



Karaté Taikido

La voie du corps et de l'esprit

GUIDE DE L'INSTRUCTEUR

Ce guide est fait pour qu'un instructeur puisse être prêt pour un groupe d'élèves dans un cours à l'école de karaté, dans les loisirs ou parascolaire.

Respect de soi

Il est important que vous vous accordiez de la valeur en tant qu'instructeur : vous êtes un Instructeur qui doit se faire respecter et démontrer aux élèves que ce n'est pas parce qu'ils sont avec un instructeur différent, ou en activité parascolaire que le code d'honneur Taikido n'est plus en vigueur. On peut avoir du plaisir dans le respect. Il ne faut pas gagner le respect des élèves, on doit l'imposer. Un truc afin de se faire respecter en tant qu'instructeur ou personne, c'est de les impressionner. C'est plate à dire mais les élèves sont plus portés à écouter et à respecter quelqu'un qui les impressionne. Il faut demeurer humble mais trouver SON truc pour les impressionner. L'important, c'est qu'ils sachent qu'ils peuvent avoir confiance en vous et en ce que vous leur enseignerez. Vous devez être un modèle pour eux et faire en sorte qu'ils s'identifient à vous.

Ex : Faire une ou plusieurs techniques de coups de pieds. Faire une partie d'un kata en mettant de la vie.

Animer de façon dynamique et créative. Se servir des outils mis à votre disposition (matériel, plans de cours et autres);

Responsable de la discipline : Il faut être alerte en tout temps. Ne pas fermer les yeux sur certaines situations. Ce sera de vous rendre service que d'être constant et conséquent...les élèves vous respecteront pour ça! Il est important de mettre une limite afin que les élèves sachent jusqu'où et qu'est-ce qu'ils peuvent faire. Un instructeur impose ses limites sera beaucoup plus aimé et apprécié qu'un instructeur qui laisse passer et n'impose pas de limite.

Le premier cours

Ce cours permet de démontrer comment la session et les autres cours risquent de se dérouler. Les élèves tenteront de vous tester donc vous devez d'être strict afin de vous faire respecter, et ce, tout en restant à l'écoute des élèves et en ne les effrayant pas. Ceux-ci doivent être bien encadrés dès le départ de façon à leur démontrer que vous avez le contrôle et qu'ils devront respecter les règles afin d'avoir du plaisir tout au long de la session.

Avant le cours

- Lisez attentivement votre plan de cours afin d'être bien préparé.

En introduction

- Accueillez les élèves avec un sourire, en leur souhaitant la bienvenue;
- Présentez-vous en mentionnant également votre titre si vous en avez un;

Aux nouveaux élèves :

- Introduisez **la procédure pour la discipline (obligation de bonne conduite)**.
- Expliquez les procédures pour **les toilettes (y aller avant le cours)** et pour **boire de l'eau (aux 30 minutes)**.

En conclusion

- Rassemblez les élèves à la même place qu'au début;
- Idées : faites l'évaluation de chaque participant;
- Résumez ce qui a été vu, félicitez pour l'apprentissage ou le bon déroulement du cours et expliquez le déroulement du prochain cours;
- Annoncer les prochains événements que l'école organise.
- Replacez le local et rangez votre matériel;

Après le cours

- Faites votre compte rendu par courriel ou facebook avant 10h le lendemain.

Compte rendu

Obligatoire après chaque cours et avant 10h le lendemain de votre cours (le plus tôt sera le mieux)

- Peut se faire oralement (par téléphone ou en personne), par courriel ou facebook.
- Lors d'un incident ou pour nous rapporter un comportement dérangeant, mettre des détails ou exemples concrets afin de faciliter notre intervention auprès des parents et de l'enfant, par le fait même. Ajoutez vos commentaires afin qu'il soit plus facile pour nous de comprendre et d'intervenir en cas de besoin.
- Avisez-nous de tout incident, qu'il soit mineur ou majeur.
- Vous devez nous faire part quand un enfant ne veut pas participer à son cours, qu'il se sent obligé de participer : un suivi sera fait afin de sonder l'intérêt de l'élève et de l'informer de la situation...souvent le parent n'est même pas au courant!

Gestion de la discipline (exemple)

Ne pas se gêner pour aviser d'un problème avec certains élèves, car nous sommes là pour faire le suivi. Ce n'est pas parce que vous nous avisez que nous penserons que vous êtes un mauvais instructeur. Au contraire, ça prouve que vous avez le désir que ça se passe bien. Ne faites pas semblant de ne pas voir un incident pour ne pas le gérer. Il faut intervenir et mettre une limite. Les élèves ont besoin d'une limite et préfèrent grandement un instructeur qui applique ses règles (limites) qu'un instructeur qui laisse passer des choses. Il faut être constant et équitable.

Voici un modèle de gradation des sanctions pour gérer la discipline dans votre groupe :

1. **Première faute**, donnez un avertissement au participant devant le groupe en disant « 1^{er} avertissement ».
2. **Si l'élève continue**, donner une conséquence (ex : push up, pas de combats) Prenez-le ensuite à l'écart, faites-lui comprendre qu'il n'agit pas correctement et mentionnez-lui que s'il continue, quelqu'un communiquera avec ses parents pour les en aviser (faites-le asseoir par terre, et dites-lui de venir vous voir quand il sera prêt à réintégrer le groupe ou que vous irez le voir quand vous aurez terminé vos explications).
3. **Si le problème persiste**, faites asseoir le participant pour le reste du cours et avisez la direction avec tous les détails de l'incident pour que celui-ci communique avec ses parents.
4. Si rien ne change et que les problèmes persistent, avisez la direction et celui-ci prendra la décision finale. (Discussion entre l'instructeur et la direction)
5. **N'expulsez jamais un enfant de votre cours** à moins de pouvoir le référer à un membre du personnel de l'école.
6. Vaut mieux intervenir rapidement au niveau disciplinaire dans le cours. Il est donc important d'aviser l'école par le biais du compte rendu dès le premier écart.

PROFIL DE L'INSTRUCTEUR IDÉAL

1- SAVOIR

Connaissances techniques

- Katas (ex: 1^{er} au 7^e katas)
- Techniques (ex: principes d'efficacité technique)
- Combats (ex: stratégie et tactique, champs d'action, etc...)

Connaissances en éducation physique

- Exercices d'échauffement
- Exercices de réchauffement
- Exercices cardio respiratoire
- Exercices d'assouplissement
- Exercices de musculation
- Exercices d'endurance et de résistance
- Exercices d'équilibre
- Etc

Connaissances anatomiques

- Appareil locomoteur (squelette, articulations, muscles)
- Système circulatoire (cœur, poumon, artère)
- Organes internes (foie, estomac, reins, etc...)

Connaissances en biomécanique

- Centre de gravité
- Polygone de sustentation
- Principe de la concentration des masses
- Principe de contre-balancement des masses
- Morphologie (ex: longueur des segments, forme du corps, proportion, etc...)

Connaissances en premiers secours

- Cours ambulances St-Jean

Connaissances du lexique et de la nomenclature des termes japonais

- Mots en japonais et leurs prononciations
- La logique de la structure des techniques

Connaissances de l'historique du karaté

- D'où origine le karaté
- Qui en est le fondateur
- Quels sont les principaux styles de karaté (traditionnel et moderne)
- Quels sont les principaux arts Martiaux
- Qui sont les anciens maîtres
- Etc...

Connaissance de la philosophie et de l'esprit du karaté

- Respect
- Discipline
- Humilité
- Dépassement de soi
- Concentration
- Théorie des dragons
- Connaissance de soi
- Maîtrise du corps et de l'esprit
- L'esprit Zanshin (la zone pour certains athlètes)
- Etc...

2- SAVOIR FAIRE

Habilité technique (capable d'exécuter les techniques adéquatement)

Habilité physique (capable d'exécuter les exercices physiques)

Habilité émotionnelle (capable d'exprimer ses émotions durant les katas)

Habilité de communicateur

Capable de prodiguer les premiers secours

Capable de motiver les élèves

Habilité de "coach"

Esprit d'observation et d'analyse

3- SAVOIR FAIRE FAIRE

Niveau pédagogique adéquat pour être en mesure de transmettre ses connaissances.

Capable de faire progresser les élèves par différentes approches en tenant compte du rythme et des différences individuelles, du potentiel, des forces et des limites de chacun

4- SAVOIR ÊTRE

Passionné

Empathique

Sociable

Altruiste

Représentatif (ne fume pas, ne consomme pas de drogue, pas d'abus (ex: alcool))

Respectueux

Discipliné

Humble

Courageux

Honnête

Reconnaissant

Poli

Intelligent

Leader

Confiant

Équilibré

Ouverture d'esprit (imagination et innovation)

En conclusion je pense qu'un bon instructeur doit être capable de ressentir les élèves, c'est-à-dire percevoir si les élèves ont aimé le cours ou non et pourquoi. Il doit être aussi en mesure de cerner leurs besoins et leurs intérêts. Pour ce faire, il doit être très à l'écoute de ses élèves. Il doit donner un cours de karaté motivant et surtout trouver un moyen de leur transmettre sa passion.

L'instructeur est un guide. Il indique la voie à l'élève et l'accompagne sur le chemin de la progression. Il l'aide à combattre ses dragons intérieurs par la connaissance de soi même. Il lui montre aussi à extérioriser ses énergies physiques et émotionnelles. Finalement, il lui enseigne à exploiter au maximum son potentiel et à aller aux limites de ses capacités.

PLAN DE COURS

- Il est de votre responsabilité de planifier votre cours et de prévoir un plan B en cas de problèmes ou que les exercices ne correspondent pas avec les élèves.
- Il est important de voir les vidéos et les explications qui sont donnés sur le site Internet.

Pour les cours de ceinture blanche et jaune

Avant le cours

Commencement, expliquer le karaté, la discipline, et les critères pour les ceintures.

Faire le salut et de l'expliquer pourquoi on fait un salut.

Exercices pour se réchauffer; Max 5 min

- Faire seulement un mouvement de défense, habituellement on commence avec chudan soto shotei uke. (Lorsque l'élève le maîtrise on ajoute un autre par la suite au cours suivant)
- Ensuite on ajoute les coups de poings chudan mae zuki.
- Coups pieds gedan mae kubi geri keage et gedan mae mawashi geri keage.

Exercices Cardio; Max 5 min (Plusieurs exercices qu'on peut faire)

- Courir dans le dojo avec ou sans obstacles.
- Sauter sur place, jumping jack
- Jouer à l'équilibre statut.
- Etc.

Préparation pour les étirements.

- Pratiquer la position kiba dachi et faire la technique du coup de poing au corps

Exercices assouplissement; max 5 min

Expliquer à chaque cours que les muscles peuvent faire mal à cause qu'on les étire.

- Faire des exercices au sol, deux par deux, grand écart latéral et facial.

Lorsqu'il maîtrise bien, vous ajouté les autres mouvements de défenses : otoshi shotei uke et gedan barai shotei uke.

- Combiné les deux ensembles

Exercices techniques; max 10 min (Faire les exercices avec un max de 8 comptes)

- Mae mawashi geri ou le mae kubi geri dans le bouclier.
- Mae mawashi geri ou le mae kubi geri en zen kutsu dachi ou kiba dachi et en reculant avec des mouvements de défenses.
- Mae zuki en zen kutsu dachi ou kiba dachi et en reculant avec mouvements de défenses.
- Pratiquer un compte de TAIKI SONO ICHI (exemple)

Katas; max 15 min.

- Démontrer 1 compte à la fois. Vous le faite 2 à 3 fois avec les élèves et par la suite les élèves doivent l'exécuter sans l'instructeur.
- Les élèves qui sont plus avancé vous leurs faite répéter le compte suivant en regardant son grade.

Combats; max 15 min (Explication pour les risques de blessures)

- Faire des techniques 2 à 2
 - Un fait des mouvements de défense, l'autre fait des attaques. Ex (un fait les coups de poing et l'autre fait le mouvement de défenses)
- Faire des combats de compétition (à partir du 2e kyu)