

## Le dynamisme de l'enfant Et Aikido

### *A la maison*

Dès son plus jeune âge, l'enfant, commence à sentir son environnement, son autour de lui son espace limité par ses jouets. Actif de nature, l'enfant ne cesse de se déplacer, dans la maison, de courir dans les couloirs et même dans les chambres, il fait des chutes plus ou moins graves. Mais il chute aussi par plaisir et joie, sur son lit, sur le lit de ses parents, sur le tapis et couvertures, sur les canapés. Les *Ukemi* et le *Tai Sabaki* sont des caractères innés pour l'enfant.

Cette motricité dynamique, qui est un bruit de trop dans la maison et une perturbation de sieste pour les parents, n'a qu'une influence positive sur le plan physique et intellectuel.

On ne peut maîtriser cette motricité ou la contrôler sauf par une insertion sportive dans le caractère de l'enfant.

Le développement de l'enfant grandit et sa conscience du milieu social autour de lui se développe aussi. Il commence à avoir une participation avec les autres le cercle de ses relations s'élargissent qui était autrefois limité aux parents et aux membres de la famille.

### **A l'école**

A l'école, il apprend l'amitié, et prend part dans son entourage mais il reste égoïste, contrariant, combatif, compétitif avec les autres et tendance à l'indépendance de la mère, en s'adaptant avec son milieu qui vient de créer. Et ce cercle continue à s'élargir avec de nouveaux groupes d'amis de nouveaux jeux -il a son propre clan.

Par ailleurs on ne peut pas oublier son développement corporel : des muscles, des os, système nerveux..

Il aime courir, grimper, sauter, glisser, s'accrocher....désir d'être grand et fort.

Les parents doivent prêter attention au dynamisme de leurs enfants et garder son bon état d'activité.

### **Au dojo**

L'aïkido pour les enfants est un moyen de l'éduquer et de lui apprendre les bonnes attitudes par des activités physiques. Pas de risques de blessures ou plutôt des risques très minimes.

En s'entraînant l'enfant améliore sa personnalité dans plusieurs points essentiels :

#### **1. Capacité physique :**

- Active la respiration et la circulation sanguine.
- Active le système nerveux et l'habitude au réflexe
- Protection contre les mauvaises habitudes comme dos courbé lors de la lecture d'un livre
- Souplesse des articulations
- Connaissance de son corps et ses points faibles

#### **2. Capacité intellectuelle :**

- Active la motricité en utilisant la réflexion, l'observation et une bonne technique de la mémoire.
- Sur le plan technique l'aïkido aide l'enfant à
- L'étude du mouvement qui nécessite la sensation de l'équilibre et du déséquilibre du corps

- La connaissance du mouvement des forces ,les forces centrifuges et centripètes et les forces d'attractions et de répulsions
  - La connaissance des mouvements circulaire
  - La sensation des 4 directions, Nord , Sud, Ouest , Est et Avant , arrière , gauche, droite,
  - La connaissance géométrique :le cercle l'arc, l' ellipse ,la sphère
  - La protection contre les chutes ou savoir tomber
  - Le bon réflexe.
- 3. L'aïkido s'est avéré aussi un sport de respect mutuel et de sociabilité**
- Bon comportement avec les autres.
  - Fraternité
  - Bonnes relations amicales
  - Le respect et le pardon
  - Participation aux travaux sociaux

*L'aïkido protège l'enfant en développant :*

- *l'équilibre du corps et d'esprit*
- *l'équilibre du soi-même et au sein de la société*

*Pour devenir un membre*

- *équilibré actif plein de comportements avantageux productif*
- *participant dans l'amélioration de la société*

*Écrit par : Ech cherrate Khalil Mohammed*