



L'École martiale
会式



AUX : Écoles primaires
DE : Sensei Marie-Lou Crête de L'École martiale

PROJET KARATÉ-DO ET DÉCOUVERTE DE L'ORIENT

OBJET : FORMATION DE LA PERSONNE À TRAVERS LA PRATIQUE MARTIALE À L'ÉCOLE

Nous avons constaté, lors des expériences martiales vécues auprès de plus de 6000 élèves, que le karaté-do, enseigné sous sa forme traditionnelle, en tant qu'art formateur de l'être humain qui encourage autant les développements éthique et philosophique que technique, qui se base à la fois sur l'histoire et les valeurs qui le sous-tendent, est un excellent outil pédagogique.

En plus de fournir différentes solutions aux problématiques présentes dans nos milieux scolaires (intimidation, violence, déficits de l'attention, troubles de comportement et d'apprentissage, manque de persévérance, etc.), la pratique martiale éclairée stimule grandement l'intérêt des enfants pour l'école, cultive un sentiment de réussite chez certains enfants qui éprouvent des difficultés académiques, augmente leur estime personnelle, renforce leur sentiment d'appartenance, permet une belle complicité au sein de l'équipe école, favorise un climat propice à l'apprentissage, donne le goût de l'effort, développe la confiance en soi, promeut l'ouverture sur le monde, le respect sous toutes ses formes (de soi, d'autrui, de l'environnement), l'entraide, la sincérité, l'humilité, la coopération, l'esprit de décision, la multidisciplinarité, l'attitude pacifique qui transcende la pratique, etc.

Nous avons aussi observé, suite aux ateliers réflexifs qui précèdent les cours de karaté-do ainsi que grâce au réinvestissement de l'enseignement martial (comportement et valeurs) par les enseignant(e)s dans leur classe régulière, de remarquables changements au niveau de l'attitude des élèves. De façon générale, ils devenaient plus respectueux, plus soucieux du mieux-être de ceux qui les entourent et plus persévérants dans leur rôle d'élèves, de guerriers d'aujourd'hui.

Voici un projet hors du commun qui permet de faire le pont entre les apprentissages martiaux et pédagogiques et qui se veut une collaboration avec l'ensemble de l'équipe école intéressée à participer à cette aventure.



OBJECTIFS PRINCIPAUX :

- Permettre à l'ensemble des participants (les élèves et l'équipe école) de bénéficier de la pratique martiale éclairée à l'école.
- Vivre et faire vivre l'expérience extrêmement enrichissante de « voyageurs immobiles » en ouvrant une porte sur l'Orient, principalement sur le Japon, en nous renseignant sur la culture, la tradition, le mode de vie de ses habitants, leur philosophie, etc., et en explorant, selon les intérêts des enseignants impliqués dans le projet, différentes formes artistiques issues de ce milieu. Tisser le lien entre l'art martial et les autres arts pour donner un sens plus profond à la pratique.
- Encourager l'échange, le dialogue entre les différentes cultures, reconnaître et apprécier les différences et les similitudes entre le rapport au monde qu'entretiennent les orientaux et les occidentaux.

DESCRIPTION DU SERVICE OFFERT : PROJET KARATÉ-DO

Nombre de cours par semaine : 1 ou 2

Durée des cours techniques : 50 ou 60 minutes

Nombre de cours annuellement : 15 à 30 cours (ou selon les besoins)

Nombre d'élèves par groupe : 1 classe ou des élèves d'un même cycle réunis pour l'activité karaté-do (20 à 24)

CONTENU DES COURS :

- Acquisitions de connaissances (culturelles, historiques, philosophiques, littéraires et artistiques)
- Salut traditionnel (relaxation, préparation mentale à recevoir l'enseignement)
- Échauffement (préparation des muscles nécessaires aux mouvements spécifiques du karaté-do)
- Techniques de bases, kata (développement de la force et harmonisation de la posture correcte, de la respiration et de la puissance), jeux martiaux (liés à la pratique) et travail avec partenaire (kumite) – (application des techniques individuelles, sens réel de la pratique)
- Salut traditionnel (relaxation)

DÉCOUVERTE DE L'ORIENT — L'EXPÉRIENCE DE « VOYAGEURS IMMOBILES »

II- OBJECTIFS THÉORIQUES DES ATELIERS RÉFLEXIFS :

- Amener le participant à :
 - Être respectueux des autres, de l'environnement et de lui-même, apprendre à développer la qualité de la relation, pour un mieux-vivre et un mieux-être ensemble
 - Prêter attention aux autres en adoptant une attitude naturelle de tolérance, d'ouverture sur le monde et à la différence
 - Confronter sa façon de percevoir le monde à celles des autres pratiquants et des différents penseurs pour l'enrichir, la diversifier et la faire évoluer
 - Développer son esprit critique, réfléchir face à différentes situations de conflits qu'il risque de rencontrer au long de son existence, le questionner sur ses réactions instinctives, trouver des moyens pacifiques pour régler ses conflits (extérieurs comme intérieurs)
 - Tisser des liens entre les différentes formes artistiques orientales, entre sa pratique martiale et sa vie quotidienne
 - Apprécier la satisfaction qu'offre le déploiement de l'effort (physique ou intellectuel) et prendre conscience des effets bénéfiques qu'il engendre
 - S'engager pleinement dans son rôle de guerrier d'aujourd'hui, l'amener à s'auto-discipliner, à s'auto-responsabiliser, s'auto-crée, penser par lui-même, apprendre à mieux se connaître, développer ses qualités humaines, son autonomie, sa maîtrise de soi dans toutes les sphères de sa vie
 - Améliorer sa capacité à contrôler ses impulsions, à choisir ses réactions plutôt que d'en être victime



II- OBJECTIFS THÉORIQUES DES ATELIERS RÉFLEXIFS [suite]

- Amener le participant à :
 - Pacifier son rapport au temps en choisissant de diriger son énergie, son attention là où il le souhaite véritablement tout en étant conscient qu'il doit aussi, en même temps, accepter de sacrifier autre chose
 - Se rappeler qu'il est un être de finitude, et qu'il est un maillon de la grande chaîne de l'humanité, l'aider à établir ce qu'il considère comme étant l'essentiel et l'encourager à s'y consacrer pleinement, le guider vers l'accomplissement et l'épanouissement individuel et collectif
 - Développer son optimisme :
 - S'outiller pour mieux surmonter les difficultés qui se présentent à lui, pour réagir de façon créative et originale devant l'adversité ;
 - Entraîner son cerveau, habitué depuis toujours à repérer l'obstacle afin de pouvoir survivre aux dangers menaçants, à focaliser sur le positif ;
 - Se responsabiliser quant à son propre bonheur, son propre bien-être (ne pas attendre qu'il vienne de l'extérieur, des éléments indépendants de sa volonté mais plutôt le développer à partir de l'intérieur en ajustant ses réactions devant ces éléments indépendants de sa volonté et en modifiant ses perceptions) ;
 - Contribuer activement à son épanouissement personnel, interpersonnel et social en fournissant des efforts constants et en demeurant pleinement vigilant au moment présent
 - Augmenter sa capacité d'attention au moment présent, à vivre en pleine conscience et tendre constamment vers un meilleur équilibre émotionnel en posant des actions concrètes dans sa vie de tous les jours
 - Choisir d'accepter ou de résister à la « captivation »
 - Préciser son intention
 - Accomplir, une bulle à la fois, ses « minimissions »
 - Revisiter le quotidien, en faire une célébration
 - Comprendre qu'il fait équipe avec lui-même, que chacune de ses actions a des répercussions
 - Focaliser tout en prenant de l'autour « conscientisation »
 - Retarder la gratification
 - Oser la méditation

À l'aide de plusieurs sources différentes, faire comprendre que le but ultime de la pratique martiale n'est pas de vaincre l'ennemi extérieur mais bien de chercher constamment à s'améliorer soi-même tant aux niveaux physique et intellectuel que relationnel.

ATELIERS RÉFLEXIFS QUI PEUVENT ÊTRE ABORDÉS [AVANT LES COURS ET/OU AVEC L'ENSEIGNANT] :

TISSER LES LIENS, LES SIMILITUDES ENTRE LES DIFFÉRENTES FORMES ARTISTIQUES ET LE KARATÉ-DO TRADITIONNEL GOJU-RYU, MIEUX COMPRENDRE NOTRE FAÇON D'ÊTRE, DE PENSER ET D'AGIR ET DEVENIR UN GUERRIER D'AUJOURD'HUI :

I- ARTS LITTÉRAIRES, PLASTIQUES ET AUTRES

- Haïku (poème japonais)
- Calligraphie ou shodo
- Origami (histoire de la petite Sadako Sasaki et les milles grues)
- Jardins zen
- L'estampe japonaise
- Manga, la bande dessinée japonaise
- Ikebana (art floral)
- Cinéma oriental
- Lexique partie du corps – avec chanson



L'École martiale
会式



I- ARTS LITTÉRAIRES, PLASTIQUES ET AUTRES (suite)

- Le théâtre Nô ou Kabuki
- Musique traditionnelle japonaise
- Les principes fondamentaux des arts japonais
- Qu'est-ce que le « Beau » selon l'éthique japonaise ancienne ?

II- ART DE VIVRE, ÉTHIQUE, PHILOSOPHIE ET COMPORTEMENT

- Code éthique du bushi d'aujourd'hui
- L'importance de la concentration
- La cérémonie de thé (cha-no-yu)
- La signification du salut traditionnel
- Silence, on pratique et on répète ou l'importance de la pratique silencieuse et la répétition dans la pratique
- Extrait d'un film *Maître d'arme*, leçon d'humilité ou comment apprivoiser l'ennemi intérieur ?
- Qu'est-ce que le respect ?
- La méditation et la pratique du zazen
- L'éducation des samouraïs
- Contes zen et contes universels ex. *Le Noble samouraï*
- Kyudo ou l'art du tir à l'arc
- Conseils de Confucius ou la noblesse du cœur
- Le Dalaï-Lama et la résistance pacifique, une leçon de compassion
- Comment éveiller le petit bouddha qui sommeille en vous ? (conte oriental *Le Meilleur souhait*)
- Socrate et les trois tamis
- Les qualités du pratiquant
- Comment gérer la colère ?
- Compréhension et gestion des émotions
- Le Bouclier de l'estime de soi
- Devenir plus optimiste au quotidien
- Comment améliorer son attention en sept leçons
- Développer sa motivation
- Aiguiser son intuition
- Méditation : Racines humaines
- L'expérience du riz Emoto pour comprendre le pouvoir de nos pensées
- Devant l'adversité, persévérer
- Comment devenir un Jedi, un guerrier ?
- Être plus heureux grâce à l'autocontrôle, à la maîtrise de soi
- L'art de la respiration



III- UNIVERS SOCIAL (HISTOIRE ET GÉOGRAPHIE)

- Karaté-do, les origines
- Biographie de Chojun Miyagi
- Maximes de Miyagi
- L'école et la vie familiale au Japon
- Cuisine japonaise
- Kobudo : armes traditionnelles
- Les Ninjas, guerriers de l'ombre

La pratique martiale régulière, qui encourage les efforts physiques, intellectuels et relationnels, devient alors un mode de vie, une façon d'être, de percevoir le monde et d'interagir avec l'intérieur (soi-même) et l'extérieur (les autres, le monde). Elle contribue ainsi à une recherche de l'harmonie, de l'équilibre, elle guide le pratiquant dans sa quête personnelle pour un mieux-être individuel et collectif.

RÉSUMÉ DU CURRICULUM VITAE DE LA FONDATRICE

- Fondatrice de *L'École martiale*, école de karaté-do traditionnel à Blainville
- Maîtrise en études françaises et rédaction d'un chapitre : *La parole martiale, l'intégration d'ateliers réflexifs à l'enseignement du karaté-do* dans l'ouvrage universitaire dirigé par M. Hébert : *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales*
- 23 ans d'enseignement du karaté-do, 29 ans de pratique, 5^{ème} dan goju-ryu d'Okinawa, stages Europe 2016-2013, Japon 2015, Californie 2014, Alaska 2011
- Partenaire de l'organisme Persévérons ensemble qui œuvre pour la persévérance scolaire et sociale sur le territoire de la CSSMI
- Enseignante au niveau secondaire et suppléante au niveau primaire et secondaire
- Certifiée du PNCE (Programme national de certification d'entraîneur - volet théorique et pratique)

Merci de communiquer avec Sensei Marie-Lou pour plus de détails au sujet de ce projet !

Sensei Marie-Lou Crête Ceinture noire godan (5e dan)

450-530-9580

info@lecolemartiale.com

www.lecolemartiale.com