

Gland, le 4 septembre 2025/nt

Madame, Monsieur, chers Parents,

L'Office de l'enfance propose l'atelier « Aïkicom EC © » pour les enfants de la **4P à la 6P**, sur une session courte de 12 séances.

Aïkicom EC© est une démarche éducative alliant la pratique de l'aïkido (art martial d'autoprotection) et les théories de la communication. Il a pour but de prévenir les agressions et permettre aux enfants de faire face aux situations de conflits de façon adéquate. Cette approche éducative permet d'apprendre à se protéger, à développer le respect de soi et de l'autre et favorise aussi l'intégration des enfants en difficulté. Elle contribue à lutter contre les incivilités à l'égard des personnes et des objets.

L'activité se déroulera en deux temps :

- **Un moment théorique**
Votre enfant prendra son repas pendant ce temps (pique-nique apporté de la maison).
- **Ensuite, un temps pour la pratique** de l'activité et la mise en lien des notions abordées dans la partie théorique.
- Si votre enfant est inscrit aux repas de midi sur MaCantine, il faudra l'excuser.
 - En cas d'absence annoncée avant 8h00, le jour même, aucun frais n'est facturé.

L'atelier sera proposé les mardis de 11h50 à 13h25, respectant le calendrier des vacances scolaires vaudoises :

Pour les élèves du collège des Perrerets :

- Du 18 novembre au 24 février 2026 (12 séances)
- A la salle des Perrerets Bâtiment F (vert- entrée sur le côté Genève – 2^{ème} étage)

Pour les élèves du collège de Mauverney :

- Du 3 mars au 2 juin 2026 (12 séances)
- A la salle de Mauverney Bâtiment C (rouge – entrée par les escaliers métalliques – 2^{ème} étage)

Coût de la prestation

- La session se monte à CHF 22.-, à savoir :
 - Subvention communale CHF 9.50
 - **Participation parentale CHF 12.50**
- Le montant de la prestation est à payer en un seul versement, **soit CHF 150.-**
 - Une séance d'essai avant paiement

Annulation du contrat

Après inscription, toute renonciation doit être adressée, par courriel à maison.enfance@gland.ch, suite à la séance d'essai. Passé ce délai, aucune résiliation ne pourra être remboursée

Service de l'enfance et de la jeunesse
Office de l'enfance

Inscription

Une séance d'information est prévue :

- **le lundi 6 octobre 2025 à 19h00**
- à la Maison de l'enfance des Perrerets au 2^{ème} étage.
- Merci de vous inscrire par mail à maison.enfance@gland.ch

En cas d'intérêt, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir nous confirmer l'inscription de votre enfant, par mail : maison.enfance@gland.ch **par retour de mail** :

- Coordonnée des parents Nom – prénom – no de téléphone
- Coordonnée de votre enfant Nom – prénom – date de naissance
- Degré scolaire : 4P - 5P - 6P
- Les parents doivent être inscrits sur gland.monportail.ch
- Il est possible de s'inscrire sur MesSports – si déjà fait – merci de nous confirmer votre intérêt

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à cette activité socio-éducative et restons à votre disposition pour tout complément d'information.

Nous vous présentons, Madame, Monsieur, chers Parents, nos salutations les meilleures.

Nathalie Tardy
Coordinatrice administrative

Ateliers Aïkicom EC[©]

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 déprédatrices

SUPPORTS UTILISÉS

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

- ⇒ 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