne technique, l'objet de la pratique consiste à chercher la **bonne manière d'expérimenter** pendant la pratique.* »

Attention de ne pas enfermer les jeunes enfants dans une forme trop figée, rigide et dépourvue de sens qui bloquerait leur expression, leur exploration personnelle et les habituant à une imitation soumise.

« L'élève doit voler la technique à ses maîtres », énonce un précepte japonais.

On apprend par tâtonnement et par l'erreur. L'enseignement de l'Aïkido se doit de les réhabiliter dans le respect du cheminement de chacun.

- Veiller à leur donner **une image juste de l'Aïkido** : respect, calme, ni violence ni prise d'ascendant sur le partenaire ; **ne pas dénaturer la discipline, en garder l'âme.**

Afin d'éviter de développer un esprit de compétition et l'image d'un objectif de domination de l'autre, exclure, à mon sens, les jeux ou éducatifs induisant un gagnant et un perdant. Quant aux démonstrations techniques, l'enseignant n'omettra pas **après avoir été tori, d'assurer aussi celui de uke** ; faire chuter pouvant être ressenti par les jeunes enfants comme être le plus fort, chuter comme avoir été vaincu.

- Bref, leur donner envie de **FAIRE** de l'Aïkido et pouvoir vivre avec les autres des relations « aiki ».

Comment présenter l'Aïkido à de jeunes nouveaux élèves ?

C'est quoi l'Aïkido, pour un enfant ? Quel message transmettre ? Quel discours pour définir et expliquer l'Aïkido ?

Partons de leur vision obtenue en les interrogeant (groupe de 4-6 ans, quelques mois de pratique). Les questionner : « que vous apprend l'Aïkido ? » *Des techniques...pour ? se défendre...contre qui, contre quoi ? des méchants, des voleurs, des ennemis ???*

(La réponse Se défendre implique de la peur, la leur, celle de leurs parents ?) *Les avez- vs déjà rencontré ces « ennemis » ? Non... !!! donc de qui, quoi avez-vous peur dans votre quotidien ?*

De ceux qui ns poussent, nous tapent en récré, nous insultent.

Mais aussi de ce qu'on ne sait pas faire ? du danger, de ce qu'on ne veut pas qu'il nous arrive. »

Donc, **peur de l'agression physique ainsi que de la gestion de l'imprévu.**

Donc, c'est quoi l'Aïkido ? Quel discours pour l'expliquer aux enfants ?

- Pas un sport car pas de compétition, on le sait.
- Pas seulement de l'éveil corporel car il éduque la personne dans sa globalité. Et l'aspect relationnel est incontournable.
- Pas de la self-défense qui apprend à se défendre **contre.**

- L'Aïkido, **un do** et non jutsu : **nous pratiquons POUR... et AVEC un partenaire**, pas contre un ennemi. Pas de vaincu, de perdant mais deux gagnants grandis par l'échange et la collaboration.
- Bon, pas facile à comprendre, ni à faire comprendre... **combat simulé : on fait comme si**, comme au théâtre... (la technique n'est aïki que si les deux partenaires remplissent les conditions pour qu'elle fonctionne).
- C'est **un outil pour la vie, la vie de tous les jours**. En quoi ?...
Bref, c'est bien confus...

Bon, en résumé :

-Pour étudier et pratiquer l'Aïkido, il faut **être deux** (au moins et le plus souvent).

-L'autre, le partenaire, joue un rôle ; être hostile, **ce n'est pas votre ami** et il est (peut-être ou sûrement...il faut prévoir le pire pour ne pas être surpris) certainement **plus fort que vous**.

- Situation inconfortable donc, et votre rôle à vous qui pratiquez, c'est : **faire face au problème** , en trouvant **en vous les solutions...**
pour **vaincre votre peur** d'abord, et agir de la manière la plus adaptée pour **vous préserver tout en faisant le choix de préserver l'autre**.

La confrontation, le conflit n'est pas présenté comme négatif mais plutôt comme **l'occasion de se responsabiliser, de grandir**.

Les techniques d'Aïkido sont une réponse, un outil d'étude.
Alors, quel que soit notre âge, PRATIQUONS !

Tout cela, à faire passer aux petits avec clarté et simplicité !!! Avec des mots et **surtout donc par la pratique**, une pratique reflétant bien les principes que vous, enseignant, désirez transmettre.

- J'attire l'attention sur l'importance d'utiliser **un vocabulaire adapté** à l'âge des élèves, leur compréhension, à leur vécu et en accord avec la finalité pacifiste de l'Aïkido.

Attention aux exhortations belliqueuses à attaquer : dire plutôt « **faire, effectuer** tsuki, shomen » De même, « **Donner** une poussée » plutôt que « Pousse ton partenaire »

Aussi « faire chuter » me semble sous-tendre les notions de domination et de victoire. « **laisser chuter** », issue de sortie pour uke.

L'utilisation du couteau avec les très jeunes... ? Exclu quant à moi...
Préférer la notion de touche ou de poussée ayant la même direction.

Pour ikkyo et les immobilisations, on peut dire :

« on calme l'autre en se calmant ou on se calme en calmant l'autre. »

Pour exercice de centrage, on peut dire : « on se renforce en aidant l'autre à se renforcer. »

En bref : l'Aikido ou comment vivre la confrontation et sortir de l'opposition en douceur.

Pour gérer une situation difficile, dangereuse, nous soumettant à des émotions ...

il ne faut pas être faible, mais...déterminé

pleinement présent, calme, mobile, flexible.

Grâce à notre discipline culturelle artistique martiale, l'enfant pourra devenir une sorte de magicien en somme et

faire grandir en lui cette force douce de l'Aikido !

(synthèse, fruit de ma collaboration avec Pascal Marcias en 2017).

Devenir un « **champion de sa vie !** » ...bel objectif d'un jeune pratiquant du club de Pascal.

Conseils et pistes avec les plus jeunes de 3-5 ans :

Face à leur besoin intense de mouvement, de s'exprimer bruyamment, de sauter l'un sur l'autre (entre 4 et 5ans en particulier), ... des stratégies s'imposent pour que le cours ne vire pas au chaos et que l'enseignant ne finisse pas épuisé...!!!

Pas de répit, nécessité permanente d'être à l'écoute, de se mettre dans leur rythme, de canaliser, modérer ou stimuler.

Présence+++de l'enseignant.

Ils apprécient et ont **besoin de rituels** qui les rassurent, canalisent et constituent cours après cours un socle pour des acquis structurés.

Les règles dans le dojo et l'étiquette sont un rempart pour un cours sans débordement et les garants de l'intégrité de chacun.

Les petits vivent dans l'instant ; ils sont pleinement présents et engagés dans l'action qu'ils entreprennent. D'où **la nécessité de donner du sens à ce qui leur est proposé** afin de les garder actifs et motivés.

Ils ont besoin aussi de nouveauté et de variété pour soutenir leur attention, leur motivation et leur élan à aller de l'avant.

Pour bien apprendre, la notion de **plaisir** est indispensable pour les jeunes pratiquants. Plaisir soutendant compréhension et **réussite**.

Ils **aiment les histoires et les mythes** : sensibiliser par le Japon, leur parler de maître Ueshiba, de la création de l'Aïkido, des samouraïs...

Donc, calme, patience, vigilance, fermeté, **adaptation de chaque instant**.
Et quand la cloche sonne, **bilan** de ce qui a fonctionné ou pas et analyse des raisons (à 2 avec un assistant, c'est plus facile)

Synthèse de la mise en situation d'échange débouchant sur la pratique aïki :

L'enfant va :

- **Faire seul d'abord.** Seul dans le groupe qu'il doit accepter, avec lequel il doit se coordonner, s'harmoniser.
- **Faire en même temps que les autres...**ce qui prend du temps pour certains...
- **Faire avec l'autre :** c'est la rencontre, faire ensemble (se déplacer, tourner, rouler ensemble...), coopérer
- Puis **agir sur l'autre et accepter d'être mis en mouvement par le partenaire avec changement de rôles :** l'échange, situation de base aïki.
- Enfin être **face à face**, situation à explorer dans toutes ses facettes...en partant souvent de la situation d'opposition (tirer, pousser...) excluant bien sûr celle de vainqueur/perdant, pour enfin aborder la **notion de non-opposition** et quelques techniques simples.

Axes de l'approche de la pratique de l'Aïkido avec les plus jeunes ou baby- Aïkido

- **JE ME DECOUVRE**

Schéma corporel- Fonctionnalités- Coordination- Sensations

- **JE ME REPERE**

Dans l'espace-dojo, par-rapport au groupe, par-rapport à un partenaire

- **J'EXPERIMENTE**

notions de distance, contact, timing, résistance, centrage, contrôle, équilibre, déséquilibre, verticalité, relâchement... Les

ainsi que ENSEMBLE 1 +1= UN, c'est-à-dire passer de l'opposition à la non-opposition

- **JE SAIS FAIRE**

Savoir chuter, se déplacer, se diriger, accueillir, guider, mobiliser, laisser passer, se protéger, disperser, contrôler...

- **JE PROGRESSE**

Je gagne en confiance, je sais m'appuyer sur mes points forts, je repousse mes limites et cherche à dépasser mes difficultés avec humilité et persévérance, je choisis l'action à la passivité, je choisis l'action à l'agitation.

Baby Aïkido : organisation des compétences visées et moyens utilisés
Synthèse proposée par Dominique Mazeraud en collaboration avec Hélène Doué (2018)

Sens de progression en fonction de l'âge

→ **3 ans à 5 ans**

Je me découvre	Je me repère	J'expérimente	Je sais faire	Je progresse
<p>- Le schéma corporel</p> <p>Je connais les membres, les organes (internes, externes).</p> <p>- Les fonctionnalités</p> <p>Comment je fonctionne.</p> <p>J'utilise pour...</p> <p>- La coordination</p> <p>- Les sensations</p>	<p>- Dans l'espace du dojo : les murs, les angles, les ouvertures, les tatamis, les lignes de tapis.</p> <p>- Je me situe dans cet environnement.</p> <p>- Je me situe par rapport au groupe.</p> <p>- Je me situe par rapport au partenaire.</p> <p>positions relatives, se placer à droite, à gauche, l'un derrière l'autre, face à face.</p> <p>- Je sais garder mes distances .</p> <p>respect de son intégrité physique et celle de l'autre.</p> <p>- Je cherche, je trouve ma place.</p> <p>- J'identifie « mon territoire », mon espace vital.</p> <p>- Je comprends la notion de changement de rôle (chacun son tour).</p>	<p>- Je cherche pour réussir de mieux en mieux</p> <p>- J'explore mes possibilités</p> <p>- Je connais mes difficultés.</p> <p>- Je découvre de nouveaux champs de possibles, de nouveaux champs d'action.</p> <p>- Je prends confiance.</p> <p>- J'identifie mes différences avec les autres.</p> <p>- J'élargis mon champ d'action.</p> <p>accepter le changement de partenaire</p> <p>- J'apprends les règles et en comprends les bienfaits.</p> <p>- J'accepte de bouger avec l'autre :</p> <p>- j'agis en même temps que l'autre,</p> <p>-j'agis avec l'autre</p> <p>- j'agis sur l'autre</p> <p>- l'autre agit sur moi, (j'accepte avec tolérance),</p> <p>Dans l'échange, je vis les notions de :</p> <p>- distance</p> <p>-timing</p> <p>- contact</p> <p>- force, résistance</p> <p>- contrôle</p> <p>- équilibre, déséquilibre</p> <p>verticalité</p> <p>- opposition</p> <p>- non-opposition</p> <p>- non- résistance,</p> <p>- relâchement</p>	<p>- Je me dirige.</p> <p>changer de direction, reculer, pivoter</p> <p>- Je me déplace de différentes manières : déplacement latéral, tenka, henka, taisabaki.</p> <p>-Je synchronise différentes actions.</p> <p>- Je varie le rythme de mes actions.</p> <p>contrôler sa vitesse, s'arrêter au signal, ralentir, accélérer.</p> <p>- Je décide.</p> <p>- Je refuse.</p> <p>- Je trouve ma place.</p> <p>- Je dose ma force, je contrôle mes impulsions.</p> <p>- Je tombe sans me faire mal.</p> <p>chute avant, arrière, tampon buvard, glissée => utilisation de matériel (tapis, ballons) pour l'apprentissage</p> <p>- J'agis avec / sur le partenaire.</p> <p>tirer, pousser, rouler, faire rouler, porter, saisir, retourner, attraper, toucher, éviter, protéger son espace, contourner, être lourd, être léger.</p> <p>- Je guide, j'accompagne.</p> <p>- Je conserve mon équilibre.</p> <p>- Je chute si je perds mon équilibre, sans appréhension.</p> <p>- Je trouve les points de déséquilibre de mon partenaire afin de l'amener à la chute.</p> <p>-J'immobilise</p> <p>- J'alterne les rôles.</p>	<p>- Je m'appuie sur mes points forts.</p> <p>- Je repousse mes limites pour dépasser mes difficultés, avec humilité et persévérance.</p> <p>- Je choisis l'action à la passivité.</p> <p>- Je choisis l'action à l'agitation.</p> <p>- Je fais confiance à mon partenaire, à mon professeur.</p> <p>pour tendre vers la notion de faire ensemble dans une même intention, passer de l'opposition à la non opposition, par les actions telles que :</p> <p>- se pousser</p> <p>- se tirer</p> <p>- se toucher</p> <p>- résister, ne pas résister</p> <p>- éviter, laisser passer</p> <p>- garder la distance</p> <p>- guider</p> <p>- accueillir</p> <p>- accompagner</p> <p>- mobiliser</p> <p>- relâcher</p> <p>- déséquilibrer</p> <p>- contrôler, équilibrer les forces</p> <p>- disperser la force de l'attaque</p> <p>-J'accepte de ne pas réussir immédiatement, je sais que plusieurs tentatives me mèneront à la réussite.</p> <p>-Je comprends que réussir ne veut pas dire dominer l'autre.</p>

Jeux et éducatifs d'approche à l'Aïkido Enfants → 3 ans à 6 ans (D. Mazeraud2019)

Je me découvre

Echauffement :

-j'observe

-j'écoute

-je copie

-je ressens

-je connais

Mes articulations : qu'est-ce qui plie dans le corps ?

Je sens mon cœur qui bat, ralentit.

Je ressens chaleur et picotements dans les parties sollicitées

...

- Déplacements animaux :

canard, crabe, grenouille, crocodile, chenille, lapin, éléphant...

- Se déplacer en..

sautant tournant glissant, rampant, rebondissant, roulant...

= consigne précise ou ouverte

- Au signal, toucher le sol

avec... différentes parties du corps à nommer

- Jeu du miroir (imitation, distance, vigilance)

J'apprends grâce à l'autre qui me fait face.

-Face à face, reproduire la même gestuelle.

-Même ex en se déplaçant en avant, arrière, latéralement, en tournant et en conservant la même distance d'un mètre environ.

-Variante en effectuant chutes et déplacements à reproduire.

Je me repère

Echauffement :

- frontal (par le professeur puis enfants)
- en cercle
- en miroir

-AI /KI/ DO : 3 espaces à délimiter dans le dojo Mur, porte, fenêtre... Au signal, s'y rendre en courant

-Chacun son tapis :

-Positions : debout, à genoux, en tailleur, accroupi, sur le ventre, sur le dos, en boule, en pont
- Au signal, changer de tapis soit consécutif, soit éloigné. -Au signal, 2 par tapis (ni même tapis, ni même partenaire)

-Statue Par 2,

l'un statue immobile. L'autre apprend à se repérer en se plaçant devant, derrière, en face, dos à dos, à côté, à droite, à gauche puis... au-dessous, au-dessus.

- Jeu du fantôme :

debout, l'un derrière l'autre : se suivre à petite distance - ou l'un assis, l'autre debout derrière qui tente de passer devant

-Jeu des obstacles : 2

groupes : les obstacles allongés sur le ventre et bien répartis et les promeneurs se déplacent soit autour soit en sautant par-dessus. En marchant puis en courant

-Lignes de tapis :

Etude de la rencontre et de la confrontation non conflictuelle : se croiser **sans heurt** en... passant entre les jambes écartées du partenaire, sautant ou passant par-dessus, par-dessous... En se croisant dos à dos, face à face, + shomen, yokomen, chute avant...

J'expérimente

Echauffement en cercle :

L'enseignant annonce les parties du corps à échauffer, les enfants montrent.

-Se déplacer en....

Chercher, trouver idées, s'inspirer de celles des autres.

Imaginer **des bestioles bizarres** et leurs déplacements

Morihei/Ueshiba

- 2 équipes :

Assis, par 2, de part et d'autre une ligne médiane du tatami, dos à dos Au signal, l'équipe nommée va :

-faire reculer en poussée
-puis se retourner/ rattraper / toucher
-ou se retourner/rattraper / immobiliser

-Equilibre / Déséquilibre :

Position choisie par l'un à déstabiliser avec un doigt de chaque main par l'autre.

-Circuits : à l'aide de petit matériel (ceintures, bâtons, matelas) organiser des circuits afin de travailler chutes et déplacements

- La tortue à retourner Sentir sa force, se renforcer

- Les bambous

Renforcement, centrage, stabilité
Tori en seiza, Uke imprime des pressions sur uke qui mobilisera son buste sur une assise sûre, indéracinable.

-Educatifs chutes

Arrière (pourquoi poser le genou)
Glissée
Dauphin(montagne /plan - che /sur le ventre
Avant

-Educatifs déplacements -

Henka
Tenkan
Tai sabaki -
Latéral
Shikko

Je sais faire

Je dirige seul l'échauffement

j'ai mémorisé toutes les étapes donc les parties du corps à échauffer

-Jeu d'occupation de l'espace

garder distances pour éviter heurts en utilisant différents déplacements : avancer en marchant, courant, stop, à reculons, en pas chassés...

-Rivière aux crocodiles :

traverser le tapis le plus vite possible et freiner avec maîtrise afin d'éviter le mur ou la sortie du tapis.

-Attention Danger

Se déplacer en ligne, au signal, changer de sens en effectuant Henka.. D'abord en marchant puis de plus en plus vite.

-TOP AIKIDOKA

Marcher en dispersion, puis garde kamae, seiza, shikko, tai sabaki puis ajouter AIKIDOKA
AI : chute avant
KI : arrière
DO : glissée
KA : dauphin

-Faire ensemble

-Shikko en se donnant la main

-Rouler ensemble en partant à genoux et en se donnant la main

-Chutes par 2 sur tirer ou tourner
-Chutes en petite ronde

-Faire en alternance

-Shikko : face à face, paumes contre paumes, l'un avance et l'autre recule, en alternance.

- Pression /déplacement

-Pression /chute

Je progresse

Je choisis de diriger

l'échauffement mais je me fais aider des camarades

-Je comprends et respecte de mieux en mieux les consignes

-J'observe bien ce que font les autres ou comment ils font pour m'inspirer et prendre confiance

-Je dépasse mon appréhension de la chute :

Chuter n'est pas tomber mais gérer le déséquilibre pour me relever sans mal.

-Je comprends que me déplacer me permet d'échapper à la menace et de rester hors d'atteinte

-Je chute sans se faire mal.

-Je me déplace à bon escient

Tous les exercices proposés constituent des pré-requis pour une approche de l'Aïkido. Ils peuvent être utilisés en remédiation afin d'aider les jeunes aikidokas à mieux en appréhender les principes et à aborder les techniques.

LES BESOINS DES ENFANTS DE 3 A 15 ANS

Connaître les besoins spécifiques à chaque étape du début de la vie et de la petite enfance conditionne ce que l'enseignant va pouvoir leur proposer d'apprendre.

Le **mouvement** est un vecteur essentiel car il est à l'origine de la création des connexions neuronales.

D'où l'importance de favoriser le mouvement du bébé puis du tout jeune enfant en lui permettant d'évoluer dans des environnements stimulants.

Entre 3, 4 et 5 ans, il est nécessaire d'assurer à l'enfant son développement musculaire et de favoriser les interactions avec un environnement et des personnes diversifiés.

Besoins biologiques :

- **Tendance naturelle à libérer leur énergie :**

Le jeune enfant ne s'arrête jamais...

Il doit fortifier le contrôle et l'efficacité de ses muscles.

A l'adulte de lui permettre de libérer son énergie de manière constructive et non destructrice.

Il est essentiel de lui donner les bases de la coordination musculaire pour manifester son habileté motrice, qui est le fondement des aptitudes intellectuelles :

coordination latérale (sens de la symétrie)

coordination directionnelle (conscience droite/gauche, devant/derrière...)

En développant le courir, grimper, ramper, tomber, seront développés le sens de la latéralité et de la direction.

- **Contrôle des mouvements instinctifs :**

L'enfant met en place un système de contrôle de ses impulsions jusqu'à ses 6 ans de façon à avoir un comportement social adapté (phase du non- caprices).

La maîtrise est progressive : ne pas l'exiger trop tôt.

Trop de pression induira inhibition, passivité, perturbation des sentiments.

« La punition sert éventuellement au maintien de l'ordre, non à créer une ambiance psychologique de motivation au changement personnel. » Christophe André

C'est à l'adulte d'aider l'enfant à ce changement.

- **Apprentissage du donner- prendre**

Notions permettant à l'enfant de s'intégrer à un groupe, de construire une bonne confiance en lui-même et ainsi de perdre sa timidité.

- **Apprentissage de l'expression et la répression de ses sentiments**

Il est important de bannir le bien et le mal appliqué aux sentiments. Le retenir pour les actes.

Vers 6 ans, l'enfant devient capable de comprendre que les autres ressentent quelque chose.

Plutôt qu'une répression peu efficace (et anti modèle), il faut permettre à l'enfant de s'exprimer, de communiquer, le guider dans le dialogue avec l'optique d'un bien vivre ensemble.

❖ **3 ans** : passage du bébé à l'enfant

A 2 ans, jeux parallèles seulement

A 3 ans, moins anxieux, l'enfant a moins besoin d'être protégé par des rites.

Il est heureux d'obéir et de faire plaisir- nait l'esprit de coopération et le désir de s'approprier l'approbation- commence à raisonner- début d'une aptitude à partager, à attendre son tour-

Son activité motrice et musculaire est plus assurée- plus confiant en lui- plus patient et possède un meilleur contrôle de ses élans-

L'horizon intellectuel se développe : vocabulaire plus riche, son imaginaire s'enrichit.

C'est l'âge d'or, étape d'équilibre avec l'aptitude naissante à agir en commun, à échanger, en paix avec son univers.

❖ **4 ans** : marqué par le déséquilibre, l'insécurité, le manque de coordination dans le comportement

Le sens social se développe, besoin de contact mais gestion relationnelle difficile

Tensions- maladresse- agitation, exubérance- bruit- soit timide soit surexcité-

Besoin de rites, refuse le changement. Affectif inquiet, pleurs fréquents

Age du pourquoi, des questions

A 4 ans, les enfants aiment jouer ensemble mais c'est orageux. Comportement violent : tapent, poussent rejettent, commandent, se butent, résistent, se vantent, grosses colères.

Difficulté à obéir : « petit monstre » ! Sanction efficace : l'isolement

A 4 ans, les enfants sont très dynamiques et ont besoin de variété et changement de rythme. Ils papillonnent.

C'est l'âge débridé, physiquement, oralement, dans le contact, dans l'imaginaire.

❖ **5 ans** : l'enfant est plus raisonnable, plus sûr de lui et confiant, plus concentré, sérieux, logique, calme, sympathique, indépendant, plus équilibré. L'enfant ne fait que ce qu'il pense possible de réussir.

Il est capable de concevoir des projets précis. Il sait mieux économiser et contrôler son activité motrice.

Il n'est plus en conflit avec lui-même et les autres. Il est content de lui, aime jouer, il a l'esprit de coopération et le désir d'approbation. Il accepte les conseils et propositions.

C'est l'âge adorable ou délicieux, l'enfant est alors mûr pour des expériences communautaires élargies.

Entre 6 et 12 ans,

La coordination augmente, leur force s'accroît. Les enfants développent le goût pour les jeux violents, ils aiment se mesurer les uns aux autres. La vie en groupe prend de l'importance.

Rapidité, précision, endurance se précisent de façon marquée (et bien plus entre 13 et 15 ans).

Quant à leur développement affectif, la période est calme. Ils ont le désir d'être grands et de s'affirmer positivement. Leurs réactions émotionnelles sont modérées.

De 6 à 9 ans :

Les enfants sont curieux- s'intéressent à tout- comprennent la notion de respect- se socialisent- ont conscience de leurs qualités et capacités- collaborent- se préoccupent des autres

Physiquement, les enfants sont alors plus rapides et endurants.

❖ **7 ans** : 1^{er} âge du groupe social, l'intériorité s'installe : les enfants commencent à chercher une intimité psychique.

Ils ont besoin du groupe qui est une source de valorisation, besoin de collaborer.

❖ **8 ans** : sensibilité aux sentiments d'autrui, regrets, remords, égocentrisme, les objets ont une valeur personnelle.

De 9 à 12 ans : Vie intense, les jeunes sont alors actifs, réceptifs, ouverts, enthousiastes. Ils ont une soif d'action et d'expérience. Ils sont peu nuancés et manquent de mesure.

❖ **9 ans** : comportement plus raisonné, objectifs précis, l'enfant ne suit plus ses impulsions, intériorité directrice.

Le groupe devient le centre de la vie enfantine.

❖ **10 ans** : coopération- autonomie- sens de la justice

Cohérence et stabilité du comportement, persévérance pour atteindre ses objectifs, efforts pour se conformer aux règles, prend des décisions et responsabilités morales.

❖ **11 ans** : équilibre, assurance, maîtrise et contrôle émotionnel.

❖ **12ans** : pré- adolescence

De 15 à 17 ans : Besoin de communication directe, physique, de face à face. Privilégier les activités de groupe aux smartphone et jeux vidéo... !

(source : B.Soppelsa ISFEC Auvergne 2013)

Réflexion à propos du JEU :

Définitions et généralités :

- activité intellectuelle ou gestuelle ayant pour fin l'amusement de la personne s'y consacrant.
- activité soumise à certaines règles

Le jeu conduit à une meilleure tolérance face à l'échec. Réussir passe par l'erreur et échecs successifs. Le jeu est une étape pendant laquelle le manque de réussite est dédramatisé.

Il est classiquement opposé au travail.

Le jeu permet à l'enfant de mieux supporter les contraintes de l'apprentissage en s'investissant pleinement et avec plaisir dans l'instant.

Donc du point de vue de l'enfant, **le jeu est bien lié au plaisir**, capable de générer une motivation forte.

Le jeu structure le développement de l'enfant au niveau affectif et social.

Dans l'enseignement de l'Aïkido aux jeunes enfants, il me semble utile et judicieux de mettre en place des « jeux », ou plus exactement des **éducatifs ludiques** en lieu de première approche, de présentation et d'**exploration des principes aïki, bases** de notre panel de techniques.

Avec les très jeunes enfants, **il me paraît hasardeux de rentrer d'emblée dans la technique comme lors d'un cours** adulte (trop d'austérité).

Chacune de nos techniques font, en effet, appel à tant de notions complexes, de capacités diverses, donc d'une attention très soutenue, qu'une approche directe risque d'être un handicap à la réussite de sa réalisation donc à la motivation du jeune pratiquant. Des préalables, sous forme d'exercices ludiques sont, par suite, très utiles et à mon sens, nécessaires avec des pratiquants d'Aïkido de moins de 10 ans.

Au niveau pédagogique, le jeu sera **un moyen d'atteindre un objectif**, une étape participant à la compréhension de la situation, à l'étude et donc à une intégration plus aisée par le jeune élève. En décomposant en **situations ludiques simples, parlantes et expérimentées**, l'enseignant pourra ensuite, en reliant tous les exercices proposés, aborder les techniques proprement dites. L'**imitation** sera alors possible s'appuyant solidement sur du vécu.

Le jeu constitue, à mon sens une étape permettant un bon **équilibre des savoir-être et des savoir-faire, équilibre** nécessaire pour bien appréhender la pratique de l'Aikido.

Dans notre contexte aiki, il faudra, à mon sens veiller à ne pas proposer de jeux ou exercices dans lesquels la notion de gagnant/perdant prédominerait. **Changement de rôle et valorisation mutuelle sont essentiels.**

Donc, si vous voulez enseigner l'Aïkido aux enfants, **pas de jeu ...pour le jeu**

mais plutôt prévoir la mise en place d'exercices d'entraînement ludiques utilisés comme outils soit d'**introduction** à une notion précise, préalables à l'étude technique, soit en lieu de **remédiation** devant une difficulté rencontrée par les enfants, soit encore en reprise, pour une **consolidation** en fin de cours.

Pour l'enseignant, les jeux proposés vont l'aider à donner du sens à la technique.

Pour le jeune pratiquant, ces mêmes jeux vont soutenir sa motivation en aidant à mieux comprendre et appréhender la technique.

...afin que la pratique de l'Aikido, pour les enfants, à la fois **étude et jeu**, puisse devenir un **dialogue ludique** avec leurs différents partenaires...

Pratique-plaisir de l'étude et détachée du besoin et souci de domination de l'autre.

Exemples de progressions du jeu à la technique d'Aïkido en passant par l' ou les éducatifs à travers différents thèmes

L'objectif de ces progressions est d'aborder, avec de jeunes enfants, dès 4 ans, des techniques d'Aïkido dans des conditions cohérentes avec des phases d'exploration et d'expérimentation conduisant à une meilleure compréhension de la situation aïki proposée.

- 1- **Découvrir** grâce à des mises en situation variées
- 2- **Chercher et expérimenter** avec le ou les partenaires
- 3- **Comprendre et appliquer** les principes abordés afin de les mettre en œuvre dans une technique plus ressentie et aboutie

DISTANCE

- Jeu du miroir : en dynamique, garder la distance avec le partenaire 1 m environ
- Educatif de contact sur Men uchi : ne pas rompre le contact, mobiliser : avancer, reculer, faire tourner
- Technique** : Men uchi kokyunage avec pression coude

SE CONFRONTER A LA PEUR

- Lignes de tapis : la rencontre
- Jeu de rôle : Par 2 face à face, sur une ligne, uke fonce vers tori avec une détermination hostile. Réactions physiques et psychologiques à analyser (peur donc recul)
Puis dépasser sa peur, être capable de retourner la situation en avançant avec un irimi et une détermination encore plus forte
Exercice à expérimenter par 2.
Par 3 aussi avec variante
- Technique** : Jodan tsuki ou menace main/visage avec réponse identique irimi main au visage (chute glissée à étudier préalablement)

SAVOIR DESEQUILIBRER

- A partir d'une position au choix, chercher comment, à l'aide de deux doigts seulement réussir à faire perdre l'équilibre de son partenaire.
- Sur un partenaire pieds serrés puis en position de garde, (tester les deux positions), les yeux fermés, trouver comment rompre l'équilibre de l'autre, latéralement à partir d'une saisie de l'index.
- Face à face, pieds avants collés + saisie des mains (position hanmi), pieds arrières mobiles seulement : chercher le point de déséquilibre du partenaire.

-**Technique** : katate dori kokyunage avec déplacement latéral et pression niveau coude

CONTROLE

- L'un est allongé sur le dos. Son partenaire, debout et placé sur le côté va chercher comment l'empêcher de se relever. Proposer paumes des deux mains en contact puis en contact men uchi.
- -Technique : Kokyunage. A partir d'un contrôle au sol en contact sur men uchi, laisser uke remonter, le mobiliser, le déséquilibrer à nouveau pour le faire descendre sur le dos en réinstallant le contrôle.
- **Techniques** : enchaînement de plusieurs techniques (déséquilibre, iriminage, kotegaeshi) avec contrôles intermédiaires et en finissant par ikkyo.

ABSORBER LA FORCE ET LA RENVOYER

Savoir accueillir la force de uke en l'amortissant

- A l'échauffement, seul, faire se déplacer en sauts accroupis rebondissants
- Par 2, l'un rebondit...comme une balle, le partenaire, la main sur la tête de celui-ci va l'accompagner dans son déplacement (en driblant)
- Pendant la mise en route dynamique, courir en ligne jusqu'au mur opposé et rebondir contre celui-ci en amortissant bien avec les bras.
- Puis même exercice en enchaînant une chute arrière lors du rebond.
- Par deux, même exercice mais en rebondissant contre les paumes du partenaire qui va sans violence le renvoyer vers l'arrière, sans chute (sentir le recul) ou avec chute (tori descendra les mains vers le centre de uke).
- **Technique** : Ryote dori tai atari (absorber/renvoyer)

NON-RESISTANCE

- En ligne, par deux : saisie des poignets en ryotedori. L'un tire l'autre qui résiste et lui fait traverser le tapis puis changement de rôles (expérimenter la résistance)
- Uke saisit et tire tori qui résiste dans un 1^{er} temps (dit NON) puis va relâcher en avançant légèrement sans pousser (dit OUI). Recul ou chute arrière pour uke en fonction de déséquilibre généré.
- **Technique** : Ryote dori tenchinage ou sokumen iriminage
- ou
- -position debout et stable, pieds légèrement écartés. Uke imprime chez tori de légères poussées aux épaules afin de tester son équilibre et l'amener à amortir la poussée en effaçant l'épaule
- **Techniques** : jodan tsuki iriminage ou ikkyo

USHIRO

1-Déplacement latéral à étudier en dynamique par 2, sur une ligne : laisser passer l'autre sans qu'il ne dévie de sa trajectoire ni ne ralentisse.

2-Jeu « du fantôme » (= savoir garder la distance) : L'un derrière l'autre, le fantôme suit celui qui le précède et qui va s'arrêter, reculer, avancer, tourner (pas trop vite). Conservant une distance d'un mètre environ et avec vigilance, objectif pas de collision.

3-Par 2 face à face, l'un assis jambes fléchies, mains au sol ; l'autre, debout va se déplacer pour essayer de parvenir derrière son partenaire en touchant ses 2 épaules, partenaire qui l'en empêche en tournant sur lui-même.

Puis même exercice, mais l'un est debout, l'autre se déplace en shikko.

(Variante : En partant derrière, chercher à venir de face)

4-Avec les plus jeunes (4-5 ans), intro Le petit train : l'un derrière l'autre, saisie par celui qui derrière des index de celui qui est devant qui va faire passer son partenaire sur le côté puis devant. Et changement de rôles...Se déplacer ainsi d'un bout à l'autre du tapis.

Puis faire passer le partenaire et le faire chuter soit en avançant la jambe, soit en descendant les 2 genoux au sol

5-Educatif : « C'est chez moi ! » : l'espace délimité par un cercle défini par mes bras constitue mon espace dans lequel l'autre n'a accès que si je le décide.

Pour introduire ushiro ryote dori : sur l'impulsion de uke venant pousser, tori se déplace sur le côté en écartant ses 2 bras comme précédemment et gardant le contact avec lui. Uke passera derrière et saisira poignets, ou épaules ...

- **Toutes techniques** en ushiro