



# 国際空手大学

## La science et l'entraînement de karaté



DR W. DEXTER SHIM  
8<sup>E</sup> DAN IKD  
JUN 2012

# Apprentissage d'une nouvelle aptitude



Trois stades de l'apprentissage d'une nouvelle aptitude :

- 1. Stade mental** – Stade de compréhension mentale de l'aptitude. (Incompétence consciente)
- 2. Stade de pratique** – Stade de réussite de l'aptitude, mais il faut y penser consciemment. (Compétence consciente)
- 3. Stade automatique** – Stade de développement de l'aptitude automatique – peu ou pas besoin d'y penser lors de la réalisation de l'aptitude. (Compétence inconsciente)

# Conditionnement pour le karaté



## • Éléments de forme physique et de performance :

Aspect physique	Aspect mental
1) Force	1) Attitude
2) Vitesse/puissance	2) Motivation
3) Agilité	3) Objectifs
4) Équilibre	4) Compétences humaines
5) Souplesse	5) + Dialogue interne et imagerie mentale
6) Endurance	6) Gestion de l'angoisse/des émotions
7) Coordination	7) Concentration

# Entraînement de vitesse



## Vitesse de la technique :

- 1) **Techniques de base solides** – bonne biomécanique : exécution des techniques du centre vers l'extérieur et non de bout en bout.
- 2) **Force et endurance** – entraînement de résistance : poids corporel, bandes élastiques, poids, séries suivies de longues périodes de récupération devenant progressivement plus courtes.
- 3) **Pliométrie** – contractions musculaires efficaces, plus rapides et plus intenses.
- 4) **Attitude mentale agressive** – désir intense de faire des mouvements rapides. Anticipation.
- 5) **Séries de techniques** – simples, multiples – en nombre ou en temps.
- 6) **Entraînement de survitesse** – gravité en frappant du poing vers le bas, marche en descendant, bandes élastiques, entraînement de relâchement.
- 7) **Techniques autonomes** – répétition jusqu'à ce que ce soit automatique.

# Entraînement de vitesse



- Vitesse de réaction pour atteindre une cible en mouvement :
  - 1) **Attitude mentale** – Désir intense d'atteindre la cible tout en étant mentalement détendu.
  - 2) **Être prêt physiquement** – Se tenir sur la pointe des pieds et être physiquement détendu.
  - 3) **Minimiser les choix de réponse** – Moins il y a de réponses, plus la réponse est rapide.
  - 4) **Le stimulus doit être reconnaissable.**

# Types de cours de karaté



- Karaté pour l'auto-défense – Karaté original
- Karaté pour l'éducation – Stimulation mentale + développement du caractère
- Karaté pour le sport – Régi par les règlements
- Karaté pour l'énergie – Ki et apprentissage autonome
- Karaté pour la santé – Karaté thérapeutique

# Plan de cours de karaté



- 10 min – Échauffement
- 15 min – Kihon – Pliométrie
- 25 min – Kata – Méthode / Pliométrie
- 25 min – Kumite – Progressions
- 10 min – Récupération
  
- Forme → Fonction
- Individuel → Partenaire → Travail de groupe → Test
- Principe du défi progressif
- Principe du karaté pour tous (capable/incapable de suivre)
- Objectif – Phase autonome de l'apprentissage d'aptitudes

# Principe du karaté pour tous



## Entraînement individuel dans un COURS GÉNÉRAL

- Capacité de suivre dans un cours général – AUGMENTER LE DÉFI
- Incapacité de suivre – Trouver le point de capacité maximale + techniques de remplacement. (Appliquer l'art de l'enseignement)

# ÉCHAUFFEMENT – Concepts modernes



- **ÉCHAUFFEMENT – Trois phases :**
  1. Travail aérobie léger – Augmenter la température du corps de 1° C
  2. Étirement dynamique – Éliminer la raideur musculaire
  3. Activité spécifique au karaté – Kihon

# ÉCHAUFFEMENT – Bienfaits



- Un bon échauffement améliorera la performance et réduira les blessures parce qu'il produira les effets suivants :
  - 1) Augmentation de la fréquence cardiaque et de la fréquence respiratoire pour l'exercice.
  - 2) Dilatation des vaisseaux sanguins dans les muscles, ce qui augmente le débit sanguin, le métabolisme et la température musculaire.
  - 3) Augmentation du flux d'oxygène vers les muscles parce que l'hémoglobine transporte l'oxygène plus rapidement à des températures musculaires plus élevées.
  - 4) Amélioration de l'efficacité des mouvements à cause d'une baisse de la viscosité des muscles.
  - 5) Diminution de la raideur musculaire.
  - 6) La température accrue améliore aussi la transmission nerveuse, la contraction et la relaxation musculaires, et augmente le recrutement de l'unité motrice nécessaire à un effort maximal.

# Qu'est-ce que la pliométrie?



- La **pliométrie** consiste à utiliser l'**étirement** avant la **contraction** d'un muscle afin d'**accroître** la vitesse et la puissance de contraction de ce muscle.
- **Types d'activités musculaires en pliométrie :**
  - 1) Contraction consciente – normale
  - 2) Recul élastique – étirement avant la contraction
  - 3) Contraction réflexe – étirement avant la contraction

# La pliométrie en karaté



- **La pliométrie peut être appliquée au kihon :**
  - 1) Jambes – Concentrer le poids sur la jambe d'appui, petit angle entre la cuisse et le mollet
  - 2) Hanches – Petite rotation contraire de la hanche (double rotation)
  - 3) Épaules – Effet tir à l'arc
  - 4) Bras – Tirer vers l'arrière avant de bloquer, de donner un coup de poing

# Kata



- Une méthode structurée :
- 1) Sélection du kata
- 2) Étiquette
- 3) Kata kihon
- 4) Bunkai
- 5) Séquence – Liens
- 6) Kime
- 7) Performance

# Kumite



- Kumite (Rencontre de mains)
- Méthode transmise par Maître Nakayama
  - 1) Sanbon/gohon kumite
  - 2) Ippon kumite
  - 3) Jiyu ippon kumite
  - 4) Jiyu kumite

Quelles sont les lacunes pour améliorer le défi / réduire l'incompétence? Utiliser une progression d'éducatifs / de stratégies.

# Récupération – Concepts modernes



- **RÉCUPÉRATION** – Trois phases :
  - 1) Activité aérobie légère – Réduire la fréquence cardiaque, la tension artérielle, éliminer les déchets.
  - 2) Étirement statique – Tenir 10 - 30 sec. = Souplesse
  - 3) Exercice de respiration et méditation – Retour au calme physique et mental.

# Récupération – Bienfaits



- Une récupération appropriée apportera les bienfaits suivants :
  - 1) Aide à éliminer les déchets dans les muscles
  - 2) Réduit les courbatures
  - 3) Améliore la souplesse
  - 4) Réduit les fréquences cardiaque et respiratoire pour les ramener à leurs niveaux au repos
  - 5) Réduit les chances d'étourdissement ou de perte de connaissance grâce à un refroidissement lent des muscles.

# Merci!

