



Petit Guide Pratique à l'Intention des Parents

Chers parents,

Vous avez choisi avec votre enfant, de l'inscrire à l'Aïkido Club de Cessy et nous nous réjouissons de ce choix. Ce petit guide a pour but de vous accompagner, vous et votre enfant dans les meilleures conditions pour ses premiers pas sur le tatami. Les enseignants restent toutefois à votre disposition pour répondre à toutes vos questions, ainsi qu'aux siennes.

Mon enfant débute l'Aïkido, quelle formalité administrative dois-je accomplir ?

Vous devrez avant toute chose vous rendre chez votre médecin traitant et demander un **certificat de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido**. Vous devrez ensuite vous acquitter auprès du club de la **cotisation**, car celle-ci englobe la licence, qui assure votre enfant pour la pratique de l'Aïkido, en responsabilité civile, entre autre. Diverses options d'assurance existent toutefois. Merci de prévoir **une photo d'identité**.

De quel matériel a-t-il besoin ?

1. Un « **kimono** » (que l'on devrait normalement appeler **keikogi**). Cette tenue de pratique se compose d'une veste et d'un pantalon blanc, et d'une ceinture blanche. En Aïkido, les grades ne sont pas matérialisés par les ceintures de couleur, à l'exception de la ceinture noire. Il existe 2 types de keikogi : ceux de type « judo » (coton surpiqué dit « grains de riz ») sont plus résistants, mais plus lourds et plus chauds. Ceux de type « karate » sont plus légers, et souvent suffisants pour la pratique avec les enfants. **Les keikogis se trouvent en magasin spécialisés d'arts martiaux ou en magasin de sports.**
2. Des **claquettes** (traditionnellement appelées **zoris**) permettant le déplacement entre le vestiaire et le tatami sans transporter de saleté sur celui-ci.
3. Un **sac à dos** pour transporter ses affaires
4. Si il le souhaite, votre enfant peut disposer de ses propres « armes » d'entraînement : le couteau en bois (tanto), le sabre en bois (bokken) et le bâton (jô). Il devra alors impérativement les transporter dans un fourreau prévu à cet effet. Le club dispose de quelques armes.

Le pantalon noir et très ample, appelé **hakama**, est porté après quelques années d'investissement dans la pratique et l'acquisition d'un certain bagage technique, il n'est donc pas nécessaire de l'acheter dans un premier temps.

Dans quelle tenue mon enfant doit-il se rendre au cours ?

Les enfants **doivent arriver au club avec leurs habits de tous les jours**. Le keikogi (kimono) est une tenue de pratique. Ils doivent le revêtir au vestiaire. A la fin du cours, une fois changés, ils replieront leur tenue sur le tatami.

Pour le premier cours, les enfants peuvent porter une tenue confortable et pratique (type survêtement).

Qui peut récupérer mon enfant au cours ? Peut-il rentrer seul ?

En renseignant la fiche d'inscription en début d'année, vous acceptez que votre enfant puisse repartir seul, ou non. Dans ce deuxième cas, vous ou les personnes autorisées devrez récupérer votre enfant au dojo, et il ne sera pas autorisés à en sortir seul. **De même, votre enfant devra être directement remis à l'enseignant au sein du dojo.**

Quels sont les horaires des cours ?

Le cours enfants débute à 17h30 et s'achève à 18h45. Le premier ¼ d'heure comprend l'habillage et

l'installation des tatamis pour laquelle les enfants seront mis à contribution, dans la mesure de leurs possibilités. Ce temps représente un moment d'échange, de coopération et de convivialité et est aussi important que le reste du cours. **Merci de bien respecter ces horaires.**

Puis-je assister au cours ?

Il est bien sûr possible d'assister au cours, mais au fil de l'année, il est tout de même conseillé de laisser les enfants, afin de ne pas perturber leur concentration durant le cours.

Y a t-il des compétitions en Aïkido ? Quelle organisation est nécessaire le week-end ?

Non, l'Aïkido est une discipline non compétitive. Toutefois, les instances de la Fédération Française D'Aïkido et de Budo (FFAB) organisent des stages à l'intention des enfants, la plupart du temps le samedi. Ces événements sont proposés en moyenne 1 à 3 fois dans la saison aux enfants. Ils ont l'occasion de pratiquer avec d'autres professeurs, d'autres camarades, et ainsi d'enrichir leur expérience de pratique. Il n'est toutefois pas obligatoire d'y participer.

Pourquoi la tranche d'âge est-elle si large ? (8-16 ans)

Comme pour les adultes, les cours sont dispensés pour tous niveaux, du débutant au pratiquant parfois très chevronné dans un même cours. A l'enseignant de différencier en terme de contenus et d'attente en fonction des possibilités de chacun. Chez les enfants, les plus jeunes sont tirés vers le haut, et les plus grands sont responsabilisés, construisant des groupes souvent plus coopératifs et plus soudés, sans pénaliser nullement la progression technique de chacun.

Puis-je pratiquer moi aussi?

L'Aïkido est une discipline qu'il est possible et de débiter et pratiquer tard dans la vie, tout en ayant accès à un niveau intéressant. Les cours adultes se déroulent les lundis et mardis de 19h à 20h30.

Bonne pratique à toutes et tous !