

Les bienfaits du Karaté-do pour les enfants

Par Budo-attitude.

La pratique du Karaté-do doit être considérée comme une source d'épanouissement pour l'enfant. Différents axes de travail sont à privilégier pour contribuer à atteindre les objectifs de développement psychomoteur, de confiance en soi, l'apprentissage du respect des règles de vie en communauté.

Favoriser le développement psychomoteur

Sur le plan physique et physiologique, la pratique du Karaté-do va développer la souplesse, le renforcement musculaire et l'équilibre pour ne citer que les principaux. Sur le plan psychomoteur, qui concerne à la fois les aspects physiques et psychologiques, le Karaté-do va développer chez l'enfant des compétences indispensables comme :

La coordination générale

L'enfant la développera dans l'apprentissage des techniques, des déplacements, des enchaînements de différentes conduites spécifiques, etc.

La dissociation des membres

L'enfant doit être capable d'agir de manière différente mais simultanée avec ses bras ou ses jambes. Par exemple, dans l'apprentissage des techniques de poings.

La perception du « schéma corporel »

Il permet à l'enfant de prendre connaissance des parties du corps et de mieux ressentir son corps et ainsi de mieux gérer ses actions. Savoir rapidement agir ou réagir avec le poing avant ou la jambe arrière nécessite chez l'enfant la maîtrise de son corps et de sa position. En garde à droite, les repères ne sont pas les mêmes à gauche...

La latéralisation

Le Karaté-do par la symétrie des actions possibles contribue fortement à accélérer la reconnaissance de la droite et de la gauche. Cette aptitude est importante pour tous les apprentissages, en particulier la lecture et l'écriture.

La spatialisation

Elle permet à l'enfant de se situer dans l'espace qui l'entoure et de s'y mouvoir. L'apprentissage des katas et la pratique des situations de combat vont, comme pour la latéralisation, accélérer l'acquisition des repères importants pour l'enfant.

La perception des rythmes et du temps

Elle sera facilitée par l'apprentissage des katas mais également par les situations libres ou codifiées de situations de combat. L'enfant doit pouvoir suivre un rythme, l'accélérer en fonction des différents rythmes de ses partenaires. Le temps sera progressivement mieux perçu et mieux géré dans certains jeux de combat, par exemple l'enfant aura un temps défini pour réaliser une ou plusieurs actions. Mais il percevra aussi que le « temps passe plus vite quand on se concentre et que l'on prend plaisir à ce que l'on fait ».

L'adresse gestuelle

Elle sera développée quand il sera demandé à l'enfant de toucher telle ou telle cible avec le pied, le poing, le coude, le genou. Cela nécessitera le travail de compétences d'adresse gestuelle liées à la maîtrise du schéma corporel déjà évoqué.

La mémoire « intellectuelle »

Elle sera favorisée avec le nom des techniques exprimées en japonais. Le nom et le déroulement des katas qu'il faut connaître pour bien les exécuter, mais aussi la mémoire « motrice », celle des sensations dites « kinesthésiques » qui permet l'automatisation des gestes comme pour le vélo ou la natation.

Développer la confiance en soi

L'enfant a besoin d'être reconnu et valorisé afin qu'il puisse progresser sur le plan moteur et se dépasser en étant reconnu à travers sa pratique au sein du groupe.

Nos cours sont construits sur la base de l'échange entre les enfants et les professeurs afin qu'à travers la pratique, les enfants soient valorisés, trouvent confiance et réconfort, puissent s'exprimer avec leur corps à travers les jeux et apprennent les bases du Karaté-do dans la joie.

Les cours s'organisent autour de jeux avec des repères spatio-temporels, des techniques de karaté pratiquées dans un contexte ludique, des scénarios pour les aider à mémoriser par le corps et l'expérience vécue. Les professeurs veilleront à valoriser les acquis techniques de chacun au sein du groupe. Le passage de grade, à cet âge, a pour seul objectif de valoriser la pratique de l'enfant.

Nous restons très attentifs à son stade de développement moteur et mental, à ses progrès, sa maturité, sa motivation.

C'est pourquoi il est difficile de définir de façon précise un protocole de passage de grades. Cependant, d'une manière générale, un enfant qui s'entraîne régulièrement peut obtenir une ceinture par an. Dans le cas où cette progression ne serait pas linéaire, il est possible de passer un test technique, validé par une barrette noire visible sur sa ceinture et reconnue devant le groupe.

Apprendre à respecter les règles de vie en communauté

C'est sur le plan cognitif, dans les rapports physiques et psychologiques de l'enfant avec son environnement proche, que la pratique du Karaté-do va aider à développer des compétences et des valeurs importantes à son épanouissement.

Ces compétences et ces valeurs éducatives s'articulent autour de plusieurs axes :

- **Mon corps et moi-même, mon corps et les autres,**
- **Je suis à l'écoute et j'utilise tous mes sens,**
- **Je me confronte à une réalité physique,**
- **Je trouve du plaisir avec mon corps dans l'action,**
- **Je canalise et je gère mes émotions, je prends du recul face à une situation difficile**
- **Je trouve le calme et l'apaisement à la fin des activités,**
- **Je développe mon attention et mon sens de l'observation,**
- **Je me situe dans l'espace et le temps,**
- **Je respecte le cadre et les règles, je pratique les rituels,**
- **Je fais une différence entre moi-même et les adultes qui m'entourent,**
- **Je m'adapte pour bien vivre avec les autres,**
- **Je prends confiance de la place que j'ai dans le groupe,**
- **Je m'engage dans l'activité et je m'investis de façon régulière,**
- **J'utilise mon expérience vécue pour faire un lien avec d'autres domaines,**
- **J'analyse et je comprends mes difficultés et mes réussites.**