



**Séminaire Commission Jeune
Bras les 24 / 25 Septembre 2022**

Thèmes Pédagogiques	
1	La place du jeu, du ludique, du plaisir
	1.1 <i>Comprendre la motivation</i>
	1.2 <i>Exemples activités ludiques</i>
2	L'étiquette
	2.1 <i>Quelles règles pour les enfants</i>
3	Pratique des armes
4	Jeunes et mixité
	4.1 <i>Conseils concrets pour faire vivre la mixité</i>
5	Les besoins des jeunes en fonction des âges
6	Faire cours (construction, structuration, objectifs, place et rôle de l'enseignant)
	6.1 <i>Différentes phases d'un cours</i>
	6.2 <i>Eléments de construction</i>
	6.3 <i>Eléments de durée</i>
7	Le sens de la martialité
	7.1 <i>Exemple de progression</i>
8	Ukemis / déplacements (mobilité et agilité)
	8.1 <i>Exercices pour appréhender le déséquilibre</i>
	8.2 <i>Approches ludiques de l'ukemi 1</i>
	8.3 <i>Approches ludiques de l'ukemi 2</i>
9	Rôle de aïte / sens et pratique des attaques
	9.1 <i>Exemples de progression</i>
	9.2 <i>Quest-ce qu'une bonne attaque ?</i>
Thèmes en préparation	
	Pratique à genoux (SW/HW)
	Techniques d'animation pour dynamiser
	Approche de la technique (éducatifs, progression, niveau d'exigence, globalité/détail)
	Les fondations (adaptation aux jeunes)

Autres Thèmes envisagés :

La vie dans le dojo
Repères de progression et évaluation (compétences fondamentales, grades, hakama,...)
Enseigner l'aïkido aux jeunes valoriser l'enseignant (Attitudes / compétences / comportements d'un enseignant), la pratique, la discipline - Picto ou encadré spécifique à l'enseignant à présenter dans une pré-fiche (mode d'emploi) ou dans celle-là.
Pratique debout (TW/UW)
Taninzugake
Quid d'un répertoire technique à privilégier
Quid des démonstrations, sens, passages de grade
Place et rôle de la respiration (exercices) concentration / méditation / massages / sophrologie ...
Au-delà du club (les stages,...)
Jeunes et handicap
Intervention dans le cadre scolaire et périscolaire
Place des parents
Gérer les transitions
Aïkido jeunes & santé (à rédiger en collaboration avec la Commission Santé Fédérale et un médecin du sport)

UKEMIS, DÉPLACEMENTS ET MOBILITÉ



L'aïkido propose une approche riche de la mobilité, à travers de nombreux exercices de déplacements, et à travers l'apprentissage des chutes / ukemis.

Il appartient à l'enseignant de mobiliser ces éléments pour dynamiser son cours, permettre aux pratiquants jeunes de développer leurs capacités physiques et s'appropriier les éléments fondamentaux de la pratique de l'aïkido.

ukemi
CHUTES
athlétisme
AGILITÉ
mobilité
vitalité
santé



Ce document appartient à une série de fiches pédagogiques créées par la Commission Jeunes de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo. Il peut être imprimé simplement ou, sous format 4 pages pliées, pour constituer un dossier, dans lequel viendront s'insérer les fiches annexes. Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'ensemble de la collection sur le site de la Fédération.



AÏKIDO ET MOTRICITÉ

En tant qu'art martial, l'aïkido engage la question de la maîtrise corporelle : renforcement de la force, de l'agilité, de la précision, de la souplesse, et de la capacité à les mobiliser au service de réalisations techniques efficaces.

Pour les publics jeunes, cette capacité globale s'illustre particulièrement dans le développement de leurs capacités motrices (à des niveaux différents selon leurs âges – voir aussi Fiche Technique 05 – BESOINS DES JEUNES EN FONCTION ÂGES), et tout particulièrement dans la maîtrise des ukemis.

Elle constitue une dimension importante du plaisir qu'ont les jeunes à pratiquer l'aïkido, et doit faire l'objet d'une attention importante de la part de l'enseignant.

L'enfant sait tout à fait naturellement entrer dans le jeu de l'Aïkido. Attaque, il attaque ; quand il chute il est heureux de chuter ; il aime pratiquer

Maître TAMURA

DES « CHUTES » QUI N'EN SONT PAS

La prééminence des « chutes » distingue tout à fait l'aïkido des autres arts martiaux, non seulement par la place qui leur est accordée (à chaque cours, répétée inlassablement), mais aussi par l'approche dont elle fait l'objet.

En effet, la chute en aïkido ne constitue pas l'indication d'une défaite, comme dans les compétitions sportives. Elle démontre plutôt la capacité du pratiquant à se protéger (ne pas se faire mal en chutant ; mais aussi : accepter la chute pour éviter une contrainte articulaire plus forte), et à poursuivre l'échange (la chute n'est pas une fin en soi, l'objectif est de se relever, retrouver sa garde...).

SANS UKEMI, PAS D'AÏKIDO

Étymologiquement, ukemi consiste à « recevoir (avec) le corps ». De ce point de vue, ukemi, ce n'est pas une simple roulade.

Certes, les pratiquants ont besoin d'apprendre à rouler en avant ou en arrière (pour préparer le corps, appréhender les directions et équilibres...); mais ukemi est la capacité bien plus complexe à recevoir une technique, c'est à dire à construire des adaptations fines à la technique du partenaire, qui peut être réalisée avec plus ou moins de vitesse, puissance ou précision.

Ukemi constitue ainsi, pour uke, une manifestation à part entière des principes de l'aïkido. En effet, Uke n'est pas ni un « perdant désigné », ni un « souffre-douleur » vaguement consentant. Il possède dans l'échange qui structure l'étude de l'aïkido un rôle propre, dans lequel l'ukemi tient une place importante. Celui-ci manifeste en effet sa capacité à « ne pas s'opposer », qui rend possible la répétition ou les « contre-techniques » (kaishi waza) – c'est à dire, finalement : sa propre capacité à « faire de l'aïkido ».



COMMENT DÉVELOPPER LA CAPACITÉ DES JEUNES PRATIQUANTS À RÉALISER UKEMI ?

Voici quelques indications qui peuvent servir de point de repères :



1 GLOBALITÉ, SIMPLICITÉ

Il est important de proposer aux publics jeunes des situations qui permettent d'appréhender directement la chute comme un geste global, et sans passer par une décomposition analytique (« l'épaule droite, le genou gauche, regarder de l'autre côté... »). Le constat est bien souvent qu'ils s'en tirent très bien, sans besoin d'explications longues et fastidieuses qui risquent, bien au contraire, de leur rendre les choses bien plus complexes.

2 COMBATTRE LA PEUR

La peur de tomber est une émotion naturelle, qu'il faut apprivoiser petit à petit : accepter le déséquilibre, se familiariser avec le contact du tatami, augmenter progressivement l'amplitude, garder le contrôle sur sa chute (sans être saisi, par exemple)... Des exercices (seul ou avec partenaire) permettent d'appréhender la sensation du déséquilibre et d'éprouver la maîtrise de son corps (voir aussi Fiche Annexe 08.01 – EXERCICES POUR APPRÉHENDER LE DÉSÉQUILIBRE). Il restera ensuite à augmenter progressivement la difficulté des situations.

3 VIGILANCE

Comme souvent, il est important, d'abord, de ne pas nuire. L'enseignant devra avoir une vigilance particulière visant à éviter toute blessure ou douleur, notamment en « cadrant » le rythme et l'intensité de l'exercice (seul ou à deux !), pour éviter tout impact (épaules, tête, plat dos...), pouvant occasionner blessures ou appréhensions futures. De façon générale, l'entrée dans l'apprentissage des chutes doit se faire de façon progressive, en évitant de « sauter des étapes ».

L'enseignant doit également se rendre attentif aux éléments du rapport de force et être particulièrement précautionneux dans sa façon de projeter les enfants, en évitant toute exagération ou brutalité (projection non consentie...) – qui pourraient finalement parfois s'apparenter à une forme de maltraitance.

4 CULTIVER LE PLAISIR

Avec la chute, s'ouvre pour les jeunes pratiquants un espace permettant de se défouler, de mobiliser ses capacités physiques de façon dynamique. Vertige de la chute, plaisir du contrôle, fierté de se surpasser... autant d'éléments émotionnels importants à prendre en compte, qui peuvent constituer d'authentiques leviers de motivation (voir aussi Fiche Technique 01 – MOTIVATION, PLAISIR ET JEUX).

L'apprentissage des ukemis est également susceptible de nombreuses approches ludiques, qui permettent d'animer le cours (voir aussi Fiche Annexe 08.02 – APPROCHES LUDIQUES DE L'UKEMI).

5 RÉPÉTER, RÉPÉTER, RÉPÉTER

Les chutes doivent être travaillées à chaque cours – c'est d'autant plus vrai avec les publics jeunes, qui doivent stabiliser leurs acquisitions motrices, parfois malgré la croissance de leur corps. Mais la répétition du travail doit également inclure une part de renouvellement dans les exercices proposés, pour éviter l'ennui et proposer des contextes d'apprentissages qui peuvent « débloquer » ceux qui maîtrisent moins la chute et aider ceux qui la maîtrisent à aller plus loin. Il est également possible d'étudier différents types de chutes : avant, arrière, latérale, inversées, feuille morte, courtes, amples, hautes, plaquées, départ à genoux, seiza, accroupi, assis, avec ou sans arme dans les mains, seul ou à deux...

6 L'IMPORTANCE DE L'EXEMPLE

Un autre élément déterminant de l'apprentissage des ukemis par les jeunes pratiquants tient dans la pratique de l'enseignant : chute-t-il ? Applique-t-il dans ses propres chutes les consignes qu'il donne (légèreté, relâchement...) ? Accepte-t-il d'être projeté ou « bloqué-t-il » le mouvement du partenaire ? Se relève-t-il toujours en garde ? Il est bien évidemment possible et souhaitable de mettre en avant les sempais, jeunes pratiquants qui savent bien chuter. Mais ceci ne remplacera jamais le rôle d'exemple de l'enseignant, qui est prépondérant – et doit être construit dans l'ensemble de sa pratique personnelle (en dehors du cours) : si l'enseignant ne travaille pas lui-même les éléments de l'ukemi, comment pourra-t-il les transmettre à ses élèves ?

Durant le cours l'enseignant et les jeunes pratiquants doivent avoir envie de pratiquer et de chuter ensemble, et cette envie doit se manifester dans une spontanéité joyeuse. Pour autant, l'enseignant doit conserver le contrôle (du rythme, du cadre, de l'intensité), qui permet de créer une atmosphère de confiance.



LES DÉPLACEMENTS

A côté des ukemis, l'aïkido inclut de nombreux éléments de mobilité, qui peuvent faire l'objet d'une attention toute particulière avec les publics jeunes.

Au premier chef, on trouve bien évidemment le travail des différents pivots (tenkaï, tenkan, tai sabaki...), mais aussi les différentes « marches » (tsugi ashi, ayumi ashi...), mobilisables notamment dans le cadre des « esquives » (sortie de la ligne d'attaque, reprise de distance, changements de direction...).

Ces multiples objets d'étude constituent des éléments de base de notre pratique ; ils développent progressivement la motricité (coordination/décoordination), la stabilité, la conscience du centre, le shisei, la disponibilité des appuis...

Ils peuvent donner lieu à toute une variété d'exercices, seuls ou à deux, avec ou sans arme et peuvent avec profit être intégrés à de petits enchaînements, qui leur donne une dimension ludique tout en facilitant leur assimilation.

Au-delà de ces éléments traditionnels de l'étude de l'aïkido, il ne faut pas hésiter aussi à proposer des situations de travail permettant de développer les capacités motrices générales des pratiquants jeunes, en fonction des besoins de leur âge (par exemple : courses et parcours d'obstacles, exercices d'esquives contre des attaques, intégrant éventuellement armes et / ou ukemis...).

Cette recherche de développement du dynamisme et de la motricité générale répond à un enjeu de santé publique : les enfants sont de plus en plus « sédentaires » et la pratique d'une activité physique doit contribuer à assurer leur bonne santé – mais aussi à développer des capacités « pré-martiales », qui seront dans tous les cas mises en oeuvre durant l'étude de l'aïkido (explosivité, appuis, coordination, repérage visuo-spatial...)

L'ENJEU DE LA LATÉRALISATION

Contrairement aux approches sportives, qui visent à privilégier le « côté préférentiel » pour optimiser les performances, l'aïkido propose systématiquement de pratiquer « à droite et à gauche ». Avec les enfants, cela permet de développer une motricité plus fine, d'unifier le corps et, paradoxalement, de faciliter la latéralisation.

Pour autant, cette question reste un enjeu, notamment aux âges autour desquels la latéralisation s'organise :

- de 4 à 7 ans environ pour la stabilisation d'un côté préférentiel et l'intériorisation de la distinction gauche-droite pour soi-même
- avec une seconde phase de 7 à 9 ans, au cours de laquelle le jeune développe la représentation et l'identification de la latéralisation chez autrui en même temps que la capacité à se représenter mentalement une

action sans se déplacer réellement

- puis une troisième phase de 9 à 12 ans, au cours de laquelle le jeune développe la capacité à se représenter la latéralité en l'absence de l'objet ou de la personne.

Il faut ainsi par exemple continuer d'accepter que, pour la réalisation de certains gestes dont la maîtrise n'est pas encore assurée, le jeune revienne à son « côté préférentiel », qui lui permette d'assurer une appropriation efficace des schèmes d'action, qu'il pourra ultérieurement transposer « de l'autre côté ».

Il faut aussi ne jamais perdre de vue que le jeune « (ne) comprend (qu') en faisant » et que la description analytique d'un mouvement ou même la démonstration par l'enseignant ne lui sont que d'un faible secours.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ces réflexions sont proposées pour nourrir votre pratique et votre réflexion. Elles visent à compléter une démarche personnelle de formation, qui commence sur le tatami, en club ou lors de stages de formations, comme ceux que propose la Fédération, et qui se nourrissent nécessairement d'une dynamique d'échanges. N'hésitez pas à vous rapprocher de la Commission Jeunes de la Fédération si vous souhaitez contribuer à ces travaux.»

EXERCICES POUR APPRÉHENDER LE DÉSÉQUILIBRE

Même si chaque pratiquant progressera à son rythme propre, l'apprentissage des ukemis doit se faire de façon progressive, et débute souvent par le fait de surmonter la peur de la chute. Pour ce faire, il peut être utile de proposer aux jeunes pratiquants des exercices permettant d'appréhender la sensation de déséquilibre elle-même.



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 08 « UKEMIS DEPLACEMENTS MOBILITÉ » et pourra y être insérer. Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'ensemble de la collection sur le site de la Fédération.

- le même exercice peut être réalisé depuis la position debout, mais il vaut mieux disposer d'un tapis de chute, pour limiter les chocs sur les poignets (cette variante pourra permettre de préparer l'apprentissage de la chute « feuille morte » avec les pratiquants les plus à l'aise)

EXERCICE 1

A partir de la position seiza, le pratiquant se redresse « sur les genoux », puis bascule en avant vers le sol, se retenant avec les bras. Progressivement, il gagne en confiance et retarde le moment auquel il interrompt sa chute.

Variantes pour aller plus loin :

- le pratiquant peut fermer les yeux durant une partie de l'exercice

EXERCICE 2

A partir de la position shizentai, le pratiquant descend accroupi sans lever les talons du sol. Il continue de descendre tout en se tenant droit, jusqu'à ce que son poids l'attire vers l'arrière, et qu'il réalise une roulade douce.

Cet exercice peut être réalisé en cours d'échauffement. Il permet d'identifier les points de rupture d'équilibre. Pour les pratiquants les plus souples, il faudra tenir les pieds et les genoux serrés pour obtenir le déséquilibre – cela constitue aussi une façon de déclencher le déséquilibre plus tôt pour ceux qui ont commencé à appréhender l'exercice.





EXERCICE 3

Cet exercice peut être réalisé en groupe : 4 ou 5 pratiquants entourent celui qui réalise l'exercice, en un cercle très serré. Tout en restant droit (« gainé »), celui-ci se laisse basculer d'un côté ou de l'autre, pour être immédiatement rattrapé par l'un de ses partenaires, qui le repousse en position initiale – et ainsi de suite.

Précautions : cet exercice développe la confiance dans l'autre, mais nécessite que les pratiquants soient très attentifs, et qu'ils disposent de certaines capacités physiques, pour tenir la position gainée ou rattraper celui qui se laisse chuter.

Variantes pour aller plus loin :

- le pratiquant peut fermer les yeux
- les pratiquants peuvent attendre un peu plus longtemps avant de rattraper celui qui se laisse chuter – mais attention au point limite !
- Des variantes peuvent être réalisées à 2 ou 3, en limitant les directions dans lesquelles chuter

EXERCICE 4

A partir d'une position initiale imposée (seiza, shizentai...) ou libre, l'un des pratiquants est autorisé à manipuler l'autre, « comme un mannequin » (sans résistance). Au fur et à mesure, il l'amène dans une position de déséquilibre, et essaie de trouver le « point de rupture », à partir duquel l'autre va chuter doucement.

Précautions : les gestes doivent être réalisés sans brusquerie. Une démonstration par l'enseignant à vitesse modérée permet de donner une référence visuelle sécurisante.

EXERCICE 5

Les pratiquants se mettent par deux. L'un est prêt à chuter, au signal de l'autre, qui le pousse doucement dans le dos. Cet exercice est surtout utile pour les pratiquants qui ont déjà construit leur capacité à effectuer seul ukemi, mais ont encore besoin de renforcer la capacité à organiser leur chute dans le temps de la projection par le partenaire. **Précautions :** la poussée doit être délicate. Elle constitue un signal plutôt qu'une contrainte et ne doit pas « brusquer » uke. Celui qui pousse doit aussi être vigilant car les pieds de celui qui chute peuvent représenter un danger.

Variantes :

- le même exercice peut être réalisé en chute arrière – attention aux risques de collision (front contre front...)
- l'ensemble des pratiquants est disposé dans le dojo, et c'est l'enseignant qui, circulant entre eux, donne le signal de chute
- le même exercice peut aussi être réalisé tout en marchant

10

APPROCHES LUDIQUES DE L'UKEMI

L'apprentissage des ukemis est fondamental dans la pratique de l'aïkido. Loin de se limiter à de longues descriptions analytiques, ou à d'interminables répétitions austères, il se prête particulièrement bien à une approche ludique, qui satisfera le dynamisme naturel des enfants, et orientera leur spontanéité vers une acquisition efficace. Voici quelques exemples d'activités, pour vous donner envie d'inventer les vôtres.



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 08 « UKEMIS DEPLACEMENTS MOBILITÉ » et pourra y être insérer. Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'ensemble de la collection sur le site de la Fédération.

QUADRUPÉDIE

Les pratiquants se déplacent « à quatre pattes » (en appui sur les pieds et les mains), dans la longueur ou la largeur du tatami. Tous les 3 ou 4 pas, ils réalisent mae ukemi, puis reprennent leur marche. Cet exercice permet une séquence dynamique, dans laquelle la sensation de déséquilibre « vers l'avant » est renforcée. Il contribue aussi à une tonification générale (gainage dorsal et abdominal, notamment, renforcement de la capacité du haut du corps à soutenir le poids).

Variantes :

- mae ukemi est réalisé au signal de l'enseignant, qui peut s'amuser à « varier le rythme » (3 pas, 1 pas, 6 pas...) - on permet ainsi aux élèves de développer la capacité à chuter « dans le temps », sans préparation préalable
- le même exercice est possible à partir d'autres déplacements. Par exemple : les élèves se déplacent en « sauts de lapin » - cela permet de limiter la sensation de déséquilibre, et limite la complexité du déplacement initial





ENCHAÎNEMENTS DE CHUTES

Les pratiquants réalisent un enchaînement d'ukemi pré-défini, incluant éventuellement d'autres exercices.

Par exemple : enchaîner une chute avant, une chute arrière, une flexion-extension, un pivot « tenkan », une chute arrière et une chute avant « en se retournant ». Les mouvements sont exécutés simultanément, au compte de l'enseignant – cela permet d'augmenter ou canaliser le rythme. A l'inverse, en phase d'apprentissage, il peut être intéressant de laisser les pratiquants évoluer à leur rythme.

La longueur et la difficulté de l'enchaînement dépendra bien évidemment de l'âge et de l'expérience des pratiquants.

Pour les séries les plus longues (à partir de 4 ou 5 mouvements), il est bon d'introduire les mouvements progressivement. Cela peut d'ailleurs être fait sur quelques séances, avec l'ajout d'un mouvement supplémentaire à chaque cours.

PARCOURS

Il est possible d'inclure les ukemis dans des parcours de mobilité générale, incluant de multiples actions motrices (sauter, ramper, slalomer...).

Dans ce cadre, il est notamment possible de réaliser des ukemis par dessus des obstacles. Cette approche convient notamment aux pratiquants les plus jeunes. Elle demande cependant que l'enseignant fasse preuve de discernement pour assurer la sécurité des pratiquants – et la réalité d'acquisitions motrices : le parcours est-il adapté à l'âge, aux capacités physiques et aux compétences techniques des pratiquants ? Quelles adaptations mettre en oeuvre pour s'adapter aux capacités de chacun ?

On se méfiera notamment des logiques de « courses chronométrées », qui peuvent conduire les pratiquants à prendre des risques inutiles et qui peuvent même parasiter la construction de gestes efficaces.

JEUX DE COURS D'ÉCOLE

Il est également possible de s'inspirer de jeux classiques pratiqués dans les cours d'école :

- Sur le modèle du jeu « 1-2-3 soleil », les pratiquants doivent se rapprocher du meneur de jeu sans qu'il ne les voie se déplacer. Ici, leur déplacement doit obligatoirement se faire en ukemis. On peut choisir de pratiquer ce jeu en chutes avant ou en chutes arrière.

- Sur le modèle du jeu « Jacques a dit... », les pratiquants doivent exécuter l'ukemi demandé par le meneur de jeu (avant ou arrière), mais seulement s'il fait précéder sa commande de la formule « Jacques a dit... » ; dans le cas contraire, les élèves ne doivent pas bouger.

Dans ce type d'activité, qui peut fortement stimuler les jeunes pratiquants, un point de vigilance important de l'enseignant concerne la maîtrise de l'espace, et la sécurité des pratiquants. Il vaut donc mieux qu'il reste extérieur au jeu et laisse un élève le mener (le gagnant de la partie précédente ? C'est souvent ainsi que l'on joue dans les cours d'école)

LE TAPIS

Les jeunes pratiquants apprécient aussi particulièrement l'utilisation de « tapis de chute », type tapis de gymnastique, dans les phases d'apprentissage de l'ukemi. Celui-ci peut notamment les aider à dépasser une appréhension initiale (pour les plus débutants) ou à aborder l'apprentissage de chutes plus complexes, plus dynamiques ou plus enlevées (pour les plus expérimentés).

Attention cependant à ce qu'une trop grande habitude du « moelleux » de cet accessoire ne vienne trop masquer les imperfections d'un geste – qui pourraient se révéler dangereuse une fois transposées sur un tatami plus ferme.



APPROCHES LUDIQUES DE L'UKEMI

D'autres exemples pour compléter la fiche annexe 8.2. : Défis et stratégie.



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 08 « UKEMIS DEPLACEMENTS MOBILITÉ » et pourra y être insérer. Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'ensemble de la collection sur le site de la Fédération.



DÉFIS

Proposer aux pratiquants de réaliser des «performances», qui les obligent à engager l'acquisition de certaines habiletés.

Par exemple :

- Réaliser le plus petit ou le plus grand nombre possible d'ukemi pour traverser la longueur ou la largeur du dojo
- Réaliser une chute sans dépasser une longueur ou une largeur prédéfinie (par exemple : sans sortir de son tatami)
- Réaliser collectivement 2, 3 ou 5 chutes silencieuses d'affilée (le compte étant remis à zéro chaque fois que le bruit est jugé trop important par un juge impartial, qui a les yeux fermés –

il peut s'agir de l'enseignant ou d'un élève avancé)

- Réaliser simultanément une série de chutes, dont le nombre augmente de 1 à chaque séance (travail de l'endurance)

Pour éviter de renforcer le sentiment de compétition, il ne semble pas très opportun d'inviter les pratiquants à comparer leurs performances réciproques. En revanche, il est tout à fait intéressant d'inviter les pratiquants à se souvenir de leur propre performance, pour chercher à la dépasser la fois suivante.





STRATÉGIES D'UTILISATION DU CORPS

L'émulation collective peut être associée à la recherche d'efficacité individuelle dans le mouvement voire d'efficace. Ici, il s'agit de travailler ukemi dans son acception la plus large et pas simplement en lien avec ce que l'on peut appeler les roulades.

Le groupe est disposé en cercle (astuce pour trouver les bonnes distances : chaîne humaine qui forme une boucle en se tenant par les mains, tout le monde recule jusqu'à étirer le cercle au maximum avant que tout le monde ne lâche les mains). Il est possible de faire plusieurs groupes si l'effectif est important.

Les pratiquants font face au centre du cercle : il va s'agir de reproduire les mouvements réalisés et / ou annoncés par un meneur qui peut être l'enseignant au moins pour la première série : position debout, position accroupi, position à plat ventre sans que les genoux ne touchent le sol pour descendre, position dos sur le sol... Si le groupe réagit bien, il est possible d'ajouter mae ukemi, ushiro ukemi...

Il va s'agir pour les pratiquants de trouver des stratégies pour améliorer l'enchaînement chaotique de ces mouvements. Autant par eux-mêmes que grâce à l'observation de leurs pairs et / ou de l'enseignant. Quand le groupe commence à être à l'aise avec les mouvements, les pratiquants peuvent tourner le dos au centre du cercle et réaliser les exercices uniquement sur des annonces verbales. La durée, le rythme et le choix des mouvements peuvent permettre de travailler l'endurance et la tonicité musculaire. En jouant sur ces paramètres, les pratiquants devront adapter leurs stratégies.

