FICHE PÉDAGOGIQUE 08

version du 15/03/2022

UKEMIS, DÉPLACEMENTS ET MOBILITÉ

L'aïkido propose une approche riche de la mobilité, à travers de nombreux exercices de déplacements, et à travers l'apprentissage des chutes / ukemis .
Il appartient à l'enseignant de mobiliser ces éléments pour dynamiser son cours, permettre aux pratiquants jeunes de développer leurs capacités physiques et s'approprier les éléments fondamentaux de la pratique de l'aïkido.

ukemi
CHUTES
athlétisme
AGILITÉ
mobilité
vitalité
santé

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.

AÏKIDO ET MOTRICITÉ

En tant qu'art martial, l'aïkido engage la question de la maîtrise corporelle : renforcement de la force, de l'agilité, de la précision, de la souplesse, et de la capacité à les mobiliser au service de réalisations techniques efficaces.

Pour les publics jeunes, cette capacité globale s'illustre particulièrement dans le développement de leurs capacités motrices (à des niveaux différents selon leurs âges – voir aussi Fiche Technique 05 – BESOINS DES JEUNES EN FONCTION ÂGES), et tout particulièrement dans la maîtrise des ukemis.
Elle constitue une dimension importante du plaisir qu'ont les jeunes à pratiquer l'aïkido, et doit faire l'objet d'une attention importante de la part de l'enseignant.

> *L'enfant sait tout à fait naturellement entrer dans le jeu de l'Aïkido. Attaque, il attaque ; quand il chute il est heureux de chuter ; il aime pratiquer*
>
> *Maître TAMURA*

DES « CHUTES » QUI N'EN SONT PAS

La prééminence des « chutes » distingue tout à fait l'aïkido des autres arts martiaux, non seulement par la place qui leur est accordée (à chaque cours, répétée inlassablement), mais aussi par l'approche dont elle fait l'objet.

En effet, la chute en aïkido ne constitue pas l'indication d'une défaite, comme dans les compétitions sportives. Elle démontre plutôt la capacité du pratiquant à se protéger (ne pas se faire mal en chutant ; mais aussi : accepter la chute pour éviter une contrainte articulaire plus forte), et à poursuivre l'échange (la chute n'est pas une fin en soi, l'objectif est de se relever, retrouver sa garde...).

SANS UKEMI, PAS D'AÏKIDO

Étymologiquement, ukemi consiste à « recevoir (avec) le corps ». De ce point de vue, ukemi, ce n'est pas une simple roulade.
Certes, les pratiquants ont besoin d'apprendre à rouler en avant ou en arrière (pour préparer le corps, appréhender les directions et équilibres...) ; mais ukemi est la capacité bien plus complexe à recevoir une technique, c'est à dire à construire des adaptations fines à la technique du partenaire, qui peut être réalisée avec plus ou moins de vitesse, puissance ou précision.

Ukemi constitue ainsi, pour uke, une manifestation à part entière des principes de l'aïkido. En effet, Uke n'est pas ni un « perdant désigné », ni un « souffre-douleur » vaguement consentant. Il possède dans l'échange qui structure l'étude de l'aïkido un rôle propre, dans lequel l'ukemi tient une place importante. Celui-ci manifeste en effet sa capacité à « ne pas s'opposer », qui rend possible la répétition ou les « contre-techniques » (kaishi waza) – c'est à dire, finalement : sa propre capacité à « faire de l'aïkido ».

COMMENT DÉVELOPPER LA CAPACITÉ DES JEUNES PRATIQUANTS À RÉALISER UKEMI ?

Voici quelques indications qui peuvent servir de point de repères :

1 GLOBALITÉ, SIMPLICITÉ

Il est important de proposer aux publics jeunes des situations qui permettent d'appréhender directement la chute comme un geste global, et sans passer par une décomposition analytique (« l'épaule droite, le genou gauche, regarder de l'autre côté... »). Le constat est bien souvent qu'ils s'en tirent très bien, sans besoin d'explications longues et fastidieuses qui risquent, bien au contraire, de leur rendre les choses bien plus complexes.

2 COMBATTRE LA PEUR

La peur de tomber est une émotion naturelle, qu'il faut apprivoiser petit à petit : accepter le déséquilibre, se familiariser avec le contact du tatami, augmenter progressivement l'amplitude, garder le contrôle sur sa chute (sans être saisi, par exemple)... Des exercices (seul ou avec partenaire) permettent d'appréhender la sensation du déséquilibre et d'éprouver la maîtrise de son corps (voir aussi Fiche Annexe 08.01 – EXERCICES POUR APPRÉHENDER LE DÉSÉQUILIBRE). Il restera ensuite à augmenter progressivement la difficulté des situations.

3 VIGILANCE

Comme souvent, il est important, d'abord, de ne pas nuire. L'enseignant devra avoir une vigilance particulière visant à éviter toute blessure ou douleur, notamment en « cadrant » le rythme et l'intensité de l'exercice (seul ou à deux !), pour éviter tout impact (épaules, tête, plat dos...), pouvant occasionner blessures ou appréhensions futures. De façon générale, l'entrée dans l'apprentissage des chutes doit se faire de façon progressive, en évitant de « sauter des étapes ».

L'enseignant doit également se rendre attentif aux éléments du rapport de force et être particulièrement précautionneux dans sa façon de projeter les enfants, en évitant toute exagération ou brutalité (projection non consentie...) – qui pourraient finalement parfois s'apparenter à une forme de maltraitance.

4 CULTIVER LE PLAISIR

Avec la chute, s'ouvre pour les jeunes pratiquants un espace permettant de se défouler, de mobiliser ses capacités physiques de façon dynamique. Vertige de la chute, plaisir du contrôle, fierté de se surpasser... autant d'éléments émotionnels importants à prendre en compte, qui peuvent constituer d'authentiques leviers de motivation (voir aussi Fiche Technique 01 – MOTIVATION, PLAISIR ET JEUX).

L'apprentissage des ukemis est également susceptible de nombreuses approches ludiques, qui permettent d'animer le cours (voir aussi Fiche Annexe 08.02 – APPROCHES LUDIQUES DE L'UKEMI).

5 RÉPÉTER, RÉPÉTER, RÉPÉTER

Les chutes doivent être travaillées à chaque cours – c'est d'autant plus vrai avec les publics jeunes, qui doivent stabiliser leurs acquisitions motrices , parfois malgré la croissance de leur corps. Mais la répétition du travail doit également inclure une part de renouvellement dans les exercices proposés, pour éviter l'ennui et proposer des contextes d'apprentissages qui peuvent « débloquer » ceux qui maîtrisent moins la chute et aider ceux qui la maîtrisent à aller plus loin. Il est également possible d'étudier différents types de chutes : avant, arrière, latérale, inversées, feuille morte, courtes, amples, hautes, plaquées, départ à genoux, seiza, accroupi, assis, avec ou sans arme dans les mains, seul ou à deux...

6 L'IMPORTANCE DE L'EXEMPLE

Un autre élément déterminant de l'apprentissage des ukemis par les jeunes pratiquants tient dans la pratique de l'enseignant : chute-t-il ? Applique-t-il dans ses propres chutes les consignes qu'il donne (légèreté, relâchement...) ? Accepte-t-il d'être projeté ou « bloque-t-il » le mouvement du partenaire ? Se relève-t-il toujours en garde ? Il est bien évidemment possible et souhaitable de mettre en avant les sempaïs, jeunes pratiquants qui savent bien chuter. Mais ceci ne remplacera jamais le rôle d'exemple de l'enseignant, qui est prépondérant – et doit être construit dans l'ensemble de sa pratique personnelle (en dehors du cours) : si l'enseignant ne travaille pas lui-même les éléments de l'ukemi, comment pourra-t-il les transmettre à ses élèves ?

Durant le cours l'enseignant et les jeunes pratiquants doivent avoir envie de pratiquer et de chuter ensemble, et cette envie doit se manifester dans une spontanéité joyeuse. Pour autant, l'enseignant doit conserver le contrôle (du rythme, du cadre, de l'intensité), qui permet de créer une atmosphère de confiance.

LES DÉPLACEMENTS

A côté des ukemis, l'aïkido inclut de nombreux éléments de mobilité, qui peuvent faire l'objet d'une attention toute particulière avec les publics jeunes.

Au premier chef, on trouve bien évidemment le travail des différents pivots (tenkaï, tenkan, tai sabaki...), mais aussi les différentes « marches » (tsugi ashi, ayumi ashi...), mobilisables notamment dans le cadre des « esquives » (sortie de la ligne d'attaque, reprise de distance, changements de direction...).

Ces multiples objets d'étude constituent des éléments de base de notre pratique ; ils développent progressivement la motricité (coordination/décoordination), la stabilité, la conscience du centre, le shisei, la disponibilité des appuis...
Ils peuvent donner lieu à toute une variété d'exercices, seuls ou à deux, avec ou sans arme et peuvent avec profit être intégrés à de petits enchaînements, qui leur donne une dimension ludique tout en facilitant leur assimilation.

Au-delà de ces éléments traditionnels de l'étude de l'aïkido, il ne faut pas hésiter aussi à proposer des situations de travail permettant de développer les capacités motrices générales des pratiquants jeunes, en fonction des besoins de leur âge (par exemple : courses et parcours d'obstacles, exercices d'esquives contre des attaques, intégrant éventuellement armes et / ou ukemis...).
Cette recherche de développement du dynamisme et de la motricité générale répond à un enjeu de santé publique : les enfants sont de plus en plus « sédentaires » et la pratique d'une activité physique doit contribuer à assurer leur bonne santé – mais aussi à développer des capacités « pré-martiales », qui seront dans tous les cas mises en oeuvre durant l'étude de l'aïkido (explosivité, appuis, coordination, repérage visuo-spatial...)

L'ENJEU DE LA LATÉRALISATION

Contrairement aux approches sportives, qui visent à privilégier le « côté préférentiel » pour optimiser les performances, l'aïkido propose systématiquement de pratiquer « à droite et à gauche ». Avec les enfants, cela permet de développer une motricité plus fine, d'unifier le corps et, paradoxalement, de faciliter la latéralisation.

Pour autant, cette question reste un enjeu, notamment aux âges autour desquels la latéralisation s'organise :

- de 4 à 7 ans environ pour la stabilisation d'un côté préférentiel et l'intériorisation de la distinction gauche-droite pour soi-même
- avec une seconde phase de 7 à 9 ans, au cours de laquelle le jeune développe la représentation et l'identification de la latéralisation chez autrui en même temps que la capacité à se représenter mentalement une action sans se déplacer réellement
- puis une troisième phase de 9 à 12 ans, au cours de laquelle le jeune développe la capacité à se représenter la latéralité en l'absence de l'objet ou de la personne.

Il faut ainsi par exemple continuer d'accepter que, pour la réalisation de certains gestes dont la maîtrise n'est pas encore assurée, le jeune revienne à son « côté préférentiel », qui lui permette d'assurer une appropriation efficace des schèmes d'action, qu'il pourra ultérieurement transposer « de l'autre côté ».
Il faut aussi ne jamais perdre de vue que le jeune « (ne) comprend (qu') en faisant » et que la description analytique d'un mouvement ou même la démonstration par l'enseignant ne lui sont que d'un faible secours.

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.»