

# INTRODUCTION À L'IDÉE DE KARATE DO POUR TOUS

## HANDIKARATE

*Par Richard SADA*

Mes recherches sont destinées à organiser l'accessibilité des personnes handicapées à la pratique du Karaté Do. J'entends par « accessibilité » la mise en place d'un environnement et d'une organisation durables et fiables, orientés vers un but éducatif et ludique et totalement intégrables avec les pratiquants valides.

### Le HANDIKARATE, une discipline adaptée au plus près du Karaté Do

Les règles du HANDIKARATE sont rigoureusement identiques à celles du Karaté Do des valides : même surface de Dojo, même kimono, même durée d'entraînement, mêmes techniques de combats et de katas.

Il se pratique en fauteuil électrique ou manuel. Le seul changement concerne les techniques de coup de pied et de déplacement, qui sont remplacées par des techniques équivalentes.

Ainsi les athlètes que j'ai sensibilisés à ces notions, sont-ils à leur tour en mesure d'intégrer et d'adapter parfaitement leur pratique dans le présent, le passé et le futur en fonction de leur propre capacité.

#### **SADA Richard**

Maître de yoga, psychothérapeute, Aide Médico Psychologique auprès d'étudiants à mobilité réduite, ceinture noire 5°DAN, expert en Goju-Ryu Karaté Do, titulaire du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Physique et Sportive, mention "Activité Physique pour Tous", instructeur fédéral de la FFKAMA et de la FEKAMT, membre du Comité Directeur Régional Handisport d'Aquitaine. **Contact :** [richard.sada@laposte.net](mailto:richard.sada@laposte.net)



Dans ces conditions, grâce à mes expériences, j'ai pu élaborer dans mon académie BUSHIKAI KARATE DO, en tant que pratiquant de cet

art, des stratégies, des anticipations de différents cas de figure, et proposer des solutions prenant en compte l'esprit dans lequel cette activité a été mise au point.

Par ailleurs, j'ai innové en essayant de ne pas prendre en compte certains gestes mais d'en ajouter d'autres, et de trouver des solutions de remplacement aux différents obstacles rencontrés liés notamment à la mobilité restreinte des pratiquants.

## Assurer la pratique du HANDIKARATE en toute sécurité



L'organisation d'un dojo où se déroulent les cours de HANDIKARATE demande une constante vigilance de la part de chaque pratiquant, ce qui le responsabilise dans le club.

La SECURITE pendant les cours est une notion que j'inculque à l'ensemble des élèves participants.

En effet, le fait que des personnes ayant des handicaps variés, suivant un même cours dans un espace limité, suppose une certaine vigilance de la part des uns envers les autres.

Par exemple, une personne atteinte de myopathie, donc pratiquant dans un fauteuil roulant électrique, doit pouvoir porter son attention à une personne tétraplégique pratiquant dans un fauteuil manuel (application de techniques contrôlées de déplacement et de rythmes différenciés). Cette attitude de vigilance est commune à tous les karatékas.

## Contenu des cours en général

Tout d'abord, **les répétitions** pour s'approprier différents mouvements (dont font notamment partie **les échauffements**) ont apporté les résultats souhaités.

La gestion de l'évacuation de la **fatigue et du stress** liés à l'activité est le but principal de la phase **de retour au calme** que nous pratiquons à la fin de chaque séance d'entraînement.

J'ai en effet veillé à ce que **la relaxation et la décontraction** après l'effort revêtent une place capitale dans le déroulement des différentes phases du cours.

Les personnes handicapées peuvent également éprouver

certaines émotions liées aux différentes pathologies des handicaps, par exemple l'éloignement du milieu familial, plusieurs facteurs liés à la gestion de la vie quotidienne.



J'ai cru important moi-même de prendre en compte et d'intégrer le parcours scolaire des pratiquants à chaque séance.

En conséquence de quoi, la pratique du HANDIKARATE se veut concilier à la fois l'esprit sportif, le développement de l'esprit combatif, les notions relatives au handicap, la gestion du stress, des examens, la prise de recul face aux contraintes quotidiennes, donc la gestion psychologique des handicaps en général.



J'ai ainsi conçu séance après séance, les règlements spécifiques au HANDIKARATE, en particulier sur les aspects de :

- la **préparation** spécifique des séances
- la **prévention** des différents accidents pouvant survenir durant les séances
- l'importante phase de

**récupération** liée aux handicaps des pratiquants, sur la base de méthodes spécifiques de **respiration** et de **relaxation** issues de la pratique du yoga.

L'objectif est pour le HANDIKARATE, comme c'est déjà le cas dans le domaine du KARATE DO en général, d'innover à chaque séance et d'amener une dimension ludique en proposant des exercices variés au cours de différentes situations données.

L'activité que je développe s'adresse bien à **tous**.

Ceci comprend plusieurs aspects :

- assurer l'accès et l'acquisition des connaissances aux pratiquants,
- valoriser la personne sans qu'elle soit jamais pénalisée par son handicap, tous les efforts d'adaptation étant envisagés,
- affilier la discipline de Karaté Do adapté aux fédérations officielles, telles que les fédérations FEKAMT, IUMA, FFH, FFKAMA, FFST,



## Faire progresser les pratiquants préalablement à leur passage de grade

Mon parcours sportif a hérité de trente années de pratique durant lesquelles m'ont été transmises les techniques millénaires que je transmets à mon tour lors des séances.

Mon enseignement se fonde sur un code et des critères précis : VARFE (vitesse, adresse, renforcement, force, endurance) en prenant soin d'enseigner en toute équité aux personnes handicapées et valides.

Cela m'a amené à définir des aptitudes et des compétences pour chacun d'entre eux malgré leurs contraintes quotidiennes liées à leur handicap et d'adapter mon cours à chaque cas particulier.

A l'issue de cet enseignement, j'ai constaté de nombreux résultats positifs chez les élèves : leurs capacités physiques et générales ainsi que leurs différentes habiletés personnelles ont dépassé le cadre de ce que je pensais au départ leur permettre d'atteindre, y compris dans le domaine Karaté Do **self-défense**, qui demande pourtant un long apprentissage. J'ai été agréablement surpris par leur **adresse et leur précision**, résultat de leur réel investissement.



Il faut en outre préciser que l'activité des pratiquants est grandement facilitée et rendue possible par les progrès de la technologie moderne (fauteuils électrique ou manuels) qui bénéficient aux personnes les plus handicapées.

Dans le cadre de la progression d'un programme régulier officiel de Karaté Do adapté, j'ai attaché beaucoup d'importance au droit de matérialiser le projet de chacun, à travers l'obtention de ceintures décernées sur examen aux pratiquants.

J'ai à cette fin, conçu des fiches détaillées de passage de grade (techniques de base).

Rappelons que l'objectif général reste avant tout la compréhension, à travers les différents exercices variés, de la discipline sportive visée.

Au cours de la séance, les notions de PPG et PPS sont primordiales : soit la préparation physique générale (PPG) au début des séances, puis la préparation physique spécifique (PPS).

J'étudie et mets actuellement au point pour les cours une phase de préparation précompétitive qui ne se trouve pas encore en application.

## Le HANDIKARATE comme lien social

Sans aucune certitude restrictive, je n'oublie pas de prendre en compte la dimension humaine de l'activité (valeurs fondamentales du **Budo : sens de l'honneur, fidélité, courage, bonté, bienveillance, modestie, contrôle de soi**) ainsi que les notions de santé et d'hygiène.

Aujourd'hui, au travers de chaque cours, la pratique d'un sport est indissociable de l'entretien d'une attitude civique et de la valorisation du pratiquant.

Je souligne et dois avouer que j'ai rencontré de nombreuses difficultés pour la mise au point de cette activité fonctionnelle.



Au delà des apparences, l'homme doit prendre en compte avant tout la dimension de la philosophie du Karaté Do, fondée sur l'idée de non violence, l'importance d'être et de durer,

La pratique d'une convivialité doit créer un climat positif et accompagner la une philosophie et la déontologie morale du HANDIKARATE que l'on

pourrait qualifier de « route vers le succès durable ».

Pratique fondée sur les besoins profonds de tout être humain, amour, expression créatrice, nouvelle expérience, reconnaissance, estime de soi, elle développe une bonne attitude, le courage, la clarté de pensée, la justice, la fidélité, l'intégrité.

St Exupéry a dit : « être un homme, c'est sentir en posant sa pierre que l'on contribue à bâtir le monde » - « L'essentiel est invisible pour les yeux, l'on ne voit bien qu'avec le cœur » (Le Petit Prince).