

## **Le Body Karaté : un véritable atout pour le karaté et ses pratiquants**

Le Body Karaté est souvent perçu comme une activité dérivée, parfois reléguée au second plan, uniquement utile pour gonfler artificiellement le nombre de licences au sein des clubs. Cette vision est non seulement réductrice mais surtout erronée. Le Body Karaté est bien plus qu'une discipline annexe : il s'agit d'un véritable outil complémentaire, au service du karaté dans toutes ses dimensions, notamment la préparation physique et mentale des compétiteurs.

### **Un outil au service de la performance**

Le Body Karaté, en combinant techniques de karaté et travail rythmique sur fond musical, constitue un excellent entraînement cardio-respiratoire. Que ce soit pour les compétiteurs en kata ou en combat, cette discipline permet d'améliorer l'endurance, la coordination, la tonicité musculaire et la gestion du souffle. Le **rythme**, omniprésent dans le Body Karaté, est un lien naturel avec les deux disciplines de compétition : il affine la précision gestuelle en kata et la réactivité en combat.

De plus, en travaillant les techniques de karaté dans un cadre dynamique et rythmé, les pratiquants entretiennent et développent leur condition physique, souvent mise de côté par certains professeurs une fois les années de compétition passées.

### **Un bénéfice psychologique réel**

Travailler ses gammes sur une musique motivante permet aussi de relâcher la pression mentale, notamment pour les compétiteurs qui répètent sans cesse les mêmes séquences. En musique, l'approche devient ludique, libératrice et moins rigide. Cela favorise la concentration, la mémorisation et le bien-être, tout en maintenant un haut niveau d'exigence technique. Le Body Karaté devient alors un moyen de progresser, sans épuiser mentalement les pratiquants.

### **Changer les mentalités**

Il est temps de sortir de cette opposition stérile entre « le karaté d'avant » et les pratiques modernes. Le Body Karaté ne dénature pas le karaté traditionnel, il l'enrichit. C'est aux professeurs d'apprendre à l'intégrer intelligemment dans leur pédagogie. En acceptant cette évolution, ils gagneront non seulement en diversité d'enseignement, mais retrouveront également leur propre forme physique, souvent négligée avec le temps.

### **Conclusion**

Le Body Karaté mérite pleinement sa place en tant que discipline associée dans l'univers du karaté. Bien utilisé, il devient un vecteur de performance, de motivation et de santé. Il appartient désormais aux professeurs de karaté de dépasser les préjugés, d'ouvrir leur enseignement à cette pratique et d'en faire un véritable levier de progression, tant pour eux que pour leurs élèves .

James LEVIEILS  
Référént Régional Body Karaté  
Ligue de Normandie

---