

Préparation d'un cycle court de progression à destination des enfants

1/ Sens de la progression, principes et valeurs

- Répondre au besoin de progression des enfants
- Notion de plaisir dans la pratique
- Ne pas imposer d'exigences trop rigoureuses
- Construire le cycle de progression en fonction des besoins des enfants autant qu'en fonction des objectifs à acquérir
- Tendre vers ouverture d'esprit et auto-éducation via les valeurs de notre pratique

2/ Environnement

- Dojo : Aikisan, 33 cour Julien, Marseille
- Enseignant : Daniel Makeieff, 4^{ème} dan, DEJEPS
- Section Aikido pré-ados : 18 enfants de 9 à 14 ans
- Niveau : Débutant à 3ème kyu
- Horaires : Mercredi de 15h30 à 17h

3/ Présentation du cycle/Choix du thème et objectifs généraux

- Le cycle court d'enseignement présenté s'étale sur 6 séances d'1h30 à raison d'un mercredi sur deux et en présence de l'enseignant
- Séance familiarisation : 8/11/22
- 4 séances apprentissage/progression : 16/11/22, 30/11/22, 14/12/22 et 4/1/23
- Séance évaluation : 18/1/23
- Thème choisi : travail des *Ukemi*
- Objectifs généraux pour chaque séance et déclinés durant le cycle :
 - S1 : ECD d'apprendre à se connaître et à évaluer nos besoins
 - S2 : ECD apprendre à chuter en arrière *Ushiro Ukemi*
 - S3 : ECD apprendre à chuter en avant *Mae Ukemi*
 - S4 : ECD se déplacer autour d'un partenaire *Tai Sabaki*
 - S5 : ECD réaliser une chute (avant ou arrière) adaptée à la technique *Jyu Waza*
 - S6 : ECD identifier les compétences acquises

Dans tous les cas, la structure des séances sera aménagée en trois périodes :

1. Mise en train
2. Etude technique*
3. Jeu collectif et retour au calme**

* Le période de travail technique sera axé sur *Tachi wasa*

** La période de jeux collectifs sera axée sur le travail aux armes au moyen de sabres en mousse

4/ Choix des objectifs spécifiques pour chaque séance

Séance 1 : ECD d'apprendre à se connaître et à évaluer nos besoins

- ECD développer des valeurs de relation à autrui
- ECD développer sa propre force de caractère (aptitudes mentales)
- ECD développer des aptitudes corporelles
- ECD développer la maîtrise technique *
- ECD relâcher les tensions en fin de cours *Kokyu Ho*

Séance 2 : ECD apprendre à chuter en arrière *Ushiro Ukemi*

- ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance *Reishiki*
- ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement *Taïso*
- ECD faire une roulade arrière sur une saisie à 2 mains
- ECD faire une roulade arrière en s'adaptant à la contrainte technique de *Tori*
- ECD relâcher les tensions en fin de cours *Kokyu Ho*

Séance 3 : ECD apprendre à chuter en avant *Mae Ukemi*

- ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance *Reishiki*
- ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement *Taïso*
- ECD faire une roulade avant sur le bras et l'épaule en toute sécurité
- ECD coordonner le haut et le bas lors du déséquilibre
- ECD relâcher les tensions en fin de cours *Kokyu Ho*

Séance 4 : ECD de se déplacer autour d'un partenaire *Tai Sabaki*

- ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance *Reishiki*
- ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement *Taïso*
- ECD effectuer une saisie et accepter un déséquilibre
- ECD descendre au sol avec confiance
- ECD relâcher les tensions en fin de cours *Kokyu Ho*

Séance 5 : ECD réaliser une chute (avant ou arrière) adaptée à la technique *Jyu Waza*

- ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance *Reishiki*
- ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement *Taïso*
- ECD amortir sa chute au contact du sol
- ECD faire une roulade (avant ou arrière) selon la technique proposée par *Tori*
- ECD relâcher les tensions en fin de cours *Kokyu Ho*

Séance 6 : ECD identifier les compétences acquises

- ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance *Reishiki*
- ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement *Taïso*
- ECD évaluer les acquis et les progrès
- ECD s'exprimer sur les ressentis et les sensations
- ECD relâcher les tensions en fin de cours *Kokyu Ho*

Progression et évaluation

Au-delà du fait que je m'efforcerais de développer un type de compétences, il sera peut-être judicieux de se poser la question du résultat par rapport à la progression. Cela demande en réalité d'être capable de suivre l'évolution des enfants individuellement. La taille relativement limitée du groupe au sein du club devrait le rendre possible. Chaque enfant est si particulier (cela dit, c'est également le cas pour les adultes!) qu'une attention individualisée et la prise en compte de ses difficultés et de son rythme de progression individuelle me semblent indispensables. Avec l'idée de tenter d'aider à progresser plutôt que de discriminer l'un par rapport à l'autre.

Pour ce qui est de l'auto-évaluation, je me chercherai à me poser deux questions qui m'apparaissent essentielles :

- Suis-je en mesure, à travers la pratique que je propose, de faire vivre des émotions et des sensations nouvelles aux enfants/adolescents dont j'ai la charge ?

- Suis-je en train de faire de l'Aïkido en proposant ces exercices ?

Post-scriptum : voilà en somme ce que je pourrai mettre en place à l'Aikisan sous l'égide de mon tuteur. Ce sont quelques indices de réflexion et de travail qui adhèrent à l'Aikido que je souhaiterais transmettre. Ils s'appuient en grande partie sur les séances menées par Daniel Makeieff et auxquelles j'ai participé et ainsi pu observer sa manière d'enseigner aux enfants. Ce n'est bien entendu qu'une ébauche et rien n'est donc figé ! Seule l'expérience du faire avec les pratiquants compte afin de mettre en oeuvre une pédagogie. Sans compter bien entendu sur le feedback de nos sensei et de nos formateurs !