

Le Karaté Mix est une synthèse martiale de l'ensemble des disciplines représentées au sein de la FFK, et qui réunit les composantes de percussion debout, projection, immobilisation et soumission. La concrétisation de la pratique se traduit par des échanges sous forme d'assauts pluridimensionnels dans lesquels chacun peut y trouver sa forme de liberté.

Cette discipline évolutive est enseignée dans un esprit de respect et de partage des valeurs sportives. Elle permet à ses pratiquants de s'exprimer pleinement tout en préservant leur sécurité et leur intégrité physique.

"Un art-martial complexe mais ouvert dans lequel la stratégie est au service de l'efficacité. Le pratiquant doit être capable d'exploiter toutes les formes de combat et même d'en créer de nouvelles."

Le Karaté Mix, de par sa richesse technique et ses différentes formes d'approche pédagogique, **s'adapte parfaitement à tous Les âges et niveaux.**



Explication du Karaté Mix :

Développée depuis quelques années par Loic MARTY au sein de la FFK, cette discipline allie de nombreuses formes de combat. Le but étant de répondre à une demande de pratiquants "complets" qui viennent de divers horizons martiaux et désirent développer des compétences pluridisciplinaires. Sans toutefois perdre leur spécificité Karaté sur l'aspect atemis et explosivité du combat, il permet de travailler aussi les formes de lutte et de travail au sol.

De nombreuses compétitions nationales sont en place, Coupes et Championnats de France. Une politique de grades est aussi en place, avec la possibilité de présenter jusqu'au 6ème Dan dans cette discipline. En complément, la discipline est développée sur le territoire avec de nombreux stages d'Expert (Loic MARTY) dans les différents organes de la FFK, mais aussi de par les différents référents régionaux en Karaté Mix. Le Karaté Mix est largement abordé lors des formations d'enseignants à titre professionnel, confirmant la volonté de développement des compétences dans ce domaine.



À travers les épreuves de passages de grades qui ont rythmé cette fin de saison, lumière sur le karaté mix, son identité syncrétique et les concepts qui inspirent sa pratique. Une activité qui a désormais trouvé toute sa place dans le paysage fédéral.

« Le karaté mix n'est pas une discipline au sens des représentations communes que l'on se fait généralement d'une pratique. En effet, nous n'avons, d'un point de vue technique ni début, ni fin... Donc nous ne pouvons être une discipline se réclamant d'une identité affirmée voire dogmatique. Nous nous construisons sur les bases de l'ensemble de toutes les disciplines qui tendent à être éprouvées sur une aire de combat.

C'est là que le contraste entre le karaté mix et la notion de grade faussement connoté « traditionnel » est souvent mal compris.

Il suffit cependant de se pencher sur le règlement technique des grades pour mieux comprendre ».

Loïc Marty, référent national de la discipline, a pris en main le développement du karaté mix... qu'il faut définir comment, du coup ?

Par karaté mix, il faut entendre un système de combat qui utilise les bases de réflexions traditionnelles majoritairement issues des styles de karaté, tout en éprouvant ses armes, en les confrontant dans des échanges volontairement antagonistes. Quant à son « esprit » (le shin), un exercice intellectuel stimulant vous apportera sans aucun doute un début de réponse : que garderiez-vous des techniques étudiées sur le tatami en cas d'affrontement concret et sans convention ?

Les réponses, spécifiques à chacun d'entre nous, auront toutes un point commun fondamental : la martialité, c'est-à-dire, au sens littéral, l'aptitude au combat.

Ainsi, osons l'idée que la philosophie du karaté mix est avant tout l'art de discipliner son esprit guerrier dans une cohérence martiale sans fioritures.



Prise en compte situationnelle

Jury lors des récents examens de grade, Romain Agrare, 6e dan et directeur technique départemental de la Somme, fournit quelques clés pour juger de manière fine et pertinente les prestations proposées : « devenir jury de karaté mix nécessite un travail de réadaptation de nos connaissances en pieds/poings aux exigences de la discipline.

De même, « tourner » sur la lutte debout et au sol afin de multiplier les situations pour se faire sa propre expérience est indispensable.

L'enjeu capital est de pouvoir dire de manière légitime, si oui ou non, la démonstration est conforme aux prérequis. »

Autre enjeu, celui lié aux critères d'évaluation, aux « observables ».

Un ajustement indispensable pour les juges de karaté traditionnel puisque, au karaté mix, l'objectif premier est axé sur l'efficacité immédiate.

« Ainsi, le critère fondamental d'appréciation sera beaucoup plus situationnel que postural, cherchant à évaluer en priorité le comportement et la réaction face aux situations que la déclinaison d'éléments techniques... même si ceux-ci restent au programme. Selon moi, le cœur du jugement doit se situer dans la capacité à juger l'adaptation et les réactions aux situations, la façon de mener à bien son assaut, avec un objectif fixé clair et rapidement compréhensible », explique le professeur du club Funakoshi de Oisemont.

« Éprouver sa combativité »



Enseignant au sein de l'Académie martiale Octopus à Besançon (Doubs), Ludovic Gauthier-Manuel a obtenu il y a peu son quatrième dan de karaté mix. Une réussite sur laquelle cet élu de la zone interdépartementale Franche-Comté revient avec lucidité et enthousiasme : « Se lancer dans le karaté mix m'a obligé à remettre en question ma pratique. Changer de style entre les grades, comme j'ai pu le faire, signifie à la fois s'imposer une grosse dose de travail mais aussi une épreuve pour l'égo. Ce fut un face-à-face avec moi-même. Et du coup, un moyen d'éprouver et d'affirmer ma combativité, bien au-delà de tout ce que j'ai pu vivre en compétition ou lors des stages ou formations. Une sorte de révélation de mon parcours de pratiquant, mettant la technique, le mental et la pluridisciplinarité – lutte, grappling, sol, maîtrise du pieds/poings – au centre de ma pratique. Mais j'insiste sur ce point : ne connaître que quelques fondamentaux dans chaque domaine ne suffit pas ! ».

