

合 Ai: harmonie  
Opposé à l'idée de  
compétition ou de sport  
氣 Ki: énergie  
道 Do: chemin



## La pratique de l'aïkido pour les enfants

Votre enfant ne connaît peut-être pas l'aïkido ? L'aïkido est un art martial japonais, qui ne figure pas dans les grandes compétitions internationales.

C'est peut-être justement cette absence de compétition qui, pour les plus jeunes, donne sa pleine valeur éducative à l'aïkido et, sans exclure le sérieux de la pratique, lui garantit une dimension ludique.

Votre enfant pourra de ce fait apprendre et évoluer à son rythme dans un cadre sécurisé, sans la pression d'un résultat à atteindre, sans la déception de la défaite ou la hantise du classement : pas de médaille à aller chercher, pas non plus d'apprentissage d'un rapport aux autres fondés sur la confrontation.

L'aïkido lui apportera de multiples bénéfices. L'apprentissage des mouvements, fondé sur l'imitation des gestes du professeur, permettra à votre enfant :

- de mieux se repérer dans l'espace,
- de renforcer sa musculature,
- de mieux connaître son corps en développant la coordination de ses gestes, sa souplesse,
- d'être plus attentif aux autres et de développer sa concentration en étant plus ancré dans la réalité.

Un enfant réservé pourra gagner en assurance et en confiance en lui. Un enfant plus dynamique apprendra à canaliser son énergie... et, tous auront plaisir à faire chuter les adultes expérimentés et bienveillants qui participent au cours. C'est une occasion pour les plus jeunes de s'émerveiller de ce qu'ils peuvent faire !

Proposez à votre enfant de venir essayer l'aïkido !

