

# Karaté Martial

## Énergie interne

Le *Karate-dô*, comme son nom l'indique, englobe la partie japonaise, tant technique que philosophique, de la pratique de cet Art martial.

### Évolution du *Karate-dô*

Son origine se situe dans les années 1930, lorsque Gichin Funakoshi abandonna les idéogrammes 唐手術 (*Tode* - Main des T'ANG - techniques de la main chinoise) au profit de 空手道 (*Karate-dô* - la voie de la main vide)

La pratique originelle apportée d'Okinawa par le Maître n'a cessé de se transformer. Déjà, à son époque, Maître Funakoshi regrettait cet état de fait.

L'essor mondial du karaté avec son brassage de cultures, le développement de la compétition, une recherche de reconnaissance olympique, ont accentué le fossé séparant la pratique actuelle ou plutôt les pratiques d'avec l'esprit originel de la discipline. On a vu ainsi éclore les disciplines: karaté *jutsu*, karaté traditionnel, body-karaté... Le choix du terme *karaté martial* permet de mettre en exergue l'aspect mental et la recherche d'efficacité dans la pratique.

Maître Funakoshi écrit clairement dans son ouvrage que le *karate-dô* est une discipline martiale, et, précise que son origine est incontestablement en Chine.

La seule possibilité de progresser, l'âge venant, est de se diriger vers une recherche sur l'aspect interne et énergétique de la pratique.

On peut ainsi envisager une pratique distincte du *karate-dô*, purement japonais, et la définir ainsi :

### Karaté Martial - Énergie Interne

**Pratique, englobant le karaté japonais, les spécificités de l'*okinawa-te*, le travail interne à travers ses origines chinoises, enseignée par une pédagogie innovante.**

### La pratique

Le karaté martial étend les possibilités d'entraînement puisqu'il prend en compte tous les aspects de notre discipline:

- La jonction entre les recherches originelles du *tode* et le karaté japonais est effectuée grâce à l'étude du ***taikiken*** de K. Sawai et des spécificités du **karaté d'Okinawa**.

- Le côté **interne** est étudié à travers les spécificités du *taiji* et du *qi gong*.

L'application de ces formes de travail est effectuée à travers des cours où les techniques sont testées sur des cibles pour évaluer l'apport énergétique dans la puissance de frappe. Ainsi, nous trouvons une filiation logique et visible entre le travail interne et l'application effective des techniques dans un karaté de combat efficace.

### Une pédagogie innovante

La pédagogie chinoise et celle d'Okinawa sont très différentes de la pédagogie plus stricte et mécanique du karaté japonais. L'enseignement du karaté martial s'en inspire et se fait à travers une pédagogie qui :

- correspond aux attentes des adultes
- permet des cours vivants
- privilégie le travail à deux
- permet de faire s'entraîner ensemble des élèves de niveau technique différent
- prend en compte le côté santé

### Formation et Enseignement

La qualité du résultat d'une formation dépend bien sûr de la compétence du formateur, mais aussi du degré de motivation et d'implication des participants à suivre cette formation.

Le but d'une formation en karaté martial est d'améliorer la qualité de la forme technique existante pour pouvoir accéder aux connaissances de fond.

Chaque élève est corrigé individuellement dans ses nouvelles sensations afin d'être dirigé sur une voie sûre, aboutissant à des acquisitions bien réelles, mettant en évidence ses capacités d'évolution.

# Karaté Martial

## Apports

La pratique du karaté martial s'inscrit dans **un travail d'intériorisation** des techniques qui favorise :

- une prise de conscience technique
- une prise de conscience du centre (*hara*)
- une prise de conscience de la zone des reins (*koshi*)

### Elle permet :

- d'améliorer la vitesse et la puissance des techniques
- de libérer le corps de toutes tensions inutiles
- d'augmenter la force dans les jambes
- d'augmenter la force dans le dos
- de créer l'enracinement
- d'apporter le calme émotionnel et la confiance en soi

### Enrichir votre Karaté

Le Karaté Martial s'adapte à toutes les écoles ou styles de karaté car il ne s'agit pas d'une méthode particulière mais d'une utilisation différente du corps à travers une construction interne et une prise de conscience, identique pour chacun.

Il permet ainsi d'améliorer votre efficacité en combat.

## Experts techniques

### Guy Sauvin

*Hanshi - Sei dō jyuku*



Champion du Monde,  
d'Europe et de France  
D.T.N. de la Fédération  
Française Karaté (1966-  
1996)

Président de la commission  
technique mondiale et  
européenne (1988-1996)

[www.akdtm.com](http://www.akdtm.com)

### Bernard Sautarel

*Hanshi - Naibu karate dō*



Expert en karaté,  
qi gong et taiji quan

[www.sautarel.fr](http://www.sautarel.fr)

#### Mail / Courriel

Guy Sauvin : [guysauvin@hotmail.com](mailto:guysauvin@hotmail.com)

Bernard Sautarel : [sautarel.bd@wanadoo.fr](mailto:sautarel.bd@wanadoo.fr)

Administratif / inscriptions : [karatemartial@hotmail.fr](mailto:karatemartial@hotmail.fr)  
(Stéphane Fauchard)

## LE KARATE MARTIAL

Le Karaté Martial est reconnu par la Fédération Française de Karaté. Il possède un programme de *dan* spécifique.

#### Site fédéral

Dans la rubrique *Styles de karaté*, vous trouverez les dates des différents stages, de nombreux renseignements pratiques, des ressources pédagogiques sous forme de vidéos.

<http://www.ffkarate.fr/federation/styles-karate.php>

**Samedi 10 janvier 2015**  
**9h30 -12h30 / 14h30 -17h30**

**Gymnase**

**43, chemin de la Commanderie**  
**13015 MARSEILLE**

**Prix du stage**  
10 euros

# Karaté Martial

*Énergie interne*



**Enrichir son karaté**  
**avec les principes essentiels**  
**des arts internes**

**F.F. KARATÉ**   
et disciplines associées

**F.F. KARATÉ**   
et disciplines associées