

## 5 étapes pour une séance de Karaté en autonomie

Quoi de mieux que de **pratiquer son activité favorite** pour garder la forme ?

Une séance de Karate demande peu d'espace, beaucoup d'endroits conviennent à la pratique : jardin, parc, terrasse, bois, plage, balcon...

En intérieur, un **miroir** ou le **reflet** dans une vitre aident à travailler le mieux possible. Pensez-y !

Adaptez les propositions qui suivent à **votre emploi du temps**, à votre objectif, à vos besoins. Elles constituent un guidage, pour ne rien oublier !

**Planifiez** vos séances (fréquence, durée, objectifs) et prévoyez d'intégrer des moments de **récupération** (un jour sur deux ou sur trois).

**Buvez régulièrement** et préférez les moments de la journée pendant lesquels il fait moins chaud.

### 1. Echauffement général (15 mn)

Plusieurs possibilités pour varier, éviter la monotonie, tenir compte de son environnement.

« **7 mn WorkOut** » application téléchargeable sur mobile propose un échauffement général complet de moins de 10 minutes.

→ Idéal en intérieur pour une mise en train générale, rapide et complète.

**10 mn de course variée à vitesse modérée** : en avant, en arrière, pas chassés, montée de genoux, talons-fesses, jambes tendues, courtes accélérations, changements de direction...

**Articulations** : quel que soit l'échauffement général que vous reprenez, veillez à échauffer vos articulations avec méthode. Commencez par les orteils, les chevilles, les genoux... et remontez lentement et systématiquement jusqu'à la tête.

→ Commencez avec des petits mouvements puis prenez progressivement davantage d'amplitude, sans brutalité

*Concentrez votre attention sur votre **respiration**. Inspiration par le nez, expiration par la bouche. Vous ne devez pas être essoufflé. Vous devez toujours pouvoir soutenir une conversation !*

### 2. Sur place (15 mn)

**En position Hachiji Dachi**, pieds écartés de la largeur des hanches, les genoux sont légèrement fléchis, le ventre et les fessiers sont contractés. Le buste forme un bloc. Les hanches sont mobiles pour accompagner les mouvements.

Travaillez par **série de 10 toujours en symétrie** : 5 d'un côté, 5 de l'autre. En alternance puis d'un même côté. Les deux approches ont leur avantage.

Une première série **souple** pour retrouver le geste. Veillez à son exécution correcte.

Une deuxième série **plus puissante** (vitesse + kime). Engagez tout le corps dans le mouvement.

Pour chaque technique exécutée, **prononcez le nom de la technique** (à haute voix c'est mieux, sinon dans votre tête) avant de débiter. C'est un travail de mémorisation et de concentration. De la même manière qu'on annonce le nom du kata avant de l'exécuter.

- Coup de poing simple, doublé : niveau chudan, niveau jodan ; en alternant les 2 niveaux
- Blocage : gedan baraï, uchi uke, soto uke, jodan age uke, shuto uke
- Blocage + coup de poing : deux bras différents (seite), du même bras (hente)

- Coup de pied : mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri
- Coup de pied + coup de poing
- Coup de pied + blocage
- Coup de pied + blocage + coup de poing

*Les variations sont infinies. Soyez votre propre guide.*

*Surtout, **soyez présent à ce que vous pratiquez** en prononçant les noms des techniques effectuées notamment.*

*Le cerveau ne peut guider le corps sur de multiples consignes simultanées. Choisissez-en une et tenez la pendant une série. Puis ajoutez-en une autre. Et ainsi de suite.*

*Exemples : Ikite (poing à la hanche) ; jambes et ventre contractés ; détentes des membres actifs pour un geste fluide ; contraction à l'impact...*

### **En position basse Dachi**

Répétez les mouvements et les enchaînements en position zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi sur place. Les hanches et le dos sont mobiles.

Pour les coups de pied :

- ramenez le pied en arrière après la frappe. *Travail de l'équilibre et du contrôle.*
- posez le pied en avant après la frappe. *Travail de puissance et d'ancrage.*

### **3. Kihon en mouvement (15 mn)**

Si vous disposez d'un **espace suffisant**, vous pouvez effectuer les mouvements de **déplacement habituels** avec un enchaînement des pas.

Si votre espace d'entraînement ne vous permet pas d'enchaîner les pas, **travaillez tout aussi efficacement sur place**. Ramenez la jambe avant vers la jambe arrière puis avancez l'autre jambe. Conserver la dynamique du changement de jambe en évoluant dans un espace restreint.

Reprenez les techniques proposées et travaillez les avec un déplacement. D'abord sur un **axe rectiligne**. Puis **avec un angle** lorsque vous avancez la jambe avant.

*Essayez de viser une **cible** fixe pour travailler la précision.*

### **4. Kata (15 mn)**

Commencez par **visualiser le kata** que vous allez exécuter.

Effectuez le **kata sur place** en position Hachiji Dachi. Seuls les bras effectuent les mouvements du kata. Le regard est mobile.

Effectuez le **kata en déplacement**. En respectant son embusen, son schéma.

Si vous ne pouvez pas respecter le schéma du kata, **travaillez sur place** comme pour le kihon en mouvement en ramenant la jambe avant avant d'effectuer un déplacement.

*Travaillez les **pivots** en respectant autant que possible les angles de rotation.*

*Ce sont des **repères pour votre cerveau et votre corps**. Si la position d'arrivée n'est pas correcte, **rectifiez toujours en déplaçant le pied qui a bougé** (en général le pied avant).*

### **5. Retour au calme (10 mn)**

**Etirez vos bras et vos jambes** comme nous le faisons au dojo. Ne forcez pas. Privilégiez la détente musculaire, pas la recherche de souplesse.

Reprenez une respiration ventrale calme. **Hydratez vous** 😊

Bon entraînement autonome !

Arnaud Richez

Professeur de karaté 5<sup>e</sup> Dan - DESJEPS