

# Sens du mouvement

C'est le sens du mouvement qui est sollicité dans cet exemple de leçon. Grâce aux exercices d'aïkido de la partie principale, les enfants se concentrent sur l'exécution d'un mouvement.

## Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 7-12 ans
- Degré scolaire: primaire







## Objectif d'apprentissage


- Développer le sens du mouvement

**Matériel:** Tapis posés en cercle pour les salutations et la réflexion, fiches avec smileys

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	5-10' <b>Arrivée</b> – La salle doit être prête pour accueillir les enfants.  <b>Salutations</b> – Les enfants et l'enseignant sont assis en cercle. A tour de rôle, ils expriment leur état du moment à l'aide de smileys (très fatigué/moyen/en forme ou triste/neutre/heureux). S'ils en ressentent le besoin, ils peuvent expliquer la raison de leur humeur ou faire part d'un besoin, d'un souhait pour la leçon qui va suivre. L'enseignant expose ensuite le thème de la leçon et essaie d'intégrer les vœux et besoins des enfants.	
	5-10' <b>Jeu extensif</b> <b>Combat des dieux (glace et soleil)</b> <b>Histoire:</b> Les dieux/déeses des glaces contre les dieux/déeses du soleil. Les dieux/déeses des glaces (un ou plusieurs enfants) chassent les dieux/déeses du soleil (un ou plusieurs enfants). Quand un dieu du soleil est touché, il se fige sur place, tous ses muscles contractés par le froid. Il peut à nouveau bouger dès qu'un autre dieu du soleil le réchauffe en le touchant.	

30'

Contenus	Illustrations/Organisation
<p><b>Phase intensive</b> – Le sens du mouvement est principalement sollicité avec un accent mis sur la vitesse et l'amplitude du mouvement, de même qu'avec le rôle du centre comme déclencheur du geste.</p> <p><b>Katate Dori</b> – Attaque au poignet avec une main Uke (attaquant) et tori (défenseur) se font face à env. un mètre de distance. Tori avance sa jambe droite et tend sa main droite vers l'avant. Simultanément, uke s'approche de tori et saisit son poignet avec sa main gauche. Tori amène sa main vers le ventre dans un mouvement circulaire, pivote son centre de 180°, poursuit l'action et tend les bras. <b>Fin:</b> En tendant les bras, tori accompagne uke et le libère.</p> <p>► <b>Accent sur le sens du mouvement</b> Uke: adapte la vitesse de l'attaque pour que tori ait le temps de réagir. Le mouvement ne s'arrête pas à la hauteur de tori mais se poursuit, étant donné qu'il n'y a pas de résistance pour le stopper. Tori: absorbe l'énergie de uke dans son centre, la transmet plus loin et la libère. Le centre dirige le mouvement. Tori adapte la vitesse de la rotation en fonction de l'attaque.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la vitesse de l'attaque, d'un pas mou jusqu'à plusieurs pas rapides. Quelle vitesse me permet d'absorber au mieux l'énergie pour la transférer plus loin? Quand est-ce que cela est difficile? Trop rapide?</li> </ul>	<p><b>Déroulement d'une séquence d'exercices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer, expliquer</li> <li>• Former des duos – s'incliner et se saluer (onegaishimasu)</li> <li>• Laisser les enfants s'exercer; exécuter 4x l'exercice/la technique alternativement à droite et à gauche, puis changer de rôle (uke – tori), etc.</li> <li>• Passer vers les différents groupes, aider ou corriger si nécessaire</li> <li>• Laisser tester les variantes</li> <li>• S'incliner et se saluer (arigato gozaimashita)</li> <li>• Verbaliser éventuellement les différentes expériences</li> </ul>   
<p><b>Ushiro Rio Katate Dori</b> – Saisie des poignets par l'arrière, avec les deux mains Uke se tient derrière tori. Tori présente ses deux bras pour l'attaque en les plaçant juste derrière son centre. Au moment où uke lui saisit les poignets, tori amorce un mouvement circulaire avec les bras tendus à hauteur du ventre, recule d'un pas et pivote latéralement en abaissant son centre de gravité. Il ramène les bras au centre à hauteur de tête, recule encore derrière uke et se redresse.</p> <p><b>Fin:</b> Tori debout derrière uke, bras devant le ventre.</p> <p>► <b>Accent sur le sens du mouvement</b> Uke: adapte la vitesse de l'attaque à la vitesse de réaction de tori. Tori: ressent le mouvement circulaire: 1. rotation des bras vers l'avant; 2. rotation des bras autour de uke; 3. mouvement circulaire des bras jusqu'à la fin. Ressentir l'abaissement et le redressement du centre (fléchir et tendre les genoux) en gardant le dos droit.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori effectue l'exercice les yeux fermés: 1. Essayer de déceler l'attaque et de ramener suffisamment vite les bras vers l'avant. S'il est trop lent, uke peut tirer ses bras derrière son dos et le contrôler. 2. Éprouver les mouvements circulaires. 3. Ressentir les oscillations du bassin.</li> </ul>	  

	Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale	<p><b>Technique Shomen Uchi – Ikkyo</b> – Attaque sur le sommet du crâne avec le tranchant de la main (coup de sabre)</p> <p>Uke et tori se font face à env. un mètre de distance. Tori présente son vertex (sommet du crâne). Uke avance la jambe gauche et amorce une frappe avec le tranchant de la main, côté petit doigt, imitant un coup de sabre. Au moment où uke lève le bras pour préparer sa frappe, tori effectue un petit pas latéral avec la jambe droite et un pas vers l'arrière avec la jambe gauche. Il avance ses bras, saisit le coude de uke avec sa main droite et le poignet avec sa main gauche. Il ne bloque pas le mouvement initié par uke mais se l'approprie en ramenant les bras vers le bas et en pivotant le haut du corps. Uke et tori regardent alors dans la même direction. Tori maintient le bras de uke devant le ventre et avance en l'entraînant avec lui.</p> <p><b>Fin:</b> Uke est amené lentement sur le sol et reste couché sur le ventre. Tori s'agenouille à côté de lui et contrôle son coude et son poignet.</p>	
Retour calme	<p>5-10' <b>Relaxation</b></p> <p><b>Matelas pneumatique</b></p> <p><b>Histoire:</b> Même le meilleur samouraï a parfois besoin de vacances à la mer. Les enfants forment des duos composés d'un matelas et d'un samouraï. Au départ, le matelas est tout mou car il n'est pas gonflé (l'enfant est couché, sans force). Le samouraï commence à pomper. A chaque pression, une section du matelas prend forme: le membre touché se contracte lentement jusqu'à ce qu'il soit entièrement rigide. Le samouraï passe alors à une autre partie. Quand le matelas est complètement gonflé, l'enfant prend conscience du tonus musculaire général. Puis le matelas est vidé de son air, soit d'un seul coup comme s'il avait été percé – l'enfant ressent alors un relâchement instantané –, soit lentement, l'air quittant chaque partie du corps l'une après l'autre. Dans ce cas, la détente est progressive.</p> <p><b>Remarque:</b> Selon les enfants, l'enseignant guide le remplissage du matelas en désignant à chaque fois la partie du corps, ou il laisse les duos libres de leurs choix.</p>	
Retour calme	<p>5-10' <b>Réflexion</b> – Tous les enfants se réunissent en cercle. A l'aide d'un smiley, ils expriment à tour de rôle leur état d'esprit actuel et expliquent ce qu'ils ont le plus apprécié pendant la leçon. Ils peuvent ensuite émettre leurs souhaits et besoins pour la prochaine séance. A la fin, ils se donnent la main et ferment les yeux. L'enseignant lance le «petit Sayonara» dans le cercle. La leçon se termine lorsque le salut revient chez l'enseignant.</p> <p><b>Petit Sayonara – Prendre congé</b></p> <p>Les enfants forment un cercle, soit couchés sur le dos, têtes au milieu, soit assis face à face ou de dos. Ils se donnent les mains et ferment les yeux. L'enseignant – ou un enfant – lance un petit salut silencieux en serrant la main du voisin qui transmet le message plus loin. Quand le salut revient à l'enfant qui l'a lancé, il est exprimé à voix haute.</p> <p><b>Impressions</b> – L'enseignant quitte la salle avec les enfants et recueille leurs dernières impressions.</p>	