

## APPROCHES LUDIQUES DE L'UKEMI

L'apprentissage des ukemis est fondamental dans la pratique de l'aïkido. Loin de se limiter à de longues descriptions analytiques, ou à d'interminables répétitions austères, il se prête particulièrement bien à une approche ludique, qui satisfera le dynamisme naturel des enfants, et orientera leur spontanéité vers une acquisition efficace. Voici quelques exemples d'activités, pour vous donner envie d'inventer les vôtres.



Ce document appartient à une série de fiches pédagogiques créées par la Commission Jeunes de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo. Il vise à comprendre et approfondir **LA FICHE PRINCIPALE 08 « UKEMIS DEPLACEMENTS MOBILITÉ »** et pourra y être insérer. Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'ensemble de la collection sur le site de la Fédération.

## QUADRUPÉDIE

Les pratiquants se déplacent « à quatre pattes » (en appui sur les pieds et les mains), dans la longueur ou la largeur du tatami. Tous les 3 ou 4 pas, ils réalisent mae ukemi, puis reprennent leur marche. Cet exercice permet une séquence dynamique, dans laquelle la sensation de déséquilibre « vers l'avant » est renforcée. Il contribue aussi à une tonification générale (gainage dorsal et abdominal, notamment, renforcement de la capacité du haut du corps à soutenir le poids).

### Variantes :

- mae ukemi est réalisé au signal de l'enseignant, qui peut s'amuser à « varier le rythme » (3 pas, 1 pas, 6 pas...) - on permet ainsi aux élèves de développer la capacité à chuter « dans le temps », sans préparation préalable
- le même exercice est possible à partir d'autres déplacements. Par exemple : les élèves se déplacent en « sauts de lapin » - cela permet de limiter la sensation de déséquilibre, et limite la complexité du déplacement initial





# ENCHAÎNEMENTS DE CHUTES

*Les pratiquants réalisent un enchaînement d'ukemi pré-défini, incluant éventuellement d'autres exercices.*

Par exemple : enchaîner une chute avant, une chute arrière, une flexion-extension, un pivot « tenkan », une chute arrière et une chute avant « en se retournant ». Les mouvements sont exécutés simultanément, au compte de l'enseignant – cela permet d'augmenter ou canaliser le rythme. A l'inverse, en phase d'apprentissage, il peut être intéressant de laisser les pratiquants évoluer à leur rythme.

La longueur et la difficulté de l'enchaînement dépendra bien évidemment de l'âge et de l'expérience des pratiquants.

Pour les séries les plus longues (à partir de 4 ou 5 mouvements), il est bon d'introduire les mouvements progressivement. Cela peut d'ailleurs être fait sur quelques séances, avec l'ajout d'un mouvement supplémentaire à chaque cours.

# PARCOURS

*Il est possible d'inclure les ukemis dans des parcours de mobilité générale, incluant de multiples actions motrices (sauter, ramper, slalomer...).*

Dans ce cadre, il est notamment possible de réaliser des ukemis par dessus des obstacles. Cette approche convient notamment aux pratiquants les plus jeunes. Elle demande cependant que l'enseignant fasse preuve de discernement pour assurer la sécurité des pratiquants – et la réalité d'acquisitions motrices : le parcours est-il adapté à l'âge, aux capacités physiques et aux compétences techniques des pratiquants ? Quelles adaptations mettre en oeuvre pour s'adapter aux capacités de chacun ?

On se méfiera notamment des logiques de « courses chronométrées », qui peuvent conduire les pratiquants à prendre des risques inutiles et qui peuvent même parasiter la construction de gestes efficaces.

# JEUX DE COURS D'ÉCOLE

*Il est également possible de s'inspirer de jeux classiques pratiqués dans les cours d'école :*

- Sur le modèle du jeu « 1-2-3 soleil », les pratiquants doivent se rapprocher du meneur de jeu sans qu'il ne les voie se déplacer. Ici, leur déplacement doit obligatoirement se faire en ukemis. On peut choisir de pratiquer ce jeu en chutes avant ou en chutes arrière.

- Sur le modèle du jeu « Jacques a dit... », les pratiquants doivent exécuter l'ukemi demandé par le meneur de jeu (avant ou arrière), mais seulement s'il fait précéder sa commande de la formule « Jacques a dit... » ; dans le cas contraire, les élèves ne doivent pas bouger.

Dans ce type d'activité, qui peut fortement stimuler les jeunes pratiquants, un point de vigilance important de l'enseignant concerne la maîtrise de l'espace, et la sécurité des pratiquants. Il vaut donc mieux qu'il reste extérieur au jeu et laisse un élève le mener (le gagnant de la partie précédente ? C'est souvent ainsi que l'on joue dans les cours d'école)

# LE TAPIS

Les jeunes pratiquants apprécient aussi particulièrement l'utilisation de « tapis de chute », type tapis de gymnastique, dans les phases d'apprentissage de l'ukemi. Celui-ci peut notamment les aider à dépasser une appréhension initiale (pour les plus débutants) ou à aborder l'apprentissage de chutes plus complexes, plus dynamiques ou plus enlevées (pour les plus expérimentés).

Attention cependant à ce qu'une trop grande habitude du « moelleux » de cet accessoire ne vienne trop masquer les imperfections d'un geste – qui pourraient se révéler dangereuse une fois transposées sur un tatami plus ferme.