

Une Foire aux Questions proposée par la [Commission Jeunes](#) .

1. [A quel âge peut-on débiter la pratique de cette discipline ?](#)
2. [Combien de temps par semaine faut-il en moyenne, consacrer à cette discipline ?](#)
3. [Quelles sont les modalités d'inscription dans un club ?](#)
4. [Quel coût pour l'équipement ?](#)
5. [Comment se déroule une séance ?](#)
6. [Quels principes l'enfant va pouvoir apprendre en pratiquant cette discipline ?](#)
7. [Quels bienfaits l'enfant va pouvoir retirer de la pratique de cette discipline ?](#)
8. [Quels peuvent en être les inconvénients ou les handicaps ... ?](#)
9. [Le conseil d'un passionné ?](#)

1. A quel âge peut-on débiter la pratique de cette discipline ?

L'Aïkido est un art martial qui se caractérise par l'absence de compétition. Les techniques employées conduisent la force de l'adversaire plutôt que de s'opposer à lui. Les clubs reçoivent les enfants à partir de 6-7 ans, parfois plus jeunes, toujours encadrés par des professeurs diplômés.

2. Combien de temps par semaine faut-il en moyenne, consacrer à cette discipline ?

A l'encontre de tous les sports qui nécessitent de long et fastidieux entraînements, l'Aïkido peut se pratiquer une ou deux fois par semaine dans le club.

3. Quelles sont les modalités d'inscription dans un club ?

Pour s'inscrire, il faut :

- S'acquitter du coût d'inscription.
- Présenter un certificat médical pour l'aptitude à la pratique de l'Aïkido

4. Quel coût pour l'équipement ?

L'Aïkido se pratique avec un kimono de type "judo" et une ceinture ce qui réduit considérablement le budget en matière d'équipement.

[Haut de page](#)

5. Comment se déroule une séance ?

Une séance d'Aïkido se réalise en 3 phases :

- La préparation

elle vise à préparer à partir d'étirement et de mobilisation articulaire la pratique en toute sécurité et à s'harmoniser (corps esprit)

- Le cours proprement-dit

C'est le moment de l'étude des techniques de l'Aïkido. Les situations d'apprentissage sont adaptés en fonction des tranches d'âge, centrées sur le plaisir de l'enfant en utilisant des situations ludiques.

- La fin de séance

C'est un moment d'expression pour l'enfant et d'évaluation pour le professeur avant le retour au calme marquant la fin de la séance.

[Haut de page](#)

6. Quels principes l'enfant va pouvoir apprendre en pratiquant cette discipline ?

Aux différents principes liés aux arts martiaux, droiture, esprit courageux et audacieux, la courtoisie, l'honneur, la loyauté il faut rajouter le contrôle de soi-même de de son adversaire et l'esprit de groupe.

7. Quels bienfaits l'enfant va pouvoir retirer de la pratique de cette discipline ?

A partir d'une simulation d'attaque, l'Aïkido banalise l'agression et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée. Il ne s'agit plus de fuir face à l'agresseur mais bien -dans un premier

temps- de faire face avant de se déplacer et d'esquiver. Cette discipline apporte à l'enfant le calme, le bien-être, une meilleure concentration, une anticipation et une vivacité d'esprit, la confiance en lui.

8. Quels peuvent en être les inconvénients ou les handicaps ... ?

Comme l'ensemble des arts martiaux, la pratique de l'Aïkido nécessite l'acceptation d'un risque d'accident. Mais, les clubs, les professeurs connaissent bien où se situent les limites, et l'Aïkido est une discipline où bien peu d'accident sont recensés.

9. Le conseil d'un passionné ?

Si votre enfant souhaite pratiquer l'Aïkido, faites lui faire un cours d'essai et rencontrez le professeur. N'hésitez pas à lui poser tout sorte de question. Il saura répondre à vos demandes.

[Haut de page](#)