

## Introduction

Le but de cette fiche pédagogique est d'aider les nouveaux professeurs (et les plus expérimentés aussi) à préparer leurs cours d'arts martiaux.

Bien sûr, cette fiche peut être changée et adaptée à l'art martial pratiqué.

Pour créer cette fiche je me suis basé sur plusieurs valeurs qui font ce pourquoi je pratique encore les arts martiaux.

A) **La santé** ; pour moi (et cela ne tient qu'à moi) les arts martiaux doivent nous rendre en meilleure santé et prévenir des blessures.

N'étant plus en temps de guerre, s'entraîner intensément tous les jours sans faire attention à la récupération des pratiquants est inadmissible.

Pour aller plus loin, je vous conseille la lecture et le visionnage du travail de Christophe Carrio (ancien champion du monde de karaté artistique) et Rudy Coia (Coach en musculation)

B) **L'apprentissage du mouvement** ; quelle satisfaction d'apprendre, de s'entraîner puis de maîtriser de nouveaux mouvements chaque jour.

La répétition barbare du même mouvement sur de très longues périodes entraîne des blessures et de de l'ennui chez une grande partie des pratiquants.

C'est pourquoi je conseille de changer tous les exercices de votre programme (de l'échauffement à la récupération) tous les 3 mois. Afin que la routine ne s'installe pas.

Pour aller plus loin, je vous conseille la lecture et le visionnage du travail d'Ido Portal (Coach en mouvement)

FICHE PREPARATION D'UN COURS D'ARTS MARTIAUX DE 90 MIN

PRESENTATION DU COURS -1-5 min

PHASE 1-ECHAUFFEMENT (-15-20 min)

- A) Automassages -5 min
- B) Mobilisations articulaires -5 min
- C) Gainage -5-10 min
- D) Etirements dynamiques -5 min

PHASE-2-PREPARATION AU COURS (-10-15 min)

- A) Mouvements dynamiques-préparation selon l'objectif de la séance -10 min

PHASE-3-LE COURS (-30 min)

Exercice 1 :

Exercice 2 :

Exercice 3 :

PHASE-4-LA CONDITION PHYSIQUE (-15 min)

Exercice 1 :

Exercice 2 :

Exercice 3 :

PHASE-5-LA RECUPERATION (-5-10 min)

- A) Respiration diaphragmatique -1 min
- B) Etirements passifs -5-10 min

(5-10 min non réparties pour les pauses et le temps de passage d'une phase à une autre).

## Explications

### **PRESENTATION DU COURS :**

Une présentation du cours permet au pratiquant de se projeter et ainsi de se donner un objectif, ce qui lui permettra d'avoir une plus grande motivation pendant l'ensemble du cours.

### **PHASE 1-ECHAUFFEMENT :**

#### **Automassages :**

Pourquoi ?

Les automassages permettent d'enlever les tensions et les adhérences des muscles et des fascias. Après chaque effort votre muscle ne se répare pas correctement.

Les automassages permettent de limiter les blessures à courts, moyens et longs termes.

Comment ?

Je recommande le bâton de massage vendu par Christophe Carrio (<http://www.christophe-carrio.com/fr/12-boutique>), mais si votre budget ne le permet pas vous pouvez aussi par exemple, couper un manche à balai en deux pour en faire un bâton de massage, ou encore utiliser vos mains.

Les automassages doivent être rapides, mais peu profond afin de bien faire chauffer vos muscles et fascias.

#### **Mobilisation articulaire :**

Pourquoi ?

Après les automassages les mobilisations articulaires permettent d'étirer et de préparer le muscle autour des articulations.

Comment ?

Les mobilisations doivent être assez dynamiques, mais ne procurer aucune douleur et ne doivent pas fatiguer vos muscles.

Les mobilisations vous apporteront plus de souplesse et donc plus de liberté de mouvement, ce qui limitera les blessures à long terme.

### **Gainage :**

Pourquoi ?

Dans les arts martiaux, la sangle abdominale est continuellement utilisée. Par exemple, pour mettre un Cross (une droite) je fais vriller ma cheville en même temps que ma hanche (sangle abdominale), puis j'envoie mon poing. Tout cela demande beaucoup de force et de stabilité.

C'est pourquoi il est essentiel de faire du gainage avant de faire des mouvements dynamiques.

### **Étirements dynamiques :**

Pourquoi ?

Dans un cours d'arts martiaux, nous allons demander à nos muscles de s'étirer et de se raccourcir très rapidement. C'est pourquoi il est indispensable de faire des étirements actifs afin de limiter le risque de blessure et que les élèves puissent progresser.

## **PHASE-2-PREPARATION AU COURS :**

### **Mouvements dynamiques-préparation, selon l'objectif de la séance :**

Cette partie est spécifique à votre objectif de cours.

Par exemple : mon objectif (PHASE -3-LE COURS) est le travail de combat souple en pied – poing.

Je peux dans cette Phase 2, faire travailler un enchaînement aux pattes d'ours pour améliorer la technique, la vitesse et l'explosivité. Puis passer à la phase 3.

Un autre exemple pour le karaté, si mon objectif est d'enseigner un kata (Qui demande équilibre et concentration) en Phase 3, il serait judicieux par exemple, de travailler des applications de ce kata en Phase 2, afin que les pratiquants aient déjà travaillé des phases délicates de l'enchaînement.

Au moment d'apprendre le kata ils auront déjà un bon équilibre et des schémas moteurs (l'apprentissage d'un mouvement) auront déjà été créés.

### PHASE-3-LE COURS :

C'est le moment de réaliser l'objectif du cours (Kata, Quyen, prise d'initiative en self, randori,...)

### PHASE-4-LA CONDITION PHYSIQUE :

Pourquoi ?

Les arts martiaux demandent énormément d'explosivité, de force et d'endurance musculaire.

Partant de ce principe il est alors essentiel de travailler quotidiennement la condition physique.

Car plus vous deviendrez fort techniquement, plus votre corps devra être prêt à encaisser tous les traumatismes que vous allez lui faire subir. Afin d'exécuter avec plus d'aisance et sans danger, pour votre santé des mouvements complexes.

Comment ?

Faire attention que la partie condition physique soit progressive (on ne peut pas demander 100 pompe à un débutant) un minimum individualisé et sans douleur. (Si un pratiquant à une douleur pendant la réalisation d'un mouvement, il doit le stopper et vous devez l'aiguiller sur une variante).

## PHASE-5-LA RECUPERATION :

### **Respiration diaphragmatique :**

Pourquoi ?

Le diaphragme est le muscle à l'origine de la respiration, si on ne prend pas un minimum soin de ce muscle il se spasme, se dérègle. Le pratiquant ne sera alors pas au mieux de sa forme, pire il aura du mal à récupérer entre les entraînements.

Comment ?

Prendre le temps de faire 4 à 6 grandes respirations en massant le diaphragme.

### **Etirements passifs :**

Pourquoi?

L'étirement passif ou statique permet une meilleure récupération. Et donc les pratiquants seront en meilleure forme pour le prochain cours.