

Notes prises au cours de la journée du samedi 24 février

1. Matinée

Mise en route par un échauffement collectif.

- **Exercice du « culbuto »**
 - avec élan, c'est un travail facile
 - sans élan : il faut garder le corps au contact des tatamis, engager la bascule lentement. Le but est de chercher l'espace en soi qui permet de poursuivre le mouvement. Ainsi, dans les exercices de saisies, il faut chercher à se libérer de la contrainte extérieure en trouvant de l'espace en soi.
- **Etirements en position assise**

Chez les enfants, ils sont à travailler régulièrement. Ce travail est pertinent dans la mesure où la croissance engendre un déséquilibre (différence entre corps réel et perçu), ces exercices permettent de mieux prendre conscience d'un corps qui grandit, développent la souplesse du corps, sont indispensables pour réussir les ukemis. A faire en utilisant le poids du corps et la respiration > en lien avec les fondamentaux de l'Aïkido : Shiseï, Kokyu.
- **Ukemis**
 - **Suwari**
 - partir sur ushiro ukemi et finir en s'allongeant sur le ventre, repartir en mae ukemi tout en gardant le contact au sol, rouler sur l'épaule. Retrouver les sensations de l'exercice du début « le culbuto » sans élan. La réalisation des ukemis se fait sans élan, sans appel. Il faut s'enrouler dans son corps, sur place.
 - partir en mae ukemi, les genoux sur la même ligne. Ecarter les bras de chaque côté, au contact du tatami, tourner la tête et rouler sur l'épaule. Rester coller au tatami. Repartir en ushiro ukemi.
 - Les genoux alignés : passer la main entre les genoux pour mae ukemi
 - Un genou en avant, la main repousse ce genou (chute croisée).

Au lieu de parler de « chutes courtes », on peut proposer un défi en faisant les ukemis sur la longueur d'un tatami puis sur la moitié, en faisant le moins de bruit possible.

➤ **Tachi**

Pour réussir à rester sur un tatami, il faut descendre sur place et enrouler le corps sur lui-même, tourner autour d'un axe qui passe par les hanches.

- Par 4, épaules en contact, prendre un nœud des tatamis comme repère. Descendre ensemble, mae ukemi puis ushiro ukemi pour revenir au même endroit, avec le contact des épaules.
 - Idem les yeux fermés : avec et sans contact (avancer d'un pas).
 - Travail par deux sur ushiro ukemi : face à face, il faut descendre droit, garder la verticalité. Ce sont les jambes qui se font face qui se plient pour rester sur la même ligne. Revenir en grand shikko.
-
- **Echauffement dynamique** sous une forme ludique : enchaîner flexion, allonger le corps soit en plongeant vers l'avant ou en jetant les jambes à l'arrière, rouler pour revenir sur le ventre, se relever. Chaque exercice peut être associé à un nombre japonais (apprendre à compter).
 - **Déplacements shikko** (en avant, taï sabaki). Les mains devant soi (« on tient des gros verres »). Eviter d'avoir la tête qui monte et qui descend, ne pas faire l'essuie-glace avec les hanches : elles doivent rester dans la direction où l'on avance.
 - **Corps du cours** : Uke attaque shomen, Tori saisit en morote dori pour absorber uke. Uke avance, laisse le bras saisi dans son dos puis pivote pour amener Tori vers lui : entrer Ikkyo, Irimi, Kote gaeshi, shiho nage, Kokkyu.

Dans cet exercice proposé aux enfants, uke n'est pas passif puisqu'il devient celui qui finalise la technique. Cela oblige uke à rester vigilant, à être actif, il devient aïté.

Bilan fin de matinée :

Avec les enfants, plus que jamais, l'Aïkido est dans le mouvement, le dynamisme. On travaille, on construit dans le déplacement.

Toutes les techniques sont faisables, celles qui pourraient sembler traumatisantes le seraient si elles étaient exécutées de manières statiques. Exemple de Kote gaeshi qui doit se faire au moment du déséquilibre, dans le déplacement.

Le travail aux armes est aussi à pratiquer. A noter que lors des exercices de suburi avec kiaï, les enfants ou adolescents ne le font pas immédiatement. Le Kiaï arrivera lorsqu'il se détachera du regard des pairs, qu'il aura confiance dans le groupe.

2. Après-midi : accueil des enfants

- **Echauffement :**

- **ameno tori fune** ,
 - 1^{ère} partie : explication donnée avec la barque quittant la berge, avec un kiaï « **EI HO** » suivi de furi tama, les mains sont reliées au dessus de la tête puis on les agite pour faire vibrer le corps.
 - 2^{ème} partie, c'est le milieu du gué, on accélère pour rejoindre l'autre rive avec le kiaï « **EI SA** », suivi de furi tama
 - 3^{ème} partie, c'est l'arrivée sur la berge avec le kiaï « **EI-EI** », suivi de furi tama.
- **Ukemi** (voir les différentes formes faites le matin)
- **Kokkyu-ho** : après quelques essais, uke devient meneur, il s'efface pour faire partir Tori en Mae Ukemi au dessus de lui. L'enfant reste vigilant dans son rôle de Uke.

- **Travail au bokken**

- Kata avec alternance de coupes kesa-giri et gyaku kesa-giri. Travail de pivot en mawari achi et faire un pas pour la coupe. Différentes façons d'armer le ken : à l'oreille, à la hanche. Finir en tsuki avant et arrière.
- Enchaînement à 2, bokken armé sur la hanche, la lame est dissimulée derrière soi. Les 2 partenaires sont très éloignés. Tori se rapproche pour une coupe en gyaku kesa-giri. Ensuite Uke ouvre sa garde, monte pour une frappe shomen, (l'oiseau déploie ses ailes). Tori pose le genou et coupe au niveau du creux poplité du genou de Uke.

Bilan fin de journée :

Pour le travail aux armes, il faut être vigilant et adapter les techniques si on les estime trop risquées. Il n'est pas utile de faire travailler les déplacements sans arme, le fait de tenir le bokken justifie et explique les déplacements, les positionnements des mains.

Il faut leur faire prendre des risques mais pas de mise en danger, les sortir de la zone de confort quotidienne.

Equilibre entre échauffement et cours : il faut accepter et comprendre (et faire comprendre) que certaines phases de l'échauffement sont déjà de l'Aïkido (les déplacements, les ukemis).

Utilisation du Jo pour les ukemis, permet de guider, latéraliser, positionner le corps dans le sens de la chute.

Gérer l'hétérogénéité du groupe : passer par la valorisation du rôle de tuteur, être responsable, savoir remercier celui qui a apporté son aide. Cela crée des conditions favorables à un sentiment d'appartenance au Dojo et le respect qui y est inhérent.

> Photos du stage sur la page Facebook du Breteuil Aikido Club

<https://www.facebook.com/aikido.breteuil/>

https://drive.google.com/drive/folders/1V3H37xgjqdOSqYwDcM_i3th1zW_col1T?usp=sharing

>Compte rendu sous forme de note sur le site du Breteuil Aikido Club

<https://breteuil-aikido.jimdo.com/>

<https://breteuil-aikido.jimdo.com/documents-1>

>Au niveau FFAB : <https://www.ffabaikido.fr/fr/>

Composition de la Commission nationale Jeunes

Coordonnateur de la Commission :

Jean-Pierre Pigeau - C.E.N.

Membres CEN de la Commission nationale :

Fabrice Cast, Gabriel FEMENIAS, Brahim SI GUESMI, Xavier DUFAU, Truc-Maï Aubry, Bruno Both.

➤ Enseignants Sections Jeunes :

<https://www.ffabaikido.fr/fr/enseignants-sections-jeunes-57.html>

➤ Videos

<https://www.ffabaikido.fr/fr/vid-os-stages-de-la-cnj-212.html>

➤ Actualités : stages jeunes

<https://www.ffabaikido.fr/fr/actualit-s-infos-stages-jeunes-103.html>