

# handi-karate

## Un monde ordinaire\*

\*Titre de l'entretien avec Christian Cousson paru dans *karaté magazine* n°32

Alors qu'elle dirigeait un club, M<sup>me</sup> Marieka Marescaux-Chabert avait accepté plusieurs personnes handicapées. Un accident l'a confronté davantage au handicap, lors d'un séjour dans un centre de rééducation fonctionnelle : « Ça m'a donné envie d'adapter le karaté. J'ai monté un projet que j'ai présenté à la Fédération française de Karaté et Arts martiaux affinitaires (F.F.Kama), pour créer en son sein une commission handicap. Il a fallu informer, sensibiliser les responsables fédéraux. La Commission existe depuis deux ans et rassemble des pratiquants handicapés qui organisent la discipline ».

Comme dans le karaté standard, le handi-karaté comporte des katas et des combats.

« On transpose les mouvements en fonction des aptitudes fonctionnelles de chaque pratiquant », explique Marieka Marescaux-Chabert : « on travaille étroitement avec les professeurs. Ceux-ci reçoivent désormais une formation spécifique pour accueillir et enseigner aux personnes handicapées ».

<http://www.yanous.com/pratique/sports-loisirs/sportsloisirs041126.html>

Entretien avec Marieka Marescaux-Chabert, Fatah Sebbak et Gilles Kolfenter, novembre 2004, Laurent Lejard.

### Commission nationale handi-karaté (CNHK).

Cette Commission a été créée en 2001 sous l'impulsion de Mme Marieka Marescaux-Chabert, membre du Comité directeur de la F.F.K.D.A. et Présidente de la ligue Seine et Marne.

L'objectif global de la C.N.H.K. est de permettre l'intégration des personnes handicapées dans le club de Karaté. Il s'agit d'adapter la pratique sans la dénaturer. La commission est en partie composée de personnes handicapées et a permis de sensibiliser et d'informer les cadres dirigeants sur les problèmes liés au handicap.

<http://www.ffkama.fr/elus/commission-handi-karate.php>

<http://www.ffkama.fr/direction-technique/developpement/developpement-handicape.php>

[http://www.ffkama.fr/direction-technique/\\_doc/developpement/PUBLIC-HANDICAPE.pdf](http://www.ffkama.fr/direction-technique/_doc/developpement/PUBLIC-HANDICAPE.pdf)



Open national handikaraté,  
16 mai 2009, Lentilly (69),  
catégorie fauteuil.

Photo Fatah Sebbak, Istanbul



Le 15 Mars 2009, lors du shodan, Philippe Astesana, membre du Karaté club du LUC, atteint du syndrome de Down (trisomie), à obtenu la ceinture noire premier dan.

Source FFKDA.

EYKmagazine, janvier 2010



Open national handikaraté, 16 mai 2009, Lentilly (69), catégorie troubles neurologiques, enfant, épreuve kata.

## Quand le karaté devient lumière.

Gilles Kolfenter a pratiqué le judo et le jiu-jitsu avant de venir au karaté après être devenu aveugle : « J'y suis arrivé par hasard, en cherchant un cours à proximité de chez moi. Le président du club a d'abord été surpris ; on m'a présenté le professeur, j'ai débuté en étant très bien accueilli. Le professeur a adapté son enseignement en travaillant à la voix et au toucher : je calcule ma position sur la sienne, et au besoin je perçois sa position par le toucher ».

Gilles Kolfenter a évolué dans son sport. Troisième dan, titulaire du diplôme d'instructeur fédéral, il enseigne dans le club de Mazé, près d'Angers, aux valides et non voyants. Responsable de la commission handi-karaté en pays-de-Loire, il intervient dans la formation des karatékas inscrits au D.I.F.

« Les enfants ne se posent pas de questions, et j'enseigne à tous, quels que soient les âges. Je pratique en Kata et en combat, contre des valides. La cécité m'oblige à rechercher l'efficacité, je suis toujours à l'attaque pour

toucher le premier, ce qui surprend beaucoup d'adversaires qui ont plutôt l'habitude de jauger l'autre ».

Il faut croire que cette technique réussit à Gilles Kolfenter, deux fois vainqueur de la coupe d'Anjou en Kata, contre des valides ! « Il n'est pas encore

possible de combattre en compétition officielle contre des valides », précise Gilles Kolfenter. « Pour des raisons d'organisation et d'assurance. Mais on le fait dans le cadre du club ».

<http://www.kcn.fr/pedagogie/kolfenter.htm>

[http://www.zengate.eu/handibudosite/lien\\_6\\_010706.html](http://www.zengate.eu/handibudosite/lien_6_010706.html)

### Le cours de Karaté Adapté au Handicap Mental à l'Olympia Karaté Le Havre.

Depuis 2008, avec le concours de la Ligue Havraise, M<sup>lle</sup> Liot Mathilde, troisième dan, à l'origine du projet, en assure l'enseignement.

Le site présente de nombreuses photos illustrant la vie du cours. ▀

<http://olympiakarate.com/pages/infos/handikarate/handi-LH.html>

### Handikaraté, le sport au cœur de l'insertion sociale

Dans le cadre d'un projet d'insertion sociale pour des personnes souffrant de troubles comportementaux. Sous la houlette de Christian Cousson, professeur de karaté diplômé d'état et d'Emmanuelle Bernard, monitrice-éducatrice, une dizaine de jeunes travailleurs du CAT s'entraînent chaque semaine au dojo.

Le karaté permet d'améliorer de manière significative la psychomotricité. Au niveau du mental, il améliore le rapport aux autres, aide à connaître ses limites et à contrôler ses pulsions. Concrètement, ces sportifs sont, aujourd'hui, moins anxieux, plus assurés et mieux armés pour affronter leur environnement.

Après trois ans d'activité, une reconnaissance des autorités sportives : la Direction départementale de la jeunesse et des sports du Val-d'Oise, ainsi que le Ministère. ▀

*Cormeilles magazine* n° 108, novembre 2006, p 17.

<http://www.ville-cormeilles95.fr/media/media4295778.pdf>

Entretien avec Christian Cousson, *karaté magazine* n°32

[http://www.ffkama.fr/direction-technique/\\_doc/developpement/Handi/offkarate.pdf](http://www.ffkama.fr/direction-technique/_doc/developpement/Handi/offkarate.pdf)



# 空手

## Un karateka en fauteuil roulant.

Fatah Sebbak a commencé la pratique du karaté à huit ans, en Algérie. Il a évolué en compétition au niveau national, jusqu'à ce qu'un accident le laisse paraplégique. En 2002, un animateur de l'APF (Association des paralysés de France) l'informe de cours de karaté pour personnes handicapées qui lui permettent de reprendre sa pratique. Puis il rejoint la commission handi-karaté de la FFKAMA. Titulaire du D.I.F. (diplôme d'instructeur fédéral), il enseigne le karaté au sein du Montpellier club handi-sport. Il a passé son troisième dan en 2009.

## La pratique du handi-karaté.

« Ma pratique est divisée en trois catégories. La partie traditionnelle, on travaille les katas qui sont adaptés au handicap. Les techniques de jambes sont remplacées par des techniques des membres supérieurs. Les adaptations sont démontrées en bunkai. L'esprit du kata doit être respecté dans une cohérence de pratique martiale. Le kumité est remplacé par le karaté jutsu (ou self-défense) car les personnes handicapées sont demandeuses, cela permet de prendre plus confiance en soi et de connaître aussi des techniques pour se défendre en cas d'agression. Au niveau du kihon, on travaille toutes les techniques de base : les blocages et les attaques. Pour les déplacements, deux possibilités, de face pour les attaques et à quarante-cinq degrés pour les blocages.

Le handi-karaté santé, on travaille le karaté à un rythme différent. Le but de cette pratique est de remplacer la rééducation par des techniques appropriées, notamment de travailler les katas sur un aspect respiratoire.  
Le handi-karaté loisir,



Photo Fatah Sebbak, FC Lyon

cette pratique est ouverte à toute personne qui présente un handicap lourd ou des difficultés à pratiquer. On travaille le karaté à un rythme de loisir, par exemple faire des jeux de parcours ».

## Le karaté et le handicap.

« La pratique du karaté me permet de me dépasser physiquement et mentalement. Profiter de ce qui est possible, réaliser ses rêves car avec la motivation on peut déplacer des montagnes. Souvent le handicap est dans la tête, pas dans les jambes. J'essaie d'aller vers la voie : un corps sain avec un esprit zen, ce malgré le handicap ».

Site de Fatah Sebbak :

<http://fatahsebbak.free.fr/index.html>

**La deuxième édition de la coupe de France handi-karaté a regroupé plus de cent-vingt participants le 14 juin 2009 à Saint-Martin-en-Ré.**

*Source FFKDA.*



Photo Fatah Sebbak, FC Lyon