

# PROJET PÉDAGOGIQUE AÏKIDO à l'ÉCOLE

## FINALITÉ EPS

« Former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du **Vivre Ensemble** »

## ENJEUX EPS

- **Développer sa motricité** et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps .
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des **méthodes** et des **outils** .
- Partager des **règles**, assumer des **rôles** et des **responsabilités** .
- Apprendre à entretenir sa **santé** par une activité physique régulière .
- S'approprier une **culture** physique sportive et artistique.

## CHAMPS D'APPRENTISSAGE

- **CA 1** : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.
- **CA 2** : Adapter des déplacements à des environnements variés .
- **CA 3** : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique .
- **CA 4 : Construire et maîtriser un affrontement** collectif ou **interindividuel**.

## ENJEUX de FORMATION CA 4

**Former l'élève à la prise en compte permanente de l'autre :**

- Savoir accepter l'affrontement
- Comprendre l'impact de ses choix individuels sur autrui et, inversement, l'impact des choix des autres sur soi.

**Éducation à la socialisation en acte** : l'élève apprend ainsi à exister et à se construire par, avec les autres et pour les autres.

## ESSENCE de l'AÏKIDO

L'Aïkido est un **Art Martial** japonais basé sur des mouvements circulaires destinés à **projeter et à contrôler l'attaquant sans dommage**. A partir d'une attaque simulée, l'Aïkido banalise l'attaque et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : faire face à l'attaquant avant de se déplacer et d'esquiver.

Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la souplesse et l'**utilisation de l'énergie de l'attaquant** plutôt que sur la force physique. Les pratiquants développent un ensemble de principes et d'attitudes visant à **résoudre les conflits de manière calme et mesurée** ».

L'essence même de l'Aïkido est la **non violence**.

## VALEURS ÉDUCATIVES de l'AÏKIDO

- **Physique** : La pratique de l'Aïkido améliore la **santé** par: un développement harmonieux de toutes les parties du corps, l'augmentation de la souplesse, la correction de l'attitude (colonne vertébrale), le contrôle de la respiration, la relaxation, l'endurance...
- **Technique** : L'étude des mouvements impose l'étude: du déséquilibre, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes.
- **Morale** : Le respect du **Bushido, code d'honneur et de morale** traditionnel des Arts Martiaux japonais et l'esprit particulier de **non violence** caractérisant l'Aïkido, permettent au pratiquant d'acquiescer les valeurs morales les plus élevées telles que : politesse, modestie, bonté, loyauté, honneur, courage et parfaite maîtrise de soi.

## L'ÉLÈVE DÉBUTANT

L'observation des élèves débutants de primaires dans les jeux de combat montre que le plus souvent sur les plans des :

- **Ressources affectives** : Celles-ci sont mobilisées de façon importantes et devront être régulées . (peur du combat, du corps à corps, de se faire mal ou au contraire un engagement mal contrôlé qui peut être dangereux pour leur intégrité physique)
- **Ressources cognitives** : Les élèves disposent de peu de repères pour déséquilibrer un adversaire, ou se trouver à la bonne distance pour pouvoir le contrôler.
- **Ressources énergétiques** : Les élèves se fatiguent rapidement et ne maintiennent pas un engagement moteur de longue durée.

## ATTENDU de FIN de CYCLE CA 4

- **S'engager dans un affrontement individuel en respectant les règles du jeu**
- **Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples**
- **Connaître le but du jeu**
- **Reconnaître ses partenaires et ses adversaires**