

Sens de la position

Cet exemple de leçon met l'accent sur le sens de la position. A l'aide de jeux tirés de l'aïkido, les enfants prennent conscience de leur corps et où celui-ci se situe.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 7-12 ans
- Degré scolaire: primaire

Objectif d'apprentissage

- Développer le sens de la position

Matériel: Tapis posés en cercle pour les salutations et la réflexion, fiches avec smileys

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	5-10' Arrivée – La salle doit être prête pour accueillir les enfants. Salutations – Les enfants et l'enseignant sont assis en cercle. A tour de rôle, ils expriment leur état du moment à l'aide de smileys (très fatigué/moyen/en forme ou triste/neutre/heureux). S'ils en ressentent le besoin, ils peuvent expliquer la raison de leur humeur ou faire part d'un besoin, d'un souhait pour la leçon qui va suivre. L'enseignant expose ensuite le thème de la leçon et essaie d'intégrer les vœux et besoins des enfants.	
	5-10' Jeu extensif L'empereur japonais et ses gardes du corps Histoire: De nombreux admirateurs se pressent vers l'empereur pour le toucher mais ses gardes du corps veillent sur lui. Un enfant ou un couple (selon le nombre d'élèves) incarne l'empereur et/ou l'impératrice. Trois à six enfants représentent les admirateurs, les autres endossent la fonction de gardes du corps. Ces derniers forment un cercle autour de l'empereur et le protègent avec leur corps. Les admirateurs essaient malgré tout de le toucher. Plus ils sont nombreux, plus la tâche des gardes se complique.	
Partie principale	30' Phase intensive – En mettant l'accent sur la position des mains et sur une tenue droite et stable, on sollicite principalement l'attitude (sens de la position). Tsuki – Attaque avec le poing dans le ventre Uke (attaquant) et tori (défenseur) se font face à env. un mètre de distance. Tori présente son ventre, uke effectue un ou deux pas vers tori et simule un coup de poing dans le ventre avec la main droite. Tori avance sa jambe gauche latéralement, passe la droite derrière uke, puis pivote sur la jambe droite de manière à se retrouver directement derrière uke. Fin: Tori se tient derrière uke et le saisit à l'épaule. En reculant sa jambe droite (un pas), il tire uke légèrement vers l'arrière. ► Accent sur le sens de la position Uke: le poing est là où était le ventre auparavant. Tori: derrière uke, à moins d'une longueur de bras. <ul style="list-style-type: none"> • Position stable • Ne pas tirer l'épaule avec les bras mais en engageant le ventre/le centre: les coudes restent légèrement fléchis. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Comment évolue la position entre les deux quand uke attaque avec beaucoup/peu d'énergie? • Comment dois-je adapter la grandeur du pas pour que la position soit à nouveau correcte à la fin? 	Déroulement d'une séquence d'exercices <ul style="list-style-type: none"> • Démontrer, expliquer • Former des duos – s'incliner et se saluer (onegaishimasu) • Laisser les enfants s'exercer; exécuter 4 x l'exercice/la technique alternativement à droite et à gauche, puis changer de rôle (uke – tori), etc. • Passer vers les différents groupes, aider ou corriger si nécessaire • Laisser tester les variantes • S'incliner et se saluer (arigato gozaimashita) • Verbaliser éventuellement les différentes expériences 

Contenus	Illustrations/Organisation
<p>Ai Dori – Attaque au poignet avec mains opposées (main droite sur le poignet droit) Uke et tori se font face à env. un mètre de distance. Tori, jambe droite en avant, tend sa main droite devant lui. Uke s'avance vers tori pour lui saisir le poignet avec sa main droite. Tori serre la main de uke avec ses deux mains. Il effectue un pas vers l'arrière avec la jambe droite et pivote son ventre de 180° vers l'arrière afin «d'enrouler» uke. Pour cela, tori abaisse son centre de gravité (il fléchit les genoux). A la fin, il pivote à nouveau son centre de 180° pour revenir vers l'avant.</p> <p>Fin: Uke suit tori en tournant autour de lui.</p> <p>► Accent sur le sens de la position Uke: se laisse guider par tori en restant bien droit. Tori: a toujours les mains devant lui, jamais derrière le centre vital, même lorsqu'elles sont au-dessus de la tête. Ses appuis sont stables (jambes écartées) le haut du corps n'oscille jamais vers l'avant ni sur le côté.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire l'écart entre les pieds afin de percevoir la différence au niveau de la stabilité. • Placer les mains derrière la tête pour sentir la différence lorsque les mains sont à l'arrière du centre. A ce moment, uke pourrait tirer légèrement vers l'arrière. • Varier la flexion des genoux pour voir quand il est possible de rester droit et quand il est nécessaire d'incliner le dos. • Tirer avec les bras plutôt qu'avec le ventre pour percevoir le centre en relation avec la position redressée. Le corps peut-il rester droit? <p>Remarque: Cet exercice et ses variantes peuvent être effectués avec les yeux fermés à partir de la rotation de tori, ceci pour renforcer la perception de la tenue du corps.</p>	  
<p>Technique Tsuki-Ikkyo – Attaque avec le poing dans le ventre Uke et tori se font face à env. un mètre de distance. Tori présente son ventre, uke effectue un ou deux pas vers tori et frappe avec son poing droit en direction du ventre. Tori effectue un petit pas vers la droite avec le pied droit et un pas vers l'arrière avec la jambe gauche. Les deux mains protègent le ventre. La main droite saisit le dessus du coude, la main gauche le poignet de uke. Avec cette prise ikkyo, tori tient le bras de uke devant son ventre, le haut du corps pivote de 180° avant de se diriger vers l'avant. Uke suit la même trajectoire que l'attaque.</p> <p>Fin: Uke est amené lentement sur le sol et reste couché sur le ventre. Tori s'agenouille à côté de lui et contrôle son coude et son poignet.</p>	

	Contenus	Illustrations/Organisation
Retour au calme	5-10' Relaxation Statue Histoire: Un artiste crée une statue en tous points symétrique. Les enfants forment des duos: un artiste et une statue. L'artiste donne forme à son œuvre en positionnant une partie du corps (bras, avant-bras, main, doigts, cuisse, jambe, pied, orteils) d'une certaine manière. La statue, les yeux fermés, s'anime et déplace le membre opposé dans la même position. Elle fait de même pour les huit membres modelés par l'artiste. A la fin, la sculpture ouvre les yeux. Le duo admire le résultat et contrôle si tout est parfaitement symétrique. Les éventuelles adaptations sont effectuées, puis les rôles s'inversent.	
	5-10' Réflexion – Tous les enfants se réunissent en cercle. A l'aide d'un smiley, ils expriment à tour de rôle leur état d'esprit actuel et expliquent ce qu'ils ont le plus apprécié pendant la leçon. Ils peuvent ensuite émettre leurs souhaits et besoins pour la prochaine séance. A la fin, ils se donnent la main et ferment les yeux. L'enseignant lance le «petit Sayonara» dans le cercle. La leçon se termine lorsque le salut revient chez l'enseignant. Petit Sayonara – Prendre congé Les enfants forment un cercle, soit couchés sur le dos, têtes au milieu, soit assis face à face ou de dos. Ils se donnent les mains et ferment les yeux. L'enseignant – ou un enfant – lance un petit salut silencieux en serrant la main du voisin qui transmet le message plus loin. Quand le salut revient à l'enfant qui l'a lancé, il est exprimé à voix haute. Impressions – L'enseignant quitte la salle avec les enfants et recueille leurs dernières impressions.	