

## Déroulement d'une séance de Karaté au KARATE CLUB DE TOURNY.

Chaque cours de karaté ne perd pas de vue les principes importants qui font la force de notre club.

- Le développement personnel.
- La convivialité et la solidarité.
- Le respect de soi, des autres et le respect de l'objectif et intégrité physique de chacun(e).

Les cours pour adultes et adolescents durent entre 1h30 et 2h15 suivant le jour. Les cours pour enfants sont détaillés en deuxième page.

Les séances sont découpées en phases distinctes.

- Le rituel de début de cours : le Zarei (salut à genou).
- Une phase préparatoire : l'échauffement général suivi d'un échauffement spécifique.
- Une suite logique d'exercices pour atteindre l'objectif du cours.
- Une période de récupération ou retour au calme.
- Le rituel de fin de cours : le Zarei (salut à genou)

### 1) Rituel de début de cours: Zarei

« **Le Karaté commence et finit par le Salut (respect).** » Ce premier précepte de Gichin Funakoshi, fondateur de l'école Shotokan, nous rappelle combien il est important d'être respectueux en toute circonstance.

Le Zarei se pratique lors des cours collectifs. C'est un témoignage de respect mutuel entre les élèves et le maître ou l'enseignant. Ce rituel de début de cours permet la transition entre le quotidien (que nous laissons au vestiaire) et l'enseignement que nous venons recevoir et accepter en toute humilité. Le Zarei prépare le pratiquant à posséder toute la disponibilité intellectuelle que nécessite tout apprentissage.

### 2) L'échauffement

Un muscle froid est un muscle fragile, sujet aux lésions musculaires (élongations, claquages, déchirures et autres). L'échauffement va donc préparer, de façon progressive, l'organisme à l'effort.

L'élévation de la température du corps de 37° (au repos) à 38° voire 39°, pour un rendement maximum, permet à chacun d'augmenter l'élasticité de ses muscles et tendons.

Un bon échauffement vous apporte une meilleure adaptation cardio-vasculaire (cœur, artères et vaisseaux sanguin), respiratoire (poumons), nerveux et musculo-squelettique (muscles et articulations). Les vaisseaux sanguins dilatés par l'augmentation de température apporteront aisément aux muscles l'oxygène et les éléments nutritifs nécessaires à leur bon fonctionnement. L'échauffement vous permet simplement d'être plus performant tout en minimisant les risques d'accident.

La durée des échauffements est très fluctuante, cependant elle est toujours supérieure à 10 minutes. En fonction de la saison ou plus exactement de la température ambiante et du public l'intensité en sera modifiée.

Afin d'éviter le semblant de monotonie et surtout de parvenir à faire travailler tous les muscles, chose impossible en une seule séance, les échauffements généraux proposés au club sont tous différents. De la course de la veille avec les exercices adaptés, nous passons aussi bien à un échauffement autour d'une chaise qu'à l'utilisation de balles en mousse ou tout autre objet ou même à un échauffement dit « statique ».

Il en est de même pour les exercices d'assouplissement et de musculation. Ceux-ci sont effectués sans charge additionnelle. Outre le fait de nécessiter moins de matériel, cette méthode permet un développement naturel et équilibré de la masse musculaire sans risquer de rompre son intégrité ainsi que celle des articulations et des tendons. Vous trouverez également des exercices d'échauffement en rapport direct avec le thème du jour.

Quelques échauffements très particuliers sont parfois proposés. Ils ont pour base, des postures ou exécutions de kata ou techniques effectuées dans des conditions déroutantes et cependant efficace pour augmenter très rapidement la température du corps.

**IMPORTANT:** Même effectué en groupe, un échauffement est un travail personnel. La nature nous a fait tous différents et comme tel nous ne sommes pas égaux face aux difficultés. Rien ne sert de tenter de suivre les plus résistants, il s'en suivrait de graves conséquences physiques et psychologiques. Il est préférable de ne faire qu'une partie de ce qui est proposé et le faire le mieux possible, avoir le sentiment réel que l'exercice en question nous a été profitable. Un muscle doit travailler pour se développer, étiré pour gagner en élasticité mais aller jusqu'à la douleur intense est un risque inutile et dangereux.

### 3) Le cours

Le karaté est d'une telle richesse qu'une vie est insuffisante pour en effectuer le tour. Encore plus maintenant que l'enseignement ne correspond plus qu'à quelques heures par semaines. Si l'apprentissage ne peut être que sélectif au Dojo (salle où l'on étudie les Arts Martiaux) , il doit donner au pratiquant la possibilité de s'étendre au-delà.

**Ouverture d'esprit, Créativité** sont des termes propres aux Arts Martiaux que les enseignants ne peuvent ignorer. Surprendre, toujours surprendre est une des clés découlant de ces conceptions et un Dojo n'est pas un nouveau carcan que le karatéka doit soutenir le temps d'une séance.

Outre les grands thèmes que l'on retrouve un peu partout, à savoir l'étude :

- Des positions, déplacements, et techniques seuls et à plusieurs.
- Des Kata et Bunkai (applications des Kata).
- Des Différents Kumiho (Assauts conventionnels).

A Tourny un apport minimum est fourni également sur les thèmes non exhaustifs suivants :

- Histoire des arts martiaux et Philosophie.
- Biomécanique, Respiration.
- Indépendance du travail des côtés droit et gauche par la simultanéité des actions.
- Libération de l'esprit.
- Travail au sol, à genou...

L'apprentissage est effectué en groupe ou débutants et gradés travaillent ensemble et apprennent des uns et des autres sous le contrôle permanent de l'enseignant. Des ateliers de niveau sensiblement identique sont régulièrement effectués afin d'enrichir et approfondir la technique de ceux aptes à franchir une nouvelle étape dans leur progression.

#### 4) Rituel de fin de cours: Zarei

Le salut à genou vient clore la séance de Karaté. Chaque séance est un pas de plus sur le chemin de son développement personnel et ce dernier Zarei représente ici un humble remerciement envers l'enseignant et l'ensemble des partenaires avec qui nous avons eu la chance de travailler. Ce rituel met fin à notre passage au Dojo. Sorti, nous pouvons reprendre notre vie quotidienne et notre identité extérieure.

#### 5) Le cours des enfants

Le cours des enfants dure 1h 15 minutes. Les 10 premières minutes sont « libres ». Sous le contrôle de l'enseignant les enfants vont, de leur initiative, organiser un jeu, varié d'une séance à l'autre. L'enseignant veille à ce que les règles élaborées soient comprises de tous, qu'aucun des enfants ne soit exclu et proposera éventuellement une autre activité ludique.

Cette première partie a comme objectifs :

- L'intégration des nouveaux venus.
- La consolidation du groupe.
- Un échauffement ludique.

Ensuite le rituel de début de cours sera mis en place directement suivi de la séance de travail selon un thème prédéfini. Des ateliers ludiques en rapport avec ce thème sont mis en place. De temps à autres, les enfants plus gradés sont mis à contribution pour expliquer à leurs camarades les clés essentielles de quelques techniques.

Objectifs non exhaustifs de cette pratique :

- Renforce la compréhension de ce qu'ils exécutent.
- Organise la chronologie des étapes fortes de la technique.
- Valorise leur travail, aux yeux des autres et d'eux-mêmes.
- Extériorisent les plus timides.

Un retour au calme est effectué en fin de séance sous diverses formes (10 minutes maximum).

- Discussion plénière autour d'un thème développé lors de la séance.
- Discussion plénière autour d'un sujet d'intérêt commun proposé par les enfants, en rapport ou non avec le cours mais toujours dans le cadre du karaté et de ses dérivés.
- Séance respiratoire consciente au sol.
- Narration d'une petite histoire ou légende du monde des arts martiaux.
- Etc...

Le rituel de fin de cours viendra clore la séance.

Claude Vuichoud

### INFOS PRATIQUES

<b>Président :</b> Stéphane CATTEAU	<b>DOJO :</b> Salle Polyvalente de TOURNY
<b>Trésorière :</b> Marie-Anne CATTEAU	
<b>Secrétaire :</b> Sophie Ouary	<b>HORAIRES DES COURS</b>
<b>Instructeurs :</b> Pascal Crépin, Claude Vuichoud	<b>Lundi :</b> De 19h00 à 20h30 (Adolescents/Adultes)
<b>Renseignements :</b> 02 32 54 22 78	<b>Mardi :</b> De 19h00 à 20h30 (Adolescents/Adultes)
06 19 34 69 23	<b>Mercredi :</b> De 17h00 à 18h15 (Enfants)
06 31 03 16 69	De 18h30 à 20h30 (Adolescents/Adultes)