

HARMONISER le CORPS et l'ESPRIT

L'art de transmettre l'Aïkido aux plus jeunes n'est pas chose aisée. Une méthode appropriée alliée à la réception naturelle de l'enfant permet de bons résultats comme nous pouvons le constater dans la section de Fontenay sous Bois où enseigne Christian Mouza 4e dan.

Un entretien préalable est-il nécessaire pour connaître les motivations de l'enfant ?

A priori non. En début de saison, une grosse section enfants ne permet pas de connaître les motivations de chacun.

Par ailleurs, j'ai remarqué que généralement les enfants de six à huit ans sont inscrits par décision de leurs parents : l'absence de compétition oriente leur choix sur notre discipline.

À partir de dix ans, l'enfant est davantage décideur, mais ses motivations premières sont d'ordre social : les copains, club sympathique etc. Les plus grands arrivent par cooptation.

En cours d'année, je réalise un petit sondage auprès des enfants, à l'aide d'un questionnaire : je leur demande entre autres ce qui est le plus difficile à leurs yeux en aikido, et ce qu'ils préfèrent.

Naturellement, selon l'âge et le grade, les réponses sont modulées. Mais globalement, leurs réponses confirment mes observations :

dans l'ensemble, ce qui leur pose le plus de problèmes au niveau technique c'est le travail de déplacements et de placement avec un partenaire ; en revanche, le plus fréquemment ils préfèrent le travail sur les chutes.

Cet outil est très utile pour évaluer et mieux connaître chaque enfant.

Comment s'organise la répartition des élèves ?

Pour constituer mes groupes, j'ai plusieurs critères :

- le grade
- l'âge
- la morphologie
- quand c'est possible, les affinités
- parfois il faut prendre en considération les activités annexes des enfants, ce qui ne facilite pas mon organisation.

Ma plus grosse section enfants propose six cours différents, de l'enfant débutant de six ans, au perfectionnement adolescent (16 ans).

Chaque groupe compte une quinzaine d'enfants.

Exigez-vous des aptitudes physiques particulières ?

Tous les enfants peuvent pratiquer cette discipline, dans la mesure où il n'existe pas de contre-indication de la part du médecin (seul compétent).

Lorsque j'enseigne à des enfants de la tranche d'âges 6-9 ans, je respecte leurs caractéristiques psychologiques et biologiques, avec un travail spécifique.

Certains enfants ont plus de difficultés que d'autres. Mon objectif

est alors de leur faire prendre conscience de leur corps propre :

- latéralisation,
- mobilité du bassin et du rachis,
- respiration, rôle de la tête
- notion de rythme dans le mouvement

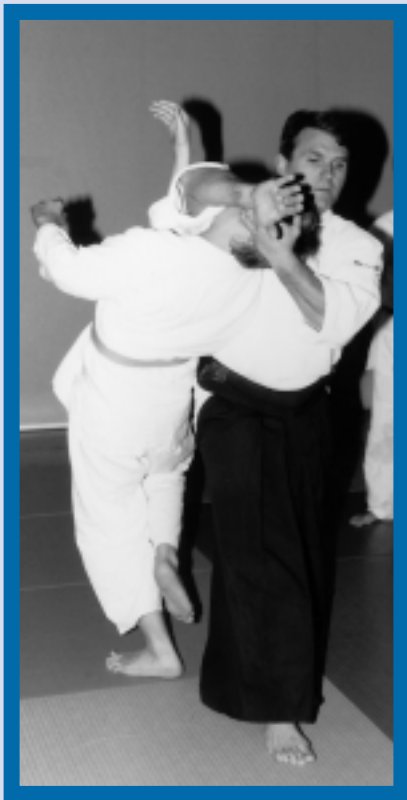
Les principes d'harmonie ou d'énergie sont-ils accessibles pour un jeune pratiquant ?

À mon avis, les principes d'harmonie et d'énergie ne sont pas très accessibles à des enfants.



Beaucoup d'attention et de concentration chez les jeunes pratiquants sous le regard et les directives de Christian Mouza.





Une des difficultés que je rencontre en tant qu'enseignant face à des jeunes, est d'avoir à résoudre l'apparente contradiction de l'Aïkido : l'art du combat sans combattre.



Personnellement j'aborde rarement le concept d'énergie, trop abstrait pour eux. Mais dans leur pratique, le principe d'énergie est présent de manière inconsciente.

En revanche, l'harmonie occupe une place fondamentale dans mon enseignement. Pour cela, j'essaie de faire découvrir la sensation de l'adversaire, et l'élément déclencheur du mouvement : par exemple, au travail d'action de Uke qui est de frapper, saisir, pousser ou tirer, Tori doit répondre en utilisant la force de Uke, dans le sens de son action.

Les enfants violents sont-ils facilement adaptables ?

Je pense que le terme "violents" n'est pas juste, ou adapté. Les mots "super-actifs" ou "turbulents" me conviennent mieux. J'enseigne l'Aïkido aux enfants depuis une dizaine d'années et je n'ai pas rencontré d'enfants violents ou agressifs. Turbulents ou actifs, c'est une réalité. Il est plus difficile de leur inculquer l'étiquette et le respect des autres, et de leur expliquer les règles et l'attitude à tenir dans un dojo. Généralement je les responsabilise en les mettant en avant pour démontrer. Ensuite une har-

monisation avec le groupe se crée et l'enfant y trouve sa place. Il reste toutefois vigilant.

J'anime des stages enfants en province régulièrement depuis quelques années et je constate que ces enfants peuvent réellement perturber une séance, lorsqu'ils sont mal "canalisés". Je choisis toujours ces enfants-là pour montrer les jeux de concentration ou de réflexes, et cela fonctionne assez bien.

La mixité est-elle évidente ?

Il est vrai que tous les ans, je suis confronté à ce problème. En début de saison, dans la mesure du possible, je fais très attention à la composition des groupes, que je cherche à équilibrer au mieux.

Entre six et dix ans, les enfants n'attachent pas d'importance au choix du partenaire. En revanche, entre dix et treize ans, cela devient un peu plus difficile de faire travailler les filles avec les garçons (et

vice-versa). De ce fait, pour les enfants de cette tranche d'âge plus difficile, je fais changer régulièrement de partenaire. Lorsque je me heurte à certains blocages, je cherche à en connaître les raisons, puis j'explique qu'il est important de travailler avec beaucoup de personnes différentes pour progresser dans de bonnes conditions, chacun ayant des aptitudes différentes, une morphologie différente, un caractère différent etc. Tout ces éléments induisent un travail sur soi très important.

Mon expérience m'a révélé qu'il faut toutefois rester vigilant sur ce sujet tout au long de la saison.

Sur quels points travaillez-vous principalement ?

J'oriente mon travail avec les enfants autour de quatre axes pédagogiques :

- Connaissance du corps
- Attitude
- Relation avec le partenaire

- Technique

Concrètement, j'essaie de mettre en corrélation tous ces éléments qui apporteront aux enfants la base solide nécessaire à une bonne progression technique, avec une "attitude" et un travail clair et précis. L'essentiel de mes cours repose ainsi sur les thèmes suivants :

β les déplacements : irimi en ayumi ashi (marche normale) ; irimi tenkan (déplacement pivot autour du pied avant) et irimi tenkan henka (changement de posture sans bouger le pied avant) ;

-les chutes (avant/arrière) à travers diverses formes d'apprentissage : en ligne sur le tatami, à tour de rôle sur un gros tapis de gymnastique pour ceux ou celles qui appréhendent les chutes enlevées, à deux ou à trois sous forme de jeu ;

-la relation avec un partenaire (faire de l'aïkido avec Uke et non contre) : harmonisation dans l'utilisation du contact ; étude de l'échange "action/réaction".

Comment faites-vous passer une discipline de comportement essentielle à la pratique ?

Une des difficultés que je rencontre en tant qu'enseignant face à des jeunes, est d'avoir à résoudre l'apparente contradiction de l'Aïkido : l'art du combat sans combattre.

Il s'agit de leur faire prendre conscience que la notion de combat demeure dans l'art d'utiliser la force de l'adversaire pour diriger et canaliser son énergie, afin de l'immobiliser et non le détruire ! Et que pour cela le déplacement et le placement sont fondamentaux en Aïkido. D'où l'art du combat sans combattre.

La forme jouée est très intéressante. Un de mes soucis est de fixer les acquisitions de chacun et un des moyens classiques est la répétition. Le jeu est un moyen très efficace pour la répétition d'une séquence car l'enfant de 6 à 9 ans ne répète pas volontiers un exercice.

À mon avis, la finalité de l'activité ludique n'est pas d'"apprendre" mais d'"explorer".

Mon but est de faire découvrir à chaque enfant des solutions en réponse à une frappe ou une saisie, et par là les grands principes (irimi-tenkan, irimi-tenkan enka etc.), et ce n'est pas la partie la plus facile. Sur un travail de randori, par exemple, deux enfants attaquent un troisième en shomen-uchi, sans que ce dernier ne fasse intervenir ses bras en protection, mais simplement en utilisant les déplacements.



Attention, le jeu n'est qu'un moyen. Je poursuis toujours un but précis (ne pas "jouer pour jouer" trop souvent). Pour cela, je varie le plus possible la composition de mes cours, néanmoins avec des repères fixes, sécurisants et structurants. L'idéal serait de présenter un même exercice de façons différentes.

À quel moment l'enfant est-il apte à utiliser les

ames de l'Aïkido ?

En ce qui me concerne, mes groupes d'enfants utilisent le jo, voire le bokken pour les adolescents, dès la première année, au rythme d'un cours par mois.

Le travail avec le jo donne un attrait supplémentaire à la pratique. Son aspect ludique respecte toutefois les points essentiels des arts martiaux, en accentuant le travail des déplacements, de la distance relative avec le partenaire

(ma-ai), le travail de coordination, la vigilance, d'autant que la notion de danger apparaît plus importante. Dans la pratique des armes, je mets toujours en avant les règles de sécurité permettant un bon déroulement de la séance :

- Tenir et placer son jo correctement le long du corps dans tous les déplacements hors exercices/travail/enchaînements afin de protéger les autres élèves;
- Gérer l'espace;

...Cela me fait plaisir que les enfants s'interrogent sur leur pratique. En cherchant à satisfaire leur curiosité, ils montrent qu'ils s'y intéressent et sont motivés...





Travail sur les réflexes au Jo avant de passer à la technique ci-contre. Un bon entraînement et moins dure sera la chute (page de gauche).

- Attendre le signal pour démarrer tous ensemble.

En fait, les enfants sont très demandeurs. Cette année, j'ai initié mes groupes au sport Chanbara, nouvelle discipline d'escrime japonaise qui se pratique avec des armes en mousse ; par conséquent, les enfants peuvent s'engager sans danger. Cela a été un réel succès.

La notion de grade ne crée-t-elle pas une hiérarchie dérangeante pour l'harmonie du groupe ?

J'enseigne aux enfants depuis de nombreuses années, et je n'ai jamais été réellement confronté à ce genre de problème. Les enfants sont conscients de leur travail et de leur niveau technique ; ils ne remettent jamais en question la décision du professeur lors de la remise des ceintures ou de l'hakama.

Je pense toutefois que l'enseignant a une grosse part de responsabilité pour que la notion de grade ne soit pas "dérangeante" au sein du groupe. Dans tous mes cours, certains enfants éprouvent plus de difficultés à suivre que d'autres. Je m'arrange toujours pour les faire travailler soit avec les anciens, soit avec ceux qui ont plus de facilités. La prise en charge par les anciens crée alors une harmonie dans le groupe et diminue certaines rivalités.

Les jeunes ne sont-ils pas demandeurs d'une forme de compétition ?

Je pense que certains enfants sont demandeurs de compétition comme moyen d'évaluer leur combativité, leur résistance, leurs réflexes...

Pour satisfaire tout le monde, régulièrement, je propose un travail sous forme de jeux, en organisant des rencontres, en formant des équipes. Cette forme de travail me permet de leur faire prendre conscience qu'être le premier n'est pas le but en soi, mais qu'en revanche la complicité et l'esprit de solidarité dans le groupe donnent autant de plaisir.

Quelles sont les grandes interrogations du jeune pratiquant ?

Les jeunes ont trois types d'interrogations : d'une part, celles liées à l'histoire et à la philosophie de l'Aïkido, et par extension aux rituels de la pratique ; d'autre part, les questionnements liés à la progression de l'aïkidoka, en particulier le parcours de leur professeur ;

enfin les questions liées à l'efficacité de l'aïkido. Par exemple :

- Pourquoi le salut au Kamiza ?
 - Qui a créé l'aïkido ? Quand ?
 - Quand O Sensei est-il mort ?
 - Que veut dire AÏKIDO ?
 - Pourquoi dit-on "dojo" ?
 - Quels sont la signification et le sens des formules de politesse ?
 - Quelle est l'efficacité de la pratique par rapport à une autre discipline ?
 - Combien de temps faut-il pour passer la ceinture noire, pour avoir l'hakama ?
 - En ce qui me concerne directement : Depuis combien de temps je pratique ? Est-ce que je suis allé au Japon, est-ce que je parle japonais ?
 - Quel est mon grade ?
 - M'est-il arrivé d'utiliser l'Aïkido dans ma vie pour me défendre ?
- Cela me fait plaisir que les enfants s'interrogent sur leur pratique. En cherchant à satisfaire leur curiosité, ils montrent qu'ils s'y intéressent et sont motivés.

Le professeur apprend-il de ses élèves ?

Incontestablement, le professeur

apprend de ses élèves et tout particulièrement des enfants. Enseigner aux enfants est une expérience très riche, c'est une perpétuelle remise en questions.

En ce qui me concerne, à chaque séance j'apprends beaucoup des enfants, tant sur le plan pédagogique que relationnel. Cela m'apprend à être plus rigoureux, plus précis, c'est-à-dire à décortiquer les techniques et à les expliquer.

Je dois savoir répondre aux questions les plus inattendues, donc apprendre à être disponible, imaginaire, créatif. Pour être à l'écoute de chacun, je développe également mon sens de l'observation ; cela fait partie du travail.

Les enfants ont une telle spontanéité, une telle sensibilité que l'échange et la complicité entre l'enseignant et l'élève sont indiscutables. Le feedback est essentiel pour que ces échanges enrichissent mutuellement enseignant et élèves. Enseigner aux enfants est à mon avis une très bonne école !... ✿