

Sens de la force

En effectuant les exercices d'aïkido de la partie principale de cet exemple de leçon, les enfants se rendent compte de la force qu'ils doivent engager par rapport à leur partenaire.

Conditions cadres

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

Objectif d'apprentissage

- Développer le sens de la force

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

	Contenus	Illustrations/Organisation
5-10'	Arrivée – La salle doit être prête pour accueillir les enfants. Salutations – 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' Jeu extensif Le jardin du samouraï (récolter les carottes) Histoire: Dans le jardin du samouraï, la saison est venue de récolter les carottes. Mais les légumes ne veulent pas sortir de terre. Un enfant endosse le rôle du samouraï, les autres représentent les carottes. Pour cela, ils se couchent sur le ventre et se donnent la main, les yeux fermés. Le samouraï tourne autour du cercle à la recherche d'un légume à cueillir. Il saisit un camarade par les pieds et le tire vers l'arrière. Ce dernier résiste en contractant ses muscles et en serrant la main de ses voisins. Si la traction est trop forte, il lâche les mains et se laisse emmener. Le cercle se referme aussitôt et le samouraï cherche un nouveau légume pour son panier. En cas de trop forte résistance, il passe à un autre. Les légumes récoltés peuvent aider le samouraï dans sa tâche.	

30'

Contenus	Illustrations/Organisation
<p>Phase intensive – En mettant l'accent sur la conduite (guider et se laisser guider) et l'action du centre comme déclencheur du mouvement, les exercices ciblent principalement le sens de la force.</p> <p>Ai Dori – Attaque au poignet avec mains opposées (main droite sur le poignet droit) Uke (attaquant) et tori (défenseur) se font face à env. un mètre de distance. Tori, jambe droite vers l'avant, tend sa main droite devant lui. Uke s'avance pour lui saisir le poignet avec la main droite. Tori la saisit avec ses deux mains, effectue un pas de retrait avec sa jambe droite et pivote le ventre de 180° vers l'arrière, afin d'enrouler uke autour de lui. Juste avant de l'entraîner derrière lui, tori fléchit les genoux pour abaisser son centre. En fin de mouvement, il ramène son ventre vers l'avant (180°). Fin: Uke tourne autour de tori.</p> <p>► Accent sur le sens de la force Uke: se laisse guider avec une petite résistance qu'il module en fonction des partenaires. Tori: adapte sa force à la résistance/énergie déployées par uke. Modulable en fonction des partenaires. Le principal moteur du geste est le centre, les bras en sont le prolongement.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tirer avec les bras plutôt qu'avec le centre. Tori expérimente la différence: est-ce plus facile de guider le mouvement avec le centre ou avec les bras? Uke évalue la qualité de la conduite. Qu'est-ce qui est plus agréable? Spectateurs: quel geste dégage le plus d'harmonie? • Effectuer l'exercice avec quatre tempos différents: de très lentement à très rapide. Quelle vitesse permet la meilleure conduite et le mouvement le plus agréable? Trop lentement: uke peut se libérer. Trop rapide: la force centrifuge est trop forte et tori perd son partenaire. • Uke module sa résistance entre passivité et prise de contrôle. Estimer quelle résistance favorise la meilleure conduite et se révèle la plus agréable pour les deux. 	<p>Déroulement d'une séquence d'exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démontrer, expliquer • Former des duos – s'incliner et se saluer (onegaishimasu) • Laisser les enfants s'exercer; exécuter 4 x l'exercice/la technique alternativement à droite et à gauche, puis changer de rôle (uke – tori), etc. • Passer vers les différents groupes, aider ou corriger si nécessaire • Laisser tester les variantes • S'incliner et se saluer (arigato gozaimashita) • Verbaliser éventuellement les différentes expériences  <p>▶</p>
<p>Tsuki – Attaque avec le poing dans le ventre Uke et tori se font face à env. un mètre de distance. Tori présente son ventre, uke effectue un à deux pas vers lui et adresse un coup de poing avec sa main droite. Tori avance sa jambe gauche sur le côté et recule la droite, tend ses deux bras (forme circulaire) devant lui en guise de protection. Tori poursuit sa rotation autour de son axe, uke le suit avec le bras tendu. Fin: Trois à quatre rotations (spiraux) sans perdre le contact.</p> <p>► Accent sur le sens de la force Tori et uke: guider et se laisser guider sans se tenir. Les deux impriment une légère résistance avec le haut du corps pour guider, respectivement ressentir la conduite.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dès que le mouvement de spirale débute, les enfants ferment les yeux. La prise de conscience de la résistance du partenaire est le seul point de repère. 	<p>▶</p>

	Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale	<p>Technique Riote Katate Dori – Nikkyo – Attaque à un poignet avec les deux mains</p> <p>Uke et tori se font face à env. un mètre de distance. Tori, jambe droite vers l'avant, tend sa main droite devant lui. Uke s'avance pour lui saisir le poignet avec les deux mains. Tori avance la jambe gauche latéralement et la droite côté droit en direction du centre de uke. Simultanément, avec sa main libre, tori saisit par le haut la main de uke qui attaque et effectue en la tenant un cercle vers la gauche autour du bras de uke pour saisir ensuite son poignet par le côté. Il poursuit ce mouvement de spirale vers son propre centre en reculant de quelques pas, entraînant ainsi uke avec lui.</p> <p>Fin: Amener lentement uke sur le sol jusqu'à ce qu'il soit couché sur le ventre.</p> <p>Remarque: Adapter la précision et la vitesse du mouvement à l'énergie/résistance de uke. Risque de blessures si les gestes sont trop rapides et imprécis!</p>	  
Retour au calme	<p>5-10' Relaxation</p> <p>Sushi</p> <p>Histoire: Un cuisinier prépare des sushis.</p> <p>Les enfants forment des duos: un cuisinier et un sushi. Le cuisinier veut envelopper le riz dans une feuille d'algue. Pour cela, il roule sur le côté son camarade couché sur le dos. Ce dernier contracte tous les muscles de son corps. Le cuisinier roule le sushi à droite et à gauche. Après quelques sushis bien façonnés, les rôles s'inversent.</p> <p>Remarque: Certains sushis sont moins faciles à rouler. L'enfant résiste plus ou moins aux mouvements de rotation du cuisinier.</p>	
	<p>5-10' Réflexion – 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>Petit Sayonara – Prendre congé</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>Impressions – L'enseignant quitte la salle avec les enfants et recueille leurs dernières impressions.</p>	