

## FORMATION NATIONALE ENSEIGNANTS

### / AIKIDO & HANDICAP

#### 1. Présentation des participantes et participants

- Des attentes dans le cadre du BF, pour l'investissement dans les clubs désireux d'accueillir des personnes handicapées, des attentes à titre professionnel (pour les professionnels de santé, de l'éducation nationale primaire/collège), des initiatives personnelles en lien avec le handicap (monde associatif).
- 1<sup>er</sup> constat : une volonté de la Commission et des participants d'étendre notre discipline à d'autres publics avec divers intérêts :
  - créer des liens entre les divers publics, divers handicaps
  - enrichir notre pratique individuelle
  - acquérir une approche, une connaissance pour nos propres clubs
  - s'enrichir contact des personnes handicapées
- 2<sup>ème</sup> constat : différents handicaps à considérer ; mental, physique, sensoriel. Prendre en compte de nouveaux handicaps
- 3<sup>ème</sup> constat : l'aïkido peut apporter beaucoup...
  - L'aïkido peut aider le monde des « valides » à partager, à accueillir les personnes handicapées, les aider à s'intégrer dans la société (qui est faite pour les valides). Le monde du handicap peut avoir de l'appréhension à aller vers le monde des « valides » avec :
    - soit un repli (les valides peuvent ne pas être acceptés dans le monde du handicap)
    - soit une représentation erronée du monde, considéré comme source de dangers (une

surprotection des établissements envers les personnes dont elles s'occupent au quotidien).

- L'aïkido aide à restaurer l'image et l'estime de soi pour le pratiquant handi lui-même mais aussi pour sa famille et ses proches
- L'aïkido peut se pratiquer même avec une faible condition physique et des problèmes de santé.

## 2. Organisation du stage

- Accueil des pratiquants handi venant d'un ESAT, la plupart sont licenciés au Breteuil Aïkido Club dans la section Aïkido Adapté. Des personnes n'ayant jamais pratiqué seront présentes.
- Deux groupes prévus pour les stagiaires ; des pratiquants et des observateurs pour les prises de notes.
- Ce sera donc un public ciblé sur l'handicap mental. Malgré les sollicitations auprès d'associations, il n'y aura pas de représentants d'autres handicaps.
- Toutefois, deux stagiaires feront une intervention sur la déficience auditive avec un cours en langue des signes et un échange avec une stagiaire malentendante. Un cours aura lieu également dans les conditions d'une déficience visuelle (avec les yeux bandés ou fermés).

>> Intérêt pour communiquer à travers d'autres canaux

- Cette formation n'a pas vocation à être une boîte à outils avec des réponses toutes faites, elle a pour but de nous apprendre :
  - A observer
  - A s'adapter
    - en développant de nouveaux mécanismes, sortir de nos habitudes de pratiquants ou d'enseignants
    - Se rapprocher des Fondamentaux de l'Aïkido

### 3. Synthèse et analyse des observateurs

- Travail en binôme sur Ukemi : l'échange des rôles confère une mise en confiance du pratiquant handi. Cette inversion est intéressante dans la mesure où la personne handi vit au quotidien avec un étayage et un accompagnement prégnant. Dans cet échange, on leur rend leur part de responsabilité en leur donnant notre confiance pour qu'ils nous guident au cours de la chute. Cette mise en confiance se constate par une importante motivation durant la pratique et la volonté d'être l'Uke lors des démonstrations.
- La mise en confiance par rapport aux Ukemis s'acquiert progressivement, il peut y avoir des moments d'hésitations, de refus, de crainte. Mais une fois réussie, elle laisse une trace dans le corps. Elle s'inscrit dans la mémoire (corps et esprit) et servira à motiver, à gagner de la confiance en soi pour retrouver cette sensation de réussite.
- Il faut savoir entendre et voir la peur du pratiquant handi, la plupart du temps, il a une liberté de parole, sans les inhibitions connues dans le monde des « valides ».
- Le travail à deux doit passer par une présentation, en échangeant les prénoms. Une réflexion intéressante pour les stages que nous faisons parfois sans nous présenter entre pratiquants...
- Créer un climat de confiance (et de travail !) qui permet au pratiquant handi de monter sur les tatamis à tout moment. Il faut chercher et élargir les propositions techniques.
- Faire attention
  - à l'intégrité physique : importance de Tori dans les exercices de guidage, maintenir son centrage, savoir se placer, avoir une continuité dans le mouvement : toujours rester dans les fondamentaux de l'aïkido.

- A l'intégrité psychique, on rentre dans la sphère de l'autre, pour des personnes autistes cela est ressenti comme une agression.
- Pour l'aïkidoka, il doit chercher à conserver, à retrouver les fondamentaux (Shisei, Ma ai...)
- Faciliter la compréhension de la technique en proposant d'emblée le positionnement des mains. Uke joue le rôle d'Aïté, il anticipe le mouvement pour aider Tori.
- Attention à la grande fatigabilité des personnes handi, la gestion du groupe passe par des temps de pause sur le temps des démonstrations, par un travail de groupe par 3 (un se repose à chaque fois).
- Privilégier le dynamisme du groupe, ne pas l'interrompre pour des corrections tout en gardant évidemment un cadre sécurisé, sans mettre en danger les pratiquants.
- Ne pas avoir peur d'expérimenter (dans les conditions de sécurité).
- Donner les consignes en rythmant par le comptage pas à pas.
- Conserver les mêmes structures, comme rester en Gyaku hanmi du début à la fin pour éviter de déstabiliser l'apprentissage.
- Etre précis dans l'explication, pas de mots inutiles.
- Accepter le rythme de chacun, ne pas chercher absolument à dérouler la séance préparée : cela créera une pression perçue par les pratiquants et de la frustration pour l'enseignant.
- Dans la présentation il faut DIRE et FAIRE en même temps.
- Si on rencontre des problèmes pour l'obtention du certificat médical, mettre le généraliste en contact avec le médecin fédéral.
- L'aïkido par sa pratique mais aussi par l'étiquette qu'elle véhicule a une fonction « contenante » : le salut, l'espace

délimité par les tatamis, la recherche de l'harmonie... cela crée un cadre rassurant

- Attention : nous ne faisons QUE de l'aïkido et surtout pas de l'aïki-thérapie.
- Le travail avec des personnes handi apporte une richesse qui est à transférer vers les valides.
- Mots revenus souvent : humilité, bienveillance, fondamentaux.
- La formation Aïkido & Handicap devrait être inscrite dans le cursus du BF