

L'Aïkido et les jeunes : enfants et ados

Grandir avec l'Aïkido

Pré-aïkido (3-5 ans)

Les rythmes et les mouvements de l'Aïkido, où le travail de groupe est privilégié, permettent aux plus jeunes d'exprimer leur joie de vivre dès la scolarisation !

- Solidarité, coopération dès le plus jeune âge
- Sociabilisation, coordination, mobilité



Photo Eric MORICHAUD



Photo Mônica GUILLEMARD



Photo Gilbert GIRARD

Enfants (6-11 ans)

Maîtrise et harmonie

C'est une période où les enfants manifestent beaucoup de vitalité, d'impétuosité.

Le travail souple et dynamique que propose cette discipline est donc tout à fait adapté aux enfants de 6 à 11 ans. La recherche constante d'unité, d'harmonisation et de fluidité dans le mouvement développe chez le jeune pratiquant la capacité face à une attaque à se mobiliser sans force, ni violence, de manière calme et mesurée. L'Aïkido permet à l'enfant de se sentir bien dans son corps et contribue à un développement psychique et physique harmonieux.

Techniques efficaces

Les enfants adorent le travail des chutes. La chute (Ukemi) développe une tonicité musculaire et permet de ne pas se blesser lors des projections.

- Canaliser, coordonner, guider l'attaque, projeter
- Contrôler sans blesser !

Grande variété de situations d'étude

De nombreux apprentissages, incluant :

- la préparation avec un ensemble d'exercices disponibles permettant à l'enfant de construire des sensations, de prendre conscience de son corps et de l'environnement ;
- les techniques à mains nues ;
- le travail des armes : Bokken (sabre en bois), Jo (bâton).

Absence de compétition

L'absence de compétition liée à l'esprit de l'Aïkido ouvre d'autres perspectives.

L'efficacité ne se limite pas à la seule performance technique qui représente l'atout majeur de la compétition, mais se manifeste dans la constance d'un comportement, d'une attitude tout au long de la pratique.

L'éveil de l'attention, où chacun va découvrir son propre potentiel, sa propre sensibilité à son rythme, est central et représente une valeur éducative essentielle de la discipline.

Les grades

Chaque professeur est responsable de la délivrance des grades ou niveaux appelés KYU. Les grades plus avancés (Dan : ceinture noire) sont obtenus lors d'examens à l'extérieur du club.