

# 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-contrôle.

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."

- Gichin Funakoshi

Â

## 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 :

- Éducatifs 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 marqués.

- exercices de self-défense.

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

Â

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

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

À La résistance physique et la souplesse s'améliorent progressivement tout au long de l'année avec l'assiduité aux cours.

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

À Les débutants suivent les mêmes cours que les "anciens"; ils ont donc en permanence les grades comme récéptions modeste, et le fait que tous les niveaux participent aux mêmes cours crée une émulation de groupe et renforce l'esprit de club.

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

- Gichin Funakoshi

Â

## 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 grades qui parent 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 école. La clef du Shotokan est le développement de l'individu. Qu'il y ait efficacité ou non reste une chose secondaire mais conseillée et cela toujours pour l'apprivoisement 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'école la plus appropriée pour cela, puisqu'en Shotokan, c'est la personnalité que les techniques se veulent développées. Si une victoire en compétition ou une efficacité en self-défense faisaient la fierté d'un pratiquant, ce serait la même chose. "La forme est vide" dit l'adage zen..." - Gichin Funakoshi

---

Â

Les combats sont-ils dangereux ?

Les combats de karatÃ© sont extrÃ¢mementÂ rÃ©glementÃ©s.

Â Il est interdit de frapper sous la ceinture et lesÂ coups Â la tÃªte et dans le dos doivent Ãªtre contrÃ©lÃ©sÂ au millimÃ¨tre. Les coups ne peuvent Âtre portÃ©sÂ qu'entre la ceinture et la base du cou. Il existe desÂ protections des mains, tibias, pieds...

Â Le karatÃ© est cependant un sport de combat, etÂ certains contacts accidentels

Â sont inÃ©vitables !Â "Le karatÃ© commence et s'achÃªve dans la courtoisie."Â - Ginchin Funakoshi

Â