



## **Le Karaté en fauteuil roulant !** **L'avis des pratiquants handicapés**

Le club de Karaté de Jouy en Josas intègre des personnes handicapées depuis 2006 (handicap visuel, handicap moteur). Trois personnes en fauteuil roulant, sont intégrées au club depuis plusieurs années.

Ces élèves ont un cours dédiés la samedi après midi et participent aux cours « classiques » suivant leurs possibilités. Ceux-ci passent leurs grades au même rythme que les autres élèves. On remarque que certains élèves « valides » se passionnent pour la démarche et sont très participant pour ce travail de recherche et d'échanges. Les élèves en fauteuil s'engagent au combat avec les autres pratiquants.

Les nombreuses sensibilisations sur l'approche du handicap réalisées par le club ont permit aux pratiquants du club de mener une réflexion dans ce domaine.

Il nous paraissait important a ce stade de la pratique de laisser s'exprimer les premiers concernés ; les pratiquants en fauteuil roulant.

Aussi, nous donnons la parole a ces 3 élèves afin de mesurer le »bénéfice « et la réalité de l'handi karaté.

### **Quels apports pour des personnes en fauteuil roulant ?**

#### **1) LE TEMOIGNAGE D' ÉRIC P**

##### **Présentation personnelle :**

Je me nomme Éric P, je suis né en 1974, atteint d'une infirmité motrice cérébrale, (IMC terme très générique) depuis ma naissance. Je me déplace avec une canne et parfois en fauteuil.

Pour rester en pleine forme, je pratique la natation et le karaté adapté !

##### **Quelle fut votre motivation pour vous inscrire aux cours de Karaté ?**

Attiré par les arts martiaux depuis mon enfance, je suis tombé sur un article de l'Association des Paralysés de France, parlant de la pratique du karaté en fauteuil roulant, par un adolescent ayant la même pathologie que moi.

Quel fût mon étonnement ! Comment peut-on pratiquer du karaté dans un fauteuil roulant ? J'étais intrigué par la méthode employée pour ce type de pratique.

# Le trait d'union entre les arts martiaux et les personnes handicapées



[www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

J'ai donc contacté Philippe Aymond, qui m'a expliqué qu'il transcrivait les gestes des membres inférieurs aux membres supérieurs, que cela est donc possible. J'ai assisté à un cours d'essai de karaté adapté. Satisfait, Je fis donc mes premier pas de karatéka. Un rêve d'enfant se réalisa !

## Pourquoi le Karaté ?

Il n'existe aujourd'hui pas ou peu d'arts martiaux adaptés aux personnes handicapées moteurs. Je pense que le karaté adapté en fauteuil est parfait pour palier à certaines contraintes liées à mon handicap : je ne tiens pas trop l'équilibre, je peux difficilement me mettre à quatre pattes et il m'est impossible de tenir à genoux-debout.

## Que vous apporte la pratique du Karaté ?

### Sur le plan Mental :

Celle-ci m'apporte beaucoup. J'ai découvert chez moi une sensibilité que je trouve personnellement excessive.

Je pense que la pratique des Arts Martiaux aide réellement à « guérir » d'une émotion excessive et aide à s'affirmer. J'apprécie aussi beaucoup d'apprendre des techniques de self défense et des Kunités de karaté, qui peuvent me rendre moins "vulnérable".

Grâce au karaté j'ai pu prendre conscience que j'avais beaucoup du mal à gérer l'émotionnel.

J'ai donc eu la perception de l'image que je pouvais renvoyer. Ayant pris la mesure de cette problématique j'essaie de ne plus bloquer ma respiration surtout lors des représentations, des passages de grade et des combats.

Je relativise aussi davantage ma pratique du karaté afin d'être plus serein et sous de meilleurs auspices pour évoluer dans cette discipline. A mes yeux, le karaté étant une pratique martiale un karatéka doit maîtriser son émotionnel afin de ne rien laisser transparaître. Quel challenge pour moi !!

### Sur le plan « technique »

Le karaté adapté est aussi très intéressant pour moi car, j'ai des problèmes de latéralisation dans l'espace (surtout avec un corps étranger, bâtons et armes factices). La pratique de ce sport me permet constamment de travailler ce type de difficulté, d'autant plus avec un professeur psychomotricien.

Le karaté adapté m'aide à assouplir mes membres supérieurs relativement raides et à apprendre la synchronisation des mouvements et de la respiration. Là aussi, j'ai des difficultés (surtout en combat).



Il est aussi intéressant pour la motricité des membres supérieurs où je peux avoir quelques difficultés, notamment en pronosupination (problèmes de mouvements permettant une rotation d'une partie du membre par rapport à une autre).

La pratique du karaté adapté m'aide donc dans : ma gestion du stress et de l'émotivité, dans mes problèmes de coordination et de motricité. Comme je l'ai indiqué précédemment, Philippe Aymond, transcrit les gestes des membres inférieurs aux membres supérieurs. Je trouve cela très intéressant de voir la corrélation, dans les katas, bunkai et self défense, entre les membres inférieurs et supérieurs.

## Sur le plan physique (en tant qu'engagement physique au niveau combat)

Comme je l'ai évoqué à plusieurs reprises, il faut avant tout que je travaille sur ma respiration et mon émotionnel. J'aime particulièrement le combat qui me permet de me rendre compte de mon évolution d'un point de vue physique et technique. Cependant j'éprouve quelques difficultés en combat n'ayant pas ou peu d'extension de hanche (aide à la rotation du bassin). Ce manque d'extension de hanche a des conséquences directes sur certaines méthodes de coups qu'il m'est plus difficile d'adapter.

Physiquement le combat demande un rythme différent à chaque changement « d'adversaire ». En effet chaque individu a son « style » de combat. Il faut donc rapidement s'adapter à celui-ci dans un premier temps et trouver ses failles dans un second temps. J'essaie donc d'adapter mes acquis par rapport à mon « concurrent ». Cela me demande un gros effort de concentration et puise beaucoup de mon énergie.

## Quel avis portez-vous sur votre pratique vis-à-vis de celle des élèves « valides » ?

La pratique du karaté en fauteuil roulant étant aujourd'hui marginale, Philippe Aymond, nous amène lors de ses séances, à réfléchir avec ses élèves valides sur les techniques les plus appropriées à notre handicap, afin de respecter cette discipline, ayant pour objectif le passage de la ceinture noire. Je suis actuellement ceinture bleu.

Là aussi, quel fût ma surprise de voir cette dynamique lors des cours de Karaté handi/valide. Je ne me suis jamais senti frustré. Au contraire je suis totalement intégré avec ses élèves valides. Un adolescent m'aide depuis mes débuts dans le déroulement de mes entraînements. Je suis touché par le dévouement de celui-ci, sans oublier bien sûr tous les autres, enfants, adolescent, adultes, qui prennent le temps de nous expliquer, de nous entraîner, de nous motiver de nous conseiller, lors de nos cours et démonstrations.

Je me rappelle notamment d'un enfant, m'aidant à intégrer le schéma d'un kata ou d'un adulte passant pratiquement son stage de kobudo à m'entraîner en essayant de trouver les techniques me correspondant le plus, avant de les faire valider par Philippe Aymond, ou encore la stupéfaction des spectateurs lors d'un championnat de karaté d'Ile-de-France où nous avons effectué une démonstration de combat en fauteuil roulant contre une personne ne souffrant pas de handicap.

## Le trait d'union entre les arts martiaux et les personnes handicapées



[www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

Je remercie tous ces élèves valides qui m'accompagnent et m'aident à évoluer dans ma pratique du karaté adapté. Cette chaîne de solidarité est valable avec tous les membres du club, tel est le point d'orgue de notre professeur.

### L'handi Karaté est elle une pratique qui reste proche de celle des « personnes valides » ?

Sans aucun doute ! Mise à part les entraînements au sol qui n'ont pas été encore abordés et qui me paraissent beaucoup plus délicats du fait de mon handicap (se reporter à la rubrique pourquoi le karaté ?). Il serait à mon avis intéressant d'aborder des exercices au sol et avec ma canne de marche malgré ma mobilité très réduite. Je pense que tous les aspects du karaté en fauteuil roulant sont vraiment en adéquation avec la pratique karaté des personnes valides.

Le karaté me permet de me rendre compte de certaines de mes difficultés et de les « apprivoiser » : émotivité, problème de latéralisation dans l'espace, coordination, souplesse (ayant les membres supérieurs raides et bien développés). Sans oublier, le lien social que j'ai avec les membres du Club de Jouy-en-Josas et d'Handibudo International. Je suis enchanté de pouvoir pratiquer une discipline qui est insolite en France, et qui j'espère se développera dans les prochaines années. Alors n'hésitez pas à nous rejoindre.



**Handi Budo International**

44 rue Anatole France F-78350 Jouy-en-Josas  [contact@handibudo.org](mailto:contact@handibudo.org)  [www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)  
N° enregistrement : 0784015584





## **2) LE TEMOIGNAGE D' HERVE D**

### **Présentation personnelle**

Hervé D, 50 ans, informaticien, marié, deux enfants.

Santé physique :

Je souffre d'un handicap depuis l'âge de 2 ans dont les symptômes principaux sont : une paralysie partielle des membres inférieurs et un équilibre instable.

Du point de vue de la mobilité et de l'autonomie :

Je marche en pendulaire avec deux cannes anglaises. Jeune adulte, j'étais capable de parcourir des distances de 2 à 5 kilomètres, mais vers l'âge de 40 ans, ma mobilité s'est dégradée au point de fatiguer dès 100 mètres...

J'utilise de plus en plus fréquemment un fauteuil roulant (en vacances, ou pour des voyages professionnels). Les aménagements de voirie rendent mes déplacements aisés et moins fatigants, facilitant ainsi ma mobilité.

Je suis autonome (permis B – véhicule adapté).

Aucune adaptation de mon poste de travail n'a été nécessaire.

Pratique du sport :

J'ai découvert plusieurs sports qui me semblaient hors de portée : le handi-Ski, la voile, le char à voile, et récemment le vélo. Je les pratique assez rarement.

### **Pourquoi êtes-vous venu vous inscrire à des cours de karaté ?**

Ma découverte du karaté s'est faite par l'intermédiaire de mon fils.

J'avais souhaité qu'il pratique ce sport dès l'âge de 7 ans, à la fois pour les valeurs véhiculées par le karaté : courage, modestie, respect, concentration et pour les aspects sportifs et auto-défense.

C'est quelques mois plus tard, en apercevant des affiches proposant des cours de handi-karaté que j'ai commencé à envisager la possibilité pour moi de faire du karaté, mais sans croire que cela serait compatible avec mon handicap, en particulier avec ma station debout pénible, mon manque d'équilibre, et du fait que mes mains sont « occupées » à tenir mes cannes. Mais l'envie de partager cette activité avec mon fils, m'a poussé à rencontrer le professeur de karaté pour ne pas regretter de rater cette opportunité.

Plusieurs objectifs me semblaient éventuellement atteignables et utiles : apprendre à tomber, utiliser les cannes comme armes de combat. En me rendant au cours, j'ai eu la bonne surprise de constater que le club accueillait déjà deux personnes handicapées.

Ces deux élèves présentent un handicap physique, et le cours était une adaptation du karaté pour les personnes en fauteuil roulant. Je décidais donc de me mettre dans la même situation, c'est-à-dire en fauteuil, même si au départ j'avais imaginé un karaté debout. Finalement cela me sécurisait en résolvant mon problème d'équilibre, et rendant mes mains disponibles.

J'allais apprendre plus tard que le handi-karaté peut se décliner en de multiples variantes et s'adapter aux principaux types de handicaps : visuel, auditif, mental, moteur.

# Le trait d'union entre les arts martiaux et les personnes handicapées



[www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

## Depuis combien de temps pratiquez-vous ?

Je pratique le karaté depuis Septembre 2008 à un rythme de 2 heures par semaine.

## Que vous apporte le Karaté sur le plan Mental, physique et technique ?

### Sur le plan mental :

J'éprouve une certaine fierté lorsque j'explique à des valides que je pratique le karaté : j'aime les surprendre en montrant que je peux aller au-delà de ce qu'ils me croient capable de faire... Et peut être d'aller même parfois au-delà de leurs limites !

En plus de cette petite fierté personnelle, ma motivation repose sur un attachement aux valeurs véhiculées par le karaté. Je suis convaincu que, si elles sont comprises et appliquées, elles peuvent apporter une hygiène de vie sur le plan mental et dans la relation à l'autre : l'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté, l'humilité, la droiture, le respect, le contrôle de soi. Ces valeurs étant proches de celles que j'ai reçues lors de mon éducation, j'y ai adhéré immédiatement.

Alors que le karaté est plus que millénaire, nous contribuons à le prolonger, en adaptant ses techniques aux cas particuliers des personnes handicapées. Cette recherche faite en collaboration entre le professeur et l'élève handicapé, donne une dimension particulièrement motivante pour l'élève car nous avons le sentiment d'être des pionniers !

Le karaté peut aussi apporter (pour les valides comme pour les personnes handicapées) une aide à la concentration, et à la gestion du stress.

Dans mon cas, ayant une forte expérience dans la compétition du jeu d'échecs, j'ai déjà acquis la capacité à rester concentré longtemps sur un problème complexe.

De manière complémentaire, le karaté m'a permis d'améliorer un autre type de concentration, correspondant à des situations de fatigue physique.

Concernant la gestion du stress aussi, la compétition aux échecs m'a aidé à lutter contre une certaine forme de stress liée à l'esprit de compétition, à la pression due à un certain enjeu, à la nécessité de rester concentré plusieurs heures.

Là encore, le karaté apporte une aide complémentaire aux échecs: par les exercices respiratoires, et par un meilleur contrôle de son corps, il apporte une sérénité, une meilleure confiance en soi permettant de mieux gérer son stress.

Les démonstrations de karaté, les passages de grades sont autant d'épreuves pouvant stresser. Ces mises en situation de stress, permettent de relativiser celui-ci et de mieux le gérer notamment par les techniques de contrôle de soi (respiration maîtrisée et concentration).

Ces dernières années j'ai constaté de nets progrès dans la gestion de mon émotivité. Par exemple, je ressens une plus grande facilité à parler en public. Toutefois il est difficile de savoir si ces progrès sont dus au karaté ou à l'expérience professionnelle et à la maturité.

# Le trait d'union entre les arts martiaux et les personnes handicapées



[www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

Probablement, le karaté a-t-il contribué à mes progrès, mais il est impossible d'en évaluer la part.

## Sur le plan physique ;

Aller au karaté m'impose un rythme. Sans cela je n'aurais pas l'occasion de faire du sport, or, il est important pour s'entretenir, d'avoir une activité sportive régulière.

Cette question de l'entretien physique se pose à tout âge mais à partir de 50 ans, cela doit devenir une préoccupation. Probablement, ma pratique du karaté devra évoluer avec l'âge (jusqu'à quel âge est-il raisonnable de faire des combats ?).

Le karaté m'apporte aussi l'occasion de me défouler, et de diminuer des tensions émotionnelles. Ce défouloir m'apporte indirectement une sérénité. En particulier les combats, permettent d'extérioriser les tensions nerveuses accumulées pendant la semaine.

Le karaté me donne aussi une meilleure estimation de mes capacités physiques.

Les combats me permettent de mettre en application les techniques apprises pendant le cours. Il faut noter que les techniques sont enseignées avec pragmatisme : en kata, les gestes doivent être faits ostensiblement (par exemple, bien mettre le poing en nikité), alors qu'en combat les gestes qu'ils soient offensifs ou défensifs doivent être courts pour être plus efficaces.

A mon avis, les combats sont la partie la plus ludique du cours de karaté et sont comme une récompense des efforts (physiques et de concentration) consentis pendant le cours pour progresser.

Les combats en fauteuil sont de deux types : fauteuil contre fauteuil et fauteuil contre valide.

Les combats fauteuil contre fauteuil sont des combats très rapprochés et assez statiques. Les possibilités d'attaque étant plus réduites (de part et d'autre), on a moins besoin de prévenir celles-ci, ce qui permet d'être plus tourné vers l'attaque.

Les combats fauteuil contre valide comportent plusieurs avantages :

- La diversité des adversaires, chacun ayant son style propre auquel il faut s'adapter,
- une plus grande variété dans les attaques portées par les adversaires m'oblige à utiliser des parades plus variées,
- permet aussi de constater le respect des adversaires valides, ce qui m'apporte plus d'assurance dans les relations sociales,
- une plus grande ressemblance avec une hypothétique situation de défense face à un agresseur, ce qui permet une préparation à cette éventualité.

## Sur le plan technique

# Le trait d'union entre les arts martiaux et les personnes handicapées



[www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

Les cours de karaté comportent des épreuves de déplacements en fauteuil : se déplacer en contournant des plots ; Se déplacer le long d'un parcours, en esquivant les coups d'un adversaire ; se déplacer en combat. Ces différents exercices améliorent sensiblement la maîtrise du fauteuil.

La pratique des katas et des katas kumitès m'a fait prendre conscience des difficultés de la maîtrise de la motricité : faire le « geste parfait » est loin d'être évident ! Aussi, ces exercices améliorent ma coordination des mouvements, mon repérage dans l'espace. Certains exercices (« katas respiratoires ») peuvent aussi m'apporter un meilleur contrôle de mon émotivité par une respiration contrôlée.

## Quel avis portez-vous sur votre pratique vis-à-vis des autres élèves dits « valides » ?

Les cours et les combats avec les valides m'ont permis de confirmer leur acceptation du handicap et renforce le sentiment d'une intégration réussie pleinement. Ma relation aux autres en est ainsi améliorée.



**Handi Budo International**

44 rue Anatole France F-78350 Jouy-en-Josas  [contact@handibudo.org](mailto:contact@handibudo.org)  [www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

N° enregistrement : 0784015584





### **3) LE TEMOIGNAGE DE PIERRE L**

#### **Présentation personnelle**

Je m'appelle Pierre L. J'ai 20 ans et je prépare mon diplôme d'ingénieur agronome. Je suis Infirmier Moteur Cérébral. Je me déplace en fauteuil roulant manuel. Mon bras gauche est très atteint et j'ai de grosses difficultés à l'utiliser et mon bras droit n'est pas totalement valide. J'ai du mal à tendre correctement mes deux bras, j'ai également des problèmes concernant le maintien du haut du corps. D'un point de vue mental, j'ai du mal à me situer et à gérer mon espace. La gestion du temps, des émotions et du stress font également partie de ma pathologie.

#### **Pourquoi me suis-je inscrit au karaté ?**

J'avais 10 ans quand je me suis intéressé aux arts martiaux. A l'époque, ce sont des émissions de télévisions qui m'ont donné envie de pratiquer le karaté. J'ai alors dit à ma mère que j'aimerais faire du karaté. Surprise, elle m'a d'abord dit qu'elle n'était pas sur que ce soit possible. C'est en fait ma grand-mère qui a contacté Philippe Aymond, professeur de karaté dans le club de ma ville, et lui a expliqué ma situation.

Philippe Aymond nous a alors donné rendez-vous avec ma mère pour faire mieux connaissance et surtout connaître mes capacités physiques pour savoir si oui ou non cela lui semblait possible que je fasse du karaté. Il a finalement voulu tenter l'aventure et j'ai commencé le karaté en novembre 2004

#### **Depuis combien de temps je pratique le karaté :**

J'ai donc commencé le karaté en novembre 2004. Tout d'abord, j'allais au cours du jeudi soir et du samedi après midi. Ensuite, en 2007, le club handisport a été monté, sur l'horaire du cours du samedi. Les années passant, je n'allais plus qu'au cours du samedi à cause de mes études. J'ai finalement dû arrêter à mon entrée en classe préparatoire.

#### **Que m'apporte le Karaté sur le plan Mental, physique et technique ?**

##### **Sur le plan mental :**

Le karaté m'a permis d'acquérir une bien meilleure gestion de l'espace, comme par exemple, l'appréciation des distances entre moi et mon Uké, lors des parcours d'obstacle, et surtout au moment des katas.

La mémorisation des différents katas, kumités, mouvements de self défense m'ont fait énormément travailler ma mémoire, et j'en apprécie encore les bénéfices. J'ai aussi gagné en gestion du stress et en confiance en moi.

## Le trait d'union entre les arts martiaux et les personnes handicapées



[www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

Les nombreuses démonstrations, devant parfois plusieurs centaines de personnes, m'ont permis de mieux gérer mes émotions, de faire abstraction de ce qu'il y avait autour de moi pour pouvoir me concentrer et donner le meilleur de moi-même.

Le karaté a aussi développé encore plus chez moi ma persévérance et ma recherche de perfection. En effet, le fait de refaire semaine après semaine les katas, les kumités, m'a permis à chaque fois de déceler mes erreurs, mes faiblesses, et à chaque fois tenter de les corriger. Certes le mouvement parfait n'existe pas dans l'absolu mais dans l'instant et parvenir à réaliser un enchaînement à un cours ne garanti pas sa réussite la fois suivante. Cela apporte juste la satisfaction d'un travail bien fait.

J'ai pu constater dans les faits que rien n'est acquis, et parce qu'il offre une remise en question pleine entière et constante, que le karaté m'a permis de porter un regard plus critique sur moi-même, de savoir apprécier les résultats d'un travail permanent obtenus sur la durée.

### Sur le plan physique :

Tout d'abord, le karaté m'a permis de gagner en équilibre. En effet, je souffre d'un manque d'équilibre, surtout au niveau du maintien du dos. Cela se traduit par le fait qu'en voiture, je tombe sur le côté à chaque virage.

Les blocages, mais surtout le combat, m'ont énormément fait travailler mon manque d'équilibre. Par exemple, pour éviter un coup, je dois me pencher rapidement, à droite ou gauche sans tomber sur le côté.

Ma motricité aussi s'est améliorée : les mouvements de self défense plus particulièrement les mouvements des poignets m'ont été très difficiles au début. J'avais également de grandes difficultés à effectuer des mouvements dissociés. Mais, grâce à la pratique, j'ai appris à mieux utiliser mes mains et mes bras, ce que j'ai particulièrement apprécié lors des kumités et katas.

Les cours du samedi après midi commençaient généralement par des allers retours dans la salle en fauteuil en réalisant des enchaînements de plus en plus complexes et rapide.

Ces mouvements simples au demeurant m'ont permis de manier mon fauteuil plus facilement et avec plus de rapidité, puisque il m'arrivait d'effectuer des longueurs avec une seule main à la fois. Cet aspect me sert tout particulièrement dans la vie courante.

# Le trait d'union entre les arts martiaux et les personnes handicapées



[www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

## Mon point de vue par rapport au karaté des valides :

Je trouve que l'adaptation du karaté à personnes à mobilité réduite a été pour ma part réussie. En effet, tous les katas, kumités, self défense ont été adaptés, sans oublier un seul mouvement.

De plus, on a même réussi à inventer de mouvements qui n'existaient pas dans l'école auparavant, et certaines parties du programmes délaissées dans un premier temps comme les chutes, ont été étudiées plus tard, puisque Philippe Aymond a commencé à réfléchir sur la façon de les adapter au programme handikaraté .

En conclusion, je peux dire que le karaté fut une expérience très enrichissante : Cela m'a beaucoup apporté tant sur le plan physique que mental, tout en me permettant de mieux cerner mes capacités et mes limites.

J'ai également pu faire des rencontres qui m'ont enrichi et que je n'aurais pu faire autrement. Après une interruption de deux années, à cause de mes études, je viens de reprendre le karaté.



**Handi Budo International**

44 rue Anatole France F-78350 Jouy-en-Josas  [contact@handibudo.org](mailto:contact@handibudo.org)  [www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)  
N° enregistrement : 0784015584

# Le trait d'union entre les arts martiaux et les personnes handicapées



[www.handibudo.org](http://www.handibudo.org)

## **4) CONCLUSION**

Il apparait clairement que la pratique du karaté apporte à ces pratiquants une amélioration des potentiels équivalent à ce que nous trouvons chez les pratiquants « valides ».

Le bénéfice touche aussi les conséquences du Handicap ce qui concrétise véritablement la voie du Budo

La progression proposée a permis à chacun d'évoluer dans une démarche de recherche avec l'enseignant mais aussi les autres élèves. C'est aux travers d'échange entre les pratiquants handicapés, l'enseignant et les autres élèves que la progression a pu se faire.

Les bénéfices de cette démarche concerne l'ensemble du club, pratiquants et enseignants. Il faut considérer cette approche comme un « zoom » technique et pédagogique donc les bénéfices concernent l'ensemble des acteurs du Budo.

« **Adapter sans dénaturer la pratique** », dans le respect des fondamentaux du budo et des personnes handicapées ,challenge des plus enrichissant pour l'ensembles des personnes engagées dans la vois du budo.

**Philippe Aymond**

**Psychomotricien. Enseignant Karate BEE 2 degrés.**

**Janvier 2015**