

L'ENSEIGNEMENT POUR LES ENFANTS

Il est important de savoir que ce qui suit ne représente que ma façon de procéder, qu'elle n'engage que moi et qu'elle n'est pas la panacée. A mon avis, aucune pédagogie particulière n'est nécessaire pour travailler avec des enfants dans le domaine des arts martiaux.

Il faut se rendre compte qu'un enfant est une véritable "éponge à savoir" si vous me passez l'expression et que le fait d'effectuer une activité de façon ludique sera toujours pour lui une source de développement interne et externe importante quelque soit l'activité en question et qu'il apprendra très vite.

Il faut cependant tenir compte de l'individualité de chacun et du fait que certains sont ce que l'on peut qualifier de "suiveurs" tandis que d'autre sont plutôt de type "meneurs" et de ce fait veiller au développement de chaque enfant de manière individuelle.

Ceci n'exclut pas le travail en groupe, mais une fois de plus, il faut veiller à ménager chacun, certains seront également plus fragiles que d'autre physiquement et/ou émotionnellement.

N'hésitez pas non plus à les faire travailler avec et en même temps que les adultes cela ne pourra que leur être bénéfique.

Les enfants ont en général un comportement particulier lorsqu'ils se trouvent en société et il faut veiller à les laisser s'amuser lorsqu'ils le souhaitent et lorsque vous décidez de travailler de manière stricte, donner un ordre clair et précis. La discipline et le respect ne s'imposent pas ils se gagnent.

Faites également très attention à bien échauffer ses petits corps, car pour des raisons évidentes de maturation corporelle, tout exercice de **Renforcement pliométrique** est à proscrire avec les enfants et les ados de moins de 15 ans minimum (risque de déchirure ou d'arrachement ligamentaire).

Les exercices de force sont également à proscrire, faites un échauffement plutôt axé sur des petits sauts (pas plus de 2 minutes), des élongations simple dans le sens direct des articulations, des roulades, de petites courses poursuites, etc.

Dans toutes les situations que cela soit pendant un échauffement, un travail de groupe un Kata, une technique particulière, une période de jeux, etc. exigez de toutes les manières le respect des autres, à savoir :

- pas de bruits inutiles
- ne pas gêner les autres pratiquants
- ne pas se moquer de ceux qui travaillent
- ne pas s'entraîner à d'autre sport que celui pour lequel il sont là

Encore plus que les adultes, les enfants sont très sensible à la discipline et à la façon de s'adresser à eux, trouvez le bon dialogue ne sera pas un tâche aisée cherchez entre le rigolo et le stricte, nagez entre deux eaux et vous vous en sortirez bien.

Comme d'habitude je reste à votre disposition pour toutes questions ou tout cas particulier que vous pourriez rencontrer.

Vous trouverez sur la page suivante des exercices type que vous pouvez effectuer avec les enfants en plus de leur programme et de celui qu'ils feront avec les adultes

**Exercices ayant pour but de développer les réflexes, la respiration,
la capacité pulmonaire, la motricité et l'équilibre
(cette liste n'est pas exhaustive)**

A noter que tous ces exercices doivent être effectués après l'échauffement et de manière non violente, il faut bien expliquer aux enfants ce que l'on attend d'eux de façon à éviter les cris, les pleurs et les accidents inutiles.

1. Debout contre un arbre l'un attaque et l'autre ne doit pas se laisser toucher, chacun son tour.
2. Idem assis.
3. Leur mettre des pincettes sur les Kimonos (habits) et les faire se courir après en cherchant à les prendre, tous ensemble.
4. Courir en faisant des bonds très larges en avant et en agitant les bras comme les ailes d'un oiseau.
5. Idem en arrière.
6. Se lancer une balle de tennis (doucement) et l'éviter, chacun son tour.
7. Se lancer une balle de tennis (un peu plus fort) et essayer de l'attraper de la main droite, de la main gauche et des deux mains, autant pour le lanceur que pour le receveur.
8. Roulades en avant, en arrière et sur les côtés pas plus de 2 de suite et par séries de 2 maximum.
9. Debout, face à face, les deux bras tendus et la paume des mains en contact avec la paume des mains de son vis-à-vis, le but étant d'essayer de se repousser en arrière tout en expirant sa respiration de manière forte et audible.
10. Debout, dos à dos, le but étant de se retourner le plus rapidement possible et de toucher l'autre en premier.

**Exercices ayant pour but de développer la concentration et les facultés mémorielles
(cette liste n'est pas exhaustive)**

1. S'asseoir sans bouger et sans parler tout en respirant de manière audible mais pas excessive pendant une période de 2 minutes au début puis de 5 minutes par la suite. P.ex. 2 séries de 2 minutes puis 2 de 5 minutes.
2. Essayer de ne se concentrer que sur une seule et unique chose, dites leur de penser à quelque chose qu'ils aiment bien et de se focaliser dessus (ne penser qu'à cela).
3. Leur dénommer les noms des techniques qu'ils apprennent tout en leur demandant de les écouter, de bien s'en souvenir et de vous les répéter ensuite. Vous pouvez faire cet exercice sans bouger ou en effectuant lesdites techniques.
4. Leur demander de se concentrer sur une image que vous leur donnez en fermant les yeux et de lever la main lorsqu'ils voient l'image dans leur esprit (tête).
5. Leur faire effectuer un parcours dans le dojo les yeux fermés voire bandés pour en être sûr, les bras tendu en avant, très lentement de façon à ne pas avoir d'accident ou de chute et de le refaire ensuite en passant par le même chemin.
6. Faites-leur prendre leur tige de bambou ou Boken pour les plus grand, cherchez de petits bouts de bois d'environ 15 à 20 cm de long sur 2 à 3 cm de large, puis en vous mettant à une distance de quelques mètres, lancer-leur ces bouts de bois en leur demandant de les chasser avec leur bambou ou Boken.
7. Dites-leur de fermer les yeux, puis lancer un bout de bois d'un côté ou de l'autre et/ou devant eux et demander-leur de vous indiquer où est passé le bout de bois mais avant qu'il tombe. **Exercice particulièrement difficile, car ils doivent se concentrer sur le bruit que fait le déplacement du bout de bois dans l'air, il est donc nécessaire d'arrêter les autres pratiquants ou de leur faire faire cet exercice en même temps.**
8. Faites-les sauter sur place les yeux fermés 3 fois en comptant à haute voix, puis les yeux ouverts 4 fois et encore une fois les yeux fermés en leur demandant de bien vouloir sauter le nombre de fois exact de la première fois sans leur dire qu'il s'agissait de 3 fois.
9. Mettez-les à tour de rôles petits ou grands en position d'enseigner quelque chose, n'importe quoi, ce qu'ils désirent aux autres, même sans rapport direct avec leur art, pourvu que cela soit un ou des mouvements.
10. Dessiner un parcours sur le sol, faites-leur en mémoriser le chemin puis effacez-le et demander-leur de le refaire.

Le roi détrôné

Délimitez la zone de jeu :

Un petit cercle pour l'emplacement du trône.

Un grand cercle pour délimiter la zone de lancement

Retournez un seau ou un bidon ou un tronc et placez-le sur l'emplacement du trône.

Tirez au sort celui qui sera le premier roi du jeu.

Le roi monte sur son trône armé d'une raquette de tennis.

Tous les autres joueurs se place tout autour du trône derrière la ligne de lancement et lance la balle pour atteindre le seau. Celui qui touche le sceau détrône le roi et prend sa place. De son côté le roi défend son trône avec sa raquette.



Si le roi se déséquilibre et tombe, celui qui a lancé la balle le dernier prend sa place.

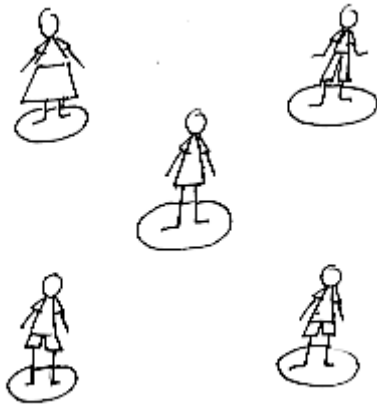
Le jeu des 4 coins

Demandez aux enfants de dessiner sur le sol

un grand carré

un rond au 4 coins. Ces ronds seront les 4 bases.

un rond au centre du carré



Tirez au sort celui qui va occuper la base centrale

Les 4 joueurs non tirés au sort prennent place sur les 4 bases d'angle et le joueur désigné par le sort s'installe sur la base centrale.

Au signal du joueur placé au centre, tous les joueurs changent de place et celui qui est au centre tente de se placer sur une base d'angle. Celui qui se retrouve sans « coin » a perdu et se place au centre du carré.

Le ballon chaud

Les joueurs se placent en cercle (ou en vis à vis s'ils sont deux)

Les enfants se renvoient le ballon les uns aux autres.



Le joueur qui fait tomber le ballon est éliminé, le gagnant est le dernier joueur restant en jeu.

Si les enfants sont petits, vous devez les rapprocher afin qu'ils ne s'envoient pas le ballon, mais qu'ils se fassent simplement des passes.

Sans oublier cela va de soit toutes les activités Cool & Clean