

## 01-02 | 2020

## Perception par le mouvement

### Thème du mois – Sommaire

Entraîner la perception	2
Déroulement d'une leçon	4
<b>Leçons</b>	
• Sens de la position	6
• Sens du mouvement	9
• Sens de la force	12
<b>Jeux</b>	
• Sens de la position	15
• Sens du mouvement	17
• Sens de la force	19
Indications	21
Annexes	

### Catégories

- Tranche d'âge: 7-12 ans
- Degré scolaire: primaire
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



**Une bonne perception corporelle soutient l'apprentissage du mouvement et favorise le développement du concept de soi, de la capacité d'action et de l'empathie. Ce thème du mois propose une démarche pour affiner la perception au travers du mouvement chez les enfants, avec l'aïkido comme fil rouge.**

La perception est le processus et le résultat du recueil et du traitement des informations issues de stimuli provenant de l'environnement et de l'intérieur du corps. Le cerveau humain sélectionne les impressions qui sont perçues et celles qui sont ignorées. Le choix des impressions sensorielles perçues est influencée par divers facteurs tels que les expériences, les attentes, les attitudes et les intérêts. Ce se fait principalement au travers des filtres inconscients et de la fusion d'informations en des impressions collectives subjectives.

Au quotidien, beaucoup de choses se déroulent sans que nous en prenions conscience. Heureusement d'ailleurs, car notre cerveau serait vite submergé par le flux ininterrompu d'informations qui ne laisserait plus guère de capacité pour autre chose. Mais ce filtrage inconscient n'est pas toujours possible. L'homme doit alors sélectionner les impressions sensorielles perçues. Si l'on entend travailler sur la perception corporelle et la perception de soi, nous devons reconnaître les processus (moteurs) et leurs effets sur notre être, notre corps. Ce thème du mois se concentre sur le développement de la perception par le mouvement. L'attention est portée prioritairement sur la perception corporelle qui va de pair avec la perception de soi.

### Remodeler et varier à l'envi

Le thème de la perception corporelle est abordé sous l'angle physiologique, psychomoteur et il bénéficie de l'éclairage de l'aïkido. La gestuelle de cet art martial se fonde sur les formes originelles du mouvement – la spirale et la vague –, ce qui contribue à façonner une perception positive de soi et de son corps. Une connaissance approfondie des trames et des liens qui régissent les actions motrices facilite une application ciblée des exercices de perception pratiqués durant les séquences de mouvement ou les leçons d'éducation physique.

Le déroulement des leçons proposées dans ce thème du mois s'oriente vers le [concept STEP](#) (Stundenentwicklung im Prozess, voir p. 4 et annexe). Les exemples pratiques de la dernière partie du thème principal permettent de remodeler et varier à l'envi des parties de leçon. Par ailleurs, chaque exercice pris individuellement s'intègre très bien dans une séquence de mouvement, comme rituel ou simplement comme petit défi (voir carte 13 «[Activités J+S de qualité – Transmettre](#)»).



# Entraîner la perception

**Le mouvement s'appuie sur la perception de son propre corps qui, elle, se développe grâce au mouvement. En effet, la position et les déplacements des différents segments affinent le contrôle et la régulation du mouvement.**

Perception corporelle – kinesthésie – sensibilité profonde – proprioception: ces mots se rapportent tous à la perception sensorielle, au ressenti de son propre corps, de la position et du mouvement. Il s'agit de la capacité à reconnaître la direction et la vitesse d'un mouvement, à prendre conscience du tonus musculaire et des modifications posturales. Trois sens interviennent dans ce processus: le sens de la position, le sens du mouvement et le sens de la force.

- Grâce au sens de la position, on sait, sans le voir, où et comment se situent les parties de notre corps. Ce sens permet de s'orienter grâce à la position des membres.
- Le sens du mouvement renseigne sur l'amplitude des mouvements et la position du corps dans l'espace.
- Le sens de la force (ou sens de la résistance) assure le dosage de la force mise en jeu et détecte la résistance qu'il faut déployer pour contrer un mouvement.

Ces trois sens fournissent des informations essentielles pour la propre perception de son corps (proprioception). Les [exemples de leçons](#) (pp. 6-14) de ce thème du mois se concentrent chacun sur l'entraînement d'un de ces sens.

## La performance en retrait

L'entraînement visant à améliorer la perception corporelle demande une démarche conscientisée, car cette capacité n'est pas apprise implicitement. Pour pouvoir se concentrer sur son propre corps (perception de soi), il faut du temps et une attention inconditionnelle. De ce fait, les exercices doivent être dénués de toute pensée liée à la compétition et à la performance.

Les exercices avec partenaires procurent aussi de nombreux avantages. Le dosage d'un mouvement et de la force, ainsi que l'efficacité de ses propres actions s'entraînent idéalement avec une personne en face de soi, sans esprit de compétition. Afin d'exercer la perception de manière ciblée, tant psychologiquement que physiquement, il est en effet nécessaire d'avoir une grande attention et un grand respect pour soi-même et son partenaire.

La perception consciente du corps bénéficie aussi des exercices de relaxation qui permettent d'identifier ce qui nous fait du bien et qui affinent les sens dans leur ensemble.

L'observation attentive des signaux émanant du corps, des sentiments et des pensées, de même que l'attention accrue pour tout ce qui nous entoure, fondent le socle de notre comportement empathique. Celui qui est à l'écoute de son corps et de ses sensations sera plus à même de percevoir les autres dans leur ressenti et leurs besoins.



La richesse des expériences motrices et sensorielles est une pièce importante dans le développement de la capacité d'action et de l'identité, car ce vécu contribue à l'élaboration d'un concept de soi positif. Pour cela, les expériences doivent se vivre dans un environnement librement choisi, fécond, bienveillant et valorisant qui ouvre la porte au succès. Et ces réussites augmentent lorsque les activités motrices émanent des enfants et que l'accent porte sur les progrès individuels et le vécu collectif plutôt que sur la victoire ou la défaite (voir carte 22 «[Activités J+S de qualité – Transmettre](#)»).

Les enseignants et les moniteurs peuvent entraîner la perception avec des enfants en portant l'attention sur leur corps et sur l'environnement. Cette démarche demande du temps, un respect mutuel entre les pairs et un contexte sans compétition.



### Aïkido et perception corporelle

Les techniques de l'aïkido reposent sur les formes originelles du mouvement, la spirale et la vague, omniprésentes dans la nature, mais aussi dans notre corps et notre gestuelle. Ces mouvements naturels et harmonieux renforcent positivement la perception corporelle.

L'attention portée sur soi et sur son centre ouvre la voie à une perception consciente de son propre corps et de son mouvement (sens de la position, sens du mouvement). L'apport du partenaire et de son énergie affine la perception en lien avec l'environnement (sens de la force). L'entraînement par deux améliore aussi la capacité d'adaptation face à un adversaire et la perception de ce dernier.

Uke (l'attaquant) adapte son attaque au niveau de tori (le défenseur) et se laisse guider par lui, tandis que tori ressent l'énergie de uke, le guide et s'adapte à lui. Cette action exige du temps et un espace sécurisé, ce qui est garanti par l'objectif technique qui consiste à ne faire qu'un avec son partenaire. Les mouvements doivent être réalisés lentement et de manière contrôlée pour travailler sur la perception et éviter les blessures.

La relation entre uke et tori, spécifique à l'aïkido, confère au dojo une atmosphère empreinte de respect et de bienveillance, libérée de toute forme de compétition, qui garantit un climat d'apprentissage optimal (voir aussi carte 8 «[Activités J+S de qualité – Transmettre](#)»).

### Plus d'informations

[Aïkido: «La vraie victoire est celle remportée sur soi-même»](#)

# Déroulement d'une leçon

Les trois séquences proposées dans ce thème du mois se fondent sur le concept STEP (Stundenentwicklung im Prozess) développé par l'institut allemand IBP (Institut für Bewegungsbildung und Psychomotorik). Ce modèle a été élaboré dans le but de rendre le travail psychomoteur transparent, analysable et réalisable.

Le [modèle de l'institut IBP](#) (voir annexe) offre aux enseignants et aux enfants des conditions cadres claires et propose des rituels (voir aussi carte 13 «[Activités J+S de qualité – Transmettre](#)») qui contribuent au sentiment de sécurité et de reconnaissance. Il laisse suffisamment d'espace aux participants pour qu'ils s'investissent dans la thématique, avec de nombreuses chances de réussites à la clé. Les rituels des phases «Salutations» et «Réflexion» créent une atmosphère bienveillante où le ressenti et les besoins de chaque enfant sont pris en compte. La question posée en fin de leçon «Qu'avez-vous le plus aimé?» met l'accent sur les expériences positives de chacun. Les enfants apprennent à mieux percevoir leur corps, mais aussi leurs sentiments, impressions et besoins.

Connaître l'état d'esprit des enfants permet à l'enseignant d'adopter une démarche individualisée. Et il est aussi important que les élèves perçoivent les sentiments de l'adulte. Les souhaits et besoins clairement formulés favorisent l'autodétermination et le bien-fondé de la leçon. L'évolution de l'état des enfants, de leurs expériences et intérêts pourra ensuite être évalué.

Voici un descriptif des contenus composant les parties de leçons.

## Mise en train

**Arrivée:** Les enfants entrent dans un espace accueillant empreint d'une atmosphère bienveillante et ouverte, avec un enseignant ancré dans l'ici et le maintenant, prêt à saluer les enfants.

**Salutations:** Le début officiel de la leçon est marqué par un rituel qui rassemble tous les participants. L'endroit est toujours le même, les règles et le déroulement sont clairement définis. Cette constance facilite l'orientation, renforce la confiance et le sentiment de sécurité. On prend connaissance de la situation et des souhaits de chacun, élèves et enseignant. L'accent est mis sur l'écoute et l'attention mutuelles. Un rituel de salutation est décrit dans les [exemples de leçons](#) (pp. 6-14).

**Jeu extensif:** Le but est d'activer les enfants, de libérer leur trop-plein d'énergie et de les préparer à la leçon en éveillant déjà leur capacité d'attention. Un ou deux jeux sont proposés en fonction de la vitalité des élèves. Ils doivent être simples et peuvent déjà s'orienter sur la partie principale – dans ce cas la perception du corps.

## Remarques

- Les [idées de jeu](#) présentées (pp. 15-20) sont réparties en fonction des trois sens de la [proprioception](#) (voir page annexe), en indiquant lequel prédomine. Aucun sens ne peut en effet être isolé. L'homme forme un système qui fonctionne grâce à la synergie de tous les sens et de toutes les parties du corps.
- Un jeu est à chaque fois présenté dans les [exemples de leçons](#). Selon les besoins, il peut être remplacé par d'autres propositions listées dans l'[aperçu des jeux](#).

## Partie principale

**Phase intensive:** Les enfants mobilisent maintenant leur énergie pour le thème de la leçon – la perception du corps par l'aïkido. Au début, ils exercent deux suites de mouvements axées sur l'un des trois sens de la perception. A la fin, ils exécutent une technique simple d'aïkido. Les trois sens sont mis à contribution à différents niveaux, car pour chaque geste, l'enfant doit savoir où se situe son corps (sens de la position), à quelle vitesse il se déplace (sens du mouvement) et quelle force il doit engager (sens de la force) par rapport à son partenaire. L'enseignant privilégie l'un des trois sens en demandant aux enfants de fixer leur attention sur un point précis.

### Remarques

- Chaque [exemple de leçons](#) (pp. 6-14) est dédié plus spécifiquement à un sens. Les trois leçons de même que les deux exercices et la technique de chacune d'elles prennent appui les uns sur les autres. Il est donc recommandé de respecter la suite proposée.
- La perception peut être intensifiée avec des exercices effectués «à l'aveugle» (ou partiellement). La déconnexion du sens visuel déclenche une compensation via le système proprioceptif qui s'active plus intensément et qui dirige l'attention sur la perception de son propre corps. Une indication signale les exercices pour lesquels cette variante est possible.
- Grâce à la respiration, le pratiquant peut élever le niveau de l'exercice. Lors de l'attaque, tori inspire pour absorber l'énergie de uke avant d'expirer en déployant la technique adaptée. L'énergie est ainsi transmise plus loin.

## Retour au calme

**Relaxation:** Après un travail intensif, il est temps d'abaisser le niveau d'activation, de retrouver le calme et la réalité du quotidien. En principe, un exercice effectué dans le silence et sans pression temporelle permet la transition. Les [exemples de leçons](#) présentent à chaque fois un exercice de relaxation qui peut, selon les besoins, être remplacé par d'autres propositions listées dans l'[aperçu des jeux](#) (pp. 15-20).

**Réflexion:** La fin de leçon respecte aussi un rituel défini par des règles claires. L'objectif ici est de verbaliser ce qui a été vécu durant la séance. Les élèves accèdent à un autre domaine de la conscience avec un transfert vers la cognition. Un rituel de réflexion est décrit dans les [exemples de leçons](#).

**Impressions:** Aussi bien chez les enfants que chez les enseignants, les événements de la leçon à peine terminée déploient encore des effets qu'il est intéressant d'identifier. L'enseignant quitte la salle avec les enfants et reste auprès d'eux. Cela lui permet notamment de recueillir d'éventuelles informations supplémentaires.

# Leçons – Sens de la position

Cet exemple de leçon met l'accent sur le sens de la position. A l'aide de jeux tirés de l'aïkido, les enfants prennent conscience de leur corps et où celui-ci se situe.

## Conditions cadres

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

## Objectif d'apprentissage

- Développer le sens de la position

**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>L'empereur japonais et ses gardes du corps</b> <b>Histoire:</b> De nombreux admirateurs se pressent vers l'empereur pour le toucher mais ses gardes du corps veillent sur lui. Un enfant ou un couple (selon le nombre d'élèves) incarne l'empereur et/ou l'impératrice. Trois à six enfants représentent les admirateurs, les autres endossent la fonction de gardes du corps. Ces derniers forment un cercle autour de l'empereur et le protègent avec leur corps. Les admirateurs essaient malgré tout de le toucher. Plus ils sont nombreux, plus la tâche des gardes se complique.	
Partie principale	30' <b>Phase intensive</b> – En mettant l'accent sur la position des mains et sur une tenue droite et stable, on sollicite principalement l'attitude (sens de la position).  <b>Tsuki</b> – Attaque avec le poing dans le ventre Uke (attaquant) et tori (défenseur) se font face à env. un mètre de distance. Tori présente son ventre, uke effectue un ou deux pas vers tori et simule un coup de poing dans le ventre avec la main droite. Tori avance sa jambe gauche latéralement, passe la droite derrière uke, puis pivote sur la jambe droite de manière à se retrouver directement derrière uke. <b>Fin:</b> Tori se tient derrière uke et le saisit à l'épaule. En reculant sa jambe droite (un pas), il tire uke légèrement vers l'arrière. <b>► Accent sur le sens de la position</b> Uke: le poing est là où était le ventre auparavant. Tori: derrière uke, à moins d'une longueur de bras. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position stable</li> <li>• Ne pas tirer l'épaule avec les bras mais en engageant le ventre/le centre: les coudes restent légèrement fléchis.</li> </ul> <b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment évolue la position entre les deux quand uke attaque avec beaucoup/peu d'énergie?</li> <li>• Comment dois-je adapter la grandeur du pas pour que la position soit à nouveau correcte à la fin?</li> </ul>	<b>Déroulement d'une séquence d'exercices</b> <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 4 x 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> 

Contenus	Illustrations/Organisation
<p><b>Ai Dori</b> – Attaque au poignet avec mains opposées (main droite sur le poignet droit) Uke et tori se font face à env. un mètre de distance. Tori, jambe droite en avant, tend sa main droite devant lui. Uke s'avance vers tori pour lui saisir le poignet avec sa main droite. Tori serre la main de uke avec ses deux mains. Il effectue un pas vers l'arrière avec la jambe droite et pivote son ventre de 180° vers l'arrière afin «d'enrouler» uke. Pour cela, tori abaisse son centre de gravité (il fléchit les genoux). A la fin, il pivote à nouveau son centre de 180° pour revenir vers l'avant.</p> <p><b>Fin:</b> Uke suit tori en tournant autour de lui.</p> <p>► <b>Accent sur le sens de la position</b> Uke: se laisse guider par tori en restant bien droit. Tori: a toujours les mains devant lui, jamais derrière le centre vital, même lorsqu'elles sont au-dessus de la tête. Ses appuis sont stables (jambes écartées) le haut du corps n'oscille jamais vers l'avant ni sur le côté.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire l'écart entre les pieds afin de percevoir la différence au niveau de la stabilité.</li> <li>• Placer les mains derrière la tête pour sentir la différence lorsque les mains sont à l'arrière du centre. A ce moment, uke pourrait tirer légèrement vers l'arrière.</li> <li>• Varier la flexion des genoux pour voir quand il est possible de rester droit et quand il est nécessaire d'incliner le dos.</li> <li>• Tirer avec les bras plutôt qu'avec le ventre pour percevoir le centre en relation avec la position redressée. Le corps peut-il rester droit?</li> </ul> <p><b>Remarque:</b> Cet exercice et ses variantes peuvent être effectués avec les yeux fermés à partir de la rotation de tori, ceci pour renforcer la perception de la tenue du corps.</p>	  
<p><b>Technique Tsuki-Ikkyo</b> – 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 ou deux pas vers tori et frappe avec son poing droit en direction du ventre. Tori effectue un petit pas vers la droite avec le pied droit et un pas vers l'arrière avec la jambe gauche. Les deux mains protègent le ventre. La main droite saisit le dessus du coude, la main gauche le poignet de uke. Avec cette prise ikkyo, tori tient le bras de uke devant son ventre, le haut du corps pivote de 180° avant de se diriger vers l'avant. Uke suit la même trajectoire que l'attaque.</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>	

	Contenus	Illustrations/Organisation
Retour au calme	<p>5-10' <b>Relaxation</b></p> <p><b>Statue</b></p> <p><b>Histoire:</b> Un artiste crée une statue en tous points symétrique.</p> <p>Les enfants forment des duos: un artiste et une statue. L'artiste donne forme à son œuvre en positionnant une partie du corps (bras, avant-bras, main, doigts, cuisse, jambe, pied, orteils) d'une certaine manière. La statue, les yeux fermés, s'anime et déplace le membre opposé dans la même position. Elle fait de même pour les huit membres modelés par l'artiste. A la fin, la sculpture ouvre les yeux. Le duo admire le résultat et contrôle si tout est parfaitement symétrique. Les éventuelles adaptations sont effectuées, puis les rôles s'inversent.</p>	
	<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>	

# 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>	

# 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
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>Le jardin du samouraï (récolter les carottes)</b> <b>Histoire:</b> 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><b>Phase intensive</b> – 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><b>Ai Dori</b> – 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°). <b>Fin:</b> Uke tourne autour de tori.</p> <p>► <b>Accent sur le sens de la force</b> 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><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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?</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</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 4 x 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>▶</p>
<p><b>Tsuki</b> – 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. <b>Fin:</b> Trois à quatre rotations (spiraux) sans perdre le contact.</p> <p>► <b>Accent sur le sens de la force</b> 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><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<p>▶</p>

	Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale	<p><b>Technique Riote Katate Dori – Nikkyo</b> – Attaque à un poignet avec les deux mains  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><b>Fin:</b> Amener lentement uke sur le sol jusqu'à ce qu'il soit couché sur le ventre.</p> <p><b>Remarque:</b> 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' <b>Relaxation</b>  <b>Sushi</b>  <b>Histoire:</b> Un cuisinier prépare des sushis.  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><b>Remarque:</b> Certains sushis sont moins faciles à rouler. L'enfant résiste plus ou moins aux mouvements de rotation du cuisinier.</p>	
Retour au 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>  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>	

# Jeux – Sens de la position

Les jeux présentés ici mettent l'accent sur la dépense d'énergie et la relaxation, avec en toile de fond l'amélioration du sens de la position. Ils représentent aussi une alternative aux jeux proposés dans les exemples de leçons.

## Jeux extensifs

### Serpents et faisans (mur protecteur)

**Posture, position du corps et des extrémités dans l'espace et par rapport à l'objet (ballon)**

**Histoire:** Les serpents attaquent les faisans protégés par un mur circulaire.

Un à trois faisans, deux à cinq serpents. Les autres enfants se donnent la main et forment un cercle autour des faisans. Les serpents lancent le ballon (ou les ballons) en direction des oiseaux. Les protecteurs essaient de repousser les projectiles à l'aide de leur corps.

**Remarque:** Plus les serpents sont nombreux, plus il est difficile de protéger les faisans.

**Matériel:** Ballons mous



### L'empereur japonais et ses gardes du corps

**Posture, position du corps et des extrémités dans l'espace et par rapport à l'objet (personnes)**

**Histoire:** De nombreux admirateurs se pressent vers l'empereur pour le toucher mais ses gardes du corps veillent sur lui.

Un enfant ou un couple (selon le nombre d'élèves) incarnent l'empereur et/ou l'impératrice. Trois à six enfants représentent les admirateurs, les autres endossent la fonction de gardes du corps. Ces derniers forment un cercle autour de l'empereur et le protègent avec leur corps. Les admirateurs essaient malgré tout de le toucher. Plus ils sont nombreux, plus la tâche des gardes se complique.



## Relaxation

### Statue (miroir)

**Posture, position des articulations**

**Histoire:** Un artiste crée une statue en tous points symétrique.

Les enfants forment des duos: un artiste et une statue. L'artiste donne forme à son œuvre en positionnant une partie du corps (bras, avant-bras, main, doigts, cuisse, jambe, pied, orteils) d'une certaine manière. La statue, les yeux fermés, s'anime et déplace le membre opposé dans la même position. Elle fait de même pour les huit membres modelés par l'artiste. A la fin, la sculpture ouvre les yeux. Le duo admire le résultat et contrôle si tout est parfaitement symétrique. Les éventuelles adaptations sont effectuées, puis les rôles s'inversent.



## Bien-être

### Perception du corps (via des objets), perception de ses propres besoins

**Histoire:** Même le samouraï le plus vaillant a parfois besoin de consolation et d'attention.

Les enfants forment des duos: un samouraï et un soigneur. Le samouraï, épuisé, est étendu sur le ventre ou sur le dos. Le soigneur lui pose des sacs de sable, des serviettes, une balle de tennis, etc. sur le corps. Le samouraï lui indique où il aimerait recevoir les «pansements» et quelle pression doit appliquer le soigneur avec les objets. Après un certain temps, ils échangent leurs places.

**Matériel:** Tissus, petits sacs de sable, balles de tennis ou autres objets.



## Sommeil profond

### Relâchement conscient des différents muscles et parties du corps

**Histoire:** Le samouraï, très fatigué, a de la peine à se réveiller. Seule une plume magique peut le sortir de sa léthargie.

Les samouraïs tombent dans un sommeil profond. Tous leurs muscles se détendent, les membres deviennent lourds. Pour faciliter l'endormissement, l'enseignant peut nommer au fur et à mesure les membres et muscles qui se relâchent. Quand tous les samouraïs sont détendus, il passe de l'un à l'autre et leur effleure la joue, la plante du pied ou la main. Dès qu'il est touché, le samouraï s'étire et se prélassé encore un peu sur le sol.

**Matériel:** Plume ou objet similaire



## Okonomiyaki (omelette japonaise)

### Perception corporelle (contacts avec différentes pressions, mouvements et directions)

**Histoire:** Un cuisinier prépare une omelette japonaise.

Les enfants forment des duos: un cuisinier et une omelette.

- Graisser la poêle: frictionner le dos avec une légère pression.
- Emincer les ingrédients: avec le tranchant de la main (côté petit doigt), cisail-ler le dos (couper) ou tapoter (hâcher). Enumérer les ingrédients à volonté (oignons, poireaux, champignons, etc.).
- Casser les œufs et les battre: tapoter le dos avec le tranchant de la main et étaler avec la paume de la main (casser les œufs), puis mélanger le tout en effectuant des petits mouvements circulaires sur le dos.
- Ajouter les ingrédients aux œufs et mélanger: frictionner le dos avec une bonne pression.
- Verser l'omelette dans la poêle: frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer puis les appliquer sur le dos.
- Changer les rôles.

**Remarque:** Masser aussi les bras et les jambes.



# Sens du mouvement

Les jeux présentés ici mettent l'accent sur la dépense d'énergie et la relaxation, avec en toile de fond l'amélioration du sens du mouvement. Ils représentent aussi une alternative aux jeux proposés dans les exemples de leçons.

## Jeux extensifs

### Attaque des ninjas (perceurs de pneus)

#### Perception des tensions et relâchements musculaires

**Histoire:** Les ninjas attaquent les voitures et percent les pneus qu'il faut ensuite réparer et regonfler.

Désigner un ou plusieurs ninjas (chasseurs) et réparateurs en fonction du nombre d'enfants, les autres représentant les voitures. Le garage se trouve dans un coin de la salle. Les ninjas chassent les voitures. Dès qu'une voiture est touchée, un de ses pneus se dégonfle: l'enfant se laisse glisser sur le sol, complètement ramolli. Les réparateurs arrivent pour amener la voiture au garage et boucher le trou. Ils gonflent ensuite le pneu (mouvements de pompage avec les mains sur les jambes). L'enfant contracte progressivement ses muscles jusqu'à ce que le pneu soit à nouveau «gonflé». Il peut alors quitter le garage.



### Le vieux macaque

#### Transitions rapides entre mouvements et arrêts. Maîtrise corporelle (rester calme à l'arrivée des chasseurs)

**Histoire:** Un vieux macaque vit dans une grotte, entouré des trésors qu'il a amassés au cours de sa vie. De jeunes macaques vivant dans une autre grotte veulent lui voler les précieux objets. Le vieux singe, presque aveugle, dort beaucoup. Son ouïe par contre est excellente et il perçoit chaque mouvement autour de lui.

Le macaque (un enfant ou l'enseignant) est couché à l'entrée de sa grotte, ses trésors autour de lui (sacs de sable ou autres objets). Les jeunes singes quittent leur grotte et se rapprochent sans faire de bruit pour dérober un objet après l'autre et le ramener chez eux. Tant que le vieux macaque dort, tout va bien. Mais il se réveille de temps en temps et se tortille sur le sol. Quand ils voient cela, les voleurs s'immobilisent immédiatement. Même s'ils sont tout près de lui, le vieux singe ne peut pas les voir tant qu'ils ne font aucun bruit. Par contre, si un jeune macaque devient «visible» en bougeant, il doit retourner dans sa grotte et rapporter le trésor s'il en avait un en main.

**Matériel:** Petits sacs de sable ou objets similaires



### Combat des dieux (glace et soleil)

#### Transitions rapides entre mouvements et pauses, perception des tensions et relâchements musculaires

**Histoire:** Les dieux/déesse des glaces contre les dieux/déesse du soleil.

Les dieux/déesse des glaces (un ou plusieurs enfants) chassent les dieux/déesse 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.



## Relaxation

### Sayonara

#### Perception du mouvement qui vient de l'extérieur et du mouvement issu de son propre corps

**Histoire:** La classe prend congé.

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.



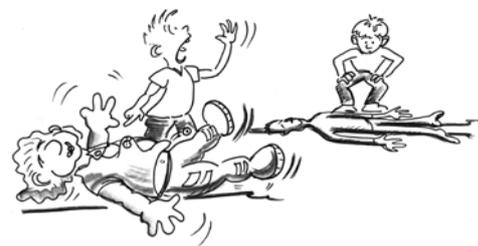
### Matelas pneumatique

#### Perception des tensions et relâchements musculaires

**Histoire:** 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.

**Remarque:** 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.



# Sens de la force

Les jeux présentés ici mettent l'accent sur la dépense d'énergie et la relaxation, avec en toile de fond l'amélioration du sens de la force. Ils représentent aussi une alternative aux jeux proposés dans les exemples de leçons.

## Jeux extensifs

### Le jardin du samouraï

**Perception de la force externe (traction du samouraï) et de sa propre résistance (tension musculaire, tenue des mains), reconnaître le moment approprié pour relâcher (samouraï ou carottes) afin d'éviter les blessures.**

**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.



### Trappe à souris

**Perception de la force externe (poids de la trappe) et de sa propre résistance (tension musculaire), adaptation par rapport au partenaire (dosage de la force)**

**Histoire:** Une souris, tombée dans un piège, essaie de se libérer.

Les enfants forment des duos si possible équilibrés au niveau de la taille et du poids. Le premier se met à quatre pattes pour former le piège. La souris rampe lentement pour le traverser. Quand elle arrive au milieu, la trappe se referme d'un coup: l'enfant s'étend sur la souris et essaie de la retenir avec son poids et la tension de ses muscles. La souris mobilise ses muscles pour tenter de se libérer.

#### Remarques

- Adapter la force et la vitesse du piège: assez vite pour attraper la souris mais pas trop fort pour éviter toute blessure.
- Utiliser les mains et les pieds uniquement comme appui, pas pour retenir (piège) ou se libérer (souris).
- Si la souris trouve la charge trop forte, elle peut à tout moment crier «stop» pour que la trappe s'ouvre.



## Sumo

**Perception de la force externe (traction, pression du partenaire) et de sa propre résistance, dosage de la force pour garantir sa propre stabilité et simultanément déséquilibrer le partenaire.**

**Histoire:** Deux sumotoris s'affrontent sur un ring.

Les enfants, face à face, se donnent la main gauche (ou la main droite). Ils essaient de se déséquilibrer mutuellement avec des mouvements de traction et de poussée. Le sumotori qui pose un pied hors du tapis a perdu. Plus la surface du ring est petite, plus le combat est bref.

**Matériel:** Tapis



## La tour de Tokyo (ascenseur)

**Perception de la force externe (poids de la personne) et de sa propre force (nécessaire pour soulever la charge)**

**Histoire:** Des esprits malveillants bloquent l'ascenseur de la tour de Tokyo. Heureusement, les liftiers de l'hôtel accourent pour libérer les personnes immobilisées.

Un ou plusieurs fantômes pourchassent les hôtes. La personne touchée reste figée sur place. Elle est libérée lorsqu'un ou plusieurs liftiers la soulèvent du sol et la reposent (mouvement d'ascenseur).

**Remarque:** Deux ou plusieurs liftiers obligatoires pour soulever le camarade si la différence de taille et de poids est importante.



## Relaxation

### Sushi

**Perception des forces externes (poids du partenaire, de ses tractions ou pressions) et de sa propre force (nécessaire pour rouler le poids ou pour résister à la force du partenaire). Dosage de la force en fonction du partenaire afin de limiter le risque de blessure.**

**Histoire:** Un cuisinier prépare des sushis.

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.

**Remarque:** Certains sushis sont moins faciles à rouler. L'enfant résiste plus ou moins aux mouvements de rotation du cuisinier.



# Indications

## Ouvrages

- Hanne-Behnke, G. (2001): Klinisch orientierte Psychomotorik – K.O.P.M.: Kompetenzerwerb im Spiel. Munich: Pflaum.
- Holiday, L. (2013): Journey to the Heart of Aikido: The Teachings of Motomichi Anno Sensei. Blue Snake Books.
- Larsen, C. (2007): Spiraldynamik, die zwölf Grade der Freiheit – Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination. Petersberg: Via Nova.
- Passolt, M. (2006): «Ich hab eine Idee ...» – psychomotorische Praxis planen, gestalten, reflektieren. Dortmund: modernes lernen.
- Quante, S. (2004): Was Kindern gut tut! – Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Dortmund: Borgmann.
- Thews, G., Mutschler, E., Vaupel, P. (1980): Anatomie – Physiologie – Pathophysiologie des Menschen ein Lehrbuch für Pharmazeuten und Biologen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Ueshiba, K. (1993): Der Geist des Aikidō. Heidelberg/Leimen: Kristkeitz.
- Ueshiba, M., Takahashi, H., Stevens J., (2013): The Heart of Aikido –The Philosophy of Takemusu Aiki. Kodansha International.
- Zimmer, R. (2019): Handbuch Psychomotorik – Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg, Bâle, Vienne: Herder.

## Un grand merci

aux enfants du Centre Kumano de Bienne pour leur participation aux séquences vidéo et aux photos réalisées à l'occasion de ce thème du mois.



## Partenaires



## Impressum

**Editeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

**Auteure:** Manuela Zgorski-Lätsch, physiothérapeute dipl. FH, psychomotricienne IBP, Aïkido 3<sup>e</sup> dan, Centre Kumano, Bienne

**Accompagnement:** Jsabelle Scheurer, responsable Formation J+S Groupe de sports «Gymnastique»

**Rédaction:** mobilesport.ch

**Traduction:** Véronique Keim

**Photo:** Ueli Känzig, OFSPO

**Dessins:** Leo Kühne

**Vidéo:** Samuel Gmür, OFSPO

**Conception:** Office fédéral du sport OFSPO

# Sensorialité (perception sensorielle)

**Perception:** Recueil, traitement et interprétation de stimulations venant de l'environnement et de son propre corps.

Extéroception – Perception du monde extérieur					
Système sensoriel	Action	Organe sensoriel	Récepteurs	Stimulus	Information obtenue
Visuel	Voir	Œil	Photorécepteurs, bâtonnets, cônes	Ondes lumineuses	Clarté, couleur, forme, appréciation et position des objets et des personnes
Auditif	Entendre	Oreille	Mécanorécepteurs	Ondes de pression acoustique	Tonalité, sonorité, volume, bruits, langue, nature et source du son
Vestibulaire	Réguler l'équilibre	Appareil vestibulaire (oreille interne)	Mécanorécepteurs	Accélération linéaire, accélération angulaire	Situation et orientation dans l'espace, accélération de son propre corps, sensation d'équilibre
Tactile	Tâter, toucher	Peau	Récepteurs tactiles, thermorécepteurs (chaud, froid), mécanorécepteurs	Stimuli mécaniques, contact cutané	Grandeur, forme, consistance, texture des objets, température
Olfactif	Sentir	Muqueuse olfactive du nez	Chémorécepteurs, cellules olfactives	Composés gazeux et chimiques	Contrôle de l'environnement, hygiène, contrôle alimentaire
Gustatif	Avoir du goût	Langue	Papilles gustatives	Stimuli chimiques	Contrôle alimentaire
Intéroception – Perception du monde intérieur					
Système sensoriel	Action	Organe sensoriel	Récepteurs	Stimulus	Information obtenue
Viscéroceptif	Activité organique	Organes	Récepteurs de l'organe	Divers stimulus	Rapports de pression, saturation en oxygène, taux d'hydratation, sentiment de satiété
Proprioceptif	Perception du mouvement Attitude et position du corps dans l'espace	Articulations, muscles, tendons	Propriocepteurs: fuseaux neuromusculaires, organes tendineux de golgi, corpuscules de Ruffini dans les capsules articulaires et les ligaments	Etirement, pression	Agencement des parties du corps les unes par rapport aux autres, tonus musculaire, force de son propre corps, poids et résistance

Source: Zimmer; Handbuch der Sinneswahrnehmung / Thews, Mutschler, Vaupel; Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen

**Proprioception:** Tous les récepteurs réagissent à une déformation mécanique et informent le système nerveux central sur son ampleur et sa vitesse. La transmission du sens de la position et du sens du mouvement se fait principalement via les récepteurs des capsules articulaires, des ligaments et des fascias. Pour la perception de la force, ce sont avant tout les fuseaux neuromusculaires et les organes neuro-tendineux qui entrent en jeu.

Les fuseaux neuromusculaires et les organes tendineux réagissent tous deux à l'allongement. Le fuseau neuromusculaire, disposé parallèlement aux fibres du muscle, est responsable du dosage fin du mouvement grâce à l'activation et à la désactivation de ces fibres. Les organes tendineux situés dans les tendons réagissent à un allongement de ces derniers, à savoir à un raccourcissement de la musculature. Les deux sont entourés d'une capsule qui contient des structures sensibles aux étirements. L'information est transmise via les nerfs sensitifs à la moelle épinière et aux centres moteurs situés dans le cerveau. En découle une réponse motrice adéquate – réflexe au niveau de la moelle épinière ou plus complexe dans le cerveau.

# Modèle d'action de la psychomotricité IBP

La psychomotricité est un domaine situé à l'intersection de la médecine, de la psychologie, de la pédagogie, de la sociologie et des sciences du sport et du mouvement.

Le Forum européen pour la psychomotricité définit cette spécialité comme suit: «S'appuyant sur une conception holistique de l'homme qui sous-entend l'unité du corps, de l'âme et de l'esprit, le concept de psychomotricité décrit l'interaction entre cognition, émotion et mouvement ainsi que leur signification pour le développement de la compétence d'action de l'individu dans le contexte psychosocial.»

La psychomotricité crée les conditions cadres qui favorisent et stimulent l'engagement personnel et l'autonomie de l'enfant. L'expérience motrice, le mouvement et le jeu sont au cœur de la démarche qui vise à renforcer la confiance en soi et les ressources personnelles, à améliorer les capacités motrices et à faciliter la relation avec soi, avec les autres et avec son environnement. La psychomotricité se comprend comme un modèle d'action destiné à accompagner l'enfant sur le chemin du développement de ses compétences.

La psychomotricité s'oriente vers les besoins individuels, les ressources et la globalité de l'enfant. La liberté de choisir et de s'engager ainsi que l'autonomie constituent le noyau des activités motrices axées sur l'expérience et le sens, dans un environnement empreint de confiance et d'ouverture.

Les principes de ce modèle d'action s'articulent autour de trois dimensions fondamentales, trois domaines de compétences ainsi que des principes didactiques et méthodologiques.

Dimension fondamentale	Contenu
Relation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se faire confiance mutuellement.</li> <li>• Décoder les signaux des enfants (physiques, émotionnels, verbaux).</li> <li>• Soutenir l'enfant avec douceur et respect dans la résolution de ses tâches de développement.</li> </ul>
Espace	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espace matériel défini par des limites, des objets, des couleurs, des dimensions, des formes, des proportions, de la lumière, des surfaces, de l'acoustique.</li> <li>• Espace idéal défini par l'attitude et la posture personnelles.</li> <li>• Aménager les deux espaces de manière à stimuler tous les sens pour un sentiment de sécurité et une opportunité d'expérimenter et de progresser.</li> </ul>
Temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se souvenir, expérimenter, attendre.</li> <li>• L'expérience de l'enfant est au centre du suivi de son développement.</li> <li>• Cela ne peut se réaliser que dans le présent, à savoir ici et maintenant.</li> </ul>

Compétence	Expérience	Contenu
Compétence personnelle	Expérience personnelle, corporelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concept de soi positif</li> <li>• Se sentir fort</li> <li>• Se sentir habile</li> <li>• Se sentir capable de créer</li> <li>• Sensibilité corporelle</li> <li>• Perception corporelle</li> <li>• Conscience de ses compétences</li> </ul>
Compétence disciplinaire	Expérience matérielle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance de certaines données physiques</li> <li>• Comprendre son environnement</li> <li>• Etre capable d'agir sur l'environnement</li> </ul>
Compétence sociale	Expérience sociale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance sociale</li> <li>• Se sentir partie intégrante d'un groupe</li> <li>• S'engager pour les autres</li> <li>• Sens des responsabilités</li> <li>• Capacité à établir le contact</li> <li>• Capacité de communication</li> <li>• Capacité relationnelle</li> </ul>
Concept de soi		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le concept de soi est l'image qu'une personne se fait d'elle-même. Cette image se forme et évolue grâce aux perceptions sensorielles, à l'observation de son propre comportement et de ses effets, à la comparaison entre soi et les autres et à l'attribution de caractéristiques venant des autres.</li> <li>• Tous ces facteurs internes et externes façonnent la perception que l'on a de soi-même. Il en résulte un concept de soi positif ou négatif. Ce concept détermine les attentes que l'on nourrit à propos de soi et joue donc un rôle majeur dans la manière dont la personne répondra aux exigences ultérieures (sur les plans moteur, social, comportemental) et dans son attitude vis-à-vis du succès et de l'échec.</li> <li>• Un concept de soi positif repose sur de nombreux facteurs: l'activité autonome, la capacité de décision, la planification de sa propre conduite, la possibilité de découvrir par soi-même, entre liberté et limites, avec des niveaux d'exigences individuels, la confiance en ses propres capacités et son efficacité, la certitude d'être accepté et reconnu comme un membre important du groupe.</li> </ul>

Principe	Contenu
Jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coeur de la psychomotricité.</li> <li>• Jeu compris comme l'interaction entre soi et l'environnement, dans l'idée de découvrir quelque chose de nouveau. Un jeu choisi librement prend du sens, et ce qui a du sens s'apprend plus facilement.</li> <li>• Les impressions peuvent être intégrées, les alternatives testées.</li> <li>• Dans le jeu, chaque enfant peut choisir son rôle, son thème et son degré de difficulté.</li> </ul>
Méthode Colombo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se montrer étonné, interrogateur, ignorant.</li> <li>• Ne pas donner de réponses mais poser des questions complémentaires.</li> <li>• Les questions ouvrent la porte à la fantaisie et la créativité.</li> </ul>
Espace propice à la valorisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de pression du résultat, aucune comparaison, pas d'évaluation, pas de dévalorisation, pas de moquerie, pas de jugement de valeur par rapport aux activités et actions.</li> <li>• Eviter les jeux avec gagnants et perdants.</li> <li>• Mise en valeur de la personnalité de l'enfant et de la prestation individuelle.</li> <li>• Atmosphère empreinte de bienveillance et de respect.</li> <li>• Les échecs font partie de la vie. Confronter doucement les enfants avec leurs faiblesses, les encourager à se lancer, oser, se faire confiance pour qu'ils puissent ensuite surmonter leurs points faibles.</li> </ul>
Espace pour les alternatives	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le principe de la prise de risque prévaut: découverte, expérimentation, développement d'idées.</li> </ul>
Règles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles, limites et sanctions sont des éléments importants qui doivent être discutés au préalable. Cela renforce la confiance et la sécurité.</li> </ul>

# Aïkido: «La vraie victoire est celle remportée sur soi-même»

Traduit littéralement, aïkido signifie chemin de l'harmonie, chemin de l'amour

Ai = amour, harmonie

Ki = énergie

Do = chemin

Il n'existe pas de définition de l'aïkido universellement reconnue. Le fondateur de cet art martial, O'Sensei, a exprimé son essence en quelques phrases:

- «Aïkido est l'art d'harmoniser le ciel, la terre et l'humanité.»
- «Les fondements d'aïkido sont l'amour, l'harmonie et la gratitude.»
- «Aïkido est le nettoyage du corps et de l'âme.»
- «Aïkido doit protéger la vie et la nourrir.»
- «Aïkido est amour.»
- «La finalité d'aïkido est de former des hommes justes et honnêtes.»

Une autre définition de Kisshomaru Ueshiba (fils du fondateur):

- «L'unification du principe ancestral du Ki (énergie) qui anime l'univers avec le Ki individuel dans le souffle. Un entraînement continu de l'esprit et du corps crée une harmonie entre le Ki individuel et le Ki universel. Cette unité se manifeste à travers le mouvement dynamique et fluide de la force du Ki libre qui se révèle indestructible et invincible.»

Depuis sa naissance au Japon, l'aïkido n'a cessé de se développer à travers le monde. Chaque dojo a ses caractéristiques et établit ses priorités. L'aïkido présenté ici vient de la région de Kumano au Japon. L'enseignant est un élève de O'Sensei, Anno Motomichi Sensei. Il transmet ses connaissances au Funada Juku Dojo près de Shingu dans la province de Wakayama. Kumano, région natale de O'Sensei, représente un haut lieu spirituel dans la culture japonaise.

Voici quelques définitions tirées de l'entraînement de Anno Motomichi Sensei:

«Quand nous venons au monde, nous abritons en nous une boule resplendissante. Le nouveau né est pur et la boule brille. Au cours de la vie, cette boule se salit à cause des mauvaises pensées, des expériences négatives, etc. L'objectif consiste à la lustrer pour qu'elle brille à nouveau et que nous puissions mener une vie honnête et sincère. La pratique de l'aïkido permet de polir cette boule.»

«L'aïkido est un moyen d'enlever toutes les couches qui recouvrent mon intérieur. Si nous pouvions toutes les enlever, nous brillerions tous de la même lumière.»

«Aïkido est amour. Je veux avoir un cœur aimant, je voudrais vivre en harmonie avec les hommes et la nature. Cela ne nous réussit pas toujours. Nous devons nous entraîner régulièrement pour nettoyer notre cœur.»

«Travailler de belles et pures techniques ne suffit pas si, faisant cela, nous oublions le cœur. Pour éviter cet écueil, nous devons toujours réfléchir sur nous-mêmes: spirituellement, intellectuellement, moralement et physiquement. C'est ainsi que nous pouvons cultiver notre cœur.»

«Quand nous nous entraînons, nous devons toujours diriger notre attention sur trois éléments essentiels: amour, harmonie, gratitude. Si nous les négligeons, nous recommencerons à penser selon les concepts relatifs de fort et de faible. Et cette voie conduit à la guerre.»

«Les techniques d'aïkido n'ont rien à voir avec le fait de gagner et de perdre, elles sont des actions de gratitude.»

Que signifient ces belles paroles pour le quotidien, pour mon entraînement d'aïkido?

Il est possible de s'entraîner à l'aïkido sur le seul plan physique, comme si l'on se rendait une fois par semaine au fitness. Cela fait du bien au corps, et il n'y a rien à redire. Mais si je désire suivre la voie dessinée par O'Sensei, je ne pratique pas l'aïkido comme un hobby hebdomadaire, car c'est une école de vie qui ne se termine jamais. En fonction de l'intensité de mes entraînements au dojo, je parviendrai plus ou moins vite sur cette voie. Chacun effectue le parcours à son rythme, avec ses propres détours. L'essentiel, c'est la volonté et la sincérité qui m'animent.

L'entraînement se développe sur les plans corporel et spirituel. Je mobilise toutes mes articulations, utilise mes muscles et entraîne ma capacité de perception, ma coordination, ma mobilité et ma stabilité. Je sollicite tous mes canaux sensoriels: la vue, l'ouïe, etc. J'élargis ma perception pour ressentir l'énergie de mon partenaire, l'atmosphère et l'environnement. A la question de savoir comment l'aïkido peut être appliqué dans une situation sérieuse de la vie réelle, mon maître répond: «l'aïkido véritable se reconnaît lorsque l'on est capable, dans une situation fâcheuse, de partir avant que l'agressivité ne devienne physique.»

Grâce à l'attention portée sur la sphère spirituelle, j'améliore aussi ma flexibilité intérieure et ma stabilité. En me centrant sur mon corps, je me focalise sur mon état intérieur. Au lieu d'exploiter la force musculaire brute, j'utilise l'énergie du souffle, le Ki. L'attitude de gratitude m'aide à éloigner toute notion de compétition et à appliquer une technique harmonieuse agréable pour moi et pour mon partenaire.

Si je parviens à faire tout cela, alors la technique aura un effet purificateur sur les plans corporel et spirituel – ce que l'on appelle «misogi» en japonais. Le corps et l'esprit sont alors en parfaite harmonie.

Texte: Manuela Zgorski-Lätsch, Centre Kumano, Bienne