

Commission Seniors Grands Débutants

+ d'infos sur la Commission Seniors et les référents régionaux sur le site fédéral : www.ffabaikido.fr

La Commission est co-animée par René TROGNON et Jean-Luc DELABY. Corine MASSON est le médecin de la Commission et Monique GUILLEMARD (Monette) anime chaque année un stage « Seniors » à Belley (01) et à Bras.

Pour soutenir et relayer la Commission auprès des ligues, des responsables régionaux ont été mis en place.

L'objectif de la Commission est multiple :

- développer la pratique des Seniors Grands Débutants ;
- aider les régions qui le souhaitent dans cette voie ;
- réfléchir à la pratique et à l'enseignement de l'Aïkido Seniors, etc.

La Commission s'est réunie le 13 septembre 2014 à Vaulx-en-Velin (69), en présence des responsables régionaux, pour discuter de certains points qui nous paraissaient importants :

- la publicité spécifique en direction de ce public (site, affiches, etc.) ;
- la possibilité d'intégrer un atelier « Seniors » lors de l'Université d'Été ;
- la spécificité des examens pour ce public, en tenant compte de l'âge et des limitations physiques, etc.

Cette saison, deux stages nationaux ont eu lieu :

- l'un en **Pays de Loire**, les 8 et 9 novembre 2014, co-encadré par René TROGNON et Jean-Luc DELABY. Au cours de ce stage, ont été mis en évidence le travail sur le shisei, la respiration, la circulation de

l'énergie liée au relâchement, etc. Au cours du débat, ont été évoquées quelques notions propres à la pratique « Seniors » : se recevoir au sol (et ne pas chuter), les déplacements et appuis, l'organisation des cours, les passages de grades. 7 ligues étaient représentées ;

- l'autre dans le **Lyonnais**, les 7 et 8 mars 2015, co-encadré par René TROGNON et Yves SPENLE. Les pratiquants seniors se sont retrouvés à Irigny pour partager la recherche sur le relâchement, la non utilisation de la force, l'harmonie avec soi-même et avec l'autre. Lors du débat, ont été évoquées les questions sur le reigi saho et les seniors, les passages de grades spécifiques aux seniors et la possibilité d'intégrer un atelier « Seniors » lors de l'Université d'Été. 7 ligues étaient représentées.

René TROGNON



L'Aïkido et les Seniors

L'Aïkido Seniors a un effet positif ressenti par les personnes qui pratiquent régulièrement. D'ailleurs, les seniors sont très assidus. Certains maux appartiennent au passé : muscles froissés, maux d'épaules, torticolis, mal de dos... L'Aïkido rééduque leur corps afin qu'il fonctionne en accord avec l'anatomie de chacun.

Une pratique modérée, sans « esbroufe », permet d'acquérir le principe fondamental : **la stabilisation du centre**.

En pratiquant sans force, on évitera une perte de la musculature, on conservera et même on retrouvera la souplesse du corps en fortifiant les tendons, en offrant la stabilité nécessaire pour bouger les membres

aisément et efficacement. Il est indispensable d'inculquer ce principe de stabilisation au corps et également au mental. Le pratiquant constate que son mental se re-focalise sur le principe de stabilisation de son centre. Cette fusion du mental et du corps apporte une sensation de bien-être caractéristique. L'aïkidoka senior sera moins susceptible de subir des blessures et des problèmes posturaux.

Monique GUILLEMARD

Réflexion sur la pédagogie Aïkido et Seniors en particulier

L'Aïkido Seniors, sous la dynamique de René TROGNON, suit un développement sociétal logique. Deux publics différents se retrouvent sans forcément se côtoyer sur les tatamis : d'une part, les anciens pratiquants des cours adultes qui sont en phase d'adaptation de leur pratique, et d'autre part, les pratiquants débutants seniors des cours spécifiques (plus de 55 ans).

Dans le domaine pédagogique, ces deux groupes sont à aborder différemment, mais toujours avec une prise en compte individuelle. Les anciens ralentissent le dynamisme de leur pratique et les primo arrivants s'engagent parfois dans la pratique de l'Aïkido avec des mises en situation à risques.

Le développement des sections seniors semble devoir passer par le rassemblement de ces deux groupes, et dans la majorité des cas par la prise en charge de celle-ci par un senior confirmé.

L'erreur pédagogique est souvent de vouloir transmettre à ces débutants seniors une pratique technique à risques.

La pédagogie de l'Aïkido Senior doit mettre en avant la mise en situation des éléments constructifs des techniques de notre discipline.

Beaucoup de points communs les réunissent parfois, et n'empêchent aucunement de conserver la globalisation de la pratique. La motricité spécifique de l'Aïkido impose une mise en action du geste en rapport direct avec le travail du centre, avec différenciation des segments hauts et bas.

La complexité et la mise en place de ces recherches nous imposent un échange ouvert et positif, pouvant amener un développement conséquent des sections seniors de notre fédération.

L'échange engagé au sein de notre Commission est un vivier de données pédagogiques, fruit de recherches individuelles, dans le respect des différents vécus.

L'aide sur les contenus pédagogiques spécifiques à transmettre aux enseignants doit se mettre rapidement en place afin d'apporter un accompagnement optimal à celles et ceux qui s'engagent dans la création de ce type de section. Il nous faut développer et transmettre en commun une base d'outils pédagogiques davantage basés sur le ressenti que le visuel afin de soutenir la tâche des intervenants.

Jean-Luc DELABY

Co-responsable de la Commission Seniors FFAB

Saint-Mandrier, une section en plein essor

Depuis 7 ans, la section Seniors du JAC de Saint-Mandrier ne cesse de se développer. Son succès est dû en partie à son enseignant, un vétéran de 50 ans de pratique... M. Jean-Paul FEMENIAS...

Pourquoi créer un cours Seniors/Grands Débutants ?

Un jour, une rencontre avec un ancien pratiquant, jeune retraité voulant reprendre une « activité physique », sans compétition et sans chute... Et c'est reparti !

Au début un cours d'1h30 un matin fut créé. Le bouche à oreille et un peu de publicité firent le reste.

A l'origine donc un seul cours était prévu, puis avec la création d'un cours spécifique "armes", tous les seniors ont coopté ce cours, le travail aux armes étant très riche en échange et développement de la psychomotricité. Un cours Seniors, c'est un moyen de mixité inter

générationnelle, le cours restant ouvert à TOUS les pratiquants.

Seul le contenu du cours est adapté à ce public. Par exemple, les chutes ne sont pas imposées. Chacun pratique en fonction de ses capacités corporelles. La pratique permet de développer réflexes, souplesse, vitalité, bien-être du corps. Ce moment d'échange et de rencontre leur procure un regain de vie !

La convivialité du groupe, la patience et la pédagogie de l'enseignant permettent de créer une osmose entre tous... L'activité devient alors Aïkido, un art martial, « où la philosophie est plus importante que la condition physique... donc il n'y a pas d'âge pour pratiquer » dicit Louis. ■

Article co-rédigé par Caroline et tous les seniors

Le point sur les résultats

Nous progressons lentement. Les seniors sont très fidèles dès qu'ils ont franchi le pas. Quelques nouvelles sections se créent chaque année et les initiatives des référents régionaux se multiplient.

Un véritable essor sera possible lorsque nous aurons changé l'image trop « dangereuse » de l'Aïkido colportée par certains médias.

Nous nous y employons en mettant l'accent sur ce qui est fondamental pour des seniors :

- le relâchement
- retrouver l'énergie (respiration et circulation à partir du centre)
- l'équilibre / le shisei / le déplacement.

Un travail important, en direction des médecins, reste nécessaire car certains déconseillent encore cette pratique jugée trop dangereuse et préfèrent recommander des activités solitaires.

L'un des apports importants de l'Aïkido reste celui de la relation harmonieuse à autrui et à l'environnement.

Les témoignages et remerciements sont nombreux à mettre l'accent sur le bien-être et la convivialité retrouvés. ■

René TROGNON

PUBLICATIONS

Des affiches, tryptiques et fascicules sont disponibles au siège de la FFAB et peuvent être commandés (voir page 4).

Petit témoignage sur la pratique de l'Aïkido en tant que senior

L'Aïkido ? Kezako ? (non, kezako n'est pas un mot japonais, ni a-fortiori une technique). Il y a quelques années j'aurais eu bien du mal à différencier l'Aïkido des autres arts martiaux japonais.

Moi, un petit vieux maigrichon, avec juste assez de musculature pour monter les escaliers ou randonner, mais sûrement pas pour déménager un guéridon, je pourrais mettre à terre un grand costaud ? Allez donc ! Eh bien, si.

Il me semble d'ailleurs qu'il est plus facile (façon de parler) de trouver les bons gestes lorsqu'on ne peut pas se servir de sa force : on est obligé de chercher, ressentir et trouver le détail qui fait tout. Et on peut alors faire remarquer à notre partenaire costaud qu'il lui faut se relâcher et ne pas se servir de sa propre force... Alors quand on cumule « peu costaud » et senior, vous voyez qu'on a un grand avantage pour l'Aïkido !

Il y a quelques années (j'avais 62 ans) je cherchais un sport « martial ». J'ai essayé le kung-fu. Il n'y avait que des jeunes, voire des ados, et effectivement c'était martial ! Pas fait pour moi ! J'ai testé l'Aïkido... et j'y suis resté. Je fais même des stages chaque année, qui sont toujours très conviviaux. Et puis, il y a des femmes aussi dans notre petit monde de l'Aïkido pour seniors. L'atmosphère en est encore plus agréable.

Je ne cherche pas un moyen de me défendre d'une attaque dans la rue, j'en serais incapable. Je ne cherche pas non plus une ceinture noire avec un dan. Mais plutôt à acquérir et conserver une souplesse du corps, de l'ensemble du corps (et non la force du seul biceps comme dans les salles de sport...). Les échauffements et assouplissements, respiration comprise, me vont bien. Les chutes ! Qu'y a-t-il de mieux pour tester les progrès de notre assouplissement général ?

L'Aïkido n'est pas le judo ni le karaté : je ne débiterais pas de tels sports à mon âge, ayant trop peur de me « casser ». Existe-t-il des sections « seniors » en karaté ? Impossible. L'Aïkido, grâce, entre autres, au respect mutuel de ses pratiquants, est tout à fait accessible à des seniors débutants.

Ce qui me plaît aussi, c'est qu'il n'y a pas de lutte, de compétition entre nous. Vous me direz qu'on a passé l'âge... Oh pas toujours ! Bien au contraire il y a généralement de l'entre-aide, des conseils des plus anciens envers les moins expérimentés au cours de chaque exercice.

Il en faut de la patience à Monette, notre professeure, pour nous répéter, répéter encore (bis), reprendre les techniques, même souvent les plus simples. Il est certain que la principale qualité d'un professeur d'Aïkido face à des seniors, c'est la patience, la patience, la patience, la tolérance, la persévérance... Eh oui, je désespère parfois de ne pas avancer, ne pas retenir ceci ou cela... mais je n'ai plus ... ans (compléter les pointillés selon votre vision des choses). Mais je suis fidèle aux cours ! Et mon corps me dit merci pour avoir amélioré ma souplesse et ma confiance en moi en particulier dans les mouvements de tous les jours.

Un autre aspect aussi est important à mes yeux dans cet art martial : le lien du corps et de l'esprit, et avec la Nature, la Terre et le Ciel. Je retrouve par exemple certains enseignements du yoga et autres disciplines de ce genre. Je ressens souvent ce lien même si, à mon niveau, il n'est pas immédiat. J'adhère tout à fait aux paroles des Maîtres que j'ai pu lire, Tamura et le fondateur (pour les actes c'est autre chose!).

Merci à Monette, aux professeurs des stages auxquels j'ai participé (René, Jean-Paul...), aux autres enseignants (Daniel...), merci à mes partenaires et ami(e)s. ■

Alain CHABENAT
Pratiquant de Chalon-sur-Saône