

La voie pédagogique

Enseigner le Karaté aux enfants et aux adolescents

De la théorie à la pratique

Sommaire

Introduction

Les méthodes

La méthode traditionnelle	p13
Analyse	
Structure de méthode	
Dimension biomécanique de la technique	
Déroulé de séance	
Les méthodes globales	p20
Analyse	
Que signifie l'activité adaptative de l'élève ?	
Dimension fonctionnelle de la technique	
Perspectives pédagogiques	p25
Déroulé de séance	
Le ciblage	
Modèle d'enseignement pour karaté enfants	

De la théorie à la pratique

La démonstration	p34
De l'implicite vers l'explicite	
Le modelage	
L'imitation – Modélisation – Interactive	
Apprendre à observer une démonstration	
Conclusion	
L'apprentissage	p42
Pourquoi certains élèves montrent des signes de régression	
Quelques centaines de répétitions pour apprendre	
Théorie du bruit et neurosciences	
Les feedbacks	p50
Feedback interne et externe	
La vision périphérique	
Feedback et apprentissage	
Distance à la performance attendue	

La consigne	p55
Focus interne et focus externe	
Comment ne pas faire la confusion entre les focus	
Analyse	
Conclusion	
Les éléments de différenciation	p61
La répétition	p63
Répétition stéréotypée et automatisme adapté	
Réponse apprise Vs solution dictée	
L'intérêt des automatismes	
La pratique bloquée	
La pratique variable	
Pratique et répétition	
Evaluer les grades	p69
Les Kyu chez les enfants	
Limites	
La différenciation pédagogique	
L'évaluation par capitalisation	
Une progression didactisée	
La motivation	p78
Comment motiver durablement ses élèves.	
Le jeu	
Enfants – adolescents, des mobiles différents	
La nouveauté	
La clarté des buts	
L'estime de soi	
La théorie de l'affordance	p83
Accepter l'opposition	p86
Croyances et mythes	p87

Le développement de l'enfant et de l'adolescent

La puberté et ses conséquences sur l'apprentissage technique	p89
La latéralité	p91
La coordination	p92
Quel type d'efforts correspond le mieux aux enfants ?	p93
L'équilibre chez les enfants	p94
La souplesse articulaire chez l'enfant prépubère	p95

Préparer un diplôme d'enseignement

Postulats.....p97

Les publics

Le niveau

Les intentions

Les objectifs

Synthèse

Exemple

Faire un plan de cours.....p102

1^{ère} configuration

Exemple

2^{ème} configuration

Exemple

Annexes

L'enseignement des Kata.....p108

Les déplacements.....p109

Les positions.....p110

La stabilité en Karaté.....p111

La vitesse d'exécution.....p113

Biomécanique.....p115

Préambule

Ce livre s'inscrit dans la continuité des six DVD « La voie pédagogique » qui abordent une version didactisée de l'enseignement du Karaté enfants et adolescents.

Il s'adresse autant aux enseignants confirmés qu'aux futurs enseignants n'ayant que pour seule expérience, leur pratique.

De la théorie à la pratique, un difficile compromis pour mettre en lien des réalités de terrain avec les avancées en sciences de l'intervention parfois très récentes et balbutiantes, parfois très ancrées et persistantes.

La réflexion dans le domaine de la pédagogie et la didactique du Karaté ne cherche pas à déconstruire l'œuvre de G. Funakoshi, ni de ses ancêtres. Elle s'inscrit dans une pratique plurielle qui évolue parce que le monde évolue.

D'autres fédérations sportives l'ont fait bien avant nous.

Ce livre ambitionne de faire un pas en avant.

« Trouver du sens à une situation, c'est être capable d'analyser, à la fois, mon désir de maîtriser la situation et l'intérêt que je pense trouver dans la réussite » (Michel Develay, 1992).

Introduction

La méthode traditionnelle d'enseignement du Karaté est considérée par ses pairs comme "authentique", c'est-à-dire garante du mode de transmission et de conservation des techniques et tactiques, héritées de sa pratique « originelle ».

Cette conception de l'enseignement est dite « **culturaliste** ».

Parallèlement, un autre courant s'est développé dans les années 60 : Le courant **développementaliste**.

Comme son nom le suggère, ce courant est orienté vers le plein épanouissement physique et mental des enfants et des adolescents.

« Dans une optique développementaliste, la question n'est pas tant d'enseigner des techniques, mais de développer chez l'élève, ses ressources en devenir ou celles dont il dispose pour améliorer sa capacité d'adaptation à l'environnement. »

Historiquement, ces deux courants s'opposent. Il est, par exemple, reproché au courant développementaliste de détourner les activités de leur identité culturelle et de se perdre dans un verbiage difficile à comprendre et à appliquer. A l'inverse, il est reproché au courant culturaliste d'enfermer le pratiquant dans un technicisme à outrance sans autre but que de produire des champions. En somme de faire la part belle à l'idéologie du don (Bourdieu, Passeron, 1970).

Le Karaté, du fait de la diversité de ses pratiques et de ses publics depuis les années 90, a été rattrapé par ce dilemme.

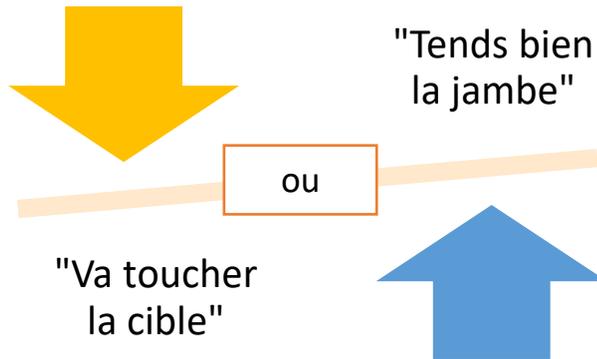
Plus récemment, dans le domaine des sciences du sport, certains auteurs ont fait consensus en formulant une conception de l'enseignement qui allie à la fois culturalisme et développementalisme. Ce consensus admet l'idée que, quelles que soient les formes de pratique enseignées, celles-ci doivent faire référence aux grands principes de la motricité spécifique de l'activité, à travers...

Extrait (suite)

De la théorie à la pratique

La consigne

En vue de l'apprentissage de « Mawashi Géri », est-il préférable de donner comme consigne ?



En dehors de toute considération biomécanique, il existe entre ces deux consignes, tout un monde qui les sépare.



L'une est orientée vers le geste en tant que tel (« tends bien la jambe »), l'autre est orientée vers un but (« va toucher la cible »).

La première formulation fait référence au **focus interne** (orienté vers le geste), la 2ème fait référence au **focus externe** (orienté vers un but, un résultat).

Entre ces deux formulations, l'élève ne réagit pas de la même manière.

Celle orientée vers le contrôle du geste (focus interne) freine la performance et l'apprentissage alors que celle orientée vers un but, un résultat

(focus externe) multiplie grandement la vitesse d'apprentissage, l'automatisation du geste et son efficacité.

Dans le cas du focus interne, c'est-à-dire lorsque l'élève focalise son attention sur son mouvement, sur son corps, il génère un effort conscient qui entre en conflit avec les processus automatiques du contrôle moteur de ses actions. (Wulf, Hüb et Prinz, 1998).

Cela ne veut pas dire qu'il n'apprend pas. Cela veut dire que lorsque son attention est dirigée vers un but, un résultat, il apprend mieux et plus vite (focus externe). Son attention ne vient pas perturber le contrôle automatique inconscient de ses actions.

C'est en cela que certains exercices se prêtent mieux que d'autres à l'énoncé de consignes faisant référence à un focus externe.

Il sera par exemple, plus facile avec un atelier à thème ou un jeu d'opposition d'orienter les consignes vers un but ou un résultat rendu concret par l'aménagement matériel de la situation.

Reprenons l'exemple de Mawashi Géri et adaptons la consigne.



Sur la base d'un duel, l'enseignant propose la situation suivante : « Aller toucher en 1^{er} un morceau de ceinture, tenu par un 3^{ème} élève qui donne le signal ».

Un cerceau au sol contraint la distance à la cible afin de les obliger à étirer la jambe (la tendre).

Dans ce jeu, l'instruction « aller toucher une cible » a valeur de focus externe et se prête particulièrement bien à la situation.

La présence du cerceau a pour objectif de contraindre ou de guider l'action de manière à ce que les critères techniques soient induits (Tendre la jambe).

Cela revient à déléguer au dispositif, ce qui pourrait être de l'ordre du focus interne énoncé en début de chapitre.

Comment ne pas faire la confusion entre focus externe et focus interne ?

En évitant...

Extrait (suite)

Annexes

Dans cette rubrique, sont abordés divers thèmes à destination des futurs enseignants de Karaté, en vue de les aider à dépasser leur logique de pratiquant.

Les articles sont courts et représentent un socle minimum de réflexions dont certains restent ouverts à l'appréciation de chacun.

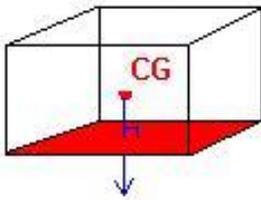
La stabilité en Karaté

On considère qu'un corps est en équilibre stable à partir du moment où il ne tombe pas. Il est d'autant plus stable que les forces nécessaires pour le déséquilibrer sont importantes.

Être en équilibre, c'est satisfaire la loi physique suivante :

"Le centre de gravité est à l'aplomb du polygone de sustentation (surface décrite par les points de contact avec le sol)".

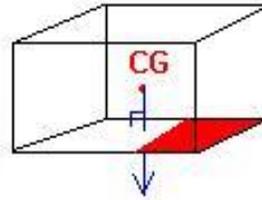
Posé à plat sur une table



Ne tombe pas

Posé sur le coin d'une table

En rouge le polygone de sustentation : la surface d'appui.



Bascule et tombe

La stabilité est d'autant plus grande que :

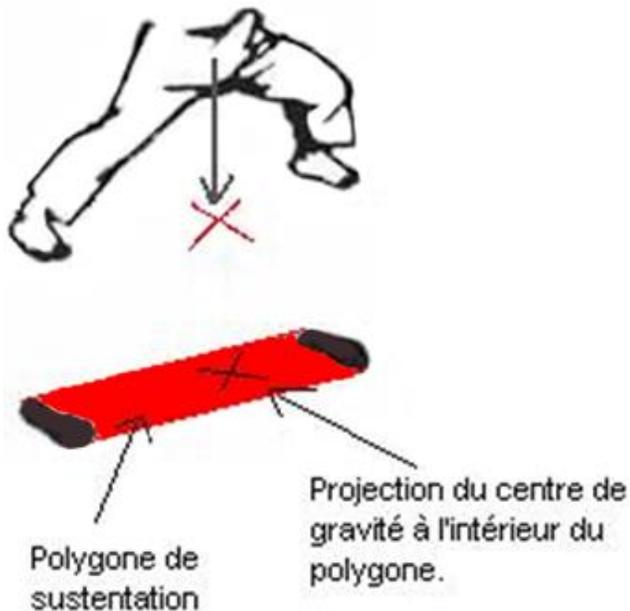
1. Le centre de gravité se projette le plus au centre du polygone de sustentation.
2. Le centre de gravité est proche du polygone.
3. Le polygone est grand et rigide.

En ce qui concerne les positions, il s'agit de retrouver les mêmes caractéristiques.

En Zenkutsu dachi par exemple, la recherche de stabilité s'exerce à travers :

- Une position basse.
- Des appuis espacés.
- Le corps droit.

Ces 3 éléments concourent à plus de stabilité.



Mais toutes les positions en Karaté ne peuvent pas répondre de façon optimale à ces exigences, du fait de la valeur tactique des techniques.

La recherche de mobilité imposera une mise en déséquilibre rapide par exemple.