

Nyon, Prangins et Ecublens, juin 2022

**Aïkicom EC® : ateliers extrascolaires destinés aux élèves du deuxième cycle primaire (5P-8P)**

Mesdames, Messieurs,  
Chers Parents,

Deux cycles d'ateliers **Aïkicom EC®** sont organisés annuellement en collaboration avec les établissements scolaires de **Nyon Léman, Nyon Jura et Prangins, la Ville de Nyon et la Commune de Prangins**. Les ateliers ont lieu exclusivement à Nyon et sont ouverts aux élèves du deuxième cycle primaire (5P à 8P), scolarisés ou domiciliés à Nyon et à Prangins. Dans la limite des places vacantes, ces ateliers sont accessibles aux enfants des communes environnantes.

Dans le cadre du pôle **PROTÉE** ([www.ffjnet.ch/activites/activites-grand-public](http://www.ffjnet.ch/activites/activites-grand-public)), la Fondation Jeunesse & Familles propose cette activité sous la responsabilité de professionnels de la jeunesse, travailleurs sociaux et psychologues, formés aux arts martiaux. Deux animateurs encadrent les ateliers qui visent à permettre aux participants, enfants et préadolescents, d'être plus à l'aise dans leurs rapports avec les autres et contribuent à améliorer leur climat de vie, en famille, en ville, sur le chemin de l'école ou à l'école. La méthode employée est basée sur la **pratique de l'aïkido** (art martial d'autoprotection) **et les théories de la communication**, selon le descriptif annexé.

Chaque cycle d'ateliers réunit 15 participants. Ils se déroulent au [Dojo du Rocher](#), Chemin de Prélaz 5, 1260 Nyon, de mi-septembre à fin juin, respectant le calendrier des vacances scolaires vaudoises. Les horaires peuvent être aménagés avec les éventuels devoirs surveillés :

▶ <b>Cycle 1</b>	Les <b>Mercredis</b> de 12h45 à 14h15	<b>débute mercredi 07.09.2022</b>
▶ <b>Cycle 2</b>	Les <b>Jeudis</b> de 16h30 à 18h00	<b>débute jeudi 08.09.2022</b>

Une **séance d'information**, destinée aux parents et à leurs enfants, précède le démarrage des ateliers. Elle est organisée à la rentrée scolaire par les établissements de Nyon Léman et Nyon Jura et Prangins. L'inscription à la séance d'information est directement gérée par ces derniers. La participation à cette séance est fortement encouragée, mais elle ne constitue pas une condition nécessaire à l'inscription.

**L'inscription aux ateliers s'ouvre dès fin juin, moyennant le bulletin annexe.** Les inscriptions sont prises en considération en ordre chronologique. Durant la période d'inscription qui précède la séance d'information, la Commune de Prangins et la Ville de Nyon disposent chacune d'un nombre de places prédéterminé. Durant le mois de septembre, l'enfant a droit à 3 séances d'essai. **Toute renonciation doit être annoncée par écrit avant la participation de l'enfant à sa 4<sup>ème</sup> séance, mais au plus tard le 30.09.2022** ([protee@ffjnet.ch](mailto:protee@ffjnet.ch) ou adresse postale de Protée). Dès la 4<sup>ème</sup> participation, mais au plus tard le 1<sup>er</sup> octobre, l'inscription est considérée définitive.

Vous remerciant d'avance pour votre intérêt et celui de votre enfant, nous vous prions de recevoir, Mesdames, Messieurs, chers Parents, nos salutations distinguées.

Luca Zuntini

Responsable des activités Protée

Annexes : documentation et bulletin d'inscription



## Ateliers Aïkicom EC<sup>®</sup>

### Démarche éducative et civique par la pratique de l'aïkido et de la communication

#### INTRODUCTION DE L'ÉCOLE

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 par-là briser le cercle vicieux des agresseurs et des victimes, aider les enfants et les jeunes à 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.

#### SPÉCIFICITÉ DE LA DÉMARCHE

Projet de partenariat entre les intervenants adultes

- animateurs
- Parents
- Enseignants
- Autorités communales

#### 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 aikido*

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'aikido 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 aikido)
- Moitié du temps de mise en situation des thèmes de communication

## RYTHME

Ateliers hebdomadaires, dans les locaux mis à disposition par l'école ou la municipalité. L'expérience se fait sur trois trimestres et l'inscription est valable pour toute l'année.

## FINANCEMENT

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 secrétariat de l'établissement qui accueille la scolarité de l'enfant. Leur demande sera traitée avec la discrétion nécessaire.

## LES ANIMATEURS

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

## ADMINISTRATION & DIRECTION

- Fondation Jeunesse & Familles, Protée, Aïkicom EC®, M. Luca Zuntini, Responsable  
021 644 20 32, [protee@jfnet.ch](mailto:protee@jfnet.ch)

**ATTENTION** : *Après inscription, toute renonciation doit être adressée à l'administration de Protée par email ou courrier postal avant la 4<sup>ème</sup> participation, mais le 30 septembre au plus tard (cf. Conditions générales). Les renonciations ou les interruptions ne peuvent pas être annoncées par oral ou directement aux animateurs lors des séances.*

Aïkicom EC® est une activité délivrée et administrée par la Fondation Jeunesse & Familles. Cette approche a été développée depuis plus de 10 ans dans la région Nyonnaise et sur le canton de Vaud. Elle a permis de former plusieurs centaines d'élèves.

*A utiliser exclusivement pour l'inscription aux ateliers scolaires (ne pas employer pour les séances d'information) / Ne doit pas être transmis aux secrétariats des établissements scolaires.*

**Le bulletin d'inscription est à retourner par courrier postal à l'adresse ci-dessous, dûment rempli et signé :**



**Protée - Aïkicom EC**

Fondation Jeunesse & Familles  
Ch. des Champs Courbes 25A, Case postale 95  
1024 Ecublens

*Le bulletin peut aussi être transmis par courriel électronique à [protee@jfnet.ch](mailto:protee@jfnet.ch) (la signature est obligatoire, sans quoi l'inscription ne sera pas enregistrée et la place ne sera pas réservée).*

Nous désirons inscrire notre/nos enfant/s aux ateliers **Aïkicom EC®** :

Nom : ..... Prénom : ..... Né(e) le : .....

Nom : ..... Prénom : ..... Né(e) le : .....

Nom : ..... Prénom : ..... Né(e) le : .....

Établissement/s scolaire/s fréquenté/s :

Nyon Léman       Nyon Jura et Prangins       Autre : .....

**Coordonnées du parent qui inscrit le/les enfant/s (adresse obligatoire pour facturation) :**

Nom : ..... Prénom : .....

Tél. : ..... Adresse @mail : .....

Adresse (rue) : .....

Ville (NAP) : .....

**Jour et lieu de préférence (sous réserve des places disponibles) :**

Les **mercredis** de 12h45 à 14h15

Les **jeudis** de 16h30 à 18h00

[Dojo du Rocher](#), Chemin de Prélaz 5, 1260 Nyon

*(Tenue exigée durant les ateliers : vêtements de sport, chaussettes ou pieds nus)*

Le/la soussigné/e s'engage à respecter les Conditions générales<sup>1</sup> énumérées en bas de page.

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

<sup>1</sup> **Conditions générales** : le tarif mensuel est de 60.- CHF, indépendamment du nombre de séances par mois. Pour les enfants scolarisés ou domiciliés à Nyon et à Prangins, la commune prend directement en charge une participation de 15.- CHF par élève et par mois dans la limite des disponibilités. La finance annuelle est facturée aux parents par nos soins une fois par an et par avance. L'inscription de votre enfant sera définitive au plus tôt dès la participation à sa 4<sup>ème</sup> séance, mais le 1<sup>er</sup> octobre au plus tard et la finance d'inscription sera due pour l'ensemble du cycle. Toute renonciation doit être annoncée par écrit avant la participation de l'enfant à sa 4<sup>ème</sup> séance, mais au plus tard le 30.09.2022 ([protee@jfnet.ch](mailto:protee@jfnet.ch) ou adresse postale de Protée). Dans ce cas, les séances d'essai ne seront pas facturées. Après inscription définitive, une résiliation est possible uniquement pour cause majeure (maladie ou accident de longue durée assorties d'une attestation médicale, déménagement hors rayon scolaire) et d'entente entre les parties. En cas contraire, la finance d'inscription est due jusqu'à la fin du cycle scolaire. Les enfants inscrits tardivement, peuvent bénéficier d'une seule séance d'essai.