



## **Quels bienfaits l'enfant va pouvoir retirer de la pratique de cette discipline ?**

À partir d'une simulation d'attaque, l'Aïkido banalise l'agression et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée. Il ne s'agit plus de fuir face à l'agresseur, mais bien – dans un premier temps – de faire face avant de se déplacer et d'esquiver. Cette discipline apporte à l'enfant le calme, le bien-être, une meilleure concentration, une anticipation et une vivacité d'esprit.

Les valeurs de l'Aïkido participent à l'éducation des jeunes.

Le dojo est la porte d'entrée. Le jeune apprend dès le départ à respecter ce lieu d'étude et les règles de la pratique. Il apprend en prenant sa place dans le groupe à se respecter et à respecter les autres. Il va découvrir ensuite l'enjeu de l'Aïkido qui consiste à canaliser et guider la force adverse sans créer d'opposition. Ce principe fondamental éclaire l'esprit de l'Aïkido : il n'y a pas de compétition. La recherche constante d'unité, d'harmonisation, la fluidité dans le mouvement développe chez le jeune pratiquant la capacité à se mobiliser (face à une attaque) sans force, ni violence, de manière calme et mesurée. Au travers d'une grande variété de situations d'études et d'apprentissages, incluant des techniques à mains nues et le maniement des armes ; Boken (sabre en bois), Jo (bâton), il travaille son attitude posturale, le contrôle et la coordination de ses mouvements.

Le développement de l'attention qui est au centre de la pratique le conduit progressivement à prendre conscience de ses capacités, de son potentiel créateur. Cette voie lui enseigne la sincérité de l'action, le sens de l'effort.

---

## **Quels principes l'enfant va pouvoir apprendre en pratiquant cette discipline ?**

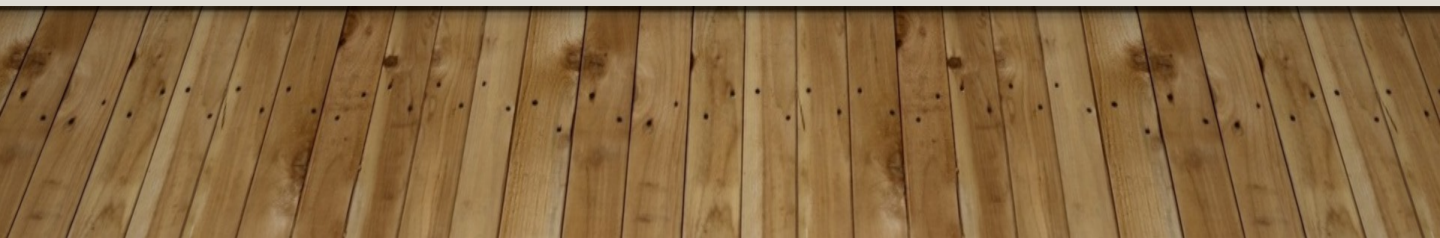
Aux différents principes liés aux arts martiaux, droiture, esprit courageux et audacieux, courtoisie, honneur, loyauté, il faut rajouter le contrôle de soi-même, de son partenaire et l'esprit de groupe.

### **Étiquette (reishiki)**

Comme dans tous les budo l'étiquette, ou reishiki, a une importance particulière en aïkido.

En effet, les arts martiaux reproduisent des situations de combat dans un cadre pacifique, en cela comparable à l'entraînement sportif. L'étiquette vise à garantir l'intégrité physique de l'adversaire, notamment éviter les blessures physiques et mentales

- éviter les situations de domination des pratiquants
- garder à l'esprit que l'on adopte une situation de combat, ce qui fait la différence avec d'autres activités sportives.



## 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 »

### Physique :

La pratique de cette discipline améliore la santé par :

- un développement harmonieux de toutes les parties du corps,
- l'augmentation de la souplesse,
- la correction de l'attitude (colonne vertébrale),
- le contrôle de la respiration,
- la relaxation,
- l'endurance.

### Technique :

L'étude des mouvements impose un travail approfondi sur :

- le déséquilibre,
- la connaissance et l'utilisation de l'énergie,
- le développement des réflexes,
- les déplacements
- la gestion des distances

---

### Morale :

Le respect du Bushido, code d'honneur et de morale traditionnel des Arts Martiaux japonais, ainsi que 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
- respect des autres et de soi-même
- volonté de progresser

