



## Commission Jeunes FFAB

### Quelques points de repère sur les besoins fondamentaux des enfants, pré-ados et ados

L'objectif est de donner aux enseignants d'aïkido s'occupant d'enfants entre 6 et 12 ans, et d'adolescents des pistes de compréhension des enjeux et défis liés à cette période de vie.

L'enfant se passionne pour pratiquer une activité physique pour de multiples raisons : se mesurer à autrui, partager des activités, des émotions, des sensations, des réussites, des échecs, évoluer, bouger, se voir changer...

Pour respecter les besoins biologiques et personnels de l'enfant, il paraît essentiel d'abord d'appréhender d'une manière globale **les besoins fondamentaux et vitaux** liés à sa croissance, à l'acte moteur, à son apprentissage, ainsi que ses besoins psychologiques et affectifs.

Des questionnaires réalisés auprès d'enfants et ados enrichissent les quelques éclairages théoriques sur les tranches d'âge.

## Quelques repères

### **De 3 à 6 ans, l'enfant à besoin de:**

- Se construire / besoin d'éveil, tâtonner, expérimenter
- D'un repère affectif stable, de sécurité.
- Repère dans le temps: il est essentiel de respecter les rythmes de vie (un temps pour chaque chose).
- Repère dans l'espace.
- Clarté et de moments de jeux de courtes durées pour respecter son rythme biologique.

### **6/8 ans : âge de raison :**

- très grand besoin de mouvement et de jeu, d'activités motrices variées, sollicitant l'imagination, les incitant à courir, sauter, ramper, grimper, gravir et à pratiquer des exercices d'équilibre, à se suspendre, à tourner sur eux-mêmes et à se balancer, à tirer, pousser, porter, lancer...
- grande curiosité, affabulation, grande disponibilité affective pour les apprentissages
- toute nouvelle sollicitation le détourne facilement de sa tâche initiale face à une situation d'apprentissage : une faible capacité de concentration qui est à la base des changements constants d'activité à cet âge : l'enfant s'intéresse à un grand nombre de jeux qu'il varie et renouvelle constamment.

L'auto résolution des tâches motrices contribue à enrichir le répertoire moteur et à favoriser la créativité gestuelle ainsi que les expériences motrices personnelles.

La pensée, à l'âge préscolaire, est intuitive, concrète, pratique, étroitement liée aux expériences personnelles et accompagnée d'un haut degré d'émotivité. Elle se développe sous l'influence des jeux, des actions motrices pratiques et par l'expérience du mouvement (Demeter 1981).

Les échanges sociaux favorisent son épanouissement, **importance de la solidarité, la coopération** en regard de la rivalité, le dénigrement...

Les connaissances motrices jouent un rôle important dans le processus d'interactions sociales. Celui qui est capable de courir rapidement, de bien attraper ou de grimper un mur avec agilité est mieux considéré. L'enfant qui possède un savoir-faire moteur est un partenaire de jeu recherché. L'habileté motrice contribue à accroître la capacité d'intégration sociale et le sentiment de valorisation.

### **Questionnaire réalisé auprès d'enfants de 5/6/7 ans**

Qu'aimez-vous dans l'Aïkido ?	- tout, les chutes, le salut en Japonais, être pieds nus, les armes, travailler en groupe, les professeurs
Aimez-vous travailler avec les adultes ?	- oui, bonne technique, meilleur aikido, impressionnant, dynamique, ils expliquent des choses et on comprend mieux les techniques, on a l'impression de mieux travailler, (filles...beaux)
Que représente pour toi le Hakama ?	- « c'est parce qu'on fait bien les chutes et les techniques », on est plus fort, rôle de professeur - on ne voit pas les jambes ! Le prof le relève souvent
Aimez-vous être Uke ? Être pris en démonstration ?	-oui, rigolo, pour nous être uke c'est plus facile que tori, montrer aux autres, bien faire les chutes, amusant d'être avec les profs - oui surtout si il y a des chutes

## Quelques repères

### **8/10 ans : âge des règles :**

Vers l'âge de 8 ans le cerveau a presque atteint sa taille adulte ; cependant, la ramification et la différenciation des structures cérébrales ne sont pas encore totalement terminées. Le système nerveux central possède déjà un haut niveau d'analyse qui se manifeste par une excellente capacité d'apprentissage et de performance. Cette étape du développement est caractérisée par un comportement moteur impétueux qui s'estompe vers la fin de cette période. L'expression de cette motricité débordante est un intérêt sportif enthousiaste.

Les autres caractéristiques sont : un bon équilibre psychique, une attitude positive, de l'insouciance, une assimilation facile de connaissances et d'habiletés mais sans discernement. Le premier stade scolaire est une période très favorable pour les apprentissages en raison des caractéristiques morphologiques idéales de l'enfant (les enfants sont petits, légers, minces, élancés et, en plus, ils possèdent un bon rapport force/levier), d'une plus grande capacité de concentration, d'une plus grande capacité de différenciation motrice et de l'affinement de la prise d'information (Winter 1981). La capacité d'appréhender très rapidement de nouvelles habiletés motrices, très développée à cet âge, ne va pas de pair, malheureusement, avec la capacité de fixer les gestes appris. Pour cette raison, tout mouvement ou coordination fraîchement appris doit être répété souvent pour être intégré et stabilisé dans le répertoire moteur de l'enfant (Demeter).

### **Questionnaire réalisé auprès d'enfants de 8 à 11 ans**

Qu'aimez-vous dans l'Aïkido ?	- tout, les prises, les chutes, les armes (beaucoup le Jo). respect de l'adversaire, maîtrise de soi pour ne pas blesser
ce que l'Aïkido leur a apporté ...	- des copains, la confiance, évolution. L'aïkido leur a appris à se défendre et à être concentré pour ne pas faire mal aux autres (avec les armes), - se détendre, se relaxer
Aimez-vous les stages ?	- Oui, rencontre avec d'autres pratiquants et enseignants
Qu'aimez-vous le moins ?	- le travail à genoux, les passages de grade, certains les étirements
Aimez-vous travailler avec les adultes ?	- oui, on apprend mieux si on connaît, on progresse, ils peuvent remontrer, on va plus loin - aiment travailler avec tout le monde (grands et petits), entre amis - certains n'aiment pas travailler avec les plus petits
Que représente pour toi le Hakama ?	- un niveau, quand on sait faire beaucoup de choses, le courage : envie de l'avoir donc on veut progresser, on fait plus d'effort, les gens nous respectent -c'est beau, c'est très joli, on ressemble à un samourai -C'est un cadeau empoisonné car il faut le mettre et le plier
Aimez-vous être Uke ? Être pris en démonstration ?	- oui 70%, pour montrer aux autres que je sais, pour mieux savoir la technique, pour pas qu'on se moque, uke est là pour aider quand l'autre ne sait pas

## Quelques repères

### **10/12 ans : âge des héros :**

- C'est, en général, la meilleure période pour l'apprentissage

Passage du concret à l'abstrait, capacité de raisonner : Age d'or des apprentissages.

Le second stade scolaire débute vers 10 ans et se poursuit jusqu'à la puberté. Les différences avec la période précédente sont graduelles et les transitions progressives. La poursuite de l'amélioration du rapport poids-puissance, l'augmentation de la croissance en largeur, l'harmonie des proportions corporelles et l'augmentation de la force relativement marquée par rapport aux faibles changements de la taille et du poids, permettent aux enfants d'avoir une maîtrise corporelle d'un très bon niveau (agilité féline). Ceci s'explique également par le fait que vers l'âge de 10-11 ans, l'appareil vestibulaire (organe de l'équilibre) et les autres organes sensoriels atteignent rapidement leur maturation morphologique et fonctionnelle (Demeter 1981). C'est pour ces raisons que, dès le second stade scolaire, on peut, par un travail de préparation adapté, apprendre à maîtriser des gestes qui sont parfois de très haut niveau de difficulté et dont les exigences spatio-temporelles sont élevées.

Du fait que dans ce stade, l'enfant présente un besoin d'activité, une disponibilité pour l'enjeu, un désir de savoir, une disposition à la bonne humeur et à la prise de risque et que tous ces facteurs exercent une influence très profitable sur les capacités de développement motrices, cette tranche d'âge représente une phase clé pour les aptitudes motrices ultérieures.

### **Questionnaire réalisé auprès d'enfants de 11 à 13 ans**

Qu'aimez-vous dans l'Aïkido ?

- tout, zen, pas de compétition, les armes, les techniques de poignet
- on apprend à se défendre, se battre, cela donne de la force, ne pas avoir peur.
- Connaissances que cela apporte, le japonais : stylé !
- la bonne humeur, respirations, nouveaux amis

Si tu devais convaincre un ami de venir pratiquer l'aïkido...

- « apprendre à se défendre », « se maîtriser », « apprendre le respect », « se relaxer », « utiliser les armes ».c'est un sport complet, impressionnant, les profs sont sympas, pas de compétition, on fait des stages avec des maîtres

Aimez-vous travailler avec les adultes ?

- oui / bof : stressant, peur de faire une connerie

Que représente pour toi le Hakama ?

- niveau supérieur, content, préfère le hakama (compliqué les couleurs de ceinture)
- force, c'est un grade ; la tradition de l'Aïkido, attitude dans le dojo
- capable d'aider les autres

Aimez-vous être Uke ? Être pris en démonstration ?

- oui, bien quand quelqu'un de fort en face
- j'adore, aime être le 1er à exécuter la 1ère technique, on ne sait pas ce qui nous attend

## Quelques repères

### De 13 à 17 ans, l'ado a des besoins spécifiques :

Prise de responsabilités, de s'affirmer, d'indépendance/autonomie, solitude et socialisation (besoin antinomique), s'éloigner de la cellule familiale

œ Besoin d'être vu, aimé, reconnu : *ne jamais faire perdre la face à un ado, éviter de traiter les problèmes devant la classe*

œ *si les limites sont posées arbitrairement, ça ne passe pas*

œ Besoin de prise de responsabilités, de s'affirmer, d'indépendance, solitude et de socialisation (besoin antinomique), s'éloigner de la cellule familiale

œ Besoin d'expériences (essai /erreur) et de recherches de limites : *contenance demandée à l'adulte et/ou au cadre*

œ Besoin d'avoir des repères : *cela se fait, cela ne se fait pas*

œ En tant qu'adulte et adulte enseignant que peut-on faire? comment être ?

Qu'est-ce qui va nous permettre d'être en "bonne" relation avec ce jeune dans un contexte de cours où lui et moi sommes là pour travailler, partager, apprendre?

*Comment répondre au besoin qu'il a de sentir des adultes suffisamment solides pour ne pas être détruits par la relation avec lui en cas de difficultés?*

œ Il est essentiel de ne jamais prendre pour soi l'agressivité d'un élève, elle lui appartient et est le signe de quelque chose qu'il ne sait pas dire autrement.

œ Il est essentiel de dire à l'ado: " ce que tu fais me touche, mais ça ne me détruit pas et ça ne détruit pas notre relation"

œ L'ado a besoin de trouver en face de lui un adulte qui tienne debout, qui existe, qui soit clair et cohérent dans ses croyances et son fonctionnement. Dans la mesure où l'adulte représente un havre de sécurité, l'adolescent reconnaît son autorité ( à distinguer de l'autoritarisme)

« Si un groupe ne reconnaît pas l'autorité du leader officiel, il va s'autostructurer (formation de sous groupes, de clans, de sous-leaders) d'où l'importance du cadre posé dès le début du groupe et dont l'adulte est le garant. »

œ **Françoise Rossetti-Herbelin**

œ L'adolescence est devenue un fait psychique avec ses lois, ses tâches et ses enjeux. Les changements de condition de vie ont favorisé l'apparition et l'allongement de l'adolescence.

œ Un nouvel âge de la vie s'est affirmé comme une réalité sociale, mais aussi comme un processus psychique avec des tâches particulières à traiter.

œ Le jeune qui travaille ou qui s'assume dans une indépendance matérielle sera défini du point de vue sociologique comme un adulte ; ce point de vue est d'ailleurs confirmé par la majorité civile (18 ans).

œ Mais cette situation ne confère pas automatiquement une quelconque maturité psychique. C'est ainsi que un grand nombre de pseudo-adultes, ou plutôt de grands adolescents émergent en ce début de siècle.

TONY ANATRELLA

### Questionnaire réalisé auprès d'ados de 13 ans et +

Qu'aimez-vous dans l'Aïkido ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la bonne ambiance, les copains, se faire projeter, les échauffements toniques, les armes, les suburis en groupe. Le respect (esprit du dojo), l'amitié, se défendre :les prises utiles en cas d'attaques.</li> <li>- se vider la tête, mieux se concentrer, être plus fort, se contrôler et contrôler l'autre, il n y a pas de compétition</li> <li>- Aiment moins : les étirements, abdos, et le travail à genou, lorsque « l'animateur n'est pas content ».</li> </ul>
Ce que l'Aïkido leur a apporté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- confiance en soi, la sécurité, maîtrise de soi, l'amusement, le sourire, le respect envers les autres, apporte de la rigueur, de la finesse, de la souplesse.</li> </ul>
Aimez-vous travailler avec les adultes ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- On distingue ceux qui n'aiment pas travailler avec les adultes et vont probablement arrêter et ceux qui, au contraire apprécient et semblent passionnés.</li> <li>- aiment travailler avec les plus grands et les adultes</li> <li>- certains n'aiment pas travailler avec les plus petits, d'autres aiment les aider</li> <li>- aucune importance, c'est mieux de travailler avec tout le monde.</li> </ul>
Que représente pour toi le Hakama ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beaucoup n'ont pas d'opinion. Pour d'autres, plus rares, cela représente une fierté, un mérite, un complément au keikogi et montre qu'on est « capable d'aider les autres ». <i>je suis fier de le porter.</i></li> <li>On a l'impression de rentrer dans un groupe, on devient « normalement » un exemple, on sent mieux son dos « bon shisei, impression d'être plus droit, se redresser »</li> </ul>
Les grades ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer des niveaux...félicitations/récompenses, évolution, plus autonome, signe de transmission du savoir, des techniques</li> </ul>
Aimez-vous être Uke ? Être pris en démonstration ?	Oui 50%, avec l'âge on se sent de moins en moins à l'aise pour passer à la vue de tous, on se rend plus compte du regard de l'autre ainsi que de la critique

#### Références :

DEMETER, Sport im Wachstums - und Entwicklungsalter. Leipzig,Barth, 1981

R. WINTER, Medicine and sport. 1981

F. ROSSETTI-HERBELIN, Qu'est-ce que l'autorité ? [www.pedagopsy.eu/autorite.html](http://www.pedagopsy.eu/autorite.html)

T. ANATRELLA, Interminables adolescences, les 12-30 ans. *Puberté, adolescence, post-adolescence: "une société adolescentique"*. C.E.R.F/Cujas, 1994, 222 p.