

## Stage jeunes

Ligue de Bretagne d'aïkido FFAB

Plescop 13 Octobre 2024

**Animateurs** : Isabelle Murat 4D, DEJEPS et Eric Bayet 4D, CQP

### **Participation** :

20 enfants (1 pré-inscrit) et 4 adultes en plus des intervenants : 16 enfants sur le tatami le matin, 15 l'après-midi. L'âge des enfants était de 6 à 12 ans.

5 clubs étaient représentés sur les 17 qui comportent une section « jeunes » : Vannes (56), Plescop (56), Hennebont (56), Saint Brieuc (22), Domloup (35). Soit 3 départements sur 4.

3 enseignants « jeunes » étaient présents (Isabelle Murat, Eric Bayet, Johnny Boitte, Cyr Onno s'est excusé). En dehors des enseignants et d'un parent, 4 bénévoles du club de Plescop sont venus aider pour l'encadrement et les inscriptions.

### **Programme** :

**Accueil** : 9 h 30 - 10 h, accueil, enregistrement et signature des autorisations « droit à l'image »

**Matin** : 10 - 12 h

#### **10 h à 11 h**

Isabelle accueille les enfants sur le tatami et entame la préparation : échauffement musculaire et articulaire, assouplissements et travail cardio.

Travail sur les chutes :

- chutes « mouton »
- le « radeau » : l'objectif est de rester sur le radeau pour une chute avant la plus courte possible et d'appréhender l'espace autour de soi.
- accroupis deux à deux, face à face : les enfants se donnent une impulsion pour effectuer une chute arrière
- enchaînement de chutes diverses et shikos...

Techniques :

Isabelle propose un travail sur ryokatadori pour amener aux fondations kokyū, tāi sabaki et ma-ai en utilisant le regard metsuke (« regarder 3 murs du dojo sur 4 (tenkan) avant de faire chuter aite »)

- jujigarami : en croisant les mains au moment de la saisie, amener le partenaire au sol
- kokyunage : chute arrière, puis chute avant en amenant le partenaire devant soi, au sol pour les débutants et projection pour les confirmés

### **11 h – 11 h 10 : pause**

*Jus de fruits, eau, bananes, clémentines à disposition*

### **11h 10 – 12 h**

Eric continue sur la technique, sur une saisie aihanmi katatedori pour amener à un déplacement tenkan :

- ikkyo : omote puis ura
- udekimenage : en insistant sur le besoin d'effectuer un tenkan complet
- kokyunage : amener le partenaire au sol après le tenkan
- jonage : prolongement de l'exercice kokyu en absorbant et en amenant le partenaire au sol

Nous sentons la fatigue des enfants, nous décidons de terminer sur kokyu ho pour terminer par un travail plus calme, en mettant l'accent sur le travail de respiration.

### **12 h – 13 h 30 : pause**

Repos et détente pour tout le monde, échanges sur le stage, moments de convivialité, puis les enfants s'égaient en attendant que la seconde partie du stage redémarre ! Un parent a amené des jeux de société, excellente idée pour maintenir le temps de pause et la cohésion entre les pratiquants.

**Après-midi : 13 h 30 – 15 h 30**

### **13 h 30 – 14 h 30**

Eric démarre par un échauffement articulaire global.

Nous enchainons par le « culbutos » : rouler sur le côté, sentir la position du centre pour réussir à se redresser.

Nous consacrons ensuite du temps au travail de chutes :

- chutes mouton
- chutes « étoile » (un partenaire au sol, bras et jambes écartés pour proposer des appuis lors de la chute avant)

Déplacement shikko : exercice à deux, face à face en se tenant par les mains (mae et ushido shikko). Travail sur le maaï, les enfants doivent harmoniser leurs déplacements.

Kokyu ho : travail spécifique sur une saisie katatedori (poser la main au sol en gardant le contact, amener la main devant soi pour entrer sur le partenaire).

### **14 h 30 – 14 h 40 : pause**

*Jus de fruits, eau, bananes, clémentines à disposition*

### **14 h 40 – 15 h 30**

Isabelle reprend la main en bukiwaza, les enfants aiment beaucoup les armes et se concentrent en silence.

La technique commence par tanto dori chudan tsuki : isabelle explique ce qu'est un tanto et détaille la façon dont on doit manipuler et rendre l'arme au partenaire.

- iriminage
- kote gaeshi : reprise du travail de tenkan
- uchikaiten nage : on ajoute la vigilance sur le ma-ai (entrer et maintenir distance au partenaire avec atemi main ouverte)
- kokyunage : amener le partenaire au sol et le désarmer

Travail au bokken : après quelques explications, Isabelle propose un travail d'enchaînement d'attaques, shomen, yokomen uchi et tsuki, en ligne sur la longueur du tatami.

Pour terminer, nous proposons un randori enfants vs adultes sur la longueur du tatami : les adultes essaient de traverser le tatami en mae shiko pour atteindre le bord opposé, les enfants doivent les empêcher en attaquant ryokatadori, et se font projeter. Une touche de bonne humeur pour terminer la journée joyeusement.

**Goûter:** 15 h 30 - 16 h

Nous profitons du goûter pour distribuer les questionnaires de satisfaction.

**Débrief :**

**Résultats de l'enquête de satisfaction :** nous avons trois groupes



- un enfant a coché orange (moyennement content) : il était fatigué (avoue s'être couché tard), il n'a participé qu'à l'après-midi et a suivi plus difficilement la dernière demi-heure.
- 4 enfants ont coché vert clair (contents) : ils ont apprécié le stage, avec un bémol sur la partie technique de fin de matinée qui leur a semblé longue sur la dernière demi-heure.
- les 10 autres enfants ont coché vert foncé (très contents) : ils ont beaucoup aimé l'intégralité du stage et sont prêts à revenir !

Les enfants ont unanimement aimé l'esprit du stage, les échanges, les exercices ludiques...

De notre côté, nous avons félicité les enfants, prenant note de leurs commentaires et formulons avoir beaucoup apprécié leur écoute et leur concentration. Ils sont restés attentifs et ont donné leur énergie pendant l'intégralité du stage ! Nous remercions les adultes qui nous ont aidé pour encadrer ce stage.

Tous, enfants et adultes, ont contribué à la bonne ambiance et au bon déroulé de ce stage.

**Bilan du stage :**

Le stage est une belle réussite, les retours des enfants (et des adultes) sont très positifs.

L'ambiance du stage a été à la fois studieuse et ludique, avec une attention soutenue des enfants, malgré quelques baisses de dynamisme à certains moments, en particulier en fin de matinée.

Les enfants ont été particulièrement à l'écoute et réceptifs sur l'ensemble du stage. Les parents ont été agréablement surpris du calme et de la concentration des enfants.

Nous avons également beaucoup apprécié les échanges par mail et par téléphone entre enseignants lors de la préparation du stage ce qui nous a permis d'avoir un stage techniquement cohérent et bien organisé où les enfants se sont sentis à l'aise et encadrés.

Nous retirons comme point à améliorer l'importance de maintenir un rythme tout au long du stage, d'alterner techniques et « jeux » éducatifs afin de garder les enfants concentrés. Il est important aussi de rester à leur écoute en adaptant le programme selon leur état de fatigue, veiller à ce que les phases techniques ne soient pas trop longues. Donner des images comme points de repère améliore la réalisation des exercices et les rend plus ludiques même si ce sont des techniques.

Conserver les moments de convivialité en dehors du tatami pour ce type de stage est très important pour les enfants et les adultes afin de favoriser les échanges. Amener des jeux lors du pique-nique permet de maintenir le temps de pause et la cohésion.

Les enfants (et les parents) sont également plus rassurés de venir et de monter sur le tatami si leur enseignant est présent. On note que les clubs représentés sont ceux où l'enseignant (ou un adulte assistant habituellement au cours enfants du club) était présent. Les enfants nous reconnaissent au fil des stages et sont heureux, rassurés de revenir après avoir déjà vécu une bonne expérience de stage.

Pour conclure, un grand merci aux enfants, aux enseignants présents et aux bénévoles du club de Plescop qui ont assuré l'accueil et le bon déroulement du stage.

Eric Bayet et Isabelle Murat