

# FOIRE AUX QUESTIONS

## A quel âge les enfants peuvent-ils commencer ?

Nous acceptons les enfants à partir de 4 ans, à condition qu'ils soient à l'aise. 4 ans n'étant pas forcément le bon âge pour tous.

En effet, pour que cela lui soit bénéfique il ne faut pas qu'il ait peur de venir et de se retrouver sans ses parents sur le tatamis, seul avec les autres enfants et le professeur. Il faut aussi que cela lui plaise et qu'il soit capable de s'intégrer au groupe.

C'est pour tout cela que nous faisons faire un cours d'essai. Ainsi l'enseignant pourra voir l'enfant en condition et saura, grâce à son expérience, si l'enfant est prêt.

## Ne suis-je pas trop vieux pour commencer (ou recommencer) ?

Il n'y a pas d'âge pour commencer à pratiquer, pour continuer, et pour se faire plaisir. D'ailleurs, s'il est évident que l'on peut commencer à pratiquer à 10 ou 20 ans, il faut savoir que beaucoup de pratiquants débutent aux alentours des 40 ans. D'autres attendent même d'être à la retraite pour commencer. En fait, il n'y a pas de contrainte, c'est juste à vous d'en avoir envie et d'oser franchir le pas.

De plus, même s'il s'agit de cours de groupe, l'enseignement est adapté à chaque personne. En fonction de son âge, de sa condition physique et de ses possibilités du moment, chacun pourra adapter sa pratique.

L'important, quel que soit l'âge, étant de donner le meilleur de soi pour s'épanouir pleinement.

Il faut d'ailleurs noter que même blessé, il est possible de participer aux cours. Vous ne pourrez pas tout faire, mais le professeur adaptera votre pratique, quitte à vous donner des exercices particuliers si besoin.

## Y a-t-il des femmes ?

Beaucoup de femmes pratiquent les arts martiaux à travers le monde. Chez nous, plus d'1/3 sont des pratiquantes, que ce soit chez les enfants ou les adultes.

## Je ne suis pas souple et je n'ai pas une bonne condition physique, puis-je pratiquer ?

Faire le grand écart, un coup de pied sauté, sprinter sur 100m ou faire un marathon n'est absolument pas requis pour la pratique du Karate Do que nous proposons. Chacun s'entraîne et s'améliore avec ses propres qualités (nous en avons tous) et contraintes (nous en avons tous aussi).

Souplesse et condition physique ne sont pas nécessaires pour commencer. Elles seront plutôt un des résultats de votre pratique régulière. Vous allez vous étonner.

### **Puis-je assister à un cours ?**

Les arts martiaux, ça ne se regarde pas, ça se pratique. Et toutes les personnes qui souhaitent découvrir notre pratique peuvent participer à un cours d'essai gratuit.

Par contre, pour le bon déroulement des cours, nous n'acceptons pas les spectateurs.

### **Quelle tenue pour mon premier cours ?**

Pas besoin de matériel pour venir essayer, un tee-shirt, un short, un jogging... Il faut juste prévoir une tenue pour être à l'aise pour bouger.

### **Est-ce que l'équipement est cher ?**

Contrairement à ce que l'on pense parfois, l'équipement n'est pas cher et l'avantage de la tenue de karaté est triple :

- 1/ Elle est solide et pourra durer plusieurs années.
- 2/ Elle m'évite d'utiliser d'autres vêtements que j'abîmerai durant les séances.
- 3/ Elle me met en condition et m'intègre immédiatement au groupe.

### **L'enseignement est-il le même dans tous les clubs ou dojo ?**

Bien sûr que non. Il y a différents styles, différentes méthodes, différentes disciplines. Il y a des clubs sportifs, des dojo plus traditionnels, d'autres qui se concentrent sur tel ou tel type de pratique. Il y a aussi des enseignants plus ou moins expérimentés, plus ou moins gradés et diplômés, plus ou moins passionnés... certains qui enseignent 3h par semaine et d'autres professionnels qui passent 30 heures par semaine sur les tatamis.

Chaque enseignant a sa vision et sa façon de faire. C'est pour cela qu'il faut en trouver un qui répondra à vos attentes.

Dans notre cas, notre équipe enseignante est reconnue et professionnelle. Notre objectif est double : avoir une pratique de grande qualité et de haut niveau, tout en la rendant accessible à tous en fonction de ses possibilités.

### **Y a-t-il des cours par niveau ?**

Nous faisons le choix d'intégrer tous les pratiquants dans les mêmes cours. Néanmoins, il arrivera régulièrement qu'une partie des entraînements se fasse par niveau afin de vous proposer ce dont vous avez besoin pour progresser.

Dans la vie, nous apprenons tous les uns des autres et l'entraide est quelque chose de primordial. De ce fait, dans nos cours les élèves avancés aident les débutants afin qu'ils progressent plus vite. C'est ainsi qu'ils deviendront à leur tour des élèves avancés pouvant à la fois aider les débutants, et pratiquer avec les plus avancés.

Un vrai cercle vertueux !

## **Vais-je apprendre à me défendre ?**

Le mieux pour se défendre, c'est déjà d'être bien dans son corps et dans sa tête. Deux choses que l'on peut acquérir avec une pratique martiale. Ensuite, les techniques, principes et stratégies que nous étudions dans nos cours sont directement liés à la notion de combat et donc de défense. Néanmoins, nous partons du fait qu'il n'y a pas de recette miracle et c'est pour cela que nous enseignons des choses diverses afin que chacun puisse trouver ce qui lui ira le mieux et qui pourra ressortir « naturellement » un jour si besoin (jamais si possible). Rares sont les pratiquants qui ont finalement besoin de se battre. Généralement, ils arrivent à éviter l'affrontement, et c'est aussi (et surtout) ça les arts martiaux.

## **Est-on obligé de faire des compétitions ?**

Nous sommes une école d'arts martiaux et pas un club sportif. Notre objectif n'est aucunement de gagner des médailles.

La compétition d'aujourd'hui est souvent très éloignée de la réalité des arts martiaux et de ses bienfaits éducatifs et corporels. Nous préférons donc nous concentrer sur la qualité, et le développement personnel de chacun de nos élèves.

Néanmoins, cela peut être une expérience intéressante (mais pas du tout obligatoire), et ceux qui sont intéressés par la compétition peuvent bien évidemment y participer une fois qu'ils en ont les capacités.

Chacun est libre.

## **J'ai peur de prendre des coups, est-ce une activité violente ?**

Tout comme le fait de pouvoir continuer à s'entraîner tout au long de sa vie, contrôle de soi et bienveillance sont deux des choses les plus importantes dans la pratique des arts martiaux. Il ne faut pas oublier que les arts martiaux ont pour faculté première de forger notre corps et notre esprit afin de nous maintenir en bonne santé. L'intégrité physique et psychologique des pratiquants est donc essentielle. D'ailleurs, les blessures y sont bien moins nombreuses que dans la plupart des autres activités.

Attention aussi à ne pas confondre la pratique hebdomadaire des arts martiaux avec la pratique sportive des sports de combat qui effectivement peut entraîner plus de chocs et de blessures.

## **Peut-on pratiquer sans faire de combat ?**

Il y a combat et combat. Au dojo, nous travaillons des mises en situation en souplesse et sans vitesse afin que chacun puisse progresser, à 20 ans comme à 60 ans. Après, rien n'empêche les élèves avancés et ceux qui le souhaitent d'augmenter la vitesse, et la puissance, mais ce n'est ni obligatoire, ni indispensable. De même, ceux qui le souhaitent peuvent éventuellement aller se tester en compétition. Mais cela représente une très petite partie des pratiquants.

Plutôt que l'idée de combat qui a tendance à opposer deux personnes, nous préférons parler de travail libre, qui permet à chacun d'essayer d'appliquer librement ses techniques. Cela se fait

en bonne entente avec le partenaire, sans que celui-ci ne se laisse faire et sans qu'il ne cherche non plus à s'opposer à tout prix.

L'objectif étant que les deux partenaires progressent et se rendent compte de ce qu'il faut améliorer.

### **J'ai peur de me blesser en tombant, est-ce obligatoire de faire des chutes ?**

Les chutes spectaculaires que l'on peut voir dans certaines démonstrations ou vidéos d'arts martiaux ne sont pas du tout celles que l'on pratique quotidiennement (voir même jamais pour la plupart des pratiquants).

S'il est évident que savoir « chuter » est un plus pour ne pas se blesser, toute personne qui a des problèmes de santé n'est pas obligée de chuter. Néanmoins, il faut savoir que tout le monde peut y arriver. Mais c'est comme tout, il faut apprendre, par étapes, et en toute sécurité. Heureusement, l'entraînement au dojo est là pour ça. Le plus difficile étant souvent de gérer sa propre peur.

### **Ne vais-je pas être ridicule ?**

Tous les pratiquants ont commencé un jour ... par le début. Il est donc normal de ne rien connaître lors de ses premiers pas. Au contraire, venir pratiquer, c'est oser et progresser. C'est déjà avoir combattu sa peur de l'inconnu. De plus, l'esprit de groupe est aussi très important. On s'entraide et on s'entraîne ensemble quelque soit notre expérience. Nous sommes élèves toute notre vie. Nous avons toujours quelque chose à apprendre ou améliorer.

N'oubliez pas qu'une ceinture noire n'est rien d'autre qu'une ceinture blanche qui a commencé puis persévéré.

### **Je n'ai pas trop de disponibilité. Est-ce qu'une fois par semaine peut suffire ?**

Comme toute chose, il est évident que plus on pratique, plus on progresse. Néanmoins, il est également évident que tout le monde ne peut pas être disponible autant et au même moment. C'est aussi pour cela que notre école se démarque puisqu'elle propose de nombreux créneaux horaires. Ainsi, celui ou celle qui a envie de venir pratiquer trouvera toujours un créneau qui lui conviendra. Nous effectuons également de nombreux stages les week-ends, permettant alors d'échanger avec d'autres pratiquants, de progresser plus vite, ou rattraper les cours ratés.

Il faut garder à l'esprit que le plus important pour progresser reste la régularité et un travail de qualité. Venir une fois par semaine est plus profitable que de venir 2 fois une semaine et plus du tout la semaine suivante. De même, il vaut mieux faire un entraînement de qualité, plutôt que 3 en demi-teinte.

Bref, le plus important, c'est d'être motivé et de faire ce que l'on peut, de son mieux !