



Concept Corona EXIT 0.1 Fédération Suisse de Karaté SKF Annexe 2

Concept de protection de la formation Corona

Pour le karaté en tant que sport populaire
Pour le karaté en tant que sport de compétition
Pour d'autres arts martiaux ou systèmes d'autodéfense dans les mêmes locaux

Concept d'entraînement - aux fins du respect des spécifications / principes

Généralités

Le karaté est à la fois un art martial, un sport martial et de la défense légitime en un. Il est pratiqué dans la plupart des clubs et des écoles (Dojo japonais) principalement comme un sport populaire, mais aussi par pas mal de personnes comme un sport de compétition - sport de performance. Le contact corporel a lieu dans des circonstances normales au karaté, sous forme de techniques de défense ou d'attaque, ou dans les sports de compétition (Kumite).

Karaté - sport populaire

L'art martial japonais est pratiqué dans des dojos (salles d'entraînement) sous forme d'école de base (Kihon), de kata (formes) et de Kumité (combat à deux).

Étiquette / Salut

Dans les arts martiaux, comme ainsi dans le Karaté-do, tout commence et se termine par la politesse. Au centre de l'étiquette ou des rituels se trouve la salutation (Zarei) en position assise (Seiza) avant le début ou la fin de chaque entraînement. Afin de respecter les mesures d'hygiène de l'Office fédéral de la santé, la salutation se fait debout (Ritsurei).

Kihon (école de base)

Il s'agit d'un entraînement technique de base, où les positions de base, les pas de base, les techniques de coup de poing, de défense et de coup de pied sont formés sans partenaire d'entraînement. Il peut également être décrit comme un entraînement physique et de coordination spécifique au sport, car il inclut pratiquement tous les facteurs pertinents. **Elle se déroule sans partenaire.**

Kata (Entraînement de formes)

Le Kata (forme) est une série de techniques de défense et d'attaque, liées à des changements de direction, des virages et parfois de sauts, qui ont un enchaînement précisément prescrit. **Les katas sont un combat contre un ou plusieurs adversaires invisible et se déroulent sans partenaire.**

Kumite (duel)

Après Kihon et Kata, le Kumité est le troisième pilier du Karaté. Il existe différents types d'exercices partiels pratiqués. Ici, il y a un contact direct par les techniques d'attaque et de défense, donc un

contact corporel ! Grâce à l'espace et au concept d'entraînement conçu dans le champ de l'entraînement marqué, les techniques utilisées dans Kumité peuvent être exécutées **sans partenaire** et **contact corporel** !

Organisation d'entraînement

Mesures d'entraînement pour assurer le respect des lignes directrices / principes

- L'entraînement du karaté se déroule sur un champ d'entraînement marqué de 4m²
- La pratique se fait uniquement dans le champ d'entraînement (pas de déplacement)
- L'entraînement du Kihon, Kata et Kumité se fait sans partenaire
- Distance entre le champ d'entraînement, avant, latéral, arrière d'au moins 2 m
- Un champ d'entraînement de 4m², avec zone de sécurité, 16m² par personne (au lieu de 10m²)
- Par ce concept d'entraînement le maintien d'une distance minimale est garanti
- En raison de ce concept d'entraînement, aucun contact physique n'a lieu
- Avec l'entraîneur/instructeur, au maximum 5 personnes sont présentes

Ce concept d'entraînement est également la possibilité actuelle de formation à domicile dans vos propres murs.

Exemple / Karaté - École de base sur place, sans partenaire et sans contact physique



Tous les trois piliers du Karaté (Kihon, Kata et Kumite) peuvent être entraînés de cette façon ! Une première vidéo d'entraînement à domicile est déjà disponible

Karaté - sport de performance

Aujourd'hui, le karaté est un sport de compétition avec de deux disciplines, le **Kata** et le **Kumite**. Ici, nous ne traitons que de la seule discipline.

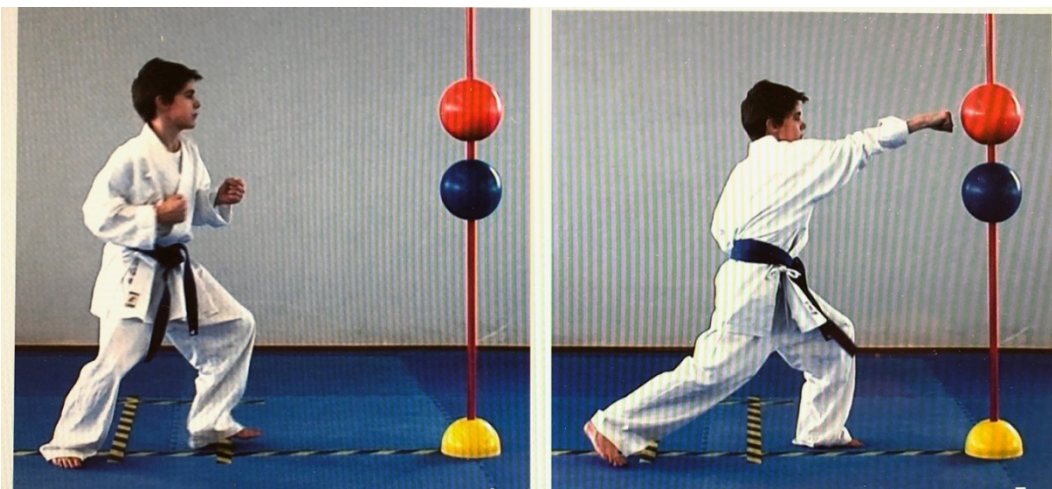
Comme il n'y a actuellement aucun concours en raison de la pandémie de corona, nous nous entraînerons selon la méthode de préparation générale ou spéciale. Développement moteur conditionnel et coordonné, entraînement technique (acquisition et amélioration) et variations.

Kata (entraînement de formes)

L'entraînement au kata dans les sports de compétition se distingue des sports populaires par les objectifs d'une saison d'entraînement. Cela signifie, que le niveau de performance conditionnel, comme l'entraînement de base de l'endurance et de la force, peut être effectué à la maison. Dans le domaine technique, les techniques de base (Kihon), les sauts, les virages ou les mouvements partiels ainsi que les enchaînements sont tirés du Kata (forme) ou améliorés, que l'on peut compléter sur le champ d'entraînement mentionné (concept d'espace) en respectant les directives et les principes. L'exécution des Katas dans les sports de compétition se fait sans partenaire, comme dans les sports populaires.

Kumite (duel)

La discipline du Kumité dans les sports de compétition se diffère également des sports de masse dans la fixation des objectifs pour une saison d'entraînement et surtout dans l'exécution des techniques de compétition. L'entraînement de l'endurance de base peut se faire en courant ou en sautant à la maison. Ainsi que l'entraînement de base pour la force et la stabilisation du tronc. En ce qui concerne l'exécution des techniques pour la compétition, toutes les techniques de poings et de pieds (selon l'analyse du statut mondial de Daniel Humbel pour le PISTE) peuvent être entraînées **sans partenaire** ou sur la balle debout sur le terrain d'entraînement mentionné (concept d'espace).



Aussi dans l'entraînement sportif de compétition, le concept d'espace et d'entraînement sur 4m² et sans partenaire permet de respecter les principes primordiaux, notamment en ce qui concerne la distance (2m de distance, 10m² par personne, pas de contact physique). **Avec le concept d'espace et de formation dans le domaine d'entraînement marquée, Kumite peut se faire sans partenaire et sans contact corporel !**

En ce qui concerne la taille maximale des groupes de cinq personnes selon les règlements officiels, elle est également respectée par le concept de salle avec un maximum de 4 participants et un entraîneur.

Lien vers les vidéos de démonstration d'entraînement

Concept d'entraînement - aux fins du respect des spécifications / principes et également pour l'entraînement individuel à domicile ou comme contrôle d'apprentissage après l'entraînement

Kihon: <https://vimeo.com/412323828/cb43760bbf>

Kata: <https://vimeo.com/412326785/d986232f38>

Kumite: <https://vimeo.com/412331032/ac29eebc21>

Adresse de contact pour toute demande de renseignements complémentaires :

Giuseppe Puglisi, Concept pratique

Tel + 41 79 411'74'88, giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch

Daniel Puglisi, concept pratique (problèmes techniques - vidéo)

Tel + 41 79 283'37'47, daniel@codegestalt.co

Matériel d'entraînement pour l'entraînement technique

sans partenaire et sans contact physique

La formation au Stand-Ball

Karaté - Techniques de Kumité à l'école de base sur place, sans partenaire ni contact physique



Formation avec un sac de frappe debout ou un mannequin debout

Techniques de karaté ou de Krav Maga sur place, **sans partenaire** ni **contact physique**



Commentaires :

Le matériel d'entraînement sera nettoyé avec un désinfectant après chaque session d'entraînement !

Les participants apportent leur équipement de protection personnel (protections pour les mains et les pieds) pour l'entraînement et ils sont informés que cet équipement est à nettoyer également avec un désinfectant avant et après l'entraînement !