

L'AÏKIDO SES VALEURS



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

SOMMAIRE

PRÉAMBULE	P.2
L'AÏKIDO SES VALEURS	P.3
VALEURS ET CRITÈRES INTRINSÈQUES À L'AÏKIDO	P.4
LE JEUNE PRATIQUE	P.5
CARACTÉRISTIQUES DES 4-6 ANS (PETITE ENFANCE)	P.6
CARACTÉRISTIQUES DES 6-9 ANS (MOYENNE/GRANDE ENFANCE)	P.7
CARACTÉRISTIQUES DES 9-11 ANS (GRANDE ENFANCE)	P.8
CARACTÉRISTIQUES DES 11-13 ANS (L'ÂGE DE LA PUBERTÉ/ADOLESCENCE)	P.9
CARACTÉRISTIQUES DES 13 ANS ET + (L'ADOLESCENCE)	P.10
NOMENCLATURE TECHNIQUE	P.11
PROPOSITION DE NOMENCLATURE TECHNIQUE :	P.13
L'ENSEIGNEMENT	P.18
LES BONNES PRATIQUES	P.19
LES ÉDUCATIFS	P.20
PISTES D'APPROCHE DES TECHNIQUES EN FONCTION DE L'ÂGE DES PRATIQUANTS	P.21
PROPOSITION DE GRILLE TYPE POUR UN COURS D'AÏKIDO D'UNE HEURE	P.24
ÉCLAIRAGE SUR LE BABY AÏKIDO	P.25
INDICATIONS SUR LA PRISE EN MAIN D'UN COURS DE BABY AÏKIDO	P.26
<i>BIBLIOGRAPHIE & SITOGRAPHIE</i>	<i>P.27</i>

PRÉAMBULE

Il est souvent rappelé aux enseignants l'importance de s'adapter à leur public.

S'adapter à un public «jeunes» implique de mettre en adéquation les propositions techniques d'activités, d'exercices ou de jeux avec les caractéristiques des différentes classes d'âges auxquelles on s'adresse. Pour concourir à l'équilibre et à l'épanouissement tant individuel que social de l'enfant, il s'agit alors de décoder, de comprendre et d'analyser une stratégie d'enseignement ; pour la transmettre de la manière la plus pertinente possible, on propose ici une pratique de l'Aïkido au plus près du développement du jeune aikidoka ainsi que de ses attentes.

Ce livret a donc pour objectif de vous accompagner et de vous aider dans cette démarche pédagogique. Son contenu s'appuie non seulement sur des travaux traitant du développement de l'enfant (moteur, physiologique, psychologique, social), mais également et surtout sur la mutualisation des expériences passées et présentes. Il convient aussi d'en compléter le contenu par la consultation d'autres ouvrages et documents, tout en gardant à l'esprit qu'il n'existe pas de modèle pédagogique unique pour les jeunes pratiquants d'Aïkido, mais que l'approche doit rester plurielle, ouverte et interactive.

Le contenu présenté dans cet ouvrage n'est pas exhaustif, mais plutôt un encouragement vers la formation continue et les échanges. Ce livret pédagogique sera ensuite alimenté d'outils complémentaires sous forme de fiches thématiques, afin de constituer un outil fédéral accessible à tous.

“ Enseigner aux plus jeunes s'apprend aussi ! ”

Pour l'enseignant «Jeunes», les enjeux sont multiples :

- Faire découvrir, faire aimer et transmettre nos disciplines aux enfants, aux adolescents et à leur entourage ;
- Transmettre des valeurs éthiques et culturelles, véhiculées par la pratique ;
- Favoriser, dans la pratique, l'apprentissage et l'acquisition de la motricité globale et des gestes de base ;
- Garantir une continuité et une progression dans les acquis pédagogiques ;
- Créer des conditions favorables à ces apprentissages : environnement, sécurité, intégrité, utilisation de matériel pédagogique varié.

Pourquoi un livret enseignant sur la pédagogie jeune public ?

Parce que, lorsqu'on enseigne aux jeunes, on a besoin de points de repère et d'outils pour animer et construire ses cours.

À qui ce livret s'adresse-t-il ?

À celles et ceux qui enseignent à un jeune public, exigeant par nature, que ces enseignants soient débutants ou expérimentés, et qui se heurtent aux difficultés inhérentes à cet enseignement spécifique.

Que trouve-t-on dans ce livret ?

- Les grandes caractéristiques, par catégories d'âge, du développement physique, physiologique et psychologique de l'enfant, ainsi que des propositions de compétences à acquérir ;
- Des conseils pratiques sur ce que l'on peut faire ou éviter en fonction de l'âge ;
- Un exemple de nomenclature technique ;
- Des éducatifs pour une approche ludique des principes et de la technique.

“ À chaque problème sa solution ”

En fonction du nombre et des catégories d'âge des jeunes licenciés au sein des clubs, l'enseignant devra parfois s'adapter et moduler si possible ses apprentissages pour tenir compte de l'hétérogénéité.

VALEURS ET CRITÈRES INTRINSÈQUES À L'AÏKIDO

Dans une société consumériste où jeunes et parents sont aussi en quête de repères, l'Aïkido se positionne en tant que discipline porteuse de valeurs universelles.

Pour s'aider dans la transmission, l'enseignant s'appuiera sur des principes relationnels, ainsi que sur les valeurs propres à notre art et qui reprennent le code d'honneur des samouraïs ; ce dernier, par un moyen mnémotechnique simple à retenir, comporte le même nombre que les sept plis du Hakama.

Les valeurs de l'aïkido reposent essentiellement sur le principe fondamental du respect de soi et de l'autre ; il ne s'agit plus de compétition, mais d'affirmation et de dépassement de soi, de coopération et d'échange.

仁 Jin La bienveillance	礼 Rei Le respect	勇 Yū Le courage	義 Gi La droiture
名誉 Meiyo L'honneur	忠義 Chūgi La loyauté	誠 Makoto La sincérité	

On s'appuiera également sur les critères définis par la CSGDE ; s'y référer au gré des apprentissages aidera les jeunes à se familiariser avec ces principes, afin de se structurer et de se préparer au mieux aux différents passages de grades.

Pour rappel, voici ces vingt critères validés depuis 2017, d'après le règlement de la CSGDE :

Respect, sérénité, concentration, vigilance, détermination, attitude, disponibilité, unité du corps, équilibre, relâchement, condition physique, connaissance du répertoire, directions et déplacements pertinents, construction logique, ma-aï, atemi, irimi, absence d'ouverture, connexion psychologique & physique, intégrité.

Pour que l'Aïkido soit vecteur de ces valeurs éducatives, il convient de :

- Préciser et affirmer ces valeurs ;
- Expliciter les intentions ;
- Mobiliser et former des adultes ;
- Mettre en œuvre des moyens ;
- Évaluer les actions concernées ;
- Impliquer les personnes concernées par l'action.

L'enseignant pourra s'y référer lors de la présentation de la technique, ou ensuite lors des différentes remédiations. Ces principes seront rappelés lors d'interactions problématiques entre pratiquants, d'ordre technique ou relationnel. Enfin, on se rapportera au Livret jeune ou au guide du débutant, délivré à tous les licenciés pour intégrer, lors de la pratique, la définition de l'Aïkido et le vocabulaire spécifique japonais : **Hajime, Yame, Onegaïshimasu, Dozo, Arigatoo gozaimasu.**

L'enseignant poursuivra inlassablement sa formation qu'il mettra à jour en participant à des échanges et en suivant les stages fédéraux proposés régulièrement pour diversifier et perfectionner son approche pédagogique.

LE JEUNE PRATIQUEANT



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CARACTÉRISTIQUE DES 4-6 ANS

Un public à part entière

Un adulte en création : les premières années de l'être humain et son devenir sont intimement liés.

Cette période de l'enfance (entre 4 et 6 ans) est marquée par de nombreuses acquisitions dans le développement psychomoteur, qui se mettent en place de manière progressive et qui peuvent varier sensiblement d'un enfant à l'autre.

Caractéristiques générales :

Le développement moteur (physique, physiologique) :

- Une forte réserve d'énergie à dépenser, mais une endurance relative;
- Le développement de la motricité globale (équilibre, coordination, utilisation des grands muscles);
- Le développement de la motricité fine (manipulation plus précise).

Le développement intellectuel (mental) :

- L'augmentation de la capacité de concentration, qui varie d'environ 10 minutes entre 3-4 ans, jusqu'à 20 minutes de 5 à 6 ans;
- L'enrichissement de la compréhension, du vocabulaire;
- L'amélioration de la capacité à se situer dans l'espace et dans le temps;
- La construction de liens logiques de cause à effet, des conséquences de ses propres actes;
- La curiosité, l'imagination.

Le développement social (affectif, psychologique) :

- La sortie de l'auto-centrage, l'apparition de l'empathie;
- L'enrichissement de la capacité relationnelle;
- Le besoin de ritualisation, de cadre rassurant;
- Le contrôle progressif des pulsions émotionnelles (colère, patience).

Compétences attendues :

- L'acquisition des bases de la coordination musculaire;
- La maîtrise relative des émotions;
- Le développement du sens social (la coopération, le respect des règles de la vie en commun);
- Un renforcement de l'autonomie et de l'estime de soi.

Conseils de prise en main du cours :

À PRIVILÉGIER	À ÉVITER
• Des mises en situation ludiques et dynamiques ; • Des exercices courts et variés ; • Un minimum de consignes ; • L'exploration, l'expérimentation ; • L'appropriation du cadre et des règles de la pratique ; • L'utilisation de matériel pédagogique varié ; • L'emploi d'un vocabulaire imagé et vivant pour l'enseignant (en évitant toutefois le second degré) ; • L'expression verbale des enfants grâce à leur sollicitation.	• Des séquences de pratique longues ; • Des explications théoriques ; • Un travail technique complexe ; • Des objectifs qui dépassent les possibilités de développement de l'enfant.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CARACTÉRISTIQUE DES 6-9 ANS

Une maturité plus marquée

Cette période de l'enfance (entre 6 et 9 ans) se distingue par une maturation intellectuelle et motrice permettant d'ouvrir un champ d'expériences physiques et sociales d'une grande richesse. Elle est caractérisée par une curiosité accrue, un besoin d'apprendre plus marqué. L'enfant à cet âge se désintéressant malgré tout rapidement, il faut veiller à varier les situations proposées afin de maintenir ou de relancer son intérêt. Étant déjà bien formatés par le système éducatif, les enfants attendent de l'enseignant d'être gratifiés.

Caractéristiques générales :

Le développement moteur (physique, physiologique) :

- Un développement progressif de la force musculaire (vitesse) ;
- Une augmentation de l'endurance (durée de course plus longue) ;
- Une amélioration de l'équilibre et de la coordination (précision des gestes) ;
- Une adresse (habileté et coordination) dans la manipulation (utilisation synchronisée des deux mains).

Le développement intellectuel (mental) :

- Une progression de la mémorisation (mémoire de travail et à long terme) ;
- La création de raisonnements logiques ;
- L'acquisition de plus de patience et de possibilités de raisonnement ;
- La découverte du second degré et de l'humour ;
- Une meilleure capacité à gérer ses déplacements et son repérage dans l'espace.

Le développement social (affectif, psychologique) :

- Le sens de la responsabilité, de l'autocritique ;
- La nuance entre les différentes émotions ;
- La compréhension des règles sociales, de sa place et utilité au sein du groupe, où les échanges sociaux favorisent l'épanouissement ;
- La découverte de la notion de justice, de mensonge ;
- Le renforcement des liens d'amitié (plutôt envers le même sexe) ;
- La fragilité de l'estime de soi, une tendance à être influençable.

Compétences attendues :

- La compréhension et l'utilisation des règles (d'un jeu, d'une activité) ;
- L'élaboration de stratégies pour résoudre un problème donné ;
- L'affinement et le dynamisme des gestes moteurs ;
- La capacité d'analyse des conséquences de ses actions.
- Un renforcement de l'autonomie et de l'estime de soi.

Conseils de prise en main du cours :

À PRIVILÉGIER	À ÉVITER
• Les situations de collaboration, de coopération ; • Varier les mises en situation (par trois, en groupes, en ateliers...) ; • Les interactions de groupe pour favoriser l'empathie et l'entraide ; • Encourager le respect des autres et des différences de chacun ; • Valoriser les réussites individuelles, les efforts fournis ; • L'implication active dans le cours, l'envie de créer ou de mener certains exercices ; • Favoriser l'envie d'imitation des adultes (reproduction technique) ; • L'autonomie : la capacité, par exemple, à se changer seul et à ranger ses affaires au vestiaire.	• Donner à traiter trop d'informations à la fois (risque de confusion) ; • Renforcer la comparaison aux autres par la compétition ; • Ne proposer que des exercices en binôme.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CARACTÉRISTIQUE DES 9-11 ANS

Le stade de la pensée opératoire concrète

Sur le plan psycho-affectif, l'enfant de 9-11 ans est plus extraverti, c'est l'âge de la socialisation. Il est en quête de connaissance, c'est « l'âge d'or » des apprentissages. Il développe, par ailleurs, le sens de la solidarité et de la coopération. Il est capable de se représenter mentalement ce qu'il évoque. La pensée de l'enfant devient de plus en plus mobile, mais son intelligence n'opère que dans le cas concret (classer, sérier, dénombrer...) sans pouvoir envisager des hypothèses. L'enfant peut se représenter les gestes et mouvements mentalement, et il sait s'orienter et s'organiser dans l'espace. Il est en capacité d'analyser en s'appuyant sur les formulations verbales. Il comprend les principes de fonctionnement de l'Aïkido.

Caractéristiques générales :

Le développement moteur (physique, physiologique) :

- Capacités cardio-pulmonaires faibles malgré les apparences ;
- Tonus peu développé, relative fragilité ;
- Souplesse articulaire ;
- Apparition possible de déformations vertébrales.

Le développement intellectuel (mental) :

- Avancement de l'évolution des structures nerveuses : coordination améliorée, précision des mouvements ;
- Schéma corporel plus précis ;
- Disponibilité motrice ;
- Capacité d'attention.

Le développement social (affectif, psychologique) :

- Accès à l'objectivité, capacité d'analyse, compréhension des relations de cause à effet ;
- Besoin de justice, découverte de la règle du jeu, de la notion de droit et de devoir, éviction des tricheurs et menteurs ;
- Rivalité de groupes, âge de la bande et du petit groupe clos ;
- Âge de l'association, de la confrontation, de la revendication d'une autonomie de groupe ;
- Désir de compétition sans notion de nécessité d'entraînement.

Compétences attendues :

- S'orienter et s'organiser dans l'espace ;
- Être dans une meilleure utilisation de son corps : utiliser les appuis et l'équilibre, approche du principe de centrage ;
- Se représenter les gestes et les mouvements mentalement ;
- Augmenter la coordination des mouvements sur des actions de placement-déplacement, et des techniques.

Conseils de prise en main du cours :

À PRIVILÉGIER	À ÉVITER
• L'acquisition progressive de l'endurance, du rythme • Développer des propositions ludiques impliquant la coopération ; • Utiliser du matériel varié pour transposer les connaissances sur différents supports et développer à la fois la flexibilité mentale et corporelle ; • Alternier des mouvements techniques avec des exercices ludiques en lien avec l'Aïkido ; • Présenter des enchaînements techniques interactifs et dynamiques ; • S'appuyer sur les élèves en valorisant leurs propositions au cours de la pratique ; • Utiliser un vocabulaire émotionnel positif ; • Cadrer et proposer une approche structurante et bienveillante dans l'univers du cours.	• Exposer l'enfant à des situations anxiogènes et de fatigues intenses ; • Relever le négatif d'une situation technique et corporelle ; • Demander de faire des techniques au-delà des capacités psychocorporelles ; • Faire travailler longtemps en suwari waza.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CARACTÉRISTIQUE DES 11-13 ANS

Une période de transition corporelle et émotionnelle

Cette période de développement marque une phase de transition, corporelle et émotionnelle chez les jeunes. Elle est marquée par des changements physiques et psychologiques liés à une croissance et à une maturation qui s'accroissent, aboutissant à l'apparition des premiers signes de la puberté et à l'accès à une pensée plus complexe. Par ailleurs, certaines perturbations psychologiques, découlant de cette phase et délicates à vivre pour le jeune, peuvent rendre la tâche de l'enseignement difficile.

Caractéristiques générales :

Le développement moteur (physique, physiologique) :

- Une poussée de croissance, avec un pic vers 13 ans pour les filles et 14 ans pour les garçons ;
- Le début du développement des organes génitaux externes ;
- Une augmentation des besoins de sommeil.

Le développement intellectuel (mental) :

- L'apparition de la pensée opératoire formelle (raisonnement hypothético-déductif) ;
- L'augmentation des capacités d'attention et de mémorisation ;
- Un accroissement de la capacité d'abstraction ;
- Une diversification des centres d'intérêt intellectuels ;
- Une réflexion sociétale plus approfondie.

Le développement social (affectif, psychologique) :

- Des préoccupations liées à l'image du corps et des transformations physiques liées à la puberté ;
- Le début du processus d'individuation (besoin d'espace intime physique et psychologique) ;
- Des oscillations entre des comportements enfantins et d'autres plus adultes ;
- Un besoin de tester les règles et les limites ;
- Des variations d'humeur et des difficultés à maîtriser ses émotions ;
- Un renforcement de l'attachement et de l'influence du groupe de pairs ;
- Un intérêt plus marqué pour la différence des sexes.

Compétences attendues :

- Une concentration continue sur l'ensemble de la séance ;
- Une intériorisation des règles de la pratique (reishiki) et une transmission possible aux plus novices ;
- Une capacité d'exécution technique plus complexe ;
- Une appropriation des valeurs portées par l'Aïkido ;
- Intégration des gestes et déplacements réflexes ;
- Coordination et maîtrise de la latéralisation ;
- Acquisition du vocabulaire japonais (Uke/Tori, Onegaishimasu, Ô Sensei, Kamae, noms des saisies...).

Conseils de prise en main du cours :

À PRIVILÉGIER	À ÉVITER
• Conserver une approche ludique de la pratique ; • Renforcer les liens des groupes de pairs ; • Responsabiliser les plus grands envers les plus jeunes (parrainage) ; • Faciliter la transition vers la pratique adulte en acceptant les allers-retours d'un cours à l'autre ; • Une capacité d'écoute et de dialogue de la part de l'enseignant ; • Les compliments, encouragements et félicitations, en public ou en privé (favorise l'émulation individuelle et collective) ; • Les exercices répétitifs intégrant les fondamentaux (déplacements/placements, attaques, chutes, déplacements en shikko...) ; • Un jeu en récompense d'un comportement collectif discipliné durant le cours.	• Les techniques à forte contrainte articulaire ; • Chercher la performance physique ; • Avoir une posture d'enseignant trop complice ou trop distanciée avec les élèves ; • Infantiliser les jeunes, ou au contraire de les considérer comme déjà adultes ; • Parler de manière trop familière.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CARACTÉRISTIQUE DES 13 et +

Les grands bouleversements

Avec la puberté et ses bouleversements morphologiques, physiologiques et affectifs, c'est une période délicate pour le jeune.

Caractéristiques générales :

Le développement moteur (physique, physiologique) :

- Une croissance accélérée due à la poussée hormonale (taille, poids) ;
- Différenciation nette entre garçons et filles ;
- Décalage entre les croissances osseuses, ligamentaires et musculaires ;
- Risque de blessure et fatigabilité ;
- Schéma corporel modifié avec perte de contrôle de soi ;
- Augmentation des possibilités aérobies (VO2max).

Le développement intellectuel (mental) :

- Stade de la pensée abstraite, raisonnement, analyse, déduction ;
- Idéalise, admet difficilement le compromis ;
- Développe un esprit critique.

Le développement social (affectif, psychologique) :

- Se construit en s'opposant au monde des adultes ;
- Désir de plaire ;
- Période d'inquiétude et de rupture ;
- Cherche confiance et affection ;
- Besoin d'indépendance ;
- Attitude ambivalente propice aux excès (repli sur soi ou au contraire exubérance, tendance à la prise de risques) ;
- Recherche de modèle.

Compétences attendues :

- L'effort personnel, l'engagement, l'assiduité ;
- La capacité à accompagner le mouvement de son partenaire et à chuter en préservant son intégrité ;
- La capacité à utiliser déplacements et placements du corps pour éviter, se dégager et contrôler l'attaque ;
- La capacité à démontrer avec rigueur un principe technique ;
- Observer, analyser, exprimer physiquement et/ou verbaliser ;
- Capacité à passer de manière ludique de l'opposition à la coopération ;
- Capacité à prendre un rythme.

Conseils de prise en main du cours :

À PRIVILÉGIER	À ÉVITER
• Mettre en valeur l'effort et encourager ; • Un programme technique individualisé ; • Responsabiliser les anciens pratiquants pour l'animation de certaines séquences ou de groupes de travail ; • Alternier les temps de pratique soutenue et les temps de mise au point technique, les phases d'observation et le travail d'improvisation/ application ; • Pratiquer régulièrement un retour sur la thématique du cours ou d'un cycle ; • Créer des événements propices à la rencontre ; • Impliquer dans les événements promotionnels du club (démonstrations, rencontres interclubs...), de la culture Budo ainsi que dans des formations.	• Les critiques injustifiées, impersonnelles ; • Les remarques dévalorisantes ; • L'absence de cadre ; • Le non-respect des règles de la pratique quand elles sont clairement définies ; • L'autorité statutaire ; • Ignorer les faits quand ils nous dérangent (comportementaux ou autres) ; • Ignorer l'état physique et mental du moment (fatigue, raideurs ...).

NOMENCLATURE PRATIQUANT



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

L'Aïkido est un art martial sans compétition, vecteur de valeurs essentielles à la construction de l'enfant et de l'adolescent. Il nous revient donc de construire un savoir et des pratiques pédagogiques spécifiques pour ces publics jeunes qui sont en outre les garants de la pérennité de la pratique de l'Aïkido.

Aussi est-il nécessaire de créer en direction des jeunes une nomenclature spécifique, adossée à la nomenclature adulte établie par Ueshiba Kisshomaru.

La nomenclature « enfants » nous servira de point de départ pour aller ensuite vers une nomenclature « ados » puis adultes, dans une logique de continuité. Cette nomenclature permettra ainsi de structurer davantage l'enseignement de l'Aïkido dispensé dans les clubs, avec davantage de cohérence à l'échelle de la Fédération, en tenant compte de la diversité et des approches personnelles des enseignants. L'enjeu est de parvenir à s'entendre sur de bonnes pratiques communes, pour aider des enseignants en demande de conseils, et avancer ensemble dans la même direction. Au final, il s'agit surtout de constituer un vivier de jeunes aikidokas sur lesquels repose l'avenir de notre discipline.

L'élaboration d'une nomenclature « jeunes » doit reposer sur une réflexion et sur un travail collectif, qui se nourrissent de l'expérience de tous les cadres techniques intéressés.

Cette nomenclature prend racine autour de certaines bases de réflexion :

Partir des techniques (kihon en particulier) puisées dans la nomenclature adulte pour les adapter aux jeunes, en tenant compte des caractéristiques propres à leurs âges et à leurs besoins. Il ne s'agit pas de « créer » de nouvelles techniques, au risque de dévoyer les valeurs de notre discipline. Il s'agit de guider les jeunes pratiquants à l'aide d'éducateurs pertinents, dans l'appropriation des techniques

S'adapter aux particularités de l'enfant, c'est aussi accepter sa curiosité et son besoin naturel d'aller « voir ailleurs », et parfois même de décrocher. Il est fréquent qu'un enfant décide d'arrêter

l'Aïkido après plusieurs années de pratique, surtout entre 12 et 16 ans. Il vaut mieux l'accompagner et respecter ses choix pour lui montrer l'intérêt qu'on lui porte, tout en lui rappelant que la porte du dojo reste ouverte...dans les deux sens. Beaucoup reviennent ensuite. Ces allers-retours doivent être naturels, acceptés et accompagnés en prenant le risque de la rupture... voire du retour, parfois plus tard !

Insister sur la continuité de la pratique de l'enfance vers l'âge adulte. Les enfants doivent pouvoir s'intégrer sans rupture dans le cours « ados » puis adultes : aucun de ces trois niveaux ne doit être hermétique. Les enfants et les ados doivent pouvoir assister ponctuellement aux cours adultes, en fonction de leur niveau et de leur investissement. C'est pourquoi il est important que les techniques soient adaptées, mais qu'elles restent fondamentalement les mêmes pour en faciliter la progression.

Comme pour les adultes, la progression des enfants doit être ponctuée par des dispositifs d'évaluation et de valorisation, les passages de grades en font partie, mais ne sont pas les seuls dispositifs potentiels : mise en place d'un système de parrainage grands-petits ou débutants-expérimentés, responsabilisation par une mise en avant d'un élève pour la démonstration technique ou la prise en charge d'un exercice ciblé, confier certaines missions ponctuelles au sein du dojo avec rotation des rôles, établir un carnet d'autoévaluation de sa pratique et d'acquisition des règles d'étiquette...

Exemple 1 : Le tutorat

Un jeune qui vient d'obtenir son SHODAN choisit un plus jeune de 12/13 ans dans le club et va le guider en tant que tuteur / grand frère. Il aura la tâche et la responsabilité de l'accompagner jusqu'à sa ceinture noire (dès 15 ans) SHODAN, également. Dans ce cas, on peut parler de « tutorat par les pairs ».

Le tutorat est une relation formative entre un enseignant, le tuteur, et un apprenant (l'élève). Il se distingue de l'enseignement classique impliquant professeurs et élèves, par une formation individualisée et flexible. Le tuteur n'a pas forcément toutes les connaissances que doit maîtriser l'apprenant au terme de sa formation, car son rôle n'est pas d'apporter des réponses aux problèmes posés, mais de guider l'apprentissage.

C'est en somme un outil d'échanges et de responsabilisation des uns et des autres, pouvant se révéler pour les jeunes une motivation à enseigner à leur tour, une préparation à leur pédagogie future.

Exemple 2 : Le carnet de présence.

Ce carnet permet de visualiser l'assiduité de l'enfant dans l'activité qu'il a choisie mais également son investissement personnel. Plus il est présent, plus son carnet se remplit, plus il apprend et plus il s'investit.

Ce carnet, visible par les parents, permet alors un lien très important entre l'enfant, les parents et le professeur.

La tenue du carnet témoigne de l'assiduité du jeune pratiquant tout au long de l'année, qui pourra ainsi être récompensé dans son acquisition d'un nouveau grade, bien en sûr en lien avec un suivi de l'aspect technique de la pratique. C'est ainsi un autre mode d'évaluation pour passer d'un grade à l'autre sans anxiété, d'une manière andragogique.

Ces deux propositions d'évaluation reflètent bien l'état d'esprit propre à l'Aïkido : contribuer à la construction de la personne grâce à l'échange, la coopération, la valorisation mutuelle.

Proposition de nomenclature technique : éléments d'évaluation globale par niveau de ceinture

GRADES	TECHNIQUES	PRÉREQUIS	PRINCIPES	COMPÉTENCES ATTENDUES	MOYENS
Ceinture DEMI-JAUNE 1 ^{ère} année	KOKYU NAGE Suggestions : Ai hanmi katate dori, Katate dori	- Latéralisation - Tai sabaki - Chute avant	- Déplacement - Placement - Déséquilibre	- Différencier les entrées omote /ura - Différencier les rôles uke/tori	- Démontrer les notions d'intérieur/ extérieur - Travail en rythme
	IKKYO ura Suggestion : Ai hanmi katate dori	- Latéralisation - Tai sabaki - Contrôle de la verticalité - Coordination des membres inférieurs et supérieurs - Notion du pivot irimi-tenkan	- Déplacement - Placement - Déséquilibre - Contrôle du coude et du poignet	- Commencer à initier une chute en absorption - Savoir guider et accompagner au sol avec précaution	- Éducatifs de prise de contact avec le sol (seul ou par deux) - Privilégier l'accompagnement au sol à la saisie
	KOKYU HO	- Latéralisation - Être capable de basculer le corps en s'enroulant	- Sortir de l'opposition - Déséquilibre	- Savoir effectuer la technique à droite puis à gauche et changer de rôle - Garder le contact	Progression d'une saisie mutuelle au niveau bras/coudes puis sur Ryo kata dori pour arriver à Ryote dori
Ceinture JAUNE 2 ^{ème} année	USHIRO KIRI OTOSHI Suggestions : Ai hanmi katate dori Katate dori	- Découverte de la notion du travail arrière - Être capable de se positionner par rapport à l'autre selon son rôle (Tori-Uke) - Latéralisation - Coordination - Chute arrière	- Placement - Déplacement - Déséquilibre	- Passer de Mae en Ushiro - Savoir guider en accompagnant Uke vers la chute arrière en douceur	Jeux multiples pour passer de Mae en Ushiro
	SOKUMEN IRIMI NAGE Suggestions : Ai hanmi katate dori, Katate dori	- Coordination haut et bas du corps - Être capable de se positionner par rapport à l'autre selon son rôle (tori-uke)	- Déplacement - Placement - Centrage	- Savoir contrôler l'axe du partenaire - Ébauche d'une recherche de projection sans poussée - Être capable de s'engager pour déséquilibrer	- Possibilité de démontrer au boken - Éducatifs de repérage par rapport au partenaire (de face, à côté, derrière...)

Proposition de nomenclature technique : éléments d'évaluation globale par niveau de ceinture

GRADES	TECHNIQUES	PRÉREQUIS	PRINCIPES	COMPÉTENCES ATTENDUES	MOYENS
Ceinture DEMI-ORANGE 3^{ème} année	IRIMINAGE Suggestion : Ai hanmi katate dori	- Latéralisation - Tai sabaki - Contrôle de la verticalité - Coordination des membres inférieurs et supérieurs - Chute arrière	- Déplacement - Placement - Déséquilibre	- Savoir chuter en arrière en sécurité (recul de la jambe et pose du genou côté Tori) - Être à l'écoute de son partenaire - Savoir se positionner par rapport à l'autre selon son rôle (tori/uke)	Utilisation de Kiri Otoshi pour l'apprentissage du placement arrière et toute technique en chute arrière
	TENCHI NAGE Suggestion : Katate dori Ryote dori	- Latéralisation - Contrôle de la verticalité - Coordination des membres inférieurs et supérieurs - Contrôle de l'axe médian - Mobiliser les prérequis attendus pour Irimi nage	- Déplacement - Placement - Déséquilibre - Contrôle de l'axe	- Équilibrer l'engagement des mains dans des niveaux différents (haut-bas) en respectant l'axe vertical - Ébauche d'une recherche de projection sans poussée	Éducatifs de passage de l'opposition à la non-opposition et d'étude du déséquilibre
Ceinture ORANGE 4^{ème} année	KOTE-GAESHI Suggestions : Ai hanmi katate dori Chudan tsuki	- Être capable de se placer par rapport à l'autre - Avoir conscience des contraintes articulaires (gestion de la douleur et savoir le signaler) - Notion de maai	- Déplacement - Placement - Déséquilibre sans contrainte sur le poignet	- Être capable de passer d'une saisie à une frappe - Déceler les 1ers signes de la communication non verbale par l'observation du comportement de son partenaire - Accompagner le partenaire au sol avant la contrainte et la douleur articulaire - Anticiper le moment de la chute	- Éducatifs d'apprentissage de la frappe (travail de la direction) - Envisager la technique comme un Kokyu nage pour éviter un éventuel refus par uke, en l'engageant dans une chute arrière en douceur
	LES DÉPLACEMENTS Irimi (Ayumi ashi et Tsugi ashi), Henka, Tenkan, Tai sabaki	- Latéralisation - Repérage dans l'espace - Coordination	- Shisei - Kamae	Avoir intégré l'ensemble des déplacements	- Étude systématique pour application dans les techniques - Possibilité d'étude en travail collectif, par deux, par trois...

Proposition de nomenclature technique : éléments d'évaluation globale par niveau de ceinture

GRADES	TECHNIQUES	PRÉREQUIS	PRINCIPES	COMPÉTENCES ATTENDUES	MOYENS
Ceinture DEMI-VERTE 5 ^{ème} année	KAITEN NAGE Suggestion : Katate dori	- Différencier les entrées (intérieures/extérieures) - Être capable de coordonner les mouvements de ses membres inférieurs et supérieurs	- Déplacement - Placement - Rotation des axes horizontaux et verticaux - Sens de l'atemi pour créer une suspension de l'action (contrôle)	- Être capable d'utiliser ses appuis pour se stabiliser - Prendre conscience de la notion d'intégrité avec coordination de la chute (contact- regard-accompagnement de la chute) - Maîtriser les changements de garde et les tai sabaki	- Donner des repères directionnels (points cardinaux/ murs/portes / fenêtres...) - Commencer par introduire la forme soto kaiten nage - Dans un deuxième temps, aborder uchi kaiten nage - Éducatifs liés aux notions de verticalité
	USHIRO WAZA Suggestions : Kokyu nage Ikkyo	- Savoir se situer par rapport au partenaire - Avoir de bons repères dans l'espace	- Déplacement - Placement - Sollicitation	Être capable de guider le partenaire de mae en ushiro	- Éducatifs de préservation de son territoire - Commencer en partant directement en ushiro (Uke se place derrière Tori) - Puis passer de mae en ushiro
Ceinture VERTE 6 ^{ème} année	IKKYO omote/ura Suggestions : Ai hanmi katate dori Shomen uchi Jodan tsuki	- Coordination des membres inférieurs et supérieurs - Différencier les entrées (intérieures- extérieures) - Savoir sortir de la ligne d'attaque	- Déplacement - Placement - Déséquilibre - Contrôle de l'axe du partenaire	- Être capable de passer d'une saisie à une frappe - Maîtrise du contrôle du partenaire sans contrainte articulaire - Savoir guider jusqu'à l'immobilisation - Dissocier l'usage des deux mains - Être capable de se synchroniser avec le partenaire, - Savoir contrôler et temporiser l'arrivée au sol pour uke (appréhender son propre centre de gravité)	- Éducatifs d'apprentissage de la frappe (travail de la direction) - L'utilisation du bokken peut permettre l'appropriation de la gestuelle et l'intériorisation des sensations
	LES DÉPLACEMENTS Irimi (Ayumi ashi et Tsugi ashi), Henka, Tenkan, Tai sabaki	- Coordonner les attaques et les frappes - Effectuer des déplacements adaptés	- Déplacement - Placement - Déséquilibre - Contrôle de l'axe - De-ai	- Se déplacer à bon escient pour éviter la frappe - Savoir effectuer des entrées directes ou avec tai sabaki - Maîtriser le timing d'entrée (De-ai)	- Éducatifs dynamiques centrés sur le temps d'entrée - Utiliser la pratique par trois, par groupes

Proposition de nomenclature technique : éléments d'évaluation globale par niveau de ceinture

GRADES	TECHNIQUES	PRÉREQUIS	PRINCIPES	COMPÉTENCES ATTENDUES	MOYENS
Ceinture DEMI-BLEUE 7 ^{ème} année	UDE KIME NAGE SHIHO NAGE Suggestion : Ai hanmi katate dori, Katate dori Chudan tsuki	- Conscience et connaissance des contraintes articulaires - Maîtrise des notions liées à l'action placement – déplacement - Sens de l'observation et d'analyse dans l'action (De-ai) - Maîtrise de la coordination des membres inférieurs et supérieurs - Maîtrise de la projection - Capacité à garder les mains devant soi	- Engagement du corps - Adaptabilité (variation de l'intensité) - Appropriation des axes du mouvement (horizontal, vertical, sagittal, oblique) - Centrage	- Uke doit être en mesure d'accompagner le mouvement pour préserver son coude - Stabilité, appuis et recherche de la verticalité pour produire et maîtriser les leviers dans l'action pour Tori - Savoir produire un enchaînement technique complexe : déplacements, rotations et pivots	- insistance sur la préservation de l'intégrité du uke (une technique douloureuse pour uke est une technique non maîtrisée) - Démarrer en proposant des exercices différenciés autour du déplacement avec faibles contraintes (seul / avec partenaire) - Intégrer les contraintes au fur et à mesure - Pour Shiho nage, travail au sabre pour comprendre les coupes (horizontal, vertical, sagittal, oblique) ; peut être abordé sans risque sans saisie, en insistant sur le centrage (paumes collées devant soi)
	USHIRO WAZA toutes techniques	- Maîtrise des notions de Mae/Ushiro - Maîtrise du passage de Mae en Ushiro	- Sollicitations variées - Déplacement et placement spécifiques - Déséquilibre	- Verticalité dans la posture lors du déséquilibre et de la projection de Uke - Savoir coordonner des actions multiples - Recherche d'unité du corps	Préparation au Jyu waza
Ceinture BLEUE 8 ^{ème} année	YOKOMEN UCHI toutes techniques	Connaître les entrées intérieures/extérieures	- Déplacement - Placements spécifiques aux deux types d'entrées intérieures/extérieures - Déséquilibre - De-ai	- Maîtrise des entrées directes, ou avec tai sabaki - Être capable de réaliser toutes les techniques du répertoire avec les déplacements adaptés	Préparation au Jyu waza
	JO NAGE WAZA	- Sensibilisation à la manipulation du jo - Maîtrise des chutes	- Déplacement - Placement - Déséquilibre - Sollicitation	- Guider sans forcer Savoir projeter dans le respect de l'intégrité - Intégrer le travail avec distance différente.	- Présentation préalable de l'arme. - Éducatifs de prise en main du jo - Suburi - Exercices à deux, sans chute au départ puis introduction progressive de la chute en dynamique.

Proposition de nomenclature technique : éléments d'évaluation globale par niveau de ceinture

GRADES	TECHNIQUES	PRÉREQUIS	PRINCIPES	COMPÉTENCES ATTENDUES	MOYENS
Ceinture MARRON 9 et 10 ^{ème} année	KOSHI NAGE	• Maîtriser son propre centre de gravité • Avoir intégré la nécessité de conserver l'intégrité du partenaire.	• Placement spécifique (projection à partir des hanches) • Déséquilibre • Utilisation globale du corps	• Mettre en corrélation son propre centre de gravité et celui de son partenaire. • Savoir créer l'extension et la suspension • Faire basculer son partenaire sans contrainte. • Maîtriser l'accompagnement de son partenaire avec bienveillance	• Apprentissage de la projection à partir des hanches • Exemples : réception sur gros tapis - travail de l'enroulement de la hanche - au sol uke à quatre pattes, tori s'enroule perpendiculairement sur son dos
	NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO tous modes de pratique (suwari waza, hanmi handachi waza, tachi waza)	• Maîtrise de Ikkyo en tachi waza, hanmi handachi waza et suwari waza, sur toutes formes de saisies et frappes • Avoir une coordination motrice fine	• Déplacement • Placement • Déséquilibre • Contrôle de l'axe du partenaire • Rester à l'écoute et cordonné avec l'autre (Awase)	• Connaissance des contraintes articulaires • Respect de l'intégrité du partenaire • Affinement de sa motricité fine • Analyse et adaptation de son placement pour créer les conditions de la technique • Être capable d'une forme de lâcher-prise (pour uke) • Acquisition des codes de communication entre partenaires	• Pratique élève enseignant : celui-ci va donner les sensations de la technique de manière adaptée • Pratique systématique de chaque technique, puis en enchaînement (ikkkyo > gokyo, omote - ura)
	LES ARMES Jo dori, Jo nage waza, tanto dori, notions d'Aikiken	• Maîtrise de la manipulation du jo seul et par deux	• Ma ai (distance) • De ai (timing) • Zanshin (concentration) • Shisei (posture)	• Acquisition de la maîtrise des techniques quelle que soit l'arme utilisée (jo, tanto) • Connaître, identifier et exécuter toutes les techniques du répertoire afin de satisfaire aux exigences du Shodan	• Pratique systématique des techniques par type d'arme (jo, tanto) • Identifier les spécificités du travail aux armes par rapport à la pratique à mains nues • Bokken : pratique des différentes postures, des Suburi avec kiai
	PRÉPARATION AU SHODAN (15 ans)	• Connaissance des 20 critères de la CSGDE afin de les intégrer dans la pratique			

L'ENSEIGNEMENT



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

LES BONNES PRATIQUES

Sur la structuration du cours

- Mettre en place des rituels et des habitudes (retour au calme, Reishiki, organisation, discipline, environnement, heures, ponctualité...) afin d'éviter toute perturbation de l'enfant.
- Favoriser et encourager la répétition (variation rythmique) des situations pour favoriser la mémorisation, l'appropriation et l'intégration du mouvement.
- Fixer des objectifs en adéquation avec les compétences et caractéristiques des enfants : soit des objectifs Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporels (SMART).

Sur l'animation de séance

- Adapter son vocabulaire et sa communication aux enfants : utiliser des figures de l'analogie (comparaisons et métaphores), l'imaginaire, le vécu, éviter le second degré chez les plus jeunes
- Consignes simples, et commencer toujours par le positif (démontrer les attendus, puis signaler les risques d'erreurs pour y remédier).
- Variation temporelle et spatiale des modalités des exercices pour varier le rythme du cours et favoriser l'adhésion.
- Utiliser une approche ludique et bienveillante (plaisir d'enseigner et plaisir d'apprendre de l'enfant) et une communication positive au sein du cours.

Sur la gestion du groupe

- Intégrer rapidement les prénoms (par le jeu, la présentation, la verbalisation, les rituels...).
- Être attentif aux relations qui se font et se défont au sein du groupe.
- Utiliser la verbalisation afin de mettre des mots sur les actions/gestes techniques qu'ils viennent de réaliser. Prendre le temps d'écouter les enfants de manière à conscientiser leurs habiletés motrices.
- Veiller à faire des retours réguliers aux enfants sur ce qu'ils réalisent, et satisfaire ainsi leur besoin de reconnaissance.
- Veillez à la motivation de tous, ainsi qu'au maintien d'une dynamique d'énergie collective au sein du groupe.

Sur l'environnement de pratique

- Tendre vers un environnement sécurisé, du matériel adéquat de jeux cohérents par rapport aux possibilités physiques et physiologiques de l'enfant.
- Vigilance particulière et constante dans la gestion et l'occupation de l'espace pour favoriser le sentiment de sécurité.

Sur la logistique personnelle de l'enseignant

- Tenue d'un cahier de présence avec coordonnées des parents et tuteurs légaux.
- Ou (et) créer une carte de présence qui sera pointée afin de vérifier l'assiduité.
- Prise de contact et construction d'un lien avec les parents pour mesurer les motivations et l'engagement de chacun (enfant et parents).

Sur la transmission des valeurs propres à nos disciplines

- Promouvoir l'esprit de coopération ainsi que les principes expressifs de l'Aïkido.



LES ÉDUCATIFS



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

Pistes d'approche des techniques en fonction de l'âge des pratiquants

PRINCIPES TECHNIQUES	4-6 ANS	6-9 ANS	9-11 ANS	11-13 ANS	13 ANS et +
Kokyu nage	- Sensation de mise en mouvement d'Uke - Direction de projections et de chutes (en avant/ en arrière) - Différenciation des rôles Tori-Uke	- Mouvement du corps sans utiliser de force - Sans opposition Favoriser la fluidité	- Mouvement du corps sans utiliser de force - Intensifier le rythme des échanges	- Accentuer la mobilité des partenaires - Conserver la connexion entre Tori et Uke jusqu'à la projection - La puissance ne doit pas être une finalité : la laisser émerger.	- Favoriser l'appropriation libre des techniques sur les saisies ou les frappes - Appropriation des différentes chutes
Irimi nage	- Forme Sokumen irimi nage - Placement des jambes (en kibandachi) /des bras (en ciseaux) - Placement des mains sur Uke	Uke et Tori se regardent	- Introduction de points clés : - conserver la verticalité de tori - Identifier le point de déséquilibre en enveloppant la nuque de uke - perturber l'axe vertical de uke	- Vigilance sur les contraintes articulaires de la nuque - Préciser les détails techniques (utilisation des deux mains et le centrage)	- Appropriation de la technique formelle - Adaptation de la technique à son partenaire
Kote gaeshi	- Projection avec une seule main (guidage) - Mise en mouvement circulaire du Uke	- Sans contrainte articulaire - Jouer sur l'extension et non la torsion	- Appréhension de l'aspect mécanique de la technique - Favoriser l'accompagnement	- Vigilance sur les contraintes articulaires du poignet - Proposer deux possibilités de chute avant- arrière selon le niveau	- Responsabilisation des partenaires et participer à la réussite du mouvement en se protégeant - Vigilance sur les seuils de douleur
Shiho nage Ude kime nage				- Vigilance sur les contraintes articulaires du coude et de l'épaule (Ude kime nage) - Favoriser le travail de la poussée par rapport à celui du levier (Shiho nage) - Favoriser la dynamique du mouvement général sans torsion	- Introduction de précision accrue sur les formes et sur les directions - Intensifier la dynamique, du contrôle de l'axe et des directions
Tenchi nage	- Différenciation du placement des mains (en haut/en bas) - Déséquilibre de Uke - Travail d'une seule direction de projection, puis coordination progressive des bras	- Faciliter l'anticipation de la chute de Uke - En évitant tout contact avec le visage	- Veiller à la posture et dissocier les forces verticalement et horizontalement puis à l'engagement de tori - Uke n'oppose pas de résistance en conservant sa verticalité	- Toujours une vigilance accrue des contraintes sur les cervicales - Introduction de la forme Ura	- Focus particulier sur le centrage - Introduire les formes Omote-Ura - Utilisation du corps par la rotation en fin de mouvement - Utiliser la réaction du partenaire pour déterminer l'angle de la chute

Pistes d'approche des techniques en fonction de l'âge des pratiquants

PRINCIPES TECHNIQUES	4-6 ANS	6-9 ANS	9-11 ANS	11-13 ANS	13 ANS et +
Kaiten nage			- Initier et différencier les formes Uchi et Soto - Privilegier le mouvement circulaire - Privilegier l'entrée Uchi nage et Soto nage	- Initier et différencier les formes Uchi et Soto Omote/Ura - Vigilance sur les contraintes des torsions bras- nuque - Proposer des éducatifs de chute latérale en avant-arrière	- Introduction des notions d'espace, des directions et des trajectoires - S'attacher à la rigueur technique
Ikkyo	- Forme ura - Placement des partenaires entre eux (Tori derrière/dans le dos de Uke) - Sens de rotation Direction de coupe pour accompagner Uke au sol - Apprentissage de la chute sur le ventre (tampon buvard)	- Forme Ura - Privilegier le déplacement sans forcer sur le bras - Variation la réalisation du guidage à une ou deux mains	- Mettre en avant les points clés : - Retourner /contrôler le bras à partir du coude - Découverte initiation des entrées Omote-Ura	- Vigilance sur les contraintes articulaires du coude et l'épaule - Sans clef de poignet en fin d'immobilisation - Initiation et différenciation des entrées Omote-Ura	- Maîtriser des entrées Omote – Ura avec un focus particulier sur les mains (une main qui guide et l'autre qui contrôle) - Vigilance sur les seuils de douleur
Nikkyo, Sankyo, Yonkyo					- Réserve aux initiés et pratiquants maîtrisant Ikkyo - Vigilance accrue sur les seuils de douleur - Acceptation du mouvement - Souplesse et communication entre les partenaires pour aller vers une responsabilisation du pratiquant
Koshi nage	- Prise de contact avec l'outil - Déplacement /placement Travail sur les trajectoires		- Éducatifs de chutes à partir du sol Exemple : au sol - Uke à quatre pattes - Tori s'enroule autour de Uke	- Proposer des éducatifs de portée légère sans chute (Par binômes équivalents en poids/taille) puis des éducatifs de chutes au sol ou debout - Technique complète avec l'aide de l'adulte	- Continuer à proposer des éducatifs qui s'adaptent à la morphologie et au niveau de pratique - Laisser évoluer sous la surveillance des adultes - Vigilance accrue sur l'accompagnement
Buki waza	- Prise de contact avec l'outil - Déplacement /placement - Travail sur les trajectoires	- Appropriation des règles d'utilisation des armes - Introduction du travail entre partenaires (action-réaction) - Étude des différentes frappes	Mise en situation d'échanges en favorisant déplacement-place-ment sur différentes attaques	- Introduction des armes liées à l'aïkido Renforcer les règles d'utilisation des armes Favoriser : - La concentration - La prise de décision - La détermination - La vigilance - La liberté dans l'action	

Pistes d'approche des techniques en fonction de l'âge des pratiquants

PRINCIPES TECHNIQUES	4-6 ANS	6-9 ANS	9-11 ANS	11-13 ANS	13 ANS et +
Kaiten nage			- Initier et différencier les formes Uchi et Soto - Privilegier le mouvement circulaire - Privilegier l'entrée Uchi nage et Soto nage	- Initier et différencier les formes Uchi et Soto Omote/Ura - Vigilance sur les contraintes des torsions bras- nuque - Proposer des éducatifs de chute latérale en avant-arrière	- Introduction des notions d'espace, des directions et des trajectoires - S'attacher à la rigueur technique
Ikkyo	- Forme ura - Placement des partenaires entre eux (Tori derrière/dans le dos de Uke) - Sens de rotation Direction de coupe pour accompagner Uke au sol - Apprentissage de la chute sur le ventre (tampon buvard)	- Forme Ura - Privilegier le déplacement sans forcer sur le bras - Variation la réalisation du guidage à une ou deux mains	- Mettre en avant les points clés : - Retourner /contrôler le bras à partir du coude - Découverte initiation des entrées Omote-Ura	- Vigilance sur les contraintes articulaires du coude et l'épaule - Sans clef de poignet en fin d'immobilisation - Initiation et différenciation des entrées Omote-Ura	- Maîtriser des entrées Omote – Ura avec un focus particulier sur les mains (une main qui guide et l'autre qui contrôle) - Vigilance sur les seuils de douleur
Nikkyo, Sankyo, Yonkyo					- Réservé aux initiés et pratiquants maîtrisant Ikkyo - Vigilance accrue sur les seuils de douleur Acceptation du mouvement - Souplesse et communication entre les partenaires pour aller vers une responsabilisation du pratiquant
Koshi nage	- Prise de contact avec l'outil - Déplacement /placement Travail sur les trajectoires		- Éducatifs de chutes à partir du sol Exemple : au sol - Uke à quatre pattes - Tori s'enroule autour de Uke	- Proposer des éducatifs de portée légère sans chute - Puis des éducatifs de chutes au sol ou debout - Technique complète avec l'aide de l'adulte	- Continuer à proposer des éducatifs qui s'adaptent à la morphologie et au niveau de pratique - Laisser évoluer sous la surveillance des adultes Vigilance accrue sur l'accompagnement
Buki waza	- Prise de contact avec l'outil - Déplacement /placement - Travail sur les trajectoires	- Appropriation des règles d'utilisation des armes - Introduction du travail entre partenaires (action-réaction) - Étude des différentes frappes	Mise en situation d'échanges en favorisant déplacement-place-ment sur différentes attaques	- Introduction des armes liées à l'aïkido Renforcer les règles d'utilisation des armes Favoriser : - La concentration - La prise de décision - La détermination - La vigilance - La liberté dans l'action	

Proposition de grille type pour un cours d'Aïkido d'une heure

TEMPS	QUOI	CE QUE JE FAIS	CE QUE JE DIS	OBSERVATIONS
Quelques minutes avant le cours	Courte période de « récréation » d'avant - cours	Observation du groupe écoute, détection des tendances et éventuelles attentes individuelles ou du groupe	« Nous allons commencer dans 5 minutes. Besoin de passage aux WC ? »	Profiter parfois de la tendance en observant les jeux spontanés ou les tendances du moment pour orienter le cours afin de recueillir l'adhésion collective
À l'heure exacte du cours	Prise en main du groupe Salut traditionnel	Recentrage, demande de calme et d'attention maîtrisée afin de commencer le cours par le salut collectif. Attendre que le groupe se calme. Vérification des tenues. Posture, obi & tenues correctes.	« On va attendre le silence et que vous soyez correctement en seiza pour le salut ! »	Le rituel permet le recentrage. Moment où les plus agités vont devoir s'autocadrer.
10 mn	Échauffement collectif	Proposition éventuellement dès le 2e trimestre, qu'un jeune prenne la responsabilité de l'échauffement (quel que soit l'âge) à tour de rôle	« Qui souhaite se charger de l'échauffement ? »	Proposer à tour de rôle. Solliciter même les plus timides. Favoriser le passage face au groupe afin de créer de la confiance en soi.
10 mn	Interrogation & démonstration sur les acquis	Rappel de ce qui a été fait lors de la séance passée. Solliciter les volontaires pour montrer au groupe	« Qui peut me dire ce qui a été fait la semaine dernière ? »	Rassurer, encourager les volontaires, observer et corriger les éventuelles erreurs, montrer à nouveau les fondamentaux
1 mn	Présentation du cours	Annonce du programme prévu et d'un jeu	« Aujourd'hui, nous allons pratiquer... technique. Après, il y aura un nouveau jeu »	Motivation individuelle et collective. Si possible faire un lien logique avec les acquis précédents
20 mn	Une à trois techniques maximum proposées	Présentation d'une technique. Ne pas oublier d'en montrer les deux rôles Uke comme Tori.	Bien annoncer les termes et noms des déplacements des attaques et techniques en japonais	Parallèlement à l'observation du travail technique, s'assurer que les nouveaux termes sont compris et retenus. Penser à une pause boisson pour hydrater
10 mn	Jeux, exercices ludiques	Présentation d'un (ou de deux) jeu(x)	« Y en a-t-il parmi vous, qui n'aiment pas les jeux ? »	Choix d'un jeu en accord, à la fois avec les principes de l'Aïkido et si possible avec le thème du jour
5 mn	Jeux, exercices ludiques	Exercices de détente, repos allongé au sol ou assis le long des murs, méditation, sophrologie,	« On va faire redescendre la tension par le retour au calme »	Observation individuelle afin que plus personne ne perturbe le calme collectif. Ni mouvements, ni paroles ni bruits...
Heure de fin de cours	Salut traditionnel	Attendre que les tenues soient réajustées, que l'ensemble du groupe prenne la bonne posture, attentif avant le salut assis.	Après le salut, inviter à réviser les nouveautés acquises	Rituel important à observer. Être ponctuel (ne pas dépasser l'heure)
..	Remise aux parents ou tuteurs	Rester disponible et vigilant jusqu'au départ du dernier élève.	« Le cours vous a-t-il plu ? À la semaine prochaine ! »	Rester vigilant jusqu'au départ du dojo de tous, et disponible pour les parents

AXES D'APPROCHE DE LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO DE 3 À 5 ANS

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

Indications sur la prise en main d'un cours de Baby Aïkido

JEUX ET ÉDUCATIFS D'APPROCHE À L'AÏKIDO ENFANTS > 3 ANS À 6 ANS

JE ME DÉCOUVRE	JE ME REPÈRE	J'EXPÉRIMENTE	JE SAIS FAIRE	JE PROGRESSE
Échauffement : • 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 exercice en se déplaçant en avant, en arrière, latéralement, en tournant et en conservant la même distance d'un mètre environ. • Variante en exécutant chutes et déplacements à reproduire.	Échauffement : • 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, deux par tapis (ni même tapis, ni même partenaire) Statue Par deux : 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 : Jeu des obstacles : deux 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 : Étude 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...	Échauffement 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 Samouraï/ Ninja deux équipes : Assis, par deux, de part et d'autre d'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 Équilibre / Déséquilibre Position choisie par l'un à déstabiliser avec un doigt de chaque main par l'autre. Circuits : à l'aide de petit matériel (ceinture, 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 Tori qui mobilisera son buste sur une assise sûre, indéracinable. Éducatifs chutes Arrière (pourquoi poser le genou) Glissée Dauphin(montagne / planche /sur le ventre Avant Éducatifs déplacements Henka, Tenkan, Tai sabaki, Latéral Shikko Tai sabaki - Latéral Shikko	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 ses 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 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 ou l'un assis, l'autre de 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 prérequis 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.

BIBLIOGRAPHIE

- DE RÉ Fabrice, Aïkido Entre jeu et technique. L'enseignement pour les 6-12 ans, TheBookEdition.com, 2012, 169p.
- ÉTHÈVE Stéphane, Dossier pédagogique, l'Aïkido adapté aux enfants de 6/7 ans à 18 ans, Ligue de la Réunion, 2019, 31p.
- MARTORI David, Aïkido enfant, « Approche d'une pédagogie adaptée », 61p.
- MAZERAUD Dominique, Quelques réflexions autour de l'Aïkido et de son enseignement aux enfants, doc PDF, 2017, 23p.
- MAZERAUD Dominique, Éducatifs d'initiation au différentes chutes et déplacements en Aïkido, doc PDF, 2019, 11p.
- MAZERAUD Dominique, Jeux de relation ou éducatifs d'introduction à l'Aïkido, doc PDF, 2019, 7p.
- MAZERAUD Dominique, Baby Aïkido, Jeux et éducatifs d'approche à l'Aïkido (enfants 3-6 ans), doc PDF, 2019, 11p.
- MÉRIT Jean-Michel, Aïkido, Passage de grade - Jeunes, doc PDF, 59p. Accessible sur commande.
- WALTZ Arnaud, NICKELS Josette, Aspects physiologique et psychologique de l'évolution de l'enfant, de 6 ans à l'adolescence, doc PDF, 18p.

Ressources internationales

- DESSI Francesco, À l'école de l'Aïkido (traduit de l'italien, A scuola di Aïkido), Budo Books, www.budobooks.eu, 2009, 112p.
- MOBERG Pia & Bergström Asa, Happy Aïkido, Inspiration and motivation (Vol.1 & 2), Japco Publishing House, Sweden, 2016, 192p.
- SLUI Edo, REMIYN Ferdy, Aïkido in the pocket, 150p. (www.ando-aikido.nl)

Outils pédagogiques

- ANSERMINO Catherine, Aïkido - Les ceintures, du 6^{ème} au 1^{er} kyu (de blanc/jaune à marron), doc PDF, 41p.
- ANSERMINO Catherine, Jeux d'échauffement, doc PDF, 28p.
- AïkidoKRD, l'Aïkido en cartes, dessins et techniques : www.budokrd.com
- Ligue d'Alsace FFAAA, Le guide Aïkido « jeune », 20p.

Ressources internet

- FFAAA, rubrique «ressources documents» en téléchargement, sur la thématique de l'Aïkido jeunes (forum Aïki-junior, rapports thématiques...) : <https://www.aikido.com.fr/ressourcesmenu/ressources/>
- FFAAA IDF rubrique « jeunes » : <http://www.aikido-idf-ffaaa.fr/sujets/aikido-jeunes/>
- Groupes Facebook, par exemple Comité Aïkido jeunes IDF (banque de données de jeux éducatifs et de motricité Aïkido enfants) o <http://aikidokids.com/games.html> : 60 jeux pour l'animation de séances d'Aïkido (en Anglais) et sa traduction en Français
- Réalisée par la Ligue Languedoc-Roussillon de la FFAB en 2009, doc PDF, 18p.

Remerciements

La Fédération et ses élu-e-s tiennent à remercier chaleureusement toutes celles et tous ceux qui par leur expérience et par leur travail collaboratif précieux ont contribué à l'élaboration de ce livret pédagogique : d'abord et tout particulièrement les expert-e-s de la Commission Technique Jeunes, ainsi que les membres de la Commission AïkiJeunes, et bien sûr au siège fédéral Cécile DEMEURE, en charge de la formation.

Une pensée aussi pour Jean-Michel MÉRIT, Senseï regretté, qui a tant contribué au développement de l'Aïkido junior, et dont les travaux remarquables restent encore de nos jours une référence, bien au-delà de nos frontières...