



# VA 360°

L'Aïkido Verbal®  
pour les  
établissements  
scolaires







# Sommaire

Qu'est-ce que le projet VA 360° ? .....	3
Pourquoi inclure VA 360° dans un projet d'établissement ? .....	3
Comment se déroulent les ateliers ? .....	4
Les modules de formation VA 360° : Année 1 .....	5
Les enseignants et l'équipe pédagogique .....	5
Les parents .....	5
Les enfants .....	6
L'accompagnement des enseignants .....	6
Les modules de formation VA 360° : Année 2 .....	7
Annexe .....	8
Praticien Débutant en Aïkido Verbal .....	8
Praticien Novice en Aïkido Verbal .....	9
Praticien Avancé en Aïkido Verbal .....	10





## Qu'est-ce que le projet VA 360° ?

VA 360° est un ensemble de formations à l'Aïkido Verbal pendant deux années qui vise à inclure :

- les enseignants et l'équipe pédagogique d'un établissement scolaire,
- les parents des enfants (qui s'intéressent au projet),
- tous les enfants de l'établissement.

L'objectif de ces formations est de donner au participants les moyens de gérer les attaques verbales et les tensions de la vie quotidienne. Pour plus d'informations sur la pratique de l'Aïkido Verbal, visitez [www.verbalaikido.org](http://www.verbalaikido.org).



## Pourquoi inclure VA 360° dans un projet d'établissement ?

L'Aïkido Verbal est une méthode efficace et ludique d'éducation à la paix, à la portée de tous dès 5 ans. L'apprentissage des postures dans cette pratique augmente notre capacité de :

- communiquer plus sereinement,
- prendre de la distance vis-à-vis des critiques et des agressions verbales,
- transformer les conflits potentiels en conversations.



Les effets à long terme d'inclure l'Aïkido Verbal dans une pratique régulière porte sur :

- le bien-être personnel grâce aux exercices de centrage
- la capacité d'écoute approfondie et bienveillante grâce aux exercices de « *stretching verbal* »
- l'assertivité dans son expression grâce aux échanges sur le « *tatami verbal* »



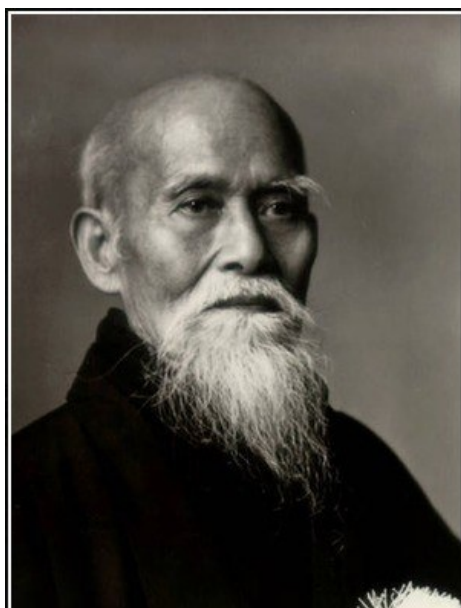


## Comment se déroulent les ateliers ?

Au début de chaque atelier, le Facilitateur VA Officiel recueille les attaques, dites « les opportunités de pratique ». Tout échange qui a pu créer de la tension peut être une source de travail pour l'atelier ou le « dojo » (lieu de pratique). Ensuite le Facilitateur « ouvre le *dojo* » avec une salutation et enchaîne avec les exercices réguliers du dojo :

- Centrage (variété de techniques pour se poser calmement)
- Stretching verbal en binôme (échauffement de la posture d'écoute neutre et d'expression centrée)
- Illustration de techniques VA (se servant des attaques recueillies au début)
- Pratique surveillée sur le « tatami verbal » en groupes de trois ou quatre
- Centrage pour retrouver le calme avant de poursuivre sa journée

Les exercices proposés en dojo verbal sont fortement inspirés des pratiques communes dans les arts martiaux et particulièrement dans l'Aïkido martial. Il s'agit de développer des réflexes qui désamorcent les tensions croissantes, tout en se faisant respecté et en respectant son partenaire. Ces réflexes s'acquièrent avec une pratique régulière, et il est recommandé de trouver un moment pour s'entraîner avec des autres praticiens entre les sessions.



« La vraie victoire est la victoire sur soi »

*Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido*





## Les modules de formation VA 360° : Année 1

### Déroulement typique des modules de formation « VA 360° » Année 1

	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév-Mai	Juin
Dates	le 14 17h00-19h00	le 13 9h00-12h00	le 10 9h00-12h00	le 01 9h00-12h00	le 12 9h00-12h00	<b>Rencontres et échanges réguliers</b>	le 09 En journée
Groupe(s)	Grp A & B	Grp A & B	Grp A & B	Grp A & B	Grp A & B	<b>Accompagnement des enseignants en classe</b>	Cycles 2 & 3
Module/Contenu	Préparation du projet	VA 1.1 Atelier 1	VA 1.1 Atelier 2	VA 1.1 Atelier 3	VA 1.1 Atelier 4	<b>Suivi et retour sur l'animation des activités</b>	Dojo Enfants
Dates					le 13 (journée)		le 27
Groupe(s)					Cycles 2 & 3	Chaque 2e jeudi avec le Facilitateur VA et entre les dojos avec l'Enseignant	R
Module/Contenu					1er Dojo 1hr Facilitateur avec enfants	Cycles 2 & 3 Dojo d'une heure	E
Dates	les 14, 21 et 28 19h00-19h30	2e mardi 19h00-20h30	2e mardi 19h00-20h30	2e mardi 19h00-20h30	2e mardi 19h00-20h30	2e mardi 19h00-20h30	Des
Groupe(s)	Parents	Dojo Adulte	Dojo Adulte	Dojo Adulte	Dojo Adulte	Dojo Adulte	D
Module/Contenu	Introduction au projet VA 360°	Mini-atelier VA 1.1 n°1	Mini-atelier VA 1.1 n°2	Mini-atelier VA 1.1 n°3	Mini-atelier VA 1.1 n°4	Mini-ateliers VA 1.1 n°s 5-9	I
							P
							L
							Ô
							M
							E
							S

La première année de formation consiste en quatre modules de formation et un événement de remise des diplômes (le « bracelet blanc ») pour marquer l'accomplissement de l'année.

### Les enseignants et l'équipe pédagogique

Le module de formation pour les enseignants et l'équipe pédagogique (en vert clair ci-dessus) démarre en premier. Il consiste en une introduction et une préparation pour le projet, suivi par un module VA 1.1 standard (voir annexe). Le rythme recommandé est d'une demi-journée une fois par mois, pendant 4 mois.

### Les parents

Le module de formation pour les parents (en jaune ci-dessus) est en format « dojo adulte », c'est-à-dire des mini-ateliers d'environ 1h30. Le contenu est sensiblement le même que le module VA 1.1 (voir annexe). Nous prévoyons de présenter le projet aux parents en début d'année afin de les informer de l'importance de leur implication et de répondre aux questions éventuelles. Les *dojos adultes* se passent en soirée une fois par mois d'octobre en juin. En fin d'année les participants reçoivent le certificat d'accomplissement pour le niveau VA 1.1.





## Les enfants

Le module VA 1.1 pour les enfants est étalé pendant deux ans. En première année les enfants vont suivre le module « Bracelet Blanc » (voir annexe) qui correspond à la moitié de la formation VA 1.1 (en orange dans le tableau). Accompagné de l'enseignant, le Facilitateur VA mène un dojo d'une heure avec les enfants, une fois par mois entre janvier et juin. Entre ces dojos mensuels, les enseignants de chaque classe reprennent et reproduisent les activités afin de se familiariser avec la pratique. Ce module est conçu pour que chaque enfant puisse arriver à son accomplissement. En fin d'année, nous proposons d'organiser un événement (en bleu clair dans le tableau) de remise des véritables *bracelets blancs*.



## L'accompagnement des enseignants

Entre janvier et juin, les enseignants assistent le Facilitateur VA pendant les dojos d'une heure dans leurs classes. Le contenu de ces dojos est détaillé dans le *Livret d'Accompagnement d'Animateur VA*, et les enseignants peuvent reproduire le dojo entier ou une sélection d'activités qu'ils estiment important à revoir en classe. Le Facilitateur VA reste présent pour échanger avec les enseignants et répondre à leurs questions lors de son intervention (en vert foncé dans le tableau). En outre nous proposons d'organiser des échanges formels pour peaufiner l'animation des activités et traiter des difficultés éventuelles rencontrées en classe.







## Les modules de formation VA 360° : Année 2

### Déroulement typique des modules de formation « VA 360° » Année 2

	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév-Mai	Juin
Dates	le 13 17h00-19h00	le 12 9h00-12h00	le 09 9h00-12h00	le 07 9h00-12h00	le 11 9h00-12h00	<b>Rencontres et échanges réguliers</b>	le 08 En journée
Groupe(s)	Grp A & B	Grp A & B	Grp A & B	Grp A & B	Grp A & B	<i>Accompagnement des enseignants en classe</i>	Cycles 2 & 3
Module/Contenu	Préparation du projet	VA 1.2 Atelier 1	VA 1.2 Atelier 2	VA 1.2 Atelier 3	VA 1.2 Atelier 4	<i>Suivi et retour sur l'animation des activités</i>	Dojo Enfants
Dates					le 13 (journée)		le 26
Groupe(s)					Cycles 2 & 3	Chaque 2e jeudi avec le Facilitateur VA et entre les dojos avec l'enseignant	R
Module/Contenu					Dojo Enfants 1 heure avec Facilitateur	Cycles 2 & 3 Dojo d'une heure	E
Dates	les 13, 20 et 27 19h00-19h30	2e mardi 19h00-20h30	2e mardi 19h00-20h30	2e mardi 19h00-20h30	2e mardi 19h00-20h30	2e mardi 19h00-20h30	M
Groupe(s)	Parents	Dojo Adulte	Dojo Adulte	Dojo Adulte	Dojo Adulte	Dojo Adulte	I
Module/Contenu	Introduction au projet VA 360°	Mini-atelier VA 1.1 n°1	Mini-atelier VA 1.1 n°2	Mini-atelier VA 1.1 n°3	Mini-atelier VA 1.1 n°4	Mini-ateliers VA 1.1 n°s 5-9	S
							Des
							D
							I
							P
							L
							Ô
							M
							E
							S

Le déroulement en deuxième année du projet VA 360° est très similaire à celui parcouru en première année. Cependant, les enseignants et éventuellement l'équipe pédagogique bénéficient de la formation VA 1.2 (*Praticien Avancé*) et les enfants avancent pour réaliser le niveau VA 1.1 (également appelé « bracelet jaune »), en fin d'année. La formation proposée aux parents est la même qu'en première année.







## Annexe

INTITULÉ DE FORMATION :

**Praticien Débutant en Aïkido Verbal**

[Mieux communiquer et gérer les conflits](#)

VA Niveau 1.0 "Bracelet Blanc"

**PUBLIC**

Enfants à partir de 5 ans

**DATES**

À définir en fonction de vos disponibilités.

**PRÉ-REQUIS**

La formation s'adapte à tous les niveaux, il n'y a donc aucun prérequis pour y participer.

**LIEU**

Sur site

**DURÉE**

6 heures : soit 6 fois 1 heure

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- Classes jusqu'à 28 enfants

*Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter en cas de besoin pour un participant.*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation le participant sera capable de :

- Savoir se centrer pour retrouver le calme en soi
- Ecouter l'autre pour comprendre son point de vue, même face à une critique
- Démontrer des techniques Aïkido Verbal pour désamorcer un conflit à partir d'un cas réel

### CONTENU

- Introduction à l'Aïkido Verbal®
- Se centrer et stabiliser sa posture : plusieurs techniques et pratique du centrage corporel
- Entraînement de posture et d'écoute à travers le Stretching (étirement) Verbal
- Une sélection de techniques Aïkido Verbal adaptées : mieux comprendre les autres, afin de proposer des issues équilibrées aux échanges
- Mise en pratique des outils se basant sur des cas réels de conflit





### INTITULÉ DE FORMATION :

## Praticien Novice en Aïkido Verbal®

VA Niveau 1.1 - Novice

[Mieux communiquer et gérer les conflits](#)

### PUBLIC

Toute personne, voulant développer et élargir ses capacités relationnelles.

### DATES

À définir en fonction de vos disponibilités.

### PRÉ-REQUIS

La formation s'adapte à tous les niveaux, il n'y a donc aucun prérequis pour y participer.

### LIEU

Sur site ou en ligne

### DURÉE

14 heures : soit 2 jours (7h par jour)  
ou 4 demi-journées (3.5 h par demi-journée)

### NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 3
- Maximum : 8

***Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter en cas de besoin pour un participant.***

## OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation le participant sera capable de :

- Pratiquer une écoute « augmentée » (neutre, disponible, ouvert)
- Sortir du conflit en maintenant une connexion avec l'autre, (accompagner, prendre une distance saine, ne pas prendre au personnel)
- Savoir se servir des techniques l'Aïkido Verbal® à partir d'un cas réel

## CONTENU

- Introduction à la pratique et à la philosophie Aïkido Verbal
- Se centrer et stabiliser sa posture : plusieurs techniques et pratique du centrage corporel
- Entraînement de posture et d'écoute à travers le Stretching (étirement) Verbal
- Une sélection de techniques Aïkido Verbal adaptées : mieux comprendre les autres, afin de proposer des issues équilibrées aux échanges
- Entraînement pour reconnaître une déstabilisation et le transformer en ouverture
- Mise en pratique des outils se basant sur des cas réels de conflit





INTITULÉ DE MODULE :

## Praticien Avancé en Aïkido Verbal®

[Mieux communiquer et gérer les conflits](#)

VA Niveau 1.2 : Praticien Avancé

### PUBLIC

Toute personne, voulant développer et élargir ses capacités relationnelles.

### DATES

À définir en fonction de vos disponibilités.

### PRÉ-REQUIS

Le **Niveau 1.1 – Praticien Novice** est requis pour participer à la formation

### LIEU

Sur site ou en ligne

### DURÉE

21 heures : soit 3 jours (7h par jour)  
ou 6 demi-journées (3.5 h par demi-journée)

### NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 3
- Maximum : 8

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter en cas de besoin pour un participant.**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation le participant sera capable de :

- Mettre en pratique un moyen personnel de se recentrer face à une agression
- Créer une ouverture pour être entendu en situation conflictuelle
- Proposer une variation de mouvements pour accompagner l'autre et harmoniser un échange

## CONTENU

- 7 techniques de centrage, y compris le centrage personnalisé et la gestion de l'espace
- Les dynamiques d'expression pour une meilleure efficacité en situation conflictuelle
- L'Échelle de Sensibilité Verbale, et la gestion des critiques, jugements, objections, accusations et plaintes
- 6 techniques de Stretching Verbal pour développer les mouvements et la posture
- Une sélection approfondie de 9 techniques Aïkido Verbal et de 4 enchaînements de mouvements
- Les harmonies symétriques et asymétriques pour mieux proposer une direction mutuelle appropriée
- Mise en pratique des outils se basant sur des cas réels de conflit



