

# La méthode C.A.D.R.E.<sup>®</sup>

Dans certains(es) académies, dojos, club, associations ou autre dans le domaine des arts martiaux (comme dans d'autres par ailleurs), certaines méthodes d'enseignement me paraissant plutôt rébarbatives voire stupides, dans les styles : " on ne craint pas la peur dans ce dojo" ou alors, "si tu n'arrives pas à me faire ce mouvement tu vas me faire 20 pompes" ou encore, va courir 10 minutes ça t'éclaircira les idées...." à mon humble avis, ces façons de parler avec les élèves ne peuvent pas apporter grand-chose.

Dans lesdits lieux, malheureusement le même principe est adopté lorsqu'il s'agit de faire travailler les élèves, à savoir que l'on préfère crier les ordres de loin à un élève en lieu et place de se déplacer vers lui afin de lui indiquer la bonne position de main, de pied ou de corps. Je ne m'expliquerais jamais comment on peut arriver à des résultats, en ayant dix rangées de 10 élèves les uns derrière les autres, on ne me fera jamais croire que l'enseignant arrive à voir en même temps les élèves du premier rang et ceux du dernier.



Bref, en ce qui me concerne, je pense qu'il faut privilégier la qualité plutôt que la quantité et ceux parmi les enseignants qui disent qu'ils n'y arrivent pas car ils n'ont pas assez de temps, je répondrais que le temps n'est qu'une notion et que si l'on veut on peut toujours en trouver, en tous les cas j'ai toujours réussi à conjuguer travail, vie sportive et vie de famille sans aucun heurts.

En ce qui concerne mes élèves, et en partant du principe que chaque individu est différent et évolue à sa vitesse et à son niveau de compétences et de compréhension, il me parût alors évident de devoir mettre au point un système qui permette à chaque élève d'évoluer non seulement par rapport aux autres mais également par rapport à lui-même.



C'est pour cela qu'en dehors des travaux et exercices de groupes, chaque élève est suivi personnellement et avec une approche de l'art pratiqué adaptée à sa vitesse et à ses performances personnelles.

De cette façon, on peut à tout moment définir si un(e) tel(le) a besoin de plus de technique, de physique ou encore de mouvement de souplesse ou de gymnastique et travailler pendant le temps nécessaire ce qui doit être amélioré et le temps consacré à chaque élève est de ce fait, plus conséquent et, par là même, l'élève se sent mieux suivi et respecté, ce qui le pousse plus facilement à se motiver pour arriver à un résultat.

Dans tout apprentissage on m'a enseigné qu'il y a cinq Ishiki Jootai, "états de lucidité" en traduction littérale, mais que l'on peut traduire par "état de conscience" dans leurs sens profonds et c'est que j'essaie d'appliquer et de transmettre à mes élèves, j'ai appelé cette méthode déposée "la méthode C.A.D.R.E.®".



Pourquoi "C.A.D.R.E.®"? Et bien en dehors des significations propres de chaque lettre, le fait d'imaginer de mettre un "cadre" autour des élèves afin de les "encadrer" de la meilleure façon possible, m'a séduit et en ce qui concerne ce que veulent dire chacune des lettres en voici la description avec la traduction en japonais:

<b>CONCENTRATION</b>	<b>ASSIDUITE</b>	<b>DISCIPLINE</b>	<b>RESPECT</b>	<b>ECOUTE</b>
<b>SHUUCHUURYOKU</b>	<b>JUNCHOU</b>	<b>KUNTOO</b>	<b>KEII</b>	<b>HAICHOUSURU</b>
集中力	順調	薰陶	敬意	拝聴する

Ces cinq états se doivent d'être appliqués tant du point de vue de l'enseignant (Maître, professeur, instructeur ou élève-enseignant) que du point de vue de l'élève, comme le résume le tableau de la page suivante.

	<b>CONCENTRATION</b>	<b>ASSIDUITE</b>	<b>DISCIPLINE</b>	<b>RESPECT</b>	<b>ECOUTE</b>
<b>ENSEIGNANT</b>	<p>Vous devez faire preuve d'une concentration optimale de façon à pouvoir retranscrire les mouvements que l'élève doit effectuer de la manière la plus parfaite qui soit.</p> <p>Que cela soit dans le domaine physique ou théorique vous vous devez, pour vos élèves, mais également pour vous, d'être toujours au niveau le plus haut que vous pouvez atteindre.</p>	<p>Le fait d'être présent pour ses élèves ne doit pas s'arrêter aux simples entraînements, une disponibilité hors de ce contexte est également importante.</p> <p>L'assiduité lors de vos propres entraînements est également fondamentale.</p> <p>N'hésitez pas à vous entraîner pour vous en même temps que vos élèves, si ils vous voient vous tromper, ils se sentiront moins seuls lorsque cela leur arrivera... l'erreur est humaine...</p>	<p>La régularité et la cohérence de vos propos et de votre présence doit être sans faille, ne dites pas une chose un jour à un élève et une autre sur le même sujet un autre jour à un autre élève, la discipline ne s'impose pas elle se gagne.</p>	<p>Ne demandez jamais à un élève quelque chose que vous n'êtes pas capable de réaliser vous-même et respecter toujours les critiques et les façons de voir de vos élèves, ainsi que ce qu'ils valent, tout comme la discipline, le respect se gagne, il ne s'impose pas.</p>	<p>Soyez toujours à l'écoute de vos élèves, mais pas simplement de leurs paroles, également de leur corps, regarder un élève évoluer c'est l'écouter d'une autre manière et en amalgamant les deux formes d'écoute ci-dessus avec celle qui consiste à "écouter" leurs Ki, vous pourrez alors avancer avec eux.</p>
<b>ELEVE</b>	<p>Demandez à vos élèves des éléments simples, en fonction de leurs connaissances et intelligences respectives, mais exigez toujours une concentration optimum.</p>	<p>Expliquez aux élèves que leur présence régulière aux entraînements est fondamentale pour leur évolution dans leur art respectifs, mais là, n'exigez rien, car de l'assiduité de chacun dépendent les résultats et non de l'obligation de participer, l'obligation entraîne souvent une réaction de refus.</p>	<p>La discipline lors du travail ne veut pas dire que l'on ne peut pas rire et s'amuser, je sais qu'il ne vous paraît pas évident de concilier les deux, pour ma part j'y arrive très bien avec mes élèves... laissez-les s'arrêter d'eux-mêmes lorsqu'ils n'ont pas l'envie... rigoler lorsqu'ils en ont envie... la discipline s'installera d'elle-même, croyez-moi!</p>	<p>Le respect viendra tout seul si vous acceptez chaque élève pour ce qu'il est et n'essayez pas d'en faire une copie des autres.</p> <p>Chacun est différent... souvenez-vous en!</p>	<p>Expliquez à vos élèves la différence entre entendre et écouter... Ensuite demandez-leur d'écouter et non pas d'entendre... si vous ne connaissez pas la différence c'est que peut-être vous n'êtes pas à la bonne place!</p>