



# AÏKIDO JEUNES

## STAGE REGIONAL

### Conte rendu du stage :

Le samedi 16 & 17 Mars 2013 s'est déroulé le stage « Jeunes » organisé par la ligue d'Alsace sous la direction de GERLING Fabienne, MACMAHON Didier & SAKHR Patrick.

Clubs participants à MOLSHEIM le 16/03/2013: DRUSSENHEIM, ASOR, HAGUENAU, SUC, LABRUCHE, MOLSHEIM, et NORDHEIM.

Nombre d'enfants présents : 55

Nombre d'adultes : 8

Clubs participants à COLMAR le 17/03/2013: WETTOLSHEIM, MJC COLMAR, KUNHEIM, KINGERSHEIM, WITTENHEIM, HIRTZFELDEN et PEUGEOT-SAUEHEIM.

Nombre d'enfants présents : 46

Nombre d'adultes : 13

Voir ci-dessous les CR des animateurs :

**BEYER Marc** (à MOLSHEIM) & **BITSCH Olivier** (à COLMAR).

## Stage Régional Enfants

16 mars 2013 - Molsheim

### **1<sup>ère</sup> partie du stage :** Cours (durée 1 heure) sur le thème de Jo nage

#### **Echauffement** (environ 20min)

- Trotter en périphérie du tatami
- Pas chassés
- Récupération
- En trotinant, au signal,
  - on se couche sur le ventre et on se relève de suite
  - on se couche sur le dos et on se relève de suite
- Mis par groupe de 10 au bout de tatami (sens de la longueur)
  - Trotter jusqu'au milieu du tatami puis accélération (courir) pour le restant
  - 2 roulades avant, puis courir le restant
  - 2 roulades arrière, pour courir le restant mais en arrière
  - Saut de canard mi tatami puis on rampe le reste
  - Saut de canard arrière puis on « rampe » sur le dos

#### **Technique**

- Tachi waza
  - Katate dori
    - Kokyu nage (version en faisant un tenkan)
  - Katate ryote dori
    - Kokyu nage (même version que précédemment)

#### *Attention particulière sur la prise en main du jo des jeunes (règle de sécurité)*

- Jo nage(sollicitation)
  - Même kokyu que précédemment
  - Kokyo nage (les deux partenaires étant du même coté du baton, le Tori pique avec le Jo derrière Uke [de façon a passé devant le ventre de Uke])

#### **Pause de 10 à 15 min.**

Les temps de pause peuvent être propices aux blessures car les jeunes et nous même sommes moins attentifs. Une surveillance accrue, voire une interdiction d'accéder au tatami lors du temps de pause serait judicieux.

### **2<sup>ème</sup> partie du stage :** cours sur le thème du kata de 14 (environ 1 heure)

#### *Attention particulière sur la prise en main du jo des jeunes (règle de sécurité), pique de rappel !*

#### **Kata des 14** (environ 30min)

Nous avons fait le kata en le décomposant. Nous avons vu les 7 premiers mouvements du kata.

#### **Jeu** (durée de 20min)

- Jeu du bâton
- Jeu du crocodile (ou scorpion) (des enfants sont à 4 pattes (les crocos) et doivent toucher ceux qui sont debout (les antilopes), une fois touchés par les crocos ils deviennent eu même de crocos)

**Pour finir**, chaque niveau de ceinture est passé devant le public (les parents) montrant un ou plusieurs mouvements de leur choix et ainsi de suite jusqu'à arriver aux adultes (profs). Le but est de montrer aux parents l'évolution que peuvent avoir leurs enfants en aikido.

#### **Photo de groupe et remise des diplômes.**

### **En conclusion :**

La durée du stage ne doit pas excéder le temps actuel car les plus jeunes à ce stage montraient un manque d'attention vers la fin. Cela s'est vraiment ressenti à la fin du kata.

Pour rappel aux accompagnants des enfants : Il est à mon avis important que vous ayez sur vous les infos concernant vos enfants en cas de souci (personnes à prévenir en cas de problème, allergies, etc...). Nous avons vu lors de ce stage que cela peut arriver à tout moment avec ce garçon blessé au moment de la pause.

Merci à l'ensemble des personnes ayant apporté leur pierre à cette manifestation (parents, enfants, organisateurs, personnes ayant d'une manière ou d'une autre participé).

Je tenais plus particulièrement à remercier les personnes m'ayant permis d'animer ce stage régional enfants.

Merci et au plaisir.

Marc BEYER

*Directeur Technique de l'Aikido Club du Vignoble*



Progression	Durée	Objectif (être capable de..)	Moyens (exercices, techniques)	Consignes	Comportement (critères de réussite)
<b>Prise en main</b>	14h30 (5mn)	Faire une coupure avec l'extérieur	Petit mot de bienvenue Salut	Seiza, corps droit	Silence, calme
		Comprendre le thème du cours	Enoncé du thème		Ecoute
<b>Préparation générale</b>	14h35 (20mn)	Pratiquer l'aïkido sans se blesser	Augmentation du RC, échauffement articulaire, étirements musculaires	Associer la respiration aux mouvements demandés	Concentration, transpiration, (rougeur)
		Créer une dynamique de groupe	Chute arrière "poussée"	Frapper le sol tous en même temps, se relever sans l'aide des mains	Application, attention, observation des voisins
	(10mn)	Se mouvoir librement à genou	Déplacements chico SW : Taisabaki	Orteils en extension	Equilibre
	(5mn)	Différencier les 3 déplacements de base	TW : Henka, tentan, taisabaki	Corps droit, poids sur l'avant	Concentration, équilibre
<b>Première partie</b>	15h10 (45mn)	Se déplacer en fonction de la saisie pour réaliser une technique demandée	GHKD : Sokumen irimi nage	Déplacement henka Se rapprocher de uke Armer shomen	Déplacement Centrage Equilibre
			Ryoté dori : Kokyu nage	Déplacement tenkan Pas chassé pour projeter Attention aux chutes	Déplacement Engagement Chutes vers l'extérieur
			AHKD : Ikkyo ura	Déplacement taisabaki + henka Tori paume vers le sol Immo à genou	Uke entraîné autour de tori Centrage
<b>Retour au calme</b>	15h55 (5mn)	Travailler calmement avec une notion de centrage	Kokyu ho Salut	Accompagner uke	Calme silence
<b>Pause</b>	16h				
<b>Préparation</b>	16h15 (10mn)	Se reconcentrer pour reprendre les exercices Réveiller son corps	Tourniquet	Passer de allongé sur le ventre à assis puis sur le ventre	Concentration, équilibre Essoufflement

<b>Progression</b>	<b>Durée</b>	<b>Objectif (être capable de..)</b>	<b>Moyens (exercices, techniques)</b>	<b>Consignes</b>	<b>Comportement (critères de réussite)</b>
		Manipuler un jo	Tsuki	Déplacement du poids du corps avant / arrière	Equilibre force
<b>Deuxième partie</b>	16h25 (20mn)	Exécuter une technique de projection avec le jo	Jo nage kokyu	Retrait du pied Changement de côté Pas chassé pour projeter	Déplacement Centrage Equilibre
<b>Retour au calme</b>	16h45 (10mn)	Travailler de manière douce avec le jo en privilégiant la respiration et les étirements	Etirements	Effectuer des shomen en touchant le dos avec le jo et en descendant dans les genoux (jo à l'horizontal au raz du sol)	Inspirations / expirations Calme / silence
<b>Pris de congé</b>	16h55 (5mn)	Quitter le tatami dans le calme	Salut Remerciements	Seiza, corps droit	Silence, calme





Au Nom de toute l'équipe de la commission jeune, je tiens à remercier les animateurs ainsi que tous les assistants pressant à ces deux manifestations. Cela a été un excellent stage vu le sourire des enfants et le remerciement des parents aux professeurs d'avoir participer à cette journée.

Nous constatons que le nombre de club participant à ces stage et faible, nous espérons et souhaitons en avoir plus les années suivantes, ces moments sont conviviales et permetts un échange entre les enfants et les animateurs.

Je vous donne donc rendez-vous à l'année prochaine.

***SAKHR Patrick responsable commission jeunes ALSACE***