



## **Concept Corona EXIT 02 Fédération Suisse de Karaté SKF Annexe 2 – Version 2 dès 6 juin 2020**

### **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**

#### **Sports populaires entraînement de karaté sans contact physique**

##### **Étiquette / Salut**

Dans les arts martiaux, comme ainsi dans le Karatedo, 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. **Le Kihon se déroule sans partenaire et sans contact corporel.**

##### **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 et sans contact corporel.**

##### **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 sans contact corporel!**

##### **Kumité avec contact corporel**

Uniquement autorisé si les sessions de formation se déroulent exclusivement en groupes stables. Ces Karatekas ne sont pas autorisés à se mélanger avec d'autres groupes de sports populaires.

## Organisation d'entraînement

### Mesures d'entraînement pour assurer le respect des nouvelles lignes directrices / principes dès 6 juin

- L'entraînement du karaté se déroule sur un champ d'entraînement marqué de 10m<sup>2</sup>
- La pratique se fait uniquement dans le champ d'entraînement (pas de déplacement)
- L'entraînement du Kihon, Kata et Kumité se fait sans partenaire, Kumite selon les spécifications
- Distance entre le champ d'entraînement, avant, latéral, arrière d'au moins 2 m
- Un champ d'entraînement de 10m<sup>2</sup> (Rectangle) ou variante carrée (10.5 m<sup>2</sup>)
- 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 de 10 personnes sont présentes sur 100m<sup>2</sup>

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

En raison des assouplissements des mesures à partir du 6 juin, maintenant l'entraînement peut se dérouler sur une surface d'entraînement rectangulaire oblong de 10m<sup>2</sup>.



Exemple / Karaté - École de base sur place sans partenaire et sans contact physique sur les surfaces d'entraînement

Tous les trois piliers du Karaté (Kihon, Kata et Kumite) peuvent être entraînés de cette façon!

## 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.

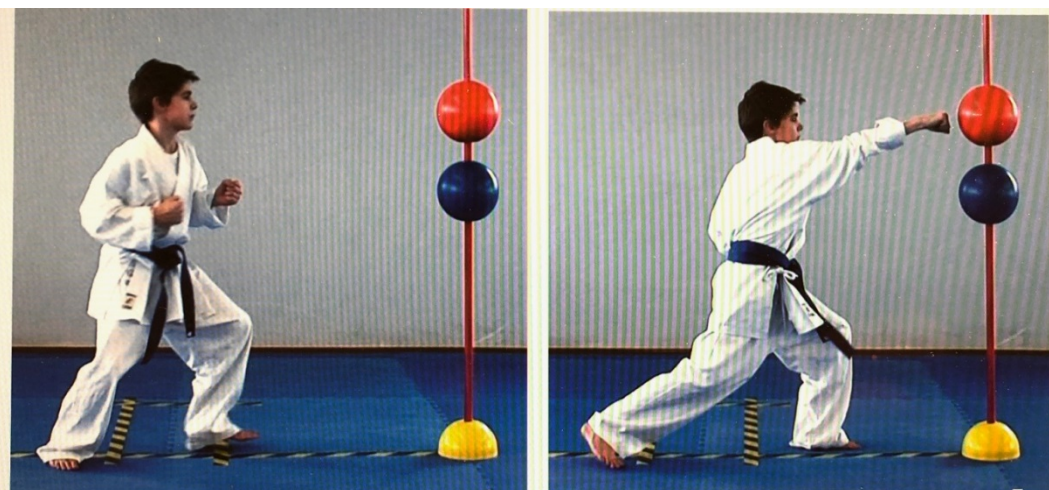
Comme il n'y a actuellement aucun concours en raison de la pandémie de corona, nous nous entraînerons selon la méthode de préparation générale ou spéciale. Développement moteur conditionnel et coordonné, entraînement technique (acquisition et amélioration) et variations.

### **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 4m<sup>2</sup> et sans partenaire permet de respecter les principes primordiaux, notamment en ce qui concerne la distance (2m de distance, 10m<sup>2</sup> 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 !**

### **Point de soutien – Kumite avec contact corporel**

Uniquement autorisé si les leçons d'entraînement se déroulent exclusivement en groupes stables. Les listes correspondantes doivent être à la disposition du chef sport relèvé. Il en va de même pour l'arrivée des athlètes.  
→ *Commitments*

### **Matériel d'entraînement pour l'entraînement technique**

Sans partenaire et sans contact physique.

#### **La formation au Stand-Ball**

Karaté - Techniques de Kumi-té à l'école de base 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'entraînements !