

L'AÏKIDO EXPLIQUÉ AUX PARENTS

par Michel VENTURELLI, Responsable Commission Nationale Jeunes
et Alexandre GESP, Responsable site Jeunes

QU'EST-CE QUE L'AÏKIDO ?

L'Aïkido est un Art Martial japonais basé sur des mouvements circulaires destinés à projeter et à contrôler l'agresseur sans dommage. A partir d'une attaque simulée, l'Aïkido banalise l'agression et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : ne pas fuir, faire face à l'agresseur avant de se déplacer et d'esquiver. Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie de l'agresseur plutôt que sur la force physique. Les pratiquants développent un puissant système de self-défense intimement lié à un ensemble de principes et d'attitudes visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.

Quelles sont les valeurs éducatives de l'Aïkido ?

«Parfaite école d'enseignement, d'expérimentation et de développement des valeurs morales et physiques des jeunes, l'Aïkido représente une méthode d'éducation complète»

Physique : la pratique de cette discipline améliore la santé par un développement harmonieux de toutes les parties du corps, l'augmentation de la souplesse, la correction de l'attitude (colonne vertébrale), le contrôle de la respiration, la relaxation, l'endurance.

Technique : l'étude des mouvements impose l'étude du déséquilibre, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes.

Morale : le respect du Bushido, code d'honneur et de morale traditionnel des Arts Martiaux japonais, et l'esprit particulier de non violence caractérisant l'Aïkido, permettent au pratiquant d'ac-

quérir les valeurs morales les plus élevées telles que :

politesse, modestie, bonté, loyauté, fidélité, honneur, courage et parfaite maîtrise de soi.

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.



Combien de temps par semaine faut-il pratiquer l'Aïkido ?

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

Combien coûte la pratique de l'Aïkido ?

Pour pratiquer l'Aïkido il est nécessaire d'acquérir :

- la licence assurance annuelle fédérale, et une cotisation annuelle ou trimestrielle (se renseigner auprès du club) — la cotisation servant à payer les charges du club.

- une tenue d'entraînement (GI) appelée familièrement KIMONO, et une ceinture blanche pour les débutants.

Notez que certains clubs proposent une bourse de vêtements d'occasion.



Le port du "hakama" (jupe culotte noire) dépend de la décision votre professeur.

Quelles sont les formalités d'inscription ?

Pour s'inscrire, il faut :

- régler les cotisations, présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido, et signer l'autorisation parentale sur la demande de licence.
- le professeur remettra alors au pratiquant un carnet-passeport à garder précieusement dans son sac.

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 noire) : l'examen est régional, voire national, et est reconnu par l'Etat. Il faut être âgé de 16 ans pour se présenter à l'examen.

Comment se déroule une séance ?

Une séance d'Aïkido comprend généralement 3 temps :

- la préparation (ou échauffement) : son but est d'échauffer le corps et les articulations. Il est important d'arriver à l'heure au cours afin de participer à l'échauffement.
- le cours proprement dit : étude 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 pour calmer sa respiration avant le salut final.

Pourquoi saluer avant et après chaque cours ?

- le premier salut se fait vers le mur d'honneur (KAMIZA en japonais). Il s'agit d'un signe de respect envers le fondateur de la discipline.
- le deuxième salut est pour le professeur, en signe de respect et en remerciement de la peine (et parfois de la patience) qu'il se donne pour transmettre ce qu'il a appris.

Quels risques pour mon enfant ?

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

Y a-t-il des compétitions en Aïkido ?

La vie moderne est compétition, agression, et écrasement de l'autre par 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 les moyens de répondre avec calme, mesure et efficacité à une agression qui, par définition, n'a pas de règle.

Il n'y a pas de compétition en Aïkido.

Le professeur est-il diplômé ?

Un club est affilié à la F.F.A.B, Fédération agréée, reconnue par l'Etat.

Cette Fédération organise des formations, des Ecoles de Cadres à l'attention des professeurs, et également une formation spécifique "Enseignants Jeunes".

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'Etat d'Educateur Sportif : plus complet, c'est un Diplôme d'Etat sanctionnant une formation générale et une formation spécifique à l'enseignement de l'Aïkido.
(Conformément à la loi, les diplômes des enseignants ainsi que l'attestation d'affiliation à la Fédération sont affichés au club).