

Notion de Psychomotricité pour les enfants dans les arts martiaux

Il n'est pas aisé d'enseigner aux enfants car le type d'enseignement n'est pas comparable à un cours pour adolescents ou adultes.

De plus, les enfants du même âge peuvent avoir des différences importantes sur les plans suivant :

- **La motivation** : certains préféreront les parcours de motricité, d'autres les jeux d'opposition, d'autre encore la technique.
- **Le développement moteur** dans la maîtrise des habiletés motrices fondamentales.
- **Le relationnel** : le duel, l'investissement de chacun.
- **L'émotionnel** : les appréhensions, les échecs. Les enfants peuvent être introvertis

L'enseignant doit prendre en considération ces paramètres en choisissant sa stratégie et ses choix pédagogiques.

La pratique de l'enfant et ses besoins étant tributaires de son évolution physique et psychologique, il est utile de classer les tranches d'âges afin de mieux construire la pédagogie de l'enseignant.

I La classification des tranches d'âges dans les arts martiaux :

Dans les arts martiaux et sport de combat, la classification des tranches d'âge des enfants diffère des catégories sportives habituelles et de la classification pédiatrique.

La classification définit 4 tranches :

- **petit enfant** : avant 6 ans
- **grand enfant sportif** : de 7 à 10 ans
- **pré-adolescence** : 10/12 ans chez les filles, 12/14 ans chez les garçons.
- **Adolescence** : à partir de la puberté

Cette classification est fonction du développement physique et psychologique de l'enfant.

Attardons-nous sur les principales caractéristiques des enfants de moins de 10 ans.

Petit enfant :

- * force musculaire assez faible
- * capacité anaérobie (tolérance à l'effort intense) limitée
- * une fatigue relativement rapide
- * un changement fréquent des centres d'intérêts
- * une grande motivation à lutter et s'accrocher (préhension)
- * sensible aux encouragements mais peu aux critiques

Conclusion : à cet âge, la pratique doit être amenée de façon ludique sous forme d'initiation.

Grand enfant sportif :

- * capable de participer à des activités de groupes
- * croissance régulière surtout au niveau des membres.

- * force musculaire insuffisante pour autoriser le travail en force
- * développement ne permettant pas les gestes parfaits
- * effort prolongé mal supporté alors que l'enfant veut des résultats immédiats
- * besoin de découverte et de mouvement
- * a besoin d'une prise de conscience de sa droite et sa gauche (latéralisation)
- * a besoin de développer ses repères dans l'espace et sa perception visuelle
- * a besoin de développer la notion de rythme seul et avec un partenaire
- * période propice au développement de l'équilibre et de l'habileté gestuelle.
- * possède encore une hyperlaxité ligamentaire.

Conclusion : à cet âge, on peut commencer à aborder la pratique des arts martiaux en adoptant une pédagogie appropriée et en choisissant des exercices simples et motivants. De plus, il n'est pas nécessaire de faire une distinction entre garçon et fille.

II Le choix d'une pratique adaptée aux enfants :

Souvent les parents veulent inscrire leurs enfants dans les arts martiaux pour les calmer ou au contraire pour qu'ils s'expriment. Mais lequel choisir ? Plutôt une discipline de percussion ou de préhension ?

Contrairement aux idées reçues, la pratique des disciplines de préhension n'est pas moins risquées que l'autre. Certaines, comme le Yoseikan Budo propose les deux ainsi qu'une pratique avec des armes en mousse.

Si le domaine de la préhension permet à l'enfant d'exprimer son besoin de lutter en corps à corps et de travailler l'équilibre et les placements, le pied/poing sollicite les notions d'association/ dissociation, asymétrie et latéralité.

Les armes, en plus de ce qui a été évoqué pour le pied/poing, accentue la notion de distance et de déplacement dans l'espace.

Les arts martiaux et sport de combat n'exposent pas l'enfant à des risques excessifs ! Malgré le terme d'arts de la guerre, il est bien entendu que la notion de combat, à cet âge, doit être absente de la pratique. C'est la raison pour laquelle nous utilisons la nuance du terme « opposition »

III Les arts martiaux, complément d'éducation :

Après l'âge de 3 ans, les liens entre les développements moteur, psychique, intellectuel et affectif restent très forts. Les arts martiaux permettent d'harmoniser ceux-ci.

Voici une liste non exhaustive de valeurs auxquels les arts martiaux peuvent prétendre contribuer dans l'éducation de l'enfant :

- la discipline
- la volonté
- la maîtrise de la peur
- la concentration
- la maîtrise de l'agressivité
- le respect
- la maîtrise corporelle.

IV Restriction dans la pratique :

Il est impératif de prendre en compte les limites physiologiques de l'enfant!

Le squelette et l'appareil neuromusculaire ne permettent pas de recevoir des chocs ou supporter les charges lourdes.

Que ce soit debout ou au sol, il est impératif d'éviter les saisies de cou, pratique très naturelle chez l'enfant.

Si les enfants aiment se jeter à terre, l'enseignant doit absolument sécuriser les chutes de celui-ci !

Attention, l'augmentation de la température corporelle limite la durée des efforts. L'enfant est capable de travailler en endurance mais avec une intensité modérée.

V La motricité :

Le développement de la motricité est le plus probant de 6 à 8 ans.

L'enfant éprouve des difficultés dans la réalisation d'habiletés simples.

On parle « *d'habiletés motrices fondamentales* ».

Les acquisitions essentielles des habiletés motrices fondamentales sont :

- la coordination et la mobilité : se déplacer, transmettre des forces, repérer et contrôler les mouvements simples du corps.

- L'équilibre et le contrôle postural : maintenir une position, en changer, se déplacer équilibré, se stabiliser dans les rotations

- L'adresse manuelle : attraper, frapper et manipuler.

Le cours doit avoir pour moteur l'amélioration de la coordination gestuelle et le déplacement dans l'espace.

Il est important de privilégier des exercices permettant le développement de la motricité seul, à deux et en groupe.

L'enfant doit apprendre à piloter son corps !

Pour faciliter cet apprentissage, l'enfant doit se mouvoir d'abord seul puis coordonner son geste à celui de son ou ses partenaires.

L'enfant assimile ses apprentissages essentiellement de façon empirique, via ses essais et ses erreurs.

VI Conclusion sur le rôle de l'enseignant :

Le rôle du pédagogue est de stimuler et d'accompagner l'enfant dans son développement moteur, social et psychologique, le tout dans un contexte sécurisant et attrayant pour que l'enfant reste réceptif à ses apprentissages.

L'enfant doit apprendre en s'amusant !

La stimulation doit proposer des méthodes cognitives adaptées à l'âge et à la psychomotricité pour progresser seul et en groupe.

L'enseignant doit utiliser des tâches globales impliquant une mobilité importante de l'enfant en proposant divers expériences à vivre dans lesquelles l'enfant sera confronté au problème du positionnement.