

Les bénéfices physiques du karaté

Le karaté fait travailler toutes les parties du corps : les membres inférieurs et supérieurs, pour porter les coups et se déplacer, mais aussi le ventre. Les abdos sont en effet sollicités lors de l'échauffement et lorsqu'on donne coups de poing et de pied. C'est donc le corps dans son ensemble qui est sollicité et se muscle.

Pas étonnant, dès lors, que la dépense énergétique soit importante (entre 330 et 650 kcal pour une séance d'une heure, en fonction de l'intensité de l'entraînement). C'est l'un des sports les plus intenses, avec le squash.

C'est donc l'activité physique idéale, d'autant qu'on travaille énormément les postures, ce qui permet une musculation en profondeur (à l'instar du Pilates, par exemple).

On gagne aussi en souplesse. De nombreux exercices et positions relèvent du stretching. Les premières séances peuvent donc se révéler assez ardues, surtout si on est raide comme un cure-dents ! Mais bientôt, on constate les progrès : certes, ce n'est pas demain la veille qu'on fera le grand écart, mais on se sent, petit à petit, plus souple, plus déliée.

Une séance de karaté est une succession de séquences sur des rythmes différents. L'effort est discontinu et demande une adaptation des rythmes cardiaque et respiratoire. Autrement dit, c'est un sport qui satisfera aussi celles qui recherchent une activité cardio.

Pour optimiser ses bienfaits physiques, on peut l'associer à d'autres sports : par exemple la natation, à condition de ne pas nager "en force" ; la course à pied, pour pratiquer aussi une activité en plein air ; ou le yoga, pour le travail d'étirement.

Les bénéfices du karaté au niveau du mental

Le pratiquant apprend des "katas", c'est-à-dire des enchaînements codifiés. Ces katas sont "la base gestuelle du karaté", un apprentissage qui développe mémoire, concentration et coordination. A condition de ne pas se décourager lors des premiers cours, quand on s'emmêle les pinceaux pour synchroniser mouvements de bras et de jambes, sans oublier de respirer ! Les progrès sont rapides, le corps ayant la bonne grâce d'enregistrer les bons mouvements, à force de répétitions ! Après plusieurs mois de pratique, on peut même espérer une sensation de "lâcher prise". Certains pourront même trouver une dimension spirituelle dans la pratique de cet art martial.

Certains bienfaits sont plus immédiats : dès les premiers cours, malgré l'effort physique ou grâce à lui, on se sent rempli d'une bonne énergie, voire d'une légère euphorie à l'issue de la séance. Autrement dit, on a à la fois la pêche et la banane : mieux qu'une cure de vitamines !

C'est aussi un excellent moyen de canaliser son stress. Certains pratiquants font le parallèle entre les combats de karaté et ceux que l'on doit mener dans la vie. Ainsi, ils opèrent un transfert sur les difficultés qu'ils peuvent rencontrer au quotidien. Cela les aide, ensuite, à les affronter plus sereinement.

Sport de combat ne signifie pas technique d'autodéfense. En cas d'agression, difficile de pratiquer in situ l'attaque ou le blocage appris en cours. Toutefois, ce sport développe réactivité et confiance en soi, et apprend à se positionner face à un attaquant. Devant une personne agressive, un karatéka sera plus à même de gérer la confrontation physique qu'une personne non entraînée.

Qui peut pratiquer le karaté et à quel rythme ?

Le karaté est ouvert à tous. L'entraînement s'adapte à l'âge et à la condition physique. Le baby-karaté débute dès 3 ou 4 ans, et l'on trouve des pratiquants septuagénaires. Ainsi, un des intérêts pour les seniors, c'est qu'il n'y a pratiquement pas de chute en karaté et donc pas de risques de fracture.

Le karaté peut même être pratiqué par des malades. Il existe une association, la Cami (<http://sportetcancer.com>), qui promeut ce sport auprès de personnes atteintes du cancer. Objectif, étayé par des essais thérapeutiques : aider les patients à mieux supporter les effets secondaires des traitements, en diminuant leur fatigue et en améliorant leur qualité de vie.

Quant au nombre de cours recommandés pour un débutant, l'idéal, c'est deux séances par semaine, mais les effets se font sentir même avec une seule séance hebdomadaire. Avant de préciser qu'assiduité et persévérance sont nécessaires : Il faut au moins six mois de pratique pour en voir vraiment les bienfaits.

Alors, attachez vos ceintures (de kimono, ou plutôt de karaté gi, pour utiliser la terminologie spécifique). Avec le karaté, vous allez décoller !