Etablissement primaire de Nyon Léman

Etablissement primaire Nyon Jura et Prangins

Bulletin d'inscription aux ateliers Aïkicom EC©
à l'attention des élèves de la 4P à la 8P.

Le bulletin d'inscription est à retourner à l'adresse info.aikicom@gmail.com
Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée pour un maximum de 15 participant·e·s

Les ateliers Aïkicom EC© sont une prestation de la Fondation Jeunesse & Familles

---

Participant·e

Nom : ..... Prénom : ..... Né·e le : .....

Cycle souhaité :

☐ Cycle 1 ☐ Cycle 2 ☐ Cycle annuel

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

- Cycle 1 : 12 ateliers, du 23 septembre 2026 au 13 janvier 2027, mercredi 12h45-14h15
- Cycle 2 : 12 ateliers, du 20 janvier 2027 au 28 avril 2027, mercredi 12h45-14h15
- Cycle annuel : 24 ateliers, du 24 septembre 2026 au 29 avril 2027, jeudi 16h30-18h00
- Lieu des cours : Dojo du Centre Sportif du Rocher

Frais d'inscription

- CHF 60.- par mois, payable d'avance, facture envoyée par les animateurs.
- Total pour les cycles 1 et 2 sur 4 mois = 240.-
- Total pour le cycle annuel sur 8 mois = 480.-
- En cas de non-paiement, la participation pourra être refusée.
- En cas de difficulté de paiement, le secrétariat peut être contacté.

Séance d'information

- Le jeudi 10 septembre à 19h en salle de rythmique à l'établissement Nyon Léman (ch. de Prélaz 5)
- La présence d'au moins un parent et de l'enfant est souhaitée.

Tenue requise pour la participation aux 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
- Contacter les animateurs en cas d'absence de l'enfant

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

Date : ..... Signature : .....

Signature du participant·e

Date : ..... Signature : .....

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 déprédations

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 et strictement défensif 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 1er dan de Judo
  079 413 51 55
- Simon Lemieux est diplômé en Psychologie et 1er dan de Judo
  076 207 12 64