



# Karaté Do pour les enfants



Méthode, techniques de base, apprentissage, tradition, compétition

Richard SADA

7° Dan

Diplômé d'Etat France – Japon





L'ABK-France est membre de :

- . IUMA : International University of Martial Arts
- . DNBK : Dai Nippon Butoku Kai
- . FEKAMT : Fédération Européenne de Karaté et Arts Martiaux Traditionnels
- . CECN : le Collège Européen des Ceintures Noires
- . CFCNK : Cercle Français des Ceintures Noires de Karaté
- . CIKAMT-Cercle International de Karaté et Arts Martiaux Traditionnels
- . WUKO : World United Karate Organization and Associated Disciplines
- . WUKF : World Union of Karate Federations
- . TEBU : The European Budo Union

ABK - France

17 rue Calvimont 33100 Bordeaux

E-mail : [academie.bushikai@laposte.net](mailto:academie.bushikai@laposte.net)

[www.academie-bushikai-karatedo.org](http://www.academie-bushikai-karatedo.org)

Tél. +33622603458

Copyright France n°2WFK1G3

## Préface

*Le Karaté fait partie des disciplines de transformation. Cette pratique permet de maîtriser la force physique et l'aptitude de l'esprit.*

*Nous avons une réserve d'énergie pour un temps défini. Il faut la préserver et non la gaspiller. Toutes les cellules de votre corps doivent inspirer votre entraînement.*

*La position explosive, l'aptitude opposée face à tout obstacle pour résister à la pression des combats a pour résultat de se connecter avec cette réserve d'énergie.*

*Vous êtes précieux, immortel même dans la pratique du Karaté Do. Car cette pratique peut vous faire sentir la permanence des dimensions élevées.*

*L'estime de soi, l'accord avec soi-même, viennent de la souplesse du corps et de l'esprit.*

*L'aptitude de combat se transforme et évolue dans le temps. Si vous commencez à pratiquer le Karaté Do, il faut veiller à ce que cela dure dans le temps pour toucher à cette transformation.*

*Cette réserve d'énergie est aussi le siège de notre motivation.*

*Les instructeurs de Karaté et les Maîtres doivent être intelligents, conscients de l'importance de soutenir avec enthousiasme les pratiquants débutants et apprentis pour qu'ils puissent garder le courage et immerger durablement leur esprit dans le Budo.*

*En associant la pratique du Karaté à l'intelligence et à une démarche de recherche, pratiqué avec modération et quotidiennement, pour extraire le meilleur de soi-même et vivre dans la sagesse le Karaté Do aussi vous ouvrira la porte de l'universalité.*

Richard SADA

# Karaté Multisports

---

## L'accès à tous

L'école multisports est comme son nom l'indique, multiple et variée. C'est la possibilité de faire découvrir plusieurs sports à un maximum d'enfants, issus de toutes les couches socioculturelles. La France met un point d'honneur à ces activités et le suivi de cette expérimentation donne des résultats encourageants sur le bien-être mais aussi, selon les sources du ministère des sports et de la culture, agit sur les résultats scolaires, lutte contre le décrochage (scolaire et universitaire), améliore la santé, développe l'estime de soi...

Le but est de faire essayer à un enfant, à moindre coût, plusieurs sports avant qu'il ne fasse le choix de celui qui lui convient. Cette initiative existe aussi au niveau européen.

Le Karaté Do est un art martial japonais. Cette discipline est devenue plus populaire au 20ème siècle. Il y a plusieurs styles de pratique selon les écoles traditionnelles. En France on pratique principalement le Shotokan, le gojo ryu, le wado ryu et le shito ryu.

Le karaté deviendra une discipline olympique à partir de 2020. Depuis 1972, la France détient de grands champions du monde, hommes comme femmes, en équipe comme en individuel. Les fédérations en France sont bien structurées et réglementées, de même qu'expérimentées. Elles sont en collaboration avec les fédérations mondiales ce qui lui a permis d'être référent parmi les autres.

Pour les adultes comme pour les enfants, les méthodes pédagogiques sont bien mises au point depuis ces cinquante dernières années. C'est un sport reconnu par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Nombre d'experts français ont un positionnement au niveau mondial.

"Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre." Pierre de Coubertin.

## L'histoire du Karaté racontée aux enfants

En 480, un moine nommé Bodhidharma quitta l'Inde pour s'installer dans le Shaolin, au nord de la Chine. La naissance des arts martiaux s'est faite dans une période d'échanges constant entre la Chine et le Japon, il y avait un mélange permanent d'exercices physiques,

de récits mythiques et de philosophie. La paternité des arts martiaux est attribuée au moine Bodhidharma. Il était médecin ayurveda.

De nos jours, même si les techniques sportives ont évolué, l'esprit du karaté reste le même. Cette discipline vise à se défendre, puis à répondre par une attaque au moyen de différentes parties du corps. Mais aussi pour canaliser la violence de l'Homme, il se pratique avec un grand respect de l'adversaire.

### **Les bénéfices du karaté sur les enfants**

Les origines bouddhiques du karaté nous permettent d'approcher la philosophie et la méditation. On associe cette pratique au « lâcher prise ». Le karaté devient dans ce sens un outil de gestion du stress.

Les méthodes respiratoires reposent sur les préceptes du Yoga. La pratique de ce sport de combat constitue aussi un cheminement au plus profond de son être. En plus d'être physiquement présent, l'esprit doit être éveillé.

Les neuf valeurs du karaté do : la sincérité, le courage, le respect, le contrôle de soi, la bonté, la bienveillance, la modestie, l'autonomie et la droiture.

Encourager l'enfant à pratiquer cette discipline physique et sportive, qui regroupe en plus les arts et la philosophie, c'est lui donner une chance supplémentaire pour un développement harmonieux, physiquement et psychologiquement.

### **Le Salut, une tradition**

« Za-rei », le Salut à genoux, est un signe de respect que l'on fait au Senseï, le professeur, mais aussi au groupe, au travail partagé. C'est un salut de gratitude pour la présence des autres.

Le « Shomen-ni-rei » introduit l'extérieur du dojo. Il s'agit de s'incliner tous ensemble vers les ancêtres de l'école. Très puissant sur le plan symbolique, c'est un complément essentiel du microcosme du dojo vers le macrocosme qui l'entoure, atteindre « la voie ». On entre dans le dojo par le pied gauche, pour garder le côté du cœur en avant. Quand on s'incline, on commence toujours par la jambe gauche.



## Techniques d'apprentissages de l'Académie Bushikai Karaté Do France (ABK-France)

### Méthode d'échauffement

- Rotation des bras, bras droit puis bras gauche
- Rotation des 2 bras, en avant puis en arrière
- Le crawl puis dos crawlé
- Bras en équerre puis rotation
- Technique du skieur
- Technique circumambulation (technique d'endurance) pas du cheval, pas du cheval galopant, geste de Pégase.
- Rotation des genoux
- Rotation des hanches
- Technique du lance-disque
- Pression des paumes de la main, puis rotation des poignets
- Rotation des épaules
- Le pendule
- Rotation du cou
- Flexion latérale des cuisses
- Série d'abdominaux
- Série tambour
- Marteau
- Série de pompes sur les genoux

## Techniques d'endurance

- Gainage terrestre
- Gainage de l'ondulation
- Fractions de l'ondulation
- Gainage céleste
- La chaise

## Pause

### Technique de défense, « jodan age uke », « gedan arai uke »



## Placement des jambes



Heisuko Dachi



Musubi Dachi



Heiko Dachi



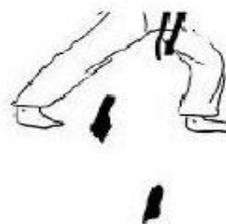
Soto-Hachi Dachi



Chi-Hochi Dachi



Shiko Dachi



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi

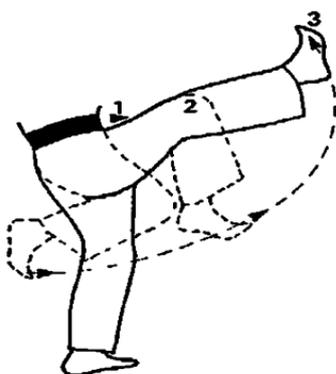
## Techniques de « tzuki », « double tzuki » avec le « kiaï »

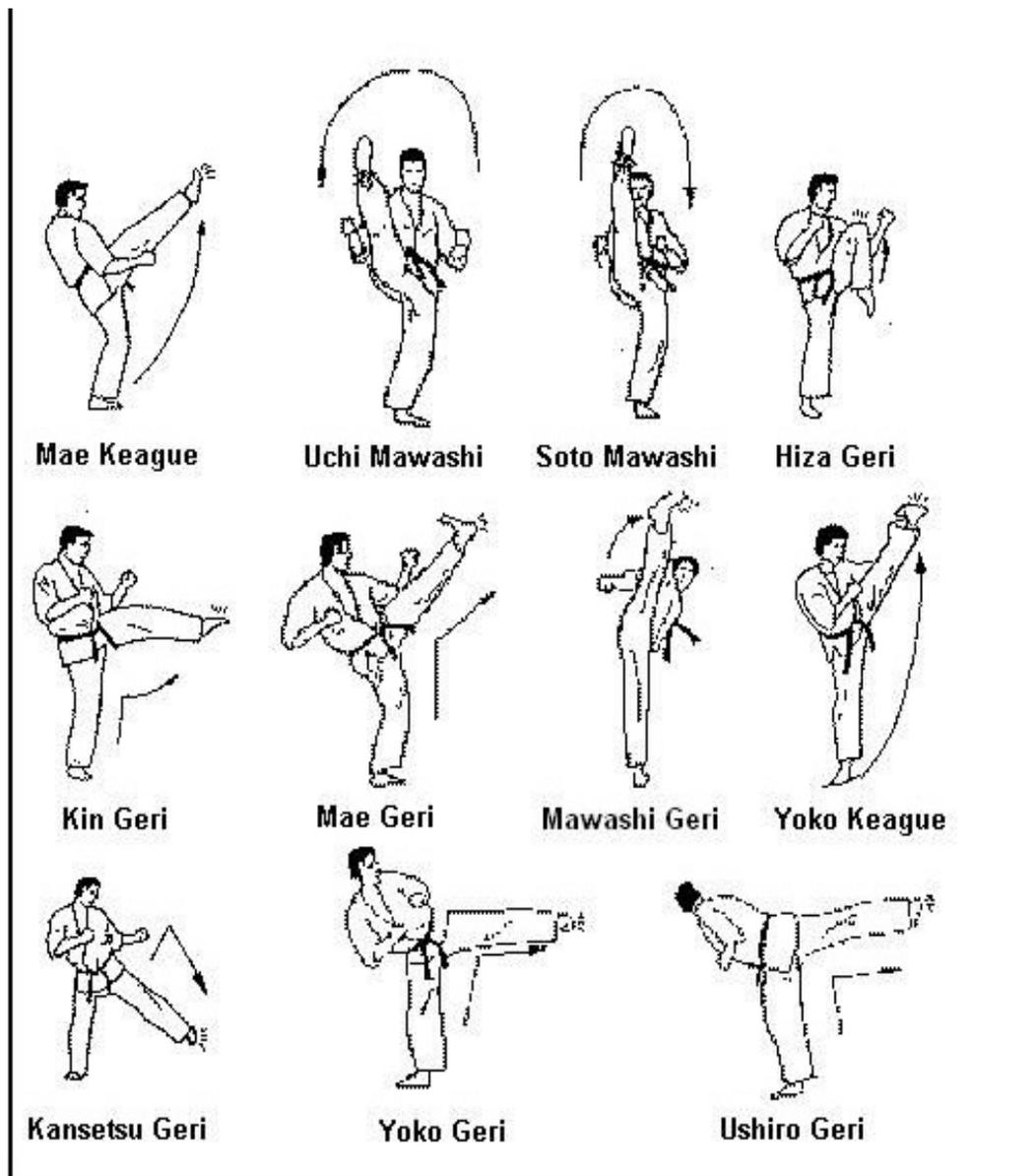


## Série d'exercices de motricité adaptés à l'âge des enfants

- Courir, pas chassés, sauts.

## Techniques de coup de pied « Mae geri », « Mahashi geri »





### Série d'exercices de motricité adaptés à l'âge des enfants

- Courir, ramper, gainage.

### Pause

## **Postures de Hatha-Yoga**

- Chakrasana, la roue,
- Salabasana, le chandelle,
- Kakasana, le corbeau,
- Virabhadrasana, le guerrier,
- Vrksasana, l'arbre,
- Surya Namaskar, le salut au soleil.
- Sandra Namaskar, le salut à la lune

Ce sont des postures d'assouplissement, qui gainent les chaînes musculaires et apportent de la détente musculaire. Elles favorisent le développement de la capacité des poumons contre tous les stress.

## **Relaxation, retour au calme**

Comment faire la relaxation pour les enfants ?

C'est le même protocole que pour l'adulte. C'est mieux si l'enfant peut s'allonger sur le sol, mais la position assise est plus facile pour eux. Cela a été remarqué et constaté. Si la relaxation se fait couché, ne pas obliger l'enfant de fermer ses yeux, il ne faut pas qu'il l'associe au coucher, mais plutôt qu'il l'adopte.

Il existe des postures sur les genoux, la tête posée sur le sol. Il faut les laisser exprimer librement. Cela dépend de leur âge.

Il faut créer des conditions idéales, utiliser un plaid, des coussins... de telle sorte que l'enfant se trouve dans un moment de douceur.

Nous apprenons à gonfler et dégonfler le ventre, pour que l'enfant prenne conscience de sa propre respiration.

La séance se termine par le Salut en position « Seïsa ». On salue le professeur, le lieu, le groupe.

## Lexique du karatéka

- Senseï : professeur
- Rei : saluer
- Yoi : prêt
- Kamae : en garde de combat
- Kiai : cri d'énergie
- Hajime : commencer
- Yame : arrêter
- Dachi : position
- Uchi : coup de main ouverte
- Uke : blocage
- Zuki : coup de poing,
- Geri : coup de pied,
- Mae geri : coup de pied direct de face,
- Mawashi geri : coup de pied fouetté,
- Ura mawashi geri : coup de pied fouetté arrière,
- Ishiro mawashi geri : coup de pied fouetté en arrière.
- Ichi / ni/ san/ shi/ go/ roku/ shichi/ hachi/ku/ju : 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

**BUSHIKAI**



**ACADEMIE**  
  
**KARATE DO**