



Quelques semaines plus tard, les gestes sont plus précis. L'enfant connaît mieux les règles, ose davantage et se sent à sa place. Ce qui semblait impressionnant au premier cours fait désormais partie de ses habitudes.

Et puis il y a le moment où, après avoir réussi un mouvement qu'il travaillait depuis plusieurs séances, il regarde son professeur avec ce petit sourire qui en dit long.

Il vient peut-être simplement de réussir un exercice. Mais pour lui, c'est déjà beaucoup.

Un art martial qui apprend à se connaître.

L'aïkido fait travailler le corps, mais il invite aussi l'enfant à mieux comprendre ses propres réactions. Quand un mouvement ne fonctionne pas, il faut prendre le temps de l'observer, de comprendre ce qui bloque et de recommencer autrement. Petit à petit, l'enfant apprend à être attentif à ses gestes, à son équilibre, à sa respiration et à l'énergie qu'il met dans chacun de ses mouvements.

Il découvre aussi qu'il peut aller plus loin qu'il ne le pensait. Une chute que l'on appréhendait, un mouvement qui semblait compliqué ou un exercice que l'on n'arrivait pas à faire deviennent, avec le temps, des étapes franchies. La confiance ne tombe pas du ciel : elle se construit à force d'essais, de petits progrès et de réussites.

Et puis il y a la maîtrise de soi. Sur le tatami, il faut savoir canaliser son énergie, contrôler ses gestes et rester attentif à son partenaire. Ce que l'on apprend pendant le cours peut alors trouver sa place ailleurs : prendre le temps avant de réagir, mieux écouter, accepter de ne pas réussir du premier coup.

Tout commence par un salut.

Chaque cours commence par ce petit geste de respect. Deux enfants se font face, se saluent et commencent leur exercice. Ils ne savent pas encore exactement comment le mouvement va se dérouler.

Ils vont l'apprendre ensemble, petit à petit.

SUR LE TATAMI, ON APPREND À...

ÉCOUTER

Être attentif à son partenaire et aux consignes.

SE MAÎTRISER

Contrôler ses gestes et son énergie.

S'ADAPTER

Observer le mouvement de l'autre pour trouver la bonne réponse.

PROGRESSER

Essayer, recommencer et prendre confiance en ses capacités.



Et si vous poussiez la porte du dojo ?

L'aïkido se découvre dans les clubs, avec des cours adaptés aux enfants et aux adolescents. Pour trouver un club près de chez vous :

