

Le Karaté dépeint par Maître *GICHIN FUNAKOSHI*, fondateur du style Shotokan.

Bonne lecture et n'hésitez pas à venir nous voir, essayer et... poursuivre, **Claude Vuichoud**.

Le Karaté en tant qu'entraînement athlétique.

La nature du Karaté est telle que le corps est sollicité dans toutes les directions, contrairement à ce qui est demandé par exemple aux bras pour l'aviron et aux jambes pour le saut. En Karaté, il n'y a aucun intérêt à développer exclusivement un seul côté du corps. En fait, un des avantages du Karaté est le développement équilibré et harmonieux du corps. Dans la plupart des cas, une minute ou deux suffisent à exécuter un Kata. De plus, au cours de la progression de l'entraînement, les mouvements deviennent de plus en plus rapides et l'entraînement de plus en plus vigoureux dans son ensemble, ce qui fait qu'il est possible d'exécuter un exercice relativement complet pendant un temps assez court. Ce type d'exercice est idéal pour beaucoup de ceux qui désirent s'entraîner mais ne disposent pas du temps nécessaire. La durée restreinte des exercices de Karaté est un deuxième avantage à son actif. Aucun autre type d'entraînement, que ce soit le Judo, le Kendo, le tir à l'arc, la natation ou l'équitation, ne peut se pratiquer en un lieu quelconque et à n'importe quel moment aussi aisément que le Karaté. La plupart des sports requièrent des emplacements de grandes dimensions, des équipements spéciaux ou des partenaires et, de ce point de vue, le Karaté est très souple et très adaptable. L'emplacement est indifférent, aucun équipement et même aucun partenaire ne sont nécessaires. On peut le pratiquer dans un jardin, dans une chambre, dans un hall ou tout autre endroit selon son désir. Ceci constitue un troisième avantage du Karaté. D'habitude, un exercice adapté aux hommes ne convient pas aux femmes et ceux qui sont adaptés aux femmes ne conviennent pas aux hommes; les exercices destinés aux convalescents sont insuffisants pour les personnes bien portantes et de même, les exercices convenant aux jeunes gens en bonne santé sont trop éprouvants pour les personnes âgées ou pour les enfants. Le Karaté peut être pratiqué par les personnes affaiblies, par les femmes, les enfants et les personnes âgées. En d'autres termes, comme chacun peut adapter l'exercice à ses capacités et comme chaque unité d'entraînement a une durée variant d'une à deux minutes, il n'y a aucun danger de surentraînement ou d'épuisement physique. De plus, au fur et à mesure que le corps est éduqué et que les techniques deviennent plus élaborées, les mouvements deviennent naturellement plus puissants, de sorte que la quantité d'effort devient suffisante, même pour les jeunes gens à l'apogée de leur force physique. L'ampleur des exercices se développe naturellement au cours du processus d'entraînement. Voilà un élément que je citerai comme quatrième avantage du Karaté. Le fait que le Karaté puisse être pratiqué seul ou en groupe est un aspect qui lui est propre. Enfin, même si l'on ne considère que le point de vue de l'exercice physique et sa valeur pratique, la suite de mouvements des bras et des jambes ayant une signification spécifique et les nombreuses variations des différentes séquences des Kata représentent, en ce qui concerne leur étude, autant de défis à relever. Tout en y prenant plaisir et tout en étant entièrement pris par leur étude, on profite de leur acquis sans même s'en rendre compte. La valeur du Karaté en tant que méthode d'éducation physique peut aisément se prouver par des tests scientifiques; après un an seulement d'entraînement, on peut facilement se rendre compte des progrès et reconnaître l'amélioration de sa condition physique par rapport à ce qu'elle était avant la pratique du Karaté.

Le Karaté en tant qu'autodéfense

Presque toutes les créatures vivantes ont un mécanisme de défense naturelle; quand le processus n'est pas complet, le plus faible est détruit et périt dans la lutte sauvage pour la survie. Les crocs du tigre et du lion, les serres de l'aigle et du faucon, le dard empoisonné de l'abeille ou du scorpion, les épines de la rose ou du cognassier du Bengale, ne sont-ce pas là des préparations naturelles à la défense? Mais si les mammifères inférieurs, les oiseaux, les insectes et les plantes ont chacun de telles fonctions spécialisées, se peut-il que l'Homme, Seigneur de la création, ne soit pas, lui aussi, pourvu de ces facultés? L'affirmation suivante peut servir de base appropriée pour apporter une réponse à cette question: nous ne devons avoir aucune intention de causer des dommages aux autres, mais nous devons éviter les ennuis. Afin de se protéger, on doit trouver une méthode qui permette au faible de se défendre contre des adversaires plus forts.

La force du Karaté est maintenant bien connue pour son efficacité: par exemple, il est possible de casser des planches ou de briser des pierres sans utiliser d'outils, de sorte qu'il n'est pas exagéré d'affirmer qu'un homme bien entraîné à cette méthode de défense, peut considérer son corps comme une arme défensive terriblement efficace. Enfin, bien qu'il y ait des techniques de projections en Karaté, il repose essentiellement sur des techniques de frappe, de coups de pied et d'enfoncement. Ces mouvements sont très rapides et peuvent échapper à l'œil non averti. Les combinaisons blocage-attaque sont exécutées simultanément et, grâce à elles, des individus physiquement faibles, des femmes ou des enfants ont largement la force de contrôler un adversaire plus puissant.

En résumé, entre autres avantages du Karaté en tant que méthode d'autodéfense, on peut distinguer les traits suivants: les armes ne sont pas nécessaires, les vieux ou les faibles, les femmes peuvent l'appliquer, enfin, il permet de se protéger même si on n'a qu'une force naturelle modeste. Tous ces éléments se combinent pour faire du Karaté une forme d'autodéfense sans égal.

Le Karaté en tant que discipline spirituelle

Le Karaté ne diffère pas des autres arts martiaux, en ce qu'il favorise chez ceux qui en ont compris l'essence, le développement du courage, de la courtoisie, de l'intégrité, de l'humilité et du contrôle de soi. Cependant, la pratique de la plupart des arts martiaux est si rigoureuse dès le début, que ceux-ci ne sont pas adaptés aux individus de constitution fragile, pas puissamment bâtis ou de caractère faible; de manière générale, de telles personnes perdent courage et abandonnent très tôt l'entraînement. Par ailleurs, il peut arriver à un élève de constitution fragile de pratiquer si consciencieusement qu'il se surentraîne au point de se blesser ou de tomber malade, son corps n'étant pas capable de suivre le rythme que lui impose sa volonté; des échecs précoces de cette nature se rencontrent souvent. Pour toutes ces raisons, de nombreuses personnes doivent abandonner l'espoir de pratiquer un art martial, bien que celui-ci développe le courage et fortifie le corps, ce qui est d'importance capitale pour ceux-là même dont la constitution ou la volonté laissent à désirer. Dans ce contexte, il est important que les jeunes, les vieux, les hommes et les femmes puissent également pratiquer le Karaté. Comme il n'est pas nécessaire de disposer d'un emplacement spécial, d'un équipement particulier ou de partenaires, la souplesse de l'entraînement est telle que les individus dont le corps et l'esprit ne sont pas suffisamment aguerris pourront quand même développer graduellement et naturellement leurs capacités sans même réaliser leurs propres progrès. La souplesse de l'entraînement permet aussi d'effectuer d'énormes progrès sur le plan spirituel. Car, comme on le sait, si l'entraînement à n'importe quel art martial vient à être interrompu pendant six mois ou un an, aucun progrès ne peut être espéré sur le plan spirituel. La connaissance de cet art, la maîtrise de ses techniques, le développement des vertus de courage, de courtoisie, d'intégrité, d'humilité et de contrôle de soi jusqu'à en faire la lumière intérieure qui servira de guide dans la vie quotidienne, tout ceci demande au moins de dix à vingt ans et, si possible, une vie entière dédiée à l'étude de cet Art. A cause de sa souplesse qui permet un entraînement continu, je considère que parmi les arts martiaux, le Karaté est l'un des plus adaptés à parfaire l'entraînement spirituel.

Maitre GICHIN FUNAKOSHI

Karaté Club De Tourny

Président : Stéphane CATTEAU

Trésorière : Marie-Anne CATTEAU

Secrétaire : Sophie Ouary

Instructeur : Claude Vuichoud

*Renseignements : 02 32 54 22 78
06 19 34 69 23
06 31 03 16 69*

DOJO : Salle Polyvalente de TOURNY

HORAIRES DES COURS

Lundi : De 19h00 à 20h30 (Adolescents/Adultes)

Mardi : De 19h00 à 20h30 (Adolescents/Adultes)

Mercredi : De 17h00 à 18h15 (Enfants)

De 18h15 à 20h30 (Adolescents/Adultes)