

**MEMOIRE POUR LE PASSAGE DE GRADE 6EME DAN**

**ALAIN BIGI**



**THEME**

**KARATE-DO – KARATE COMPETITION**

**MEME COMBAT**

**Le plus grand échec est de n'avoir pas le courage d'oser**

**ABBE PIERRE**

## **PREAMBULE**

*Quand j'ai réussi mon examen du 5<sup>ème</sup> dan, l'idée de présenter un jour le 6<sup>ème</sup> dan a rapidement fait son chemin dans ma tête. Malgré les années à attendre, j'ai toujours pensé qu'un jour je me présenterais à cet examen.*

*Pourquoi se mettre une telle pression ?*

*Le 5<sup>ème</sup> dan ce n'est pas trop mal, pourtant !*

*J'aurais pu me satisfaire de mon grade, mais au fond de moi, je savais que ce 6<sup>ème</sup> dan représentait un autre niveau, une autre dimension dans la pratique d'un karatéka.*

*Le 6<sup>ème</sup> dan, ce n'est pas un examen comme les autres ; il s'agit de démontrer que l'on a passé un cap technique mais aussi mental.*

*Cet examen est l'aboutissement de décennies de travail et de recherche ; il se prépare comme une compétition dont le seul objectif est de démontrer qu'on mérite ce grade par notre prestation technique d'une part et d'autre part par la confiance et la maturité que l'on dégage.*

*J'ai conscience que cet examen est une continuité et non une finalité mais il représente toutefois un changement important par rapport aux grades précédents. La ceinture rouge et blanche est le symbole de ce changement et la marque de cette rupture. Avoir l'honneur de la porter représente beaucoup de sacrifices, de travail et d'implication personnelle. C'est une aventure qui se mûrit mentalement et se prépare physiquement. Cet examen du 6<sup>ème</sup> dan après 40 ans de pratique doit me permettre, en tant qu'enseignant, de continuer dans cette voie en tirant les pratiquants vers le haut dans un souci permanent de transmission. Je suis fier de présenter ce grade qui est l'aboutissement de mon travail.*

## **PARCOURS**

*A l'âge de 7ans, j'ai commencé par le judo que nous pratiquions dans un local prêté par le curé du village ; des cours de karaté étaient également dispensés et je m'y suis naturellement inscrit.*

*Après trois années de pratique, l'appel du football a été plus fort et je me suis inscrit au club de la commune pour rejoindre mes copains, mais quelque part dans ma tête je n'avais jamais abandonné l'idée de pratiquer les arts martiaux mais il fallait faire un choix (nul n'est parfait) !*

*J'ai pratiqué le football jusqu'à l'âge de 19 ans ; ce sport a développé chez moi l'esprit collectif et la vie de groupe. Je ne regrette pas cette période sportive de ma vie mais l'appel des arts martiaux a été plus fort.*

*C'est avec beaucoup d'envie, de respect et de curiosité que j'ai remis mes deux kimonos puisque j'ai pratiqué conjointement le judo et le karaté au CDAM de Vallauris devenu en 1985 le DOJO VALLAURIS après la scission du club.*

*En 1981 j'ai obtenu mon premier dan de judo, sport que j'ai arrêté en 1984 pour me consacrer totalement au karaté.*

*J'ai réussi mon 1<sup>er</sup> Dan en 1985 et avec trois amis nous avons créé la section karaté du DOJO VALLAURIS.*

*Bien que situé dans un quartier difficile, la création de ce dojo était notre objectif ; nous avons mis toute notre passion et notre envie pour arriver à plus de 100 licenciés deux ans après la création du club grâce au développement des sections enfants et adultes. Nous pratiquons le karaté sankukai créé par Maître NANBU, style que je pratiquais dans mon club précédent.*

*J'ai ensuite passé le diplôme d'instructeur fédéral en 1989, le BEES1 en 1991 et je suis titulaire du DEJEEPS depuis 2011.*

*Trois ans après la création du club, nous sommes passés au style shotokan ; pour cela il fallait des bases, un fil conducteur, un expert et pour ne pas se perdre dans l'approximatif, c'est tout naturellement que nous avons commencé à suivre les stages de Sensei LAVORATO. Cet expert nous a permis d'évoluer dans notre pratique et nous avons pu ainsi proposer des cours plus appropriés à nos élèves.*

*J'ai réussi mon 3eme dan en 1999, mon 4eme dan en 2011 et mon 5eme DAN en 2015.*

*Dans un souci permanent d'ouverture d'esprit et de progression, je participe régulièrement à divers stages dispensés principalement par Jean Pierre LAVORATO et également dans différents styles quand l'occasion se présente.*

*Durant toutes ces années, j'ai participé, parallèlement, à plusieurs marathons, courses de montagne etc... Toutes ces activités m'ont aidé à me forger un caractère de battant en développant chez moi la notion de persévérance avec comme objectif repousser mes limites, ne jamais abandonner ; toutes les valeurs que l'on retrouve dans la pratique du karaté.*

*Choisir un thème de mémoire n'est pas chose aisée tant les sujets sont vastes et intéressants ; il fallait en choisir un et je me suis tourné vers l'étude de deux aspects du karaté que sont le Karaté- Do et le Karaté Compétition.*

## Table des matières

- 1 Introduction
- 2 Rapide historique
- 3 Généralités
- 4 Le Karaté-Do
  - 4.1 Définition
  - 4.2 Généralités
  - 4.3 Enseignement du karaté-do
  - 4.4 Différentes formes de travail
    - 4.4.1 Le Khion
    - 4.4.2 Le Kata
    - 4.4.3 Le Bunkai
    - 4.4.4 La Self-Défense
    - 4.4.5 Les Kunités Traditionnels
- 5 Le Karaté Compétition
  - 5.2 Historique
  - 5.3 La pratique sportive
  - 5.4 La compétition
    - 5.4.1 Le Kunité
    - 5.4.2 Les Katas
    - 5.4.3 Le karaté contact
    - 5.4.4 Les enfants et la compétition
    - 5.4.5 La compétition handisport
- 6 Karaté-do ou Karaté compétition
- 7 Conclusion

# **1 Introduction**

Après quelques généralités, je vais m'efforcer de développer les différents aspects du karaté–do et du karaté compétition en définissant pour ces deux pratiques les valeurs, les objectifs et les différents publics concernés.

J'ai souhaité développer le côté plus général du sujet en rappelant brièvement ses origines et son évolution dans le temps dans l'espoir que le néophyte, à la fin de la lecture, ait une idée plus précise de cet art martial.

Au travers de ce mémoire, j'espère apporter quelques réponses, démystifier le karaté aux yeux du grand-public et pourquoi pas lui donner envie de porter le keikogi et de découvrir cet art martial chargé d'une histoire riche.

## 2 Rapide historique

L'histoire du karaté est très controversée et a donné lieu à de nombreuses polémiques ; il y a très peu d'écrits sur son origine et il est très difficile pour un puriste de connaître exactement la vérité sur la naissance du karaté.

Tout d'abord, c'est un art martial japonais ; on convient de fixer son origine au 16ème siècle sur l'île d'Okinawa dans l'archipel des îles Ryūkyū situées au sud du Japon, à l'est de la Chine. Par sa position, l'île d'Okinawa a connu pendant des siècles de nombreux échanges avec la Chine et au fil du temps, ce sont sans doute les arts martiaux Chinois qui ont influencé le karaté d'Okinawa.

Les arts martiaux chinois sont donc arrivés sur l'île d'Okinawa, et donneront naissance au To-te (main chinoise) qui au 17ème siècle se divisera en 3 styles : Le Nahata-te, Tomoari-te et le Shuri-te (noms de villes d'Okinawa)



On peut dire, toutefois, que le karaté n'a pas été inventé par un seul homme ; les techniques de combat sont apparues partout dans le monde où les hommes luttent. L'art de combattre est une manifestation culturelle chez l'être humain ; des figures marquantes ont émergé, leur génie, leur intelligence du combat ont marqué l'histoire du karaté.

Maître Anko Itosu est considéré comme le véritable Père du karaté moderne ; élève de Maître Matsumura, il modifia les bases du shorin ryu pour le rendre accessible au grand public, le shorin ryu étant le style le plus ancien à l'origine de presque toutes les autres écoles shotokan, wado ryu etc...

Cependant, à la suite de l'invitation de l'Empereur, c'est un de ses élèves, Maître Funakoshi, qui introduira le karaté au Japon. Sa première démonstration fut un succès retentissant.

En 1922, après une deuxième démonstration qu'il offrit au public japonais, Maître Funakoshi fut prié de rester au pays pour y enseigner sa méthode. Il coupa tout lien avec l'origine chinoise et « Okinawaienne » de son art ; la technique qu'il enseigna fut nommée « shotokan » par ses

disciples, du nom de la salle d'entraînement « kan » dans laquelle se déroulait le cours et de « shoto », le nom d'emprunt sous lequel il écrivait ses poèmes.

Maître Funakoshi était pour une école unique mais d'autres Maîtres fondèrent leurs propres styles japonais.

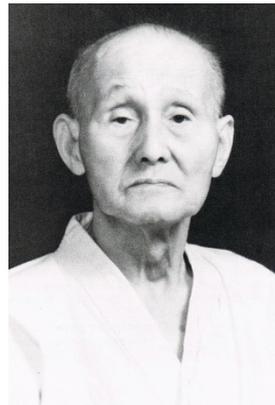
Maître Miyagi  
**Goju Ryu**



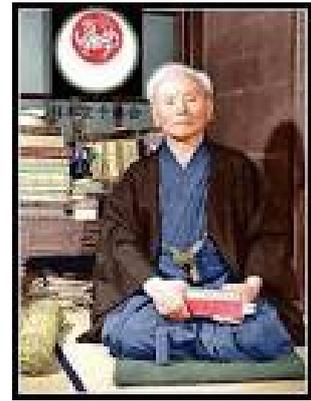
Maître Mabuni  
**Shito Ryu**



Maître Otsuka  
**Wado Ruy**



Maître Funakoshi  
**Shotokan**



N'oublions pas dans cet historique l'importance de Mr Henri Plée précurseur du karaté en France et en Europe dans les années cinquante qui nous a quittés en 2014 emportant avec lui une grande page des arts martiaux.

### 3 Généralités

Qu'est-ce que le karaté au juste ? La question pourrait paraître superflue mais la poser à brulè-pourpoint dans la rue révélerait bien la confusion dans ce domaine.

La raison de cette ignorance est fort simple ; le karaté s'est popularisé sans avoir été préalablement démystifié. Le Karaté est un mot magique chargé de mystère et d'orientalisme, un art martial venu d'ailleurs.



Le karaté est un *BUDO*, c'est-à-dire une discipline guerrière du corps et de l'esprit où l'efficacité ne peut être escomptée qu'à travers l'association des deux, *BU* signifiant en japonais l'ensemble des techniques martiales et le suffixe *DO*, désignant la voie, celle qui mène à la

maîtrise de soi par le travail conjoint du corps et de l'esprit.

Dans un sens large, c'est une voie de développement personnel et c'est vers cet objectif que je cherche à amener le lecteur. Pratiquer le karaté, c'est s'engager à respecter le code moral du karaté-do qui se transmet de génération en génération.

Fondement de la pratique, il représente l'état d'esprit des arts martiaux et respecter ce code d'honneur aide le pratiquant à grandir.

La pratique de ce sport de combat constitue un cheminement au plus profond de son être. C'est le chemin vers la voie de la sérénité. Néanmoins, il peut être pratiqué comme une activité gymnique, chaque partie du corps peut être sollicitée et sa pratique adaptée à chaque morphologie.

Le but du pratiquant d'un art martial réside dans le désir d'acquérir une force lui permettant de faire face à toute forme d'agression. La vie quotidienne s'apparente souvent à un combat contre l'adversité, la maladie, la mort d'un proche. Le pratiquant va emmagasiner des techniques de défenses, développer un mental lui permettant de faire

face à des agressions psychologiques. Chaque moment de sa pratique, chaque effort, chaque goutte de sueur et de souffrance constituera une préparation à cette confrontation avec la vie.

Le karaté est un sport complet ; le corps entier est sollicité harmonieusement et toutes les qualités sont développées mais cet art martial est bien plus qu'un simple sport.

La pratique du karaté vise l'épanouissement physique et psychique de l'individu ; il apporte confiance en soi, santé physique et mentale ; on apprend également l'entraide et la solidarité. C'est un art d'auto-défense et une méthode de combat ; elle permet d'éduquer le corps et l'esprit de telle sorte qu'il puisse trouver une réponse appropriée à toute forme d'agression.

Le karaté est un outil de gestion du stress par le développement de l'énergie interne, un moyen de prendre du recul ; sa pratique aide à se forger un caractère, à se construire une force interne pour instaurer la confiance.

La pratique du karaté permet la latéralisation et la précision des gestes chez l'enfant ; elle apprend la discipline et crée, également, des amitiés.

Chez l'adolescent, elle canalise l'énergie, permet de se défouler tout en respectant les règles, elle permet de se sentir bien dans son corps, garder la souplesse, développer le cardio, la musculation et l'endurance.

Chez les personnes âgées, sa pratique gymnique permet de lutter contre le vieillissement neurologique et musculaire.

Associé au stretching, le karaté améliore la souplesse ; pratiqué correctement il apporte un bien-être physique et psychique et permet de lutter contre les problèmes articulaires. Les positions caractéristiques du karaté permettent d'améliorer l'équilibre, la stabilité, la coordination et la précision ; sa pratique régulière vise à l'augmentation de la concentration et oblige à se recentrer sur soi-même. Par un travail approprié, il renforce également les parties du corps souvent sollicités et soulage les douleurs dorsales.

## **4 Le Karaté-Do**

### **4.1 Définition**

KARATE = main vide DO = la voie

### **4.2 Généralités**

La voie fait toute la différence, l'apprentissage est progressif et dans cette recherche le principe de compétition n'existe pas ; le seul combat que l'on mène est contre soi. Comment ne pas citer la phrase de Sensei Kase qui résume à elle seule l'état d'esprit de la pratique : « tu n'auras qu'un seul adversaire, toi-même ». Être le meilleur, gagner des médailles sont bien loin de l'objectif visé.

Le karaté-do est très riche ; il ne se cantonne pas seulement aux techniques figurant sur le programme officiel ; c'est déjà un début bien sûr mais ce n'est qu'une goutte d'eau dans le vaste océan de la pratique. On peut pratiquer seul évidemment mais je pense qu'il est primordial de « mouiller » le keikogi en groupe si on veut progresser dans cette voie. Travailler ensemble c'est apprendre à vivre ensemble et c'est très important.

Maître Funakoshi disait que le Karaté est fait pour ne pas servir ; cela peut paraître étonnant en sachant que c'est un art de guerre et de défense. La philosophie joue un rôle primordial dans cette pratique ; la négliger, c'est comme lire mot à mot sans comprendre le sens d'une phrase. Sans elle, comment comprendre que l'on apprend des techniques dangereuses, voire mortelles dans le seul but de ne jamais les utiliser ! Le karaté-do doit permettre de gérer les conflits sans violence ; il exerce chez l'individu un certain pouvoir, il développe une sensation indéfinissable et rassurante. Arriver à désamorcer un conflit sans haine, ni violence signifie que l'on est sur la bonne voie dans notre recherche personnelle.

Le véritable art du karaté-do consiste essentiellement à ne pas frapper, à ne pas être frappé et ne pas provoquer d'accident.

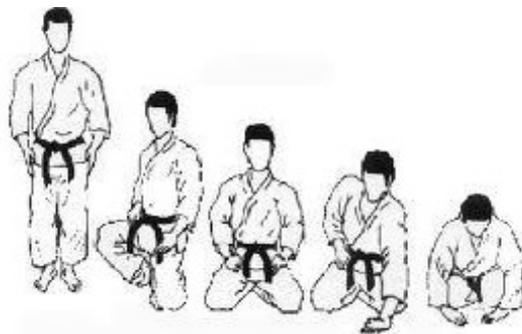
### 4.3 Enseignement du karaté-do

Avant de commencer, il est important de respecter le dojo ; c'est un lieu d'étude où chacun va découvrir un art de vie ; ce respect du lieu doit animer également le pratiquant sportif, c'est un peu le fil rouge du karaté.

Pour cela, il faut observer quelques règles essentielles que sont le respect, la courtoisie et l'humilité. Le salut fait partie de ce rituel et l'instructeur doit transmettre et faire respecter ces valeurs et guider ses élèves dans cette voie ; l'irrespect, l'arrogance, le négligé ne sont pas des attitudes propices à un travail sain. Il est évident que ces règles sont applicables et souhaitables dans toute forme de pratique et dans les tous les arts martiaux.

L'étape du salut est très importante car elle prépare l'élève à suivre l'enseignement du SENSEI ou du professeur ; il fait la transition entre notre vie « extérieure » et notre vie dans l'enceinte du dojo. C'est une tradition.

« Le zarei » le salut à genoux est un signe de respect que l'on fait au SENSEI, au professeur, mais aussi au groupe.



## 4.4 Différentes formes de travail

Le Khion, les katas, le Bunkai, la Self défense et le Kunité

### 4.4.1 Le Khion



Ki = énergie vitale, Hon = bases

On peut définir les khions comme le travail de base des BUDO. Ils correspondent à la première étape dans l'apprentissage du combat. Le travail en solitaire ou khion est le début de la progression vers une recherche

d'efficacité. Si on devait se risquer à le comparer à la musique on dirait que c'est le solfège et les répétitions des gammes. Il favorise la création d'automatismes, l'acquisition des sensations et l'amélioration des techniques.

### 4.4.2 Le Kata



On pourrait dire qu'il représente, en quelque sorte, la suite des khions. Les techniques sont toujours exécutées dans le vide mais enchainées avec des orientations différentes. L'importance du travail du premier est primordiale pour l'étude du deuxième. Ces deux

parties sont donc indissociables. Toutes les solutions propres au combat avec ou sans arme y sont représentées. L'apprentissage des katas s'effectue étape par étape ; ils existent plusieurs niveaux de lecture que le pratiquant découvre au fur et à mesure que son niveau augmente. En résumé, on peut dire que les katas représentent un ensemble de techniques enchainées, un travail multidirectionnel contre plusieurs adversaires imaginaires.

### 4.4.3 Le Bunkai



C'est l'interprétation martiale d'une technique d'un kata. C'est se rapprocher de la réalité en recherchant des réponses aux diverses techniques. Il existe des réponses codifiées qu'il ne faut pas négliger évidemment mais au-

delà de cette codification, il est important pour la progression de chacun d'aborder une recherche personnelle en sortant de l'interprétation classique. Il n'existe pas de bunkai type mais un éventail de possibilités qui permettront au karatéka confirmé de créer et imaginer des applications avec une totale liberté d'expression.

#### 4.4.4 La Self défense



Le karaté par définition est une méthode d'auto-défense et une méthode de combat. L'apprentissage de techniques à mains nues, la maîtrise de l'énergie permettront une meilleure efficacité que la pratique simple de la self défense ; Il est important qu'il y ait un lien entre le karaté et la self-défense. Au judo c'est le jujitsu, au karaté c'est le karaté – jitsu, c'est un enseignement qu'il ne faut pas négliger. La connaissance de la discipline constitue l'outil de travail de l'enseignant. Elle lui permettra de proposer des cours adaptés aux objectifs des élèves et répondre à leurs attentes.

#### 4.4.5 Les Kunités Traditionnels

L'enseignement du Karaté-Do ne se limite pas à un travail dans le vide, à l'étude des katas et des bunkai ; il intègre également les notions d'assauts.

En effet, la finalité profonde de l'art martial en général et du Karaté –do en particulier consiste en un combat où l'individu lutterait pour sa survie qu'on pourrait définir par cet aphorisme « vaincre ou mourir ». S'il ne faut pas prendre à la lettre cette définition, chaque pratiquant devra s'en inspirer pour définir l'état d'esprit dans lequel il doit évoluer. Les kumites conventionnels représentent un moyen de s'approcher de cette notion de combat ultime.

Cette appellation par opposition au kumité libre est régie par un certain nombre de conventions : limitation dans le nombre d'attaques et limitation dans les différents niveaux d'attaque avec obligation de prévenir l'adversaire des techniques employées. Cette progression l'entraînera vers une autre forme de combat appelé kumité libre, les techniques sont libres, évidemment, mais le combattant sera toujours limité dans sa liberté d'agir.

Ces étapes de progression peuvent se définir en deux parties : la voie technique et la voie mentale. La voie technique représente le stade d'initiation ; c'est la période d'apprentissage durant laquelle le pratiquant va acquérir une certaine technicité ; il va développer sa vitesse, sa précision, ses réflexes, sa puissance, son sens de la distance et du rythme.

La voie mentale représente le stade de la réalisation. Elle correspond à la période durant laquelle le karatéka va mettre en pratique ses acquis, considérant les attaques comme des actes de combat avec évidemment,

une totale maîtrise de soi. Il poursuivra dans cette voie vers le combat ultime qu'il n'aura sûrement jamais à livrer mais qu'il préparera avec cette idée. On retrouve dans cette forme de travail l'esprit et l'essence même du Karaté-do.

Les étapes suivantes sont nécessaires pour la progression du pratiquant. Elles lui permettront de maîtriser la notion de distance du contrôle et vitesse.

#### **4.4.5.1 Khion Ippon Kumité**

Il s'agit de l'application la plus simple, Tori en garde et uke en yoi. La simplicité de l'exercice permettra d'exiger des pratiquants une grande rigueur technique que l'on retrouvera à chaque étape de la progression comme le rituel également.

#### **4.4.5.2 Ippon Kumité**

Les deux partenaires se tiendront en garde de combat ; c'est un assaut sur un pas. Chacun a la possibilité avant son attaque de modifier modérément la distance qui le sépare de l'autre. Cette forme de travail doit permettre au pratiquant d'enrichir son sens de la distance.

#### **4.4.5.3 Sanbon-kumité**

C'est un assaut sur trois pas ; il représente l'ippon kumité reproduit une deuxième et une troisième fois avec des attaques identiques portées au même niveau.

#### **4.4.5.4 Gohon Kumité**

Dans cette forme de kumite, le nombre d'attaques est de cinq. A ce stade, le pratiquant a désormais à son actif un éventail de techniques ; le GOHON KUMITE représente la plate- forme entre la voie technique et la voie mentale.

La voie mentale suppose l'automatisation acquise de tous les principes fondamentaux des formes de combat conventionnel, les combattants ne s'attacheront plus à parfaire leurs techniques de combat mais à les utiliser comme des armes.

#### **4.4.5.5 Jyu-Ippon Kumité**

C'est l'aboutissement ; il s'agit d'un assaut libre sur un pas, le pratiquant détient (dans l'absolu et l'idéal) tout le savoir et les compétences pour livrer le combat ultime. Il ne fait plus de distinction entre le physique et le mental, il a atteint l'unité.

Toutes ces formes de combats intègrent une notion importante qui est le contrôle.

En karaté, le contrôle est souvent représenté comme un geste exécuté et arrêté à une distance infime de la cible. L'acquisition de ce type de contrôle n'est pas très compliquée ; il suffit de s'exercer à un certain nombre de répétitions. On peut penser que ce contrôle n'est pas adapté à une situation réelle ; bien au contraire, il doit correspondre à la maîtrise de soi, de ses émotions, de ses craintes. Ainsi, dans le combat de karaté, le véritable détenteur du mental sera celui qui abordera le combat dans l'intention de détruire et adaptera son action à la situation présente. Cette notion de destruction n'existe en général que dans la pensée ou dans l'imagination du pratiquant. Le contrôle ou le non contrôle peut également se retrouver dans une pratique plus sportive par une attitude inadaptée à la situation ; le non-mental peut entraîner des manifestations de joie exagérées ou des signes d'énervement non compatibles avec l'esprit du karaté-do.

Tous les domaines du Karaté-do sont liés ; il peut remplir son rôle d'élévation de l'individu si celui-ci en accepte tous les principes, les valeurs et la rigueur. Les kumites conventionnels représentent l'un des principes fondamentaux de notre discipline.

## 5 Le Karaté Compétition

### 5.1 Définition

C'est une activité sportive qui permet au travers des compétitions de s'exprimer en toute sécurité ; l'approche de l'affrontement sportif est en partie différente de la conception traditionnelle fondée sur la notion de défense personnelle.

### 5.2 Historique

Si au Japon le premier tournoi eu lieu en 1957, les premiers championnats de France se déroulèrent en 1962 à PARIS, suivis par les championnats d'Europe en 1966. Bénéficiant de peu de publicité, ces championnats ont attiré quelques 2500 curieux. Il s'en est suivi les premiers championnats du monde à Tokyo en 1970 remportés par le Japon, la France terminant à la 3ème place mais devenant deux ans plus tard championne du monde à Paris. Ces événements ne bénéficiaient pas d'un écho publicitaire digne de ce nom ; Il a fallu les



premiers films en provenance de Hong-Kong pour que le karaté devienne un phénomène de masse ; c'était exactement la publicité qu'il manquait pour en faire un sport populaire. Désormais ce n'était plus utile d'aller chercher les élèves, ils venaient d'eux même.

*Photo de l'Équipe de France 1972 championne du monde à Paris.*

*François Petitdemange, Alain Setrouk, Guy Sauvin, Dominique Valera et Gilbert Gruss*

### 5.3 La pratique sportive

Le mot compétition vient du latin « cum petire » essayer ensemble. C'est le moment où deux volontés, deux corps s'affrontent dans un combat où rien n'est fixé d'avance. C'est l'occasion pour chacun d'utiliser ses capacités en vue d'affronter un autre combattant. Chaque personne essaie d'actualiser son potentiel ; la compétition par son entraînement

spécifique fait progresser le karatéka ; c'est un test qui permet de se remettre en cause et prendre conscience de ses faiblesses ; c'est aussi le test ultime du sanchin : rester calme comme l'eau à la surface d'un étang mais prêt à s'infiltrer dans la moindre faille de l'adversaire. La réussite d'une technique est autant un acte mental que physique. L'état d'esprit qui doit gouverner toute action est appelée « zanchin et kimé ».

Est-ce que la compétition est une bonne chose pour le karaté ?

C'est un vaste débat et il est bien difficile d'avoir un avis tranché sur la question. C'est une facette du karaté qui attire certains pratiquants avec un esprit de compétition, désireux de se confronter avec d'autres. Ils se font plaisir, pratiquent l'activité comme un sport, ils s'épanouissent, trouvent un équilibre et un bien être.

Cet esprit de compétition n'est pas nouveau ; cela a toujours existé, c'est le propre de l'homme, même si le but ultime est différent. Le temps des duels est terminé et ces pratiquants cherchent tout simplement à se mesurer, assouvir leur désir de compétition tout en respectant le code sportif qui n'est pas si éloigné de notre code d'honneur.

L'approche de l'affrontement sportif est en partie différente de la conception traditionnelle fondée sur la notion de défense personnelle.

En effet, la pratique sportive repose sur un cadre réglementé définissant un répertoire technique restreint dans un espace et une durée définie. Le port de protections permet aux combattants de s'affronter en toute sécurité, toucher sans être touché en obtenant un score supérieur à celui de l'adversaire dans un temps défini.

Il arrive parfois que l'on compare le karaté compétition à l'escrime où l'esprit de la touche avant l'adversaire est l'objectif pour gagner le combat ; cette logique est différente du karaté traditionnel où la plus grande importance est donnée à la défense.

La compétition est un modèle d'expression tout à fait particulier et un excellent moyen d'élever l'individu sans contradiction avec l'art martial. Elle ne concerne qu'une catégorie infime de pratiquants, environ 10% qu'il ne faut pas négliger d'autant qu'ils sont la vitrine du karaté pour les médias, la compétition demeurant malgré tout un moyen d'échange entre les individus, les clubs etc...

Les transformations qu'a connu le karaté depuis des décennies ont fait couler beaucoup d'encre ; les temps changent et le karaté a bien été

obligé de suivre le mouvement. Il ne pouvait rester indifférent aux influences des sociétés modernes. Même dans son pays natal le mythe du combattant luttant jusqu'à la mort n'était plus trop d'actualité. Naturellement beaucoup d'anciens pratiquants regrettent avec un certain passéisme l'époque où le souffle de l'esprit Budo régnait sur cet ancien art martial. Il faut quand même reconnaître que le karaté n'a jamais cessé d'évoluer, il a su s'adapter à son époque.

## 5.4 La compétition

On distingue différents types de compétition : Le Kumité, les Katas, le karaté contact.

### 5.4.1 Le Kumité



Le kumité ou combat est la mise en application avec partenaire(s) des techniques étudiées seul à travers les kihons ou les katas. C'est le moment de vérité, l'unité corps /esprit est au bout de l'apprentissage. Le néophyte ou le débutant pourrait bien évidemment s'interroger sur la

différence entre le kumité conventionnel et le kumité libre. La différence essentielle réside plus dans la forme que dans le fond. En effet dans le premier, les règles établies obligent le pratiquant à une grande rigueur dans la façon de se déplacer, la pureté de ses mouvements etc... ; dans les kumités libres, le combattant dispose d'une plus grande autonomie de gestes, de plus de latitude au niveau des déplacements et d'une importante variété de feintes pour mieux piéger son adversaire. Si l'esprit de ces deux formes de combat devrait être identique, ce n'est pas toujours le cas. En effet dans le kumité libre le pratiquant accorde moins d'importance aux attaques réussies par son adversaire, partant du principe qu'il pourra toujours se rattraper par la suite. La pratique des combats libres, par son aspect plus relâché et plus détendu permettra au karatéka d'aborder les assauts conventionnels avec un mental très fort.

#### 5.4.1.1 Objectif

Pierre de Coubertin disait « l'important est de participer » ; c'est une phrase que l'on entend souvent mais en général, pour chaque combattant, le but ultime d'une compétition est la victoire. Même s'il est conscient qu'il ne sera pas sur le podium, quand un combattant monte sur un tatami, c'est pour gagner, aller au maximum de ses possibilités

dans le cadre d'un championnat ou d'une coupe par exemple. Mais la compétition peut être également synonyme de victoire face à soi-même. En effet, elle permet parfois de surmonter sa peur, son appréhension face à la confrontation, se surpasser face à un adversaire ; ce sont aussi des objectifs que la pratique de la compétition permet d'atteindre ; ce sont des valeurs que l'on retrouve également dans la vie quotidienne et qui peuvent influencer l'acquisition d'une certaine confiance en soi ; elle est un excellent moyen d'élever l'individu sans contradiction aucune avec l'art martial.

Une préparation spécifique est le seul moyen d'atteindre ses objectifs. L'enseignant devra adapter la préparation de ses élèves en fonction de la compétition ; il s'attachera à leur proposer des programmes individualisés afin qu'ils puissent développer tous les paramètres nécessaires à l'obtention de résultats. En complément la pratique habituelle et rigoureuse de l'art martial peut être également un excellent moyen de préparation psychologique et physique ; il suffira d'effectuer quelques mises au point par rapport aux règles de la compétition comme l'arbitrage où la limitation des techniques utilisables.

Une préparation spécifique est nécessaire afin d'accoutumer les pratiquants au système même de la compétition ; suivant le niveau de l'élève et sa disponibilité, il sera nécessaire de développer certains paramètres complémentaires.

Pour schématiser, il faudra aborder 3 niveaux de recherche que sont le physique, la technique et le mental.

Physiquement : le karatéka devra subir un entraînement adapté, axé sur la vitesse, l'explosivité, les enchainements ; pour cela sa condition physique devra être irréprochable.

Techniquement : le travail portera sur des situations restrictives avec des exercices à thèmes permettant au compétiteur de progresser dans tous les domaines ; s'ouvrir à des techniques inhabituelles favorisera l'adaptation à un adversaire, à sa façon de combattre. Les mises en situation sont les seuls moyens de s'adapter à un contexte différent, en l'occurrence la compétition kumité.

Mentalement : mises en situation externes par des combats arbitrés, sensibilisation de l'élève à l'arbitrage etc... et mises en situation internes : gestion du stress, concentration, augmentation de la vigilance.

### 5.4.2 Les Katas



Qu'est-ce que le kata ?

C'est un ensemble de techniques enchainées représentant un combat multidirectionnel (réel) contre plusieurs adversaires imaginaires.

Quand on parle compétition, on a tendance à penser combat kumité. La compétition, quelle que soit sa forme, est par conséquent souvent définie comme une étape de cette quête, vers un idéal de dépassement de soi même, de perfection.

La compétition kata est la recherche de cette perfection ; elle occupe une place importante et intéresse des pratiquants attirés par cet aspect de la pratique qui demande un travail où l'exigence est primordiale, l'approximatif n'ayant pas sa place.

On compare souvent la notation des compétitions katas avec le patinage artistique ou la gymnastique ; le système de notation, les procédures de jugement peuvent sembler similaires mais la finalité est totalement différente ; le kata est un combat, la finalité martiale ne doit pas être occultée, le pratiquant n'est pas un acteur mais un combattant.

La recherche de la perfection, de la précision, l'équilibre, la puissance sont autant d'éléments que le compétiteur doit s'attacher à travailler sans relâche ; la compétition par équipes développe en plus la cohésion, l'entraide et l'amitié entre les élèves liés pour un objectif commun. Le compétiteur pourra dans une recherche d'élargissement de son potentiel travailler des katas différents de ceux choisis pour un championnat.

Dans cette forme de compétition comme dans le kumité, le but est de livrer tout son potentiel afin d'être le plus efficace ; le karatéka va combattre contre un certain nombre d'éléments extérieurs (pression, enjeu ...) .Il doit démontrer ce qu'il sait faire mais aussi et surtout ce qu'il est.

### 5.4.3 Le karaté contact



C'est un sport de combat issu du karaté appartenant aux formes de boxe pieds-poings.

Parler de compétition en occultant le karaté contact serait une énorme erreur.

Cette discipline s'est développée dans les années 70 aux Etats- unis sous l'égide de Bill Wallace entre autres et

grâce à Dominique Valéra en Europe qui, adepte d'un karaté plus libre, remplaça le terme de karaté par full-contact. Surmontant les nombreuses difficultés liées au refus de la fédération dans les années 80, le karaté contact a su s'imposer à partir de 2001 sous la présidence de Francis Didier. Ainsi, le karaté contact a pu s'organiser, se structurer comme le karaté traditionnel et connaître un essor très important. Une autre forme de karaté est apparue et nombreux karatékas ont été attirés par cette pratique dans laquelle, avec l'apparition de protections, gants de boxe et protections pieds et tibias, ils pouvaient se « lâcher » et porter les coups avec des règles évidemment, mais avec une plus grande liberté que dans la compétition traditionnelle. Il a fallu du temps pour l'imposer mais sous l'impulsion de Dominique Valéra, le karaté contact s'est bien implanté au sein de la FFKDA et c'est une bonne chose le karaté en général.

Si la compétition chez les adultes est la plus médiatisée, il ne faut oublier la compétition chez les enfants et le karaté handisport qui occupent une place importante dans la fédération.

#### **5.4.4 Les enfants et la compétition**



En tant qu'art martial, on peut se poser la question de savoir si la pratique en général du karaté peut convenir aux enfants. Certains estiment peu concevable d'associer l'esprit guerrier de la discipline avec le besoin d'amusement et d'insouciance chez l'enfant. Doit-on enseigner en utilisant le même langage qu'avec des adultes ? Doit-on enseigner le côté martial au sens profond ? Je pense que ce n'est pas la meilleure solution pour intéresser les enfants et les encourager à continuer dans cette voie. Le karaté est en concurrence avec d'autres activités plus médiatisées et très attractives où la compétition est omniprésente. L'enfant est en formation sur tous les plans, physique, physiologique et psychique ; le karaté constitue un moyen de progression et d'évolution, le passage de ceinture est déjà une compétition, l'enfant doit connaître un programme spécifique pour atteindre son objectif ; il est déjà dans un esprit compétitif même s'il n'est pas confronté à un adversaire.

Chez l'enfant, la compétition favorise l'augmentation de la connaissance ; elle permet la gestion du stress et favorise la confiance

en soi, Tous ces éléments lui permettront de gérer, avec plus d'habileté, les situations délicates qu'il pourra rencontrer dans sa vie future. Elle permettra également au jeune pratiquant de connaître ses forces et ses limites ; il est souvent attiré par le côté sportif, il va au club comme s'il s'allait dans une salle de sport, pour transpirer, se faire plaisir. Même si ce côté sportif peut paraître restrictif, il apporte à l'élève un épanouissement, un bien être ; c'est excellent pour la santé et même s'il arrête au bout de quelques années, il aura appris le respect de l'adversaire et le code d'honneur qui s'apparente également à l'aspect compétitif de l'activité.

Grâce à la compétition, il y a un échange entre les combattants même si la recherche de la victoire est le but principal ; c'est un enrichissement pour chacun de se confronter à d'autres et d'établir des relations positives dans un esprit de camaraderie.

Sur le plan sportif, la compétition favorise la détection de nouveaux talents qui seront la vitrine du karaté dans les médias ; ils attireront les jeunes désireux de leur ressembler.

Il ne faut pas oublier l'importance des parents dans cette démarche. Ils doivent avoir une vision saine et réaliste, éviter de comparer leur enfant à d'autres, le féliciter pour son engagement et pour sa performance qu'il gagne ou qu'il perde.

Il est primordial, toutefois, de ne pas enfermer l'enfant dans le domaine de la compétition en limitant son apprentissage à quelques techniques. Par des exercices adaptés, il est nécessaire de lui apprendre les bases de notre art martial, de lui faire découvrir des techniques qu'il n'appliquera peut-être pas en compétition, de lui ouvrir l'esprit en lui montrant ainsi la diversité des techniques et les immenses possibilités qu'offre le karaté ; ce sera un moyen très fort de l'encourager à continuer la pratique ; le programme par ceintures est un excellent moyen d'y parvenir ; le passage de grades encourage l'enfant à travailler pour atteindre un niveau supérieur ; c'est une motivation supplémentaire.

#### **5.4.5 La compétition handisport**

En France le sport pour les personnes en situation d'handicap est un phénomène relativement récent. Le para-karaté est une pratique en plein développement ; les championnats de France, d'Europe et du Monde montrent cette montée en puissance. Beaucoup de clubs s'engagent, la compétition para-karaté connaît un essor important. C'est un gros défi pour les pratiquants, le travail est important, les obstacles plus difficiles



mais le résultat est là, ce sont des karatekas qui montrent l'exemple. Je retiendrai une analyse d'un compétiteur à un championnat de France qui résumait la compétition comme une activité moralement super motivante et exaltante. Elle oblige à se concentrer ; au niveau physique les déplacements et

la mobilité sont bénéfiques dans la vie courante sans oublier la recherche d'équilibre et le repaire dans l'espace pour certains handicaps. Ce dépassement de soi-même ouvre des portes, la motivation et le niveau de ses pratiquants sont un facteur d'intégration dans la vie sociale. Au-delà de la compétition sportive, c'est une compétition face à eux-mêmes qu'ils mènent avec succès.

Pour encadrer cette pratique, il existe au sein de la fédération une commission handicap qui rassemble des pratiquants handicapés qui organisent la discipline. Comme dans le karaté standard, le Handi - Karaté comporte des katas et des combats. Il est toutefois indispensable que les professeurs reçoivent une formation spécifique pour accueillir et enseigner aux personnes handicapées.

## **6 Karaté-do ou Karaté compétition ?**

### *- Différents arguments*

La compétition permet la confrontation avec un adversaire qu'on ne connaît pas, avec des règles bien définies dans le seul but de vaincre pour une qualification, une médaille mais aussi une reconnaissance de son entourage sportif ou familial. Elle permet de se préparer mentalement et physiquement pour un rendez-vous, de juger son niveau technique en combat, de jauger sa capacité à endurer un combat difficile. La pratique de la compétition incite le combattant à s'adapter rapidement à la façon de combattre d'un adversaire ; le temps du combat étant limité, le pratiquant apprend à garder la tête froide (zanchin), la déconcentration étant souvent synonyme de défaite. La compétition anime cette dualité, la gestion du stress et de la peur. C'est avant tout un combat personnel pour arriver à gérer positivement les effets de l'adrénaline produite en masse avant et après le combat et c'est ce qui attire aussi le compétiteur. La compétition ne pourra évidemment pas reproduire la réalité d'un combat réel mais elle développe les sensations, la notion de distance et du « timing » qu'on peut retrouver dans beaucoup de situations. Les jeunes pratiquants, souvent à la recherche de défis, trouvent grâce à la confrontation avec des partenaires autres que ceux du club, la possibilité de se tester mentalement et techniquement ; la compétition est un excellent moyen de se forger une identité, de créer des amitiés, un état d'esprit ; elle l'aidera dans son parcours personnel ou professionnel.

La compétition est la vitrine du karaté ; la diffusion de reportages télévisés sur des championnats, des articles dans les journaux, des reportages visent au développement de notre art martial. Plus les compétitions seront diffusées dans les médias plus le nombre de licenciés augmentera immanquablement. Cette publicité est essentielle face aux sports fortement médiatisés.

La présence du karaté au JO est souhaitée par la fédération mondiale depuis les années 2000 ; le karaté sera enfin présent comme sport additionnel en 2021. C'est évidemment une satisfaction pour notre art martial mais cette joie sera de courte durée puisqu'il sera absent au JO de Paris en 2024, ce qui est une immense déception pour les adeptes de la compétition et pour le développement du karaté en général.

Si cette façon de voir la pratique du karaté séduit une partie des karatékas, la pratique martiale a d'autres adeptes avec d'autres idées ; beaucoup d'arguments sont avancés par les détracteurs de la compétition.

Le but de tout pratiquant d'un art martial réside dans le désir secret ou dévoilé, d'acquérir une force lui permettant de faire face à toute forme d'agression. La pratique sportive par ses règles définies ne répond pas à ce type de situation. En général, tout au long de son parcours, le karatéka recherchera l'efficacité. Pour cela, la pratique du karaté-do et l'esprit qui l'anime mèneront le pratiquant vers ce but ultime, le dépassement de soi même et l'efficacité absolue ; il évoluera en tout cas avec cet objectif qui sera son but tout au long de sa pratique.

La compétition ne se limite qu'à quelques techniques susceptibles d'engranger des points dans le seul but de gagner une médaille ; c'est un jeu, même si les exercices proposés par le professeur laissent une liberté d'action, ils ne pourront jamais reproduire la situation d'un combat réel dans la rue ; le comptage des points est une absurdité, les combattants ont une méconnaissance des katas etc... Paradoxalement, le combattant qui touche l'adversaire est disqualifié et perd son combat ; c'est le contraire de la philosophie martiale. Si l'arrêt de la compétition signifie l'arrêt de la pratique, le karatéka n'aura connu qu'une partie infime du karaté.

En cessant d'être pratiqué dans l'optique martiale le karaté a gagné en sportivité pure ; le combattant peut vaincre par une disqualification de son adversaire ou par décision de l'arbitre. Cet engouement pour la compétition a conduit de fil en aiguille à interdire tout contact ; les combattants portent autant d'attention à éviter la disqualification par des techniques non autorisées qu'à pratiquer leur karaté. Les conséquences de cette réglementation pèsent évidemment sur l'entraînement qui va être ciblé et restrictif. Le pratiquant est enfermé dans une bulle avec comme seul objectif, la victoire sportive. Han Yu, poète et philosophe chinois disait : « qui s'assied au fonds d'un puits pour contempler le ciel le trouvera petit » . Cette phrase résume très bien le coté étriqué de la compétition ; sans ouverture d'esprit, le combattant ne connaîtra que cet aspect du karaté et cessera toute pratique quand le temps et les années l'obligeront à arrêter la compétition.

Le karaté n'est pas, à l'origine, une activité à finalité compétitive mais l'aspect sportif attire des pratiquants à la recherche d'un résultat, de certaines sensations comme la gestion du stress. Se mesurer face à un adversaire, gérer un combat sans oublier la recherche d'une reconnaissance médiatique peut attirer également des karatékas en quête de challenge. Issue du besoin réel de comparer et d'exercer ses techniques, la compétition n'a jamais réussi à surmonter la contradiction qui présida à sa naissance : concilier le sport et l'art martial. L'histoire est d'ailleurs marquée par des hésitations constantes, des compromis entre le sport et l'art martial. Il a fallu mettre en place une réglementation cohérente qui ne céderait ni à l'un ni à l'autre.

Même si elle ne concerne qu'une infime partie de pratiquants, la compétition ne doit pas être négligée ; elle permet, comme je le disais précédemment, un échange entre clubs, pratiquants etc... Toutefois, un enseignement basé uniquement sur cet aspect appauvrit l'art martial par le coté réducteur de la compétition qui frustrerait les 90% qui ne s'y intéressent pas.

Si la compétition est un mode d'expression particulier, elle est un excellent moyen d'élever l'individu sans contradiction aucune avec l'art martial.

#### *- Gestion de l'après compétition*

Immanquablement se posera la question de la pratique après la compétition. Est- ce que la motivation sera toujours présente ? Est- ce que l'aspect martial du karaté est une suite logique dans la pratique ? En tant qu'enseignant, j'ai pu vérifier au fil des années que l'arrêt de la compétition est souvent synonyme d'arrêt du karaté. Si le combat, partie intégrante de la pratique d'un art martial se doit d'être étudié toute la vie de karatéka, la période compétition sportive n'est qu'éphémère et ne doit ni occulter, ni supplanter les autres aspects de la pratique du karaté et des arts martiaux en général.

Aussi, je pense qu'il est fondamental de préparer le compétiteur à cette « deuxième vie » de pratiquant.

Pour cela, Il est très important de maintenir une motivation chez les jeunes pratiquants en adaptant les entraînements et en les amenant

progressivement vers le côté martial du karaté. Finalement le combat n'est ni plus ni moins qu'un jyu-gumite normal dans lequel le combattant se limite aux techniques autorisées, ce qu'on retrouve dans la pratique martiale mais sans les règles de compétition.

Le karatéka peut être également motivé par le passage de grades où l'on trouve aussi la notion de compétition ; il retrouvera des règles applicables à cet examen, il devra s'adapter à un règlement, travailler dans un but précis, se calquer sur le programme du grade présenté. Ce type d'examen est différent d'une compétition sportive ; c'est un combat face à soi-même avec, toutefois, une même gestion du stress et du résultat. La pratique de la compétition l'aura aidé dans ce type d'épreuve puisqu'il sera habitué à se concentrer sur un objectif ; il existe donc d'autres façons d'aborder une compétition et le but sera toujours le même : se dépasser pour réussir. Apporter une véritable formation aux professeurs peut favoriser cette prise de conscience ; une méthodologie peut être une aide précieuse et un outil pédagogique intéressant pour éviter cette fuite des pratiquants.

Il faut redonner aux valeurs morales et à la tradition une place privilégiée à côté de l'enseignement technique en développant l'aspect philosophique et éthique de la pratique. Je comprends bien évidemment que la compétition demande un travail spécifique qui laisse peu de place à la recherche mais l'amener progressivement à la suite de sa pratique sportive au Karaté-do, c'est lui faire connaître la partie la plus importante de notre art martial.

## **1 Conclusion**

Généralement on utilise le terme Karaté comme étant le sport de combat basé sur la compétition kumité ou kata et le terme Karaté-do pour qualifier la pratique traditionnelle qui repose sur un travail plus approfondi des katas, du bunkai, des khions et sur la recherche de l'efficacité par le travail de la self-défense également. Cette distinction permet à chacun de choisir le karaté qui lui convient et pour lequel il a, à priori, une attirance.

On peut résumer succinctement le Karaté comme étant un ensemble d'écoles avec pour chaque école un ensemble de courants avec des spécificités différentes, des pratiques et des méthodes d'entraînement adaptées à la forme de karaté choisie. Il existe différentes formes de karaté et de pratiques : le karaté sans touche, en light contact, avec

recherche du KO, le Karaté-do, etc. ...Chaque professeur a sa sensibilité, une approche parfois différente, c'est ce qui fait la richesse de cet art martial.

L'image du karaté véhiculée par les médias se base sur la pratique sportive avec des compétitions dont le seul but pour chaque combattant est la victoire et peu importe la manière, la rapidité et l'explosivité prédominant sur l'efficacité. Finalement l'image que retient le téléspectateur est celle d'un sport où les combattants recherchent la victoire par des techniques souvent identiques formatées qui donnent une vision restrictive du karaté.

Je pense que notre art martial doit s'adapter à l'ère moderne ; l'enfermer dans une sphère loin de la médiatisation serait une erreur. Il doit évoluer et démontrer au public tout le bien-être qu'il peut apporter. C'est une école de vie ; chacun doit y trouver ce qu'il recherche, une activité sportive, une méthode de self-défense, une philosophie. Le dojo est un lieu d'échanges, d'entraide ; se confronter à d'autres dans un esprit ludique n'apporte que du bonheur ; le chemin est long mais tellement intéressant.

J'ai pratiqué la compétition à un tout petit niveau mais ce fût une expérience unique. Apprendre à gérer son stress, affronter un adversaire permet de s'élever mentalement en essayant de gérer cette « peur ». Je ne regrette pas d'avoir connu cette atmosphère que je n'ai jamais ressentie dans les autres sports que j'ai pratiqués. Aussi je ne veux pas dénigrer la compétition même si elle est loin de ma recherche actuelle ; je trouve qu'elle est nécessaire ; je regarde toujours avec plaisir les championnats diffusés à la télévision (trop rarement), j'assiste, dès que possible, à des compétitions. J'ai été le premier déçu par l'absence du Karaté aux jeux olympiques à Paris, décision que je ne comprends pas. Cette absence est fortement préjudiciable à notre art martial. En effet, sur le plan médiatique, c'est une vitrine incomparable pour le développement du karaté sans parler de l'énorme déception des karatékas privés de cet événement mondial.

Je trouve toutefois dommage, effectivement, que les compétiteurs abandonnent, dans une grande majorité, la pratique du karaté après leur carrière sportive. Le karaté est si riche qu'ils passent à côté de la partie la plus importante de notre art martial ; je crois comme je l'ai dit précédemment que le professeur doit amener progressivement l'élève à continuer dans cette voie, par un travail adapté. En parallèle je peux

prendre comme exemple le jeune compétiteur gymnaste qui met souvent un terme à sa carrière à 19 ou 20 ans sans projet pour la suite. La pratique du Karaté-do permet cependant de continuer, en découvrant les nombreuses facettes qu'offre notre art martial. Confucius disait « plus on apprend, plus on s'aperçoit que l'on ignore beaucoup de choses », c'est tellement vrai dans notre pratique ! Ce long chemin nous aide à avancer dans notre vie. C'est tout l'esprit du karaté-do

En conclusion, je voudrais dire que le Karaté est ce que l'on en fait ! Le principal est de pratiquer, « mouiller » le karatégi avec comme seul objectif le plaisir. Dénigrer la compétition ou le karaté-do n'apporte rien de positif, ce débat n'a pas lieu d'exister, la liberté c'est le respect de l'opinion de chacun ! Je rappelle le précepte de Maître Funakoshi : « n'oublie pas que le karaté commence dans le respect et finit dans le respect ». Prenons plaisir à pratiquer pour devenir meilleur mentalement et physiquement dans le respect de chacun ; attachons-nous à insuffler nos valeurs aux nouvelles générations. Ludique, sportif ou martial, il y en a pour tous les goûts, tous les publics, tous les âges. Les arts martiaux offrent de nombreuses facettes et chacun doit y trouver sa voie. Je termine sur une citation de Claudy Mailly qui résume bien ma pensée : « choisir c'est être libre ».

### **Remerciements**

La préparation de ce passage de grade n'a été réalisable qu'avec l'aide précieuse de différentes personnes qui m'ont permis de grandir et d'avancer tout au long de ces années ; les partenaires du club qui m'ont aidé à progresser, sans eux rien n'est envisageable, les experts par leur maîtrise technique, leur pédagogie, leur savoir, et d'autres par leur soutien quotidien. Chacun a apporté une pierre à l'édifice ; c'est ce qui m'a motivé à continuer avec la même passion la pratique du karaté, art martial de toute une vie.

Je voudrais remercier en particulier :

- Mr JEAN PIERRE LAVORATO, un exemple, un Sensei...ainsi que tous les experts que j'ai croisés
- Le DOJO VALLAURIS et tous mes élèves
- LUDOVIC GARCIA , mon partenaire, une implication sans faille
- CHRISTIAN CEJUDO, créateur de la section karaté à mes côtés depuis 1985
- MICHELE, mon épouse et ALEXANDRA ma fille pour leurs encouragements sans oublier ROBERT pour la mise en page.

