



Aïkido et éducation

Que se soit en club ou en milieu scolaire l'Aïkido peut participer au développement de l'enfant et de l'adolescent, tant du point de vue psychomoteur que de l'apprentissage de la citoyenneté.

Par son approche originale du conflit, notre discipline contribue à cultiver l'échange, l'entraide et le respect mutuel. En effet l'objectif n'est pas de détruire l'adversaire ou même de le vaincre sportivement, mais de rétablir une relation acceptable par les deux parties.

Ce principe fondateur de l'Aïkido, préserver son intégrité sans avoir à détruire l'autre, nous ouvre des perspectives bien au-delà du dojo. Pour autant à l'instar du sport il s'agit bien de dépasser la difficulté, de se dépasser, mais avec les autres et en respectant des règles et des consignes de sécurité utiles à tous. Le mode coopératif implique la notion de partenaire et non pas d'adversaire. Progresser ensemble oui, mais sans ignorer les échecs, les peurs et les stagnations possibles.

La coopération n'exclut pas la difficulté et la rigueur, il n'y a pas que dans la compétition que l'on peut devenir plus fort. Dans cette perspective humaniste il s'agit plus de devenir meilleur que d'être le meilleur au détriment des autres.

D'un point de vue général on peut dire que **l'Aïkido stimule l'adolescent dans son développement, il le confronte à différentes situations dans lesquelles ses sens sont mis en éveil** : se placer dans l'espace, se situer / au partenaire, chuter, utiliser son corps pour sentir la pression, le relâchement, le dur, le souple, le lourd et le léger ; donc le développement sensori - moteur, la prise de conscience du corps.

L'Aïkido propose aussi un mode de relation à l'autre, car les exercices sont encadrés : l'étiquette et le rituel vont induire **le respect des autres, du professeur, de soi - même et du lieu de pratique**. Le salut, les consignes de sécurité et d'hygiène, tout cela prépare à la vie en société.

Comme activité extra - scolaire, **l'Aïkido contribue à la formation de l'individu en tant que citoyen** : pour construire une image de soi positive, prendre confiance, s'affirmer, se valoriser ou au contraire apprendre à accepter ses erreurs et celles des autres, écouter les autres, s'articuler aux autres pour construire etc. Il y a plusieurs rôles sociaux dans le cours, on peut faire participer chacun avec l'échauffement, servir de uke (partenaire de l'enseignant pour démontrer l'exercice), démonstration des techniques, surveiller un atelier, évaluer une technique etc.

A titre indicatif des exemples de corrélation entre les attentes du programme de L'Education Nationale pour l'EPS en collège (2002) et les apports de **l'Aïkido** :

Savoirs et compétences en fin de collège

- S'échauffer efficacement et respecter les règles de sécurité ; ***échauffement articulaire, musculaire et cardio-vasculaire, prise de conscience de son corps et de l'espace.***
- Présenter devant un public un enchaînement préparé de gymnastique(avec au minimum des tours et des renversements) ; ***présenter des techniques avec déplacement-changement de direction, chute avant et arrière, « tampon buvard » (amorti sur les bras), enchaînement de techniques différentes sur une attaque (jyu waza) etc.***

- Présenter devant un public un répertoire de figures de base (pas de danse, postures, manière de jongler..), **différents types de déplacements et postures debout et à genoux, formes d'attaques à mains nues ou bâton, présentés avec les techniques de bases.**
- Maîtriser différents gestes techniques de combat et les enchaîner en tenant compte des points forts et faibles de son adversaire, arbitrer ou organiser des rencontres ; **appliquer les différentes techniques de défense en tenant compte des contraintes imposées par son partenaire (saisies simple ou double, de face ou arrière, coté de la frappe...), organiser une séquence technique avec ses camarades, évaluer un enchaînement technique en utilisant des critères : équilibre, précision de l'attaque et de la riposte, anticipation, timing, respect de l'intégrité, pertinence de la réponse à l'attaque, etc....**

Il apparaît que notre discipline présente des points communs avec trois groupes d'activités retenus par l'institution :

Activités gymniques, activités artistiques et activités de combat.

Du point de vue de la violence, le mode de pratique de l'Aïkido repousse les limites du seuil d'agressivité. En effet si l'on considère que l'agressivité est une réponse à une sensation d'insécurité, l'immersion dans des situations de violences symboliques et codifiées (les exercices d'attaque/défense) permet d'éloigner la peur en relativisant l'imminence du danger.

Ne pas se sentir systématiquement agressé et diminué ou défié par un regard et/ou un contact corporel amène un centrage physique et émotionnel, une assise psychologique et physique plus importante, pour une relation plus équilibrée avec l'extérieur.

Il n'y a pas de compétition en Aïkido, c'est à dire que la rivalité n'est pas au cœur de la démarche. C'est ce qui nous différencie d'autres disciplines comme la lutte ou le judo, activités fort éducatives au demeurant, mais qui impliquent une victoire au détriment de l'autre.

En Aïkido, le postulat est de préserver son intégrité sans avoir besoin de détruire l'autre, de sortir du conflit par le haut, c'est à dire de rétablir une situation acceptable par les deux parties.

La technicité des mouvements d'Aïkido, qui utilisent de façon très élaborée toutes les chaînes musculaires et articulaires, nous conduit justement à cultiver l'articulation à l'autre plutôt que l'opposition frontale.

Il ne s'agit pas de faiblesse ou de lâcheté, notre survie et notre dignité ne sont pas négociables, mais de fermeté et de réalisme dans la prise en compte de la contrainte, de l'adversité qui se présente à nous.

Le changement de rôle, tour à tour attaquant et défenseur, nous donne une vision contrastée de la situation en multipliant les points de vues, en prenant la place de l'autre.

Ce mode de fonctionnement autorise la pratique mixte et intergénérationnel, ce qui peut transformer l'approche de l'autre, entre adolescents, entre sexe, entre adolescent et adulte. La pratique physique des techniques implique un travail sur soi, donc un changement d'attitude en profondeur, qui aident l'élèves à se situer dans un apprentissage et face à l'autorité.

Directeur Technique Région Rhône-Alpes FFAAA

Luc Mathevet



Ligue Rhône-Alpes de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires
Membre de l'Union des Fédérations d'Aïkido - U.F.A.

Daniel CONEGGO - tél/rép: 04.50.43.57.54 coneggo.lra@wanadoo.fr
president@aikido-rhone-alpes.org - <http://aikido-rhone-alpes.org>

