AIKIDO CLUB TARBAIS

Mise en place de cours pour les personnes atteintes de troubles du spectre de l'autisme et autres handicaps compatibles avec la pratique de l'Aïkido

Au printemps 2023, la ville de Tarbes a souhaité, par son service des sports, sensibiliser les clubs sportifs aux difficultés que rencontrent les personnes atteintes d'un handicap, notamment celles atteintes de troubles autistiques, à pratiquer une activité physique.

Suite à une réunion débat sur ce sujet avec les clubs sportifs intéressés j'ai décidé d'ouvrir un créneau réservé à ce public dans mon club.
J'ai communiqué sur mon projet par un article paru dans la presse locale et une interview à France Bleu Béarn Bigorre.

J'ai également communiqué dans les milieux spécialisés sur l'autisme (2 associations) qui à ce jour n'ont pas répondu, ni à mes messages téléphoniques, ni à mes mails de présentation.

Je suis également en contact avec le Comité Départemental du Sport Adapté qui est tout à fait intéressé pour m'accompagner dans a ce projet.
Nous avons mis en place une première séance découverte de l'Aïkido pour des adultes ou des jeunes autistes le 14 juin 2023. Celle-ci a été annulée du fait de plusieurs désistements.
Une nouvelle séance a donc été programmée le 29 novembre 2023.

J'ai poursuivi ma démarche dans le but de mieux connaître le milieu du handicap.

Une visite à la journée « Fête du sport adapté » le 8 juin 2023 m'a permis de découvrir la richesse des activités sportives proposées pour le public affecté par un handicap.

Le Forum des associations de la ville de Tarbes les 9 et 10 septembre 2023 m'a permis de faire la promotion du club et particulièrement de ce cours spécifique prévu à partir de la rentrée 2023, avec des essais sur tatamis.

Je participerai à la Journée Sports et Handicaps le 27 avril 2024 avec la ville de Tarbes en disposant d'un stand et de tatamis que j'apporterai.

J'assisterai à la Fête du Sport Adapté prévue en juin 2024 avec le Comité Départemental du Sport Adapté.

Mes cours au club ont débuté mi-septembre 2023.

J'ai actuellement 4 licenciés qui sont réguliers et se plaisent beaucoup à la pratique de l'Aïkido : un homme autiste, une dame malvoyante (très), un homme victime de handicap physique accidentel lourd et un homme âgé déjà aïkidoka qui se remet de lourdes opérations.

J'espère qu'avec le temps et la poursuite de la communication sur ce cours spécifique, le nombre de licenciés augmentera.
La cotisation à 60 € est attractive car elle représente, une fois les reversements fédéral et ligue acquittés, 12 € à l'année, pour ainsi dire la quasi gratuité pour le licencié.

Jean-François SARRAZIN

AIKIDO CLUB TARBAIS

Séance découverte du 29 novembre 2023 à 17h15

Public visé : jeunes atteints de troubles autistiques

Accompagnants : Mathieu ASSEMAT Conseiller Technique Fédéral - Comité Départemental du Sport Adapté des Hautes-Pyrénées
2 encadrantes

16 participants : 8 jeunes de 12 à 18 ans
Une encadrante
4 élèves inscrits au cours spécifique du club
3 élèves du club en soutien : Sochen Chéa 3ème dan, Marc Valmont 2ème dan Franck Dandrade 1er dan

Durée de la séance : 1h30 dont 15 mn de présentation

<u>Accueil et prise en main du groupe</u>
Présentation du dojo, lieu d'étude, et de l'éthique que l'on se doit de respecter.
Explications sur le salut à l'entrée du dojo, le salut lors de la montée sur le tatami et l'importance de l'hygiène, notamment ne pas marcher pieds nus en dehors du tatami.

17h30
<u>Salut - début du cours.</u>
Explications/démonstration de ce que propose l'Aïkido avec les élèves gradés du club :

- Rôle de Tori, rôle de Uke
- Principe de non résistance et d'accompagnement du mouvement
- Différentes attaques, saisies Omote / Ushiro…, coups portés…
- Différentes façons de chuter
- Présentation rapide des armes
- Démonstration des 3 niveaux de pratique, Suwari Waza, Hamni Handachi Waza, Tachi Waza

1ère technique
Ai Hanmi Katate Dori – Ikkyo omote
Exécution sans force et sans chute dans le but d'un échauffement actif.
Base : insistance sur le déplacement latéral en Z et la recherche du déséquilibre de Uke.
Enchaînement réalisation Ikkyo avec chute et accompagnement de Uke pour la chute.

2ème technique
Ai Hanmi Katate Dori – Irimi Nage
Même départ que Ikkyo Ura par le haut jusqu'au contrôle de la tête, sans chute.
Insistance sur le déplacement Tai Sabaki et l'attention portée au contrôle de la tête sans heurt.
Enchaînement réalisation Irimi nage avec chute et accompagnement de Uke pour la chute.

3ème technique
Gyaku Hanmi Katate Dori – Entrée latérale Irimi, main libre au menton sans chute.
Attention portée à ne pas forcer sur la nuque de Uke..
Enchaînement réalisation avec chute et accompagnement de Uke pour la chute.

4ème technique
Ryote Dori – Tenshi Nage – Détail du mouvement terre/ciel autant que possible sans force
Enchaînement réalisation Tenshi Nage avec accompagnement à la chute

5ème technique
Ai Hanmi Katate Dori – Kote Gaeshi sans chute
Précisions sur le placement des mains et le déplacement pour guider et suivre la rotation du poignet.
Enchaînement réalisation Kote Gaeshi avec chute et accompagnement de Uke pour la chute.
Attention portée sur la prudence lors de la torsion du poignet.

Mise en place pour le salut final.
18h45 fin de la séance

Les participants ont pu découvrir sur des saisies courantes, des entrées Omote, des entrées Ura, différents déplacements, différentes formes de chutes, une torsion de poignet… et découvrir la relation du corps avec le sol.

Comportement des participants durant la séance
Manifestation de quelques minutes de chahut au début du cours, l'envie de rouler sur le tatami était forte. L'ambiance générale était un peu animée et bruyante du fait des interrogations devant l'inconnu et une timidité bien compréhensible. Rapidement le groupe est devenu studieux.

J'ai noté le sérieux des participants :
- Envie de reproduire au mieux ce qui est montré
- Envie de mettre le partenaire au sol
- Curiosité et satisfaction sur l'interrogation : ça marche/ça ne marche pas
- L'aspect ludique de la réalisation des techniques était palpable

Les impressions suite au questionnement sur le cours après le salut ont été favorables. Les participants ont apprécié le travail à deux, la réalisation des techniques et les chutes.

Réactions de l'encadrement
L'accompagnante ayant participé à la séance a fait part de sa satisfaction et de son intérêt.

Mathieu Assemat, Conseiller Technique Fédéral, m'a expliqué que les séances de découverte de disciplines sportives font souvent l'objet de pas mal de chahut qu'il faut canaliser.

Il a constaté cette fois-ci que l'adhésion des jeunes à ce qui était demandé s'est rapidement instaurée. Ils étaient curieux, intéressés et studieux.

Il m'a fait par de son souhait de prévoir une autre séance ou autre projet car « les jeunes semblent avoir accroché ».

Jean-François SARRAZIN

Président de l'AIKIDO CLUB TARBAIS

Enseignant 5ème dan - BE2