



L'aïkido expliqué aux parents



○ 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'attaquant sans dommage. A partir d'une attaque simulée, l'aïkido banalise l'attaque et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : ne pas fuir, faire face à l'attaquant avant de se déplacer et d'esquiver.

Les techniques s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie de l'attaquant plutôt que sur la force physique. Les pratiquants développent un ensemble de principes et d'attitude 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 ».

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

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

Les valeurs morales : 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'acquérir 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 ?

L'aïkido s'adresse aux filles comme aux garçons, à partir de 7 - 8 ans.

○ Quels sont les grades en aïkido ?

Il existe deux types de grades en aïkido :

Les kyu : c'est le professeur du club qui est responsable de la délivrance de ces grades.

Les dan : l'examen est régional, voire national et est reconnu par l'Etat. Il faut au moins trois ans de pratique et être âgé de 16 ans minimum pour se présenter à l'examen du 1^{er} dan (ceinture noire)



○ Comment se déroule une séance ?

Une séance d'aïkido comprend généralement trois temps :

La préparation (ou échauffement) dont l'objectif est d'échauffer toutes les parties du corps et notamment les articulations. Il est important d'arriver à l'heure au cours afin de participer à l'échauffement.

Le cours proprement dit qui consiste en l'étude des techniques d'aïkido. L'enseignant adapte le cours au niveau des élèves et à leur âge.

Le retour au calme est un mouvement 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 en direction du Kamiza (mur d'honneur en japonais). Il s'agit d'un signe de respect envers le fondateur de l'aïkido.

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

○ Quels sont les risques pour mon enfant ?

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

○ Y-a-t-il des compétitions en l'aïkido ?

La vie moderne est compétition, agression, et écrasement de l'autre par la violence physique ou verbale. 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. C'est pour cette raison qu'il **n'y a pas de compétition en aïkido**.

Des stages et cours facultatifs à l'extérieur du club peuvent être proposés. Ils permettent la pratique de l'aïkido avec d'autres professeurs et des pratiquants enfants et ados d'autres clubs. Les informations sont communiquées pendant les cours, au fil de l'année, et systématiquement affichées sur le panneau situé dans le hall du dojo. Le club d'Irigny accueille régulièrement de tels stages...

○ Le professeur est-il diplômé ?

Le club d'Irigny est affilié à la **FFAB**, 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 actuellement plusieurs diplômes d'enseignements :

Le Brevet d'Initiateur Fédéral d'Aïkido – B.I.F.A. – (enseignement bénévole)

Le Brevet Fédéral – B.F. – (enseignement bénévole)

Ces deux diplômes attestent que le professeur a suivi une formation pédagogique pour enseigner l'aïkido dans le cadre de la Fédération

Le DEJEPS – Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport et **le DESJEPS** – Diplôme d'Etat Supérieur... (enseignement pouvant être rémunéré) sont des diplômes plus complets sanctionnant une formation générale et une formation spécifique à l'enseignement de l'aïkido.

Le Certificat de Qualification Professionnelle – C.Q.P. Arts Martiaux délivré par la Fédération qui possède un centre de formation et d'examen.

Conformément à la loi, les diplômes des enseignants ainsi que l'attestation d'affiliation à la Fédération sont affichés au club.

Le club d'Irigny compte bon nombre de professeurs ceintures noires et titulaires de ces diplômes, et qui suivent le cursus de formation continue.



Enfants et ados, filles et garçons sont tous les bienvenus.