

# Michel KERVADEC – 6° DAN

« LA PEDAGOGIE CHEZ LES ENFANTS ET ADOLESCENTS »



ECOLE DES CADRES  
LIGUE DAUPHINE SAVOIE  
DE KARATE et DISCIPLINES ASSOCIEES (FFKDA)

Michel KERVADEC – 6° DAN  
DOJO du gymnase Pierre et Marie CURIE  
MONTMELIAN (73)

Le Dimanche 7 février 2010, 08H00,

Mot du Président de Ligue DAUPHINE SAVOIE - CHRISTIAN FORESTIER

# ECOLE DES CADRES LIGUE DAUPHINE SAVOIE DE KARATE ET DISCIPLINES ASSOCIEES (F.F.K.D.A.)

SOUS LA DIRECTION DE LA RESPONSABLE DE L'ECOLE DES CADRES  
MADAME KAREN SAINT PATRICE

## **Introduction**

Faire respecter les consignes pédagogiques directives ou semi-directives, l'éducateur est le référent en la matière. Il prépare son cours, il n'improvise pas en tant que professionnel.

Il ne se contente pas d'enseigner une technique, il éduque par la technique mais aussi par le langage qu'il adapte à son public. Le vocabulaire a donc son importance<sup>1</sup>. Parallèlement, je verbalise pour exécuter et pour transmettre. C'est l'adaptation de la communication au karaté.

En tant qu'éducateur, il convient d'adapter le langage : pont, casque, barrière... C'est l'image qui stimule l'imagination de l'enfant et qui facilite la pédagogie de l'éducateur de karaté.

Les deux logiques de coopération et de compétition entrent en ligne de compte dans un cours de karaté, elles coexistent et se complètent en pédagogie.

Encourager, récompenser, sanctionner, féliciter sont des notions d'accompagnement relationnel de l'éducateur sportif.

L'éducateur fait passer des valeurs et des vertus sociales par le médiateur karaté. Simplicité, flexibilité, efficacité sont des concepts moteurs en karaté.

Mais plus que tout, il doit être acteur de son cours toutes disciplines confondues et participer à l'échange interpersonnel.

**I. VERTUS ET VALEURS SOCIALES DU KARATE**

- Se donner la main : donner du sens par la *confiance* donnée à l'autre. Faire une ronde en se donnant la main, lâcher la main (Valeur de confiance), tout le monde se voit à la différence d'une ligne.
- Faire des ronds avec les bras, avec les doigts (thème du cercle) => échauffement. Un 8 ou le signe de l'infini +∞, dessiner un 8 avec les pieds dans les deux sens,
- Travailler l'équilibre par le groupe (*esprit d'équipe* par l'entraide collective), retrouver l'équilibre extérieur et intérieur en créant un stimulus extérieur.
- La valeur de patience vis-à-vis des enfants et des adolescents est une valeur d'éducateur, respect des règlements, du vivre-ensemble... Incorporer des fondamentaux et préparer l'avenir du karatéka entre 9 et 12 ans, âge d'or du karaté !
- Les *valeurs de partage et de solidarité* sont à souligner ; chez l'enfant, peu altruiste de nature, on entend souvent : « c'est mon cerceau, c'est ma mère, c'est ma maison... ». L'enfant n'est pas partageur. Pour apprendre à vivre en société, il faut être capable de trouver des harmonies, des équilibres...

**JEU DE CONNAISSANCE ET DE PRESENTATION****« Préparer l'enfant à faire du karaté dans l'avenir grâce à des standards du présent »**

- En forme de cercle, presser la main du partenaire enfant, ne pas broyer la main ! Puis cassure du cercle pour exécution de l'exercice.
- Trotter de manière aléatoire, accélérer, esquiver puis retrouver sa position en reconnaissant l'autre à savoir son voisin (*altérité et vivre ensemble*). Conscience de l'autre.
- Trotter, tourner sur soi même dans un sens et l'autre, (professeur frappe dans sa main) jeu du roi du silence ; rechercher l'écoute des autres en allégeant l'appui des pieds (image du chat). *Concentration*.
- Mémorisation du prénom de l'autre après avoir couru, trois fois de suite. Prise en compte de l'altérité.
- Dans le salut ou le simple « bonjour », il ne faut pas broyer la main pour asseoir sa domination. Le « mae » ou notion de distance dans l'échange a son intérêt, il convient d'adapter ce concept. La distance dans le kihon ippon kumite est fondamentale.
- La zone d'échange dans le combat est donc essentielle par la prise de contact. Sentir et mémoriser la distance.

- Tourner dans tous les sens dans le dojo, puis se prendre dans les bras l'un et l'autre. Oser le contact de l'autre. Construire pour demain par rapport à bunkaï, (percussion, prévention, absorption).

- Tourner dans tous les sens dans le dojo, faire tourner son partenaire. Faire le lien avec les pivots, rotations, ... Placer des situations préparatoires, des éducatifs permettant de faire comprendre à l'apprenant qu'est ce qu'une rotation.

## II. POURQUOI LE JEU AU KARATE ?

### « Le jeu est nécessaire à la construction des intentions de l'humain »

- Méthode traditionnelle passive : démonstration/observation/imitation/appropriation : limites dans l'enseignement.

« On joue au rugby, on ne joue pas au karaté » selon Michel KERVADEC. En tant qu'éducateur, il convient de réguler les comportements, j'interdis, j'autorise dans le cours ; j'organise, je dirige le cours.

Le sourire dans le jeu est positif, il est une marque de plaisir. Le professeur est observateur, évaluateur, oui, mais les apprenants enfants et adolescents doivent l'être également !

- Méthode moderne active « par réflexion » : exercices courts de mise en situation de base de 3 ou 3 minutes (un assis, lever de jambe, autre debout, lancer coup de pied). Evolution de la situation en termes de difficulté. Diversification avec cerceaux.

### EXEMPLES MULTIPLES DE JEUX

#### POUR APPRENTISSAGE DES TECHNIQUES DE KARATE POUR 4- 6 ans

- Jeu à deux : L'un fait un pont en étant sur les deux mains et sur les deux pieds, l'autre frappe deux coups de pied puis passe sous le pont qui s'écroule après.

- Autre jeu à deux : l'un est accroupi et les deux mains sur la tête, l'autre fait des coups de pied par des techniques circulaires. Variante : faire des coups de pied rectilignes, ... Esprit créatif de l'enfant, un cadre est donné dans lequel il retrouve sa liberté !

- Jeu à quatre (ou à six) : l'un arbitre, l'autre évalue, une ceinture est tendue entre les deux ; les deux autres se rencontrent. Les enfants sont placés en défi en se rencontrant à travers l'exécution d'une technique de jambe arrière les mains dans le dos, en miroir. Puis possibilité de ramper.

### EXEMPLES DE JEUX RELATIONNELS AU KARATE

- Travail du cerceau : médiateur entre les deux partenaires. L'un et l'autre tiennent le cerceau et bougent en concordance (sanshin), mais un seul dirige favorisant la *confiance individuelle*.

- Travail du cerceau : l'un est debout tenant le cerceau de face, l'autre exécute une technique de jambe à l'intérieur ou un coup de poing. Précision avec le cerceau dans la réalisation du Mae geri, du mawashi geri, ... Liberté du mouvement dans le cadre pédagogique prédéfini par l'enseignant. Etre à *l'écoute de l'autre*.

L'enseignant doit encourager et féliciter dans le succès de l'enfant et l'adolescent car cela favorise *l'estime de soi* de l'enfant.

**EXEMPLES DE JEUX D'OPPOSITION CHEZ LES 6 - 9 ans****« Etre à l'écoute des attentes de l'autre »**

- Le jeu d'opposition à deux : l'un aide l'autre à pivoter dans l'éducation motrice. Le jeu d'opposition permet d'accepter l'absorption sur trois pas, l'autre anticipe en reculant de trois pas en sanshin concordant. Rapidement, l'autre repère, intègre, et fait tourner ¼ tour dans le sens du kata (sur le pied Mae d'appui avant). Consigne pédagogique : Libérer le pivot du corps mais aussi le pivot de la hanche !
- Le jeu « tirer - pousser » à deux : Basé sur un kata ou tao, il fait ressentir par l'autre le blocage gedan baraï par le partenaire ; à la fin un pivot pour instiller l'idée de la projection, et non la projection dans une zone d'échange.
- Le jeu de « provocation » à deux : Autour d'un cerceau, je m'adapte au déplacement de l'autre, l'approche combat prend son relief. Idem avec un fil en forme de cercle, sans se toucher l'un et l'autre se déplacent en conservant la tête haute (image du joueur de basket regardant le jeu lorsqu'il dribble). J'ajoute des techniques de poing pour diversifier l'exercice au sein de la zone cible<sup>ii</sup> par l'esquive, par la touche de uke.

**EXEMPLES DE JEUX DE REFLEXION CHEZ LES 6 - 9 ans****« Etre dans l'action mais aussi dans la réflexion adaptative »**

- Le cerceau à 3 mètres : Le but est poser de placer un pied en exécutant trois pas (ayumi ashi, tsugi ashi...). Variante avec un gedan baraï. Idem dès que l'apprenant pose le pied dans le cerceau, le partenaire frappe avec la matraque pédagogique de haut en bas. Je pose le résultat à atteindre, sans donner les moyens à effectuer.
- Le cerceau statique à deux : l'apprenant a un pied dans le cerceau, l'autre est prêt à donner de haut en bas un coup de matraque pédagogique. Dès que la matraque pédagogique est lancée, esquive ¼ tour de l'apprenant en rotation autour du pied placé dans le cerceau.
- Variantes : faire les deux exercices en enchaînement. Puis un troisième enfant avec matraque pédagogique à la gauche de l'apprenant oblige à regarder dans les yeux, l'apprenant préparant son blocage gedan baraï. Le troisième frappe circulaire de gauche à droite. Ajouter mawashi geri coup de pied circulaire avec le pao. Modifier le blocage et la position : avec le shuto (blocage tranchant de main) et kokutsu dachi... tout en pivotant.

**EXEMPLES DE JEUX ADOLESCENTS****« En quête d'autonomie et de lien dans le karaté »**

Même en tant qu'adolescent autonome, faire le lien entre les différents modules d'apprentissage : kihon ippon kumite, jyu kumite, kata, kata bunkai...

En tant que *partenaire, adversaire, coach* ! Le travail d'interaction entre apprenant est progressif en termes de difficulté et de niveau.

Je construis des situations par une approche en miroir et une approche en défi, outils et méthodes pour animer le contenu des cours, en fonction de chaque style.

- Exercice en karaté contact : Coaching du partenaire avec pao, exercice de coup de poing en mawashi zuki. Aspect plus sportif de l'exercice.

- Exercice en partenaire kihon traditionnel en miroir : travail à 2. On prend la place de l'autre en se substituant à la position de l'autre.

- Exercice combat modulaire : A partir du kata Heian nidan, je travaille la fluidité du geste. Travail à deux d'absorption maete gyaku puis blocage grâce à un partenaire coopératif. Ajouter yoko tsuki suite à l'esquive. Idem pour avancés avec bassaï daï : travail en riposte et en défense...

- Exercice karaté sportif : Poings avant, poing arrière, absorption et poing arrière en avançant d'un pas, puis rotation en changement d'axe. Approche libre du combat dans une trame imposée (Variante : travail à deux : esquive hanche épaule pour se remettre en face à face).

- Exercice à deux : Travail de coup de pied remontant (king geri) et rotation autour de la jambe avant avec coup de coude en fin de mouvement. Idem travail en miroir, exécuter les techniques en face à face.

**III. EVALUATION PEDAGOGIQUE**  
**POUR LE PASSAGE DE GRADES – IDEES ET PISTES DE REFLEXION**  
**« Donner du sens à une gestuelle »**

L'enseignant est le maître des évaluations. Il évalue en donnant des *points*, en procédant par *ateliers*.

Il organise ses ateliers avec des objectifs techniques en valorisant donc par points.

En tant que formateur et évaluateur, j'individualise dans la performance, dans la technique et dans le savoir-être.

ATELIER 1 : Je demande la précision et la maîtrise de la cible. Evaluer en retrouvant le chemin grâce aux cerceaux, et en respectant les positions. Valoriser par des points l'attaque le cas échéant. Je prévois un point pour le *kiaï* par exemple.

ATELIER 2 : Objectif technique du pivot et de la rotation, attaque de poing et du blocage : je valorise mon atelier comme je l'entends en adéquation avec mes enseignements passés.

ATELIER X [...] : Objectif latéralisation (pivot gauche, pivot droite). Attaque en pique avec matraque pédagogique, j'évalue l'imagination de l'enfant avec ou sans partenaire.

## CONCLUSION GENERALE

Mot du Directeur Technique Régional : Josy GARDIER

Remerciements et discours de clôture de Michel KERVADEC, de Karen ST PATRICE et Christian FORESTIER

Rédacteur : Mickaël SALVI

---

<sup>i</sup> Blocage du haut vers le bas plutôt que gedan barai, en direction, je poursuis, plutôt que je tranche la gorge...

<sup>ii</sup> Zone créée afin de faciliter le contact dans le mouvement séquentiel de tori (celui qui attaque) et uke (celui qui défend).

