



Kobudo Centre d' Etude Karaté Shintai-do

Gymnase Pierre Denize- 41 rue de Verdun- 91610 Ballancourt sur Essonne-tél : 06 61 09 62 05

Site : www.karateself.com – E-mail : karateself@wanadoo.fr

La privation de liberté n'est plus synonyme de la privation de l'accès aux droits

A travers l'évolution du système pénal, la réinsertion du délinquant est devenue une des composantes majeures de la sanction : la peine n'est plus seulement une punition mais intègre également une volonté éducative de réinsertion.

C'est dans ce cadre à moyen et long terme que le Karaté est à même de s'insérer dans le système judiciaire. Il n'est pas que technique ou savoir faire mais avant tout un art de vivre, une façon d'être.

Au sens étymologique, le karaté-do signifie « la voie de la main vide ». Sa pratique ne nécessite donc aucun matériel particulier.

Adapter les cours de karaté à des personnes en maison d'arrêt pour leur éviter la récidive, c'est travailler conjointement avec la justice et le personnel pénitentier : la jonction du karaté et de la justice semble ainsi naturelle.

La pédagogie du libre consentement et de la participation sans contrainte est souhaitable de privilégier pour mieux préparer son devenir. Néanmoins il faut respecter la théorie de la dissonance cognitive pour ne pas affecter la motivation intrinsèque de chacun. L'éducateur propose à l'élève un exercice ni trop facile ni trop compliqué sans quoi sa motivation en sera affectée.

Introduire le karaté en milieu carcéral peut être perçu comme une démarche singulière au regard de l'environnement judiciaire. Cependant l'éducateur sportif est un acteur complémentaire de l'équipe pédagogique. De part sa formation, il est effectivement sensibilisé dans l'approche axiologique du karaté : cet art martial est vecteur de valeur relationnelle et sociale.

La prise en charge s'effectuera sous forme de stage, d'une dizaine de détenus renouvelés intégralement tous les deux mois, les cours comprendront : le salut, l'échauffement, l'assouplissement, la technique de base, le kata, l'étirement, la relaxation et surtout des conseils pédagogiques pour ne pas récidiver et comment vivre pleinement en liberté.

Le karaté permet une prise de conscience des notions de respect, de discipline, d'autorité, de ponctualité, finalement de la vie en société : la « citoyenneté ».

L'acuité du karaté s'avère déterminant dans la prévention de la violence et de la récidive. Par la pratique du karaté, l'individu acquiert une responsabilité dans ses actes induits par la supériorité morale que confère cet art martial.

Le karaté conduit au contrôle de soi, à la recherche de la sagesse ainsi qu'à la maîtrise de ses pulsions et de son agressivité : c'est un outil formidable pour contenir, canaliser voire réguler cette violence dans un climat social toujours en ébullition.

Proverbe Japonais : il faut soigner le corps pour que l'âme s'y plaise

Sur le plan physiologique et philosophique, plusieurs façons d'aborder la pratique du karaté:

- 1 les saluts C'est communiquer avec respect, donc se faire respecter soi-même
- 2 les postures
- 3 les déplacements
- 4 le kihon : les techniques
- 5 les kata : figures géométriques codifiées
- 6 les bunkai : mise en application des techniques du kata avec partenaire.

➤ Le salut

C'est la communication de nos émotions qui sont omniprésentes dans notre quotidien. Plus destinée à être vue qu'à être ressentie, leur expression est, loin devant le langage, le premier mode de communication elle commence par l'apprentissage des signes visibles : la joie, la tristesse, la surprise, le dégoût, la colère et la peur. L'expression d'une émotion est universelle ; Elle ne dépend ni de la race ni de la culture ni de la région : un sourire, un froncement de sourcils ou un rougissement ont la même signification partout dans le monde.

➤ Les postures et les déplacements

Elles nous apportent l'équilibre du corps dans l'espace et dans le temps en lui permettant de mieux coordonner la mobilité, la vitesse et la précision.

➤ Les techniques

Elles nous procurent l'assurance et la confiance .On commence toujours par des techniques de défense en apprenant les blocages, les dégagements et les esquives pour décourager les agresseurs éventuels.

➤ Les katas

Ils apportent une perception de l'espace avec des changements de direction et de rythme. Les katas offrent une meilleure sensation du corps dans son environnement :

- | | | | |
|---------------|---------------|--------------|---------|
| • Expiration | Vitesse | Mémorisation | Rigueur |
| • Inspiration | Equilibre | Relâchement | |
| • Contraction | Concentration | Coordination | |

➤ Les bunkai :

C'est le choix judicieux d'une mise en application avec un partenaire d'une ou plusieurs phases du kata.

« Celui qui attaque est toujours le perdant »
« Une agression est obligatoirement une mauvaise action »