

Façonner l'avenir des arts martiaux : des pratiques inclusives grâce à la méthode Delphi

Richard Peter Bailey¹ ; Nadia Samsudin¹ ; Christian Sweeney² ; Raymond Sweeney² ; Karl-Hans König³ ; Ute Zipp König³ ; José María Félix Martínez⁴ ; Anja Jančula⁵ ; Renata Volarić⁵ ; Chen Xiaohui¹ ; Ren Ce¹

¹Faculté des sciences sociales et des arts libéraux, Université UCSI, Malaisie

²Institut d'études sur l'inclusion sociale, la diversité et l'engagement, Irlande

³Landesfachverband Ikkaido Baden-Württemberg e.V., Allemagne

⁴Kyu Shin Kan, Espagne

⁵Taekwondo Klub Susedgrad Sokol, Croatie

Résumé

Introduction : Les arts martiaux, qui englobent à la fois des disciplines traditionnelles et contemporaines, ont connu une hausse significative de leur popularité dans le monde. Ils offrent des avantages physiques, mentaux et sociaux et attirent de nombreux pratiquants. Toutefois, il est essentiel de garantir l'inclusion dans les pratiques d'arts martiaux afin que les individus de toutes capacités, de tous sexes, de tous âges et de toutes origines puissent en bénéficier. Ce rapport explore l'état actuel de l'inclusion dans les arts martiaux, en analysant les défis et les opportunités pour créer des pratiques accessibles et équitables.

Objectif : Cette recherche vise à identifier les connaissances, les compétences et les attitudes essentielles nécessaires pour favoriser l'inclusion dans le cadre des arts martiaux. Elle cherche à comprendre comment les pratiques d'arts martiaux peuvent être rendues plus accessibles et plus inclusives pour tous les participants.

Méthodes : Une étude Delphi en trois étapes a été menée pour recueillir les avis d'une cohorte de 41 experts identifiés. La méthode Delphi a été choisie pour son approche itérative permettant de parvenir à un consensus au sein d'un groupe d'experts.

Résultats : L'étude a identifié plusieurs domaines clés : Connaissances - les aspects les plus importants comprennent la sensibilisation aux problèmes de santé et aux handicaps, les techniques d'arts martiaux adaptés et la compréhension des besoins individuels de chaque élève ; Compétences - l'adaptabilité, les compétences en communication et la capacité à travailler avec tous les groupes d'âge et tous les sexes ont été classées comme les compétences les plus critiques ; Attitudes et valeurs - la bienveillance, l'engagement et l'empathie ont été considérés comme des attitudes essentielles pour favoriser l'inclusivité.

Conclusions : L'enseignement inclusif des arts martiaux nécessite une approche holistique intégrant les connaissances, les compétences et les attitudes. En se concentrant sur les besoins individuels en matière de techniques d'adaptation et en créant un environnement d'apprentissage inclusif, les instructeurs, entraîneurs et enseignants d'arts martiaux (ci-après "enseignants") peuvent offrir un cadre sûr et favorable qui favorise le bien-être physique, émotionnel et psychologique de tous les élèves. Cette approche est non seulement bénéfique pour les personnes handicapées, mais elle améliore également la qualité globale de l'enseignement des arts martiaux, en favorisant une culture de l'empathie, du respect et de l'intégration.

Mots clés des ODD : Accès à l'éducation ; Handicap et inclusion ; Bonne santé et bien-être ; Inclusion et éducation ; Inclusion ; Qualité de l'éducation

Introduction

Les arts martiaux, qui englobent un large éventail de pratiques de combat, ont connu une hausse significative de leur popularité à l'échelle mondiale. Les disciplines traditionnelles telles que le karaté, le taekwondo et le kung-fu, ainsi que des formes plus contemporaines comme le jiu-jitsu brésilien et les arts martiaux mixtes, ont dépassé leurs origines culturelles pour atteindre une reconnaissance mondiale. L'attrait généralisé des arts martiaux peut être attribué à divers facteurs, notamment la recherche de la force physique, l'intégration de valeurs philosophiques et éthiques et leur omniprésence dans la culture populaire par le biais des médias, y compris le cinéma, la télévision et les événements sportifs. Alors que la communauté des arts martiaux continue d'attirer un éventail diversifié de pratiquants, la nécessité d'assurer l'inclusivité - fournir un accès et des avantages équitables aux individus de toutes capacités, sexes, âges et origines - est apparue comme une question cruciale. Ce rapport explore l'état actuel de l'inclusion dans les arts martiaux, en analysant les défis et les opportunités pour créer des pratiques plus accessibles et plus équitables.

La popularité des arts martiaux n'a cessé de croître au cours des dernières décennies, avec des millions de pratiquants dans le monde entier. Cette croissance est attestée par la prolifération d'écoles et d'académies d'arts martiaux dans presque tous les pays, par l'intégration des arts martiaux dans les compétitions internationales telles que les Jeux olympiques et les Jeux asiatiques, et par la prévalence croissante des médias consacrés aux arts martiaux. Les arts martiaux ne sont pas restés confinés à leur région d'origine ; ils ont évolué et se sont adaptés au fur et à mesure de leur diffusion mondiale, en s'intégrant aux cultures et aux coutumes locales. Par exemple, le judo japonais trouve ses racines dans le jiu-jitsu et la lutte et est devenu un art martial unique qui compte des adeptes dans le monde entier. De même, le MMA, qui synthétise des éléments de divers arts martiaux, tels que le judo, le sambo russe, le muay thaï, la boxe occidentale et d'autres, est devenu un sport grand public qui compte des millions d'adeptes et de participants (voir tableau 1).

Tableau 1 : Statistiques de participation (*selon Worldmetrics.org*)

- **Taekwondo** : il s'agit de l'art martial le plus pratiqué au monde, avec plus de 70 millions de pratiquants.
- **Le karaté** : Pratiqué par environ 50 millions de personnes dans le monde.
- **Le judo** : L'un des arts martiaux les plus couramment pratiqués, avec plus de 20 millions d'adeptes.
- **Le jiu-jitsu brésilien** : La popularité du jiu-jitsu brésilien a considérablement augmenté ces dernières années, avec plus de 7 millions de pratiquants dans le monde.
- **Muay Thai** : Un art martial populaire qui compte environ 1,5 million de pratiquants dans le monde.
- **Kung Fu / Wushu** : englobe plus de 100 styles différents et est pratiqué par des millions de personnes dans le monde.
- **Aikido** : On estime à 1 million le nombre de pratiquants dans le monde.
- **Capoeira** : un art martial qui compte plus d'un demi-million de pratiquants dans le monde.
- **Kickboxing** : Il a gagné en popularité en tant que sport et activité de remise en forme, avec des millions de pratiquants dans le monde entier.
- **Escrime (Arnis ou Kali)** : Il compte des centaines de milliers d'adeptes.

Plusieurs facteurs contribuent à l'attrait généralisé des arts martiaux. Tout d'abord, ils offrent une combinaison distinctive d'exercice physique, de compétences d'autodéfense et de discipline mentale, ce qui attire les personnes à la recherche d'un développement personnel complet (Jennings, 2019). Deuxièmement, les principes philosophiques et éthiques inhérents aux arts martiaux - tels que le respect, l'humilité, la persévérance et la maîtrise de soi - attirent les personnes qui cherchent à s'épanouir au-delà de la simple forme physique (Bolelli, 2010). Troisièmement, les arts martiaux ont été largement popularisés par les médias de divertissement, avec des figures emblématiques comme Bruce Lee, Jackie Chan, Chuck Norris, et des athlètes de MMA plus récents comme Ronda Rousey, inspirant des générations successives de pratiquants (Bowman, 2021). En outre, les arts martiaux sont souvent perçus comme un exercice inclusif et accessible, adapté aux individus de différents niveaux de condition physique, d'âge et de capacités, ce qui attire un large public (Origua Rios, 2018).

Les arts martiaux sont associés à de nombreux avantages physiques, mentaux et sociaux, qui sont bien étayés par la recherche universitaire et les témoignages des pratiquants. Sur le plan physique, l'entraînement aux arts martiaux peut améliorer la santé cardiovasculaire, la force musculaire, la souplesse, la coordination et l'équilibre. Une pratique régulière contribue à une bonne condition physique générale, à la gestion du poids, à l'amélioration de la posture et à la réduction du risque de blessure. Ces avantages sont particulièrement importants dans le contexte contemporain des modes de vie sédentaires et des problèmes de santé associés tels que l'obésité et les maladies cardiovasculaires (Bu et al., 2010 ; Moore et al., 2020 ; Pedrini & Jennings, 2021).

Au-delà du domaine physique, les arts martiaux sont réputés pour leurs avantages mentaux et émotionnels. Des études ont montré que la pratique des arts martiaux peut atténuer le stress, l'anxiété et la dépression tout en renforçant l'estime de soi, la confiance en soi et la régulation émotionnelle. La nature structurée de l'entraînement aux arts martiaux, qui comprend souvent la fixation d'objectifs, la progression dans les rangs des ceintures et l'acquisition de compétences techniques, insuffle aux pratiquants un sentiment d'accomplissement et d'utilité. En outre, les éléments méditatifs de certains arts martiaux, tels que le tai-chi et l'aïkido, favorisent la pleine conscience et la clarté mentale, contribuant ainsi au bien-être psychologique général (Ciaccioni et al., 2023 ; Samsudin et al., 2024).

Sur le plan social, les arts martiaux cultivent un sentiment de communauté et d'appartenance. L'entraînement se déroule généralement en groupe, où les pratiquants collaborent, se soutiennent mutuellement et développent un respect mutuel par le biais d'expériences partagées (Bailey et al., 2023). Les écoles et les clubs d'arts martiaux peuvent servir d'environnements inclusifs qui favorisent la camaraderie, la coopération et l'interaction sociale. Pour les enfants et les adolescents, les arts martiaux peuvent être un moyen précieux de développement social, en transmettant le respect, la discipline et le travail d'équipe. En outre, la composante d'autodéfense des arts martiaux peut responsabiliser les individus, en particulier ceux qui peuvent se sentir vulnérables, en les dotant des compétences et de la confiance nécessaires à leur protection personnelle (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Malgré le large attrait des arts martiaux et les avantages qui y sont associés, la nécessité d'une plus grande inclusion dans ce domaine est de plus en plus reconnue. Historiquement, les arts martiaux ont été dominés par des pratiquants masculins non handicapés, perpétuant des stéréotypes et des barrières qui peuvent marginaliser les femmes, les personnes handicapées, les adultes plus âgés et les membres des communautés sous-représentées. Pour exploiter pleinement les avantages potentiels des arts martiaux pour tous, il est impératif de s'attaquer à ces obstacles et de promouvoir des pratiques inclusives au sein des écoles, des organisations et des compétitions d'arts martiaux.

L'inclusion dans les arts martiaux nécessite de s'assurer que les individus de toutes

capacités, de tous sexes, de tous âges et de toutes origines culturelles peuvent participer en toute sécurité et de manière significative. Pour les personnes souffrant d'un handicap physique ou intellectuel, des programmes d'arts martiaux adaptés et des méthodes d'entraînement modifiées sont essentiels. Ces adaptations peuvent impliquer des modifications de l'environnement d'entraînement,

Le développement des arts martiaux para-martiaux, analogue aux sports para-martiaux dans d'autres domaines, représente un pas vers la reconnaissance et la célébration des réalisations des artistes martiaux handicapés sur un pied d'égalité avec leurs pairs non handicapés. Le développement des arts para-martiaux, analogue aux sports para dans d'autres domaines, représente une étape vers la reconnaissance et la célébration des réalisations des pratiquants d'arts martiaux handicapés sur un pied d'égalité avec leurs pairs non handicapés. Des développements destinés à d'autres communautés marginalisées sont susceptibles de suivre (Bailey & Sweeney, 2023).

L'intégration des femmes est une autre considération essentielle, les arts martiaux étant traditionnellement considérés comme dominés par les hommes. Les efforts visant à faire progresser l'égalité des sexes dans les arts martiaux comprennent la création d'environnements sûrs et favorables pour les pratiquantes, la résolution de problèmes tels que le harcèlement et la discrimination, et la garantie de l'égalité des chances pour les femmes dans l'entraînement, la compétition et les rôles de direction au sein des organisations d'arts martiaux. Les réalisations des femmes pratiquant les arts martiaux dans diverses disciplines, du judo au MMA, ont contribué à remettre en question les stéréotypes et à inciter davantage de femmes et de jeunes filles à pratiquer les arts martiaux (Maor, 2019).

La prise en compte de l'âge est tout aussi importante, car les arts martiaux profitent aux individus tout au long de leur vie. Pour les enfants et les adolescents, les arts martiaux offrent un environnement structuré pour le développement physique, mental et social. Pour les adultes plus âgés, les arts martiaux peuvent être adaptés pour promouvoir la mobilité, l'équilibre et le bien-être général. Pour promouvoir la participation de tous les groupes d'âge, il est nécessaire de mettre en place des programmes adaptés aux besoins et aux capacités spécifiques des différents groupes d'âge (Linhares et al., 2022).

Enfin, l'inclusion culturelle implique la reconnaissance et le respect des diverses origines culturelles des pratiquants d'arts martiaux. Les arts martiaux sont profondément enracinés dans diverses traditions culturelles et leur pratique mondiale reflète aujourd'hui une tapisserie complexe d'influences culturelles. La prise en compte de cette diversité implique de favoriser un environnement qui donne la priorité aux échanges culturels et au respect mutuel, permettant ainsi aux arts martiaux de fonctionner comme un pont entre les diverses communautés culturelles.

La popularité mondiale des arts martiaux et leurs nombreux bienfaits physiques, mentaux et sociaux soulignent l'importance de veiller à ce que ces pratiques soient accessibles à tous les individus. Cependant, la réalisation d'une véritable inclusion dans les arts martiaux exige des efforts concertés pour démanteler les barrières existantes et créer des environnements où les individus de toutes capacités, sexes, âges et origines culturelles peuvent participer de manière significative. En favorisant l'inclusion, les arts martiaux peuvent continuer à servir d'outil puissant pour le développement personnel, l'autonomisation et la construction de la communauté. Ce rapport examinera plus en détail l'état actuel de l'inclusion dans les arts martiaux et proposera des stratégies pour cultiver des pratiques plus inclusives dans ce domaine dynamique et évolutif.

Méthodes et matériel

Conception de l'étude

L'approche choisie pour obtenir l'avis d'un groupe d'experts a été une étude "Delphi" en trois étapes, qui implique une série de questionnaires modifiés de manière itérative à un groupe d'experts jusqu'à ce qu'un consensus soit atteint ou que les opinions soient stables d'un cycle d'enquête à l'autre. L'étude Delphi est une méthode de recherche largement

utilisée pour obtenir et affiner le jugement d'un groupe, en partant du principe qu'un groupe d'experts vaut mieux qu'un seul expert lorsque l'on ne dispose pas de connaissances exactes. La principale raison d'utiliser cette méthode dans cette étude est qu'elle permet aux experts de partager leurs idées, individuellement et en tant que membres d'un groupe, d'une manière qui évite toute confrontation potentielle de leurs points de vue. L'anonymat tout au long du processus et les multiples cycles de retour d'information contrôlés contribuent à l'amélioration de la qualité de l'information.

l'équipe de recherche limite l'influence des commentaires des pairs. Le processus est résumé dans la figure

1 :

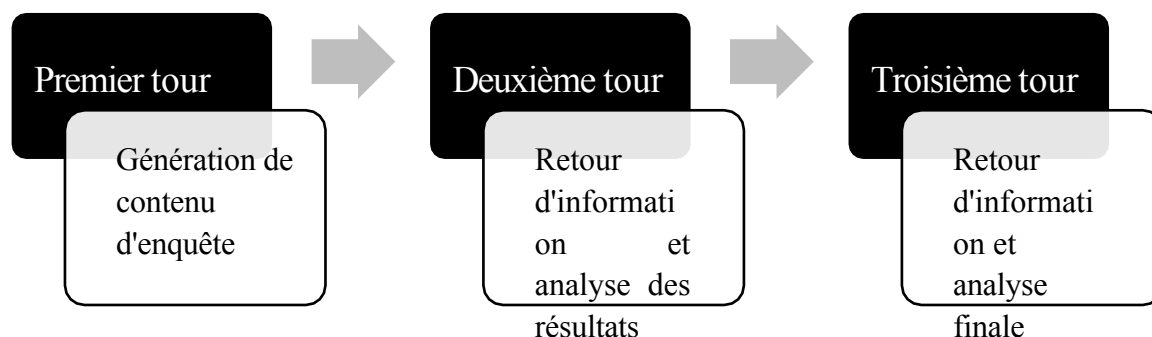


Figure 1 : le processus Delphi suivi dans la présente étude

L'enquête a été administrée électroniquement à l'aide d'une application spécialisée (<https://www.surveymonkey.com>). La collecte des données s'est déroulée entre juin et septembre 2024.

Les réponses demandées étaient les

suivantes : Série 1 : listes de déclarations

Deuxième étape : évaluation de l'accord avec les affirmations de chaque liste sur une échelle de Likert en 7 points.

Cycle 3 : classement de l'accord avec les affirmations sélectionnées pour chaque liste

Les déclarations classées comme les plus importantes à la fin de ce processus ont été considérées comme le contenu des listes finales.

Premier tour de Delphi

Dans un premier temps, une enquête ouverte a été distribuée au panel d'experts. L'objectif était de recueillir un large éventail de points de vue sur les connaissances, les compétences et les attitudes/valeurs nécessaires à une pratique réussie dans des environnements d'arts martiaux inclusifs. Les experts ont été invités à répondre à trois questions essentielles :

- Que pensez-vous des connaissances nécessaires pour travailler avec succès dans des environnements d'arts martiaux inclusifs ?
- Que pensez-vous des compétences nécessaires pour travailler avec succès dans des environnements d'arts martiaux inclusifs ?
- Que pensez-vous des attitudes et des valeurs nécessaires pour travailler avec succès dans des environnements d'arts martiaux inclusifs ?

L'équipe de recherche a analysé les réponses, identifiant les thèmes clés, les idées récurrentes et les points de divergence ou d'accord. Ces résultats ont permis d'élaborer un questionnaire plus structuré pour les cycles suivants. Cela a conduit au deuxième cycle de l'étude Delphi, qui visait à dégager un consensus.

Deuxième tour de Delphi

Sur la base des thèmes développés lors du premier tour, le deuxième tour a consisté à distribuer un questionnaire plus structuré aux experts. Ce questionnaire visait à quantifier le niveau d'accord sur les thèmes identifiés précédemment. Les participants ont été invités à évaluer les affirmations relatives aux connaissances, aux compétences et aux valeurs à l'aide d'une échelle de 5-Likert (1 = pas du tout d'accord, 5 = tout à fait d'accord).

- Connaissances - Les participants ont ensuite été invités à évaluer l'importance de ces connaissances pour la pratique inclusive.
- Compétences - Les experts ont évalué les compétences nécessaires à une pratique efficace des arts martiaux inclusifs.
- Attitude et valeurs - Il a été demandé aux experts d'évaluer son importance dans la promotion de l'inclusion des arts martiaux.

Troisième tour de Delphi

Le troisième et dernier cycle du processus Delphi a consisté à affiner le consensus des experts en classant l'importance des éléments liés aux connaissances, aux compétences et aux attitudes/valeurs. Au cours de cette phase, les experts ont reçu un résumé des réponses du groupe lors de la deuxième phase, y compris les évaluations globales et les domaines dans lesquels des divergences ou des niveaux de consensus plus faibles ont été observés.

Lors de ce tour, les experts ont été invités à revoir et à affiner leurs évaluations précédentes et à classer les éléments de chaque catégorie en fonction de l'importance qu'ils leur accordent. Les experts ont été invités à classer les domaines de connaissances, les compétences essentielles et les attitudes/valeurs qu'ils considèrent comme les plus critiques pour une pratique inclusive des arts martiaux. À ce stade, l'objectif était d'identifier les éléments de chaque variable (connaissances, aptitudes et attitudes/valeurs) à privilégier dans le cadre d'une pratique inclusive des arts martiaux. Le classement final a permis de clarifier les compétences que le groupe d'experts considérait comme les plus cruciales.

Les réponses de la troisième série ont été analysées pour déterminer le consensus sur les classements, en utilisant des mesures statistiques telles que le rang médian et l'écart interquartile pour évaluer l'accord (Lei et al., 2023). Ce processus de classement a permis à l'équipe de recherche d'établir une liste hiérarchisée des compétences clés requises pour une pratique inclusive des arts martiaux, les éléments ayant obtenu les niveaux d'accord les plus élevés étant classés en conséquence (Bailey & Sweeney, 2023).

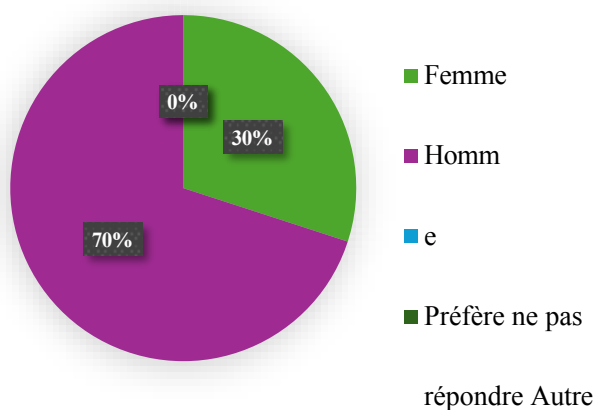
Considérations éthiques

Toutes les procédures de cette étude ont respecté les normes éthiques de la Déclaration d'Helsinki de l'Association médicale mondiale sur les principes éthiques de la recherche médicale impliquant des sujets humains. Cette étude a été approuvée par le Comité d'éthique institutionnel de l'Université UCSI (Code no : UCSI/ IEC-2024-FOSSLA-0009), et toutes les méthodes utilisées étaient conformes à ces directives. Nous avons réalisé cette étude après avoir obtenu le consentement éclairé de tous les participants. Tous les participants ont été pleinement informés de l'étude et pouvaient se retirer à tout moment sans pénalité. Les données collectées ont été sauvegardées, avec un accès limité uniquement par l'équipe de recherche. L'étude a démontré la bienfaisance, la non-malfaisance, l'autonomie et la justice du paradigme de la recherche en protégeant les droits et le bien-être des participants à tous les stades du processus de recherche.

Démographie

30 % des experts étaient des femmes et 70 % des hommes. Cette répartition par sexe met en évidence une participation majoritairement masculine. Toutefois, une proportion notable d'expertes a contribué à l'étude, ce qui a permis d'inclure dans l'analyse un éventail de perspectives sexospécifiques. Le panel d'experts de cette étude Delphi représentait un large éventail de nationalités, ce qui a permis d'obtenir un large éventail de points de vue sur le sujet. La répartition des

Figure 2 : Sexe des experts



La figure 3 et la figure 4 présentent respectivement la citoyenneté et le groupe d'âge des experts.

Figure 3 : Nationalité des experts

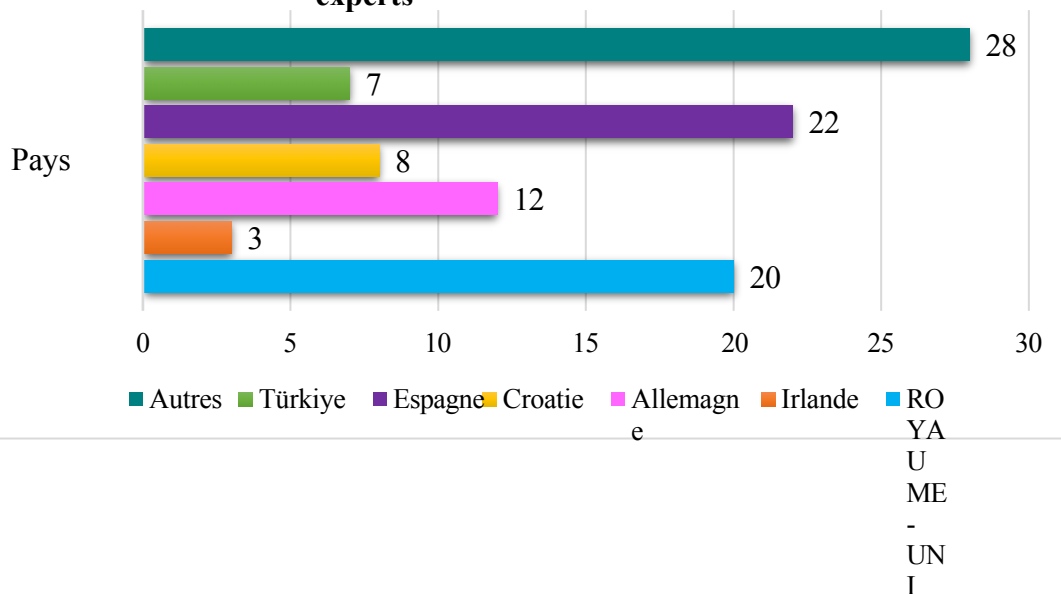
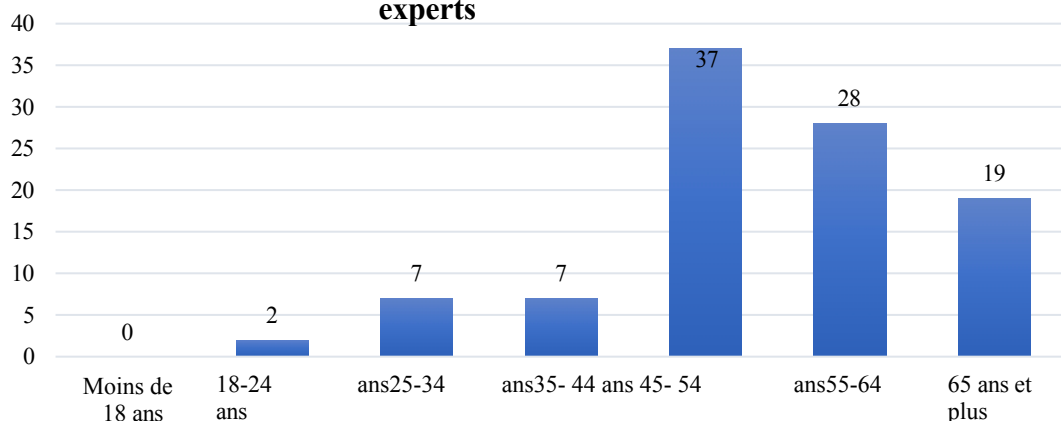


Figure 4 : Âge des experts



Résultats

Cette étude visait à recueillir des informations détaillées auprès d'un groupe d'experts soigneusement sélectionnés concernant les connaissances, compétences, attitudes et valeurs essentielles requises pour travailler efficacement dans des environnements d'arts martiaux inclusifs. Utilisant une méthode Delphi à plusieurs tours, l'étude a engagé les experts dans un processus structuré conçu pour affiner et classer une série d'affirmations relatives à ces domaines. Au cours de trois cycles itératifs, les experts ont contribué à la formulation et à la hiérarchisation des éléments clés, ce qui nous a permis de parvenir à un consensus sur les aspects les plus critiques de la pratique inclusive des arts martiaux. Lors du premier cycle, les experts ont fourni des réponses ouvertes, qui ont ensuite été synthétisées et affinées lors des cycles suivants afin de créer un ensemble de déclarations plus ciblées. Lors du dernier tour, les experts ont été invités à classer les affirmations les plus convenues. L'analyse de ces classements a permis d'identifier les connaissances, compétences et attitudes les plus importantes nécessaires à l'efficacité dans le cadre d'arts martiaux inclusifs. Les sections suivantes présentent un compte-rendu détaillé de l'évolution des réponses et du processus de recherche de consensus observés tout au long des trois tours.

Connaissances nécessaires à la mise en place d'un environnement inclusif pour les arts martiaux

La première phase de l'étude vise à identifier les domaines de connaissances jugés fondamentaux pour travailler efficacement dans des contextes d'arts martiaux inclusifs. Au cours de la première phase, les participants ont été invités à énumérer les domaines de connaissances clés qu'ils considéraient comme essentiels dans ce contexte. Leurs réponses couvraient un large éventail de domaines, y compris la connaissance technique des arts martiaux, les principes pédagogiques et les connaissances liées à la santé. Les résultats de cette phase révèlent un fort consensus parmi les experts quant à l'importance de comprendre les différentes conditions de santé, la capacité d'adapter les techniques d'arts martiaux à des besoins divers et une conscience aiguë des exigences personnalisées des élèves. Ces observations soulignent la nécessité pour les enseignants de posséder une base de connaissances bien équilibrée qui intègre à la fois les arts martiaux et les compétences pédagogiques. Le tableau 2 présente en détail les classements consensuels des domaines de connaissances identifiés au cours des trois cycles de consultation des experts.

Tableau 2 : Question de recherche 1 : Que pensez-vous des CONNAISSANCES nécessaires pour travailler avec succès dans des environnements d'arts martiaux inclusifs ?

Premier tour	Deuxième tour	Troisième tour
Adaptations des pratiques Techniques d'arts martiaux adaptées Application de la technique Conscience de l'état de santé et des handicaps Mouvements de base Psychologie de base Principes de base des arts martiaux spécifiques Diagnostic des différents types de handicaps Connaître les besoins de chaque élève Lois de la physique Philosophies des arts martiaux Principes d'une pédagogie efficace Principes d'inclusion Principes de développement de la personnalité Principes d'autodéfense Principes des environnements favorables Pratique sûre Principes de sauvegarde Principes et processus de formation	Adaptations des pratiques Techniques d'arts martiaux adaptées Application de la technique Conscience de l'état de santé et des handicaps Mouvements de base Psychologie de base Principes de base des arts martiaux spécifiques Diagnostic des différents types de handicaps Connaître les besoins de chaque élève Lois de la physique Philosophies des arts martiaux Principes d'une pédagogie efficace Principes d'inclusion Principes de développement de la personnalité Principes d'autodéfense Principes des environnements favorables Pratique sûre Principes de sauvegarde Principes et processus de formation	1. Sensibilisation aux problèmes de santé et aux handicaps (15,78) 2. Techniques d'arts martiaux adaptés (15.43) 3. Adaptations des pratiques (15.38) 4. Connaître les besoins de chaque élève (14.08) 5. Mouvements de base (13.35) 6. Application de la technique (12.54) 7. Psychologie de base (12.27) 8. Diagnostic des différents types de handicaps (11.27) 9. Principes fondamentaux des arts martiaux spécifiques (10.92) 10. Principes d'inclusion (10.51)

En ce qui concerne les *connaissances* sur les arts martiaux inclusifs, "Sensibilisation aux problèmes de santé et aux handicaps (15.78)", "Techniques d'arts martiaux adaptés (15.43)" et "Adaptations des pratiques (15.38)" ont obtenu un classement élevé parmi les réponses des experts, ce qui correspond aux appels plus généraux en faveur de pratiques plus inclusives dans les milieux de l'éducation et de l'activité physique (Bailey & Sweeney, 2023). Cela souligne la nécessité d'incorporer les principes de l'éducation physique adaptée dans l'entraînement aux arts martiaux. Cela souligne l'importance d'utiliser des méthodes d'enseignement adaptées pour répondre aux besoins variés des apprenants, en particulier ceux qui sont handicapés (Lieberman & Houston-Wilson, 2024). L'intégration d'approches structurées de l'inclusion dans les programmes d'arts martiaux favorise un environnement d'apprentissage sensible aux différences individuelles. Il s'agit non seulement d'adaptations physiques, mais aussi d'une compréhension des dimensions psychologiques et émotionnelles de l'engagement des élèves (Kahu & Nelson, 2018). "Connaître les besoins de chaque élève" reflète la nécessité de stratégies d'enseignement adaptées qui reconnaissent et prennent en compte les différences et les capacités individuelles. Cette approche préconise des méthodes d'enseignement flexibles et inclusives qui s'adaptent aux divers styles et capacités d'apprentissage des élèves. L'importance d'une telle différenciation s'aligne sur les recommandations établies pour l'enseignement différencié dans les environnements éducatifs inclusifs. Ces recommandations encouragent les éducateurs à modifier le contenu, les processus et les résultats de l'apprentissage pour répondre aux besoins uniques de chaque élève, favorisant ainsi un environnement d'apprentissage équitable.

La collecte d'informations auprès d'experts peut influencer de manière significative le développement des programmes et la conception des contenus (Bailey et al., 2021). Ces résultats soulignent la nécessité pour les éducateurs et les formateurs d'intégrer une compréhension globale des conditions de santé physique et mentale dans le programme d'études. Cette intégration garantit que les méthodes d'enseignement sont inclusives et répondent aux divers besoins de tous les apprenants. Cela leur permet de créer des environnements d'apprentissage qui sont non seulement accessibles, mais aussi favorables à la myriade de besoins physiques, émotionnels et psychologiques de tous les apprenants (Bailey et al., 2021).

Compétences nécessaires à l'intégration dans les milieux d'arts martiaux

L'enseignement inclusif des arts martiaux requiert un ensemble diversifié de *compétences* qui permettent aux enseignants de répondre aux besoins de tous les participants, indépendamment de leur âge, de leur sexe ou de leur niveau d'aptitude. Le tableau 3 présente les compétences jugées essentielles par le groupe d'experts, en soulignant l'importance de l'adaptabilité et de la communication, qui sont les aptitudes les mieux classées.

Tableau 3 : Question de recherche 2 : Que pensez-vous des COMPÉTENCES nécessaires pour travailler avec succès dans des environnements d'arts martiaux inclusifs ?

Premier tour	Deuxième tour	Troisième tour
Capacité à travailler avec tous les groupes d'âge et tous les sexes Capacité d'adaptation L'évaluation Compétences de base en matière de coaching Compétences en matière de communication Résolution de conflits Coopération Développement de la créativité Fixation d'objectifs Comment créer des défis réalisables Compétences de vie Compétences d'écoute Motivation Fournir un retour d'information Questionnement Pratique réflexive Sens de l'humour Gestion du temps	Capacité à travailler avec tous les groupes d'âge et tous les sexes Capacité d'adaptation L'évaluation Compétences de base en matière de coaching Compétences en matière de communication Résolution de conflits Coopération Développement de la créativité Fixation d'objectifs Comment créer des défis réalisables Compétences de vie Compétences d'écoute Motivation Fournir un retour d'information Questionnement Pratique réflexive Sens de l'humour Gestion du temps	1. Capacité d'adaptation (16.54) 2. Compétences en matière de communication (15,63) 3. Capable de travailler avec tous les groupes d'âge/genres (14.69) 4. Compétences de base de l'entraîneur (14.54) 5. Évaluation (12.69) 6. Coopération (11.60) 7. Résolution des conflits (10.97) 8. Développer la créativité (10.49) 9. Fixation d'objectifs (9.71) 10. Motivation (9.34)

Le tableau 3 indique que la capacité d'adaptation (16,54) est la compétence la plus importante pour les enseignants dans des environnements diversifiés et inclusifs. Cela souligne la nécessité pour les enseignants d'ajuster leurs méthodes d'enseignement pour répondre aux besoins variables des participants, tels que ceux qui ont des problèmes de santé physique ou mentale. Les recherches sur l'éducation inclusive soulignent constamment la valeur des compétences d'adaptation pour favoriser la réussite des élèves, en particulier dans les environnements où les besoins individuels sont très diversifiés (Peters, 2004). Les compétences en matière de communication (15,63), classées au deuxième rang des compétences les plus importantes, soulignent le rôle crucial d'une communication claire et empathique dans les contextes d'arts martiaux inclusifs, en mettant l'accent sur la nécessité pour les enseignants de transmettre efficacement des instructions, d'offrir un retour d'information et de s'engager dans un dialogue de soutien avec des élèves d'origines diverses, en veillant à ce que chaque participant se sente compris et inclus (O'Leary et al., 2020). La capacité à travailler avec tous les groupes d'âge et tous les sexes (14,69), classée en troisième position, souligne encore l'importance de créer une atmosphère accueillante et favorable pour tous les participants, indépendamment de leur âge, de leur sexe ou de leur niveau d'aptitude. L'UNESCO (2020) souligne l'importance des pratiques inclusives en matière d'éducation physique et de sport, en préconisant des environnements adaptables qui répondent aux besoins de divers participants, renforçant ainsi la cohésion sociale et le bien-être. La création d'un environnement éducatif inclusif, y compris dans le domaine du sport, contribue à promouvoir l'équité et le respect de la diversité. Elle garantit que les individus issus de milieux différents peuvent participer pleinement et se sentir valorisés (Sharma & Loreman, 2019).

D'autres compétences pertinentes identifiées par les experts, telles que la résolution des conflits (10,97) et la coopération (11,60), sont également essentielles pour gérer la dynamique de groupe et garantir le bon déroulement des cours inclusifs. On ne saurait trop insister sur l'importance de favoriser un environnement de collaboration dans lequel les élèves se soutiennent mutuellement dans les contextes qui valorisent l'inclusion. En outre, la créativité (10,49) et la fixation d'objectifs (9,71) sont apparues comme des compétences importantes, reflétant la nécessité pour les enseignants d'inspirer et de motiver leurs élèves, d'adapter les cours aux progrès individuels et de favoriser un état d'esprit de croissance. Des compétences moins bien classées, mais néanmoins significatives, telles que l'écoute (9,29), le savoir-être (6,29) et le retour d'information (5,37) jouent un rôle complémentaire dans la promotion d'un environnement d'apprentissage inclusif (Bailey et al., 2013). Ces compétences contribuent à une approche centrée sur l'élève, garantissant que les enseignants restent attentifs aux besoins de leurs élèves et fournissent des conseils significatifs et constructifs.

Attitudes et valeurs nécessaires à l'intégration des arts martiaux

Les conclusions finales portent sur les attitudes et les valeurs nécessaires à la mise en place de structures d'arts martiaux inclusives et sont présentées dans le tableau 4. Le groupe d'experts est parvenu à un consensus sur 26 attitudes et valeurs clés, mettant l'accent sur l'attention, l'engagement et l'empathie.

Tableau 4 : Question de recherche 3 : Quel est votre point de vue sur les ATTITUDES et les VALEURS nécessaires pour travailler avec succès dans des contextes d'arts martiaux inclusifs ?

Cycle 1	Deuxième tour	Troisième tour
Bienveillance Caractère Engagement Courage Discipline Désir d'apprendre Empathie Égalité Fair-play Amitié Des attentes élevées Honnêteté Honneur Droits de l'homme Intégrité Bonté Modestie Ouverture d'esprit Persistance Professionnalisme Protection des personnes vulnérables Respect Responsabilité Tolérance Tradition Trust	Bienveillance Caractère Engagement Courage Discipline Désir d'apprendre Empathie Égalité Fair-play Amitié Des attentes élevées Honnêteté Honneur Droits de l'homme Intégrité Bonté Modestie Ouverture d'esprit Persistance Professionnalisme Protection des personnes vulnérables Respect Responsabilité Tolérance Tradition Trust	1. Bienveillance (22.68) 2. Engagement (21.85) 3. Caractère (20.91) 4. Empathie (20.47) 5. L'envie d'apprendre (17.94) 6. Courage (17.91) 7. Discipline (17.68) 8. Égalité (17.41) 9. Fair-play (16.00) 10. Honnêteté (15.24)

La bienveillance (22,68), l'engagement (21,85), le caractère (20,91) et l'empathie (20,47) ont été classés parmi les trois attitudes les plus importantes, ce qui suggère que les enseignants qui réussissent dans des contextes inclusifs doivent faire preuve d'un sens aigu de la bienveillance et du dévouement à l'égard de leurs élèves. Ces valeurs correspondent aux aspects émotionnels et relationnels de l'enseignement, où l'empathie et la compréhension sont essentielles (Aldrup et al., 2022). L'envie d'apprendre (17,94) a également été bien classée, ce qui indique que les milieux d'arts martiaux inclusifs exigent des enseignants qu'ils apprennent et se développent continuellement, en particulier dans la façon dont ils se rapportent à leurs élèves et les soutiennent. Cela souligne l'importance d'une approche ouverte d'esprit et centrée sur l'élève dans les environnements inclusifs. Ces attitudes sont cruciales pour créer un environnement favorable où tous les participants peuvent s'épanouir. Les enseignants qui possèdent des connaissances approfondies dans ces domaines peuvent créer des environnements inclusifs, sûrs et favorables qui favorisent le bien-être physique, émotionnel et psychologique de tous les élèves (Bailey et al., 2021).

Résumé des résultats

Les résultats de cette étude soulignent qu'un enseignement inclusif efficace des arts martiaux nécessite une intégration complète des connaissances, des compétences et des attitudes qui soutiennent une approche holistique du développement de l'élève. En se concentrant sur les besoins individuels des techniques d'adaptation et en favorisant une communauté d'apprentissage inclusive, les enseignants peuvent créer des environnements sûrs et favorables qui favorisent le bien-être physique, émotionnel et psychologique de tous les élèves (Bailey et al., 2021). Cette approche holistique profite non seulement aux élèves handicapés, mais elle améliore également la qualité globale de l'enseignement des arts martiaux, en favorisant une culture de l'empathie, du respect et de l'inclusion.

Conclusion

Cette étude souligne l'importance cruciale de favoriser l'inclusion dans les pratiques d'arts martiaux en intégrant les connaissances, les compétences et les attitudes essentielles. Elle bénéficie largement au projet TMA4ALL en décrivant des stratégies visant à impliquer des apprenants d'origines, de capacités et d'âges divers dans une expérience d'apprentissage unifiée. En tirant parti de la portée multinationale du projet, ces pratiques inclusives peuvent renforcer les liens entre les styles d'arts martiaux à travers l'Europe et l'Asie, jetant les bases d'un changement systématique au sein de la communauté des arts martiaux au sens large.

La nature collaborative de la méthodologie Delphi rassemble des experts pour unifier les pratiques des arts martiaux autour d'un objectif commun : améliorer la vie des participants. Les résultats démontrent le potentiel de changement à différents niveaux :

Niveau individuel : Le rapport encourage le développement personnel et les changements d'état d'esprit parmi les praticiens et les enseignants en promouvant des techniques d'adaptation et un état d'esprit inclusif qui englobe l'empathie, l'engagement et la compréhension.

Niveau du groupe : La mise en œuvre de pratiques inclusives peut améliorer la dynamique de groupe et la cohésion des environnements d'arts martiaux, en renforçant la collaboration au sein du groupe et en encourageant le respect.

Niveau organisationnel : Le rapport fournit un cadre pour les changements structurels et politiques, guidant les organisations d'arts martiaux à créer des

environnements plus inclusifs par le biais de programmes de formation, de principes de sauvegarde et d'installations adaptables.

Historiquement, les arts martiaux ont été dominés par des pratiquants masculins non handicapés, ce qui a créé des barrières qui excluent de nombreuses personnes. Pour exploiter le plein potentiel des arts martiaux pour tous, il est impératif de s'attaquer à ces barrières et de cultiver des environnements inclusifs. Cette étude identifie des domaines clés pour le changement, notamment la sensibilisation aux problèmes de santé et aux handicaps, les techniques d'adaptation des arts martiaux et la compréhension des besoins individuels. L'adaptabilité, la communication et le travail avec des groupes divers sont essentiels pour créer des environnements d'apprentissage favorables. Des attitudes telles que la bienveillance, l'engagement et l'empathie sont essentielles pour favoriser une culture de l'inclusion.

Grâce au projet TMA4ALL, le coaching inclusif en arts martiaux peut avoir un impact fondé sur des preuves, offrant des opportunités de collaboration et d'échange de bonnes pratiques. Les enseignants dotés de cet ensemble complet de compétences peuvent créer des environnements sûrs et adaptables qui favorisent le bien-être physique, émotionnel et psychologique de tous les élèves. En mettant en œuvre ces pratiques inclusives, les arts martiaux peuvent devenir un outil puissant pour le développement personnel, l'autonomisation et la construction de la communauté, en veillant à ce que les individus de toutes capacités, sexes, âges et origines culturelles fassent pleinement l'expérience des avantages des arts martiaux.

Référence

- Aldrup, K., Carstensen, B. et Klusmann, U. (2022). L'empathie est-elle la clé d'un enseignement efficace ? A systematic review of its association with teacher-student interactions and student outcomes. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1177-1216.
- Bailey, R. P. et Angit, S. (2022). Conceptualiser l'inclusion et la participation dans la promotion de modes de vie sains. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9917.
- Bailey, R. P. et Sweeney, R. (2023). Principes et stratégies de l'activité physique inclusive : A European Delphi study. *Journal of Public Health*, 31(12), 2021-2028.
- Bailey, R.P., Glibo, I. et Scheuer, C. (2021). Éléments efficaces de l'offre scolaire pour la promotion de modes de vie sains : A European Delphi study. *Health Behavior and Policy Review*, 8(6), 546-557.
- Bailey, R.P., Hillman, C., Arent, S. et Petitpas, A. (2013). Physical activity : an underestimated investment in human capital ? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308.
- Bailey, R.P., Samsudin, N. et Ries, F. (2023). *Qu'est-ce qui marche ? Conseils fondés sur des données probantes concernant l'activité physique et la santé mentale chez les adolescents*. ENGSO Youth.
- Bolelli, D. (2010). *On the warrior's path : philosophy, fighting, and martial arts mythology (Sur le chemin du guerrier : philosophie, combat et mythologie des arts martiaux)*. North Atlantic Books.
- Bowman, P. (2021). *L'invention des arts martiaux : la culture populaire entre l'Asie et l'Amérique*. Oxford University Press.
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y. et Singh, M. F. (2010). Effects of martial arts on health status : a systematic review (Effets des arts

martiaux sur l'état de santé : une revue systématique). *Journal of Evidence-Based Medicine*, 3(4), 205-219.

Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J., ... & Pesce, C. (2023). Arts martiaux, sports de combat et santé mentale chez les adultes :

- A systematic review. *Psychologie du sport et de l'exercice*, 102556.
- Florian, L. et Black-Hawkins, K. (2011). Exploring inclusive pedagogy. *British Educational Research Journal*, 37(5), 813-828.
- Jennings, G. (2018). *La psychologie des arts martiaux*. Lutterworth Press.
- Kahu, E. R., et Nelson, K. (2018). L'engagement des étudiants dans l'interface éducative : Comprendre les mécanismes de la réussite des étudiants. *Recherche et développement dans l'enseignement supérieur*, 37(1), 58-71.
- Lei, B., Janssen, P., Stoter, J. et Biljecki, F. (2023). Les défis des jumeaux numériques urbains : A systematic review and a Delphi expert survey. *Automation in Construction*, 147, 104716.
- Lieberman, L. J., Grenier, M., McNamara, S., Houston-Wilson, C. et Brian, A. (2024). Identifying essential content in the introduction to adapted physical education class. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 1-13.
- Linhares, D. G., dos Santos, A. B., dos Santos, L. L., Pardo, P. J. M., de Souza Cordeiro, L., de Castro, J. B. P., & de Souza Vale, R. G. (2022). Effets du taekwondo sur la santé des personnes âgées : A systematic review. *Retos : nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 36.
- Maor, M. (2019). Lutter contre les stéréotypes de genre : La participation des femmes aux arts martiaux, le féminisme physique et le changement social. *Martial Arts Studies*, 7, 36-48.
- Moore, B., Dudley, D. et Woodcock, S. (2020). L'effet de l'entraînement aux arts martiaux sur les résultats en matière de santé mentale : A systematic review and meta-analysis. *Journal of bodywork and movement therapies*, 24(4), 402-412.
- O'Leary, E. S., Shapiro, C., Toma, S., Sayson, H. W., Levis-Fitzgerald, M., Johnson, T. et Sork, V. L. (2020). Creating inclusive classrooms by engaging STEM faculty in culturally responsive teaching workshops. *International Journal of STEM Education*, 7, 1-15.
- Origua Rios, S., Marks, J., Estevan, I., & Barnett, L. M. (2018). Avantages pour la santé des arts martiaux durs chez les adultes : une revue systématique. *Journal of sports sciences*, 36(14), 1614-1622.
- Pedrini, L. et Jennings, G. (2021). Cultiver la santé dans les pédagogies des arts martiaux et des sports de combat : A theoretical framework on the care of the self. *Frontiers in Sociology*, 6, 601058.
- Peters, S. J. (2004). *L'éducation inclusive : Une stratégie d'EPT pour tous les enfants*. Washington, DC : Banque mondiale, Réseau du développement humain.
- Samsudin, N., Bailey, R. P., Ries, F., Hashim, S. N. A. B., & Fernandez, J. A. (2024). Assessing the impact of physical activity on reducing depressive symptoms : a rapid review (évaluation de l'impact de l'activité physique sur la réduction des symptômes dépressifs). *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 16(1), 107.
- Sharma, U., Armstrong, A. C., Merumeru, L., Simi, J. et Yared, H. (2019). Aborder les obstacles à la mise en œuvre de l'éducation inclusive dans le Pacifique. *International Journal of Inclusive Education*, 23(1), 65-78.
- Stine, J. G., Long, M. T., Corey, K. E., Sallis, R. E., Allen, A. M., Armstrong, M. J., ... & Schmitz, K. H. (2023). Rapport de la table ronde multidisciplinaire internationale de l'American College of Sports Medicine (ACSM) sur l'activité physique et la santé.

la stéatose hépatique non alcoolique. *Hepatology Communications*, 7(4), e0108.

L'UNESCO. (2020). COVID-19 Perturbation de l'éducation et réponse. Extrait de <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>

Vertonghen, J. et Theeboom, M. (2010). Les résultats socio-psychologiques de la pratique des arts martiaux chez les jeunes : A review. *Journal of sports science & medicine*, 9(4), 528.