

## Présentation de l'activité

### 1) L'Aïkitaïso est une préparation physique :

- Renforcement musculaire (gainage)
- Travail cardio-vasculaire
- Assouplissements, étirements (relâchement)
- Amélioration de la condition physique

### 2) L'Aïkitaïso est une pratique santé :

- Travail respiratoire (contrôle, relaxation)
- Rééducation de l'équilibre (posture, coordination)
- Pratique énergétique (récupération)
- Bien-être (assurance, confiance en soi)
- Prévention des blessures professionnelles ou domestiques
- Sociabilisation

### 3) L'Aïkitaïso est une gymnastique issue de l'Aïkido :

- Préparation en début de cours d'Aïkido
- Introduction à l'Aïkido
- Discipline à part entière
- Ensemble de pratiques (gymnastique, do in, stretching...) seul ou/et à 2



## L'Aïkitaïso pour tout public



« Le retour du stage Aïkitaïso pour moi se traduit par la création d'une section en septembre à Embrun.

Le créneau s'adresse à tous :

- pratiquant d'Aïkido pour perfectionner sa pratique par un approfondissement des préparations,
- débutant désirant démarrer en toute tranquillité,
- personne désirant pratiquer une gymnastique douce pour son bien-être. Beaucoup de femmes sont déjà intéressées par l'activité.

Dans mon domaine professionnel (déficients intellectuels, troubles du comportement ou de la personnalité...), j'ai toujours adapté la pratique de l'Aïkido aux besoins de la personne en tant qu'être unique. Je pense faire de même pour l'Aïkitaïso. »

**Jean-Luc MAFFEI**

**Professeur à l'Aïkido Club Haut Alpin à Embrun**

## L'Aïkitaïso à l'école

« Il y a quelques années, j'ai ouvert un cours d'Aïkido aux jeunes enfants (grande section de maternelle et CP), et en collaboration avec la directrice d'une école maternelle de la ville, j'intervenais dans sa classe le matin une semaine sur deux.

Je proposais une séance de Do In en reprenant les massages du visage : frotter les mains, les passer sur le front alternativement, se frotter les yeux pour se réveiller, puis le nez, autour des oreilles, les masser, les déboucher, se frotter les moustaches, sur le côté du visage et finir en se frottant le cou, la tête légèrement en arrière. L'enseignante faisait de son côté un « éveil au soleil » en reprenant les automassages avec son vocabulaire et en fonction de son programme. Le soir au club, je complétais avec les autres parties du corps, les bras et les jambes, les doigts et les orteils... on les jetait par dessus l'épaule, ce qui amusait beaucoup les enfants. Je n'ai jamais fait la totalité des massages dans un cours, car à cet âge, après l'école, ils avaient besoin de varier les mouvements. C'était aussi un moyen de

revenir au calme après quelques exercices plus physiques. Avec la réforme des rythmes scolaires, je pense que l'Aïkitaïso peut facilement s'adapter aux Temps d'Accueil Périscolaire.

Actuellement j'utilise aussi une partie du Do In lors de la préparation dans des cours seniors débutants.»

**Isabelle CIMOLINO**

**Professeur au club de l'U.S.C. Aïkido à Colomiers**

### LES PUBLICS DE L'AÏKITAÏSO

**Pratiquants d'Aïkido / Publics non-initiés / Public qui a peur de l'Aïkido / Sportifs ou compétiteurs en préparation physique / Femmes / Scolaires / Seniors / Publics déficients / Publics en difficulté / Groupes / Individuels**

## L'Aïkitaïso et les femmes



« En tant que féminine et professeure d'Aïkido, je remarque qu'attirer les femmes à l'Aïkido est difficile. Ce n'est pas le côté homme-femme qui dérange, c'est parfois la corpulence, le manque de confiance en soi, qui fait dire que les chutes sont inaccessibles. Parfois cela va trop vite.

C'est pourquoi l'Aïkitaïso me paraît être un tremplin formidable pour toutes ces femmes qui n'osent pas, mais aussi ces hommes qui souhaitent reprendre contact avec une activité physique et ce quel que soit l'âge. L'Aïkido apporte énormément tant sur le plan physique que spirituel, et il est dommage que certaines personnes n'y aient pas accès pour des raisons physiques.

Tout ce qui se passe lors de la préparation nous apporte souplesse, meilleure appréhension du sol, équilibre, coordination... et là, je ne parle que du côté visible.

A mon avis, l'Aïkitaïso peut toucher un public qui n'oserait pas franchir les portes d'un dojo. »

**Linda CRANCEE**

**Professeur au Club de Charnes**

## L'Aïkitaïso dans une association multidisciplinaire

« Au départ, l'idée nous est venue de proposer un cours complémentaire à nos séances d'Aïkido. Les créneaux disponibles ne permettent que 2 cours d'1h15 par semaine, et la préparation telle que Senseï la proposait est donc réduite à sa plus simple expression. En discutant avec les professeurs des autres arts martiaux de notre association, on s'est aperçu que ce problème de créneau et de préparation était partagé. Nous allons donc ouvrir un cours d'Aïkitaïso dispensé aux pratiquants de disciplines diverses, comme préparation physique et mentale, complémentaire et sans concurrence.

De plus, peu de disciplines s'adressent à une population active stressée, qui cherche à se dévouler, se détendre... et qui pourrait être

tentée par les arts martiaux mais sans la discipline et l'investissement nécessaires à la pratique. Ce sont ces deux raisons qui nous ont amené à demander (et obtenir) un créneau "Aïkitaïso" le jeudi de 19h30 à 20h30 : aucun autre art martial n'a ce créneau dans notre association, ce qui permet l'accès à tous, cet horaire convenant pour ceux qui finissent leur travail à 19h (cadres stressés, professions libérales, agents commerciaux) et ne veulent pas finir trop tard... Ils ont souvent des dîners professionnels ou doivent se lever tôt le lendemain. »

**Isabelle FOURNIER**

**Professeur à l'U.S.A.M. de Toulon**

## L'Aïkitaïso et le CNDS

« Notre club va mettre en place le 5 janvier 2016 (date d'ouverture de notre nouvelle salle d'Arts Martiaux) un cours d'Aïkitaïso.

Cette nouvelle activité s'est construite autour d'un projet associatif, afin d'étoffer notre offre et de faire découvrir ses « bienfaits » à tout public (débutants sportifs ou non, pratiquants confirmés en complément de l'Aïkido...).

Cette offre, éligible au CNDS, nous a permis d'avoir un créneau horaire supplémentaire. Quelle opportunité pour un président de club de voir peut-être augmenter ses effectifs, et pourquoi pas créer une passerelle vers les cours d'Aïkido !

Quelle opportunité au travers de l'Aïkitaïso, pour un enseignant, un élève, de pouvoir approfondir les préparations de Tamura Senseï (Ameno Tori Fune, Do In, Stretching, Jikyo Jutsu, Ba Duan Jin) !

En tant qu'enseignant, cela demande d'acquérir des connaissances, des compétences complémentaires, car même si on a eu la chance d'avoir bénéficié de l'enseignement de Tamura Senseï, les séquences pédagogiques doivent reposer sur des connaissances acquises lors d'expériences, d'échanges de pratiques, de formations. Il me paraît important de fédérer cette démarche notamment au travers d'une formation continue (voire qualifiante) pour les enseignants ou futurs enseignants.

Le stage d'Aïkitaïso, organisé fin juin 2015 et animé par Fabrice Cast et Yolaine Trichet-Loiseau, a répondu pleinement à mes attentes. Ce stage d'initiation et d'échanges entre enseignants et élèves avec chacun(e)s leurs expériences a permis de conforter des acquis, et d'en remettre d'autres en question, de découvrir d'autres propositions pédagogiques, en résumé : ce fut un enrichissement mutuel.

Attention au piège qui consisterait à transformer le cours en simple exercice de « Taïso » dépourvu de sens ! D'où la nécessité peut-être d'attribuer une « compétence spécifique », un « label »... Une reconnaissance quant aux capacités et aux connaissances indispensables à l'enseignement de l'Aïkitaïso.

La page vient de s'ouvrir et j'espère pouvoir en lire de nombreuses dans les années à venir... »

**Jean-Gabriel BRANDO**

**Président et enseignant à l'A.S. Caluire**

### 1er STAGE FEDERAL, les 20 et 21 juin 2015 à Bras

L'Aïkitaïso n'est pas un art martial, c'est une gymnastique issue de notre pratique de l'Aïkido. Le but de ce stage était de poser un cadre où chacun puisse s'exprimer, en restant vigilant face à certaines dérives ésotériques. La FFAB a pour objectif de créer un diplôme d'Aïkitaïso qui représenterait une compétence supplémentaire pour le professeur d'Aïkido BF, CQP ou BE.

