

SOMMAIRE

PRÉFACE 11

INTRODUCTION..... 13

1. Repères historiques..... 15

2. L'art martial et la vie..... 19

29

STRUCTURER SON ENSEIGNEMENT

1. Notions préliminaires..... 28

2. Une progression nécessaire..... 30

3. La connaissance de la discipline..... 40

4. La connaissance des techniques..... 55

5. La compréhension des problèmes..... 57

6. Définir des objectifs..... 67

7. Concevoir une progressivité des apprentissages..... 69

8. La connaissance des pratiquants..... 71

9. Organiser son enseignement sur une longue période..... 77

10. Enseigner: de la théorie à la pratique..... 81

103

CONCEVOIR LA SÉANCE

1. De la connaissance de la discipline à la conception de la séance .. 103

2. Sélectionner un thème..... 105

109

TRANSMETTRE LE SAVOIR

- 1. L'expression orale 108
- 2. Transmettre..... 111

125

ANALYSER LA DISCIPLINE

- 1. Les habiletés du karatéka 125

139

METTRE EN PRATIQUE

- 1. Les assauts conventionnels..... 139
- 2. Les assauts libres..... 165
- 3. Les *kata* 169
- 4. La compétition..... 179

205

ÉLARGIR SES CONNAISSANCES

- 1. Les enfants..... 205
- 2. L'approche pédagogique de l'enseignement 235
- 3. Pratiquer seul 249
- 4. L'échauffement..... 260
- 5. La souplesse 262

CONCLUSION 285

PRÉFACE

Lorsque j'ai rencontré les auteurs de cet ouvrage, Gérard Chemama et Henri Herbin étaient responsables du département formation de la fédération. Ils m'ont maintes fois témoigné leur confiance en m'invitant à contribuer à leurs travaux et à participer aux formations de cadres qu'ils animaient. J'ai toujours eu beaucoup d'intérêt et de plaisir à cette coopération empreinte d'une grande ouverture d'esprit.

L'enseignement traditionnel, confidentiel, s'est progressivement orienté vers un enseignement plus ouvert, en direction du plus grand nombre. L'art martial a évolué, au fil du temps, vers un véritable outil de développement de la personnalité. Les enseignants se sont multipliés, et, malgré des formations de qualité, les plus jeunes d'entre eux ont besoin d'aiguiser leurs savoirs et d'acquérir encore plus d'expérience.

Une profonde réflexion sur la pratique est fondamentale, car il ne s'agit pas simplement de copier son maître, mais de faire preuve d'une réelle créativité à partir de bases et de connaissances solides.

Le karaté n'est pas qu'un sport, c'est avant tout un art martial, et en tant que tel, il comporte de nombreuses facettes à ne pas négliger : le combat, le *kata*, les applications des techniques des *kata*, la compétition et bien d'autres aspects. Au-delà des styles et même des disciplines différentes, cet ouvrage favorise l'émergence de ce qui fait l'essence de la pratique, l'efficacité, dans la pratique elle-même et dans la transmission des savoirs.

Cet ouvrage sérieux et bien documenté est le fruit de recherches personnelles, de la propre pratique et du vécu d'années de formation des auteurs. Il constitue une aide précieuse et quotidienne pour chaque enseignant avide de réflexion et de remises en question dans l'accompagnement de ses élèves, mais aussi dans sa propre pratique.

Zenei OSHIRO

INTRODUCTION

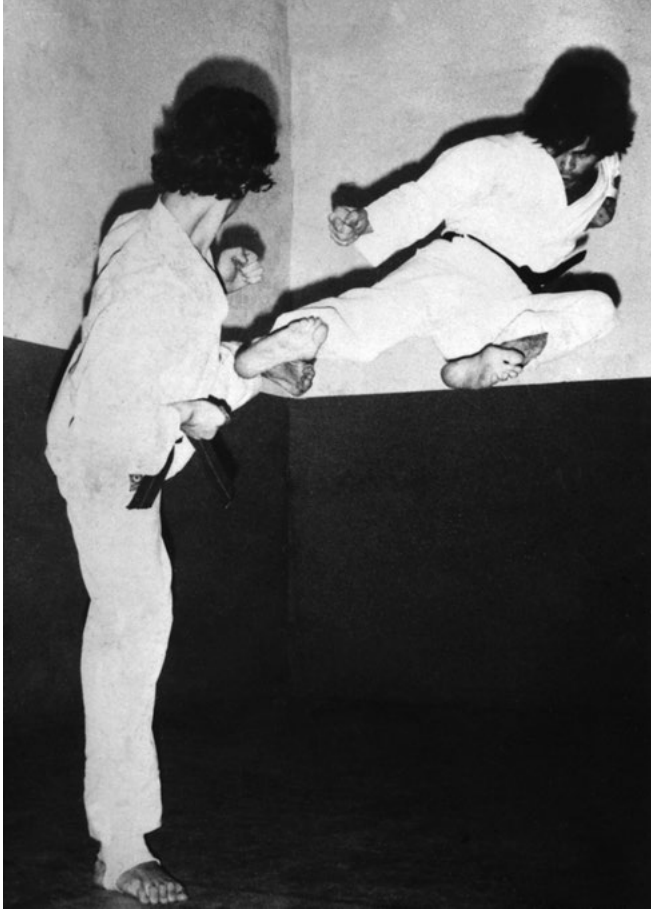
L'enseignant d'un art martial a une double responsabilité: enseigner une discipline et transmettre un art.

La difficulté première est, de plus, augmentée par le fait que l'évolution du pratiquant est basée sur des notions abstraites et non quantifiables, aucun chrono, aucune distance, aucun moyen extérieur ne vient concrétiser une performance. L'élévation personnelle de l'individu ne peut s'analyser que par rapport à lui-même, bien qu'à différents moments de cette évolution une efficacité visible vienne sanctionner, par des moyens variés, le travail fourni et le chemin parcouru.

Dans cet ouvrage, nous nous sommes penchés sur la rigueur méthodologique de tous les aspects de l'enseignement de nos disciplines, ainsi que sur l'aspect plus rigoureusement technique.

Des exemples pratiques viennent illustrer les différents domaines du karaté tels que les combats conventionnels ou les *kata*. Vous trouverez également une partie consacrée à l'enseignement spécifique aux enfants illustrée de nombreuses photos ou encore une méthode pour faire le tour de l'échauffement

Cet ouvrage est destiné à tous les enseignants désireux d'aller plus loin dans l'analyse et la compréhension de la pratique, ainsi qu'à tous les éventuels futurs candidats à un diplôme d'enseignement.



*Yoko-tobi-geri de
Gérard Chemama.*



Exemple d'attaque dans l'attaque.