

Apport de l'aïkido dans l'évolution de l'enfant

Voici un extrait de mon mémoire de fin d'étude que j'avais basé sur le développement de la personnalité de l'enfant grâce à l'aïkido.

Amélioration de la concentration :

- Dès l'entrée au dojo on demande au pratiquant (ici l'enfant) d'être attentif, à ce qu'il fait. Il faut respecter les règles avant d'entrer sur le tapis, il faut mettre correctement son dogi (vêtement pour la pratique),...
- Un moment de méditation (mokuso) est mis en place à chaque début et fin d'entraînement où l'on demande à l'enfant de se concentrer sur sa respiration.
- Lorsque le professeur montre les techniques, il faut être très attentif et retenir les différents mouvements qu'il fait.
- il faut rester concentrer tout au long de la pratique sous peine de se blesser ou de blesser l'autre.

Favoriser la confiance en soi, dépasser ses peurs :

Quand l'enfant a peur, il faut lui permettre de la surmonter. Il nous faut trouver de moyens détournés pour que les enfants surmontent leurs peurs tout en jouant.

Les chutes sont un exemple très pratique :

Savoir tomber est le départ de toute la discipline. Si on travail avec quelqu'un qui ne sait pas chuter, on ne peut pas faire correctement sa technique. Il y a divers niveaux et exercices pour permettre d'aborder une chute en toute tranquillité.

Le travail des chutes est très important car un bon entraînement découle de cet apprentissage. En effet, pour pouvoir exécuter une technique sans danger, il faut que notre partenaire sache comment se recevoir sur le sol sans se faire mal. Sinon on ne peut pas s'entraîner.

La confiance intervient beaucoup dans les chutes car si on n'acquière pas celle-ci, on restera bloqué, tendu et on se fera mal.

A chaque nouvelle chute que l'enfant exécute, il est à nouveau confronté à ses peurs. Notre but est de faire diminuer la peur et augmenter le courage. Ainsi au fur et à mesure des entraînements, l'enfant va prendre confiance en ses chutes

En mettant en place les répétitions de ces chutes, on obtient la confiance nécessaire à leur réalisation de plus en plus rapide. Cette pratique nécessite que l'enfant ait confiance en celui qui le guide au travers des différents exercices.

La pratique de l'Aïkido demande d'être confiant en sa technique, en sa propre capacité à les réaliser face à une autre personne. Si notre volonté n'est pas dans les mouvements que l'on exécute, notre technique ne va pas avoir d'énergie et on va perdre notre équilibre alors que c'est à l'autre de le perdre.

La pratique est basée sur la connaissance et non pas seulement sur l'habileté physique. Ce qui permet à tout enfant quel qu'il soit de se sentir aussi fort qu'un autre.

Il faut de la confiance pour passer un examen, car leur passage n'est pas obligatoire on choisit si on veut le faire et si on a les capacités pour le passer, si on se sent capable d'y arriver.

La confiance est développée de différente façon : par l'implication de l'enfant quand il se rend compte de son utilité, la réussite, la réaction du milieu face aux actions de l'enfant (par exemple une remarque positive de l'adulte).

Apprentissage du respect : de l'autre, de soi, des règles au sein du dojo.

Toute pratique est construite autour de règles et de limites à ne pas dépasser. Cela montre qu'il y a un but à atteindre et qu'on y arrive en suivant un chemin tracé et réfléchi à l'avance. Le respect des limites est une voie vers la socialisation.

Lors de la pratique des techniques on apprend le respect de l'autre. La première chose qu'il faut mettre en avant c'est que si l'autre n'est pas là, on ne peut pas s'exercer.

Ensuite, la pratique permet de montrer à l'enfant que même « les moins forts » sont égaux car en Aïkido on n'est pas censé utiliser sa force physique mais plutôt son intelligence du mouvement ainsi que sa volonté.

On apprend aussi le respect envers le professeur (humilité), c'est celui qui connaît les techniques et sait les utiliser correctement. Si on ne le respecte pas, il ne nous transmettra pas ce qu'il sait !

Il y a aussi l'importance de la ponctualité pour arriver à l'entraînement. C'est un respect envers le professeur mais aussi vis-à-vis des autres enfants qui arrive à l'heure. Ici l'influence des parents est importante mais si l'enfant s'en rend compte il peut pousser ses parents à arrivé à l'heure.

Pour une pratique correcte et un respect de l'enfant, il faut que les limites soit claire et même si elles ne sont pas toujours comprises par l'enfant, il faut qu'elles soient justifiées.

Pouvoir se mettre à la place de l'autre :

A chaque apprentissage de techniques, les enfants vont être à tour de rôle celui qui chute puis celui qui fait la technique. L'enfant apprend que s'il exécute la technique trop brutalement l'autre n'aimera plus travailler avec lui ou le fera chuter à son tour durement (ne pas faire à l'autre ce qu'on ne voudrait pas qu'il nous fasse).

Quand il ne sait plus comment il doit faire un mouvement, il commence à observer les autres au tour de lui. Le groupe, l'autre, devient alors source d'apprentissage.

Permettre à l'enfant d'appartenir à un groupe :

En venant au club, l'enfant rencontre d'autre enfant. Il est amené à avoir des contacts physiques, à faire tomber l'autre et à se laisser mettre à terre. Il faut accepter la différence et entré doucement dans le groupe pour en faire partie. L'enfant apprend la coopération. Pendant la pratique, les enfants sont tous habillés de la même façon, ce qui les met sur un pied d'égalité.

Le dojo peu devenir une sorte de miroir de la société qui l'entoure. C'est donc aussi une façon d'apprendre à s'intégrer dans la société. A chaque moment de la vie, on rencontre des tests, aussi bien à l'école qu'au travail ou pour gérer une famille.

L'autre est aussi l'occasion d'avoir un certain retour sur l'image que l'on se fait, cela peu lui permettre de se remettre en question.

Apprentissage de la patience :

Dans les différents exercices rencontrés par l'enfant, il va devoir travailler avec un autre. Cette autre personne ne comprend pas toujours aussi vite que lui donc il va devoir faire preuve de patience. S'il s'énerve l'autre ne voudra plus travailler avec lui.

L'élève va devoir patienter entre les différents grades pour apprendre de nouvelles techniques. Évidemment pour l'enfant il n'en est pas de même car il ne passe qu'un examen par an. Mais, il ne doit pas vouloir tout apprendre d'un coup. Il y a des techniques qu'on ne lui montre pas car il ne connaît pas encore assez de chose.

Savoir se dépasser :

Au départ quand on est débutant et que l'on voit les plus avancés dans la pratique on se dit qu'il nous sera impossible de faire la même chose qu'eux. Pourtant, en avançant, on se rend compte qu'on est capable de faire de plus en plus de chose.

L'aïkido demande que l'on soit constant dans son effort tout le long des différents exercices. Normalement, chaque technique doit être exécutée comme si s'était la dernière, elle doit être parfaite du début à la fin, aussi bien physiquement que mentalement. Bien sûr, on ne demande pas un tel niveau à l'enfant mais on demande à l'enfant un minimum d'efforts. Une fois qu'il évolue, on augmente nos critères de jugement. L'enfant ne s'en rend pas compte mais au fur et à mesure des séances, il acquiert une force qui le pousse à faire plus et à faire mieux. Il s'applique plus et est plus sévère avec lui-même.

Être calme, savoir se calmer :

L'apprentissage de son corps et de la gestion de ses émotions, de ses impulsions est un travail de toute une vie. Au départ, il faut familiariser l'enfant avec les idées de l'art martial.

Face à une attaque, il faut absolument être calme sinon on ne peut pas réagir à temps et avec intelligence. A chaque entraînement, l'enfant fait face à des frappes, à des chutes s'il n'est pas calme, s'il se raidit, il apprend que ça fait mal de tomber.

Une manière de travailler le calme, c'est le travail de la respiration pendant le mouvement. Par exemple, quand on exécute bien les kiai on n'est pas essoufflé à la fin de l'exercice.

Le calme ne veut pas dire sans énergie, endormi, mais plutôt prendre le temps d'être plus attentif à ce qui se passe en nous et autour de nous. Cela nous permet de faire face à toute situation. L'enfant va prendre l'habitude de se calmer en pratiquant, cela va agir comme une sorte de conditionnement. Toute une séance d'aïkido est basée sur la concentration et le calme.

Mais, même si on est calme, on se dépense énormément !

Pour la société actuelle, savoir dompter son stress devient un atout favorable à un mode de vie équilibré.

Favoriser l'esprit critique :

A chaque moment on invite l'enfant à réfléchir et à poser des questions. Aucune ne sont rejetées. Il faut essayer que l'enfant découvre lui-même le fonctionnement de l'art qu'il pratique, qu'il puisse s'en faire sa propre idée. En effet, on dit souvent qu'il n'existe pas un seul Aïkido mais plutôt qu'il y en a autant qu'il y a de pratiquants. Chacun à sa façon personnelle de se mouvoir, de vivre, de penser les techniques encore faut-il savoir défendre son point de vue, sa façon d'être face au autre.

Savoir-faire tomber l'autre n'est pas simple, il y a des règles, des façons de faire. Chacune d'elle est un moyen de réfléchir à l'ensemble des techniques.

(Ceci n'est pas une liste exhaustive des apports de l'aïkido.)

Par Hervé Cornerotte - Publié dans : Arts martiaux