

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Activité d'école / centre de formation
Pour diffusion immédiate

LE KARATÉ-DO... UN ART FORMATEUR, UN OUTIL PÉDAGOGIQUE

Saint-Eustache, le lundi 19 février 2007 – Une orthophoniste qui œuvre au sein des écoles primaires de la Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles (CSSMI), Mme Julie Charbonneau, a la chance lors de ses visites, de découvrir de nombreux projets qui se vivent dans les différents milieux scolaires. Un projet a particulièrement retenu son attention. Il s'agit de «l'intégration des arts martiaux traditionnels à l'école». Convaincue et passionnée, madame Charbonneau a tenu à faire part de ses observations et de celles des intervenants qui travaillent auprès des élèves dans ce projet stimulant.

«Dans ce projet relié à l'apprentissage des arts martiaux, j'ai pu constater des résultats surprenants sur des enfants ayant des déficits de l'attention, des troubles de comportement, d'apprentissage... Je crois fermement aux bienfaits de cet art corporel.»



En action

Un projet comme celui de Mme Marie-Lou Créte, artiste martiale peut apporter beaucoup à ces jeunes au niveau pédagogique» précise-t-elle.

Dans le cadre d'ateliers, d'activités parascolaires ou directement intégrés à l'intérieur de l'horaire scolaire (volet sport ou classe régulière), de nombreux jeunes, ont pu faire l'expérience de «la voie du budo».

Plus de 700 élèves de neuf écoles de la CSSMI (écoles de l'Aquarelle, de la Seigneurie, Le Tournesol, de l'Envolée, Félix-Leclerc, Terre des jeunes, Sauvage, des Ramilles et de Fontainebleau) ainsi que de nombreux autres élèves d'écoles issues d'autres commissions scolaires, (Rivière du Nord (CSRDN), de Laval (CSDL) et CS des Laurentides) ont expérimenté ce programme.



L'heure du conte

Valoriser les efforts physiques et intellectuels

Ce projet a permis aux jeunes de vivre une brève expérience martiale fidèle à la pratique traditionnelle du karaté-do d'Okinawa. En plus d'avoir exploré les techniques de base du Goju Ryu (école de la force et de la souplesse), ils ont abordé certains aspects historiques, géographiques, artistiques et philosophiques des arts martiaux comme en témoignent deux enseignantes :



Méditation

Pour Mme Monique Dubois Ladouceur, enseignante à l'école Le Tournesol, ce projet a été une grande réussite. «L'expérience du karaté-do a amené chacun de mes élèves à se dépasser dans leur corps et leur esprit. L'exercice physique auquel est soumis l'élève par le karaté-do le mène inévitablement à une discipline d'exécution».

Pour Mme Isabelle Bousquet, enseignante à l'école De L'Aquarelle, «Je vois dans le karaté-do un côté culturel pour toute l'histoire et les morales qui y sont inculquées».



Pratique

En encourageant une pratique régulière, qui favorise le développement de l'ensemble du corps (motricité globale), la précision des gestes (motricité fine), l'équilibre, la coordination, la posture, la respiration, l'orientation spatiale, la mémoire auditive et visuelle, le jeune pratiquant apprend à mieux se connaître, à découvrir ses capacités, à repousser ses limites. Chaque mouvement est appris individuellement pour ensuite être combiné avant de parvenir à un enchaînement. Cet apprentissage séquentiel, cette capacité à maîtriser son corps lui sera utile dans toutes les étapes de ses apprentissages scolaires et lui permettra de travailler avec plus de précision, de facilité, de détente.

«L'attention et la concentration qu'exige la pratique du karaté ont aidé certains élèves éprouvant des difficultés de l'attention à se doter de stratégies» explique pour sa part l'enseignante à l'école De l'Aquarelle, Mme Ève Lanthier.

Par la lecture de contes, les citations de grands maîtres, le partage de réflexions et d'expériences personnelles, les jeunes sont amenés à découvrir la richesse de la pratique du karaté-do traditionnel et le plaisir de la découverte par les livres. Par la rédaction d'un *Code d'honneur du samouraï d'aujourd'hui*, ils sont amenés à réfléchir sur les valeurs à développer qui leur seront utiles dans toutes les situations de vie et les amèneront à mieux respecter les règles de l'école. Ils arriveront ainsi à mieux canaliser leurs énergies, libérer leurs tensions, contrôler leur impulsivité et de ce fait, diminuer le stress, la violence. Voilà donc un projet qui ouvre une porte sur l'Orient, en renseignant les élèves sur la culture, le mode de vie de ses habitants, leur philosophie, leur vision du monde, etc. mais qui pourrait, éventuellement, leur permettre beaucoup plus en leur faisant vivre des expériences issues de ce milieu (calligraphie, jardins zen, cérémonie de thé, poésie japonaise et autres).