

LA PAGE DU COURS DES 4 À 6 ANS

par **Carole Czaja**

L'enfant et l'Aikido

Entre affectif, communication, mouvement, éveil des sens, créativité et sécurité, les besoins psychologiques de l'enfant sont très importants.

Les arts martiaux en général et l'Aikido plus particulièrement savent répondre parfaitement à ces besoins vitaux.

L'enfant de 4 à 6 ans

C'est une période où l'enfant se trouve en pensée pré-logique. Il est nécessaire de favoriser les contacts relationnels et, tout en respectant néanmoins son besoin de solitude, de lui parler, de l'écouter et de le guider dans ses affects.

La symétrie s'installe vers 5 ans.

Vers 6 ans, il devient plus indépendant et même si ses besoins affectifs restent importants, il est moins démonstratif.

Le déroulement d'un cours

Apprentissage du salut et de l'étiquette

Echauffement

Apprentissage de la chute avant

Longueur de chute, travail avec enseignant et partenaires

Déplacements à genoux (shikko), travail individuel et par paire.

Chute arrière (chute claquée)

Découverte du corps humain, des différentes articulations et muscles qui participent aux mouvements
jeux de course, d'équilibre)

Apprentissage des règles et de la discipline dans le Dojo

Jeux du silence.

Apprentissage des techniques

Retour au calme

Initiation au Yoga, massage, relaxation.

L'Aikido alterne les phases de travail individuel et en groupe. L'enfant évolue alors à son rythme tout en travaillant avec différents partenaires. Il apprend à gérer son corps, il affine son esprit et se repère dans l'espace avec plus de discernement. Il apprend également le respect de soi, de ses camarades, de ses professeurs et des lieux dans lesquels il évolue. Son regard change au fur et à mesure de sa pratique, il peut ainsi grandir et avoir confiance en lui tout en intégrant son environnement avec plus de facilité.



On nous a dit
ça se passe dans un Dojo
ça s'appelle de l'Aikido.
Nous on s'est dit
Il n'y aura pas de cadeaux
On va se faire des bobos !
On a dû se mettre à genoux
Pour saluer les Maîtres avant nous
On est venu excités
capricieux, dissipés
mais ici tout n'est que respect !
On nous a appris à chuter,
à esquiver, à se plier,
Nous, on est venus combattre
mais ici personne à abattre !
Alors on s'est fait tout petit
En silence sur le tatami
et c'est là qu'on a compris
en nous se cache un ennemi !
Si parfois après un cours
On est tous fourbus
Maintenant et pour toujours
On appartient à une tribu

