

L'âge en aikido ?

Préambule

L'aïkido est une discipline où il est question d'acquérir des savoir-faire, lesquels reposent sur un savoir et une pratique. Ces savoir-faire deviennent partie intégrante de la personnalité du pratiquant au point qu'il est courant d'admettre qu'ils aboutissent à un savoir-être. On parle aussi de construction de la personne, ce qui sous entend des effets profonds de la pratique sur les pratiquants.

On peut légitimement se demander les effets de l'âge des pratiquants sur la capacité à **acquérir les savoir-faire** de l'aïkido, sur les **méthodes appropriées** aux différents âges et sur les **effets sélectifs de la pratique** aux différents degré de maturation.

L'acquisition des savoirs ne peut se faire que par l'acquisition de concepts abstraits au travers d'une pratique physique concrète dans un environnement propice. La capacité des pratiquants à se représenter de manière efficace les principes de la discipline et à les relier à leur manifestations physiques, relèvent de **capacités cognitives** dont il faut distinguer les différents niveaux de maturation. Notons que l'efficacité de la représentation des principes se révèle dans la capacité des pratiquants à intégrer des compétences transversales aux différents exercices.

1. Acquisition des savoir faire et méthodes appropriées

En ce qui concerne les capacités à acquérir les savoir-faire dans le cadre d'une pratique, j'envisagerai trois éléments :

1.1. La motivation

La motivation est une composante essentielle de la pédagogie. Elle fournit le moteur de l'action et il convient d'examiner Ses différents aspects pour déterminer leur pertinence respective aux différents âges. On reconnaît deux grandes catégories de motivations : intrinsèques et extrinsèques. Les motivations intrinsèques sont présentes dans l'immédiateté de la pratique et sont liées au plaisir physique de bouger, de réussir une performance, d'appartenir et de se situer dans le groupe immédiat, d'échanger avec un partenaire. Les motivations extrinsèques se situent dans un temps et un espace plus vaste : accomplissement de soi, regard des autres, plaisir de réaliser un projet à long terme, de se situer dans une communauté, prendre soin de soi.

Ces deux catégories sont présentes chez l'adulte avec des niveaux variables selon les personnalités et au cours de l'avancement dans la

pratique. Chez l'enfant, les motivations extrinsèques ont un effet beaucoup moins prononcé et fournissent peu de motivation.

Il en découle que le type d'exercices qui peut être proposé aux enfants doit privilégier un amusement et une satisfaction immédiate. La notion d'enjeu est très tentante, il faut toutefois veiller à ne pas recourir à la compétition qui sort du cadre des principes de la discipline. L'adresse, la précision, le contrôle de soi ou d'une arme, la maîtrise des segments corporels, la perception de l'espace fournissent nombre d'éléments susceptibles de mettre en scène des exercices ludiques et parfaitement adaptées aux principes de l'aïkido.

1.2. La performance physique

Il faut se battre, pour ne plus avoir besoin d'être le plus fort

Si l'on part du postulat que les techniques enseignées dans la pratique de l'aïkido ne sont que des moyens d'acquérir des principes, il faut que les performances physiques convoquées soient présentes chez le pratiquant pour d'une part tirer un profit immédiat (réussir) mais aussi en retirer un enseignement plus général (principes abstraits). Par ailleurs, l'un des objectifs de l'aïkido étant d'optimiser les ressources de son corps, on ne peut occulter que la pratique développe les performances et les aptitudes, par un accroissement du VO₂ Max¹, de la masse musculaire, de la souplesse, de l'amplitude des articulations et de la présence de matériel neuronal mobilisé par les tâches motrices globales (de l'ensemble du corps) orientées vers un but, sans concours de l'affect.

La situation de départ (état du pratiquant débutant) varie considérablement selon l'âge, mais les perspectives de développement évoquées plus haut, encore davantage. Ainsi, si l'on peut harmoniser la croissance d'un jeune avec la pratique de l'aïkido, on ne peut que contenir les effets de la sénescence chez un pratiquant vénérable. Il en découle que le rythme de la pratique, en particulier la balance entre démonstration (récupération métabolique) et pratique (augmentation du métabolisme et production de toxines), est un paramètre très important qui doit être finement ajusté à l'âge des pratiquants.

Notons que de part l'absence de compétition et même d'opposition, l'aïkido est probablement l'une des meilleures activités respectueuses des limites tant du jeune âge que de l'âge avancé.

Avant l'achèvement de la croissance (25 ans) le corps maintient une partie de ses structures dans un état d'inachèvement salubre qui permet de s'adapter aux modifications de taille, de corpulence et probablement aussi de compétences. C'est pourquoi la musculature et les articulations

¹ Volume maximum d'oxygène qui est exploité par la glycolyse aérobie. S'exprime en ml/Kg/mn

des enfants et même des adolescents ne peuvent et ne doivent pas être sollicités autant que celles des adultes peuvent l'être. L'enseignant d'aïkido enfants veillera donc à éviter les techniques infligeant des contraintes articulaires, animera ses cours de manière à promouvoir un niveau de tonicité modéré, privilégiera le plaisir de la découverte sensorielle plutôt que celui de la performance ou de la confrontation.

Sur le plan de la dépense énergétique le métabolisme du jeune est orienté vers des cycles courts. Aussi l'enseignant enfants veillera à préparer des cours comportant davantage d'exercices (10 à 12 par heure) que pour des adultes (5 à 6).

De la même manière les structures d'un corps vieillissant, ses capacités cardio-ventilatoires, musculaires, ligamentaires et osseuses n'étant pas celles de l'adulte jeune, on veillera à modérer le recours au kochinage, suwari waza, voire aux chutes enlevées. Toutefois chez des débutants âgés et même chez des adultes sédentaires d'âge moyen, on peut observer une récupération fonctionnelle très importante qui appuie l'hypothèse que l'aïkido est un vecteur de santé très précieux.

Enfin, chez l'adulte jeune, il faudra prendre en compte la possibilité d'une motivation entretenue par un fort désir de dépassement de soi, une certaine forme d'ambition. Il faudra être particulièrement vigilant aux risques de surentraînement, dommageables tant pour la santé que sur l'effet néfaste d'un accident sur la motivation. De même, le désir de domination, d'opposition qui sont des constituants de la motivation sans prévalence d'un sexe sur l'autre, ne peuvent être simplement rejetés, mais gagnent à être soigneusement canalisés vers des formes moins susceptibles de générer de frustrations. Le rôle de l'enseignant qui installe et diffuse le reishiki est à cet égard très important.

1.3. La performance cognitive

Apprendre c'est détruire (Jean Pierre Changeux neurobiologiste).

Chez l'enfant la représentation de son propre corps dans l'espace (latéralité, gravité) n'est pas encore développée et il lui est beaucoup plus difficile d'exécuter des techniques dans lesquelles les déplacements ne sont pas directement connexes à un contact. En effet, comprendre la nécessité de se déplacer face à une frappe, nécessite d'anticiper (se représenter) la trajectoire de la frappe, sa conséquence, et de planifier une action de mobilité permettant au minimum d'éviter d'être touché. Cette tâche est beaucoup trop élaborée pour l'utiliser autrement que de manière expérimentale avec des pratiquants de moins de 10 ans. Il en découle que les exercices basés sur des frappes sont plus difficiles à réaliser pour des jeunes enfants (avant 10 ans). Heureusement l'arsenal de saisies est suffisamment étoffé pour inspirer l'enseignant.

La balance entre démonstration et pratique, déjà évoquée sur le plan des performances physiques, joue un rôle important dans la sollicitation de ressources cognitives. De nombreuses alternances démonstration/pratique entraîne un travail plus important d'attention, de concentration, d'intégration des consignes du formateur. Les ressources cognitives de l'enfant ne sont pas moins importantes en quantité (c'est quand même à ces âges là qu'on apprend le plus de choses et le plus rapidement), mais sont très différentes en qualité. Il est notoire que les capacités de concentration du jeune enfant sont limitées dans le temps. Voilà qui plaide pour de courtes démonstrations. Mais elles ne permettent pas d'intégrer un grand nombre de thèmes et de sujets à la fois ou dans un court lap de temps. En conséquence, les nombreuses démonstrations, souhaitables se devront de ne pas introduire d'autres variétés que celles permettant d'entretenir l'aspect ludique de l'exercice.

2. Plasticité cérébrale et savoir-être (effets sélectifs)

Il est maintenant bien établi que les structures cérébrales sont susceptibles d'évoluer en fonction des performances demandées. Les modifications neuronales observées lors de spécialisation à des tâches diverses sont réversibles et il en découle que tout comme le corps peut perdre les atouts qu'il avait acquis par l'entraînement, le système nerveux s'adapte aux tâches qui lui sont demandées et « oublie » celles qu'il ne rencontre plus. En revanche, il est également notoire que certains apprentissages « perdus », se reconstituent rapidement même après une longue période de non pratique. On voit donc que toute pratique comportant des performances entraînent des modifications profondes non totalement solubles dans l'oubli.

Ce qui est particulier à l'enfance (et jusqu'à l'adolescence) c'est que certaines disponibilités d'apprentissage se présentent temporairement et restent ensuite occultées si elles ne sont pas sollicitées à temps ². L'aïkido mettant en scène des situations de conflits (attaques), qui sont résolues pacifiquement, il fait émerger un concept assez rarement évoqué dans le sport : la compassion pour autrui sans concession pour soi-même si ce n'est l'abandon (considérable du fait de la pression sociale) du désir de vaincre. L'affrontement dans notre discipline n'est qu'une métaphore de l'altérité constructrice et du progrès par l'épreuve des difficultés. Il est donc tout à fait souhaitable que les enfants même jeunes expérimentent ce type de rapport équitable à l'autre, dans la mesure où ils sont dans une phase de disponibilité cognitive majeure et que les occasions sont rares de sortir du modèle classique de la hiérarchie dominante.

² Hubel et Wiesel (Prix Nobel) ont obtenu des résultats à l'appui de cette thèse avec des chats privés de modalité visuelle à certains stades de leur développement. Privés de l'expérience « lignes verticales » dans le champ visuel pendant un lap de temps précis, ces chatons n'ont jamais pu apprendre ensuite à voir les composantes verticales des images.

Il est probable que les adultes sont pareillement interpellés par cet apparent paradoxe de l'aïkido, cet art martial qui ne vise pas à vaincre. Il est probable que l'imprégnation de cet univers particulier qu'est le dojo, laisse des traces dans les structures profondes du cerveau à plus ou moins long terme³

Les capacités d'abstraction n'étant pas développées chez les jeunes enfants (avant 10/11 ans) ce qui par exemple ne leur permet pas d'accéder à la mathématique algébrique, on évitera d'avoir recours à des exercices où l'effet est éloigné (dans le temps et l'espace) de la cause. Il en va ainsi comme on l'a déjà signalé du travail des frappes mais de même de l'utilisation de réactions sur atémis qui se révèle peu efficace à l'épreuve. Le travail des armes, s'il situe l'objectif à atteindre au niveau de l'arme elle même est possible, avec une vigilance particulière à l'égard de l'insouciance des enfants.

De récents travaux⁴ ont permis également de montrer que les personnes souffrant d'une représentation inadéquate de leur relation aux autres (dominants ou dominés) voyaient leur symptômes (crises et échecs relationnels) régresser par une pratique systématique du jeu de rôles. Il s'agit pour une personne «naturellement» dominante, de jouer un comportement stéréotypé de personne dominée dans une simulation de relation avec un thérapeute. Les résultats à court terme (mais non pérennes) s'obtiennent en quelques jours d'entraînement quotidien et des effets durables sont estimés accessibles par les chercheurs par des entraînements hebdomadaires de plusieurs mois. On ne peut qu'être frappé par la similitude du contexte de l'aïkido, qui par l'alternance des rôles de uke et tori, propose exactement ce type de mise en situation si ce n'est qu'uke n'est pas dominé par tori. Mais il faut parfois quelques années pour s'en apercevoir !

³ Ce fut d'ailleurs le sujet de mon mémoire de DEA de sciences cognitives, précurseur d'une théorie de la perception et du traitement de la violence

⁴ Dans la dernière édition de la revue Cerveau et psycho datant de Mars