

**Aux parents des élèves
de 5P à 8P et Accueil**

Réf. RS/mb

Nyon, le 3 septembre 2025

Madame, Monsieur,

En partenariat avec la Fondation Jeunesse et Famille et la Ville de Nyon, des ateliers Aïkicom EC sont proposés aux élèves de 5P à 8P des établissements scolaires nyonnais, afin de contrer et prévenir ensemble les comportements de violence et les incivilités. Vous trouverez le descriptif détaillé et toutes informations utiles ci-dessous.

Il s'agit d'aider les enfants et les jeunes à briser le cercle vicieux des agresseurs et des victimes, et par-là, combler des déficits d'expression qui se manifestent par des provocations et/ou des conflits. Le but visé est de trouver un meilleur climat relationnel aussi bien dans les communes que sur le chemin de l'école ou en classe.

Une séance de présentation dirigée par les animateurs est organisée à votre intention :

**le mercredi 17 septembre 2025, 19h00 au Rocher (Nyon)
(salle de rythmique, rez-inférieur).**

A cette occasion, ils vous présenteront les enjeux de cette formation, le suivi mis en place, l'implication des différents acteurs, et répondront à toutes vos questions. Nous précisons que des bulletins d'inscription seront à votre disposition à ce moment-là également.

Afin de nous permettre d'organiser au mieux cette soirée, nous vous remercions de bien vouloir indiquer dans l'agenda (étiquette-réponse) le nombre de personnes présentes, et ce d'ici le 12 septembre 2025. Votre enfant est le bienvenu à cette réunion.

En espérant avoir le plaisir de vous rencontrer à cette occasion, nous vous prions de recevoir, Madame, Monsieur, nos salutations distinguées.

Richard Seematter,
doyen

PRESENTATION

Les ateliers Aïkicom EC[®] sont une prestation de la Fondation Jeunesse & Familles

INTRODUCTION

Cette démarche originale de « partenariat » entre les parents, l'école et les communes est une opportunité pour contrer et prévenir ensemble les comportements de violence et les incivilités. Basée sur des expériences concrètes, relayée par des réflexions sur les différentes manières de communiquer, nous voulons aider les enfants et les jeunes à briser le cercle vicieux des agresseurs et des victimes, et par-là, combler des déficits d'expression qui se manifestent par des provocations et/ou des conflits. Le but visé est de trouver un meilleur climat relationnel aussi bien dans les communes que sur le chemin de l'école ou en classe.

BUTS

Permettre aux enfants de :

- Faire face aux situations de conflits de façon adéquate
- Trouver des réponses personnelles ou collectives lors de situations d'agression telles que : menaces verbales, intimidations, racket, etc.
- Par le travail de groupe, découvrir et tolérer des modèles de vie différents
- Apprendre à gérer les émotions liées à l'agression (colère, peur, frustration, douleur)

CETTE APPROCHE PERMET DE

- Savoir se protéger
- Développer le respect de soi et des autres
- Favoriser l'intégration d'enfants et jeunes en difficulté
- Lutter contre la délinquance et les déprédatrices

SUPPORTS UTILISES

Communication et aïkido

À travers la communication, les enfants vont apprendre à :

- Décoder les signes verbaux et non verbaux qui accompagnent la dégradation d'un conflit
- Découvrir la distance de sécurité pour se protéger et la distance de confort pour discuter ou négocier
- Entrer en contact avec leurs émotions, sentiments, ressentis, et apprendre à les partager avec d'autres
- Savoir demander de l'aide ou en offrir

L'aïkido est un art martial non violent de réputation mondiale, qui permet aux enfants et jeunes en situation d'agression d'apprendre à :

- Sortir de la ligne d'attaque pour se trouver en sécurité
- Utiliser la force de l'agression pour neutraliser l'agresseur
- Résoudre un problème de façon non oppositionnelle
- Travailler souplesse, vitesse, endurance et résistance
- Trouver la bonne distance dans la relation comme dans l'agression
- Rester centré dans l'affrontement
- Travailler l'estime de soi

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Moitié du temps sur le tatami (surface de la pratique aïkido)
- Moitié du temps de mise en situation des thèmes de communication

LES ANIMATEURS-TRICES

- Noëmi Sangouard-Lemieux est diplômée en Psychologie et 1^{er} dan de Judo
079 413 51 55 – noemi.lemieux@hotmail.fr
- Simon Lemieux est diplômé en Psychologie et 1^{er} dan de Judo
076 207 12 64 – lemieux.simon87@gmail.com

Bulletin d'inscription aux ateliers Aïkicom à l'attention des élèves de la 5P à la 8P.

Le bulletin d'inscription est à retourner à l'adresse inscriptions-aikicom@nyon.ch

Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée pour un maximum de 15 participant·e·s et un minimum de 6-8 participant·e·s

Les ateliers Aïkicom EC[®] sont une prestation de la Fondation Jeunesse & Familles

Participant·e

Nom : Prénom : Né·e le :

Etablissement scolaire fréquenté :

Nyon Léman Nyon Jura et Prangins Autre :

Représentant·e·s légal·e·s

Nom : Prénom :

Téléphone : Adresse mail :

Adresse (rue et ville) :

Organisation des ateliers

Formules proposées (choix à cocher)

- Cycle 1 : 12 ateliers, du 29 octobre 2025 au 28 janvier 2026 le mercredi 12h45-14h15
Lieu : Dojo des Tattes d'Oie
- Cycle 2 : 12 ateliers, du 11 février 2026 au 27 mai 2026, mercredi 12h45-14h15
Lieu : Dojo du Rocher
- Cycle annuel : 24 ateliers, du 30 octobre 2025 au 21 mai 2026, jeudi 16h30-18h00
Lieu : Dojo des Tattes d'Oie puis du Rocher

Contribution parentale

Le prix est de 60 francs par mois et par enfant (les autorités communales prennent en charge Fr. 15.- par mois, le solde étant à la charge des parents). En cas de difficultés financières, les parents peuvent contacter le service de la cohésion sociale. Leur demande sera traitée avec la discrétion nécessaire. En cas de non-paiement des factures, la participation pourra être refusée.

Séance d'information

- Séance d'information unique pour les trois ateliers le 17 septembre à 19h à la salle de rythmique du Rocher

Tenue souhaitée pour la participation des ateliers : **vêtements de sport et pieds nus**

Engagements

- Respecter les horaires et les dates du cycle choisi
- Assurer la présence de l'enfant à tous les ateliers
- Effectuer le paiement des frais de participation dans les délais de facturation

Signature du·des représentant·e·s légal·e·s

Date : Signature :

Signature du participant·e

Date : Signature :