

## RÉCAPITULATIF DE LA DISCUSSION : COMMENT MAINTENIR L'ENGAGEMENT DES JEUNES ADULTES (19-29 ans) DANS L'AÏKIDO

Le début de quelque chose de plus grand est la meilleure façon de décrire la table ronde que nous avons tenue le lundi 26 juin lors du camp d'été de cette année à Calgary.

Les discussions de ce type permettent de briser la glace. Elles favorisent l'ouverture à des perspectives différentes et réfutent le mythe selon lequel le savoir et la sagesse sont réservés à quelques privilégiés.



Animée par Anita Abbasi (membre actif de la FCA), la discussion a réuni quatre membres de la FCA d'âges, d'expériences et d'étapes différents dans leur carrière d'aïkido : Maya Hanevy (19 ans, 4e kyu à BigRock Aikikai), Gurmeet Singh (26 ans, 4e kyu à JCCC Aikikai), Esteban Ricalde (42 ans, 4e Dan à Avalon Aikikai) et Martin Moreau sensei (50 ans, 4e Dan, instructeur en chef à Rock Water Aikikai).

Le sujet à disséquer était un sujet difficile à appréhender pour beaucoup de dojos à travers le Canada : "Comment garder les jeunes adultes (19-29 ans) engagés dans l'aïkido ?

Alors que quelques dojos-clés de notre communauté - notamment BigRock Aikikai, Aikidaily International Academy et Rock Water Aikikai - ont des programmes bien établis qui favorisent l'amour de l'aïkido dès le jeune âge et qui les accompagnent jusqu'au début de l'âge adulte, il n'en demeure pas moins qu'il y a un écart important entre les jeunes adultes qui ont été initiés à l'aïkido au milieu des années 2000 et la génération de jeunes adultes qui commence à s'y intéresser maintenant. L'objectif de cette discussion n'était pas d'apporter une solution rapide à une question complexe. Le but était de faire ce que nous faisons souvent en aïkido : revenir au centre. C'est-à-dire nous rappeler ce que l'aïkido offre, ce qui fait un dojo sûr et accueillant et à quel point le dojo-cho ainsi que les membres actuels du dojo jouent un rôle déterminant dans l'engagement et l'accueil des élèves.

Voici un récapitulatif des points clés et des réponses des panélistes :

Maya :

- Son approche de l'aïkido a évolué au fur et à mesure qu'elle passait du statut d'enfant à celui de jeune adulte. Auparavant, c'était une activité à laquelle ses parents l'amenaient, mais aujourd'hui, elle doit trouver du temps pour cela dans un emploi du temps chargé, ce qui nécessite souvent des sacrifices.

- Le soutien et la compréhension de son dojo, BigRock Aikikai, ont été cruciaux pour trouver un équilibre entre l'aïkido et d'autres engagements comme l'école et le travail. Le conseil de Steve Sensei de faire de son mieux et le soutien de la communauté de l'aïkido lui ont apporté la tranquillité d'esprit lorsqu'elle ne pouvait pas se rendre régulièrement à l'entraînement à cause de l'école.

- Bien que Maya n'enseigne pas aux jeunes adultes, elle co-instruit les classes préscolaires à BigRock Aikikai. Le fait d'avoir une classe dont elle est responsable l'a aidée à rester intéressée par l'aïkido. Elle a appris à s'adapter aux besoins des élèves en tant qu'enseignante et réalise que chaque élève réagit différemment à l'apprentissage.

- Pour améliorer l'environnement accueillant et sécuritaire dans les dojos, Maya suggère d'encourager le dojo à être un espace sans stress où les élèves peuvent se concentrer uniquement sur la pratique. Construire une communauté de soutien et d'acceptation au sein du dojo, où les nouveaux arrivants sont chaleureusement accueillis et où des amitiés se forment, conduirait plus de jeunes adultes à persévérer dans la pratique.

- Maya est inspirée par le soutien et la patience dont font preuve ses sempai (élèves plus âgés) et souhaite les reproduire lorsqu'elle interagit avec de nouveaux jeunes adultes, en leur offrant la même atmosphère de soutien que celle qu'elle a connue.

Gurneet :

- Gurneet a découvert l'aïkido par le biais d'un programme holistique et a été attirée par ses aspects spirituels et de développement personnel.

- Le succès de l'engagement a été obtenu lorsque les instructeurs ont adapté les cours aux limites du groupe et ont revisité les bases pour soutenir les élèves en difficulté.

- Pour améliorer l'atmosphère accueillante et sécuritaire du dojo, les élèves les plus expérimentés ont joué un rôle crucial en aidant les nouveaux élèves à se sentir inclus et pris en charge.

- Gurneet a souligné l'importance de l'entraînement physique en aïkido et espère aider les autres par la pratique.

Esteban :

- L'aïkido a été une quête de sens pour Esteban depuis son adolescence et est resté attrayant en raison du fort lien avec la communauté.

- Le soutien de la communauté du dojo l'a ramené chaque fois que des événements de la vie ont interrompu sa pratique.

- L'engagement des jeunes adultes a été illustré par une activité (chacun devait faire 200 roulades en une heure) qui a favorisé la confiance, la dynamique corporelle et la méditation active.

- La création d'un dojo sécuritaire et inclusif implique la mise en place d'une communauté saine autour du dojo, l'organisation d'événements et la création d'un lien personnel avec les étudiants.

Martin :

- Martin a été attiré par la nature non agressive et non compétitive de l'aïkido après avoir essayé plusieurs arts martiaux.

- Les activités sociales et le sentiment d'appartenance lui ont permis de rester engagé, faisant du dojo plus qu'un simple lieu d'entraînement.

- Une pratique vigoureuse et stimulante facilitée par des instructeurs plus jeunes l'a séduit en tant que jeune adulte.

- Il a souligné l'importance d'avoir des instructeurs d'un âge plus proche de celui des jeunes adultes, afin de favoriser un lien plus fort et une meilleure compatibilité dans l'entraînement.\*\*

*\*\*Ce point a également été soulevé lors de la démonstration et de l'atelier de la classe des enfants et des jeunes !*

En général, les panélistes ont souligné l'importance d'une communauté chaleureuse et solidaire en aïkido, qui encourage les jeunes adultes à se dédier à leur pratique. Des méthodes d'enseignement attrayantes, une pratique physique et un écart d'âge réaliste entre les étudiants et les instructeurs ont été considérés comme des éléments essentiels à la création d'un environnement de dojo sécuritaire, inclusif et invitant. En adoptant ces aspects, les dojos d'aïkido peuvent continuer à attirer et à retenir de jeunes pratiquants adultes, favorisant ainsi la croissance et le développement de l'art et de ses pratiquants. Leurs réponses complètes sont disponibles ci-dessous.

*Veillez noter que cette session n'ayant pas été enregistrée, l'animatrice et les panélistes ont dû puiser dans leur mémoire les principaux points soulevés au cours de la discussion. À l'avenir, nous prendrons des dispositions pour enregistrer l'audio et offrir une transcription authentique de nos discussions en table ronde ainsi que l'enregistrement audio de la discussion elle-même. C'était la première fois que nous proposons un programme alternatif et extrascolaire dans le cadre de notre camp d'été et nous n'étions pas sûrs de l'accueil qui lui serait réservé. Ce récapitulatif a été créé à la demande des participants. Il n'offre qu'un aperçu de la riche conversation qui s'est déroulée le 26 juin 2023. Nous vous remercions tous pour votre intérêt et votre soutien. Ce ne sera pas le dernier du genre et nous serons mieux équipés pour répondre aux besoins de documentation de nos membres et des participants aux événements.*

## MAYA

CAF FCA SUMMER CAMP D'ÉTÉ 2023

How To Keep Young Adults (19-29 yrs) Engaged in Aikido?

the Panelists

**Maya Hanevy**  
4th Kyu, BigRock Aikikai (AB)

Maya is a student at BigRock Aikikai, who began Aikido at 8 years old. She is 19 years old and is currently studying at the Training Division Fire Academy based out of Texas. She is a co-instructor of BigRock Aikikai's preschool classes and is a 4th kyu.

[www.canadianaikidofederation.com](http://www.canadianaikidofederation.com)

**Comment votre aikido ou votre approche de la pratique ont-ils changé par rapport à votre enfance, à l'aube de vos 20 ans ?**

Mon approche de l'aikido a beaucoup changé depuis mon enfance. Le plus grand changement est que mes parents m'amenaient à l'aikido chaque semaine, je voyais mes amis, j'apprenais, et ils me ramenaient la semaine suivante sans que je n'aie à y penser. En tant qu'adulte, c'est maintenant quelque chose pour lequel je dois trouver du temps dans mon emploi du temps chargé, et bien souvent, je dois sacrifier d'autres choses pour le faire. C'est un sacrifice qui peut être difficile à faire et c'est pourquoi je pense qu'il y a un tel manque de jeunes adultes qui pratiquent régulièrement.

**Nous savons donc que cette tranche d'âge est une période de croissance, d'incertitude et de recherche d'identité. Ajouter une activité extrascolaire à l'école, au travail et/ou aux relations n'est pas aussi simple qu'on pourrait le penser. Comment avez-vous réussi à intégrer l'aikido dans votre emploi du temps et votre dojo vous a-t-il aidé à trouver cet équilibre ?**

En planifiant TOUT. Entre le travail, l'école et ma vie personnelle, il peut être incroyablement difficile de trouver du temps pour s'entraîner. Tout le monde au BigRock Aikikai a été d'un grand soutien et a compris mon implication à l'école et le fait que je ne serais pas toujours en mesure de me rendre à chaque entraînement. Lorsque j'ai commencé l'université, j'ai eu une conversation avec Steve Sensei sur le fait d'essayer de suivre à la fois l'école et l'entraînement régulier. Il m'a simplement conseillé de faire de mon mieux. Je crois fermement que le soutien que j'ai reçu de Steve Sensei et de la communauté de l'aikido m'a permis d'avoir l'esprit tranquille lorsque je n'étais pas en mesure de me rendre régulièrement à l'entraînement.

**Enseigner, c'est beaucoup s'adapter à ses élèves ; nous adaptons souvent le cours à ce groupe. Pouvez-vous partager un ou deux exemples - que ce soit en tant qu'élève ou en tant qu'instructeur - où vous avez vu ou ressenti une réussite dans l'engagement de vos élèves ou des jeunes adultes dans le cours ?**

L'enseignement consiste à s'adapter aux besoins des élèves. Bien que je n'enseigne pas aux jeunes adultes, je suis co-instructeur des classes préscolaires de BigRock Aikikai avec Alex (Tsvik, également de BigRock Aikikai). Le fait d'avoir une classe dont je suis responsable m'a définitivement aidé à rester intéressé par l'aïkido. Au fil du temps, même si je sens que je commence à ne plus pratiquer régulièrement ou que je me sens en perte de vitesse, les cours préscolaires hebdomadaires me donnent de l'inspiration et me permettent de passer du temps au dojo en dehors de l'entraînement. En tant qu'enseignante, il s'agit de s'adapter aux besoins des élèves et de leur apporter flexibilité et soutien. J'ai appris que chaque élève est différent et réagit différemment à l'apprentissage.

**D'après vos voyages ou vos observations de vos propres dojos ou des dojos que vous avez visités, quels sont les moyens d'améliorer le caractère invitant ou sûr de nos dojos pour tout le monde, et en particulier pour les jeunes adultes ?**

Le dojo peut être un lieu où l'on peut oublier le stress de la vie quotidienne et se concentrer uniquement sur la pratique. Il peut être un espace sécuritaire pour les étudiants, et je pense qu'encourager cela conduirait à ce que plus de jeunes adultes restent dans l'aïkido. À part le BigRock Aikikai dojo et Cardel (dojo), je n'ai visité qu'un seul autre dojo à Vancouver pour un stage qui était extraordinaire et j'ai vu comment les jeunes adultes interagissaient les uns avec les autres d'une manière si acceptante et encourageante. Je pense que c'est la clé du succès des jeunes adultes dans le dojo, en veillant à ce que chacun prenne les nouveaux venus sous son aile et se traite avec soutien et gentillesse. La vérité est que lorsqu'il s'agit de jeunes adultes, les amitiés sont une partie importante de nos vies; créer des amitiés étroites en aïkido renforce définitivement la possibilité d'une pratique plus fréquente.

**Qu'est-ce que votre dojo-cho, votre sempai ou même votre kohai a fait et que vous avez essayé de reproduire avec les nouveaux élèves adultes ?**

Je dirais que le soutien et la patience dont mes sempai ont fait preuve à mon égard ont été l'un des efforts les plus inspirants et j'aimerais reproduire cela avec les nouveaux étudiants.

## GURNEET

CAF FCA SUMMER CAMP D'ÉTE 2023

How To Keep Young Adults (19-29 yrs) Engaged in Aikido?

the Panelists

**Gurneet Singh**  
4th Kyu, JCCC Aikikai (ON)

Gurneet is 26 years old and has been practicing Aikido in Toronto at JCCC Aikikai for five years. Her rank is 4th kyu. She is in her second year of studying Sustainable Environmental Management at York University, and she is passionate about Aikido and spirituality.

[www.canadianaikidofederation.com](http://www.canadianaikidofederation.com)

### **Comment avez-vous découvert l'aïkido et qu'est-ce qui vous intéresse encore ?**

J'ai découvert l'aïkido grâce à un programme holistique. Mon instructeur pour le cours de Shiatsu pratiquait l'aïkido et l'a mentionné en passant pendant le cours. Un an après le programme, j'étais à la recherche d'un passe-temps et de quelque chose de significatif à quoi consacrer mon temps, alors je l'ai contacté et j'ai pratiqué l'aïkido depuis ! Je m'intéresse au développement personnel et à la spiritualité et je trouve que l'aïkido m'aide à grandir et, plus important encore, à progresser avec les autres.

### **Enseigner, c'est beaucoup s'adapter à ses élèves ; nous adaptons souvent le cours à ce groupe. Pouvez-vous nous parler d'un ou deux cas - que ce soit en tant qu'élève ou en tant qu'instructeur - où vous avez vu ou ressenti une réussite dans l'engagement de vos élèves ou des jeunes adultes dans le cours ?**

Les instructeurs de mon dojo sont très attentifs à mes limites et à celles de mes pairs dans le dojo. Ils évaluent nos limites et ajustent l'intensité ou le contenu en fonction des personnes présentes. Si la classe éprouve des difficultés, les instructeurs reviennent sur les bases pour nous aider à mieux comprendre les techniques plus complexes.

### **D'après vos voyages ou vos observations de vos propres dojos ou des dojos que vous avez visités, quels sont les moyens d'améliorer le caractère accueillant ou sûr de nos dojos pour tout le monde, mais en particulier pour les jeunes adultes ?**

Je pense que les élèves les plus avancés sont essentiels à la création d'une atmosphère accueillante et sûre. Entrer dans un nouveau dojo et apprendre quelque chose de nouveau est accablant, mais le fait d'avoir quelqu'un prêt à répondre aux questions et à me guider dans l'étiquette du dojo m'a aidé à me sentir inclus, en sécurité et pris en charge.

### **Qu'est-ce que votre dojo-cho, votre sempai ou même votre kohai a fait et que vous avez essayé de reproduire avec les nouveaux élèves adultes ?**

J'étais nerveux à propos de la roulade avant lorsque j'ai commencé au JCCC Aikikai. Peu importe les explications, j'avais du mal à me faire confiance pour rouler. L'un des élèves les plus expérimentés m'a fait faire la roulade avant sans que j'aie le temps d'y réfléchir, et j'ai fini par me sentir plus à l'aise et plus détendue. J'ai apprécié cela parce que les explications étaient moins importantes que la pratique du mouvement en continu. J'espère pouvoir aider d'autres jeunes adultes, et les nouveaux élèves en général, à apprendre par l'entraînement physique, car je sais à quel point il peut être difficile de comprendre l'aïkido par les mots.

## ESTEBAN

CAF FCA SUMMER CAMP D'ETE 2023

How To Keep Young Adults (19-29 yrs) Engaged in Aikido?

the Panelists

**Esteban Ricalde**  
3rd Dan, Avalon Aikikai (NFLD)

Esteban is a third dan Aikido practitioner currently training/teaching at Avalon Aikikai in St. John's, Newfoundland. He started practicing as a teenager in 1993 at Kobukan Xalapa in Mexico. His main influences are Emiliano Perez, Kurita Shihan, Marta Fernandez, Kawahara Shihan, Shin Chin, Ivan Booth, Nakamura Shihan and Osawa Shihan.

[www.canadianaikidofederation.com](http://www.canadianaikidofederation.com)

**Qu'est-ce que l'aïkido a signifié pour vous à l'âge de 20 ans - qu'est-ce qui vous a poussé à continuer ?**

- J'ai commencé à pratiquer à l'âge de 12 ans après avoir essayé plusieurs autres arts martiaux et sports.
- A l'âge de 20 ans, j'étais sûr que l'aïkido était quelque chose que j'aimais vraiment et que je continuerais à pratiquer pendant longtemps.

**Comment avez-vous réussi à intégrer l'aïkido dans votre emploi du temps et votre dojo vous a-t-il aidé à trouver cet équilibre ?**

- Le début de l'âge adulte est toujours plein de changements et de conflits d'horaires
- Pendant ma vingtaine, je n'ai pas pu pratiquer pendant quelques années à cause de l'école ou du stress.
- Le dojo de ma ville natale avait une communauté très soudée.
- C'est cette communauté qui m'a ramenée à chaque fois que j'ai arrêté de pratiquer.

**Pouvez-vous citer un ou deux cas - que ce soit en tant qu'élève ou en tant qu'instructeur - où vous avez vu ou ressenti une réussite dans la manière dont vous**

### **étiez ou dont les jeunes adultes étaient engagés dans le cours ?**

- En tant qu'étudiant, je me souviens très bien d'un cours particulier composé de jeunes adultes (dont moi-même)
- L'instructeur nous a demandé de faire 200 rouleaux pour le cours (1 heure).
- Chacun suivait son propre travail et décidait quand faire des pauses et pendant combien de temps.
- Pas d'échauffement, pas de technique et personne ne vous suit. Juste 200 roulades
- Pour moi, c'était une activité très engageante - elle m'a appris la confiance, la dynamique du corps, l'identification de mes limites et la définition de ma propre phase.
- C'était ma première expérience de méditation active

### **Quels sont les moyens d'améliorer le degré d'invitation ou de sécurité de nos dojos pour n'importe qui, mais en particulier pour les jeunes adultes ?**

- Construire une communauté forte et accueillante autour du Dojo est la clé.
- En tant qu'art martial non compétitif, l'aïkido permet de construire une communauté plus saine que d'autres arts martiaux.
- La communauté va au-delà des cours, elle nécessite l'organisation d'événements et la création de liens avec les étudiants.

### **Qu'est-ce que votre dojo-cho, sempai ou même kohai a fait et que vous avez essayé de reproduire avec les nouveaux élèves adultes ?**

- Dans mon dojo actuel, nous ne savons jamais qui va assister à chaque cours parce que nous avons plusieurs créneaux horaires pendant la semaine.
- En tant que dojo-cho, Ivan est très doué pour restructurer son cours en fonction des participants
- Il adapte le cours aux élèves sur les tatamis et essaie de faire des techniques et des activités qui sont amusantes et significatives pour eux - j'essaie de faire la même chose.
- Même lorsque j'ai un plan de ce que je veux couvrir pendant une séance, je l'ajuste ou le redéfinis après l'échauffement en fonction des personnes présentes sur le tatami.

### **À quoi ressemble un dojo sûr et inclusif pour vous ?**

- Un espace qui promeut un environnement d'entraînement positif, solidaire et ouvert dans lequel tous les membres ont les mêmes chances de participer et de progresser dans leur aïkido, indépendamment de la race, de l'origine ethnique ou religieuse, du sexe, de l'orientation sexuelle, de l'origine nationale, de l'âge, du handicap ou de tout autre facteur.
- Les blessures ne doivent pas être un problème récurrent et tous les membres doivent prendre soin les uns des autres.

## MARTIN

CAF FCA SUMMER CAMP D'ÉTÉ 2023

How To Keep Young Adults (19-29 yrs) Engaged in Aikido?

the Panelists

**Martin Moreau**  
**4th Dan, Chief Instructor - Rock Water Aikikai (BC)**

Martin Moreau has been training in Aikido for 29 years, and teaching kids, teens and young adults for over 22 years. His dojo, Rock Water Aikikai, is dedicated to young people under 30. His personal mission is to grow the next generation of young Aikido leaders.



[www.canadianaikidofederation.com](http://www.canadianaikidofederation.com)

J'ai rejoint l'aïkido à l'âge de 21 ans, après avoir essayé 11 arts martiaux différents. J'avais été victime de harcèlement à l'école et je voulais pratiquer un art martial dans le but d'apprendre à me défendre. J'ai choisi l'aïkido parce que c'était le seul qui n'était ni agressif ni compétitif. De plus, les gens du dojo m'ont fait sentir que j'étais le bienvenu, ils étaient très amicaux et non menaçants dans leur approche et leur comportement.

Ce qui m'a permis de continuer dans mes jeunes années, au-delà du désir d'apprendre l'autodéfense, et malgré ma vie très occupée de jeune adulte (avec le travail, les études post-secondaires, les relations, etc), ce sont principalement les facteurs suivants :

- Il y avait beaucoup de rencontres avant et après les cours, et il y avait des événements sociaux. Ce n'était pas seulement un endroit où l'on s'entraînait ou où l'on transpirait et d' où on parlait.
- Le dojo m'a donné un sentiment d'appartenance et un sens de la communauté. Les gens ont pris de mes nouvelles lorsque j'ai manqué plusieurs cours en raison d'événements de la vie, ce qui m'a donné l'impression qu'ils se souciaient de moi.
- La pratique était rigoureuse, énergique et exigeante à l'époque, parce que les professeurs étaient plus jeunes et le manifestaient dans leur enseignement. Cela m'a séduit en tant que jeune adulte dans la vingtaine.
- En raison de l'âge plus jeune des instructeurs, je pouvais m'identifier à eux et les considérer comme des grands frères ou des figures paternelles/maternelles, parce qu'ils avaient entre 10 et 20 ans de plus que moi, contrairement à la norme actuelle qui veut que nos enseignants aient 30 à 50 ans de plus que les jeunes adultes qui les rejoignent. Il est très difficile pour des jeunes de 20 ans de s'identifier à des enseignants de 40 à 70 ans, de sorte que la connexion sera beaucoup plus difficile, et l'environnement de formation dans les classes où les enseignants ont plus de 50 ans n'est généralement pas aussi compatible avec ce qu'un jeune adulte recherche.