

# L'AIKIDO ET LES JEUNES

Par Jean-Marc SERIO

L'aïkido a des exigences relativement importantes sur le **plan psychomoteur**. Les enfants doivent donc avoir une connaissance satisfaisante et globale de leur **schéma corporel**, un minimum de **coordination** et des possibilités **d'attention**. C'est pour cela que la limite inférieure admise pour commencer l'apprentissage de l'aïkido est **9 ans**. Toutefois l'admission au cours est fonction de la personnalité de l'enfant et de son degré de maturité, on peut donc envisager parfois un apprentissage dès **l'âge de 8 ans**.

Il n'y a ni heurt ni rupture en aikido, les mouvements peuvent être effectués en **souplesse et en protégeant les articulations**. C'est pourquoi on peut faire faire de l'aïkido aux enfants sans crainte de violence. Les enfants découvrent **un antidote à la nervosité**, un **apprentissage de la concentration** et une **amélioration de leur coordination gestuelle**; cela améliore aussi leur équilibre et augmente leur confiance en eux car ils apprennent à mieux se connaître et à **mieux comprendre les autres** et à **déjouer ainsi leur agressivité**.

La pratique permet chez les enfants d'acquérir :

- un apprentissage ludique de la self-défense
- une amélioration des réflexes
- un travail adapté à la physiologie et à la motivation de chacun
- une meilleure gestion de l'espace
- une plus grande détente, souplesse et coordination motrice
- une meilleure gestion du stress et des conflits
- une prévention de la violence sous toutes ses formes
- une meilleure concentration
- une plus grande maîtrise et confiance en soi
- une meilleure connaissance du corps humain (biomécanique des mouvements)
- une meilleure écoute et maîtrise de son corps et de ses propres capacités et limites
- un contact avec les autres personnes ; respect, communication, échange
- un moyen de pratiquer avec des personnes de tous milieux et niveaux
- une découverte de la culture orientale

Dans le **dojo** (lieu où se pratique l'aïkido) il faut **respecter le partenaire** et **faire attention aux autres couples** qui travaillent dans le même espace clos que l'on nomme **tatami**. Les enfants acquièrent progressivement des **savoirs-faire non destructeurs** et peuvent envisager avec sérénité l'apprentissage de nouveaux échanges qui amélioreront leurs **capacités physiques** (souplesse, force, endurance, capacité respiratoire et cardiovasculaire) et **mentales** (attention, réflexion et prise de décision plus rapide). Ils apprendront aussi à « s'imposer sans s'opposer » changeant par là même radicalement la gestion de leur égo, améliorant ainsi les échanges avec leur environnement.

**L'aïkido offre aux enfants une approche pédagogique originale et unique.** En effet comme il n'y a pas de compétition, l'aïkido est accessible à toutes et à tous ; les enfants n'auront pas tendance à se comparer aux autres (moins forts, plus forts). Ils pourront aussi s'exprimer en conservant leur intégrité physique et arriveront obligatoirement à un résultat.

On trouve dans l'aïkido tous les ingrédients **permettant de diminuer leur peur de l'autre** en prenant **confiance en eux**. En effet l'aïkido rejette toutes formes de violence, qu'elles soient justifiées ou non. ***Nous apprenons aux enfants que ce n'est ni la force brutale, ni la violence, mais un entraînement régulier et sincère qui leur permettra de construire des êtres capables de diriger leur vie avec confiance, respect, calme et maîtrise.*** Cet apprentissage commence au dojo et sera ensuite transféré dans le corps social (moins peur de la différence, joie du partage, apprentissage de la réconciliation et croisement des expériences sociales et de sexe opposé).

***L'aïkido oriente ainsi les enfants vers de nouvelles formes relationnelles en entraînant un enrichissement de leur personnalité.***