

---

# Le karaté et les enfants

Soumis par Administrator  
21-08-2008

## LE KARATE DESTINE AUX ENFANTS

Qu'il soit fille ou garçon, l'enfant peut, relativement tôt, tirer profit de tout sport qu'il pratique. Cependant, une règle reste à respecter, à laquelle le karaté n'échappe pas: c'est celle de la modulation.

### Karaté et coordination motrice

De manière générale, le karaté permet une amélioration progressive de la coordination des mouvements, jusqu'à une spécialisation motrice extrêmement fine. En effet, petit à petit, l'enfant arrive à mobiliser les articulations et les muscles nécessaires à l'accomplissement d'un geste précis, ou d'une technique particulière, sans trop de difficultés. Or, être capable de précision signifie qu'une certaine maîtrise du corps a été acquise; l'enfant a besoin, tôt ou tard, de parvenir à cette maîtrise, car elle permet une plus grande indépendance, donc une meilleure adaptation à l'égard de ce qui l'entoure, que ce soit dans le cadre du karaté ("Je suis capable de mettre le bout de mon pied sur cette cible") ou même ailleurs ("J'ai confiance en moi car je sais les mouvements qu'il faut faire pour me défendre, si nécessaire; je n'ai pas besoin de quelqu'un d'autre pour me défendre, je peux compter sur moi").

### Karaté et apprentissage de la maîtrise de soi

En pratiquant régulièrement cet art martial, l'enfant apprendra également le respect de l'autre, c'est-à-dire du partenaire avec lequel il s'exerce, même si celui-ci est, parfois, un adversaire. Les situations mises en place dans le cadre de cette activité obligent souvent le jeune karatéka à s'oublier au profit du groupe ou de ses partenaires. Dans la pratique, l'enfant devra se surpasser afin de faire face à des sentiments ou des événements difficiles à gérer; il devra dépasser ses craintes, être au clair avec ce qui lui est demandé, contrôler ses mouvements, accepter la défaite, l'échec, etc... Ces expériences l'aideront à s'affirmer et à mieux se connaître.

### Concentration et application

Il faut savoir que le karaté demande de la discipline et peut, pour cette raison, paraître extrêmement peu ludique. Il est dès lors judicieux de bien comprendre, avant de s'engager dans cette voie, que l'heure passée dans le Dojo demande une certaine concentration et qu'il n'est pas possible de jouer systématiquement, à chaque leçon. La courte méditation en début puis en fin de cours vise à préparer l'enfant à tout cela.

Tout vient à point pour qui sait attendre...

Enfin, il faut avoir en mémoire que les exploits de vedettes telles Bruce Lee ou Jean-Claude Van Damme sont le résultat d'un travail quotidien et de très longue haleine. Il n'est pas possible de braver les états, car entre 6 et 16 ans, filles et garçons ont des capacités physiques (muscles et squelette), physiologiques (mobilisation d'influx spécifiques, comme l'adrénaline par exemple), et psychologiques qui leur sont propres. Braver les états et apprendre des mouvements très compliqués ou de longs enchaînements, forcer et contraindre la musculature plus que de raison, ne sert dès lors strictement à rien. D'autre part, ignorer ces caractéristiques ou ne pas les respecter, c'est ne pas laisser aller l'enfant à la découverte de soi et de son corps, découvertes essentielles si l'on veut comprendre la voie du karaté.