

Votre petit veut faire du karaté ? Bonne idée



Si pour vous, le karaté est synonyme d'une violence estampillée Jean-Claude Van Damme ou Chuck Norris, vous faites fausse route. Cette discipline – qui signifie *main vide* en japonais – est en fait empreinte de socialisation, de respect de l'autre et même d'amusement.

La preuve...

Une pratique éducative

Vous pouvez emmener votre enfant au *dojo* dès l'âge de 4 ans. Il y découvrira le *Baby karaté*. A cet âge, point de compétition. Le but est ici de réaliser des activités d'éveil en y incorporant les techniques du karaté. Roulades ou exercices d'équilibre, le but est avant tout de s'amuser. Et tout de même, d'acquérir les bases d'une maîtrise dynamique de son corps.

Entre duels et expression corporelle, en pratique individuelle ou par équipe, en loisir ou en compétition... En avançant dans les années, votre bambin découvrira toutes les diversités de ce sport.

Une activité physique complète

Mémoire, agilité, souplesse, motricité, équilibre, coordination... Les bienfaits du karaté sont nombreux, et variés. Des chorégraphies codifiées (que les pratiquants appellent des *katas*) permettent à l'enfant de réaliser des enchaînements... C'est un très bon entraînement de mémorisation. Cette exécution simultanée de différentes techniques de poings et de jambes, participe également de la coordination et du développement de votre *Karaté Kid*. Une pratique régulière enfin, améliore sa souplesse et son agilité.

Un apprentissage de la vie

Le karaté est « *une école de la vie* » nous explique Bruce Neuffer, conseiller technique auprès de la Fédération française de Karaté. « *Le rituel du salut apprend également à l'enfant à respecter les autres. Les règles sont les mêmes pour tout le monde. C'est un vrai travail de socialisation.* » Adapté à chacun, ce sport permet en outre de contrôler ses émotions, ses forces et ses faiblesses et donc de développer la confiance en soi.

Et la violence ?

Contrairement à une idée largement répandue, le karaté n'est *pas* un sport violent. Les compétitions en duel peuvent démarrer dès l'âge de 6/7 ans. Muni d'un casque, de gants, d'un plastron et de chaussures, votre petit est prêt à en découdre sur le *tatami*. Le but est de toucher l'adversaire. Les coups cependant, ne sont pas réellement portés à l'autre. Le jeune karatéka doit surtout apprendre à les retenir. En compétition en effet, les juges observeront essentiellement sa technique et la manière dont il assure la maîtrise de ses coups. Le karaté est donc un sport spectaculaire, mais qui n'a donc rien de brutal.