FICHE PÉDAGOGIQUE 03

version du 15/10/2020

# PUBLICS JEUNES ET PRATIQUE DES ARMES

La pratique des armes fait partie intégrante de la pratique de l'aïkido. Cela concerne également les publics jeunes, pour lesquels elle peut se révéler d'une grande richesse pédagogique, en même temps qu'une réelle source de motivation pour les publics enfants et adolescents.

ARMES
JO Bokken
Tanto
BUKI WAZA
Martialité
SÉCURITÉ
Pédagogie

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.

# PLACE DES ARMES DANS NOTRE PRATIQUE

La pratique des armes fait partie intégrante de notre discipline et doit retenir toute notre attention.
En effet, les armes permettent d'établir des liens avec toute situation d'aïkido à mains nues. Leur pratique possède ainsi une très forte valeur éducative :

• elle contribue à construire l'unité corporelle (coordinations corps / armes ; latéralisation ; motricité spécifique ; etc.)
• elle favorise la structuration (mise en place des gardes ; matérialisation d'un axe par la « ligne d'attaque » du jo ou du bokken ; utilisation du tanto par tori permettant de visualiser le sens du mouvement ; etc.)
• elle favorise la continuité de l'attention, notamment par l'étude d'enchaînements (katas) mais aussi par l'exigence de précision et de sécurité qu'elle impose ou en favorisant la mémorisation
• elle développe la conscience « martiale » (la symbolique d'une arme impose de chuter sur une technique et de ne pas résister ; les consignes spécifiques et l'impératif de sécurité développent une plus grande présence et attention à son partenaire, au groupe ; etc.)
• elle constituent un support idéal pour l'étude et le renforcement des fondements de notre discipline : shisei, kokyu, kamae, ma-aï, etc.

> *Il y a peu de différence entre les mouvements de l'aïkido et ceux de l'escrime japonaise. Donc la main est utilisée comme une épée*
>
> *Kisshomaru Ueshiba, Aikido*

# PLACE DES ARMES DANS LA PRATIQUE DES PUBLICS JEUNES

Pour les publics jeunes, la pratique des armes constitue un élément de motivation très fort, notamment par leur fort ancrage culturel et le puissant appel à l'imaginaire qu'elles représentent, qui répondent à des besoins fondamentaux (curiosité, exploration, imaginaire...).

La dimension « ludique » de la pratique des armes peut également constituer un facteur d'adhésion spontanné, réactivant des réflexes bien ancrés (« jouer à la bagarre ») qu'il conviendra de dépasser progressivement en cherchant d'autres valorisations : haute valeur symbolique, exigence technique et même, finalement, l'exigence de sérieux qui doit leur être associée (sécurité), qui font progressivement entrer le jeune pratiquant dans une dimension supérieure de notre discipline : pratiquer les armes, c'est déjà grandir !

La pratique des armes possède également l'avantage de s'adapter facilement à différents lieux de pratique, notamment en extérieur du dojo (yagai geiko). Elle offre ainsi l'occasion de variations intéressantes sur la pratique habituelle et peut donner l'occasion de créer de véritables « temps forts » pour le groupe (sortie annuelle à la plage, pratique estivale au parc, en forêt, etc.).

# SÉCURITÉ
## ET ADAPTATIONS

*Les problèmes de danger, de sécurité liés à la pratique des armes sont souvent évoqués notamment avec les plus jeunes. Il s'agit effectivement d'un point de vigilance important pour l'enseignant, mais qui ne doit pas constituer un frein ou une limitation de la pratique des armes, qui est tout à fait accessible dès le début, même avec les plus jeunes, même si elle peut exiger certaines adaptations.*

Par exemple, la problématique du poids des armes peut être résolue en utilisant dans un premier temps des armes plus courtes et plus légères (remplacer le bokken « standard » par un bokken « yagyu ryu » ou même un wakizashi ; certains enseignes commercialisent également des armes redimensionnées, spécialement adaptés aux publics jeunes).
Pour les plus jeunes, les exercices devront également être soigneusement choisis, et bien cadrés. Ceci peut constituer un véritable challenge pour l'enseignant, notamment débutant, qui peut manquer de compétence technique ou pédagogique dans ce domaine.
Il y a nécessité de mener une recherche, technique et pédagogique, pour construire cet enseignement. Mais il est souvent pertinent de partir d'exercices très simples, issus du bagage technique personnel, à partir desquels on construira une progression pédagogique qui les rende accessibles au public jeune, dans une approche aussi active et aussi peu analytique que possible.
Avec les publics jeunes, un équilibre constant est à trouver entre le cadre (la sécurité, les règles) et la spontanéité (le ludique, l'engagement, le plaisir). Ces deux dimensions renvoient aux besoins de l'enfant dans sa construction, son évolution :

• le cadre : la mise en place de l'étiquette est incontournable. Les règles doivent être connues de tous et l'enseignant doit les faire respecter. Concernant la pratique des armes, ces règles doivent concerner : la façon de prendre son arme ; la façon de se déplacer dans le dojo ; la façon de prendre sa place. Elles peuvent articuler explicitement sécurité personnelle, sécurité du partenaire et dimension symbolique (respect, imaginaire). Pédagogiquement, il peut être intéressant d'élaborer des scénarios pour que l'élève intègre les éléments de sécurité (voir aussi Fiche Technique 02 – L'ÉTIQUETTE)

• la spontanéité : pour l'enfant, elle s'exprime fondamentalement le besoin de jouer avec les situations, de les explorer, d'en explorer les limites et, à travers elles, se propres limites. Pédagogiquement, elle ouvre à la recherche de variations, de rythme. (voir aussi Fiche Technique 01 – AÏKIDO, MOTIVATION, PLAISIR ET JEU)

# QUELLES APPROCHES ?
## SUIVANT LES TRANCHES D'AGES

*L'expérience dans le travail des armes montre que les exercices peuvent être les mêmes pour les adultes, les adolescents ou les plus jeunes. Ce sont surtout les approches qui doivent être adaptées, suivant les besoins différents à chaque âge ou chaque groupe : le rythme, la fréquence, la manière de s'adresser au groupe...et l'exigence.*

*Pour en savoir plus, vous pouvez consulter la Fiche Technique 05 - BESOINS DES JEUNES EN FONCTION DES ÂGES ; vous pouvez aussi consulter le document fédéral Quelques points de repère sur les besoins fondamentaux des enfants, pré-ados et ados en suivant le QR code ci-contre*

# QUELQUES POINTS DE REPÈRE PÉDAGOGIQUES

*Voici quelques conseils concrets pour mettre en place de façon efficace un enseignement des armes auprès d'un public jeune :*

## • TENIR COMPTE DU GROUPE, PRENDRE LA TEMPÉRATURE

L'enseignant doit toujours évaluer le contexte pour mettre en place une situation d'étude : l'âge, la maturité du groupe, les difficultés de fatigue ponctuelle ou le manque de concentration, etc. auront une incidence sur le choix des exercices. Suivant l'ambiance, on sera ainsi particulièrement attentif aux espaces de travail ou à l'étiquette avec les armes ; on choisira des exercices pour dynamiser ou calmer le groupe, etc.)

## • TRAVAILLER SOI-MÊME AVEC LE GROUPE ET « CORRIGER » DANS LE MOUVEMENT

Il s'agit d'un conseil pédagogique fondamental, meilleur garant du rythme et de la dynamique du cours. La pratique des armes invite à s'exercer tous ensemble et cette dynamique est importante et bénéfique pour lier tout le groupe. Elle offre pour l'enseignant la possibilité d'apporter des corrections dans le mouvement, souvent moins verbales.

## • LIMITER LES CONSIGNES, PLACE À L'IMITATION !

L'apprentissage de l'aïkido n'est pas un cheminement analytique, qui consiste en de longues (et fastidieuses ! ) explications / descriptions réalisées par l'enseignement devant un public d'auditeurs attentifs. Il suppose avant tout la mise en activité des pratiquants. Ceci est particulièrement vrai pour les publics jeunes. Le travail des armes, en rendant la situation de travail concrète et, souvent, très lisible, favorise à merveille ce type d'approche.

## • INSCRIRE LES EXERCICES DANS LE TEMPS. PRENDRE LE TEMPS DE LA RÉPÉTITION

Si l'on veut faire une place à part entière à la pratique des armes, le développement progressif et régulier d'exercices simples est bien-sûr déterminant.
Par exemple, la mise en place d'un exercice peut se faire sur une courte séquence dans un cours puis la répétition se poursuivra sur plusieurs séances.

## • CONSTRUIRE UNE BASE D'EXERCICES SIMPLES

Des exercices ou enchaînements codifiés par l'enseignant donnent des repères aux jeunes pratiquants. Cette base leur permet ainsi de s'entraîner librement à des moments convenus par l'enseignant et représente une référence pour une démonstration ou un passage de grade.
Elle permet à l'enseignant de faire évoluer ces exercices en mettant l'accent sur différents points :
• exigence plus grande sur la qualité de réalisation (les coupes, les déplacements...)
• créativité des jeunes (favoriser l'expérimentation de nouveaux déplacements...)

## • CONSTRUIRE UNE PROGRESSION

Il est utile d'approcher progressivement la réalisation des exercices pratiqués avec les armes.
Cela permet aussi bien d'assurer la sécurité de tous, que de garantir la pertinence pédagogique de ce temps de pratique.
Une progression naturelle peut se développer aussi bien avec le bokken qu'avec le jo, en suivant les étapes suivantes :

**1.** Travail seul permettant de s'approprier l'arme (suburis, déplacements...), notamment en privilégiant un travail simultané avec le groupe

**2.** Création d'un lien entre les deux partenaires : travail en miroir, travail à grande distance, permettant d'établir progressivement le contact

**3.** Entrée progressive dans une relation martiale, de plus en plus engagée

## 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.»*