FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

COLLÈGE TECHNIQUE NATIONAL FFAAA

Sources : Ligues PACA, Ile-de-France, Grand Est, Normandie, La Réunion

Les mémos du CTN

THÈME PRINCIPAL

Fiche 6 — Le travail des appuis pour les enfants

IDÉE CLÉ

Faire expérimenter plutôt que faire copier. On peut être stable sans être ancré si la stabilité vient de la rigidité

VOCABULAIRE

•L'ancrage : organiser le corps pour que le centre de masse soit bien géré par rapport au sol, avec une transmission des forces dans les deux sens (sol → corps, corps → sol).
•Un vrai ancrage suppose un alignement osseux, une respiration fluide, une mobilité disponible et un tonus adapté (ni effondré ni surcontracté).
•Ancrage et mobilité ne s'opposent pas : l'ancrage est une plateforme dynamique pour initier le mouvement.

SYNTHÈSE

Consignes à priviliégier → Consignes exploratoires, puis verbalisation (« Qu'avez-vous senti ? ») ; variations yeux ouverts/fermés, lent/rapide, seul/à deux.
Consignes à éviter → « Baisse ton centre de gravité », « Reste solide », « Sois fort des jambes » : elles poussent à la rigidité.

En pratique - quelques pistes :

Exploration sensorielle :

- Accueillir le poids : observer comment le sol nous porte.
- Plus large / plus étroit : marche lente en variant l'écartement.
- Pousser le sol : en fente légère, imaginer pousser le sol.
- Marche silencieuse, puis accélérée.
- Léger contact : un partenaire pousse l'épaule, le poids se redistribue sans résister.

Exercices par contrainte :

- Jo contre jo, centre à centre : faire reculer l'autre.
- Suwari waza / shikko en cercle (3-4 personnes) : rester en place malgré les perturbations, ou se déplacer à l'inverse des autres.
- Tir à la corde.
- Résister à de petites poussées, yeux fermés puis ouverts.
- Chutes en série : le plus grand nombre en un temps donné, en cherchant l'économie de mouvement.

Point de vigilance :

Il pourrait paraître contradictoire d'encourager la flexion des jambes pour un public adulte et de déconseiller cette consigne pour un public jeunes. Les deux se concilient si, chez les enfants, la flexion est découverte par l'exercice plutôt qu'ordonnée comme une posture à reproduire.

L'ESSENTIEL À RETENIR

Au travers des exercices les jeunes trouvent des solutions naturelles d'ancrage et de stabilité. La répétition et l'adaptation aux contraintes font émerger une compréhension sensorielle.