FICHE PÉDAGOGIQUE 01

version du 15/10/2020

AÏKIDO MOTIVATION, PLAISIR & JEU

Le plaisir que prennent les pratiquants, notamment jeunes, à pratiquer l'aïkido et à participer au cours sont les meilleurs moteurs de leur motivation et l'entretenir doit être l'un des objectifs de l'enseignant.

Cet objectif doit l'amener à s'interroger sur la place qu'il laisse au jeu, au travail, à l'amusement, à l'effort durant ses cours pour trouver un équilibre optimum, qui doit également être compatible avec les principes d'une juste étiquette, et favoriser l'épanouissement des pratiquants.

Jeu
Plaisir
S'amuser
Motivation
ÉTIQUETTE
APPRENTISSAGE

Ce document appartient à une série de fiches pédagogiques créées par la Commission Jeunes de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo. Il peut être imprimé simplement ou, sous format 4 pages pliées, pour constituer un dossier, dans lequel viendront s'insérer les fiches annexes. Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'ensemble de la collection sur le site de la Fédération.

PLAISIR & MOTIVATION

Les pratiquants d'aïkido, notamment les plus jeunes, abordent généralement cet art martial dans une optique de loisir. Même si les parents peuvent souvent avoir des attentes éducatives fortes, ils s'attendent tout d'abord à ce que leur enfant apprécie cette activité, et souhaite lui-même continuer à la pratiquer.

En tant qu'enseignant d'aïkido, responsable de l'organisation, de la conception et de l'animation du cours, il est donc indispensable de s'interroger sur ce qui va constituer « le plaisir de faire de l'aïkido », pour favoriser la motivation des pratiquants et, avec elle, leur présence régulière sur le tatami, leur engagement dans la pratique et, pourquoi pas, leur implication dans la vie du club.

Il existe bien évidemment de nombreuses façons de prendre du plaisir à pratiquer l'aïkido. Au fur et à mesure que le pratiquant s'engage, les sources de ce plaisir pourront d'ailleurs évoluer, et un pratiquant ancien pourra souvent trouver du plaisir dans ce qui rebuterait de prime abord les plus débutants.

De façon générale, on remarquera cependant que les éléments de motivation les plus puissants sont ceux qui relèvent du plaisir pris à la pratique de l'aïkido pour lui-même, et non à une instrumentalisation de celui-ci pour atteindre un autre objectif (apprendre à se défendre, gagner en assurance, maigrir, rencontrer de nouveaux amis...).

Vous trouverez des éléments supplémentaires de compréhension des mécanismes liés à la motivation dans LA FICHE ANNEXE 01.01 – COMPRENDRE LA MOTIVATION.

QUELLE PLACE POUR LE JEU ?

Concernant les publics jeunes, la question de savoir comment faire en sorte que les pratiquants prennent le plus de plaisir à venir au cours d'aïkido conduit immanquablement à se poser la question de la place du jeu dans le cours.

Le jeu constitue en effet à la fois un élément d'adhésion spontanée (les enfants aiment jouer) et un vecteur efficace d'apprentissages (psychomoteurs et sociaux, notamment). À ce titre, il peut tout à fait sembler pertinent de le mobiliser, notamment auprès des publics les plus jeunes.

Il faut cependant également veiller à ce que le jeu ne prenne pas le pas sur sa finalité (permettre l'apprentissage de l'aïkido) et ne finisse par se montrer contre-productif, en détournant la motivation des jeunes pratiquants de l'étude de l'aïkido lui-même ou en contredisant l'étiquette mise en place au dojo, par exemple.
Un « bon usage » consisterait à mobiliser le jeu dans le cadre d'une progression pédagogique réfléchie, et non comme simple temps récréatif, à penser et manifester son lien avec la pratique de l'aïkido et le reste du cours (telle attaque, telle technique, telle situation de pratique...).

Il est donc nécessaire pour chaque enseignant de trouver un équilibre entre deux approches également peu propices à la motivation des pratiquants : l'une, trop ludique, qui réduit le plaisir au jeu, à l'amusement gratuit, et fini par perdre l'aïkido de vue ; et l'autre, trop austère, qui ignore l'importance du plaisir et présente un aïkido trop aride pour donner envie de l'aborder. Aucune de ces deux approches ne favorisent finalement l'apprentissage réel de l'aïkido.

DU JEU... AU JEU

Comment trouver cet équilibre ? Un élément de réponse pourrait consister à considérer l'aïkido lui-même comme une activité suffisamment ludique.

La « simple » pratique de l'aïkido, non enrichie d'activités qui ne font pas partie de son répertoire ordinaire et impliquent notamment un matériel emprunté au sport (cerceaux, ballons...), est en effet déjà en elle-même suffisamment riche, et permet une très grande variété de situations de pratique.

Bien entendu, cela suppose que l'enseignant soit capable de sortir de la monotonie d'une situation d'étude unique (deux par deux, réalisant la technique quatre fois chacun son tour, durant une séquence de dix à quinze minutes...) et de mobiliser cette diversité pour proposer une véritable animation du cours, à travers une structure variée, dynamique.
Vous trouverez des propositions de situations de travail différentes dans la FICHE 11 - TECHNIQUES D'ANIMATION.

À toutes ces situations, il faut encore ajouter les très nombreux éducatifs qui peuvent être mobilisés, les activités d'échauffement et de préparation, la pratique des armes et des chutes, qui toutes possèdent un très fort potentiel d'attractivité.
Vous trouverez quelques exemples d'activités dans la FICHE ANNEXE 01.02 – TROIS EXEMPLES D'ACTIVITÉS.

L'étiquette elle-même peut être abordée d'une façon ludique, participative, bienveillante, qui permette aux enfants de se l'approprier. Tous les jeux, en effet, ne consistent pas à se défouler physiquement ou à essayer de vaincre l'autre et il ne faut pas négliger, notamment chez les enfants les plus jeunes, le plaisir qu'il y a à « faire comme si », à « faire semblant », à imiter, c'est à dire, finalement : à s'approprier un rôle, un arrière-plan culturel.

D'AUTRES SOURCES DE PLAISIR & DE MOTIVATION

Cette dimension ludique de la pratique n'est jamais une fin en soi, et doit rester un outil mobilisé par l'enseignant pour atteindre son objectif : la motivation des élèves et leur engagement dans la pratique.

Même enfant, le plaisir que l'on prend à pratiquer l'aïkido et participer au cours ne doit pas se réduire à l'attrait du jeu et peut reposer sur bien d'autres éléments, tout aussi importants. Le cours d'aïkido peut ainsi également : favoriser l'estime de soi des jeunes pratiquants, (en organiser leurs réussites et leurs acquisition réelles), nourrir leur imaginaire et permettre leur expression individuelle, favoriser leur liberté et leur autonomie, permettre les rencontres, fournir un étayage (en offrant un espace de confiance et de bienveillance, aux règles claires)...

Autant d'éléments de motivation supplémentaire qui contribuent au plaisir de pratiquer l'aïkido et de venir chaque semaine au cours, qui se révéleront indispensables lorsque viendra le temps de surmonter la fatigue ou les blessures, les difficultés techniques ou d'affronter le départ des copains.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ces réflexions sont proposées pour nourrir votre pratique et votre réflexion. Elles visent à compléter une démarche personnelle de formation, qui commence sur le tatami, en club ou lors de stages de formations, comme ceux que propose la Fédération, et qui se nourrissent nécessairement d'une dynamique d'échanges. N'hésitez pas à vous rapprocher de la Commission Jeunes de la Fédération si vous souhaitez contribuer à ces travaux.»