



# **ARTS MARTIAUX ET HANDICAP :** **UTOPIE OU RÉALITÉ ?**

## **LES ARTS MARTIAUX VÉHICULENT LE PLUS SOUVENT UNE IMAGE DE PERFORMANCE, COMMENT Y ASSOCIER LA NOTION DE HANDICAP ?**



La loi du 11 FEVRIER 2005 sur la citoyenneté des personnes handicapées insiste sur l'obligation de favoriser l'intégration des personnes handicapées dans les divers secteurs d'activités de la vie en société. Loisirs et sport sont intégrés à cette démarche.

Cette loi prend en compte l'ensemble des personnes handicapées.

Les grandes classes de type de handicap - handicap moteur, visuel, auditif, mental, ainsi que les maladies invalidantes – sont donc différenciées.

La mise en avant de la notion de handicap invisible représente une avancée importante.

### **Pourquoi intégrer une personne handicapée :**

Tout d'abord, la loi stipule que la personne présentant un déficit, **doit** pouvoir s'intégrer à tous les secteurs d'activité.

C'est reconnaître la personne handicapée en tant que personne et non en tant « qu'handicapé », terme trop réducteur, car réduisant la personne à son déficit.

Les personnes handicapées sont, elles aussi, attirées par les concepts de base des Arts Martiaux : maîtrise, respect, efficacité, progression personnelle, self défense ....

Le plus difficile pour elles étant souvent de considérer que cette pratique leur est accessible !

Il s'agit donc d'une démarche de respect de la personne, au sens où l'on considère celle-ci comme pouvant pratiquer cet art, même avec des adaptations

## **Comment intégrer une personne handicapée dans un club d'arts martiaux ?**



Il s'agit d'une démarche, qui au delà de l'aspect humain nécessite une méthode qui doit permettre de réussir l'intégration envisagée.

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

### **- la motivation de la personne**

connaître a minima la pathologie présentée ainsi que ses conséquences fonctionnelles.

Lorsque la personne est suivie médicalement pour sa pathologie, il est fondamental d'échanger avec cette équipe soignante, afin que les choix pédagogiques, techniques, de l'enseignant soient cohérents avec la démarche thérapeutique.

Les Arts Martiaux sont d'ailleurs considérés de plus en plus comme une pratique pouvant prolonger la rééducation.

### **- effectuer une évaluation**

Il est nécessaire de réaliser une évaluation à minima des capacités psychomotrices de la personne pour se rendre compte du potentiel et pour commencer à préparer l'intégration dans le cours classique.

Cette ou ces séances se déroulent en individuel afin de pouvoir échanger librement.

### **- préparer l'intégration au niveau du club :**

Le handicap fait peur. C'est une réalité qu'il faut prendre en compte, si l'on veut réussir la démarche. Présenter la personne avec ses spécificités, échanger sur le handicap, envisager la démarche pédagogique avec les élèves est très important, à la fois pour rassurer, mais aussi pour préparer les adaptations de la pratique.



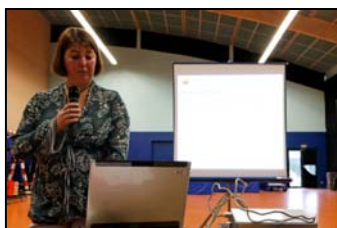
### - **préparer la mise en place d'un assistant.**

Les adaptations techniques demandent souvent une mobilisation particulière de l'enseignant. Il faut alors éviter une « perte » de qualité du cours pour les autres élèves.

Ceux-ci ne doivent pas avoir l'impression que lorsque la personne handicapée participe à l'entraînement celui-ci perd en intérêt, en dynamique et en progression. On assisterait alors au rejet de la démarche. La présence d'un assistant qui aide l'enseignant, doit permettre d'éviter ce type de situation.

On remarque, d'autre part, que certains élèves se proposent pour s'entraîner avec les personnes handicapées, y trouvant un « bénéfice ».

### - **la formation de l'enseignant :**



Il est important que l'enseignant puisse bénéficier des expériences déjà réalisées par d'autres.

Suivre des sensibilisations, voire des formations (lorsqu'elles seront mises en place) permet de ne pas refaire des recherches, des erreurs inévitables, d'être plus efficace et prolonger les réflexions déjà engagées.

Il est indispensable de fonctionner en réseaux par type de handicap afin de ne pas « s'épuiser » et participer à une évolution nationale.

Il importe, en effet, que cette intégration puisse apporter un plus pour tous les acteurs ; personne handicapée, bien sûr, enseignants et élèves.

Si un seul des partenaires est « perdant », l'intégration sera rapidement un échec.

## **Une démarche positive et riche d'enseignement pour tous**

Il faut faire participer, dans la mesure du possible, les élèves à la recherche de l'adaptation des techniques. Ce travail de réflexion doit être bénéfique à l'ensemble du groupe.

En effet, on modifie la forme tout en préservant le fond.

Ainsi, pour les personnes en fauteuil roulant, les techniques de jambes sont, bien sûr, remplacées par des techniques de bras, avec la même trajectoire cinétique (un mawashi geri sera ainsi remplacé par un mawashi tsuki).

Cette réflexion est riche en approfondissement et recherche d'efficacité, ce qui permet à tous les pratiquants valides d'améliorer leur propre pratique.

Les adaptations sont à la fois spécifiques pour chaque type de handicap, mais aussi, et c'est très important, individualisées. Ainsi, au sein de la section Handi Budo de Jouy en Josas (78), la pratique est adaptée aux personnes en fauteuil roulant avec, à la fois des adaptations communes qui constituent des principes

généraux, mais aussi, des spécificités individuelles qui permettent d'être le plus efficace possible.

Expliquer à l'ensemble des élèves les adaptations techniques, la progression avec des démonstrations réalisées par les personnes handicapées permet de démontrer que la pratique n'est pas bradée, qu'il ne s'agit pas d'une « sous pratique », mais bien d'un Art Martial à part entière.

### **Des options d'organisation.**



Suivant le type de handicap présenté et les particularités du groupe, il peut être nécessaire de mettre en place un cours dédié aux personnes handicapées.

Celles-ci peuvent ainsi bénéficier d'un cours adapté, plus individualisé en pédagogie et en rythme, qu'un cours classique.

Ce cours spécifique doit permettre, à terme, d'intégrer dans les cours classiques les pratiquants handicapés, lorsque cela est possible.

L'intégration, c'est la mixité, c'est éviter l'isolement des personnes. Cependant pour des raisons pédagogiques et techniques, il peut être impossible d'intégrer directement, ou en continu, des pratiquants nécessitant une attention particulière.

Proposer un cours spécifique et un cours « classique » peut être un modèle très fonctionnel mais qui demande plages horaires et organisation particulières.

La mise en place de la progression technique avec les passages de grade nécessite pour l'enseignant un investissement et une recherche qui peut être importante. Celle ci lui sera bénéfique car elle fera évoluer sa pédagogie d'une façon générale.

Si l'intégration de personnes handicapées dans les clubs d'Arts Martiaux nécessite un investissement des différents acteurs, elle n'en demeure pas moins un moyen d'évolution technique, pédagogique et humain des enseignants et pratiquants.

### **L'intégration réussie doit être une démarche gagnante pour tous : personnes handicapées, enseignants et pratiquants**

Mme **Marie-Pierre LAMARRE**  
Présidente  
Karate Club  
JOUY-EN-JOSAS (78)

Monsieur **Philippe AYMOND**  
Psychomotricien  
4<sup>ème</sup> DAN - BEE 2  
Président  
HANDI BUDO INTERNATIONAL

# DES RÉFÉRENCES NATIONALES

## Les structures sportives spécialisées

➤ **La Fédération Française Handisport**

Spécialisée dans les handicaps Auditif, Moteur et Visuel

42 rue Louis Lumière  
75020 PARIS

Tél. : 01 40 31 45 00

Fax : 01 40 31 45 42

Mail : [accueil@handisport.org](mailto:accueil@handisport.org)

➤ **La Fédération Française du Sport Adapté**

Spécialisée dans le handicap Mental

9 rue Jean Daudin  
75015 PARIS

Tél. : 01 42 73 90 00

Mail : [communication2@ffsa.asso.fr](mailto:communication2@ffsa.asso.fr)

➤ **Le Ministère de la Santé et des Sports**

Des référents Sport et Handicap pour chaque département. Mise en place de groupe de travail inter disciplinaire

8 avenue de Ségur  
75700 PARIS

Tél. : 01 40 56 60 00

Site Internet : [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

➤ **Le Ministère d'Etat chargé des Sports**

95 avenue de France  
75650 PARIS

Tél. : 01 40 45 90 00

Site Internet : [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

Des référents Sport et Handicap pour chaque département. Mise en place de groupes de travail interdisciplinaires

➤ **Handiguide sport :**

Un guide qui répertorie les clubs et les structures intégrant les personnes handicapées

Site Internet : [www.handiguide.gouv.fr](http://www.handiguide.gouv.fr)

➤ **Les fédérations d'Arts Martiaux**

Des référents nationaux et régionaux sont en place, à contacter par l'intermédiaire de vos fédérations respectives.

➤ **Les associations spécialisées dans le handicap**

**Handicap Moteur**

- ***APF- Association des Paralysés de France***

17 boulevard Blanqui  
75013 PARIS  
Tél. : 01 40 78 69 00  
Site Internet : [www.apf.asso.fr](http://www.apf.asso.fr)

**Handicap Visuel**

- ***CNPSAA - Comité National pour la Promotion Sociale des Aveugles et Amblyopes***

5 rue Duroc  
75007 PARIS  
Tél. : 01 40 44 27 17  
Mail : [secretariat@cnpsaa.fr](mailto:secretariat@cnpsaa.fr)

**Handicap Mental**

- ***UNAPEI - Union Nationale des Parents et Amis des Personnes handicapées Mentales***

12 rue Coysevox  
75018 PARIS  
Tél. : 01 44 85 50 50  
Mail : [public@unapei.org](mailto:public@unapei.org)

## **Handicap Auditif**

- **UNISDA – Union Nationale pour l’Insertion Sociale Déficiant Auditif**

254 rue Saint-Jacques  
75005 PARIS  
Tél. : 01 43 26 96 09

Mail : [contact@unisda.org](mailto:contact@unisda.org)

## **Handi Budo International**

Intégration des personnes handicapées dans les clubs d’Arts Martiaux.  
Fédérateur d’expérience, actions de sensibilisations et de démonstrations.



Sensibilisations théoriques et pratiques, le trait d’union entre les arts martiaux et les personnes handicapées : Handi Budo International



Site Internet : [www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

