



## 3 EXEMPLES D'ACTIVITÉS LUDIQUES

Une approche ludique de l'aïkido peut être source de plaisir, de motivation et d'apprentissages moteurs, notamment auprès des publics jeunes, sans qu'il soit nécessaire de sortir du répertoire ordinaire de notre discipline. Cette fiche propose quelques exemples d'activités.



Ce document appartient à une série de fiches pédagogiques créées par la Commission Jeunes de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo. Il vise à comprendre et approfondir **LA FICHE PRINCIPALE 01 « MOTIVATION, PLAISIR ET JEU »** et pourra y être insérer. Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'ensemble de la collection sur le site de la Fédération.

## 1. PARCOURS D'UKEMIS

*Cet exercice peut être mis en place durant la préparation. Outre l'apprentissage des ukemis lui même, il favorise la continuité de l'attention et le développement des aptitudes motrices (tonicité, coordination, équilibre...).*

### Enchaînement à réaliser :

En partant de la position seiza, le pratiquant réalise une chute avant...  
...immédiatement suivie d'une chute arrière...  
...à l'issue de laquelle il se reçoit sur les pieds et les mains  
(position « planche »)...  
(Selon l'âge, maintenir la position : gainage, 5 secondes)  
...puis enchaîner avec une chute avant, réception debout

### Variations :

- Cet enchaînement peut tout d'abord être réalisé seul (apprentissage), puis au compte de l'enseignant ou simultanément avec un partenaire (puis 2, puis 3...), avec l'objectif d'arriver en même temps, pour favoriser l'attention.
- D'autres enchaînements sont bien évidemment possibles en gardant la même logique d'enchaînements.





## 2. DEUX CERCLES

Cet exercice peut être mis en place à tout moment du cours, une fois que la technique à l'étude est connue et que les pratiquants sont capables de la réaliser de façon autonome. Il développe l'attention du groupe et permet une mise en activité continue de tous ; il favorise également une bonne constitution du groupe et peut contribuer à « briser la glace » entre de jeunes pratiquants qui ne se connaîtraient pas.

Deux cercles de pratiquants sont constitués de façon à ce que les couples de partenaires soient face à face, l'un sur le cercle intérieur, l'autre sur le cercle extérieur. Tout au long de l'exercice, les pratiquants du cercle extérieur resteront à leur place. Les pratiquants du cercle interne saisissent leurs vis à vis du cercle externe (ryotedori, ryokatadori...) ; ceux-ci projettent tous ensemble leurs partenaires vers le partenaire suivant dans une direction définie au préalable. On reprend l'exercice avec le partenaire suivant, par exemple jusqu'à ce que l'on soit revenu au point de départ, puis l'on inverse la place des pratiquants sur les deux cercles.

### Variations :

- Cet exercice peut être mis en place en tachi waza, hanmi-handachi waza ou suwari waza, à mains nues ou aux armes (jo nage, par exemple), à partir de saisies ou frappes variées.
- Il est également possible d'imaginer des dispositifs similaires en ligne (deux lignes face à face, une ligne reste fixe, l'autre se décale à droite, etc.)

# 3.

## PROMENADE

*Cet exercice peut être mis en place à tout moment du cours, une fois que la technique à l'étude est maîtrisée. Il s'adapte également particulièrement bien à la fin du cours, lorsque plusieurs techniques ont été étudiées sur une même attaque, et permet d'ouvrir vers une situation de jyu waza. Il développe notamment la vigilance (zanshin) chez les pratiquants et favorise le contrôle émotionnel (gestion du stress, de l'impulsivité).*

Les pratiquants se répartissent sur le tatami. Au signal de l'enseignant, ils commencent à marcher (interdiction de courir !). Chacun peut attaquer qui il souhaite en utilisant une attaque convenue (haihanmi katate dori, ushiro ryote dori...). Celui qui est attaqué doit réaliser la technique convenue.

Une fois la technique réalisée, chacun des deux pratiquants reprend sa promenade et poursuit l'activité, attaquant ou se faisant attaquer au gré des rencontres.

### Variations :

- Choisir si tous les pratiquants peuvent attaquer ou seulement certains
- Cet exercice peut être réalisé en permettant aux pratiquants de réaliser une seule ou plusieurs techniques. Il est également possible de le réaliser en réalisant une seule technique, mais sur plusieurs attaques (par exemple : réaliser ikkyo sur haihanmikatedori ou shomen ushi)