

# Le Karaté, qu'est-ce que c'est ?

Soumis par Administrator

11-09-2007

Dernière mise à jour : 16-10-2014

## Le Karaté, qu'est-ce que c'est ?

Le Karaté est un art martial et un sport qui permet d'acquérir (dès 6 ans !) résistance physique, confiance en soi et self-control.

Le karaté est porteur de valeurs telles que le goût de l'effort, le respect et l'humilité.

Le karaté est un sport à la portée de tous. "La but réel du Karaté n'est pas la victoire, mais le perfectionnement du caractère."

- Ginchin Funakoshi

  

## Comment se passe un cours de karaté ?

Le cours dure 1h30 et commence par le salut, une marque de respect envers le dojo et les autres pratiquants.

Le cours débute par l'échauffement (20 minutes) qui comprend des exercices cardio-vasculaires, musculaires et des étirements.

Le cours peut ensuite se diviser en plusieurs parties :

-   ducatifs de base (techniques de pieds et de poings, blocages, armlocks)
- exercices individuels en ligne (Kihons),
- travail à deux,
- apprentissage des Katas : ce sont des enchainements de mouvements simulant un combat contre un adversaire imaginaire
- exercices de combat, combats avec des entraînements spécifiques; les coups portés en combats sont maîtrisés.
- exercices de self-défense.

Le cours se termine par des étirements, le salut et ...la douche !

  

## Je débute, est-ce que je vais pouvoir "suivre" les anciens ?

Il n'est pas nécessaire d'être un "grand sportif" pour à commencer le karaté !

   La résistance physique et la souplesse s'améliorent    progressivement tout au long de l'année avec à l'assiduité aux c

   Toutes les techniques sont révisées ou apprises    progressivement en début de saison; ainsi les    pratiquants de tous niveaux y trouvent leur compte.

   Les débutants suivent les mêmes cours que les à "anciens"; ils ont donc en permanence les gradés à comme référer modèle, et le fait que tous les à niveaux participent aux mêmes cours crée une à émulation de groupe et renforce l'esprit de club.

   Certains cours sont organisés en dehors des jours à habituels, pour permettre aux débutants de bien à assimiler les katas.    "Peu importe la vitesse à laquelle tu avances, si tu ne à t'arrêtes jamais"

- Gichin Funakoshi

  

## Est-ce que je serai obligé de faire de la compétition ?

La participation aux compétitions se fait sur la base du volontariat.

La compétition attire surtout les adolescents et les gradés qui préparent la ceinture noire option compétition.

Jusqu'à la ceinture marron, les passages de ceintures se font au sein du club.

Lors des combats en compétitions, les protections (pieds, poings, dents, coquille) sont obligatoires. "De nombreux sports de combats se veulent efficaces et le sont certainement en situations réelles ; ils en font même parfois la clef de leur   cole. La clef du Shotokan est le développement de l'individu. Qu'il y ait efficacité ou non reste une chose secondaire mais conseil  e et cela toujours pour l'apanouissement du caractère. Si l'exécution de certaines techniques peut

sembler compliquée, trop dure ou illogique, cela signifie que l'on ne voit dans le Karaté qu'un art de bagarre et que l'on n'a pas choisi l'  cole la plus appropriée pour cela, puisqu'en Shotokan, c'est la personnalité que la techniques se veut de développer. Si une victoire en compétition ou une efficacité en self-défense faisaient la fierté d'un pratiquant, ce serait l même chose. "La forme est vide" dit l'adage zen..." - Ginchin Funakoshi

---

À

Les combats sont-ils dangereux ?

Les combats de karaté sont extrêmement réglementés.

À Il est interdit de frapper sous la ceinture et les coups à la tête et dans le dos doivent être contrôlés au millimètre. Les coups ne peuvent être portés qu'entre la ceinture et la base du cou. Il existe des protections des mains, tibias, pieds...

À Le karaté est cependant un sport de combat, et certains contacts accidentels

À sont inévitables ! À "Le karaté commence et s'achève dans la courtoisie." À - Ginchin Funakoshi

À