

Nouveau Cours AIKIDO enfants 8-10 ans

A partir du 09 septembre 2019

au Dojo Wambrechies

Encadrés par Laurent Huyghe, 5^{ème} DAN et son équipe



L'Aïkido et les enfants

La pratique régulière de l'Aïkido permet à l'enfant de canaliser son énergie, d'augmenter sa capacité à se concentrer, d'apprendre le respect de l'autre. L'absence de compétition permet à chaque enfant de progresser selon son rythme.

Tout au long de sa pratique, l'enfant fera également l'apprentissage de principes tels que le courage, la courtoisie, l'honneur, la loyauté, mais aussi le contrôle de soi-même et de son adversaire.

L'Aïkido donne un bon équilibre à l'enfant dans un environnement non violent tout en lui permettant de se dépenser physiquement et d'acquérir l'esprit de groupe.

Quelles sont les valeurs éducatives de l'Aïkido?

L'Aïkido représente une méthode d'éducation complète.

- Physique : la pratique de cette discipline améliore la santé par un développement harmonieux de toutes les parties du corps, la correction de l'attitude (colonne vertébrale), le contrôle de la respiration, l'endurance.

- Technique: l'étude des mouvements impose l'étude du déséquilibre, la connaissance de l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes.
- Morale: politesse, modestie, bonté, loyauté, compassion, fidélité, honneur, courage et maîtrise de soi.

Comment se déroule une séance d'Aïkido?

Une séance d'Aïkido enfant au Dojo Wambrechies comprend généralement 3 temps :

- la préparation (ou échauffement) : Après avoir salué, il est nécessaire de préparer le corps et les articulations. Un travail statique et dynamique est proposé. Il est important d'arriver à l'heure au cours afin de participer à l'échauffement
- le cours proprement dit : A partir de jeux avec ou sans matériel (gros ballons, sabre en mousse, armes en bois ...), les principes de l'Aïkido sont étudiés (gestion du timing, gestion de la distance, guider l'énergie de son partenaire, travail des contraires droite/gauche – haut/bas etc...). Ce travail « ludique » débouche sur l'étude d'une technique ou sur une situation de travail (exemple : travail au sol). L'enseignant adapte le cours au niveau des élèves et à leur âge.
- le retour au calme : c'est un temps privilégié pour revoir les mouvements appris et pour calmer sa respiration (méditation) avant le salut final.

Y a-t-il des compétitions en Aïkido?

Le but de l'Aïkido n'est pas de diviser les pratiquants entre gagnants et perdants, forts et faibles, mais de leur donner les moyens de répondre avec calme et mesure à une agression (mise en situation) . Il n'y a pas de compétition en Aïkido.

Chaque année la ligue NPDC FFAAA programme deux stages enfants et une manifestation annuelle « les petits samourai » qui rassemblent les enfants des clubs du Nord et du Pas de Calais.



➤ **ATTENTION** - afin d'optimiser l'accompagnement, le nombre de places est limité.

➤ **Pré-inscription** : aikidolillelaurenthuyghe@yahoo.fr

certificat médical Aïkido obligatoire / règlement 120€ (25€ licence + 95€ cours) / licence sur place

➤ **Pour recevoir les informations :**

➤ www.aikido-lille.com

➤ <https://www.facebook.com/aikidolilleseiryukan/>