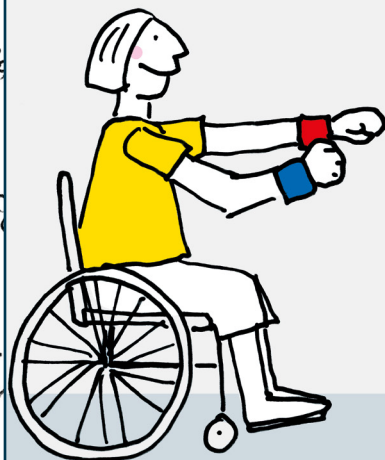
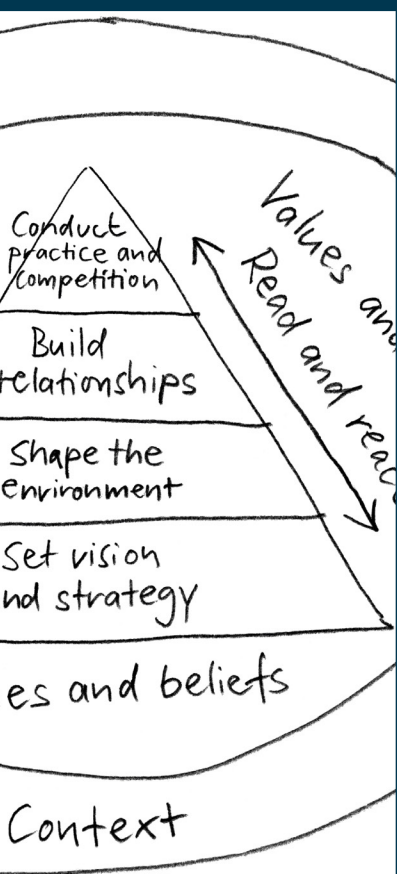
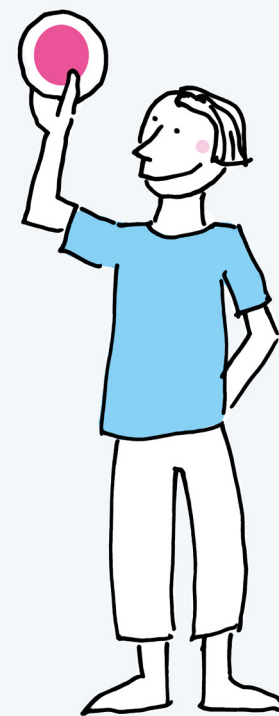


# Participation, loisirs et inclusion via l'enseignement des arts martiaux

## Le guide pratique des coachs



... and:  
**MAKE IT FUN!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Mentions Légales

© 2018 Les partenaires du projet PRIME:  
CIEPSS; TAFISA; ICCE; Institute of Technology Tralee;  
Disability Karate Federation; Wado-Kai Karate DO Shin  
Gi Tai, Italie; International Taekwon-do Federation;  
Hayashi Karatecenter e.V.  
Avec le soutien de Lydia La Rivière-Zijdel et Ken Black.



Rédacteurs: Katrin Koenen, Richard Bailey, Iva Glibo  
Rédacteur, version française: Gaëtan Garcia  
Assistant Rédacteur: Richard Kitchen  
Mise en page, composition et illustration: Anke Thomas  
Traduction: Lingua-World Berlin

Le projet est cofinancé par le programme Erasmus+ « Sport – Projets de collaboration » de l'Union européenne. Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de la présente publication ne vaut en rien approbation de son contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs; la Commission ne peut être tenue responsable d'une quelconque utilisation qui serait faite des informations contenues dans la présente publication.

# Sommaire

<b>Que signifie PRIME?</b> .....	5
<b>Qu'est-ce que le coaching et pourquoi est-il si important?</b> .....	8
Introduction 8 / Les aspects du coaching 8 / En quoi consiste le coaching? 9 / Un projet centré sur l'élève 10 / Résultats du coaching 10 / Comment travaillent les coaches? 11 / Code de déontologie – le coach responsable 15 / Résumé 18	
<b>Quels sont les fondamentaux du coaching?</b> .....	19
Introduction 19 / Donner des instructions 19 / Explications 20 / Démonstrations 21 / Présentation de démonstrations 22 / Questionnement 24 / Pratiques de sécurité 25 / Résumé 27	
<b>Stratégies pour améliorer votre façon de coacher</b> .....	28
Introduction 28 / Objectifs 28 / Planification 29 / Style 31 / Observation 33 / Retour d'expérience 33 / Apprentissage 37 / Résumé 38	
<b>Comment définir les arts martiaux et pourquoi nous intéressent-ils?</b> .....	39
Introduction 39 / Les arts martiaux 39 / Bénéfices des arts martiaux 41 / Résumé 46	
<b>Que dois-je savoir sur l'inclusion?</b> .....	47
Introduction 47 / Modèles relatifs aux handicaps 47 / Langage 51 / Encourager la participation par des politiques inclusives – une voie vers la diversité 52 / Une approche du coaching inclusif 53 / Comment initier « l'inclusivité »? 55 / Le modèle STEP 58 / Utiliser des jeux 65 / Résumé 66	
<b>Comment définir les arts martiaux inclusifs et pourquoi nous intéressent-ils?</b> .....	67
Introduction 67 / La voie – l'évolution permanente 68 / La voie – l'inclusion 68 / La voie – des arts martiaux traditionnels en perpétuel changement 68 / Résumé 70	

<b>Inclusion de femmes et filles en situation de handicap</b> .....	71
Introduction 71 / Femmes et filles en situation de handicap 71 / Article 6 – Femmes en situation de handicap 74 / Résumé 74	
<b>Améliorer le coaching inclusif?</b> .....	75
Introduction 75 / Les qualités d'un coach 75 / Garder ses élèves 76 / Résumé 81	
<b>Idées pratiques pour les arts martiaux inclusifs</b> .....	82
10 conseils 82 / Communication 83 / Impliquer les participants – Marketing efficace 83 / Résumé 86	
<b>Prise de conscience des handicaps</b> .....	87
Introduction 87 / Handicaps 87 / Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (THDA) 88 / Amputation(s) 89 / Trouble du spectre autistique (TSA) 91 / Lésions cérébrales 94 / Épilepsie 96 / Troubles de la croissance 98 / Déficiences auditives 100 / Déficience intellectuelle 102 / Troubles des apprentissages 104 / Déficiences visuelles 106 / Dépendance et fauteuil roulant 108 / Résumé 111	

# Que signifie PRIME?

PRIME – acronyme des termes anglais « Participation, Recreation and Inclusion through Martial Arts Education », à savoir la participation, les loisirs et l'inclusion par l'enseignement des arts martiaux – est une entreprise unique en son genre, cofinancée par le programme de l'Union Européenne Erasmus+. Le rôle de PRIME est de développer un cadre de coaching hautement qualitatif, afin de promouvoir en Europe une saine participation aux arts martiaux de personnes en situation de handicap. Ce cadre, le premier en son genre, a été rédigé dans le contexte du Cadre Européen des Certifications (EQF) et d'autres normes internationales similaires telles que le cadre européen de coaching sportif.

Les arts martiaux sont un ensemble de gestes et de figures sportives exceptionnellement diversifiés et modulables, offrant un contexte général qui permet d'engager et de soutenir le sain développement des personnes en situation de handicap. Les arts martiaux introduisent par ailleurs, à travers ce cadre, toute une panoplie d'expériences d'apprentissage de l'autodéfense (self-défense) – comme il l'a été clairement démontré, les personnes en situation de handicap en Europe sont souvent les cibles de crimes violents, notamment de violence conjugale, maltraitance, homicide, agression, viol et vol – et ces expériences contribueront ainsi à renforcer la confiance en soi, la sécurité et le bien-être de chaque participant.

Les **objectifs** de PRIME et de ce cadre de coaching consistent à:

- promouvoir l'inclusion et faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à la pratique des arts martiaux;
- accroître la confiance en soi, les compétences physiques et les niveaux d'activité physique des personnes en situation de handicap en Europe, par la promotion d'une formation de qualité pour les coachs dans les arts martiaux;
- aligner la certification pour les coachs d'arts martiaux sur les standards internationaux de bonnes pratiques.

La **finalité** des objectifs poursuivis est de:

- soutenir la diffusion et l'application de la charte des droits fondamentaux de l'UE, le traité sur le fonctionnement de l'UE et la convention des Nations Unies relative aux droits des personnes

en situation de handicap, des organes impliqués dans le développement de politiques et d'évènements permettant de soutenir la participation de personnes souffrants de handicaps, dans le monde du sport et dans la pratique d'activités physiques;

- constituer une base pour le Cadre Européen des Certifications (EQF), afin de favoriser la comparaison et la compatibilité des formations et diplômes pour l'enseignement et l'habilitation du coaching en arts martiaux;
- proposer un contexte général pour engager et soutenir le sain développement de personnes en situation de handicap;
- accroître l'accès à l'autodéfense de personnes en situation de handicap par l'enseignement des arts martiaux, afin de leur permettre de réagir aux actes violents tels que les violences à domicile, homicides, attaques, viol et vol;
- soutenir les objectifs de développement durable suivants:



Le **contenu** de ce cadre est le fruit:

- de la collecte et de l'analyse des données qualitatives, des études documentaires et de l'inspection du matériel d'apprentissage; de l'identification des motivations et des chances de participation de même que les obstacles en résultant; du renforcement des preuves existantes, des qualifications et des cadres d'enseignement du coaching; de la production de rapports sur les bonnes pratiques; du cadre de développement;
- du pilotage par les organisations et coachs nationaux et internationaux des arts martiaux;
- de l'affichage de ressources à l'attention des coachs, entre autres sur un site Web attitré en complément au cadre.

Le partenariat PRIME a permis de réunir un groupement unique d'organisations de différents États membres de l'UE. Outre ces quatre groupements à l'avant-garde des pratiques inclusives dans les arts martiaux (Ikkaïdo, l'association du Wado Karate Do Kai Shin Gi Tai Italie, la fédération internationale de Taekwondo et le centre de karaté Hayashi – association à but non lucrative), le

partenariat comprend également le Conseil international pour l'excellence dans l'entraînement sportif – the International Council for Coaching Excellence; la chaire de l'UNESCO pour changer la vie de personnes en situation de handicap, de leurs familles et de leurs communautés par l'éducation physique, le sport, les loisirs et le fitness auprès de l'institut de technologie Tralee, Irlande; l'association internationale du sport pour tous; et en tant que directeur de projet, le conseil international pour l'éducation physique et la science du sport. Tous les partenaires ont apporté leur savoir-faire, leur expérience et leur soutien à la constitution de ce cadre exceptionnel et unique en son genre. Le projet a fortement été soutenu par l'Inclusion Club et la fondation Lydia Zijdel, fédération internationale d'Aïkido.

*La maîtrise est l'art de vous engager dans la bonne voie.*

George Leonard

# Qu'est-ce que le coaching et pourquoi est-il si important?

*Le succès est une tranquillité d'esprit, qui est le résultat direct de la satisfaction de savoir que vous avez fait de votre mieux pour obtenir le meilleur de ce dont vous êtes capable.*

John Wooden

## ► Introduction

Il existe plusieurs dénominations pour désigner un dirigeant de club ou de séance – professeur, instructeur, maitre, sifu, sensei, sabom, etc. Le présent document utilise le terme de « coach » qui est le terme le mieux compris et qui se rattache le plus aux autres activités.

Le coaching qualitatif est le facteur essentiel d'une participation réussie dans les arts martiaux, que ce soit en compétition ou dans un engagement sur toute une vie. Le coaching présenté dans ce document est centré sur l'élève et vise son intérêt et son fort engagement à travers une expérience positive dans les arts martiaux, il promet aussi le bien-être de chaque élève. Les conséquences du coaching sont multiples et parmi les plus importantes, une aptitude physique, un bien-être psychique et physique, un renforcement des compétences personnelles, une autonomisation et une expérience de vie. Le coaching comprend un nombre important d'objectifs et de rôles, tous basés sur l'adoption d'un code de déontologie et sur l'affirmation d'un engagement pour la responsabilité, la confiance, le respect, le professionnalisme, la sécurité, l'honnêteté et l'équité. Ces caractéristiques sont toutefois axées sur une expérience qualitative et positive fournie à chaque élève pour assurer sa réussite.

## ► Les aspects du coaching

Les coaches jouent un rôle essentiel pour promouvoir la participation aux arts martiaux et mettre en valeur l'apprentissage et le développement des élèves ainsi que l'essor des clubs. S'ils in-



sistent sur la notion de partage et de contact, les coachs contribuent aussi au développement des élèves en tant qu'individus, mais aussi en tant qu'équipe sous forme d'entité cohésive et comme communauté ayant des intérêts communs. Le coaching peut également contribuer à renforcer les objectifs sociaux en promouvant l'activité et la santé; en rassemblant les citoyens pour une cause commune et en générant une activité économique à travers l'emploi, l'enseignement, l'achat d'équipements, l'utilisation d'installations et la participation à des événements.

Les coachs travaillent avec une population de plus en plus diversifiée et sont souvent confrontés à une hausse de demandes des élèves, parents d'élèves, administrateurs (gestionnaires/directeurs) ou admirateurs. Même s'ils sont bénévoles, les coachs doivent endosser une panoplie de rôles dont entre autres ceux d'éducateur, de guide, de psychologue et de directeur commercial. À des niveaux plus élevés comme la compétition, on demande aux coachs de mettre en avant l'interaction positive et l'évolution globale de chaque élève plutôt que le simple esprit de compétition. Tous ces facteurs font que le coaching soit devenu une activité passionnante, beaucoup plus intéressante et exigeante que par le passé.

### ► **En quoi consiste le coaching?**

Le cadre du coaching selon PRIME englobe la définition du coaching, issue des cadres internationaux et européens du coaching du sport:

*Le coaching est un processus de perfectionnement et de développement accompagnés, pour un seul sport et à des niveaux identifiables de développement.*

Cette définition souligne le constant soutien à l'éducation et l'épanouissement des participants par les coachs, ainsi que les signes notables de progression attendus résultant de cette expérience. Les coachs doivent reconnaître toutefois que les besoins et objectifs des élèves varient en raison des différentes activités et des stades de développement de chaque participant.

## ► Un projet centré sur l'élève

Ce cadre défend un projet centré sur l'élève. Les coachs sont confrontés à de nombreuses distractions et pressions pouvant affecter leur pratique et l'impact de celle-ci. En définissant un objectif clair, ils sont capables de concentrer leur attention et leur énergie de manière appropriée en réponse aux besoins de leurs élèves, d'optimiser leur bien-être et d'améliorer leur performance dans le contexte spécifique des arts martiaux. Le préalable essentiel au coaching doit donc être un intérêt prononcé et un engagement pour une expérience et un développement positif de chaque élève. Des études ont montré que les coachs qui réussissent opèrent à partir d'un jeu cohérent et solide de valeurs et de convictions ancrées dans leur désir sincère d'aider les autres, ce qui leur donne des repères facilitant les prises de décision éthiques.

Les postulats d'une approche centrée sur l'élève consistent à respecter et protéger l'intégrité et l'individualité de ceux qui travaillent avec les coachs. Chaque coach doit ainsi adhérer à un code de déontologie pour éviter toute violence, incluant les violences sexuelles envers les élèves, et doit suivre ce code de déontologie pour sauvegarder l'intégrité de chacun à l'intérieur des écoles et organisations dédiées aux arts martiaux.

## ► Résultats du coaching

Les résultats d'un coaching efficace des arts martiaux se regroupent en trois catégories principales:



- **Compétences acquises par les arts martiaux:** capacités physiques, techniques, tactiques et cognitives requises pour participer aux différents niveaux. Ces compétences sont le cœur des activités traditionnelles des arts martiaux et interviennent dans un contexte où les participants se confrontent aux entraînements.
- **Compétences personnelles:** capacités se référant au développement de l'individu dans son ensemble et devant être développées par la pratique des arts martiaux. Elles incluent le développement sur les plans cognitif, émotionnel, moral et social et le développement de soi.
- **Expérience de vie:** l'expérience personnelle vécue à travers les arts martiaux peut positivement contribuer aux événements de la vie du participant (par ex. adopter un style de vie sain; développer un bon réseau personnel ou professionnel; avoir une carrière professionnelle en tant que pratiquant et/ou coach; ou être disposé à donner en retour à la communauté).

## ► Comment travaillent les coachs?

Les différents objectifs et multiples facteurs ayant un impact sur le coaching en font une activité complexe et stimulante. Le coaching implique toute une série de fonctions et de tâches qui y sont reliées, et font en sorte que si le coaching est mené avec efficacité et consistance, ce n'est plus seulement une activité efficace et réalisable mais aussi un travail gratifiant.

Les deux cadres, international et européen, du coaching sportif spécifient six fonctions essentielles pour guider le développement et le perfectionnement de l'élève. Celles-ci définissent dans l'essentiel le travail quotidien des coachs. Il est intéressant d'observer comment ces fonctions se traduisent dans le contexte des arts martiaux.

**1. Définir un projet et une stratégie.** Le coach, en collaboration avec les élèves, définit un projet et une stratégie basés sur les exigences et les stades de développement de chaque élève, ainsi que sur les contextes organisationnels et sociaux du programme. Le coach développe un plan spécifique, soulignant les étapes requises pour donner vie à une stratégie et à un projet.

Questions à l'attention du coach en arts martiaux:

- Quel projet avez-vous pour vos élèves et votre club?
- Quelles étapes vont vous permettre de l'atteindre?

**2. Façonner l'environnement.** Le coach travaille avec un groupe d'élèves et prend la responsabilité des objectifs communs et individuels, ainsi que ceux de l'institution. Pour procéder ainsi, le coach tente d'optimiser l'environnement dans lequel le programme se déroule, en procédant à des acquisitions et augmentation du personnel, des équipements, des ressources, des pratiques de travail et du management des autres coaches, et en soutenant le personnel.

Questions à l'attention du coach en arts martiaux:

- À quoi ressemble un environnement optimal – espace physique, ambiance sociale, climat d'apprentissage – et que ressent-on?
- Comment solliciter la coopération de vos élèves et des autres coaches pour atteindre ce but?

**3. Établir des relations.** Le coach construit des relations positives et efficaces avec les élèves et les autres personnes associées au programme. Cela inclut le personnel du club, de l'école, de la fédération et autres. Le coach est responsable de l'engagement, de la contribution, de l'influence sur le contexte organisationnel, par la mise en place de relations de travail respectueuses et efficaces avec ceux/celles dont il est responsable.

Il est possible d'établir des relations avec les parents ou tuteurs, lorsqu'on est confronté à des enfants ou de jeunes personnes en situation de handicap. Les relations doivent éventuellement être établies avec le staff médical, qui peut fournir des informations-clés ou apporter son aide en cas de blessures. Établir des relations avec d'autres professionnels tels que les nutritionnistes, entraîneurs du conditionnement physique ou encore psychologues, peut s'avérer important pour aider les élèves à réussir. De telles relations doivent être professionnelles, positives et basées sur l'équité, l'honnêteté et la confiance qui définissent les limites pour la protection de l'ensemble des participants. Le coach doit inciter chacun à défendre les droits des autres, dans le but d'encourager l'équité, l'égalité et la diversité dans les arts martiaux.

Questions à l'attention du coach en arts martiaux:

- Devez-vous prendre en compte des considérations spécifiques lorsque vous travaillez avec des personnes en situation de handicap?
- Comment pouvez-vous vous assurer que les relations coach-élève respectent des limites bien définies?

**4. Diriger les entraînements et structurer les compétitions.** Le coach organise des entraînements adaptés et stimulants en utilisant une pédagogie et une méthodologie efficaces, afin de promouvoir l'apprentissage et le perfectionnement. Le coach peut aussi prévoir des entraînements et offrir de nouvelles chances de développement tels qu'ateliers, séminaires, séances collectives du club et compétitions. Le coach doit offrir de multiples opportunités de compétitions internes et externes, là où cela s'avère approprié, afin de promouvoir le développement individuel de chacun et de l'équipe.

Questions à l'attention du coach en arts martiaux:

- Comment pouvez-vous accroître vos aptitudes au coaching pour garantir des entraînements adaptés et stimulants à l'ensemble des élèves?
- Comment les clubs ou élèves, peu intéressés par la compétition, peuvent-ils promouvoir le développement individuel de chacun et de l'équipe?

**5. Décrypter les événements sur le terrain et y réagir.** Le coach observe et répond aux événements de manière adéquate, y compris à toutes les questions sur et en dehors du terrain. Une prise de décision efficace est essentielle pour remplir cette fonction et reflète une aptitude transversale que chaque coach doit pouvoir développer à chaque stade de son développement.

Questions à l'attention du coach en arts martiaux:

- Comment équilibrez-vous les exigences du coaching/non-coaching par rapport à votre emploi du temps et à votre énergie?
- Comment pouvez-vous vous assurer que vos prises de décision soient réellement efficaces?

**6. Apprendre et réfléchir.** Le coach évalue et recherche des améliorations non seulement dans l'ensemble du programme, mais au cours de chaque entraînement. De plus, l'évaluation et la réflexion personnelle renforcent le processus constant d'apprentissage et de développement professionnel. Un élément important de ce processus est l'effort que fournit le coach pour accompagner l'enseignement et le développement des autres coachs.

Questions à l'attention du coach en arts martiaux:

- Réfléchissez-vous sur votre manière de coacher, l'évaluez-vous? Et comment votre coaching

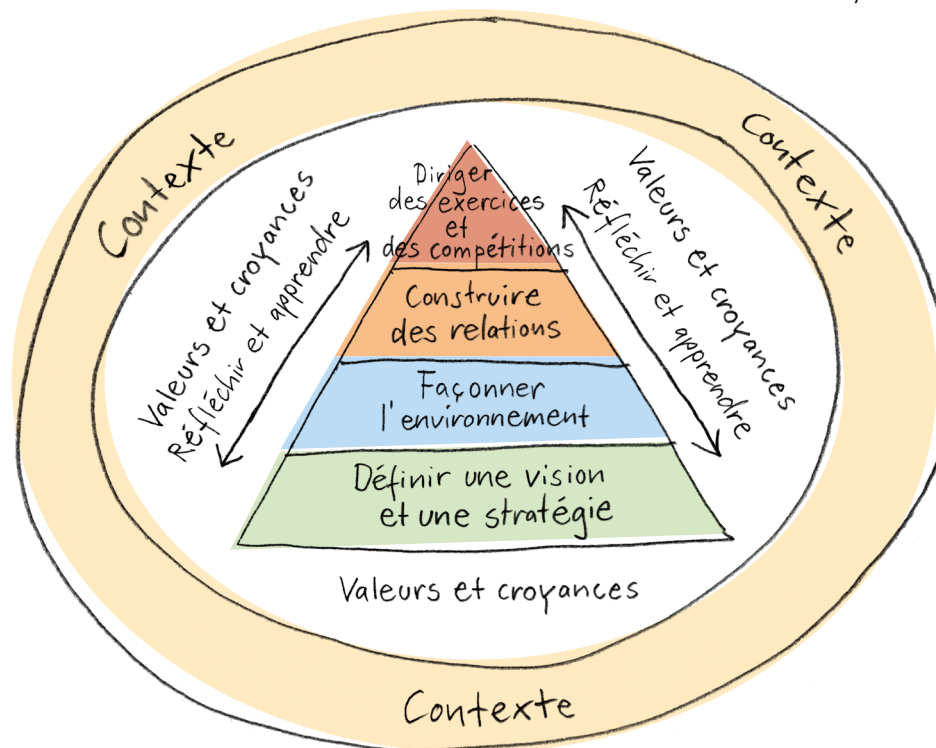
influence-t-il le développement de vos élèves?

- Encouragez-vous vos élèves à réfléchir et à s'autoévaluer?

Ces fonctions essentielles sont liées, elles dépendent les unes des autres et apparaissent au sein d'un processus cyclique d'amélioration continue, qui inclut aussi le planning, l'implémentation, la révision et l'ajustement. Le rôle primordial d'un ensemble de valeurs et de convictions ne saurait être assez souligné, de même qu'un projet et une stratégie solides et éclairés par les objectifs des élèves et le contexte organisationnel et institutionnel.

*Apprenez vos élèves à se mouvoir grâce aux arts martiaux  
et ils se déferont de leurs chaînes.*

Ray Sweeney



Les fonctions essentielles d'un coach (reproduction du cadre européen du coaching du sport)

Ces fonctions essentielles décrivent comment les coachs peuvent concrétiser leurs objectifs en termes généraux. Il se peut que l'on soit face à des variations substantielles, en fonction de la nature des rôles spécifiques du coaching et des circonstances. Les coachs expérimentés sont souvent plus impliqués dans l'ensemble des fonctions que les coachs débutants. Tous les coachs doivent toutefois être conscients de ces fonctions essentielles, qu'ils doivent tenter de remplir, indépendamment de leurs expériences. En agissant ainsi, les coachs manifestent leurs compétences dans les activités qui leur incombent. Les qualifications en matière de coaching et le développement des opportunités doivent dépasser la simple acquisition de connaissances, et favoriser l'intégration et l'application de ces connaissances pour développer efficacement ces compétences.

### ► **Code de déontologie – le coach responsable**

Tel que défini par le dictionnaire anglais Collins, le code de déontologie d'un groupe ou d'une organisation procède d'un accord sur les règles de comportement des membres d'un groupe ou d'une organisation. Le terme de coaching souligne l'engagement du coach envers toute responsabilité, confiance, respect, professionnalisme, sécurité, honnêteté et équité. Un tel code de déontologie atteste également de normes conformes, rappelées par le coach et son club. Dans la plupart des cas, les codes de déontologie recouvrent des thèmes similaires. Seuls diffèrent le choix des mots et la longueur du texte.

Il est bon de prendre un peu de temps pour développer et rédiger un code de déontologie adapté à vous-même ou aux coachs qui vous suivent, ainsi qu'aux membres de votre club. Les points importants qui devraient y être inclus sont les suivants:

- **Les droits de l'homme:** par ex. le respect et la défense des droits et de la valeur de toute personne indépendamment de son âge, de son sexe ou de son genre, de ses aptitudes, de son contexte culturel, de son orientation sexuelle ou religieuse, et du traitement de chaque personne en tant qu'individu;
- **Bien-être et sécurité:** par ex. placer le bien-être et la sécurité au-dessus de la performance et des aptitudes, et garantir que l'espace d'entraînement soit toujours sécurisé et donc sûr, et que tous soient les bienvenus;

- **Comportement adéquat:** par ex. adopter un comportement adéquat et responsable dans toutes les interactions et par rapport à l'alcool, les stupéfiants et le dopage.
- **L'esprit des arts martiaux:** par ex. exploiter l'esprit développé par les arts martiaux en promouvant l'amitié, le respect, etc.; agir avec intégrité et objectivité, endosser la responsabilité de vos décisions et actions et vous assurer qu'elles contribuent à un environnement exempt de harcèlement; ne pas tolérer des comportements blessants ou abusifs;
- **Compétition:** par ex. par le respect des décisions des officiels, coachs et administrateurs qui régissent les arts martiaux;
- **Frontières:** par ex. le maintien d'une frontière claire entre amitié et intimité avec les athlètes et ne pas entretenir de relations inappropriées avec eux/elles; agir avec dignité, courtoisie et avoir de bonnes manières vis à vis des autres; éviter les gros mots, un langage outrancier ou un comportement dangereux envers les autres et vous-même, incluant l'intimidation, le harcèlement et les abus sexuels;
- **Adéquation:** par ex. s'assurer que les activités que vous dirigez ou menez sont adaptées à l'âge, la maturité, l'expérience et la capacité de chacun des athlètes.

Voici à titre d'exemple, le code déontologique de l'organisme caritatif IKKAIDO:

## Code déontologique

L'organisme caritatif Ikkaido est entièrement dédié à la préservation et à la promotion du bien-être de chacun de ses membres, en leur garantissant une expérience agréable et positive. Nous pensons qu'il est important que les membres, coachs, administrateurs et parents associés au club doivent à tout moment afficher leur respect et leur compréhension pour la sécurité et le bien-être de tous. Les membres sont encouragés dans cette voie, pour avoir constamment cet esprit d'ouverture et partager les plaintes ou préoccupations qu'ils pourraient avoir par rapport au club, avec leur coach ou responsable du bien-être.

En tant que membre d'Ikkaido, on attend de vous que vous vous conformiez à ce code de déontologie:



Chaque membre doit s'assurer qu'il est en phase avec les règles du club, qu'il les a intégrées et qu'il y adhère.

Chaque membre doit respecter les droits, la dignité et la valeur de chaque participant, indépendamment de son âge, de son sexe, de ses capacités, de sa race, de sa culture, de ses croyances religieuses ou de son identité sexuelle.

Chaque membre doit reconnaître la précieuse contribution des coachs et des officiels qui sont souvent des bénévoles. Ils donnent de leur temps et mettent tout en œuvre pour que vous puissiez pratiquer les arts martiaux.

Chaque membre doit respecter les officiels et accepter publiquement leur décision.

Chaque membre doit servir de modèle, traiter les autres élèves et officiels avec les mêmes égards que ceux qu'ils souhaiteraient pour eux-mêmes.

Chaque membre doit utiliser à tout moment un langage correct et adapté.

Il est interdit aux membres de fumer, de consommer de l'alcool ou des stupéfiants dans les locaux et installations du club, ou lorsqu'ils représentent le club.

Chaque membre est tenu de respecter les horaires des entraînements et des compétitions et d'informer son coach en cas de retard.

Chaque membre doit porter des tenues adaptées à l'entraînement ou aux compétitions, comme convenu avec le coach.

Chaque membre est tenu de régler avec célérité ses cotisations pour les entraînements ou événements.

Aucun harcèlement, quelle que soit sa nature, n'est toléré.

Encourager chacun à prendre plaisir à la pratique des arts martiaux et intégrer que chacun possède ses propres motivations pour participer aux cours.

## ► Résumé

- Un coaching de qualité est fondamental pour expérimenter positivement les arts martiaux.
- Les coachs impactent profondément la vie de millions d'enfants, jeunes gens et adultes dans chaque domaine de la société, et cela quotidiennement.
- La compréhension d'un large éventail d'objectifs, de rôles et de résultats du coaching génère des pistes pour un coaching de qualité.
- « Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités » (oncle Ben, dans Spiderman),
- Les coachs doivent donc suivre un code de déontologie contribuant à installer un environnement sûr, de qualité et inclusif.

# Quels sont les fondamentaux du coaching?

*Faites vos propres expériences, intégrez ce qui est utile, rejetez ce qui est inutile et ajoutez-y votre personnalité*

Bruce Lee

## ► Introduction

Les coachs doivent posséder diverses aptitudes pour promouvoir l'apprentissage, la participation et l'accomplissement de l'élève. Ce chapitre prend en compte les stratégies spécifiques qu'un coach doit avoir dans sa « boîte à outils », telles que donner des instructions, poser des questions, fournir des explications et effectuer des démonstrations. Toutefois, le coaching est fondamentalement une relation, et chaque relation entre le coach et l'élève est unique. Les bons coachs sont en mesure de développer une grande variété de styles d'enseignement et il est essentiel qu'ils consacrent tous leurs efforts au développement de ce répertoire. Plus le répertoire de vos diverses aptitudes est large, plus vous serez en mesure d'affronter les différents défis auxquels vous pourriez être confrontés.

## ► Donner des instructions

Pour maximiser l'apprentissage lors d'un cours d'arts martiaux et minimiser les probabilités d'un comportement inadéquat, il est important que les élèves aient une idée claire des exercices qu'on leur demande de faire. Le coach doit donc être précis et savoir expliquer, en allant droit au but, afin d'accorder aux élèves autant de temps que possible pour qu'ils s'impliquent dans les exercices et activités. Être trop pressé de donner ses instructions a pour conséquence de rendre les élèves indécis quant aux exercices et tâches qu'on leur demande d'exécuter. Le peu de temps gagné avec des instructions trop brèves sera souvent perdu par les questions et demandes de clarification posées par des élèves désorientés.

Il est peu sensé de donner des instructions à des élèves qui n'écoutent pas; il est par conséquent fondamentalement important de s'assurer que tous les élèves soient silencieux et attentionnés.

Le coach ne doit pas parler tant qu'ils ne sont pas attentifs. Les facteurs de perturbation dans une classe d'arts martiaux sont les suivants:

- paroles et bavardages
- manipulation d'équipements
- distraction en raison d'évènements alentour
- excitation due à des exercices passés ou à venir

Il est donc utile d'utiliser une phrase facilement identifiable pour attirer l'attention des élèves. Ces répétitions conditionneront les élèves qui cesseront ce qu'ils sont en train de faire et écouteront les instructions. Le ton sur lequel les instructions sont données est important et les coachs doivent veiller à ne paraître ni agressifs ni indécis.

Le simple fait d'écouter ne signifie toutefois, pas nécessairement, que les élèves comprennent ce qu'on leur demande de faire. La clarté des instructions peut être améliorée, en se référant à des points spécifiques dans la planification des cours. Un contenu difficile peut justifier une planification textuelle. Finalement, il est important de vérifier la compréhension de ce qui a été dit, avant que les élèves ne fassent leurs exercices, en appliquant des phrases types telles que: « Est-ce que tout le monde a compris? » Il est alors possible de vérifier si une personne a bien compris en lui demandant d'effectuer l'exercice en question.

## ► Explications

Les nombreux éléments permettant de donner des instructions efficaces, avec précision et clarté, s'appliquent également aux explications que l'on souhaite fournir. Parmi ces éléments, il est possible d'en identifier trois qui contribuent à l'efficacité d'une explication:

- **la continuité** – un fil conducteur solide doit être maintenu et demeurer évident pendant un cours;
- **la simplicité** – il est préférable d'utiliser des phrases simples, intelligibles et grammaticalement correctes; trop d'informations dans une phrase risquent de semer la confusion et d'aboutir à un échec. Le langage employé doit être simple et le vocabulaire relatif au sujet abordé doit toujours être bien défini et compris;
- **le caractère explicite** – une erreur classique est de supposer que les élèves ont compris plus que ce qu'ils ont vraiment saisi.

Donner des exemples peut aider les élèves à comprendre, à condition qu'ils soient bien choisis et bien présentés. Les exemples s'avèrent être particulièrement utiles lorsque on veut introduire de nouveaux supports.

## ► **Démonstrations**

La faculté du coach à réaliser pendant le cours une démonstration claire et adaptée d'arts martiaux est primordiale. Les explications sont essentielles et peuvent aider les élèves à comprendre les concepts et compétences enseignés; il est préférable cependant de communiquer certaines informations visuellement. Les démonstrations peuvent servir à atteindre de multiples objectifs lors d'un cours d'arts martiaux (des exemples de démonstrations à l'attention de personnes en situation de handicap spécifiques seront fournis un peu plus tard):

- Elles donnent une image claire et précise des compétences à acquérir ou des activités à réaliser. Nombre de ceux/celles qui apprennent, en particulier ceux/celles qui sont jeunes et inexpérimenté(e)s, en tirent un bénéfice lorsqu'une explication orale est accompagnée d'exemples concrets et visuels. Les personnes comprennent et retiennent plus facilement un exercice lorsqu'il est démontré en étant expliqué;
- Les démonstrations sont particulièrement utiles lorsque le coach veut mettre en avant un point technique spécifique. Nombre de compétences physiques sont constituées d'une série de petites actions; une démonstration englobe cet ensemble d'actions comme un tout et propose ainsi aux élèves un modèle pratique pour les performances à réaliser;
- Elles servent aussi de précieux outil de motivation en célébrant le travail des membres d'une classe et en leur permettant de démontrer ce qu'ils ont appris en classe;
- Les démonstrations servent à partager des idées au sein d'une classe. Cela s'avère être particulièrement utile lorsque les élèves ou groupes créent leurs propres moments ou habitudes; par ex. lorsqu'ils développent une nouvelle série de katas/formes.
- Certains concepts d'arts martiaux sont plus faciles à comprendre de visu qu'oralement, comme les katas/formes:
- La démonstration visuelle d'un exercice est parfois plus rapide et plus efficace;
- Les élèves peuvent présenter leur travail et montrer ce qu'ils ont appris.

## ► **Présentation de démonstrations**

Les démonstrations reposent sur le partage des informations visuelles. Il est donc fondamental qu'elles soient aussi accessibles que possible au plus grand nombre d'élèves. Il existe différentes manières d'organiser un groupe d'observateurs: en demi-cercle, en lignes droites, etc. Les élèves plus âgés peuvent généralement se placer eux-mêmes autour du démonstrateur, debout ou assis. Les enfants plus jeunes devront toutefois souvent être placés par le coach. Il est important de vérifier que tous les élèves voient bien la démonstration avant qu'ils aient eux-mêmes à la réaliser.

Cela peut aussi valoir la peine de se demander si les observateurs peuvent observer les aspects importants des compétences sous un seul angle. De nombreux exercices demandent à être vus sous des angles différents et permettent aux élèves de se faire une meilleure image des compétences en question.

En réalisant une démonstration devant une classe, le coach doit s'assurer que les élèves se concentrent sur la pertinence de son contenu. Une manière efficace de s'en assurer est d'utiliser des signaux d'apprentissage, ou des mots et des phrases qui mettent l'accent sur la caractéristique principale des compétences ou des activités. Les bons signaux doivent être précis, essentiels aux exercices présentés, en petit nombre et adaptés à l'âge et au niveau d'apprentissage des élèves. Ces signaux d'apprentissage peuvent prendre différentes formes. Cela peut tout simplement être une description d'une caractéristique-clé d'un mouvement, comme par exemple: « Garder les pieds parallèles » ou « Aller jusqu'au bout ». Mais vous pouvez trouver des expressions plus accrocheuses, qui font travailler l'imagination des élèves comme: « Explosion de coups de pieds » ou « Se déplacer comme un Jedi » ou « Tout en douceur comme une danseuse ».

Les démonstrations doivent être, par nature, un exemple fidèle des compétences à acquérir, les élèves essayant généralement de reproduire ce qu'ils voient. Si une démonstration regorge d'erreurs, la réponse comportera probablement aussi des erreurs.

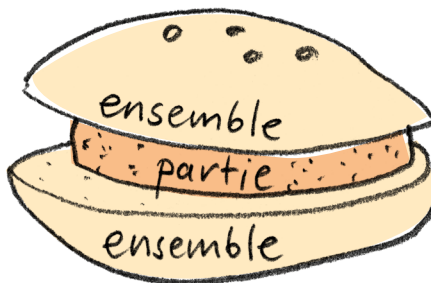
La notion de précision dans une démonstration va au-delà de la simple performance mécanique des compétences. La démonstration doit refléter, le plus fidèlement possible, le contexte dans lequel les observateurs reproduiront les compétences. Il est peu judicieux de n'offrir qu'un élé-

ment de l'exercice ou l'exécuter à une vitesse ou à une cadence différentes de la réalité. Si le coach a besoin d'insister sur un aspect spécifique de l'exercice, il est utile de s'assurer que les élèves comprennent bien l'ensemble des compétences qu'ils devront développer, et pas uniquement un détail en particulier.

La façon la plus simple de s'en assurer est d'exposer les détails en « sandwich », entre deux présentations complètes :

1. réalisation des compétences/exercices dans leur ensemble,
2. décomposition des compétences/exercices et démonstration des détails,
3. nouvelle présentation des compétences/exercices dans leur ensemble.

Le « sandwich » :  
ensemble - partie - ensemble



Il existe trois principales périodes de démonstration :

1. Avant que les élèves ne reproduisent les compétences. Les démonstrations servent souvent à présenter un modèle des compétences à des élèves qui les reproduiront dans leur phase initiale d'apprentissage, mais elles peuvent aussi servir de rappel sur la manière de développer les compétences.
2. Lors de la séance d'exercices. Une fois que le cours a débuté, il peut être utile de l'interrompre par une autre démonstration, afin d'aider les élèves à se reconcentrer sur les caractéristiques principales des compétences.
3. Résumé de l'exercice. Les démonstrations sont souvent utilisées pour saluer le travail et la réussite des élèves. Le résumé d'une démonstration peut aussi servir de renforcement des signaux d'apprentissage et des points essentiels pour préparer les cours suivants.
4. Si l'utilisation des démonstrations doit être adaptée, par ex. aux élèves malvoyants ou souffrant d'autres handicaps, des exemples sont fournis plus loin dans ce guide.

## ► Questionnement

Des questions peuvent être posées individuellement aux élèves, aux groupes ou à toute la classe. Elles peuvent être utilisées à des fins diverses, incluant l'éveil de la curiosité, le captage de l'attention, l'identification de problèmes, la transmission des attentes, l'encouragement à la réflexion et l'évaluation. Types de questions pouvant être incluses dans les classes d'arts martiaux:

### **Questions attirant l'attention**

Lorsqu'on demande aux élèves de prêter attention à la spécificité d'une action ou d'une présentation, les questions servent à vérifier qu'ils ont été attentifs, qu'ils ont compris, ou elles permettent de solliciter une réponse spécifique ou une série de réponses à ce propos, par ex.:

- « Quel coup peut être remplacé par cette technique de mains? »
- « Quelle est la principale différence entre un coup de poing bien donné et un coup de poing mal donné? »

### **Questions obligeant les élèves à être attentifs**

Ce type de questions peut être utilisé pour faire réfléchir les élèves à ce qu'ils font ou pour qu'ils réfléchissent à leurs actions, par ex.:

- « Pourquoi as-tu réalisé cet enchaînement de cette façon, plutôt que celle que tu avais prévue? »
- « Dans ta tentative précédente, qu'est-ce qui a été bon selon toi, et que pourrais-tu améliorer? »

### **Questions évaluant les connaissances et la compréhension**

C'est une manière simple et efficace d'évaluer de manière informelle la compréhension des élèves par rapport à un thème, peut-être pour réviser quelque chose déjà vu précédemment, pour vérifier une connaissance basique relative au thème ou pour tester la compréhension d'un nouveau concept, par ex.:

- « Quelle est le nom japonais de ce mouvement? »
- « De quels éléments-clé vous rappelez-vous depuis le cours de la semaine dernière? »

### **Questions invitant à s'interroger**

Les questions consolident les connaissances, mais elles peuvent aussi inciter les élèves à réfléchir plus profondément sur les principes et enjeux sous-jacents aux arts martiaux. Ceci peut inci-



ter les élèves à penser de manière plus large, à proposer des solutions à des problèmes sérieux ou à discuter des valeurs:

- « Pourquoi dans les arts martiaux les gens se saluent-ils en s'inclinant? »
- « Comment adapter ta technique lorsque tu rencontres des adversaires de tailles différentes? »

### **Questions développant les compétences pour s'autoévaluer ou évaluer ses pairs**

Les arts martiaux peuvent jouer un rôle actif dans le développement des compétences, et des questions bien choisies peuvent aider les élèves à identifier les signaux appropriés:

- « Pourquoi penses-tu que c'était un bon enchaînement? »
- « Comment peux-tu être plus performant la prochaine fois? »

Voici quelques principes favorisant un questionnement efficace:

- Poser des questions claires et précises,
- Utiliser un vocabulaire approprié,
- S'assurer que tous les élèves entendent,
- Empêcher que les réponses fuent de partout,
- Accepter plusieurs réponses avant de donner la solution,
- Donner la possibilité à tous de répondre dans la classe,
- Faire appel à toutes les aptitudes dans la classe,
- Poser les questions dans un ordre logique,
- Laisser le temps aux élèves de réfléchir et de répondre,
- Être tolérant envers les réponses incorrectes.

### **► Pratiques de sécurité**

La sécurité des élèves doit être l'une des priorités des coaches. En étant conscient des dangers potentiels et en y prêtant attention pendant l'entraînement, on diminue considérablement le risque d'accidents. Il est important de se rappeler qu'il existe deux aspects en matière de sécurité: les élèves doivent être physiquement en sécurité pendant les cours, et ils ont aussi besoin de se sentir au fond d'eux-mêmes en sécurité et sécurisés. Au final, le coach est responsable dans les deux cas.

Ce chapitre insistera sur les principaux éléments à prendre en compte pour la sécurité des élèves pendant les cours d'arts martiaux.

### **Espaces intérieurs**

- Inspecter le sol et vérifier qu'il n'y ait pas de saleté, liquides ou dégâts avant l'arrivée des élèves. Contrôler aussi si les sols sont humides, trop cirés ou glissants.
- Être certain de savoir où se trouve la trousse de premiers soins.

### **Vêtements, bijoux et cheveux**

- Les enfants sont plus sensibles aux températures extrêmes, chaudes ou froides, que les adultes.
- Ils doivent porter des couches de vêtements suffisantes lorsqu'il fait froid, pour rester en chaleur, et des vêtements amples et légers en cas de fortes températures.
- Il ne faut en aucun cas porter de bijoux pendant les cours d'arts martiaux.
- Les cheveux longs doivent être solidement attachés en arrière.

### **Environnement sécurisé**

- Le coach doit être capable d'observer tous les élèves en permanence et balayer constamment l'espace du regard pour tout problème potentiel.
- L'espace d'entraînement doit être vérifié en détail avant la séance, contrôler particulièrement la présence d'objets coupants, de trous dans les tapis et d'objets près des bords de la zone d'exercice.
- Aucune chaussure d'extérieur n'est autorisée sur la zone d'exercice, et les aides à la mobilité doivent être rangées avant d'entrer.
- Il est vital de connaître l'état de santé de vos élèves, leurs handicaps, incapacités ou leur situation.
- Apprendre à tous les élèves les procédures de sécurité, de sorte qu'en cas d'urgence, ils connaissent les règles et procédures.
- Il est important d'avoir en permanence à portée de main des équipements médicaux.

La question de savoir pourquoi il existe d'excellents coachs se pose depuis bien longtemps. Elle est compliquée car la recette du succès n'existe pas, et différentes approches peuvent fonction-

ner pour des coachs et des élèves différents. Toutefois, les expériences et la sagesse accumulées par les coachs expérimentés nous ont aidé à identifier certaines stratégies utiles et ayant un impact important sur les pratiques d'entraînement.

## ► Résumé

- La trousse à outils du coach doit contenir de nombreux instruments pour répondre aux exigences et aux situations de chacun.
- Bien entraîner nécessite une grande variété de compétences dans un domaine, comme savoir donner des instructions et des explications, montrer, poser des questions et s'assurer que les élèves soient en sécurité pendant l'entraînement.
- La capacité à donner des instructions claires et précises est cruciale pour les élèves, afin qu'ils aient une idée précise des activités qu'on leur demande d'exécuter.
- Les explications efficaces sont concises, simples et explicites.
- La démonstration visuelle complète d'autres formes d'entraînement, en offrant une image claire de ce qu'il faut apprendre.
- Le questionnement éveille la curiosité, fixe l'attention, aide à identifier les problèmes, transmet les attentes, encourage la réflexion et évalue les connaissances.
- Le coach doit toujours s'assurer que les élèves soient et se sentent en sécurité pendant l'exercice.

# Stratégies pour améliorer votre façon de coacher

*S'il vous plaît, pourriez-vous me dire quel chemin je dois prendre pour partir d'ici?*

*Cela dépend beaucoup de l'endroit où tu veux aller.*

*Peu importe où je vais.*

*Alors, peu importe le chemin que tu prends.*

Lewis Carroll, Alice au Pays des Merveilles

## ► Introduction

Ce chapitre propose des conseils concrets pour améliorer la pratique des entraînements. Elle indique les moyens de clarifier et d'utiliser le pouvoir des objectifs et de la préparation comme parties intégrantes d'un entraînement de qualité dans les arts martiaux, en particulier avec des personnes en situation de handicap. Elle montre aussi que les styles d'entraînement ne sont pas gravés dans le marbre, mais doivent être adaptés aux circonstances. Les coaches efficaces sont aussi des observateurs efficaces de l'apprentissage et du développement de leurs élèves. Il existe un nombre incalculable de manières de continuer à apprendre et à s'améliorer. Le parcours d'un coach n'a jamais de fin.

## ► Objectifs

Les objectifs sont importants. Ils aident les coaches à se concentrer sur la finalité des cours et à donner un sens et une orientation à leur travail. Ils aideront aussi à choisir le contenu de la séance, les méthodes d'apprentissage, les styles d'inclusion et les matériels les plus adaptés.

Il existe de nombreux objectifs potentiels pour les coaches de personnes, avec ou sans handicap, dans les arts martiaux. Par exemple:

- enseigner l'auto-défense,
- aider à l'apprentissage des techniques d'arts martiaux,
- encourager la communication,
- promouvoir les valeurs des arts martiaux,
- améliorer la forme physique ou la condition physique,
- améliorer les compétences sociales et la coopération,
- accroître l'autonomie,
- faire en sorte que les élèves y prennent du plaisir
- préparer à la compétition,
- développer les compétences en matière de mouvements,
- créer la confiance en soi et la confiance en ses capacités physiques,
- préparer à un examen ou à une évaluation,
- préparer aux séminaires d'intégration (nationaux/internationaux).

Des objectifs différents nécessitent des activités et des méthodes différentes, c'est pourquoi le choix de ces objectifs est important!

## ► **Planification**

Abraham Lincoln aurait dit « Échouez à vous préparer et vous vous préparerez à échouer ». Il est utile de se souvenir de ce conseil. Le coaching est une activité de « réflexion » et la planification aide les coachs à réfléchir sur leurs cours. En fait, écrire des plans de cours peut être particulièrement utile car cela offre un aperçu du cours planifié, tout en fournissant un aide-mémoire simple pendant le cours. Cela permet, en même temps, de réfléchir plus en profondeur sur la façon de structurer un cours. Les cours d'intégration incluent précisément des participants avec différentes expériences et capacités, et une planification correcte aidera donc le coach à se préparer à une telle diversité d'élèves (incluant les différences culturelles et de genre pendant un même cours).

Quelques questions à prendre en compte pendant la planification:

- Quel est le but/l'objectif du cours?
- Quel est l'objectif des techniques à enseigner?

- Comment puis-je montrer la pertinence de cet objectif?
- Quelles activités peuvent m'aider à atteindre cet objectif?
- Quelles méthodes d'apprentissage sont les mieux adaptées à mon objectif?
- Quels seront les handicaps/état de santé des personnes pendant le cours? Comment puis-je m'y préparer? De quelles ressources aurais-je besoin? Comment puis-je utiliser au mieux l'espace disponible pour le cours?
- Comment puis-je intégrer tous les niveaux (santé et niveau) pendant mon cours?
- Quel vocabulaire devrais-je utiliser? Dois-je adapter ma communication par rapport à certains élèves?

Des trames de préparation de cours peuvent servir de bonne base de départ. Voir l'exemple ci-dessous.

### Trame d'un plan de cours

---

Handicaps, déficiences ou états de santé dans le groupe

---

Objectif(s)/accent sur un cours et sur les techniques

---

Contenu d'une séance

Introduction /échauffement

Partie centrale  
(compétences/jeux)

Retour au calme et étirements

---

Equipements /ressources

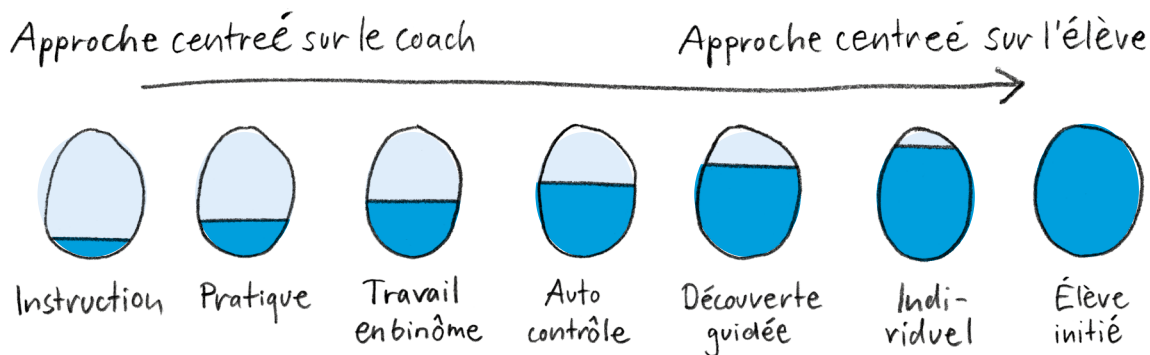
Adaption pour assurer  
l'inclusion

## ► Style

Les méthodes de coaching sont des façons de communiquer ou de présenter le contenu du cours. Le style d'enseignement détermine donc *la manière* dont le cours est présenté, plus que *le message* délivré. Chaque coach a son style et ses méthodes préférés, sur lesquels il a tendance à se baser la plupart du temps. Les arts martiaux reposent souvent sur une approche centrée sur le coach et au cours desquels les élèves suivent les instructions et apprennent en tentant d'imiter les élèves les plus expérimentés. Les études ont toutefois montré qu'un bon coaching adaptera la méthodologie pour qu'elle soit conforme aux différents cours. Certains groupes auront besoin d'un coach qui les instruit et les gère, d'autres nécessiteront d'être moins dirigés et qu'on laisse plus de chances à l'élève de se découvrir lui-même.

Consultez le chapitre de ce document qui traite des pratiques et exercices inclusifs, y compris le modèle STEP. Cela vaut la peine de réfléchir un certain temps sur la façon d'adapter au mieux votre style d'enseignement, afin de répondre au mieux aux besoins des élèves.

Il existe un nombre incalculable de méthodes de coaching. Une façon de réfléchir sur cette variété de méthodes est de les concevoir comme un continuum entre les approches centrées sur le coach et l'élève:



<b>Style</b>	<b>Objectifs possibles</b>	<b>Exemples de coaching</b>
Instruction	Fitness Exercices de techniques Apprentissage des compétences	Suivi des instructions du coach pour exécuter des techniques spécifiques
Exercice	Fitness Exercices de techniques Apprentissage des compétences	Par groupes de quatre, développer les compétences et les exercices définis par le coach
Travail en binôme	Compétences sociales Capacités d'observation Analyse de techniques	En binôme: développer des compétences spécifiques, suivies de points-clé mis en place par le coach
Autocontrôle	Compétences de coopération Capacités d'observation Analyse des techniques	Le coach donne aux binômes/groupes des fiches avec des critères de compétences et de techniques
Découverte guidée	Compétences cognitives Analyse des techniques Trouver des solutions aux problèmes	Les élèves travaillent sur des scénarios de self-défense, chacun adoptant une position et une attitude différentes.
Individuel	Compétences cognitives Compétences de planification Exercices des techniques	Chaque élève exécute un kata/formes
Initié par celui qui apprend	Compétences cognitives Planification des compétences Travail autonome	Chaque élève mène des recherches sur un sujet se rapportant aux arts martiaux, tel que l'historique d'un style etc...



## ► **Observation**

L'une des meilleures choses qu'un coach puisse faire pour améliorer sa propre façon d'exercer et de pratiquer, est de regarder ce qui se passe en dehors du club et d'observer pendant quelque temps les autres clubs. Des coaches experts et chevronnés vont révéler de nouvelles compétences et normes, mais la venue d'un nouveau coach peut aussi être une source d'inspiration et d'introspection. Vous pouvez également beaucoup apprendre des coaches en arts martiaux, eux-mêmes handicapés. Et les experts ayant d'autres expériences, tels que les professeurs et coaches dans d'autres sports, vous montreront de nouvelles façons de travailler pouvant être réellement originales et passionnantes.

L'observation devient encore plus précieuse lorsque le coach travaille avec un ami ou un collègue, cette manière de travailler permettant de régulièrement observer la manière d'enseigner de l'autre et de discuter de stratégies pour s'améliorer. L'apprentissage par l'observation d'autres experts et le fait de leur parler est aussi un moyen de s'améliorer, il se peut que regarder un film et lire des documents traitant de ces thèmes aide également à se perfectionner. Si l'inclusion vous tient à cœur, il est utile de passer du temps à apprendre à connaître les participants en situation de handicap physiques ou autres. Cela vous aidera à prendre confiance en vous et prendre conscience que vous possédez les connaissances, les compétences et la compréhension nécessaires pour leur offrir une expérience vraiment positive des arts martiaux.

## ► **Retour d'expérience**

Des études ont montré que le retour d'expérience est l'une des méthodes les plus valables pour aider les élèves à apprendre. Cela leur permet de connaître leur niveau de perfectionnement sur leurs exercices, tout en leur indiquant une voie pour s'améliorer. Par rapport aux louanges qui se focalisent plus sur l'élève que sur l'exercice, le retour d'expérience fournit aux élèves une compréhension tangible de ce qu'ils ont bien exécuté, à quel niveau ils se situent et comment ils peuvent encore se perfectionner.

La tentation est grande d'éviter un retour d'expériences aux personnes en situation de handicap pratiquant les arts martiaux, par crainte de détruire l'estime ou la confiance qu'ils ont en eux. Mais aucune preuve n'a démontré que le retour d'expérience nuit à l'estime de soi ou à la

confiance en soi. Bien au contraire, le retour d'expérience fortifie ces qualités car il montre que le coach valorise ceux qui pratiquent les arts martiaux et qu'il les aide pour les faire progresser et s'améliorer. Un bon retour d'expérience doit inclure les éléments suivants:

### **Référence à un objectif**

La référence à un objectif signifie que celui qui reçoit le retour d'expérience a un but bien défini et agira pour atteindre ce but. Ce(s) but(s) doit/doivent être basé(s) sur les objectifs du cours (voir ci-dessus). Les élèves peuvent parfois avoir des incertitudes par rapport aux objectifs spécifiques d'une activité, d'un exercice ou d'un cours, il est donc essentiel de leur rappeler ces objectifs ainsi que les critères grâce auxquels ils vont être évalués et qu'ils pourront eux-mêmes évaluer.

Deux questions doivent se poser pour vérifier si le retour d'expérience se réfère à un/des but(s): « Quels sont mes buts spécifiques? » et « Que dois-je faire pour atteindre ce but? »

### **Être transparent**

Un retour d'expérience efficace doit être concret, spécifique et utile. Il doit fournir des informations permettant d'agir. Des expressions telles que « Très bien exécuté! » ou « Vous avez fait une erreur en faisant cela. » ne sont pas des retours d'expérience de grande utilité, car ils n'indiquent pas aux élèves ce qu'ils doivent spécifiquement faire ou ce qu'ils doivent modifier dans leurs pratiques, et comment. Une direction peu claire crée des ambiguïtés et une compréhension floue.

### **Pertinent**

Les coachs efficaces savent qu'un retour d'expérience pertinent sur ce qui allait bien est aussi important qu'un retour d'expérience sur ce qui n'allait pas. Un retour d'expérience qui n'entraîne pas de changement au niveau du comportement est redondant – il faut que ce soit une finalité. Que voulez-vous qu'ils fassent différemment? Que doivent-ils faire pour s'améliorer? Plus les points d'action sont détaillés et spécifiques, mieux cela vaut.

Le retour d'expérience, lors d'un cours, est particulièrement important pour les élèves malvoyants. Ils pourront être stimulés par les descriptions des autres élèves qui leur indiqueront comment le reste du groupe interagit, en décrivant aussi leurs erreurs.

## **Facile à mettre en œuvre**

Même si le retour d'expérience est centré sur un objectif transparent et pertinent, il ne s'avère d'aucune utilité si les élèves ne le comprennent pas ou s'ils sont submergés par son contenu. Un retour d'expérience efficace doit être donné sous une forme accessible, d'autant plus si les élèves ont des difficultés à apprendre ou à communiquer. Un retour d'expérience trop technique prêterait à confusion si l'élève est débutant. Trop de retours d'expérience est également contre-productif. Il est préférable d'aider les élèves à se concentrer sur un ou deux éléments-clés à réaliser plutôt que de les submerger avec un fleuve d'informations ingérables.

Les informations fournies dans les autres chapitres de ce document vous aideront à adapter vos approches en termes de communication, pour répondre aux différentes aptitudes. Il est important de ne pas généraliser les handicaps (déficiences, troubles) et de présumer qu'une seule approche est suffisante. Elle peut s'avérer par exemple bénéfique si les élèves ayant un déficit auditif ou un handicap sensible disposent de la présence d'un interprète du langage des signes (mais rappelez-vous qu'il existe plusieurs langages des signes et avoir recours à un interprète n'aide pas forcément), et ce sera déjà une aide pour d'autres élèves si vous les regardez simplement en leur parlant (ceux qui savent lire sur les lèvres ne connaissent pas forcément le langage des signes et vice-versa). Il faut aussi être conscient du fait qu'un interprète du langage des signes ne connaît pas forcément les arts martiaux. Apprenez donc pour cette raison, vous-même, quelques signes pour aider vos élèves à vous prêter attention, à vous et à vos techniques. Quoi qu'il en soit, passer du temps à vérifier la bonne compréhension d'élèves dont les sens sont limités où la capacité à communiquer restreinte est souvent un bon investissement.

## **Opportun**

En général, plus les élèves ont un retour d'expérience précoce sur leurs performances, plus cela s'avèrera efficace par rapport à leur apprentissage. Il est plus probable que les élèves bénéficient plus particulièrement du retour d'expérience, si celui-ci est réalisé avant de passer à une autre activité ou à un autre exercice. N'attendez pas la fin du cours: le retour d'expérience s'avèrera peu utile si l'activité ou l'exercice en question est oublié. Il n'est bien entendu pas toujours possible d'effectuer tout de suite un retour d'expérience auprès des élèves, mais plus il se fera tôt, plus efficace il sera, plutôt que de le repousser en fin de cours.

Les bénéfices de ce type de retour d'expérience sont particulièrement clairs, lorsqu'on a affaire à des élèves en situation de handicap cognitifs ou de troubles des apprentissages. De toute façon, chacun sera gagnant si le retour d'expérience est rapide.

### **Permanent**

Le retour d'expérience ne peut être séparé de l'apprentissage, et plus la qualité du retour d'expérience du coach est bonne, meilleures seront les performances de l'élève. Le retour d'expérience des comportements et des façons de penser requiert un haut niveau d'attention individuelle que les coaches ne peuvent fournir dans un cours classique (avec une classe d'élèves debout en rang d'oignon pour effectuer simultanément le même exercice). Il faudra alors explorer des voies alternatives d'observation, de discours et de retour d'expérience vis-à-vis des élèves.

### **Cohérent**

Les élèves ne peuvent ajuster leurs performances avec succès que si les informations transmises sont cohérentes, correctes et fiables. Cette cohérence s'applique à la communication, avec à la fois les individus et la classe dans son ensemble. Cela s'avère particulièrement important si l'enseignement est dispensé à des élèves ayant des capacités différentes dans un environnement inclusif, lorsque le coach peut être tenté de « s'exprimer avec condescendance » (fausse croyance qui stipule qu'il faut en demander moins aux personnes en situation de handicap) ou s'il craint que les retours d'expérience avec quelques-uns puissent ressembler à du favoritisme, ou qu'être excessivement critique envers certains risque de décourager les autres.

Procéder à un retour d'expérience cohérent élargit la communication et la confiance entre les élèves et le coach, et les bénéfices qui en résultent vont dans les deux sens. Les élèves acquièrent une meilleure compréhension de là où ils ont réussi et de ce qui requiert une attention plus soutenue, et le coach a généralement un meilleur aperçu des points forts et des points faibles de ses élèves, de même qu'il découvrira avec une personne en particulier son futur challenge.

La même démarche s'applique aux personnes en situation de handicap. Peut-être faudra-t-il simplifier votre vocabulaire, avoir recours à des images ou utiliser des termes plus descriptifs, mais votre retour d'expérience transformera de la meilleure façon qui soit leur participation en plaisir et augmentera la performance de chacun.

## ► Apprentissage

Des études ont montré que les meilleurs coachs ont une profonde connaissance de leurs sujets et, sans cette connaissance, l'apprentissage des élèves est significativement impacté. Une assistance ciblée pour les coachs est efficace, à condition qu'elle leur donne une compréhension plus approfondie dans des domaines où leurs connaissances sont faibles.

Voici une liste de documents en ligne sur le coaching, particulièrement importante lorsqu'il s'agit d'un coaching inclusif:

- The Inclusion Club: <http://theinclusionclub.com/>
- Sutton Trust – What makes great teaching?  
<https://www.suttontrust.com/research-paper/great-teaching/>
- UK Coaching – Research Summaries for Coaches  
<http://www.ukcoaching.org/resource/research-summaries-coaches>
- Sport Science Collective – Coaching Science Series. <https://youtu.be/-hwGsw7n3TI>
- Royal Society of Arts – ANIMATE. <https://youtu.be/u6XAPnuFjJc>
- TED – Education. <https://youtu.be/iG9CE55wbtY>
- ICSSPE – Physical Education Free Resources  
<http://www.icsspe.org/content/physical-education>
- <https://www.sportpartnershiphw.co.uk/uploads/socially-inclusive-coaching-9.pdf>
- Women in Sport/UK Coaching. Socially Inclusive Coaching  
<http://www.ukcoaching.org/resource/coaching-women-socially-inclusive-coaching>
- iCoachKids – A Truly Inclusive Society needs Fully Inclusive Sport  
<http://www.icoachkids.eu/diversity-and-inclusion-in-sport.html>
- Lydia Zijdel Foundation – Specialised in Teachers Training Courses for Martial Arts and Psycho-physical Empowerment trainers in teaching people with disabilities  
<http://lydiazijdelfoundation.com>

## ► Résumé

- Être clair dans ses objectifs et ses intentions donne une direction et une finalité; cela instille de la confiance chez les élèves et chez les coachs.
- Une bonne planification aide les coachs à mettre en œuvre leurs objectifs et permet d'identifier ce qui leur est nécessaire pour les atteindre.
- Les styles de coaching peuvent varier en fonction des individus et des contextes, l'objectif est toutefois toujours le même: promouvoir l'apprentissage. Il n'existe pas de style de coaching meilleur qu'un autre: le meilleur coaching est celui qui réfléchit sur les besoins dans une situation spécifique.
- Il est donc important que les appréciations formulées pendant un cours se basent sur des observations minutieuses et avisées.
- Un retour d'expérience efficace est un retour d'expérience constructif.
- Il existe d'innombrables manières de continuer à apprendre et à s'améliorer. La formation d'un coach n'est jamais terminée.

# Comment définir les arts martiaux et pourquoi nous intéressent-ils?

*A minima, les arts martiaux ne sont rien d'autre que des manières d'empêcher quelqu'un de vous blesser ou de vous tuer. Au summum, les arts martiaux sont une voie vers la connaissance de soi et l'expression de la beauté.*

George Petrotta

## ► Introduction

Il est vrai que le terme d'arts martiaux est difficile à définir, et il paraît impossible d'obtenir un consensus pour déterminer les activités qui en font partie et celles qui n'en font pas partie. Dans la culture populaire, le terme fait habituellement référence à des systèmes de combat originaires d'Asie. Ceci est en partie dû à la variété et à la sophistication des styles asiatiques (probablement plus grandes que nulle part ailleurs dans le monde), et partiellement aussi aux fréquentes apparitions de ce type de sport à la télévision ou dans les films. Les arts martiaux puisent leurs origines dans les combats, mais nombreux sont ceux qui pensent que les arts martiaux recèlent bien plus: ils apportent une précieuse contribution au développement dans son ensemble. La plupart des arts martiaux sont liés explicitement aux pratiques religieuses ou spirituelles, en particulier au Bouddhisme Zen et au Taoïsme, et cet esprit continue à imprégner leur enseignement encore aujourd'hui. Le projet PRIME l'affirme avec audace: les arts martiaux peuvent favoriser l'inclusion et la participation de tous les êtres humains, peu importe leurs aptitudes.

## ► Les arts martiaux

Stricto sensu, le terme d'arts martiaux peut se référer à tout type de système de combat codifié, indépendamment de son origine. Cela peut paraître très inclusif, mais signifie qu'un groupe varié de pratiques peut avoir une seule dénomination pour plaire au plus grand nombre.

Il peut être utile de faire une distinction entre les différentes approches pour être précis sur les activités dont on parle. On peut par exemple regrouper les arts martiaux par pays, comme dans la liste qui suit:

Tai Chi, Kung Fu & Wushu	>	Chine
Judo, Karaté & Aïkido	>	Japon
Boxe	>	Grande-Bretagne
Escrime/Arnis/Kali	>	Philippines
Taekwondo	>	Corée
Sambo	>	Russie
Savate	>	France
Capoeira	>	Brésil
Krav Maga	>	Israël
Muay-thaï	>	Thaïlande
Pencak-Silat	>	Indonésie

Nous pouvons aussi les classer en fonction de leurs traditions. À titre d'exemple: le Tai Chi et le Qi gong sont habituellement appelés styles doux ou intérieurs, car ils se focalisent sur la pratique comme le Chi (Qi/Ki) (respiration, ou flux d'énergie) sur la méditation et sur la relaxation, plutôt que sur la force musculaire. Le Karaté, le Taekwondo et le Judo, au contraire, se caractérisent par des mouvements rapides et explosifs et par une concentration de force et d'agilité physiques. L'Aïkido peut être considéré comme étant un style intermédiaire, non compétitif mais avec une concentration de force, de condition et d'agilité physiques.

Une autre façon de classer les arts martiaux (qui s'appuie sur les concepts de l'écrivain italien Daniele Bolelli) est de les cataloguer en cinq courants principaux de styles:

- **Arts martiaux de performance** comme que le Wushu chinois ou la Capoeira brésilienne, qui se focalisent majoritairement sur l'aspect esthétique de ces arts;
- **Arts martiaux d'intériorité**, qui se focalisent sur l'apprentissage des mouvements basiques et la connaissance de soi-même, et que l'on pratique seul sans adversaire. Pour citer quelques exemples de cette approche: le Tai Chi et le Qi gong chinois qui mettent en avant l'équilibre et la respiration;



- **Arts martiaux de self-défense**, qui mettent l'accent sur une défense individuelle contre des attaques physiques. Même si la presque totalité des arts martiaux incluent le self-défense comme l'un des objectifs à atteindre, ces arts martiaux le privilégient particulièrement. Pour citer quelques exemples d'arts martiaux de self-défense: le Krav Maga israélien et le Jiu-jitsu japonais;
- **Arts martiaux de combat**, qui utilisent des techniques militaires de combat. Toutes les forces armées étudient les mouvements basiques issus des arts martiaux et certaines, telles que les forces spéciales, sont soumises à des entraînements intenses. Le Krav Maga et le Sambo russe ont été conçus à l'origine comme des arts martiaux de combat;
- **Arts martiaux avec armes**, comme le Kali philippin, l'escrime européenne, les combats de sabre chinois, le naginata, le kendo et le kenjutsu japonais, et le quarterstaff ou bâton anglais.

Une autre forme d'arts martiaux peut être incluse à cette liste, appelés *arts martiaux sportifs*, se référant à des formes de combat basés sur des valeurs telles que la compétition, le fair-play et dans une infime partie des cas le professionnalisme. Cette catégorie est également à ranger dans la famille des « arts martiaux », car ces arts martiaux sportifs puisent dans les traditions, techniques, pratiques et exercices des autres catégories d'arts martiaux, tels que les pratiques spirituelles orientales, les évaluations par grades et les compétences basées sur le combat. Les arts martiaux tels que le Karaté et le Taekwondo incluent souvent des éléments de sport, et d'autres comme le Judo, le Sumo japonais ou la boxe thaï, se focalisent essentiellement sur la compétition.

Comme il existe une grande variété d'arts martiaux, il est difficile de tous les généraliser. Il apparaît toutefois qu'un objectif commun s'applique à chacun d'eux: ils cultivent des valeurs positives et une certaine qualité de caractère. Dans certains de ces arts martiaux, surtout ceux venant d'Asie, cet objectif est clairement et explicitement souligné via les entraînements.

## ► **Bénéfices des arts martiaux**

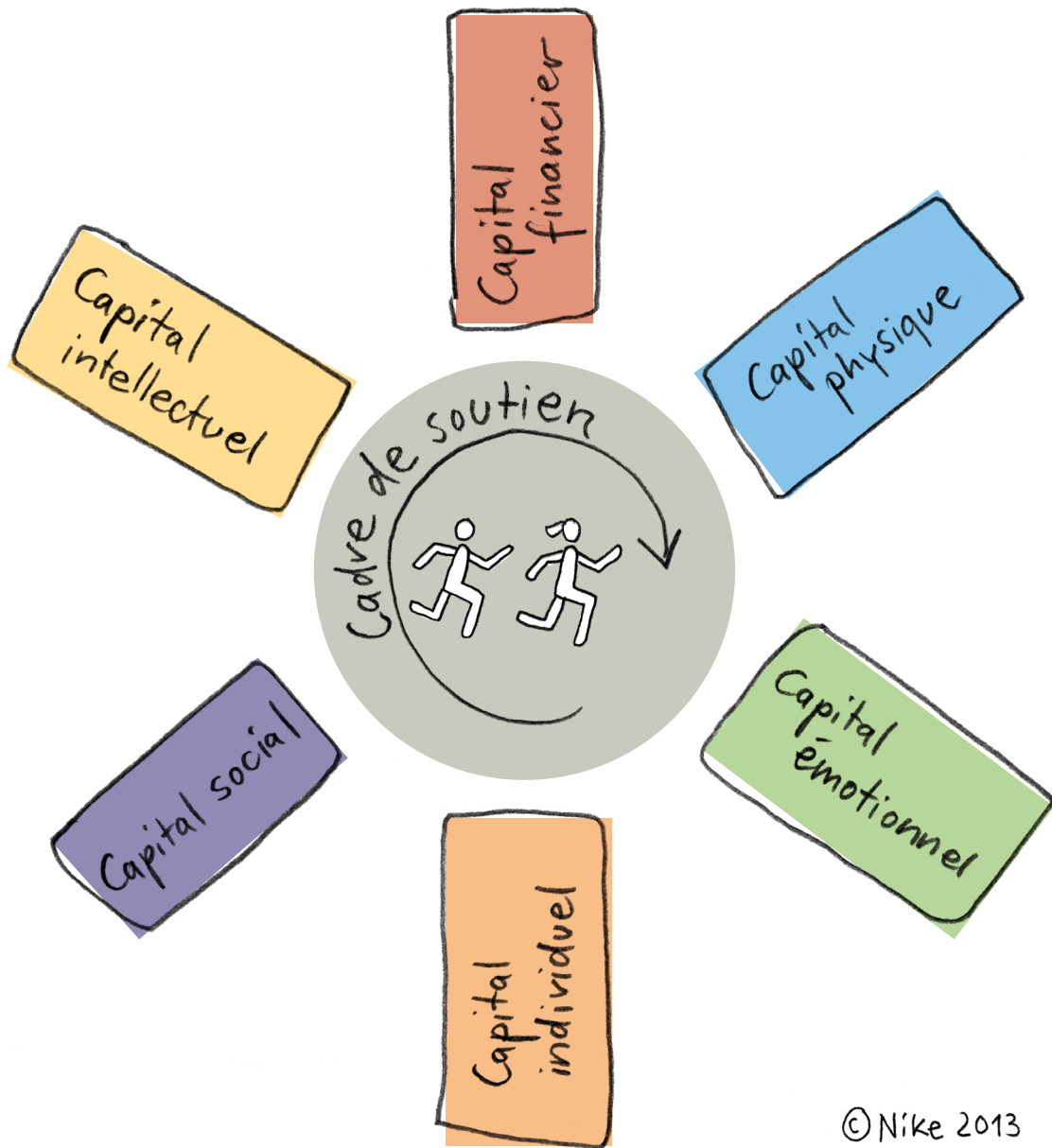
L'importance de pratiquer régulièrement une activité physique est bien connue, tout comme les conséquences néfastes d'un style de vie sédentaire. La tendance à l'inactivité dans les pays développés, et aussi de façon croissante dans les pays en développement, est alarmante. Les rai-

sons de cette tendance sont complexes, mais les innovations dans les technologies industrielles, automobiles et informatiques sont un facteur important, menant à des changements profonds et radicaux dans le quotidien des individus. Les maladies non-transmissibles ou liées au style de vie, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, les cancers et les maladies respiratoires chroniques sont de plus en plus répandues, et représentent environ 60 % des décès dans le monde dit « développé »: ce qui correspond à environ 20 millions de personnes chaque année. L'inactivité physique est le quatrième facteur à risque, il arrive en tête et est un danger tout aussi mortel que de fumer.

Les bénéfices des activités physiques sur la santé, comme la pratique des arts martiaux, sont le résultat le plus visible. La hausse de l'estime de soi est un autre facteur que l'on observe souvent. Des études récentes ont toutefois montré que les bénéfices potentiels d'une activité physique régulière sont encore plus larges.

Le modèle de capital humain est l'analyse la plus complète des bénéfices obtenus par la pratique d'une activité physique. L'objectif de ce modèle est de faire ressortir la portée globale de la contribution positive d'une activité physique régulière sur le développement et le bien-être d'un individu.

Le modèle du capital humain montre que la pratique des arts martiaux ou d'autres formes d'activité physique sont capables de fournir des retours individuels et sociaux précieux. Il suggère que la pratique de diverses activités physiques développe des compétences, connaissances et propriétés individuelles, et que de telles activités améliorent le bien-être et la réussite scolaire – et ont même un intérêt pour l'économie.



© Nike 2013

## Capital intellectuel

### Améliorations du / de la / des:

- Niveau scolaire
- Engagement scolaire
- Vitesse de traitement
- Fonctions exécutives/inhibition/souplesse mentale
- Mémoire
- Résultats scolaires
- Structures et fonctions cérébrales
- Concentration/attention/contrôle des impulsions
- Apprentissage
- Gestion du TDHA
- Gestion du déclin cognitif lié à l'âge

## Capital financier

### Améliorations du / de la / des:

- Revenu
- Réussite au travail
- Productivité/rendement professionnel
- Morale/engagement/chiffre d'affaires

### Réduction des / du:

- Coûts de soins de santé
- Absentéisme
- Présentéisme

## Capital physique

### Améliorations du / de la / des:

- Motricité générale
- Aptitudes fonctionnelles/apparence physique
- Forme cardio-respiratoire
- Force musculaire
- Adiposité/composition du corps
- Profil lipidique
- Santé des os/ostéoporose
- Santé des articulations
- Santé de la mère et de l'enfant
- Rééducation/récupération
- Fonctionnement du système immunitaire
- Structure du sommeil
- Nutrition, régime

### Prévention / traitement du / de la / des:

- Syndrome métabolique/diabète type II
- Mortalité en général
- Maladies cardio-vasculaires
- Maladies cardiaques coronariennes
- Hypertension
- AVC
- Cancer du côlon ou des seins
- Cancer des poumons, de l'endomètre ou des ovaires
- Douleur du dos

### Réduction des / du / de la / des:

- Chutes
- Consommation de tabac
- Grossesse à l'adolescence
- Comportement sexuel à risque
- Consommation de drogues
- Addiction
- Suicide

## Capital social

### Améliorations du / de la / des:

- Normes sociales
- Réseaux social/rerelations positives
- Statut social/engagement social
- Inclusion et acceptation sociales
- Confiance/travail en équipe/collaboration
- Participation civique
- Égalité des genres
- Équité pour les personnes souffrant de handicaps
- Réduction de crimes/de la délinquance juvénile et de l'adhérence à un gang
- Cohésion de la communauté
- Paix/compréhension/récupération
- Surmonter les différences (statut socio-économique, race, ethnie, handicap, religion, sexe)
- Sécurité et aide

## Capital individuel

### Améliorations du / de la / des:

- Connaissances et compétences pratiques
- Compétences sociales/essentielles/non-cognitives
- Esprit sportif ou fair-play
- Gestion du temps
- Définition d'objectifs
- Initiative/leadership
- Honnêteté/intégrité/respect/responsabilité
- Enthousiasme/motivation intrinsèque
- Engagement/autodiscipline/autocontrôle/persévérance
- Confiance en soi et courage

## Capital émotionnel

### Améliorations du / de la / des:

- Plaisir, joie, satisfaction
- Se sentir bien
- Estime de soi
- Auto-efficacité
- Perception du corps
- Motivation intrinsèque pour activités physiques
- Humeur

### Prévention / traitement du / de la / des:

- Stress
- Dépression
- Anxiété

## Capital physique

à savoir les bénéfices directs d'une activité physique sur la santé et le métabolisme humain, y compris sur la prévention et l'atténuation de maladies non-transmissibles, ainsi que sur les états de santé comme les maladies cardiaques, le diabète type 2, les cancers et l'obésité.

## Capital émotionnel

ce capital fait référence aux bénéfices sur la santé psychique et mentale liée aux activités physiques, incluant la hausse du niveau d'estime de soi et d'efficacité personnelle, mais aussi à la réduction des dépressions et des anxiétés et à une capacité plus grande à traiter les événements stressants.

## Capital individuel

ici l'accent est mis sur les aspects du caractère d'une personne – par ex. compétences essentielles, interpersonnelles et valeurs – qui se développent grâce aux arts martiaux ou aux autres formes d'activité physique. Les bénéfices potentiels dans ce domaine sont l'amélioration du travail en équipe, la coopération, la responsabilité morale et sociale ainsi que la résilience.

## Capital social

c'est le résultat du rapprochement des individus, groupes, organisations ou de la société civile grâce à la participation à des activités physiques, ce qui encourage un comportement social et une inclusion sociale.

## Capital intellectuel

à savoir des bénéfices cognitifs et éducationnels fortement liés à la participation à des activités physiques, et plus particulièrement leur impact sur les fonctions cognitives, sur des réalisations thématiques spécifiques à l'école ou sur une réussite académique en général.

## Capital financier

ici l'accent est mis sur la durabilité économique, l'employabilité, la capacité lucrative, le rendement professionnel et la productivité, parallèlement à une réduction des coûts des soins de santé et moins d'absentéisme et de « présentéisme » (lorsque la personne au travail a un faible taux de productivité), comme résultat de la pratique régulière d'une activité physique.

La combinaison unique des activités qui composent les arts martiaux suggère leur potentiel d'enrichissement pour tous et pour chacun de ces domaines.

Il est toutefois malheureusement, de plus en plus évident, qu'un style de vie inactif est encore plus fréquent chez les personnes en situation de handicap que dans la population dans son ensemble, et que cela se traduit par un large éventail de problèmes de santé tels que les maladies non transmissibles, obésité, maladies psychiques, difficultés sur le plan de la mobilité et exclusion sociale. L'association d'un handicap avec de tels problèmes de santé peut enclencher un cercle vicieux, qui réduira encore plus le fonctionnement et l'indépendance de telles personnes. Cela signifie en contrepartie que promouvoir l'activité physique auprès de personnes en situation de handicap est plus important que dans le reste de la population.

Les personnes en situation de handicap sont le plus souvent perçues comme étant faibles, démunies et incapables de se protéger elles-mêmes. Elles deviennent ainsi souvent la cible de violences domestiques (sexuelles) (mais aussi les violences dans les institutions), harcèlement, discrimination et crimes violents, incluant les homicides, agressions, viol et vol. Des études ont montré que les personnes en situation de handicap sont plus susceptibles d'être victimes d'abus ou de harcèlement que le reste de la population, et cela s'applique particulièrement aux personnes âgées et aux enfants. Il est clair que pour certains groupes de personnes en situation de handicap, participer à des cours d'arts martiaux pourrait avoir des bénéfices très utiles sur les plans individuel et social.

## ► **Résumé**

- Les arts martiaux sont issus de toutes les régions du monde et chacune de ces pratiques véhicule ses propres spécificités, objectifs et valeurs.
- La participation aux cours d'arts martiaux peut contribuer à toute une série de bénéfices, incluant l'amélioration de la santé physique et psychique, et elle permet de créer des amitiés et de développer l'estime de soi.
- Les personnes en situation de handicap ont tendance à être physiquement moins actives et en moins bonne santé que le reste de la population; leur participation à des cours d'arts martiaux serait donc particulièrement bénéfique.

# Que dois-je savoir sur l'inclusion?

*Seul on ne fait pas grand-chose; mais ensemble on peut faire beaucoup.*

Helen Keller

## ► Introduction

Bien que l'on parle beaucoup dans le milieu sportif et dans la société de l'inclusion, il existe toujours des préoccupations, malentendus et peurs par rapport à sa signification pour les coaches. Ce chapitre propose des informations de fond pour des débats autour de l'inclusion. Il faut espérer que si les coaches en apprennent plus sur l'inclusion et ses principes essentiels, ils auront moins d'incertitude à la mettre en pratique.

## ► Modèles relatifs aux handicaps

Handicap est un terme générique qui inclut les déficiences, limitations d'activités et restrictions de participation. En conséquence, et selon la classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé, il existe des états de santé, des situations personnelles et des facteurs environnementaux cruciaux pour la définition du terme de handicap, tout en tenant compte du fait que les concepts à propos du handicap varient de par le monde. Les chapitres suivants explorent rapidement les trois approches ayant influencé la compréhension du handicap:

- le modèle médical
- le modèle social
- le modèle biopsychosocial
- le modèle des droits de l'homme

### **Le modèle médical**

Le modèle médical mettait l'accent sur la limitation ou la perte de fonctions. L'idée centrale est que l'individu cherche à réduire ses déficiences.

Le langage utilisé dans les débats sur le modèle médical se concentrait souvent sur l'état de santé lui-même: des termes tels que « paralysé » faisaient référence à des individus, et le handicap définissait alors les personnes dans plusieurs circonstances de leur vie. Cette terminologie reflétait la vision du modèle médical.

### **Le modèle social**

Le modèle social a succédé au modèle médical et s'est pleinement engagé en se faisant l'avocat des droits de personnes en situation de handicap. Ce modèle ne s'est pas uniquement focalisé sur les individus, mais aussi sur les changements demandés par la société. Le handicap n'a plus été défini par le corps d'une personne; le handicap était le résultat de barrières rencontrées par les individus dans leur interaction avec des facteurs environnementaux, et liées aux attitudes. Le handicap était un reflet du fonctionnement d'une société qui ne prend que faiblement ou nullement en considération les personnes en situation de handicap.

Le modèle social était souvent associé au langage de la « personne d'abord », qui la plaçait face à son handicap, confortant le principe que le handicap ne devrait pas étiqueter ou définir une personne.

### **Le modèle biopsychosocial**

En 2002, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a publié la Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé (CIF), un système de classification qui appréhendait le handicap et le fonctionnement comme des concepts multidimensionnels reliés aux fonctions et structures corporelles, aux activités, à la participation et aux facteurs environnementaux.

Cette approche conceptualisait le niveau de fonctionnement d'une personne comme interaction dynamique entre son état de santé et les facteurs environnementaux et personnels. Il s'agit là d'un modèle biopsychosocial du handicap s'appuyant sur l'intégration des deux modèles de handicap existants: les modèles social et médical.

### **Le modèle des droits de l'homme**

Le modèle des droits de l'homme a été conçu par la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. Ce traité international a été le premier traité à formuler les



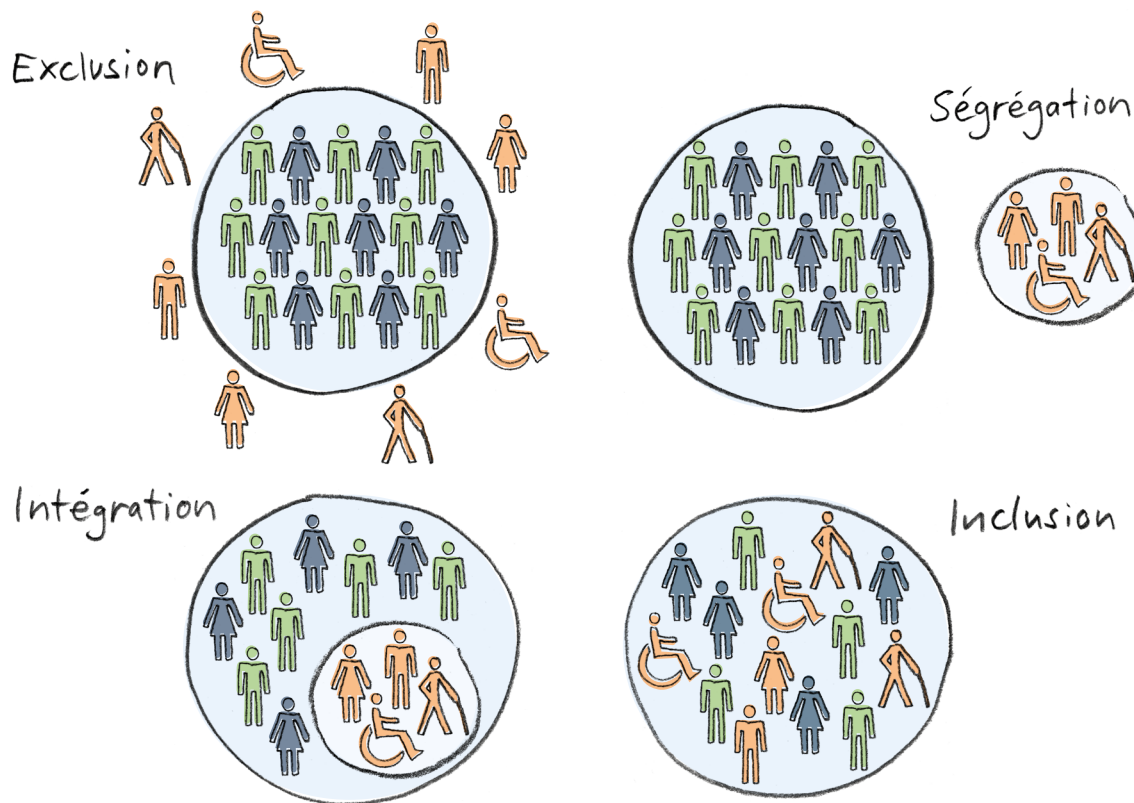
droits des personnes en situation de handicap, en reconnaissant deux aspects: l'égalité et la diversité. Étayé par une forte idéologie activiste, le modèle des droits de l'homme se fonde sur le modèle social du handicap, en considérant les personnes en situation de handicap subissent les pratiques invalidantes de la société.

Le modèle des droits de l'homme s'éloigne de la vision de personnes comme objets passifs sans droits, pour aller vers une compréhension des divers processus économiques et sociaux que constitue le handicap.

La signification de ce glissement, en adoptant la perspective des droits de l'homme, réside dans la volonté de promouvoir l'importance de l'amélioration d'un accès aux libertés fondamentales pour les personnes en situation de handicap, et est considéré comme acquis. Dans le cadre du modèle des droits de l'homme, la participation à des activités sportives est un droit humain fondamental. L'article 30 de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées, traitant de la « Participation à la vie culturelle et récréative, aux loisirs et aux sports », souligne clairement comment les personnes en situation de handicap sont en droit de participer aux activités sportives sur un pied d'égalité avec les autres personnes. Ce passage souligne la nécessité de mettre en place une politique d'inclusion et de pratiques, aidant à impliquer les personnes en situation de handicap dans les activités sportives. De telles mesures incluent les entraînements et une formation appropriée à l'attention des coachs, afin de faciliter la création d'un environnement d'entraînement plus inclusif et de qualité.

Chacun de ces quatre modèles, relatifs aux handicaps, est l'expression d'une idéologie qui détermine comment sont perçues les personnes en situation de handicap et influence également les attitudes envers ces personnes. La figure 4 montre différents types de relation entre les groupes de personnes avec et sans handicaps au sein de la société.

## Effets contrastés de l'exclusion, de la ségrégation, de l'intégration et de l'inclusion



Le modèle biopsychosocial englobe le modèle social et quelques aspects du modèle médical. Les modèles social et biopsychosocial relatifs aux handicaps, ont pour objectif de fournir des espaces inclusifs dans lesquels l'environnement est adapté aux besoins de chaque individu. Cette approche garantit une égalité d'accès et des chances à toutes les personnes, incluant celles en situation de handicap, qui seront ainsi en mesure de partager les mêmes conditions, installations et chances que les autres.

## ► Langage

### **Pourquoi le langage est-il important?**

Certaines personnes sont peut-être d'avis qu'il est superflu d'utiliser un langage policé ou non blessant (« politiquement correct; p.c. »). Il est toutefois important de se rappeler que le langage étiqueté comme blessant, l'est pour une raison bien déterminée; les mots et concepts utilisés pour décrire un handicap ont tous leurs propres histoires et implications pour les personnes en situation de handicap.

### **Lignes de conduite générales à adopter lorsqu'on parle de handicap**

- Ne se référer au handicap d'une personne que si cela est pertinent par rapport à ce dont vous parlez. Ne demandez pas par exemple « Quel est votre problème? » (ou quelque chose de ce genre) en dehors du contexte. Ne pas se référer à des personnes en général ou en des termes généraux du genre « la fille en fauteuil roulant ».
- Lorsque vous parlez de lieux adaptés aux personnes en situation de handicap, employer le terme « accessible aux personnes à mobilité réduite » plutôt que pour personnes « invalides » ou « handicapées ». Faites par exemple référence à un « parking accessible aux personnes à mobilité réduite » plutôt qu'à « un parking pour invalides ou handicapé(e)s », ou à une « salle de bain adaptée aux personnes à mobilité réduite » plutôt qu'à « une salle de bain pour handicapé(e)s ».
- Utiliser le terme « à mobilité réduite » et rayer les termes suivants de votre vocabulaire lorsque vous parlez à des personnes ou à propos de personnes en situation de handicap: « handicapé(e) », « doté(e) de capacités différentes », « paralysé(e) », « victime », « retardé(e) », « attardé(e) », « atteint(e) », « pauvre », « malheureux (se) » ou « ayant des besoins particuliers ».
- Ce n'est pas parce qu'une personne souffre d'un handicap qu'elle est pour autant courageuse, brave, spéciale ou surhumaine. Les personnes en situation de handicap sont comme tout le monde. Il n'est pas inhabituel qu'une personne en situation de handicap ait des talents, des compétences et des capacités.
- Lorsqu'on parle de problèmes sur le handicap, on peut utiliser des mots ou phrases, tels que « handicap » ou « personne en situation de handicap ». Si vous n'êtes pas sûr(e), demandez-leur quel terme ils/elles préfèrent.

- Lorsqu'on parle de personne non-handicapée, car c'est bien comme cela qu'il faut l'appeler, on ne la désigne pas comme « normale » ou « en bonne santé ». Si l'on emploie des termes inadaptés, les personnes en situation de handicap peuvent avoir l'impression que quelque chose ne va pas et qu'elles ne sont pas « normales ». Toute personne avec ou sans handicap peut parfois être malade ou en bonne santé.
- Si vous avez un doute, appelez la personne souffrant d'un handicap par son prénom.

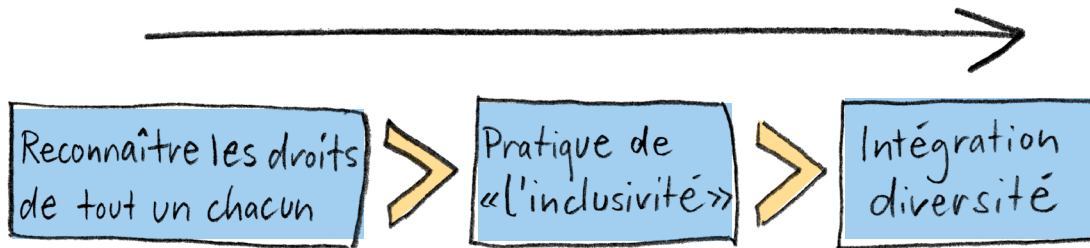
Par ailleurs, chaque langage et chaque pays aura une position différente sur la terminologie utilisée.

## ► **Encourager la participation par des politiques inclusives – une voie vers la diversité**

Le cadre légal international des droits de l'homme a des outils pour lutter contre les formes discriminatoires spécifiques, incluant la discrimination envers les femmes, les indigènes, les migrants, les minorités, les personnes en situation de handicap, les groupes raciaux et religieux, les orientations sexuelles et l'identité de genre. Ce sont les principales caractéristiques protégées par les politiques égalitaires de la plupart des pays dans le monde. L'égalité et les politiques antidiscriminatoires sont alignées sur le modèle biopsychosocial, promu par l'OMS. Il existe toutefois diverses politiques dans différents pays, ce qui signifie que les caractéristiques protégées peuvent varier entre elles.

L'approche intitulée « Voie vers la diversité » détaille les étapes nécessaires pour créer ensemble une société dans laquelle la diversité est dominante et l'accessibilité universelle. Il est tout d'abord essentiel de reconnaître les droits de tous. Ceci est la première étape avant d'enclencher des pratiques et des activités centrées sur l'inclusion. Souvent, un manque de conscience et/ou une stigmatisation sociale doivent être formulés et transcendés. La deuxième étape est la pratique de l'inclusion. Inclure est un verbe qui souligne toute la volonté, les intentions, les actions et ressources nécessaires pour faciliter l'accès aux personnes en situation de handicap ou aux autres groupes marginalisés. Les « pratiques d'inclusivité » reconnaissent le besoin de revoir les pratiques ou de former les personnes à adapter des pratiques existantes pour inclure les personnes en situation de handicap.

Ces deux premières étapes rendent possible une société où la diversité est dominante et qui est prête et encline à inclure toute personne, indépendamment de facteurs tels que les aptitudes, le sexe ou le genre ou encore la culture. L'intégration de pratiques inclusives améliorerait alors le statut social de la diversité.



### ► Une approche du coaching inclusif

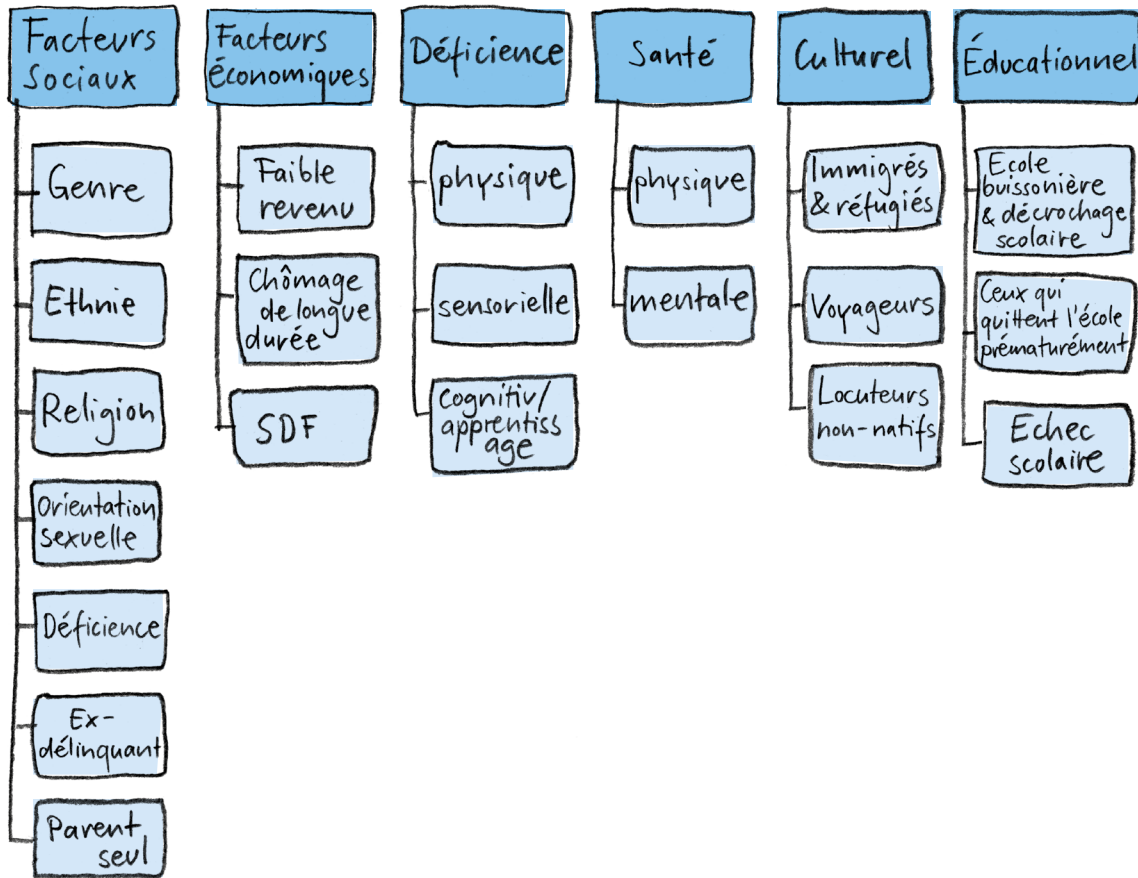
La société est composée de diverses sortes d'individus. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, environ 15 % de la population mondiale souffre d'un handicap. Environ 10 % des personnes souffrant d'un handicap naissent avec, tandis que pour la majorité un handicap est décelé entre 18 et 65 ans. Les personnes en situation de handicap, ce ne sont pas les « autres » ; ce pourrait aussi être nous. Mais elles sont souvent marginalisées, phénomène qu'on appelle aussi parfois exclusion sociale. Elles sont reléguées en marge de la société car il leur manque des droits, des ressources et des chances. Ce qui entraîne une vulnérabilité, donc l'exposition à une série de problèmes, et donc une incapacité à les traiter correctement.

Des obstacles empêchent certaines personnes de participer à des événements sociétaux sur un même pied d'égalité. On en parle parfois comme de personnes n'ayant pas eu toutes les chances de leur côté. Elles forment des groupes au sein d'une culture, d'un contexte et d'une histoire spécifique et sont exposées au risque de discriminations en tout genre, dont les diverses raisons sont :

- l'aspect physique
- le sexe, l'âge, l'ethnie, la religion ou la croyance, l'état de santé, la déficience, l'orientation sexuelle, le genre, l'éducation ou les revenus;
- leur localisation dans certaines zones géographiques;

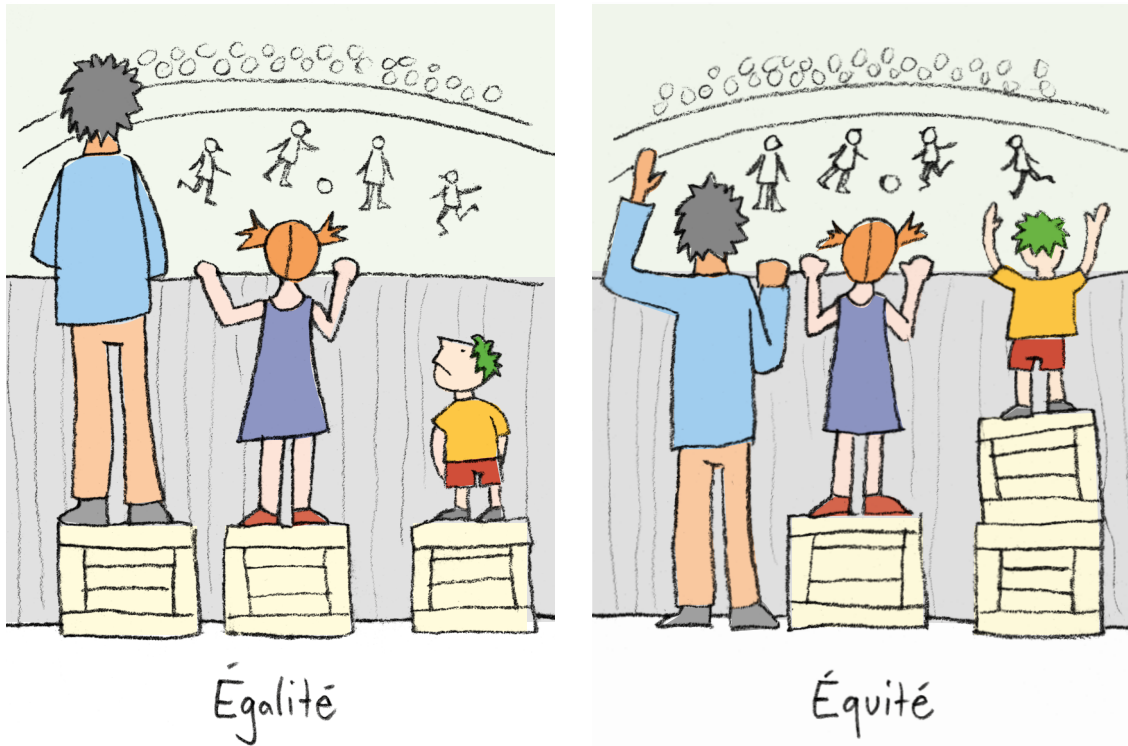
Appartenir à ce type de groupe, ou même étant perçu comme y appartenant, accroît le risque d'inégalité à l'accès aux droits et à certains services, tels que l'éducation, l'emploi, la santé, l'assistance sociale ou au logement, l'égalité des salaires, la protection contre les violences domestiques ou institutionnelles et la justice.

## Les raisons de la marginalisation



Il est intéressant de constater que, malgré un nombre important de participants aux arts martiaux entrant dans ces catégories, les coaches ne sont pas formés pour les intégrer. Il est donc primordial de changer cette situation qui représente un vrai défi: faire participer aux arts martiaux les personnes en situation de handicap.

## La différence entre égalité et équité

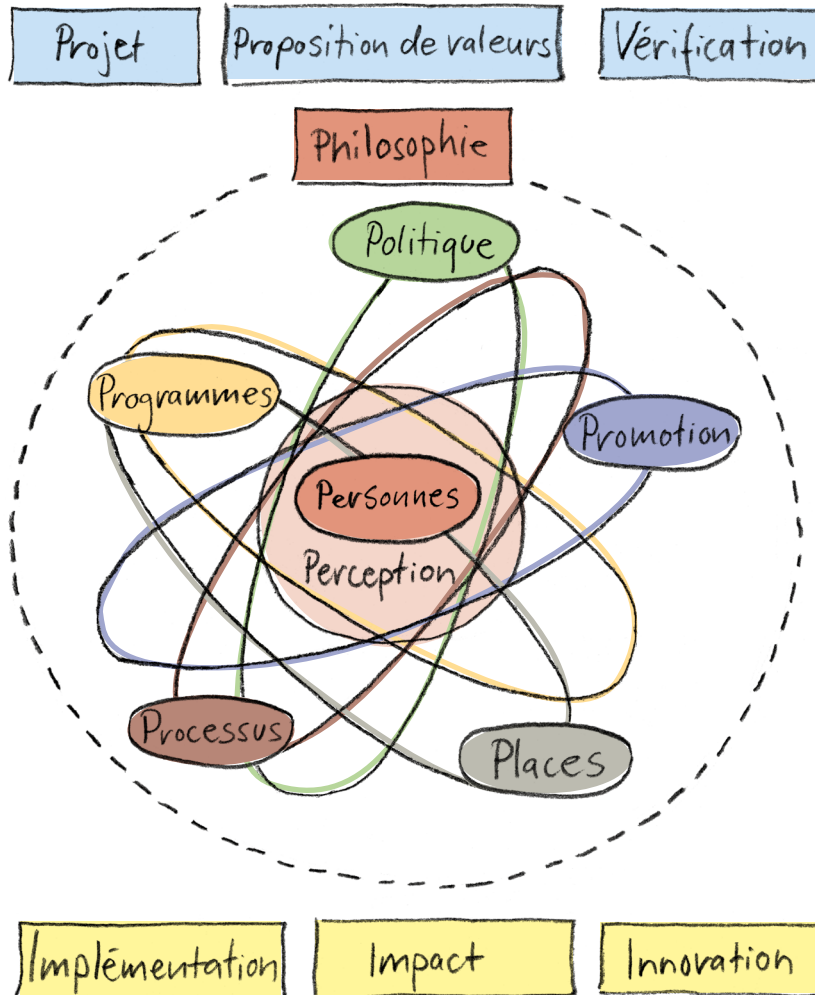


### ► Comment initier « l'inclusivité » ?

Le processus « d'inclusivité » transcende la sensibilisation, la réussite d'un cours et le fait de cocher une case. Il s'agit de revoir l'éthique organisationnelle de sorte qu'elle s'intéresse à tous et aspire à répondre aux besoins de tous, là où c'est pratiquement possible. Le Cadre de gestion universel et transformationnel (Universal Transformational Management Framework = UTMF) ci-dessous a été développé pour aider les organisations à comprendre leur statut et « l'inclusivi-

« de leurs services. Il facilite le processus en englobant 14 domaines et stratégies organisationnelles, afin de s'assurer que l'inclusion et la diversité jouent un rôle central dans l'organisation. L'UTMF a une application pratique dans la planification, l'exécution et l'évaluation des procédures d'une organisation. Sa valeur essentielle est de piloter un développement intelligible et équilibré

## Universal Transformation Management Framework (UTMF)





Le cadre de gestion transformationnel et universel est un outil de gestion ayant pour objectif de promouvoir une modification des comportements, en stimulant les connaissances et en encourageant des réflexions sur les attitudes et pratiques organisationnelles.

Le cadre de gestion transformationnel et universel est composé de quatorze éléments qui sont des facteurs essentiels que les exploitants de salles de fitness doivent reconnaître et si nécessaire aborder, en adoptant un point de vue sur le service « d'inclusivité ». Ces quatorze éléments peuvent être divisés en trois niveaux qui font référence à la théorie du changement de comportement:

- **Les 3 «Vs»:** vérification, proposition de valeur et vision. Ils concernent des organisations qui peuvent en être à un stade contemplatif, à une réflexion sur la nécessité d'être plus inclusif. Ce prélude doit idéalement engendrer des actions.
- **Les 8 «Ps»:** philosophie, processus, politiques, personnes, perception, programmes, places et promotion. Les 8 Ps suivent les 3 Vs et sont orientés sur l'action. Ce sont des éléments qu'une organisation peut modifier et implémenter, pour apporter un changement et proposer un service universel.
- **Les 3 «Is»:** implémentation, impact et innovation. Ils protègent les nouvelles pratiques qui apportent l'inclusion à l'organisation; ils sont de ce fait considérés comme des pratiques conservatrices.

En prenant en compte tous les principes susmentionnés, l'échelle de participation de Hart (figure 9) peut être utilisée pour déterminer si votre programme se défend et pour définir des cibles et des objectifs pour qu'il soit encore plus inclusif. Cette échelle avait été développée pour des programmes destinés aux adolescents, mais elle s'avère utile pour évaluer la participation dans tout type de groupe. Elle conçoit la participation comme un partage.

D'après le sociologue Roger Hart de l'UNICEF, à l'origine de cette échelle, la participation est un droit fondamental. L'élément-clé est la prise de décision. La participation est donc présentée sous forme d'échelle, avec différents niveaux d'implication dans des projets allant d'une non-participation à une pleine participation.

# Échelle de participation selon Hart



## ► Le modèle STEP

*Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais équipements!*

Billy Connolly

L'une des approches les plus simples et les plus intuitives, qui consistait à adapter les activités physiques aux besoins de tous les participants, est le modèle STEP (Space = espace, Task = activités, Equipement = équipements et People = personnes) développé par Ken Black et Pam Stevenson. D'après ce modèle, les changements peuvent s'effectuer au niveau d'un exercice, là où ils existent, c'est-à-dire:

- participants de tout âge;

- personnes avec ou sans handicap dans un groupe;
- garçons et filles participant ensemble à un groupe

L'outil STEP peut aider à organiser une réflexion sur l'adaptation et la modification des exercices, incluant des changements dans la façon dont les arts martiaux sont enseignés. Ce système simple permet aux élèves d'adapter les exercices à leurs aptitudes, les rendant ainsi plus simples et plus stimulants.

Voici les principes généraux de base de l'outil STEP:

STEP	Exemples
<b>Space</b> (Espace)	Augmenter ou réduire l'espace de la zone d'exercices; varier les distances à parcourir pour répondre aux diverses aptitudes et mobilités; avoir recours au zonage, par ex. regrouper les élèves par niveau d'aptitudes pour augmenter leurs chances de participer.
<b>Task</b> (Activités)	S'assurer que chacun ait mis les chances de son côté, par ex. en fractionnant les compétences complexes en composants plus petits, si cela permet aux élèves de développer plus facilement leurs talents; s'assurer que les élèves aient les mêmes chances d'exercer individuellement ou avec un partenaire leurs compétences ou un des composants, avant de les développer dans un jeu d'équipe.
<b>Equipment</b> (Équipements)	Augmenter ou réduire la taille des équipements pour les adapter aux aptitudes ou à la tranche d'âge des élèves, ou en fonction du type de compétences à développer; proposer des options permettant aux élèves de participer de diverses manières, par ex; en utilisant un ballon pour frapper, un fauteuil roulant pour se déplacer; l'utilisation de balles avec clochette ou de balles hochet peut aider l'inclusion de certains élèves.
<b>People</b> (Personnes)	Apparier les élèves ayant des aptitudes similaires dans de petits groupes; équilibrer le nombre de groupes en fonction des aptitudes communes du groupe, par ex. il peut être préférable d'organiser un jeu avec des équipes en nombre inégal pour faciliter l'inclusion de certains élèves et maximiser celle des autres.

Ces principes peuvent être appliqués individuellement à chacun des arts martiaux comme suit:  
Outil STEP appliqué au **Karaté**:

STEP	Exemples
<b>Space</b> (Espace)	<p>Rallonger ou raccourcir l'exercice en fonction des aptitudes des élèves; Organiser les groupes selon les catégories de handicaps avec l'aide d'élèves non handicapés; prévoir des espaces plus ou moins grands pour les personnes en fauteuil roulant.</p>
<b>Task</b> (Activités)	<p>Prévoir des exercices en fonction des aptitudes des élèves; entraîner les élèves à développer leur équilibre et leur sens de la coordination; aider les élèves à prendre eux-mêmes conscience de la bonne distance par rapport à leur adversaire; c'est d'une importance cruciale pour le self-défense et pour l'efficacité de l'attaque; Enseigner les mouvements codifiés et simples des katas/formes, afin de maintenir sa concentration et aider à la mémorisation de l'ensemble des katas/formes; S'entraîner et faire des mouvements techniques en binôme pour développer la confiance et des retours d'expérience mutuels.</p> <p>Pour les personnes en fauteuil roulant, concevoir des exercices pour les articulations du haut du corps; exercices en binôme (et pas nécessairement deux personnes en fauteuil roulant) pour développer des gestes techniques.</p>
<b>Equipment</b> (Équipements)	<p>Utiliser des sacs de frappe et des medecine balls pour développer la force; des tapis pour la coordination et l'équilibre; des rubans colorés sur les extrémités des manches/pantalons pour aider à coordonner la droite et la gauche. Pour les élèves malvoyants et non-voyants, utiliser une sonnette pour qu'ils prennent conscience de l'espace et de la direction; Pour les élèves ayant des troubles des apprentissages, utiliser des dessins (à coller sur un mur/miroir) avec les noms des techniques.</p>
<b>People</b> (Personnes)	<p>Commencer à travailler avec de petits groupes dont les élèves ont les mêmes handicaps et élargir ultérieurement les groupes en y intégrant des élèves avec des aptitudes différentes; réaliser deux types d'entraînement: des entraînements ciblés et généraux, en y incluant des élèves avec et sans handicap.</p>

Outil STEP appliqué au **JUDO**:

STEP	Exemples
<b>Space</b> (Espace)	<p>Élargir la zone disponible pour les personnes en fauteuil roulant; délimiter la zone du randori (exercices de combat libre) et expérimenter l'espace disponible en l'augmentant et en le diminuant;</p> <p>Diviser la zone des exercices en zones dédiées aux katas/formes, au travail au sol, aux exercices de projection et au randori, et veiller à la rotation des élèves à chaque exercice.</p>
<b>Task</b> (Activités)	<p>Décomposer les projections en étapes: prise d'immobilisation, fauchage, se déplacer dans la zone de projection, projection complète; identifier les différents niveaux des mêmes compétences de base. Par exemple:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) en étant agenouillé, alterner les déséquilibrages de l'adversaire;</li> <li>2) en étant agenouillé, tenter de se déséquilibrer simultanément et mutuellement;</li> <li>3) en étant debout, alterner les déséquilibrages de l'adversaire;</li> <li>4) en étant debout, tenter de se déséquilibrer simultanément et mutuellement.</li> </ol> <p>Les personnes en fauteuil roulant feront les exercices depuis leur fauteuil roulant. Ceux qui ont des béquilles nécessiteront éventuellement plus d'aide.</p>
<b>Equipment</b> (Équipements)	<p>Utiliser un tapis de projection lorsqu'on aborde les chutes et les projections; pratiquer le « blocage » des projections en utilisant les ceintures;</p> <p>Tenter de réaliser un randori sans haut de kimono pour expérimenter les différentes façons de contrôler l'adversaire.</p>
<b>People</b> (Personnes)	<p>Expérimenter les binômes avec des personnes aux aptitudes similaires ou différentes, ou encore présentant des niveaux d'expérience similaires ou différents (couleurs de ceinture).</p>

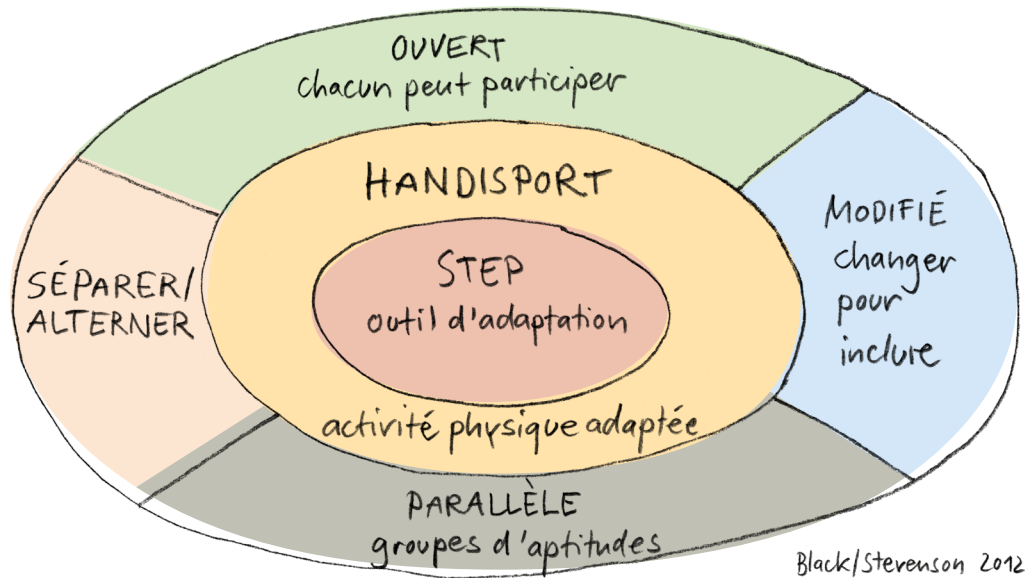
Outil STEP appliqué à l'**AIKIDO**:

STEP	Exemples
<b>Space</b> (Espace)	Retirer des tapis pour adapter l'espace aux élèves en fauteuil roulant, mais prévoir pour les élèves non handicapés des tapis pour les projections.
<b>Task</b> (Activités)	Faire en sorte que des élèves de niveaux différents s'exercent ensemble. Si un élève en situation de handicap est assis sur un tapis, un partenaire l'assistera en se mettant à genoux et en travaillant ses techniques de déplacement à genoux (shikko).
<b>Equipment</b> (Équipements)	Accrocher des clochettes au Jo (bâton moyen) et au Bokken (sabre) pour les élèves malvoyants. Prévoir des Jo et des Bokken plus courts pour les personnes en fauteuil roulant ou de petite taille.
<b>People</b> (Personnes)	Faire la démonstration d'une technique sur un élève en situation de handicap et inversement lui faire pratiquer la démonstration sur vous.

Outil STEP appliqué au **TAEKWONDO**:

<b>STEP</b>	<b>Exemples</b>
<b>Space</b> (Espace)	Utiliser des murs numérotés ou colorés, ou des cônes colorés, pour aider les élèves en leur apprenant les mouvements de rotation directionnels.
<b>Task</b> (Activités)	Utiliser des tapis ou des fiches avec des dessins pour visualiser une démonstration de la séance prévue et des exercices que les élèves auront à réaliser.
<b>Equipment</b> (Équipements)	Utiliser des flèches au sol ou des tapis pour aider à adopter des positions qui favorisent l'équilibre et la confiance dans les mouvements.
<b>People</b> (Personnes)	Permettre aux élèves qui nécessitent une assistance supplémentaire d'amener avec eux leur soignant/accompagnateur/coach, sur le tapis. Ils peuvent les encourager oralement et visuellement à réaliser et à accomplir leurs modèles en étant dirigé.

Le modèle STEP fait partie du spectre de l'inclusion:



Signification des différentes zones du spectre:

### **Activités ouvertes – Chacun peut participer**

Chacun réalise le même exercice avec peu ou aucune adaptation de l'environnement ou des équipements; les activités ouvertes sont, de par leur nature, inclusives pour que l'exercice convienne à chaque participant. Chacun peut, par exemple, se joindre aux exercices d'échauffement et d'étirement et aux jeux de mouvement coopératifs ou non structurés.

### **Exercices modifiés – changer pour inclure**

Chacun participe au même jeu ou réalise le même exercice, mais les règles, les équipements ou la zone d'exercice sont adaptés pour favoriser l'inclusion de chaque individu, indépendamment de son aptitude. Exemple: des exercices de chute peuvent être perfectionnés en utilisant des tapis entourés de bouteilles en plastique, en utilisant des équipements tels que des rubans de couleur autour du poignet (voir le modèle STEP pour des idées sur comment modifier des exercices) ou encore en utilisant des tapis plus épais.



## Activités parallèles – groupes d’aptitude

Bien que les élèves poursuivent une activité commune, ils le font chacun à leur propre rythme et niveau en travaillant en groupe, selon leurs aptitudes. Exemple: un groupe peut pratiquer des clés au poignet ou au bras, assis ou debout, ou quelle que soit la variante des techniques de clé mise en œuvre et la plus adaptée à leur aptitude. L’une des considérations dans l’approche parallèle est que les aptitudes peuvent changer selon l’exercice en question; exemple: un élève qui réalise une variante complexe de coups de pied peut aller dans un autre groupe pour pratiquer une projection ou aider à remplacer des techniques manuelles par des coups de pied actifs. Les exercices parallèles sont l’occasion de développer progressivement une technique à enseigner aux différentes zones d’exercice dans la salle d’entraînement.

## Séparer ou alterner les exercices

Occasionnellement, il peut s’avérer préférable pour un élève de pratiquer seul ou avec ses pairs en situation de handicap. Un exemple peut être l’entraînement d’un groupe d’élite ou lorsqu’un élève n’a contracté son handicap que récemment, ou qu’un élève a besoin de retrouver sa confiance dans un cadre privé avec son coach, avant de se joindre aux autres.

## ► Utiliser des jeux

Les jeux, surtout ceux conçus comme une activité OUVERTE, offrent à un coach inclusif l’occasion d’évaluer les compétences et les aptitudes de chaque élève. Au cours d’un exercice OUVERT, un coach inclusif s’assurera que chacun puisse participer à l’exercice. Un exercice OUVERT signifie que vous n’avez pas besoin de demander aux personnes quelles sont leurs aptitudes ou handicaps, au lieu de cela vous pourrez les évaluer.



Certains jeux sont comme des puzzles qui requièrent une pensée abstraite: la capacité de voir un espace et de prévoir ce qui en fait partie.

Jouer en équipe enseigne la coopération et le compromis. Les élèves peuvent apprendre comment aider les membres de leur équipe à atteindre un but et ce qu'est l'interdépendance entre les personnes et les modèles dans leur travail.

Travailler ensemble, que ce soit en binôme, en équipe ou au cours d'un jeu, aide les élèves à respecter les idées des autres. Ils développent ainsi des compétences et des aptitudes sociales, qui sont les objectifs sous-jacents de l'éducation. Les élèves impliqués dans des jeux de coopération apprennent à contribuer aux efforts conjoints. Ils apprennent aussi à résoudre des problèmes en travaillant en commun pour trouver une solution.

Les jeux individuels favorisent l'autonomie et le sens de l'initiative, et ils encouragent les compétences, l'indépendance et l'estime de soi. Les jeux individuels enseignent les compétences essentielles, l'autonomie, les concepts de relations spatiales, la stabilité et l'équilibre.

Les jeux représentent une chance pour les élèves d'acquérir des compétences sociales, lorsqu'ils coopèrent avec un camarade.

## ► **Résumé**

- Comprendre les modèles de handicaps et les problèmes du langage aidera le coach à être plus sûr de lui, lorsqu'il travaillera avec différentes catégories d'élèves.
- Il est important de reconnaître que modifier des cultures ou des attitudes peut s'avérer difficile. Il faut donc vous accorder, à vous et à votre organisation, le temps nécessaire pour changer, si vous voulez devenir plus inclusif.
- Le modèle STEP offre un cadre pratique pour comprendre l'inclusion dans les arts martiaux; il offre un éventail de moyens pour inclure les élèves ayant différentes aptitudes dans une séance.
- Les exercices planifiés peuvent être ouverts, modifiés, parallèles ou séparés en fonction des besoins des élèves et des intentions du coach.

# Comment définir les arts martiaux inclusifs et pourquoi nous intéressent-ils?

*L'intégration de chacun d'entre nous profite à tout le monde*

Jesse Jackson

## ► Introduction

Les arts martiaux asiatiques étaient traditionnellement associés à l'évolution des puissants et des sages. Ils étaient fondés sur des principes connus sous le nom de « Sept vertus du Bushido » ou de « Voie du guerrier », à savoir détermination, générosité et compassion, droiture du comportement et des actions, sincérité, intégrité et honnêteté ainsi que responsabilité. Il est intéressant de constater que ces principes sont également ceux des valeurs sportives modernes. Ces valeurs justifient l'inclusion dans les arts martiaux. Ces principes sont fortement associés à une philosophie de l'éducation, qui encourage aussi le développement du caractère, des valeurs et des compétences essentielles.

## Les sept vertus du Bushido



GI

Intégrité & honnêteté



REI

Droiture du comportement



YU

Détermination



MEIYO

Action correcte



JIN

Générosité & compassion



MAKOTO

Sincérité



CHU

Responsabilité

## ► La voie – l'évolution permanente

L'évolution permanente est fondamentale lorsqu'on emprunte la « voie » des arts martiaux, dont les bénéfices des activités physiques dans la vie sont très sains. Le système des ceintures de différentes couleurs reflète l'évolution permanente au cœur des arts martiaux. Et même si l'élève obtient la très convoitée ceinture noire, le système des « Dan » signifie que l'apprentissage n'est jamais terminé.



*La ceinture noire*

## ► La voie – l'inclusion

Comme dans les changements STEP, les ceintures et les systèmes de rubans de différentes couleurs étaient une méthode pour identifier le niveau de compétence des participants et les regrouper en fonction de leurs aptitudes. De la ceinture blanche à la ceinture noire et au-delà, chacun peut s'entraîner avec tout le monde, tous ensemble, et le coach peut évaluer chaque niveau de compétence. Des grades différents peuvent employer la même technique, mais de différentes manières en fonction de leur niveau. Le coach peut alors intervenir et les entraîner par groupes de compétences ou individuellement. C'est l'essence même de la pratique inclusive, qui s'accorde très bien avec les principes STEP.

## ► La voie – des arts martiaux traditionnels en perpétuel changement

Les arts martiaux comptent parmi les sports les plus pratiqués dans le monde. Une étude menée dans les pays de l'Union Européenne a montré que les arts martiaux se situaient dans le top 10

des sports les plus pratiqués dans les clubs. Les arts martiaux sont de plus en plus enseignés dans les écoles, aux jeunes comme aux personnes plus âgées et donc plus vulnérables. Bien que la plupart des arts martiaux aient certaines caractéristiques en commun (par ex. être confronté à un adversaire réel ou imaginaire), il existe des variations considérables dans les qualités structurelles des différents styles. En plus des styles « traditionnels » bien connus tels que le Judo, le Karaté, le Kung Fu et le Taekwondo, il existe des systèmes plus axés sur le sport tels que le Sambo, le Kick-boxing et les arts martiaux mixtes, ainsi que d'innombrables arts martiaux moins connus. Avec des différences caractéristiques sur les plans technique et tactique entre les différents types d'arts martiaux (par ex. lutter et projeter, frapper et donner des coups de pied ou de poing). Les arts martiaux varient considérablement de par leurs origines culturelles et historiques, et bien que le grand public associe les arts martiaux à l'Asie, la plupart des cultures connaissent des systèmes de combat indigènes.

Il est évident que les arts martiaux sont utilisés de plus en plus comme des moyens d'impliquer et d'inclure les personnes en situation de handicap physique ou social. L'enseignement des arts martiaux se fait alors via des programmes, incluant un seul et même grade technique pour enfants et adultes.

Il convient d'offrir à chaque élève une dose de plaisir et un défi à relever. S'il n'éprouve pas de plaisir, qu'il n'a pas de défi à relever, ou que ce défi est inaccessible, l'élève baissera rapidement les bras. Chaque groupe d'élèves nécessite donc un programme adapté à ses besoins. Et les mêmes règles s'appliquent aux personnes en situation de handicap. Les élèves ayant des troubles des apprentissages nécessitent un rythme plus lent que les autres et l'enseignement sera transmis plus lentement et par petites étapes. Les élèves autistes peuvent aussi avoir des exigences semblables.

Les élèves en fauteuil roulant sont souvent incapables de donner des coups de pied, il est donc inapproprié de prévoir des coups de pied au programme. Les coups de pied peuvent toutefois être remplacés par des techniques similaires telles que coups de coude frontaux plutôt que coups de pied frontaux, ou le coup de coude circulaire peut remplacer le coup de pied circulaire, ou encore le coup de coude vers le bas à la place du coup de pied vertical, et ainsi de suite. Les combinaisons sont multiples.

Certains élèves en fauteuil roulant ont des difficultés à se pencher vers l'avant ou sur le côté, sans tomber. Les personnes souffrant de paralysie cérébrale peuvent aussi avoir des problèmes d'équilibre et seront dans l'impossibilité de donner des coups de pied ou de tenir longtemps la position. Les personnes souffrant de spasticité des membres ne seront éventuellement pas en mesure de pratiquer des projections ou de chuter.

Les élèves dont l'objectif est de devenir coach doivent bien évidemment acquérir une compréhension de l'ensemble du programme, incluant les techniques qu'ils ne sont pas en mesure de réaliser eux-mêmes. Les personnes en situation de handicap devront donc travailler étroitement avec leurs coachs pour développer une compréhension globale.

L'adaptation est cruciale pour s'assurer que chacun puisse participer et tirer des bénéfices de la pratique des arts martiaux.

## ► Résumé

- Nombreux sont les arts martiaux proposant déjà des méthodes d'entraînement faciles à adapter pour les rendre inclusives.
- Les principes de la plupart des arts martiaux reposent sur le développement du caractère, du comportement moral et de la force intérieure ainsi que de la connaissance de soi, de ses forces et de ses faiblesses.
- L'apprentissage permanent fait partie intégrante des arts martiaux.
- Comme pour les arts martiaux, un coaching inclusif et de qualité doit se préoccuper de l'évolution des élèves.

*Les arts martiaux ont le pouvoir de changer la perception des personnes en situation de handicap et le pouvoir de changer leur vie.*

Dirk van der Merwe

# Inclusion de femmes et filles en situation de handicap

*Les femmes en situation de handicap ont deux combats à mener: contre l'oppression des femmes dans des sociétés dominées par les mâles et contre l'oppression des personnes en situation de handicap dans des sociétés dominées par ceux qui sont aptes physiquement.*

Susan Wendell

## ► Introduction

Par le passé, les femmes ont souvent été exclues des arts martiaux, et même de nos jours les femmes sont très minoritaires dans de nombreux clubs. Il est donc important que les coachs en arts martiaux se focalisent sur une inclusion de la parité des sexes.

## ► Femmes et filles en situation de handicap

Le pouvoir des arts martiaux, en tant qu'outil de transformation, est particulièrement important pour les femmes et surtout pour celles qui souffrent de handicaps, car elles font l'objet d'une double discrimination. On s'adresse trop souvent à elles en tant que personnes en situation de handicap ou en tant que femmes, sans s'apercevoir qu'elles sont doublement discriminées. Ces dernières années, les défis, droits et perspectives spécifiques des femmes et filles en situation de handicap ont fait l'objet d'une plus grande attention, et le concept de développement inclusif a été renforcé avec l'adoption d'un calendrier 2030 pour un développement durable, et avec la promesse de n'oublier personne.

De nombreux états membres de l'Union Européenne ont développé des stratégies et des plans nationaux sur le handicap, pour une implémentation de la Convention relative aux droits des

personnes en situation de handicap. Les politiques distinctes à l'attention des femmes et filles restent toutefois limitées. Les défis majeurs sont la collecte de données, une volonté nationale et la mobilisation de ressources financières pour promouvoir les droits des femmes et filles en situation de handicap.

Dans la plupart des pays, le handicap est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes. Dans les pays développés, les femmes représentent trois quarts des personnes en situation de handicap. On estime que seul 12 pour cent des hommes souffrent d'un handicap comparé au 19 pour cent chez les femmes dans le monde. Le nombre total de femmes et filles en situation de handicap s'élève donc actuellement à 700 millions. Ce taux plus élevé chez les femmes peut partiellement être attribué à divers facteurs dont la pauvreté ou la dépendance économique, leur espérance de vie plus longue, le début plus tardif de la démence et l'impact des faibles soins de santé maternelle, surtout dans les pays en développement et les zones rurales.

Actuellement, seul un faible nombre de femmes et filles en situation de handicap sont impliquées dans les arts martiaux, mais en leur offrant la chance de participer et de prouver leurs réussites, les arts martiaux peuvent aider à combattre les stéréotypes sur les genres et les perceptions négatives. L'aspect self-défense des arts martiaux joue un rôle dans l'autonomisation des femmes qui sont plus souvent victimes de violences, et plus fréquemment présentées comme faibles.

Les données sur le handicap, le sexe et l'âge sont indispensables pour comprendre la situation des femmes et filles en situation de handicap, et pour élaborer des politiques garantissant leur inclusion sociale et leurs droits fondamentaux. De telles données restent toutefois insuffisantes. Un nombre croissant de pays collectent des données sur les personnes en situation de handicap, mais généralement sans préciser le sexe ni l'âge. Le manque de données fiables et de qualité est un obstacle majeur pour faire avancer les politiques et les programmes pour les femmes et filles dans le sport, et plus particulièrement dans les arts martiaux.

Pour comprendre l'importance de se focaliser sur les femmes et filles en situation de handicap dans les arts martiaux, voici ci-dessous quelques-unes des initiatives menées au cours des vingt-cinq dernières années.



La déclaration de Brighton sur les femmes et le sport (1994) a été la première initiative internationale liée au sport: « Avoir les mêmes chances de participer et de s'impliquer dans le sport, que ce soit à des fins de loisirs, de promotion de la santé ou de haute performance, est un droit fondamental pour toutes les femmes, quels que soient leur race, leur couleur, leur langue, leur religion, leurs principes, leur orientation sexuelle, leur âge, leur état civil, leur handicap, leurs croyances ou leur affiliation politique et leur origine ethnique ou sociale. »

Aux Jeux paralympiques inaugurés en 1960, seulement quarante-quatre femmes (5 %) participèrent aux épreuves de tir à l'arc, athlétisme, natation, tennis de table et escrime en fauteuil roulant. L'écart de participation entre les athlètes femmes et hommes s'est toutefois réduit au cours des deux derniers jeux paralympiques, mais avant tout en réduisant la participation des hommes. En 2016, à Rio, un nombre record de 1671 d'athlètes femmes en situation de handicap se sont retrouvées en compétition dans 22 sports; plus du double qu'à Barcelone en 1992 avec 700 athlètes femmes en situation de handicap. Avant cette date, il n'existait pas de données par sexe. Le judo a fait son entrée dans les jeux paralympiques de Séoul en 1988 et a depuis été inscrit à tous les jeux paralympiques. Des épreuves féminines ont été ajoutées à Athènes en 2004. À Rio, en 2016, 47 femmes (35 %) ont participé aux compétitions de judo lors des jeux paralympiques.

Les besoins et rôles particuliers des femmes en situation de handicap ont été formulés explicitement dans le Programme d'action mondial relatif aux personnes en situation de handicap (1982), qui les reconnaît comme groupe spécial et a décrit les obstacles spécifiques rencontrés pour l'accès aux soins de santé, à l'éducation et à l'emploi. Les règles standard sur l'égalité des chances pour les personnes en situation de handicap (1993) ont aussi identifié les actions spécifiques, que les gouvernements doivent entreprendre pour garantir l'autonomisation de femmes et filles en situation de handicap dans différents domaines. Un débat général a conséquemment été mené sur l'inclusion et le handicap, sur la prise en compte des obstacles à l'autonomisation et aux avancées auxquelles sont confrontées les femmes et filles.

En s'appuyant sur les déclarations précédentes, la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées reconnaît les formes multiples de discrimination auxquelles les femmes et filles en situation de handicap font face. Elle aborde clairement les deux (cf. l'article 6 ci-dessous), conjointement aux autres articles visant la participation dans le sport et les

loisirs. Son préambule stipule aussi les actions positives pour s'assurer que les femmes et filles en situation de handicap puissent pleinement et équitablement jouir des droits de l'homme et des libertés fondamentales; Elle insiste sur la nécessité de: « Reconnaître que les femmes et filles en situation de handicap courent souvent, dans leur famille comme à l'extérieur, des risques plus élevés de violence, d'atteinte à leur intégrité physique, d'abus, de délaissement ou de défaut de soins, de maltraitance ou d'exploitation », et de « Souligner la nécessité d'intégrer le principe de l'égalité des sexes dans tous les efforts visant à promouvoir la pleine jouissance des droits de l'homme et des libertés fondamentales par les personnes en situation de handicap. »

## ► **Article 6 – Femmes en situation de handicap**

1. « Les États parties reconnaissent que les femmes et filles en situation de handicap sont exposées à de multiples discriminations, et ils prennent des mesures à cet égard pour leur permettre de jouir pleinement et dans des conditions d'égalité des droits de l'homme et de toutes les libertés fondamentales. »
2. « Les États parties prennent toutes mesures appropriées pour assurer le plein épanouissement, la promotion et l'autonomisation des femmes, afin de leur garantir l'exercice et la jouissance des droits de l'homme et des libertés fondamentales énoncés dans la présente Convention »

Les initiatives internationales et de l'UE, mentionnées ci-dessus, ne reflètent pas la complexité de l'intersectionnalité du genre et du handicap avec d'autres facteurs tels que l'âge, l'ethnie et les crises humanitaires, mais elles nous incitent à être conscient des obstacles que les femmes et filles en situation de handicap doivent surmonter pour s'engager dans les arts-martiaux et pouvoir se défendre elles-mêmes.

## ► **Résumé**

- Les handicaps prédominent plus chez les femmes que chez les hommes.
- Les femmes et filles en situation de handicap sont confrontées à une double discrimination.
- Les arts martiaux conviennent particulièrement aux femmes et filles en situation de handicap, car leur participation aux arts martiaux peut aider à combattre les stéréotypes sur les genres et les perceptions négatives liées à leur handicap.

# Améliorer le coaching inclusif?

*Les erreurs sont toujours pardonnables si on a le courage de les admettre.*

Bruce Lee

## ► Introduction

L'objectif du coach en arts martiaux dépasse souvent l'enseignement de compétences spécifiques, qui aident les élèves à se développer en tant qu'êtres humains. Le coach inclusif s'efforce de le faire dans une atmosphère et un environnement d'inclusion, où chacun est en mesure de participer, d'apprendre et d'éprouver du plaisir.

## ► Les qualités d'un coach

Un bon coach est tout à la fois facilitateur, enseignant, mentor, notateur, conseiller, éducateur, évaluateur et ambassadeur des arts martiaux; c'est surtout un professionnel. Outre l'enseignement des arts martiaux, le coach aide les élèves à se développer et à leur donner confiance en eux en s'entraînant. Le coach a un plan. Ses qualités, compétences et capacités essentielles doivent être développées pour qu'il devienne un bon coach inclusif en arts martiaux.

### **Compétences techniques**

La connaissance et l'expérience de ce qu'on enseigne sont indispensables. Le coach doit être informatif, techniquement irréprochable et capable de transmettre des connaissances essentielles.

### **Compétences et capacités professionnelles**

Il est important de détenir toutes les qualifications nécessaires: une licence d'aptitude au coaching, une formation aux premiers soins, éventuellement un casier judiciaire vierge, une aptitude à préserver et protéger des élèves vulnérables, et évoluer professionnellement en permanence. En outre, le coach pourra en retirer un bénéfice par la compréhension des aspects scientifiques derrière le coaching, une aptitude au coaching et la mise en place d'objectifs réalistes.

## Compétences personnelles

Un bon coach dispose de toute une panoplie de compétences personnelles qui vont booster sa façon de coacher. L'une des plus importantes est la faculté de construire et de maintenir des relations, ce qui implique indéniablement une communication claire, de l'empathie et de la confiance. Un coach devrait être aussi un modèle vivant des bénéfices qu'on peut retirer à pratiquer les arts martiaux, non seulement à l'école mais dans la société en général.

### ► Garder ses élèves

Le principe veut que chacun puisse être inclus, participer aux exercices et les réaliser, jouir des sensations qu'apporte un objectif atteint. Si les élèves prennent plaisir à s'entraîner et à relever des défis accessibles, ils continueront à assister aux cours.

La seule stratégie pour garantir l'inclusion et que les élèves poursuivent leur entraînement est d'appliquer les principes dits « EAST », issus de l'introspection comportementale. Les principes « EAST » s'appliquent lorsque vous voulez encourager un comportement particulier, l'approche doit alors être facile, attractive, sociale et opportune (N. d. trad.: EAST acronyme des 4 termes anglais *Easy, Attractive, Social and Timely*) pour créer une motivation. Pour réussir cette approche, il faut fournir des informations faciles à comprendre, attractives pour les élèves, offrant l'occasion de se socialiser et arrivant au moment opportun pour les participants.

### ► Activités physiques via les arts martiaux inclusifs

#### Quelques éléments d'arts martiaux inclusifs

L'attraction pour les arts martiaux vient en partie de la diversité des formes qu'ils prennent. Les arts martiaux disposent de toute une série d'attaques utilisant chaque partie du corps et amenant souvent la main à adopter une forme qui rappelle une arme. On parle de main en forme de couteau ou en forme de lance (ou



Biao co) et de poing en forme de marteau. Les blocages et les esquives sont courants dans bon nombre d'arts martiaux. Les clefs et les balayages peuvent amener à des projections qui sont souvent enseignées avec les chutes et le travail au sol.

Il faut noter que les projections, chutes, étranglements et attaques peuvent être particulièrement dangereux pour les personnes souffrant de certains handicaps, surtout chez celles dont les articulations du cou sont fragiles, celles atteintes de nanisme ou du syndrome de Down. Ces mouvements peuvent présenter un risque important si les élèves ne reçoivent pas un enseignement adapté et approprié.

Les éléments fondamentaux des arts martiaux sont communs à la plupart des types ou styles. On peut les diviser en trois domaines principaux:

### **Principes basiques**

Les arts martiaux sont basés sur l'utilisation de toute la mécanique corporelle pour accroître la rapidité et la force, tout en maintenant l'agilité, l'équilibre et le sens de la coordination (AEC). Ces trois piliers développent la concentration et sensibilisent le corps et l'esprit au moment de l'attaque. Ils incluent également l'aptitude à déplacer son corps pour acquérir un avantage tactique, à chuter en toute sécurité et à développer une farouche détermination.

### Travail en partenariat

S'entraîner avec un camarade apporte profondeur et discernement des distances, mais aussi ciblage et timing, et améliore de ce fait le contrôle d'une technique. Ce travail développe aussi la compréhension de l'esquive, du transfert du poids et du corps, du blocage, des clefs, des projections, de l'effacement, de la pénétration, de la déflexion et du déséquilibre.

### Formes

Les formes ou modèles sont des séquences de techniques créés par les générations précédentes de maîtres, afin d'accroître la compréhension des arts martiaux. Les formes développent également la compréhension de l'histoire et des origines des techniques d'arts martiaux. Les styles et types d'arts martiaux sont souvent basés sur ces formes ou sur la réinterprétation d'une forme.

Il existe des éléments communs dans les arts martiaux inclusifs pouvant être utilisés pour aider aux développements comportemental, physique, mental et émotionnel de tout enfant, adolescent ou adulte:

### Basiques

Exercices tels que les formes complètes, adaptées ou brèves de techniques de mains, coup de poing frontal, coup de poing arrière, coup de pied frontal ou techniques de bâton.

### Esquives

Exercices tels que les formes complètes, adaptées ou brèves de blocage, blocage avec partenaire, blocages contre coussins de frappe ou déplacement du corps.

### Frappes avec toutes les parties du corps

Exercices tels que les formes complètes, adaptées ou brèves de frappes en l'air, de frappe sur des coussins de frappe, de frappe en direction de l'élève partenaire, en binôme.

### Clefs et chutes

Exercices tels que les formes complètes, adaptées ou brèves de clefs, d'étranglement, de chutes, de projection, de travail au sol.

### Mouvements créatifs

Exercices tels que les formes complètes, adaptées ou brèves de modèles basiques de mouvements ou de formes.

## **Arts martiaux inclusifs – outils pratiques**

### Se placer – en ligne et en rang

S'entraîner en ligne et en rang est une tradition dans nombre d'arts martiaux. Les personnes ayant des aptitudes différentes, du débutant à l'expert, se placent en ligne. Chaque élève exécute la même technique de manière différente selon ses capacités.

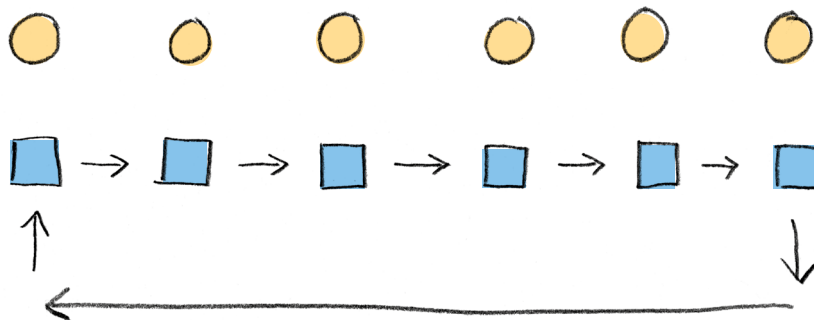
Avec quelques petites modifications, se placer en ligne est le meilleur moyen de provoquer des changements pour installer des pratiques inclusives. En utilisant le modèle « STEP » simultanément,

ment et comme tout le monde, chaque personne peut réaliser les mêmes techniques adaptées à ses besoins en fonction de ses aptitudes (exercice modifié) ou effectuer une technique différente (exercice en parallèle). L'alignement permet au coach d'observer chaque participant, ce qui lui permet d'évaluer l'apprentissage et d'intervenir personnellement auprès de chaque élève.

L'alignement fut une innovation intelligente chez les anciens maîtres en arts martiaux. Mais en tant que coach, vous devez être conscient que l'alignement a aussi ses limites car il renforce la rigidité, l'ennui et l'uniformité.

#### Travail en partenariat – le speed date

Le « speed date » est une tradition dans nombre d'arts martiaux. Deux rangées d'élèves se font face et exécutent des techniques, l'une des rangées étant la cible. L'élève placé à l'une des extrémités de la rangée se précipite à l'autre extrémité et le reste de la rangée comble l'espace ainsi créé, en faisant face à un nouveau partenaire.



Avec quelques petites modifications, le « speed date » devient le parfait moyen de réaliser des changements pour mettre en place des pratiques inclusives. Une rangée peut être constituée d'élèves plus expérimentés, et c'est cette rangée-là qui se déplacera. Comme pour l'alignement, chaque élève réalise la même technique en utilisant le principe « STEP », mais adaptée à ses besoins en termes de capacités (exercice modifié). Chaque élève pourrait aussi réaliser une technique différente (exercice en parallèle). Le « speed date » permet à la rangée d'élèves plus expérimentés de s'entraîner deux par deux avec l'autre rangée, avec des retours d'expérience constructifs. Le coach peut observer chaque élève et évaluer son apprentissage, et intervenir personnellement auprès de chaque élève.

## Développer des compétences – postes de travail

Les zones d'exercice sont utilisées dans nombre d'arts martiaux traditionnels. Les exercices en parallèle sont réalisés tout autour de la salle et les groupes d'élèves exécutent les différentes techniques à chaque zone.

Avec quelques petites modifications, la zone d'exercice devient le parfait moyen de réaliser des changements pour mettre en place des pratiques inclusives. Chaque zone d'exercice doit regrouper des élèves exécutant les mêmes techniques, mais décomposées en petites parties en utilisant le principe « STEP », de sorte que chaque zone constitue un défi plus grand (exercice en parallèle). La zone d'exercice permet au coach de se rendre d'une zone à une autre en proposant un retour d'expérience constructif. Le coach peut demander aux élèves de passer d'une zone d'exercice plus exigeante à une moins exigeante ou vice versa, et uniquement si les élèves le souhaitent. Les zones d'exercice sont un excellent moyen de parvenir à une technique complète par petites étapes.

La mise en place pratique d'un exercice utilisant le principe STEP peut être consultée sur cette fiche d'exercice:

Intitulé de la fiche

Description brève de l'exercice

Ce que le coach doit préparer

L'image l'exercice

Comment faire l'exercice

**1 PRIME activity: Balance & movement**

These activities enable learners to develop controlled balance with movement.

**What do you need?**

- Thin mats or soft floor-coverings.
- Throw-down markers (e.g., rubber spots) or plastic marker discs (note a slip risk with these).

**How do you play?**

- These activities challenge each learners' balance and control.

**Compass points**



- Arrange four discs or throw-down spots in a circle around each individual representing points of the compass (or colours, or place names).
- Positioned at the centre of the compass, learners stretch/lunge to touch each point of the compass as directed by the coach or a partner; this encourages a transfer of weight.
- Vary the challenge by asking learners to keep one foot at the centre of the circle and stretch to the appropriate point with the other foot.

**Clock face**

- Arrange markers/spots in a circle representing a clock face.
- Learners stand, sit or kneel on a mat inside the circle.
- As directed by the coach or a partner, learners reach with hand or foot towards the appropriate disc.
- Try a sequence of numbers; learners stretch to each in turn; or use different parts of the body to indicate two/three numbers at the same time.

**Who will benefit from balance & movement activities?**

- All learners will establish a stable, balanced position from which movement can be generated.



© ICSSPE



Comment  
l'ESPACE  
adapter  
pour inclure  
tout le monde

Comment  
adapter les  
EQUIPEMENTS  
inclure tout  
le monde

Extension de  
l'exercice :  
pousser la vis  
sur les  
EXERCICES

**1 Balance & movement**  
Use the **STEP** adaptation tool to adapt these activities – four parts of any activity that can be modified in order to include a wider range of abilities –  
**Space, Task, Equipment, People**

STEP	Examples
<b>Space</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Begin with smaller spaces where the learners can easily reach the target markers; then increase to encourage more weight transfer.</li></ul>
<b>Task</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Try find a stable base position in different positions (e.g., kneeling, one knee, sitting, sitting with support, standing).</li><li>Progress to moving from each of these stable positions; (e.g., from kneeling, lean forward, sideways or back).</li></ul>
<b>Equipment</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Use skittles or tall cones which can be reached more easily by seated learners or wheelchair users.</li><li>Incorporate target objects at different heights above the learners; e.g., attached to a wall or suspended on string from a kendo shinai held aloft by two partners.</li></ul>
<b>People</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Wheelchair users can turn their chairs to face the appropriate disc as directed.</li><li>For vision impaired learners, the coach can issue instructions from behind the target disc/spot.</li></ul>

**Extension activity: Balance challenges**  
These activities are designed to encourage learners to develop balance and counterbalance against an opponent.

**Stepping stones**

- Arrange throw-down spots or strips of masking tape on the floor to create a short trail.
- Learners walk, crawl on all fours or follow the trail in their wheelchair.
- For learners using walking frames, allow more space between each spot or mark out larger 'stones' using paper and tape.
- Change the positioning of the stepping stones to create different challenges (e.g., further apart, closer together, diagonals).

**Pull & push**

- In pairs, two learners hold a belt or a ball between them – no direct contact; each learner tries to push or pull the ball/belt in order to force their opponent off-balance.
- This can be done in a standing or seated position, or between a standing and seated learner.
- Impose a restriction; e.g., both learners must stand on the same line or in a small circular space; they try to force their opponent off the line or out of the space by pulling or pushing on the ball/belt.

© ICSSPE

Comment  
adapter les  
ACTIVITÉS  
pour inclure  
tout le  
monde

Comment  
s'adapter aux  
PERSONNES  
pour inclure  
tout le monde

D'autres fiches d'exercice sont disponibles [ici](#).

## ► Résumé

- Un bon coach endosse différents rôles et peut fortement influencer le développement des élèves en tant qu'individus et en tant que pratiquants d'arts martiaux.
- Les séances affichant plaisir, défi et réussite attireront les élèves et les retiendront dans les cours.
- Le coach a une longue expérience d'exercices concrets faisant appel aux pratiques inclusives.
- Une large variété d'éléments utilisés au cours d'un cours motivera les élèves et les incitera à revenir en cours.

# Idées pratiques pour les arts martiaux inclusifs

*Le secret pour avancer c'est de commencer.*

Mark Twain

## ► 10 conseils

1. Soulevez les bras ou les jambes d'un élève incapable de les bouger lui-même. Aidez ces élèves à pratiquer les techniques en réduisant peu à peu votre soutien et en rehaussant la difficulté ainsi que leur prise de décision.
2. Attachez des rubans de couleur au poignet de l'élève, rouge pour signaler la droite et bleu pour la gauche. Lorsque vous êtes en face de lui/elle, portez du rouge pour la gauche et du bleu pour la droite, car vous êtes leur miroir. Si vous lui faites face dans l'autre sens, changez la disposition de vos rubans pour rester leur miroir. Cet outil simple permet d'enseigner rapidement les formes et les techniques.
3. Quatre feuilles de couleurs différentes – orange, blanc, jaune et vert – collées au mur vont aider l'élève à apprendre les formes ainsi que le sens des rotations et des mouvements. Si vous disposez de vos propres locaux, peignez alternativement chaque mur d'une couleur différente. Des cônes ou des dômes de couleur sur le sol peuvent également aider à l'apprentissage des directions d'un mouvement.
4. Recourrez aux retours d'expérience constructifs incluant des orientations pour qu'ils progressent.
5. Formulez les retours d'expérience positifs ou négatifs, de sorte qu'ils soient perçus comme encourageants.
6. Discutez de la séance avec vos élèves et de leurs expériences d'apprentissage des arts martiaux.
7. Réfléchissez sur votre séance. Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Que changeriez-vous si vous la refaisiez? Les élèves ont-ils appris et éprouvé du plaisir pendant la séance? Que devez-vous faire pour poursuivre votre propre développement?

8. Maintenez un cycle de planifications – actions – révisions.
9. Utilisez le passage de grades comme une chance d'apprendre et de réfléchir.
10. Coachez la personne et non les arts martiaux. Il est plus facile d'adapter une technique qu'un être humain.

*Et surtout qu'ils y prennent du plaisir !*

## ► **Communication**

La communication est centrale dans le travail d'un coach. La façon dont vous parlez, les mots que vous employez, le ton de votre voix et le langage de votre corps peuvent influencer l'opinion de ceux/celles qui vous font face. Une communication efficace aide à créer un environnement de confiance et d'inclusion, mais une communication inopérante peut les déstabiliser.

## ► **Impliquer les participants – Marketing efficace**

En Europe, on compte 80 millions de personnes (environ 15 %) en situation de handicap et après les Jeux olympiques et paralympiques de 2012 à Londres, quatre personnes sur cinq en situation de handicap ont accru leur engouement pour le sport. Pourtant moins de deux personnes sur cinq font actuellement du sport. Une mauvaise communication semble être à l'origine de ce problème. C'est souvent un obstacle majeur à la participation, les coaches doivent donc tenir compte des différents groupes de personnes souffrant de divers handicaps et savoir leur donner leur chance.

Pour être inclusifs, les coaches doivent prendre en compte d'autres facteurs tels que l'aptitude à lire ou à comprendre le langage parlé. Dans l'idéal, la communication devrait se faire par écrit, et être produite et distribuée de façon à être accessible à tous, par ex. lorsque vous faites de la publicité pour vos nouvelles séances d'arts martiaux inclusifs, vous devez communiquer sur la façon dont vos cours vont améliorer le bien-être psychique grâce à des rencontres sociales et à la participation aux arts martiaux, réduisant par là même le stress et l'anxiété et renforçant la confiance en soi.

Pour certains, le bien-être social est déjà le simple fait de sortir de chez eux et de rencontrer régulièrement d'autres personnes, alors qu'un bien-être émotionnel peut être décrit comme être

bien dans sa peau en développant une confiance en soi, le respect de soi, l'autocontrôle, l'auto-discipline et l'autorégulation.

Si la communication ne se fait que dans un seul sens, elle risque de n'atteindre personne. Les personnes ayant des troubles des apprentissages sont particulièrement exposées à l'isolement. Pensez à la façon dont vous pouvez communiquer le même message par d'autres moyens, comme les réseaux sociaux et les courriels: WhatsApp et Facebook peuvent par exemple être utilisés pour envoyer des messages vocaux ou textuels. Réfléchissez à une communication idéale pour tous. Il est important qu'une communication, que ce soit un planning d'évènements, du matériel publicitaire ou la newsletter du groupe, ait la plus large audience possible.

Le travail d'un communicant consiste aussi à comprendre les discriminations qui peuvent survenir lorsqu'on perd de vue les exigences de communication d'une personne en situation de handicap. Permettre une meilleure accessibilité aux personnes en situation de handicap signifie s'assurer qu'elles puissent accéder aux communications et les comprendre, et qu'elles ne rencontrent pas d'obstacle. Rendre quelque chose accessible veut dire fournir des significations alternatives (formats et options) aux personnes, afin qu'elles accèdent à ce qui leur est proposé.

Une communication inaccessible peut inclure:

- Pour les non-voyants et malvoyants: publications imprimées (magazines, dépliants et rapports), sites web, images, présentations Power Point, documents PDF, contrastes de couleurs, posters, présentoirs, porte-bannières, vidéos... sans commentaires audio.
- Pour les sourds et les malentendants: allocutions, présentations, cérémonies de remise de prix, des annonces par haut-parleurs, séances de coaching, vidéos... sans sous-titre ou sans langage des signes, accompagnement musical (par ex. évènements ou cérémonies enregistrés);
- Pour les personnes ayant des troubles des apprentissages: langage complexe, visualisation de données, mise en page de sites web ou de documents, contraste de couleurs, utilisation d'illustrations, communication s'étirant en longueur.
- Pour les personnes ayant des problèmes de mobilité/souffrant de déficiences physiques: mise en page de site web et accessibilité (par ex. clics trop rapides), positionnement de signalétiques, de posters et de dépliants, lourdeur des publications imprimées.

Dans l'UE, plus de 16 % des adultes ont des difficultés à lire et à écrire, et il leur est plus facile de comprendre des textes et des faits simples que des informations complexes.

Si vous vous lancez dans une nouvelle communication ou campagne, tenez compte des points suivants:

- La personne qui lira votre communication n'est pas forcément le bon destinataire. Ce sont peut-être les parents, un tuteur ou le personnel soignant; soyez conscient qu'ils peuvent bloquer la communication.
- Procédez à des appels de suivi aidant à expliquer la hausse du tarif annuel d'inscription ou à s'assurer que les informations transmises aux membres ou aux participants parviennent aussi à leurs parents ou à leurs tuteurs si nécessaire;
- Choisissez des images inclusives montrant que les personnes en situation de handicap éprouvent du plaisir à pratiquer les arts martiaux;
- Choisissez des images reflétant une interaction entre les personnes dans les arts martiaux, et non des personnes en situation de handicap et isolées;
- Choisissez des images de coachs souffrant eux-mêmes de handicaps pour encourager les personnes à exprimer leurs souhaits, et montrez-leur comment ils peuvent se développer;
- Choisissez un texte avec de forts contrastes (par ex. au niveau des couleurs), avec un arrière-plan ou des images en fond de texte pour qu'il puisse être lu clairement;
- Choisissez un contenu « facile à lire » chaque fois que c'est possible. Des traducteurs sont éventuellement disponibles en ligne;
- Choisissez une police sans-serif (par ex Verdana, Calibri ou Arial) avec une taille minimum de 14 pt;
- Évitez d'utiliser des majuscules et des écritures en italique;
- Choisissez des couleurs ou des dessins simples pour une meilleure compréhension des personnes en situation de handicap, tels que déficiences visuelles, autisme ou troubles des apprentissages;
- Choisissez un seul corps de texte plutôt que des textes en colonnes, que certaines personnes en situation de handicap auront plus de difficultés à comprendre.

En suivant ces quelques idées simples, votre mode de communication sera plus compréhensible pour tous, et pas uniquement pour les personnes en situation de handicap.

## ► Résumé

- Un bon coach se doit de posséder une large palette de compétences techniques, professionnelles et personnelles, car il est parti pour un très long voyage visant à améliorer ces compétences.
- Les coachs inclusifs disposent d'un kit supplémentaire de compétences: ils savent créer et garder un environnement inclusif dans lequel chacun se sent le bienvenu, est stimulé et mis en valeur.
- Être un bon coach signifie également être créatif et avoir à cœur de relever le défi d'inclure tout le monde. Tenez également toujours compte des idées des élèves et répondez favorablement à leur proposition d'aide.
- La valeur de votre communication sera jugée de par l'efficacité de la transmission de vos messages.

*Ce n'est pas le handicap de l'élève qui vous empêche de lui enseigner, mais plutôt le fait que vos compétences pédagogiques et votre créativité sont limitées.*

Lydia Zijdel

# Prise de conscience des handicaps

*Soyez doux, soyez gentils, soyez beaux, ou soyez décidés et forts et sur le plan mental et sur le plan physique*

Keiko Fukuda

## ► Introduction

Les informations suivantes sont censées faire prendre conscience aux coachs des personnes en situation de handicap. Une approche plus éclairée aidera le coach à être plus inclusif.

En règle générale et quel que soit le handicap dont souffre votre élève:

- Demandez-lui de quel type d'aide il/elle aura peut-être besoin avant et après le cours;
- Demandez-lui comment il/elle souhaite qu'on s'adresse à lui/elle. Le langage est très important pour encourager votre élève;
- Soyez conscient qu'un élève avec ou sans handicap n'a peut-être aucune idée de son potentiel pour la pratique des arts martiaux;
- Soyez franc avec lui/elle en précisant qu'il/elle est votre premier élève avec une déficience particulière: il/elle est expert(e) vis-à-vis de sa déficience, alors que vous êtes expert en arts martiaux;
- Préparez-vous à voir l'inclusion comme une aventure dans laquelle vous vous embarquez tous.

## ► Handicaps

Les informations fournies ci-après (par ordre alphabétique) ne représentent qu'un résumé des quelques déficiences/handicaps existants. Elle n'est pas exhaustive, mais donne une idée de certaines déficiences/certains handicaps avec des suggestions sur le coaching des arts martiaux. Vous trouverez des informations supplémentaires sur Internet (par ex. via des organisations de personnes en situation de handicap), mais les informations les plus précises vous seront fournies par votre élève. Il/elle pourra vous apporter une meilleure connaissance de sa déficience ou de son handicap. Même deux élèves avec apparemment le même état de santé peuvent avoir

différentes aptitudes et besoins en fonction de leur expérience, environnement, sexe ou genre, âge, ethnie, classe, etc...

Il est à noter que tous les groupes de handicaps cités ci-dessous ont produit non seulement des élèves en arts martiaux, mais aussi des coaches.

## ► **Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (THDA)**

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (THDA) est un trouble cérébral marqué par une tendance continue à l'inattention et/ou à l'impulsivité-hyperactivité interférant dans le fonctionnement ou le développement.

- **Inattention:** abandonner un exercice, manquer de persévérance, une difficulté à se concentrer, et être désorganisé, là où ces problèmes ne sont pas dus à de la désobéissance ou à un manque de compréhension;
- **Hyperactivité:** bouger en permanence, même dans des situations où cela est inapproprié; trop remuer, taper ou parler exagérément. Chez l'adulte cela se traduit par une agitation extrême et par une lassitude des autres, dues à une activité permanente;
- **Impulsivité:** agir précipitamment dans l'instant sans réfléchir avant, ce qui peut être potentiellement dangereux; un désir de récompense immédiate ou une inaptitude à attendre patiemment une gratification. Une personne impulsive peut être socialement intrusive et interrompre violemment les autres ou prendre des décisions importantes sans considérer les conséquences à long-terme.

Un élève souffrant de THDA peut se sentir contesté(e), si on contrôle son activité ou sa concentration ou les deux. Il/elle peut:

- Être facilement très distrait(e). Permuter fréquemment des exercices lorsqu'il/elle travaille avec des élèves souffrant de THDA;
- Paraître ne pas écouter ce que l'on dit. Vérifiez souvent s'il/elle a compris ou donner cet exercice à l'un de vos élèves plus âgés;
- Ne pas être en mesure de s'organiser. Votre cours peut être plus constructif si vous lui assignez un camarade de son cours d'arts martiaux (sélectionner pour ce faire un élève plus expérimenté) pendant une séance;



- Être hyperactif/ive dans des situations où le calme est requis. Avec le temps, vous saurez exactement comment organiser vos cours pour pallier ces différences;
- Avoir des difficultés à participer en silence. Vous pouvez prévoir des « kiais » en plus (cris émis lors d'une attaque) et/ou clarifier quels sont les moments qui exigent le silence et ceux qui n'en demandent pas;
- Agir sans réfléchir et avoir des difficultés à pratiquer à tour de rôle. Faites en sorte que vos instructions soient brèves et précises;
- Gigoter et parfois interrompre. Les arts martiaux demandent de la rigueur et de la discipline, mais efforcez-vous de corriger ce genre de situation en douceur et avec humour;
- Bouger dans tous les sens. Voyez si vous réussissez à en tirer un bénéfice au cours de l'exercice;
- Perturber le cours. Si un élève en blesse un autre, prenez cela très au sérieux.

Ce qui peut également aider:

- Proposer des retours d'expérience immédiats et cohérents sur des comportements positifs;
- Développer un système de signaux personnels entre vous et l'élève, que vous pourrez utiliser pour lui signaler lorsqu'il/elle abandonne son exercice ou agit de façon déplacée;
- Utiliser le nom de l'élève pour capter son attention et le/la regarder lorsque vous communiquez avec lui/elle (s'applique à tous les élèves);
- Être ferme et cohérent avec les règles, comme on peut l'attendre d'un coach en arts martiaux;
- Rester calme et toujours avoir une approche positive avec vos élèves;
- « Reculer » lorsque la frustration/l'anxiété d'une personne est au maximum, ce qui peut arriver si une technique ou un exercice n'ont pas eu l'effet escompté; toujours garder à l'esprit la sécurité de l'élève, des autres élèves et la vôtre;
- Mettre en place un environnement de coaching cohérent et bien-organisé, et bien préparer vos cours.

## ► **Amputation(s)**

Une amputation est le retrait chirurgical d'une ou plusieurs parties du corps, telles qu'un bras, une jambe, une main, un pied (ou des parties) en raison d'un accident, d'une maladie ou d'une opération. Il est important de savoir à quand remonte l'amputation et quels autres arts martiaux l'élève a déjà pratiqués. Quelques élèves portent une prothèse, d'autres non, par choix ou par né-

cessité pour raisons médicales. En règle générale, essayez d'observer cet/cette élève pendant ses activités et dans sa vie de tous les jours, et développez ses aptitudes dans les techniques et exercices d'arts martiaux.

Il se peut que vous rencontriez des élèves né(e)s sans une ou plusieurs extrémités de membres. De nombreux conseils de coaching promulgués ici s'appliquent aussi aux méthodes d'enseignement pour ces élèves.

Ce qui peut vous aider:

- Observer l'équilibre, la coordination et la résistance avant de passer aux (nouvelles) techniques;
- Discuter du seuil limite de la douleur et de ce qui tolérable pour l'élève;
- Exercer une surveillance pour prévenir le risque de blessures graves ou potentielles;
- Poser d'abord des bases solides, en s'efforçant qu'elles restent simples, ce qui aidera l'ensemble de vos élèves;
- Utiliser vos techniques usuelles de coaching mais en les adaptant, ce qui motivera ce type d'élève;
- Repérer si quelque chose empêche l'élève de participer (pleinement) aux exercices, par ex. un problème de confiance en soi, un emboîtement mal aligné ou d'autres douleurs.

Garder à l'esprit que:

- Si une personne amputée manque de force musculaire pour bouger une articulation (prothétique ou non), ou plusieurs articulations (le plus fréquemment les hanches en cas d'amputation d'une jambe), elle doit faire plus d'efforts pour se déplacer;
- Parfois, cela peut exiger l'utilisation d'une chaise ou d'un tabouret (tournant) pour réaliser des techniques ou s'asseoir sur le sol;
- Répétition et renforcement peuvent améliorer la coordination et la maîtrise, mais cela peut aussi provoquer des lésions cutanées; il faut donc trouver un juste équilibre avec votre élève;
- Certains élèves amputés utilisent éventuellement comme supports des béquilles ou des cannes. Utiliser alors ces béquilles ou cannes comme outils/armes pour les arts martiaux, et vous découvrirez de nombreuses possibilités en laissant libre cours à votre imagination;
- Ces élèves doivent utiliser un tabouret ou une chaise tournante, ou bien leur propre fauteuil roulant. Exploiter ces deux possibilités, debout avec ces supports ou assis comme décrit.

Soyez conscient qu'il n'existe pas deux personnes amputées réagissant de la même manière. Certaines personnes amputées se débrouillent aussi bien que des élèves sans handicaps, alors que d'autres en sont incapables. Discutez franchement avec l'élève de ses besoins et souhaits spécifiques. C'est parfois juste une question de matériel ou de degré d'amputation. Si un élève porte une prothèse qui freine sa participation, encouragez-le/la à envisager une prothèse plus sophistiquée avec un spécialiste. Quelles que soient ses exigences, vous et votre école devez absolument l'aider.

## ► **Trouble du spectre autistique (TSA)**

Le trouble du spectre autistique (TSA) est un trouble du développement qui affecte la communication et le comportement. Même l'autisme peut être diagnostiqué à tout âge, il est appelé « trouble développemental » car généralement les symptômes apparaissent au cours des deux premières années de la vie.

Les personnes souffrant de TSA ont:

- des difficultés à communiquer et interagir avec d'autres personnes;
- des intérêts restreints et des comportements répétitifs;
- des symptômes qui affectent l'aptitude de la personne à fonctionner normalement à l'école, au travail ou dans d'autres domaines de sa vie.

On parle de trouble du « spectre » de l'autisme, car il existe une grande variété de types et de gravités des symptômes. Le TSA touche tous les ethnies, races et groupes économiques. Même si le TSA est un trouble tout au long de la vie, les traitements et services proposés peuvent améliorer les symptômes des personnes concernées et leurs aptitudes fonctionnelles, mais il n'existe aucun médicament permettant de guérir ce trouble.

Gardez à l'esprit que certains élèves souffrant de TSA:

- Ont tendance à se nuire à eux-mêmes. Dans un cours où l'on utilise des armes, soyez-en particulièrement conscient, surtout pour les techniques potentiellement dangereuses (par ex. combats, chutes brutales).
- Ne comprennent peut-être pas toujours leur rôle au sein d'un groupe. Clarifiez donc leur rôle

- et ce que l'on attend d'eux pour ce cours ou cet exercice;
- Ne se rendent éventuellement pas compte des effets de leur comportement. Le même phénomène peut apparaître chez des élèves souffrant d'autres handicaps (par ex. lésion cérébrale acquise, THDA). Clarifiez donc les règles et règlements ainsi que les spécificités de ce cours ou de cet exercice. Enseignez les règles et utilisez des incitations/rappels brefs pour les renforcer;
  - Ne prêtent peut-être pas attention aux sentiments des autres, et s'ils blessent accidentellement quelqu'un prenez votre temps pour gérer la situation;
  - Ont tendance à avoir de faibles compétences physiques ou motrices. C'est normal chez nombre de débutants, et certains élèves même sans TSA peuvent rencontrer des difficultés avec leur droite ou leur gauche et les techniques simultanées. Intégrez alors des schémas et des répétitions dans votre enseignement, pendant et à la fin de chaque cours;
  - Peuvent manquer de motivation et avoir une faible estime d'eux. Il faut alors encourager (tous) ces élèves, autant que faire se peut, de manière positive;
  - Peuvent se révéler incapables de transférer leurs compétences d'une situation à une autre. Dans ce cas la répétition est essentielle pour tous les élèves. Et ce, pendant et à la fin du cours ou lors du prochain cours;
  - Sont vulnérables et susceptibles d'être exploité(e)s. Donnez-leur une chance de s'exprimer si cela arrive;
  - Peuvent adopter des comportements perturbateurs ou de défiance, ou répéter/faire écho aux mots ou aux phrases, ou être sujets à des rires excessifs. Insistez sur cela pendant les arts martiaux: il existe des règles et règlements anciens qui peuvent être transgressés, mais qui reflètent les principes directeurs du respect que nous devons avoir les uns par rapport aux autres dans les arts martiaux. Vous pouvez afficher une version facile à lire de ces règles et réglementations dans un endroit de la salle;
  - Peuvent ne pas répondre ou répondre de façon excessive aux sons (ce qui peut aussi arriver avec d'autres élèves, à cause d'une dépression ou de violences subies). Précisez alors à quel moment vous allez utiliser le cri de combat « kiai »;
  - Peuvent rencontrer des difficultés d'expression orale et à la place s'exprimer par gestes. Efforcez-vous donc de connaître leurs différences et imaginez des moyens ingénieux de les adapter;
  - Peuvent ne pas répondre quand on les appelle par leur nom. Dans ce cas répétez l'opération et vérifiez que vous captez bien l'attention de l'élève;

- Peuvent ne pas se conformer aux instructions générales données à tout un groupe ou rencontrer des difficultés à comprendre une communication orale. S'assurer que les élèves ayant besoin de communiquer par des méthodes différentes (comme ceux affectés de déficiences auditives ou visuelles) restent dans votre champ de vision, ou leur adjoindre des camarades des cours d'arts martiaux pour les assister;
- Peuvent avoir une imagination débordante ou limitée, ou ne pas comprendre des gestes, ou tout prendre au pied de la lettre. Si vous avez l'intention d'utiliser des métaphores dans votre enseignement, efforcez-vous de les expliquer clairement.

Ce qui peut aider:

- Modifier les exercices avec quelque chose de plus compréhensible ou plus plaisant, si un élève rencontre des difficultés ou est réticent au changement;
- Laisser l'élève prendre l'initiative lors d'un exercice lorsqu'il/elle affiche un comportement problématique, ou bien le/la prendre comme partenaire lors d'une démonstration de technique;
- Introduire des activités ou des jeux créatifs entre deux exercices, si un élève est anxieux ou se sent dépressif; cela peut aussi aider les élèves ne souffrant pas de TSA.

Les autres moyens d'impliquer les élèves souffrant de TSA (et d'autres élèves requérant une attention particulière) incluent:

- Les appeler par leur nom au début d'une instruction ou d'une question, et leur dire plutôt ce qu'ils doivent faire que ce qu'ils ne doivent pas faire;
- Recourir si possible à une communication visuelle et les aider à anticiper ce qui va arriver;
- Avertir en amont de tout changement survenant dans une technique ou au cours d'exercices variés;
- Ne pas trop les stimuler (si possible les détourner de toute distraction comme par ex. un miroir) et leur indiquer clairement le début et la fin des exercices. Réduire leur anxiété par une approche confiante et positive;
- Montrer au participant que même s'il perd le contrôle, vous ne le perdez pas. Prévoir un endroit sécurisé où il peut se retirer lorsque quelque chose le dépasse, et si vous devez vous y rendre avec lui/elle, faites en sorte que vos élèves expérimentés dirigent le cours pour un certain temps.

## ► Lésions cérébrales

On distingue deux catégories majeures de lésions cérébrales:

1. La *lésion cérébrale acquise* (ABI) est une lésion survenue au cerveau dès la naissance, mais pas une maladie congénitale. Il existe de multiples causes possibles telles que chutes, accidents de la route, tumeurs, infections, AVC ou de naissance (par ex. paralysie cérébrale, PC).
2. La *lésion cérébrale traumatique* (TBI) est une lésion du cerveau causée par un traumatisme crânien. Il existe de multiples causes possibles telles qu'accidents de la route, attaques, chutes et accidents à domicile ou au travail. Les effets d'une lésion cérébrale traumatique peuvent avoir de multiples facettes et dépendent de plusieurs facteurs, tels que la localisation et la gravité de la lésion.

Les effets de l'ABI sont souvent semblables à ceux de la TBI, il existe toutefois des différences essentielles qui font que le traitement et la gestion des lésions cérébrales développées diffèrent.

Les élèves ayant une ABI ou une TBI:

- Les élèves ayant une ABI ou une TBI:
- Peuvent rencontrer des difficultés à maintenir leur équilibre, il faut donc trouver des moyens d'y remédier. Faites-leur prendre une chaise ou un tabouret pour qu'ils ne restent pas debout tout le temps. S'ils utilisent un fauteuil roulant, amenez-les à faire des exercices assis sur le tapis. Utilisez les autres élèves pour qu'ils les aident/fassent des exercices avec eux;
- Peuvent souffrir d'une motricité fine ou générale différée. Faites-leur faire les exercices par étapes pour améliorer ou déclencher leurs différentes aptitudes;
- Sont peut-être incapables de contrôler leurs membres ou d'utiliser une partie de leur corps. Ne commencez pas brutalement avec des exercices de mouvements à gauche et à droite. Concentrez-vous d'abord sur un seul côté; puis ensuite sur le côté « paralysé » et laissez l'élève utiliser la main qui travaille pour bouger les membres ne travaillant pas (par ex. pour donner un coup de coude). Travailler et renforcer continuellement les exercices permettant de réduire les difficultés de coordination;
- Peuvent être limités dans les mouvements de leurs membres. Prévoyez des moments de détente pour les aider à travailler au maximum leurs capacités pendant les exercices;
- Peuvent avoir de brèves pertes de mémoire, qui exigent un renforcement constant et continu des instructions.

Gardez à l'esprit que:

- Les élèves éprouvent des difficultés à contrôler leur motricité, incluant les problèmes d'équilibre, manquent de contrôle de leur torse, lenteur physique et spasticité (contraction permanente des muscles). Vous pouvez les aider en adaptant leur entraînement pour qu'ils se concentrent sur des postures et positions au début des exercices, ou en changeant le type de tension de certains exercices;
- Entraîner simultanément les parties inférieure et supérieure du corps peut s'avérer difficile et demander des entraînements supplémentaires;
- La température peut affecter des élèves ayant des aptitudes différentes. Prévoyez suffisamment de pauses pour qu'ils s'hydratent par temps chaud, et laissez les élèves se rafraichir avec une serviette humide s'ils/elles n'arrivent pas à boire suffisamment;
- Le réflexe de Moro peut survenir. Ce réflexe est présent dès la naissance et disparaît au cours des 6 premiers mois, exception faite parfois des personnes avec ABI ou TBI. Cela survient lorsque quelqu'un est surpris par un bruit sourd ou d'autres stimuli environnementaux, ou qu'il/elle sent qu'il/elle tombe. Ce réflexe oblige la personne à tendre son bras, sa jambe et ses doigts puis à les replier. Il faut se rappeler qu'un bruit soudain ou un geste brusque peuvent provoquer ce réflexe. Il faudra donc pratiquer certains exercices ou certaines techniques au sol ou assis sur une chaise, surtout ceux/celles qui impliquent des chutes;
- L'épilepsie peut survenir chez tous les élèves souffrant de lésions cérébrales (cf. le chapitre ci-dessous Épilepsie)
- Les élèves peuvent souffrir de troubles faibles, modérés ou sévères d'apprentissage (cf. Troubles des apprentissages ci-dessous)
- Les élèves peuvent avoir des difficultés à se déplacer entre ou autour d'objets ou à en apprécier la taille et la forme. Utiliser alors des objets plus mous dans votre espace, comme des sacs de frappe;
- Les élèves peuvent présenter des troubles de la parole et du langage associés à des difficultés à se sustenter. Efforcez-vous d'utiliser le langage du corps et faire la démonstration si possible de techniques sans parole (comme avec les élèves issus d'une culture différente ou parlant d'autres langues). Si nécessaire adjoignez-leur un camarade du cours d'arts martiaux qui les aidera à boire de l'eau. Parfois ces élèves devront se nourrir pendant le cours (comme pour les élèves diabétiques), il faudra donc prévoir des pauses pour qu'ils puissent manger.

Toujours se rappeler que:

1. Il n'existe pas deux personnes souffrant de lésions cérébrales, affectées de la même façon. Certains sont très éloquents, d'autres luttent pour pouvoir parler. Les lésions cérébrales légères se remarquent parfois à peine.
2. Toutefois (et quelle que soit la gravité), un élève peut être affecté physiquement par une lésion cérébrale, qu'elle soit acquise ou traumatique, et ses capacités mentales et son intelligence rester intacts.

## ► Épilepsie

L'épilepsie est le trouble neurologique le plus commun et a fait l'objet de stigmatisations. Par le passé, les activités d'élèves souffrant d'épilepsie étaient souvent réduites et on ne les encourageait pas à pratiquer des exercices physiques. Toutefois, au cours de ces dernières décennies, on a observé un changement par rapport à cette attitude, le rôle précis des exercices dans les convulsions induites ou dans l'aggravation de l'épilepsie restant peu clair. Les études montrent cependant que l'exercice physique peut représenter un bénéfice pour les élèves souffrant d'épilepsie, dans la mesure où cela améliore leurs paramètres de santé physique et mentale et leur intégration sociale, et où cela réduit les marqueurs de stress, l'activité épileptique et la fréquence des convulsions.

Il existe un consensus sur la non-restriction des exercices physiques pour les personnes ayant une épilepsie sous contrôle (exception faite pour les sports extrêmes, tels que la plongée sous-marine ou le parachutisme). Les restrictions seront plus importantes pour les personnes souffrant d'une épilepsie non contrôlée. Des évaluations individuelles de risques tenant compte du type de convulsions, de leur fréquence, de leur structure ou de leur déclenchement peuvent permettre aux élèves épileptiques de profiter d'une vaste palette d'activités physiques, dont les arts martiaux.

Il est important de se rendre compte que:

- Les convulsions sont rarement déclenchées par des exercices, mais sachez comment réagir si elles apparaissent. Cherchez à vous informer sur ce type d'élève avant votre premier cours;
- Les exercices d'aérobic semblent être sûrs pour la plupart des épileptiques, et s'ils ont de



l'épilepsie contrôlée les encourager à pratiquer ces exercices;

- L'épilepsie peut être un handicap en tant que tel ou associée à d'autres handicaps (par ex. lésions cérébrales);
- Si vous remarquez un lien entre les convulsions et les exercices, limitez les exercices ou ayez recours à une séquence alternative, ou bien raccourcissez-les avec des repos fréquents et une hydratation suffisante;
- Certains exercices doivent être pratiqués au moment le plus frais, par temps chaud;
- Le nombre ou l'intensité des exercices peuvent être augmentés par paliers, à condition qu'ils soient tolérés sans problème par l'élève;
- Les blessures graves chez les élèves souffrant d'épilepsie (jeunes ou âgés) sont rares et surviennent rarement lorsqu'ils participent aux cours d'arts martiaux;
- Il faut encourager les élèves souffrant d'épilepsie à prendre part aux compétitions, lorsqu'elles ont lieu;
- L'élève devrait être capable (ou par ce qui lui a été enseigné) de reconnaître un exercice impliquant un risque et de prendre une décision avisée sur son exécution ou non (cela s'applique à l'ensemble de vos élèves);
- Même si les blessures à la tête ou au corps sont un vrai souci avec les sports de contact, les élèves souffrant d'épilepsie ne sont pas plus susceptibles d'être blessé(e)s que les autres élèves. En cas de convulsions, le risque de blessures survient si quelqu'un plaque l'élève sur une surface dure;
- Le casque est souvent conseillé pour la pratique des sports de contact. Cela vaut pour l'ensemble des élèves et pas seulement pour les épileptiques;
- Les arts martiaux, surtout lors des compétitions, font partie des sports les mieux encadrés. Réflétez-le pendant vos cours, de sorte que les élèves plus avancés en grade se comportent en arbitres (un excellent processus d'apprentissage pour tous).

Quelqu'un pris de convulsions peut susciter la peur. La plupart des convulsions ne représentent cependant pas une urgence. Elles cessent d'elles-mêmes sans dommage permanent. On ne peut pas faire grand-chose pour stopper les convulsions une fois qu'elles ont commencé, mais vous pouvez aider l'élève à éviter qu'il ne se blesse, si vous:

- Vous familiarisez avec les gestes de première urgence et si cela s'avère nécessaire, appelez le SAMU (en faisant en sorte que les autres élèves restent calmes dans le même temps);

- Faites en sorte que les élèves les plus anciens reprennent le cours en main et si l'un entre eux connaît les gestes de premiers secours, laissez-le faire;
- Maintenez les autres élèves à l'écart;
- Retirez tout objet dur ou pointu;
- Ne tentez pas de plaquer votre élève au sol ou de stopper ses convulsions, mais si possible le/la placez en position latérale de sécurité pour que ses voies respiratoires soient dégagées;
- Regardez votre montre pour noter le début des convulsions et les chronométrer. C'est important si les urgences mettent du temps à arriver;
- Ne placez rien dans la bouche de votre élève. Les dents peuvent subir des dommages ou vous risquez d'être mordu. Contrairement à la croyance populaire, il est impossible d'avaler sa langue pendant les convulsions;
- Vous rappelez qu'après les convulsions, votre élève se sentira très fatigué(e) et probablement gêné(e) par la situation. Accordez-lui du temps pour qu'il/elle récupère ou faites-le/la asseoir sur le côté pour le reste du cours et observez-le/la. Continuez à l'impliquer en posant des questions sur les exercices;
- Ne vous étendez pas trop sur ce qui vient d'arriver, mais dans la mesure du possible impliquez l'élève pour la suite du cours;
- Ne renvoyez en aucun cas l'élève à la maison seul.

## ► **Troubles de la croissance**

Il existe environ deux cents états différents pouvant causer des troubles de la croissance, chacun ayant des causes, symptômes et conséquences divers. Dans la plupart des cas, ce type de handicap existe depuis la naissance, même si on ne le remarque que tardivement. Ces troubles sont causés par des problèmes au niveau des gènes impliqués dans la croissance. Il n'est pas possible de modifier ou d'échanger des gènes, la cause de ce handicap ne peut donc être traitée. Ce type de condition de croissance peut être hérité (il passe des parents aux enfants) ou il peut survenir sans aucune raison apparente.

Il existe de nombreux exemples de troubles de la croissance, tels que le syndrome de Turner (uniquement chez les femmes), le syndrome de Silver-Russel, le syndrome de Noonan, le syndrome de Prader-Willi et la maladie des os de verre. La plus connue est l'achondroplasie ou nanisme.

Le nanisme, aussi connu sous la désignation de « petite taille constitutionnelle », survient lorsqu'un organisme est plus petit que la moyenne. Chez les humains cela se définit parfois par une taille adulte de moins de 147 centimètres (4 pieds 10 pouces), indépendamment du sexe, même si certains individus atteints de nanisme peuvent être légèrement plus grands. Le nanisme se caractérise par une longueur normale du torse, mais par des bras et des jambes courts: les parties supérieures des bras et jambes sont plus courtes que les parties inférieures. Le bassin est incliné vers l'avant créant une courbature dans le dos, qui fait saillir le ventre. Nombre de personnes atteintes de nanisme ont aussi des problèmes de dos. La tête est souvent grosse avec un front haut et saillant. Dans le nanisme proportionné les membres et le torse sont extrêmement courts, tandis que le nanisme disproportionné affecte soit les membres soit le torse. L'intelligence et la durée de vie ne sont normalement pas affectées par cette maladie.

Quelques points importants à respecter par les coachs:

- Les personnes atteintes de nanisme sont confrontées à des problèmes de squelette et à une instabilité des articulations. Il faut donc trouver des solutions pour les clés articulaires (surtout) et leur relâchement. Ces personnes sont plus lourdes que l'on pourrait s'y attendre (car le poids du squelette n'est pas affecté par le nanisme). Faites-leur alors pratiquer certains exercices en étant partiellement assis sur une chaise basse ou sur le sol. Dans une classe mixte, faites en sorte que les élèves sans handicaps soient assis sur le sol ou agenouillés pour qu'ils soient à la même hauteur que ceux de petites tailles. Mais apprenez aux élèves atteints de nanisme à travailler aussi avec des personnes de taille moyenne, pour être au plus près de la réalité des arts martiaux qui impliquent des techniques de self-défense et/ou des compétitions.
- Demandez à l'élève atteint de nanisme s'il existe des aspects à prendre en compte, que vous n'avez peut-être pas remarqués (par ex. les personnes atteintes d'achondroplasie souffrent de cyphose [courbe convexe de la colonne vertébrale] ou de scoliose [déviation sinueuse de la colonne vertébrale]). Des chocs permanents peuvent endommager la colonne vertébrale, utilisez donc un sac de frappe plus mou ou rempli d'air. Les exercices et activités physiques peuvent aider à contrôler une prise de poids (comme pour la plupart des élèves), mais les élèves atteints de nanisme ont souvent un poids plus élevé par rapport à leur taille. Il faut donc être conscient de l'impact de leur poids sur leurs articulations et leurs os. Faites-les asseoir sur le tapis pour certains exercices ou sur une chaise basse.
- Soyez conscient que les élèves atteints de nanisme se fatiguent plus rapidement lorsqu'ils

sont debout, lors qu'ils courent ou lors qu'ils pratiquent d'autres exercices ou techniques de mobilité. Ils doivent se déplacer jusqu'à quatre fois plus loin que les autres élèves qui ont de longs bras et de longues jambes.

## ► **Déficiences auditives**

Une déficience auditive est une incapacité partielle ou totale à entendre. On dit qu'une personne est sourde, s'il/elle entend peu ou pas du tout. La perte de l'audition peut survenir dans une ou les deux oreilles. On distingue la surdité pré-linguale et post-linguale: la première peut affecter l'aptitude à apprendre la langue parlée ou orale, tandis que la deuxième a plus de difficultés à apprendre le langage des signes, surtout si la déficience auditive est survenue à l'âge adulte. Ne présumez pas que tous les élèves souffrant de déficience auditive connaissent la langue des signes ou savent lire correctement sur vos lèvres. Les spécialistes qui ont la capacité de lire sur les lèvres peuvent saisir bon nombre de mots, tout en sachant que seulement environ 60 pour cent des mots peuvent être saisis dans une phrase, de sorte que certains mots restent incompréhensibles.

Enseigner à un élève souffrant d'une déficience auditive implique un certain nombre de choses:

- Il existe différents moyens de communiquer avec une personne souffrant de déficience auditive. Apprenez à les comprendre, mais en général assurez-vous toujours que la personne souffrant de déficience auditive vous voit ainsi que les techniques que vous montrez au groupe. Et demandez à l'élève comment il préfère communiquer. Certains vont arriver avec leur propre clavier. Utilisez sinon un bloc-notes et un stylo ou une tablette/un iPad pour expliquer certains sujets;
- Parlez clairement mais sans exagérer le mouvement de vos lèvres et restez toujours dans le champ de vision de l'élève;
- Ralentissez la vitesse de votre élocution et évitez en premier lieu de trop parler. Démontrez l'exercice au lieu de l'expliquer;
- Faites en sorte que les élèves n'aient pas de soleil ou de lumière aveuglante dans les yeux. Ils ne vous verront pas aussi bien;
- Ne cachez pas votre bouche avec votre main, un stylo ou une feuille de papier. Si vous portez des gants de protection, veillez à ne pas remonter trop haut votre main lorsque vous parlez;

- Apprenez quelques signes de base du langage des signes, si votre élève le comprend. Cela peut vous aider à faire référence à certaines techniques en bougeant les mains. La langue des signes de base peut être consultée sur Internet, de même que de petits films sur les arts martiaux et les techniques de self-défense (cf. le dernier point de cette liste);
- Expliquez d'abord oralement la technique ou l'exercice et faites-en la démonstration par la suite (ou vice-versa), afin qu'elle soit toujours bien claire;
- Ne parlez pas en même temps que vous démontrez. Un élève souffrant de déficience auditive ne pourra pas capter les deux en même temps.
- Evitez d'écrire et de parler en même temps, pour la même raison que susmentionné;
- Assurez-vous que l'élève vous prête attention avant de parler. Vous pouvez attirer son attention en lui tapotant gentiment l'épaule, en faisant un signe de la main ou en demandant à un autre élève de lui signaler qu'il/elle doit être attentif/ive;
- Les nouveaux termes des techniques en arts martiaux, surtout les termes issus d'une autre langue (par ex. le japonais, le thaï ou le coréen) peuvent être difficile à apprendre. Dans ce cas écrivez-les sur une grande feuille et exhibez-les franchement;
- Assurez-vous que l'élève souffrant de déficience auditive soit conscient des changements, comme des nouveaux horaires des cours. Vous pouvez aussi créer un groupe WhatsApp (ou quelque chose de similaire) pour transmettre de nouvelles informations à votre classe. Cela permet de les informer de nouveaux événements dans l'organisation des arts martiaux;
- Sur Internet et surtout sur YouTube, vous trouverez des vidéos expliquant différentes techniques en arts martiaux, en langue des signes. Téléchargez-les dans votre langue maternelle.

Si vous voulez travailler avec un interprète en langue des signes, assurez-vous qu'il/elle connaisse suffisamment de termes en langue des signes sur les arts martiaux que vous enseignez. Avant le cours, convenez avec l'interprète en langue des signes qu'il doit vous abandonner toute la partie technique. Attendez toujours que l'interprète en langue des signes soit prêt avant de continuer, et ne préjugez pas que l'élève souffrant de déficience auditive ait maintenant une idée claire de ce que l'on attend de lui. Pour aider l'interprète en langue des signes, établissez une liste de toutes les techniques dans votre langue avec une description de ce que chacune implique.

## ► Déficience intellectuelle

Le terme déficience intellectuelle se réfère à un état dont les fonctions intellectuelles sont restreintes au niveau de la communication ou de sa propre prise en charge, et qui perturbe les compétences sociales. De telles limitations sont la cause chez ces enfants d'un développement intellectuel plus lent que chez les autres enfants. Ils mettront plus de temps à marcher, à parler ou à exécuter des fonctions basiques. Il est probable que les enfants souffrant de déficience intellectuelle auront des difficultés à apprendre à l'école. Ils apprennent, mais cela prend tout simplement beaucoup plus de temps. Mais même dans ce cas-là, certaines choses s'avèrent impossible à exécuter pour certains d'entre eux.

La déficience intellectuelle la mieux connue est le syndrome de Down, une maladie génétique typiquement liée à des retards physiques de croissance, des caractéristiques faciales distinctes et des déficiences intellectuelles faibles à modérées.

Certains degrés de handicap du développement sont normaux, mais ils sont souvent faibles à modérés. Les développements mentaux et sociaux risquent cependant d'être perturbés, et un élève souffrant du syndrome de Down peut montrer:

- Un comportement impulsif. Assurez-vous d'avoir préparé un plan de cours clair et précisez les limites de ce qui est permis ou non permis;
- Une tendance à toucher ou à embrasser les autres. Établissez donc des règles qui établiront lorsque c'est permis et lorsque c'est interdit;
- Un jugement faible. Faites en sorte que chaque exercice ou activité soit clair et précis; Faites savoir à l'élève souffrant du syndrome de Down ce que vous attendez de lui/d'elle et assurez-vous que lui/elle sache ce qu'il/elle doit faire, et que rien ne puisse le/la blesser ainsi que ses autres partenaires;
- Une période d'attention très courte. Changez fréquemment les exercices; faites en sorte que les exercices ne s'étirent pas trop ou soient trop stimulants, surtout pour les débutants. Pratiquez chaque exercice par palier et répétez-le souvent, en intercalant quelques jeux divertissants;
- Des capacités restreintes d'apprentissage. En principe, un élève souffrant du syndrome de Down peut tout apprendre, si cela est adapté à ses problèmes physiques. Utilisez par exemple des couleurs pour marquer les côtés d'une salle (est, ouest, sud, nord), afin de l'aider à apprendre les directions des katas/formes. Inscrivez les noms des techniques sur de grands

cartons, de préférence avec une illustration de celles-ci. Donnez à l'élève affecté du syndrome de Down un carnet sur lequel vous et lui/elle noterez ce que vous avez fait pendant le cours, et ce qu'il faudra apprendre pour la prochaine fois.

Des complications médicales accompagnent souvent le syndrome de Down. Voici une liste des complications pouvant aussi s'appliquer aux personnes non affectées par le syndrome de Down, et que vous devez connaître en tant que coach:

### 1. Cardiopathies congénitales

Si un élève souffre de cardiopathie congénitale, vous devez:

- Savoir si et quand il/elle a été opéré(e) et quels problèmes il/elle rencontre;
- Rythmez vos exercices pour cet élève et surveillez la couleur de ses lèvres, si elles virent au bleu, s'il/elle est essoufflé(e). Prévoyez des pauses. Laissez l'élève boire suffisamment d'eau et permettez-lui de s'asseoir si nécessaire, mais ne vous étendez-pas sur le sujet. Poursuivez dès que l'élève retrouve son souffle.
- Familiarisez-vous avec les gestes de premiers secours en cas de problèmes et/ou incidents cardiaques.

### 2. Perte de l'audition; vision diminuée, cataractes (yeux embués)

*Cf. Déficience auditive et déficience visuelle*

### 3. Problèmes au niveau des hanches et des articulations, comme une dislocation

Comme pour tous les élèves en situation de handicap au niveau du squelette, il est important de trouver un équilibre entre les mouvements actifs et relâchés. Le syndrome d'Ehlers-Danlos est un groupe d'états de santé hérité, qui affecte les tissus conjonctifs tels que la peau, les ligaments, les tendons, les vaisseaux sanguins, les organes internes ou les os. Les différentes catégories de syndrome d'Ehlers-Danlos ont des caractéristiques en commun telles qu'une peau élastique ou fragile, qui se fendille ou est facilement contusionnée. Les personnes affectées du syndrome d'Ehlers Danlos peuvent aussi souffrir d'hyper-mobilité ou de dislocation de leurs articulations. Prévoyez pour ce type de personne une petite chaise (de préférence un tabouret tournant) sur lequel l'élève puisse pratiquer différents exercices et éviter les coups hauts ou les coups avec impact sur les coussins de frappe. Utilisez plutôt des coussins de frappe remplis d'air.

#### 4. Constipation chronique

Cette maladie peut provoquer des douleurs d'estomac/abdominales soudaines pendant le cours. Cela peut devenir un gros problème si quelqu'un frappe les parties abdominales, par ex. lors d'exercices de frappe. Assurez-vous alors que votre élève vous ait bien signalé ce dont il/elle a besoin en termes d'utilisation des équipements pendant le cours.

#### 5. Démence (problèmes au niveau de la pensée et de la mémoire)

Bien que cette maladie soit plus commune chez les personnes âgées souffrant du syndrome de Down, elle peut aussi survenir à un âge précoce. Si vous rencontrez un élève souffrant du syndrome de Down, référez-vous aux chapitres Troubles du spectre de l'autisme, Lésions cérébrales et Troubles des apprentissages dans le présent chapitre. Dans tous les cas, soyez précis sur ce que l'élève doit faire et donnez des instructions claires à chacune des étapes de l'exercice ou de la technique à apprendre.

#### 6. Obésité

Les élèves souffrant du syndrome de Down ont une plus grande probabilité de devenir obèses, bien que ce ne soit pas inévitable. Ils peuvent donc tirer un bénéfice des activités physiques régulières autant que n'importe quelle autre personne. Si des élèves souffrant du syndrome de Down sont obèses, rappelez-vous qu'il faut les familiariser avec les arts martiaux par paliers et avec tact.

### ► **Troubles des apprentissages**

Les troubles des apprentissages sont des problèmes de traitement d'origine neurologique. Ces problèmes de traitement des informations affectent les capacités d'apprentissage telles que la lecture, l'écriture et/ou les mathématiques. Ils peuvent interférer aussi avec des compétences à un niveau plus élevé telles que l'organisation, la planification du temps, le raisonnement abstrait, la mémoire à long et à court terme, et l'attention. Il est important de se rendre compte que les troubles des apprentissages peuvent toucher la vie d'un individu bien au-delà de son cursus scolaire et impacter les relations avec sa famille, ses amis et ses collègues de travail. Les troubles des apprentissages ne peuvent être guéris ou stabilisés. Ils représentent des complications pour toute une vie. Ils sont souvent appelés « handicaps cachés ».



Il existe de multiples degrés des troubles des apprentissages, de faibles à sévères, qui perturbent dans une certaine mesure les activités quotidiennes ou les capacités d'apprentissage. Certaines personnes souffrant de troubles des apprentissages nécessiteront des explications par rapport à des tâches simples et d'autres auront besoin d'une aide et d'une assistance à plein temps dans tous les aspects de leur vie quotidienne. Certaines personnes souffrent en plus d'autres handicaps tels que la dyslexie, l'autisme, même si dans certains pays ces handicaps sont considérés non comme handicaps mais comme troubles des apprentissages.

Les arts martiaux apportent aux personnes affectées de troubles des apprentissages un environnement social et des compétences essentielles, comme nombre d'autres élèves avec ou sans handicaps.

Les élèves souffrant de troubles des apprentissages:

- Ont souvent besoin de plus de temps pour apprendre et d'un soutien supplémentaire pour l'apprentissage de nouvelles compétences. Ils risquent de ne pas comprendre les informations complexes. Dans ce cas essayez de faire des choses simples et explicites pour inclure tout le monde;
- Auront besoin d'aide pour communiquer et/ou se socialiser, comme pour d'autres élèves en situation de handicap;
- Ont besoin d'un coach qui soit cohérent, organisé et patient.

Therefore you should:

- Donner des instructions claires et simples;
- Décomposer les techniques en petites fractions;
- Faire la démonstration de compétences simples et les développer lentement;
- Répéter régulièrement les techniques;
- Désigner un camarade du cours d'arts martiaux, qui assistera la personne souffrant de troubles des apprentissages ainsi que les autres élèves en situation de handicap, qui trouveront ainsi une aide. Ce camarade peut aider ces élèves à apprendre et à comprendre les différentes techniques et exercices. Mais évitez une sur-dépendance et changez les rôles régulièrement, à moins que cela ne crée une confusion pour l'élève souffrant de troubles des apprentissages.

## ► Déficiences visuelles

La déficience visuelle est aussi connue comme handicap de la vision ou perte de la vision. Elle affecte l'aptitude à voir, de sorte qu'on ne peut y remédier que par des moyens tels que le port de lunettes, de lentilles ou par une opération. Il existe une nette différence entre les déficiences visuelles congénitales ou précoces, et celles acquises plus tard dans la vie.

En général les personnes souffrant de déficiences visuelles apprennent comment avoir recours aux sons et au toucher pour interpréter leur environnement. Certains de ces élèves peuvent:

- Ne rien voir tandis que d'autres verront des contours;
- Voir une petite zone en détail, mais rien autour de cette zone;
- Très bien voir avec de bonnes conditions d'éclairage et seulement un peu sous un faible éclairage;
- Avoir vu par le passé et gardé en mémoire la façon dont les gens se déplacent;
- N'avoir jamais vu et donc devoir apprendre à partir de descriptions;
- Mieux voir à certaines heures de la journée ou certains jours. Donc à vérifier;
- Apprendre par imitation. Après avoir fait la démonstration de votre exercice, vérifiez donc si l'élève l'a compris;
- Nécessiter qu'on leur demande de quelle aide ils ont besoin, comme les appeler par leur nom pour attirer leur attention ou peut-être avoir recours également au toucher – mais renseignez-vous toujours avant auprès des élèves si cela leur convient;
- Manquer de motricité. Donc travailler cet aspect ainsi que l'équilibre, les mouvements droite/gauche, etc.

D'autres conseils peuvent vous aider en tant que coach d'élèves souffrant de déficiences visuelles:

- Utiliser du ruban adhésif de sorte que les élèves ayant des déficiences visuelles puissent sentir le sol, et placer sur les tapis des bandes Velcro retirables avec la face rugueuse orientée vers le haut;
- Utiliser des pièces à coller au sol (si possible) comme repères ou de nouveau des bandes Velcro;
- Veiller à ce qu'il n'y ait aucun obstacle sur le sol et éviter de suspendre des objets trop bas (par ex. les sacs de frappe);

- Fournir des explications claires et créer un environnement silencieux et centré sur l'apprentissage. Ne vous lancez pas dans des explications lorsque les élèves travaillent, surtout lors des « kiais » (cris);
- Utiliser les « aiguilles d'une horloge » (12h00, 3h00, etc.) pour vous référer à la zone d'entraînement. Mais vérifier au préalable si votre élève n'utilise pas une autre méthode;
- Si vous travaillez en binôme, créer de l'espace autour de l'élève affecté de déficiences visuelles, de sorte qu'il/elle ne puisse être blessé(e) ou blesser les autres, surtout lorsque l'exercice requiert des armes, projections ou attaquants multiples. Rendez son/sa partenaire co-responsable de sa sécurité pendant le cours;
- Lorsque vous faites une démonstration, prendre parfois un élève affecté(e) de déficiences visuelles comme partenaire, de sorte qu'il/elle puisse saisir la technique; et/ou laissez le/la pratiquer la technique sur vous, afin de vérifier s'il/elle l'a intégrée;
- Toucher vos élèves avec respect. Mais demandez au préalable à l'élève, s'il/elle n'a rien à objecter au fait que vous allez l'installer dans une certaine position.

Une remarque à propos des cannes:

Certains élèves vont utiliser une canne avec laquelle ils balayent leur environnement pour éviter les obstacles ou s'orienter. Les cannes ont des longueurs différentes avec une bande élastique à leur extrémité, qui peut varier selon les préférences.

Les cannes peuvent être utilisées avec des rubans de couleurs différentes. Un ruban rouge est une bande réfléchissante pour être vu de nuit. Une bande rouge et blanche est utilisée par les non-voyants et ceux affectés de déficience auditive. Il existe aussi des cannes roses ou à motifs, selon les préférences.

Une remarque à propos des chiens-guide pour non-voyants:

Les chiens-guide pour non-voyants ne sont pas les yeux et les oreilles de la personne non-voyante, et doivent être considérés comme une aide. Le chien-guide ne dirige pas, mais va guider la personne pour contourner les obstacles. Demandez à l'élève où il/elle veut que son chien-guide reste pendant le cours. L'élève est seul responsable de son chien et doit expliquer à tous les autres élèves de la classe comment ils doivent se comporter avec ce chien.

Toutes les personnes affectées de déficiences visuelles ne possèdent pas forcément de chiens-guide. Il existe de nombreuses raisons à cela, dont des considérations personnelles et le coût. Les chiens-guide peuvent parfois être exclus en fonction des modalités des assurances.

Familiariser un élève affecté de déficience visuelle avec l'espace d'enseignement:

Si ce type d'élève vient à votre cours/école pour la première fois, guidez le/la à travers la salle. Laissez cet élève vous saisir le coude, s'il/elle est habitué(e) à ce mode de guidage. Dirigez-vous vers la porte en informant l'élève de ce qu'il/elle fait: « Nous marchons sur un sol en bois – nous arrivons à une porte – la lumière change – nous approchons des marches – ici vous pouvez toucher le tapis » etc. Ou demandez à l'élève de se positionner derrière vous en posant ses mains sur vos épaules. Lorsque vous vous déplacez à travers la salle, dites par ex.: « Si vous tendez votre main gauche, vous allez sentir le montant de la porte – nous allons passer par la porte – sentez maintenant le mur – nous tournons à gauche – maintenant nous allons tourner à droite et rebrousser le chemin en passant par la porte », etc. Ne poussez ni ne tirez jamais l'élève. Guidez-le/la en douceur.

## ► **Dépendance et fauteuil roulant**

Un fauteuil roulant est un fauteuil mobile sur roues qu'une personne peut diriger manuellement ou électriquement. Un fauteuil roulant est utilisé par des personnes incapables de marcher par elle-même. Cet état peut être temporaire (par ex. chez les personnes ayant une sclérose en plaques ou d'autres handicaps musculaires) ou permanent (par ex. en cas de paraplégie ou quadriplégie). Il existe de multiples états de santé nécessitant l'utilisation d'un fauteuil roulant. Cela signifie que certains de vos élèves en fauteuil roulant nécessiteront son utilisation pendant tout le cours et d'autres seulement occasionnellement. Certains disposent de fauteuils roulants manuels et d'autres de fauteuils roulants électriques.

Il existe une longue tradition dans les arts martiaux de pratique avec des élèves en fauteuil roulant et il y a déjà des décennies que certains coachs utilisent aussi un fauteuil roulant.

Conseils pour travailler avec des élèves en fauteuil roulant:

- Ne présumez pas qu'ils ne peuvent pas du tout bouger leurs jambes;

- Certaines personnes utilisant en permanence leur fauteuil roulant peuvent avoir des problèmes à réguler leur température et ont rapidement froid, ou ne vont pas transpirer et être en hyperthermie (par ex. les personnes quadriplégiques ou les personnes immobilisées);
- Chaque élève devrait boire suffisamment d'eau avant et pendant les séances, surtout par grande chaleur, cela s'applique aussi tout particulièrement aux paraplégiques. Ils auront même éventuellement besoin de s'asperger d'eau;
- Certains élèves ont des difficultés à lever les bras en hauteur. Vérifiez alors chaque amplitude de mouvement et l'équilibre de l'élève;
- Ils peuvent rencontrer des problèmes au niveau des mains tels que des ampoules, lorsqu'ils font des roulades sur le tapis. Pendant un exercice laissez leur partenaire les approcher et non l'inverse;
- Assurez-vous que les autres élèves soient à tour de rôle partenaire d'un élève en fauteuil roulant;
- Lorsque vous utilisez un tapis, les roues du fauteuil roulant devront être propres, surtout si les autres élèves sont pieds nus. Certaines personnes en fauteuil roulant possèdent un deuxième fauteuil roulant uniquement pour le sport;
- Un pneu dégonflé ou à plat engendrera une perte considérable de mobilité;
- Avec une sangle autour de la taille et du fauteuil roulant, l'élève pourra améliorer son équilibre et son efficacité;
- S'ils ont un problème pour contrôler leur vessie (peut-être en utilisant une poche de colostomie/cathéter) réservez-leur un endroit et du temps pour régler cela pendant le cours (et là où c'est applicable; cela peut aussi être le cas d'élèves plus âgés sans handicaps);
- Certains souffrent de spina-bifida (naissance avec une colonne vertébrale ouverte) ou d'une dérivation. Demandez à ces élèves s'ils connaissent leurs limites par rapport aux chutes, coups et coups de pieds en direction du visage;
- Travaillez avec eux sur l'amplitude de leurs mouvements et essayez de repousser les limites par rapport à leurs aptitudes. Les limitations sont parfois le résultat d'opérations antérieures ou de détériorations, mais ne sous-estimez jamais les anxiétés et les difficultés d'un débutant;
- S'ils peuvent travailler au sol hors de leurs fauteuils roulants, assurez-vous que les tapis restent collés et veillez à ce qu'aucun obstacle n'entrave leur espace;
- Les fauteuils roulants conçus pour le sport peuvent être dotés d'un système anti-bascule. Cela rend plus sûrs les exercices hors tapis avec beaucoup de mouvements, mais peut causer des

problèmes sur tapis ou sol mous. Les élèves plus confiants voudront peut-être débrancher le système anti-bascule;

- Réduisez la hauteur des sacs de frappe, de sorte qu'ils soient à portée de coups des élèves.

Points généraux à se rappeler:

- Les fauteuils roulants peuvent être actionnés manuellement ou électriquement. Ils sont équipés de différents types de dossiers pour supporter leur utilisateur, en fonction de son aptitude à se tenir droit ou non; et certains fauteuils roulants sont dotés de poignées de poussée. Tous les élèves n'aiment pas ou n'ont pas besoin qu'on les pousse;
- Quelques personnes sont assez souples et capables de se pencher en avant, en arrière ou sur le côté. Ceux qui n'en sont pas capables peuvent serrer une sangle autour de leurs pieds, jambes ou taille pour un meilleur sens de l'équilibre et pour qu'ils puissent se retourner plus facilement;
- Les élèves sans handicap sont parfois enclins à s'appuyer sur le fauteuil roulant ou à se reposer en s'appuyant sur l'arrière ou les poignées de poussée. Enseignez à vos élèves que le fauteuil roulant n'est pas un lieu de stockage, de même qu'il ne faut pas l'utiliser sans en avoir demandé au préalable la permission;
- Certains élèves voudront éventuellement aussi tenter de réaliser des techniques d'arts martiaux en fauteuil roulant! Si c'est possible et si cela ne pose pas de problème d'éthique, prévoyez-leur un fauteuil roulant vide pour qu'ils puissent l'expérimenter. Faites-le en toute sécurité (de préférence sur un tapis) et laissez la personne en fauteuil roulant les guider;
- Tout assistant personnel d'une personne en fauteuil roulant ne devrait normalement pas rester pendant le cours. Désignez d'autres élèves comme assistants. Si l'assistant personnel reste pendant le cours ou arrive avant ou après le cours, incluez toujours la personne en fauteuil roulant dans la conversation. N'ignorez jamais l'élève en situation de handicap;
- Assurez-vous que la surface soit adaptée au fauteuil roulant afin qu'il puisse bouger correctement, sinon retirez si possible quelques tapis;
- Vérifiez que votre salle soit bien équipée et facile d'accès avec, si possible, des ascenseurs et de préférence avec des vestiaires, des douches et des toilettes faciles d'accès. Impliquez tous les élèves, de sorte que le cours soit adapté aux personnes en fauteuil roulant;
- Préparez un espace adéquat et du temps pour les changements de tenue ou l'utilisation des toilettes. Parfois, la simple mise en place d'un rideau ou d'un paravent devant les toilettes ou les vestiaires offrira déjà suffisamment d'intimité et d'espace privé.

## ► Résumé

- Il est utile de comprendre les handicaps et déficiences de vos élèves.
- Mais il est encore plus important de se rappeler que les élèves ne se réduisent pas à leur handicap!
- La prise de conscience des handicaps implique toujours une certaine généralisation et simplification. N'oubliez donc pas d'écouter et de parler à vos élèves, qui restent des personnes à part entière.

*Il n'y a pas de ligne d'arrivée. Lorsque vous atteignez un but, trouvez-vous-en un autre.*

Chuck Norris