## Le Karaté Do

Le Karaté peut être défini comme une sorte d'autodéfense pratiqué à main nue.
C'est l'utilisation de techniques à la fois défensives et offensives exploitant toutes les parties du corps de façon optimales.

### La pratique du karaté

*Elle est divisée en 3 catégories principales*

**KIHON** : Répétition de mouvements de base et postures

**KATA** : Enchaînements de formes prédéfinies qui simulent des situations de combat

**KUMITE** : Combats

Dans chaque catégorie, on donne au débutant des instructions de base jusqu'à ce que les techniques deviennent naturelles et spontanées. Au fur et à mesure de ses progrès techniques, l'élève progresse également physiquement et sa pratique renforce son endurance. A ce stade, il s'intéresse de plus en plus aux Katas et à leur complexité ainsi qu'à des formes plus dynamiques de Kumités. Lorsque l'élève, par une pratique assidue atteint le niveau de la ceinture noire, sa technique, sa résistance, la vitesse et la coordination des mouvements deviennent naturelles. C'est à ce niveau qu'un élève sérieux réalise qu'il commence juste son étude du Karaté.

## Le Karaté

De tous, le Karaté est un des plus dynamiques des arts martiaux, un Karatéka bien entraîné est capable de coordonner parfaitement son corps et son esprit et donc de contrôler sa puissance physique à son gré. Cependant la force physique ne fait pas obligatoirement un bon Karatéka. Au contraire, c'est plutôt sa capacité à maîtriser et coordonner son corps et son esprit qui lui assure un bon niveau. C'est en développant cette capacité que même une personne de petite taille peut stopper et maîtriser un agresseur.

## Les valeurs du Karaté

Les valeurs du Karaté sont nombreuses dans la vie d'un homme moderne. Au quotidien, nous avons tendance à oublier l'utilité de l'exercice physique et mental. La pratique du Karaté fortifie le corps, développe la coordination, accélère les réflexes et augmente la vigueur. De plus une pratique assidue du Karaté permet de développer son sang froid, d'éclaircir ses pensées, d'acquérir plus de confiance en soi et de renforcer sa mentalité. Le Karaté n'est pas une fin en soi mais un moyen pour aboutir à cela. Cela augmente la capacité et aiguise la coordination de l'esprit et du corps.