

L'AÏKIDO EXPLIQUE AUX PARENTS



QUESTIONS/REPONSES SUR L'AÏKIDO

1 : Que peut apporter à mon enfant la pratique de l'aïkido ?

Les enfants aiment les nouveaux apprentissages.
Ils ont également besoin d'exercice physique pour un développement harmonieux du corps et de l'esprit.

D'où notre projet pédagogique:

- Augmenter les capacités physiques et la vigilance.
 - Améliorer la souplesse et la coordination.
- Enrichir les relations avec les autres enfants.
- Augmenter la confiance en soi et diminuer l'angoisse dans des situations de conflit.
- Développer la condition physique et l'endurance.

La pratique de l'Aïkido s'inscrit dans le cadre général des arts martiaux japonais, et des valeurs liées au BUSHIDO (code d'honneur des samouraïs): droiture, esprit vigilant, le courage et l'audace, la courtoisie, l'honneur, la loyauté, le self-control, l'esprit de camaraderie.

2. A quel âge peut-on débiter la pratique de l'Aïkido ?

Les techniques d'Aïkido privilégient la souplesse plutôt que la force.
On peut pratiquer à partir de 6-7 ans, parfois moins dans certains clubs.
N'hésitez pas à vous renseigner auprès du professeur.

3. Combien de temps par semaine faut-il pratiquer en moyenne ?

L'aïkido peut se pratiquer une ou deux fois par semaine dans le club. La ligue organise une ou deux fois par saison des stages départementaux ou régionaux qui sont l'occasion de rencontrer d'autres jeunes pratiquants.

4. Combien coûte la pratique de l'Aïkido

Pour pratiquer l'Aïkido, vous devrez payer:

- La licence-assurance annuelle fédérale
(Environ 25 € pour les enfants de moins de 14 ans)
- Une cotisation annuelle ou trimestrielle (se renseigner auprès du club). La cotisation sert à payer les charges du club.
L'immense majorité des enseignants d'Aïkido sont bénévoles.
- Une tenue d'entraînement (GI) appelée familièrement KIMONO, et une ceinture blanche pour les débutants. (environ 15 €)

Notez que certains clubs proposent:

- Un ou deux cours d'initiation gratuits.
- Une bourse de vêtements d'occasion.

Le port du "hakama" (jupe culotte noir) dépend de votre professeur.

5. Quelles sont les formalités d'inscription ?

Pour s'inscrire, il faut :

- Régler les cotisations (voir plus haut)
- Présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'Aïkido.
 - Signer l'autorisation parentale sur la demande de licence.

Le professeur remettra alors au pratiquant un carnet (passeport) à garder précieusement dans son sac.

6. Quels sont les grades en Aïkido

Il existe deux types de grades en Aïkido:

- Les KYU (ceintures de couleur): Blanc, jaune, orange, vert, bleu, marron. Le professeur du club est responsable de la délivrance de ces grades.
- Les DAN (ceinture noir). L'examen est régional, voir national, et reconnu par l'état. Il faut être âgé de 16 ans pour présenter l'examen.

7. Comment se déroule une séance ?

Une séance d'Aïkido comprend généralement 3 temps:

- La préparation (ou échauffement)

Son but est de d'échauffer le corps et les articulations
afin de pratiquer sans risque de blessures.

Il est important d'arriver à l'heure au cours afin de participer à l'échauffement.

- Le cours proprement-dit

Etude des mouvements de l'Aïkido.

L'enseignant adapte le cours au niveau des élèves et à leur âge.

- Le retour au calme

C'est un temps privilégié pour revoir les mouvements appris et calmer sa respiration avant le salut final.

8. Pourquoi saluer le mur avant et après chaque cours.

Le premier salut est envers le portrait d'O Senseï, sur le mur d'honneur (KAMIZA en Japonais). Il ne s'agit pas de religion ou de sectarisme, mais d'un signe de respect envers le fondateur des techniques.

Le deuxième salut est pour le professeur, en signe de respect et en remerciement de la peine (et parfois la patience !) qu'il prend pour transmettre ce qu'il a appris.

9. Quels risques pour mon enfant ?

Comme l'ensemble des arts martiaux et la plupart des sports collectifs, la pratique de l'Aïkido nécessite l'acceptation d'un risque d'accident.

Toutefois l'Aïkido est une discipline où bien peu d'accidents sont recensés.

10. Y a-t-il des compétitions en Aïkido

La vie moderne est escalade de la violence, de la compétition, de la réalisation sur la négation et l'écrasement de l'autre. Or les arts martiaux sont une homéopathie de la violence. Le but de l'Aïkido n'est pas de diviser les pratiquants entre gagnants et perdants, forts et faibles, mais de leur donner des moyens de répondre avec calme, mesure et efficacité à une agression qui, par définition, n'a pas de règles.

Il n'y a donc pas de compétition en Aïkido.

11. Le professeur est-il diplômé ?

Ce club est affilié à la F.F.A.B, fédération délégataire reconnue par l'état.
Cette fédération organise des formations et des écoles de cadres à l'attention des professeurs.
Il existe également une formation spécifique "enseignants enfants".

Il existe deux diplômes d'enseignement:

- Le brevet fédéral.

Il atteste que votre professeur suit une formation continue auprès de la fédération.

- Le brevet d'état d'éducateur sportif.

Plus complet, c'est un diplôme d'état sanctionnant une formation générale et une formation spécifique à l'enseignement de l'aïkido.

Conformément à la loi, les diplômes des enseignant(s) ainsi que l'attestation d'affiliation à la fédération sont affichés au club.

(par Michel VENTURELLI, Responsable Commission Nationale Jeunes FFAB)