



Stage autorisation d'enseigner 23/06/17 - Abdel MIMOUNI - Saleux

Présents ; Gérard Baron del Amo, Franck Bulteau, Pierre Dupuis, José Fernandès, Bruno Guillemain, Frédéric Carette, Yvon Diraison, Ali Mourihya, Emmanuel Petit, Gaëtan Sabre, Marie Budin et Hocine Ikoufane

Différents groupes sont constitués en fonction des divers publics susceptibles d'être accueillis dans les clubs.

ENFANTS - SENIORS - ADOLESCENTS

• ENFANTS

La phase d'échauffement peut contenir des exercices respiratoires mais pour une durée limitée, pour conserver l'attention des enfants. Pour ce jeune public, privilégier une présentation ludique, sous forme de jeux pour aborder les ukemis ou les techniques. La fin du cours se termine par un retour au calme avec un exercice respiratoire.

Avec les enfants, il faut limiter les techniques de torsions comme Nikyo ou Kote-gaeshi, ce dernier pouvant se faire en appui sur l'avant du bras plutôt que de replier les doigts. L'apprentissage des chutes commence à genou. L'erreur fréquente est de voir l'enfant rouler sur le côté car il n'engage pas suffisamment la tête ni l'épaule et laisse basculer en premier ses hanches.

Pour l'aider :

> se placer à ses côtés et guider la tête et les hanches

> placer des enfants de chaque côté pour qu'ils forment comme 2 murs le guidant dans sa chute.

Le respect de l'étiquette doit être présent dès le début de la pratique.

Un enfant turbulent peut être mis de côté mais en restant sur l'espace des tatamis et pour quelques minutes.

Toujours s'assurer du nombre d'enfants (pas d'enfants sortis des tatamis)

Avoir le répertoire téléphonique des parents en cas de blessure ou de retard.

Prévoir dans le règlement que l'enfant doit être accompagné jusqu'à l'intérieur du Dojo et confié à l'enseignant.

• SENIORS

Etre attentif au travail des articulations, l'échauffement comme les techniques doivent être adaptés. Il faut prévoir une phase de transition entre l'échauffement et le cours proprement dit. Celle-ci a pour but de préparer la suite du cours, d'apprendre à placer son corps avant la chute, comme poser la main avant les genoux, garder sa verticalité - descendre bien droit - avant une chute arrière.

Ces exercices permettent ainsi au pratiquant de réinvestir ces gestes dans la suite du cours. Il est important de préserver l'intégrité physique des pratiquants en accompagnant au maximum Uke dans sa chute.

Le cours doit être fait en fonction du public, si la majorité des Séniors sont dynamiques, le cours doit aller dans ce sens : tirer vers le haut le groupe - dans le respect de l'intégrité physique du pratiquant - et d'adapter pour les moins en forme.



- **ADOLESCENTS**

Proposer un Aïkido plus dynamique qui correspond souvent à une attente des adolescents.

Pour aider à la compréhension de la technique, celle-ci peut être décomposée en phases que l'enseignant pourra compter.

Ne pas omettre le nom des techniques, les nommer - position / saisies / techniques - et ne pas hésiter de demander au pratiquant le nom de la technique qu'il est en train d'effectuer.

Le respect de l'étiquette est également important : le Shiseï, le respect vis-à-vis de l'enseignant - se mettre en seïza quand celui démontre ou explique une technique.

- **INTERVENTION KINÉ**

En premier lieu, l'hygiène des mains et des ongles est primordiale. Longs, ils peuvent occasionner des égratignures, les ongles sales sont porteurs de germes susceptibles d'entraîner des complications.

En cas de traumatisme crânien avec une perte de connaissance

- NE PAS TOUCHER la personne, appeler les secours :
 - > **Urgences à caractère médical, SAMU/SMUR !15**
 - > **Urgences de secours aux personnes, sapeurs-pompiers : 18**
 - > **Appel d'Urgence Européen : 112**

Traumatismes et pratique de l'Aïkido.

Les articulations sont soumises à des contraintes pouvant occasionner des traumatismes légers à graves.

Certaines articulations peuvent supporter ces contraintes (exemple: l'épaule sur les immobilisations Nikyo, Sankyo) d'autres comme le coude ne le peuvent pas. Il existe au niveau du coude une butée osseuse qui « bloque dur » cette articulation et ne permet pas de forcer.

Traumatismes :

La luxation (déplacement d'une surface articulaire vis-à-vis d'une autre), l'entorse (un étirement ou d'une rupture des ligaments), la fracture (rupture d'un os ou d'un cartilage dur), une déchirure (lésion des fibres musculaires, causée par un choc ou une action intense).

Précautions :

Privilégier un échauffement dynamique des articulations et des muscles.

Etre prudent sur certaines techniques comme Irimi Nage, (risques d'entorse cervicale, compression des jugulaires ...), les techniques et Ukemi sur l'épaule (la zone scapulaire -clavicule+omoplate- voit passer des fibres nerveuses et musculaires).

Apprendre et maîtriser les Ukemi car savoir chuter c'est apprendre à préserver son corps (exemple : une chute amortie sur les mains peut provoquer des lésions à divers endroits, l'onde de choc remontant de la main jusqu'à l'avant-bras.)