



Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79

luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Remarque préliminaire

Le plan d'entraînement cadre documenté ici est basé sur celui de la DKV et a été élaboré par le Dr J. Fritzsche (DKV). Il est également valable pour les athlètes de la SKF.

Le plan d'entraînement cadre présenté ici est conçu pour aider les athlètes à se préparer de manière optimale aux tournois à venir et à l'avenir proche. Comme son nom l'indique, ce plan couvre tout un éventail de possibilités d'entraînement général. Outre l'entraînement de karaté proprement dit, tous les participants disposent encore de moyens d'entraînement non spécifiques à la discipline sportive (entraînement d'endurance, de force, de vitesse, etc.), d'un entraînement mental et de motivation ainsi que de mesures de récupération. Ceux-ci, coordonnés et utilisés de manière optimale, devraient contribuer à l'amélioration des performances. En fonction des résultats d'une analyse force/faiblesse (test de condition physique du cadre), les athlètes devraient ensuite recevoir des instructions individualisées pour leur planification annuelle.

Il convient de noter qu'un plan d'entraînement cadre est destiné à un entraînement de haut niveau et non à des sportifs amateurs. Un entraînement quotidien de karaté est absolument nécessaire et des unités supplémentaires interdisciplinaires sont également un "MUST". Celui qui ne veut et/ou ne peut pas fournir cet "effort" ne doit pas se plaindre plus tard d'un manque de succès. Il n'est pas question de faire des pauses de temps en temps, mais un entraînement plus éloigné de la discipline que le karaté ou plus de temps libre que le sport de compétition ne sont pas des moyens de choix. Le cas échéant, il convient d'individualiser le plan avec l'accord de toutes les personnes concernées afin d'obtenir des résultats optimaux.

1. Analyse de la discipline sportive Kumite

La performance en compétition en kumite est une performance complexe de différents domaines partiels, tels que les capacités physiques, la technique, la tactique, etc. qui se complètent et se conditionnent mutuellement. Le kumite, en tant que sport de combat à deux, fait partie des sports dominés par la technique et la tactique, ce qui signifie que la performance en compétition dépend fortement du niveau technique de l'athlète et de sa capacité à utiliser ses compétences techniques de manière variable et adaptée à la situation.

L'utilisation optimale et donc l'efficacité des moyens technico-tactiques pendant toute la durée de la compétition doivent être garanties par le maintien d'une grande rapidité et d'une grande précision d'action, même en cas de fatigue croissante, et dépendent donc dans une large mesure du niveau des capacités énergétiques - conditionnelles.

En combat libre, on trouve des capacités de force rapide, d'endurance de force rapide et de rapidité d'action élevée acyclique. De plus, un temps de réaction et une capacité d'anticipation optimisés sont requis pour les réactions de sélection typiques du kumite.

Les réactions de sélection obligent l'athlète à choisir, dans certaines situations de combat, parmi une multitude de réactions influencées par l'adversaire. En kumite, l'entraînement de la vitesse est donc un point central et extrêmement complexe.





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

L'endurance est utilisée en karaté comme base de la régénération et, en tant qu'endurance de vitesse, elle fait son entrée dans l'entraînement quotidien en période de compétition. Dans le cadre national, les efforts de combat de pointe ont entraîné la présence de plus de 15 mmol/l de lactate dans le sang, ce qui est à peu près comparable aux valeurs de lactate des sprinters sur 400-800 mètres. Dans ce contexte, la formation de lactate est due à l'accumulation de ce déchet pendant un métabolisme anaérobie. Après un effort d'environ une minute, une chute d'énergie se produit alors. Le lactate qui se forme a une influence négative sur la glycolyse et empêche la formation d'autres sources d'énergie comme l'adénosine triphosphate.

Les muscles s'acidifient en raison d'un taux de lactate trop élevé et ne peuvent plus se contracter de manière adéquate. Une tolérance élevée au lactate et un élargissement des réserves d'ATP sont les signes d'un bon état d'entraînement et prolongent le combat au plus haut niveau. Dans des conditions optimales, la resynthèse du lactate en glycogène dure jusqu'à 15 minutes. Avec les temps de combat actuels en karaté, les interruptions de combat pour l'évaluation des touches ou les temps d'attente entre les combats ne garantissent pas une récupération complète et entraînent une baisse des performances au cours des tournois. Cela a également une influence sur l'entraînement pendant la période de préparation. L'entraînement de base aérobie et anaérobie doit être effectué à temps comme conditions préalables à une capacité de régénération optimale (Grosser et al. 2004, Weineck 2004) et la tolérance au lactate doit faire l'objet d'une optimisation.

Les résultats de Beneke et al. (2004) méritent également d'être mentionnés. Ils ont découvert de manière surprenante qu'en kumite, l'utilisation de l'énergie est principalement aérobie. Selon leurs résultats, 77,8 (5,8)% de la production d'énergie se déroule de cette manière. De plus, 16,0 (4,6) % sont dus à un métabolisme anaérobie alactacide et 6,2 (2,4) % à un métabolisme purement lactacide. Si l'on en croit ces résultats, une routine d'endurance renforcée devrait être considérée comme une bonne base pour les compétitions à venir. Les membres de l'équipe de France ont été soumis à des intensités anaérobies-lactacides supramaximales. Celles-ci duraient 2 à 3 minutes et correspondaient à environ 140% de leur capacité VO₂max. Il s'est avéré que, contrairement aux karatékas de niveau national, ils ont mieux résisté à ces efforts et que leurs taux de lactate finaux étaient significativement inférieurs à ceux du groupe de comparaison. On peut donc supposer que cela est dû à une meilleure tolérance au lactate. Un entraînement anaérobie supramaximal est donc justifié et fait la différence non seulement entre la vitesse et la lenteur, mais aussi entre le succès et l'échec. Le problème d'un entraînement d'endurance réparti sur toute l'année réside dans le recrutement des fibres musculaires lentes. Cette approche est critiquable dans une discipline où la force est rapide. Il ne reste donc que les possibilités d'un bloc d'endurance en début de saison et d'un entraînement par intervalles (HIT) pour maintenir la vitesse et acquérir une performance d'endurance minimale (Sport de performance 2011).

Vitesse

En kumite de compétition, un haut niveau de vitesse est requis. La vitesse est la capacité d'atteindre la plus grande vitesse de mouvement possible. En karaté, c'est la vitesse de mouvement acyclique qui est au premier plan. Dans les disciplines où tous les aspects de la





Chef du Sport de Performance

Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen

Mobile +41 79 699 42 79

luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and

World Karate Federation

vitesse sont mis à contribution (vitesse de réaction, d'anticipation, d'action, etc.), la qualité de l'exécution technique est également déterminante. Un entraînement de type cumite optimise en outre tous les processus de perception et de traitement des stimuli (optiques, tactiles, acoustiques) ainsi que les capacités cognitives de perception et de traitement. La force rapide (en tant que capacité du système nerveux-musculaire à surmonter les résistances avec une vitesse de contraction aussi élevée que possible) revêt donc une grande importance. La force de départ, qui permet d'atteindre une vitesse initiale de la technique aussi élevée que possible, est particulièrement déterminante pour la performance.

D'autres sources indiquent que 20 à 30 % de la charge d'entraînement devraient être consacrés à des exercices de force rapide (Streif 1998, Pavlova et al. 2002). Kohlöffel décrit une augmentation de l'ampleur de l'entraînement de la vitesse. De 15% de vitesse dans l'entraînement des 9-12 ans, en passant par 20% chez les 13-15 ans et 25% chez les adolescents, jusqu'à 30% de vitesse chez les athlètes nationaux de 19-25 ans. Les exigences métaboliques de ce sport impliquent une combinaison d'endurance aérobie et anaérobie avec des accumulations d'acide lactique lors du combat.

Endurance

L'endurance de vitesse est la condition physique la plus exigeante dans les compétitions de kumite. Comme la durée nette du combat (interrompue par des intervalles) est de 2 à 4 minutes, c'est surtout la partie inférieure de l'endurance à moyen terme (EMT) qui est sollicitée, la mise à disposition d'énergie aérobie (à 70-80% aérobie) étant prépondérante. Il faut donc réaliser le plus longtemps possible une vitesse de mouvement élevée, spécifique à la discipline sportive, pendant cette période. La notion d'endurance spécifique à la compétition y est étroitement liée en tant que capacité à soutenir un rythme de compétition élevé et maximal sur une longue période (plusieurs combats ; individuel et par équipe le même jour) et à organiser un métabolisme aérobie et anaérobie-lactacide performant. Selon les études menées par BENEKE / JACHNER / BEYER 1999 et al, l'endurance aérobie joue un rôle dominant dans les compétitions de kumite. Il convient donc de veiller à un niveau élevé d'endurance de base, car une bonne base aérobie permet de mieux gérer les volumes élevés de l'entraînement technique ainsi que les charges de compétition à dominante aérobie (tolérance à l'effort, régénération plus rapide) et sert en même temps de base à un métabolisme anaérobie performant. Une pratique de course de 40 minutes, effectuée plusieurs fois par semaine, avec une fréquence cardiaque de 140-170 battements/min, est recommandée comme entraînement de fitness aérobie pour des exigences similaires (Kohlöffel 2005). Il convient de vérifier de manière critique si le mauvais état de forme général des athlètes de cadre (tests de forme des cadres, Fritzsche 2011), associé à un volume d'entraînement réduit, laisse le temps de s'occuper du "problème d'endurance". Qu'est-ce qui "aide" le plus à effectuer un entraînement d'endurance supplémentaire de 2 heures par semaine ou un entraînement de vitesse spécifique à la discipline sportive de 4x30 minutes ? Cette question doit être clarifiée en concertation avec les entraîneurs.





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Flexibilité

La compétition de kumite exige une grande capacité d'étirement de l'ensemble de la musculature, en particulier au niveau des hanches et des jambes (techniques de pied élevées, exécution optimale de la technique). En même temps, une bonne mobilité représente une condition préalable pour une vitesse de mouvement maximale et sert à la prévention des blessures.

Capacités de coordination

Plus la coordination est bonne, plus un mouvement est effectué de manière économique. Le sportif économise ses forces et peut fournir sa performance plus efficacement. Cela conduit à d'autres améliorations dans le domaine de la vitesse et de la force. Ainsi, le développement d'une bonne coordination a une grande influence sur les capacités physiques. En raison de la diversité des mouvements complexes du karaté, les capacités de coordination doivent être développées comme condition préalable à l'acquisition de compétences technomotrices de haut niveau spécifiques à la compétition :

Capacité d'équilibre

Techniques de pied, position sur une jambe, situation de combat balayages de pied et projections

Capacité d'orientation

Position optimale par rapport à l'adversaire et à l'intérieur de la zone de combat Vision périphérique et focalisée

Capacité à rythmer

Déroulement du mouvement structuré individuellement dans le temps, reconnaître le rythme de l'adversaire

Réactivité

Réponse optimale à un stimulus de l'adversaire en fonction de la situation, anticipation, timing

Capacité de reversion

Adaptation la plus rapide possible de la réponse à un stimulus changeant : réaction aux feintes de l'adversaire / modification de l'exécution de la technique en fonction de la situation

Capacité de différenciation

Ajustement des pressions et des vitesses

Par capacité de différenciation, on entend une coordination musculaire fine des différentes phases de mouvement et des mouvements partiels du corps. Elle est particulièrement importante dans la discipline du kumite pour associer la sécurité de la cible souhaitée à la vitesse de frappe ou de coup de pied la plus élevée possible. L'économie de mouvement qui en résulte laisse une réserve de performance ou n'épuise pas l'athlète aussi nettement qu'en cas de manque de capacité de différenciation. Cette capacité va de pair avec la capacité d'enchaînement. La capacité de différenciation est certes un facteur limitant de la performance, mais elle devrait déjà être parfaitement développée dans l'équipe nationale.





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Elle est encore plus importante pour les cadres de la relève. Pour les seniors, il s'agit uniquement de stabiliser.

Capacité de couplage

Exécution optimale des mouvements, combinaisons de techniques

Par conséquent, pour la compétition de kumite, des capacités de coordination hautement développées sont en principe une condition essentielle pour une capacité technique élevée et permettent d'exploiter de manière optimale les capacités de condition physique (économisation).

2. les bases de cette périodisation annuelle de l'entraînement

L'objectif de cette périodisation annuelle de l'entraînement doit être le plus grand succès possible aux championnats d'Europe (mai) et aux championnats du monde (tous les deux ans en novembre). Toutes les autres compétitions (comme la Premier League, les Open de Suisse, des Pays-Bas, d'Italie, des États-Unis et d'Allemagne) ne servent que de tournois de nomination, ainsi que de compétitions de développement et de préparation pour le développement de la performance optimale ! Les tournois de nomination avant les championnats d'Europe sont problématiques. Ils sont encore utilisés en partie pour la qualification, mais doivent en même temps être intégrés comme tournois de développement dans la période de préparation pour les championnats d'Europe qui auront lieu plus tard. Les athlètes qui n'ont pas encore obtenu leur "ticket" pour les championnats d'Europe doivent donc déjà avoir presque atteint leur point culminant de l'année et continuer à l'augmenter ou à le tirer jusqu'aux championnats d'Europe. Normalement, la tâche de la gestion de l'entraînement est d'organiser le développement de la performance de manière à ce que les performances maximales puissent être atteintes lors des compétitions principales, c'est-à-dire les CE et les CM. Les championnats d'Europe et du monde étant une priorité absolue, cette périodisation annuelle de l'entraînement est adaptée au mieux à ces événements. Elle est également accessible aux athlètes qui ne font pas partie du noyau dur, afin qu'ils aient la possibilité d'atteindre le niveau international visé.

2.1 Bases de la périodisation

La périodisation est la définition d'une série de périodes dont le contenu, la charge et le caractère cyclique permettent d'atteindre la forme sportive optimale à un moment donné du cycle. La base de la planification de l'entraînement à long terme est la définition d'une série de périodes avec des contenus et des charges d'entraînement différents. Ces périodes s'expliquent par deux raisons. Premièrement, les athlètes ne peuvent pas maintenir en permanence un niveau de performance élevé. La forme sportive maximale est acquise sur une période, maintenue pendant un certain temps, puis perdue. Deuxièmement, le développement de la forme sportive maximale nécessite une modification périodique des contenus et des charges d'entraînement. Le cycle d'entraînement part de points culminants fixés dans le temps (championnats d'Allemagne, d'Europe, du monde), au cours desquels la forme sportive maximale doit être atteinte. La répartition des périodes s'oriente sur ces points.





Chef du Sport de Performance
 Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
 Mobile +41 79 699 42 79
 luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
 World Karate Federation

Le cycle d'entraînement est ainsi divisé en plusieurs périodes essentielles :

Période de préparation (VP)

La période de préparation générale permet de développer les bases sportives (techniques, séquences, kata). La période de préparation spécifique sert à améliorer et à stabiliser davantage la forme spécifique à la discipline sportive.

Période de compétition (WP)

Elle a pour objectif d'atteindre la forme maximale individuelle (spécifique à la compétition) et se divise en trois étapes :

1. Étape de la compétition de développement
2. Étape de régénération (avec entraînement et améliorations issues des compétitions de développement)
3. Étape principale de la compétition (intensité maximale, rien de nouveau).

Période de transition (UP)

La période de transition, avec pour objectif de récupérer activement et de maintenir un certain niveau d'entraînement.

Objectifs des différentes périodes de formation :

Période de préparation	Période de compétition	Période de transition
Stabilisation de la santé	Stabilisation de la santé	Rétablissement des capacités physiques et psychiques
Développement de la condition physique	Développement de la condition physique	Guérison des blessures
Développement de l'endurance de base	Conservation de l'endurance de base	Conserver la performance
Économisation des mouvements	Économisation des mouvements	Maintenir son poids
Amélioration de la rapidité	Amélioration de la rapidité	carrière professionnelle
Formation psychique	Motivation	Vie privée
Renouer avec la forme de l'année précédente et créer des conditions de base techniques et physiques	Nombre de compétitions	Détente active, vacances

Problème de la périodisation

Les athlètes du cadre participent à tellement de tournois (jusqu'à 15) au cours de l'année qu'il n'est plus possible d'établir une périodisation "classique". Différents blocs d'entraînement avec des points forts spécifiques (vitesse, force, etc.) doivent y remédier afin de permettre également les phases de régénération nécessaires entre les innombrables championnats. Un niveau de performance maximal permanent n'est pas possible et conduit inévitablement, tôt ou tard, à une chute des performances (burnout).





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

3. Contenu de la formation des différentes périodes

A) Période préparatoire générale (AVP)

Pendant la période de préparation générale, l'accent est mis sur le développement des conditions physiques et techniques nécessaires à un entraînement ultérieur axé sur la force rapide. Sur le plan de la condition physique, l'endurance de base est développée et le potentiel d'endurance de force est d'abord augmenté. L'entraînement technique permet d'apprendre de nouvelles techniques ou combinaisons de techniques et d'améliorer les techniques existantes sur la base de l'analyse de la compétition effectuée précédemment.

Objectif général :

- Développement de la condition physique et de la coordination motrice
- Entraînement technique varié avec accent sur l'exécution optimale des mouvements
- Entraînement simple en situation en kumite
- Entraînement à la compétition de faible intensité, axé sur la mise à l'épreuve et le développement des capacités.
- Améliorer les techniques de compétition

L'entraînement est axé sur le développement de l'endurance de base générale et l'amélioration de la capacité de performance aérobie en dessous du seuil aérobie-anaérobie individuel. Cela se fait 2 à 3 fois par semaine de manière non spécifique par la course à pied (méthode continue à vitesse constante ; 45 min à une intensité faible à moyenne, avec 60-65 % de la FC maximale) et/ou de manière spécifique à la discipline sportive par un entraînement avec partenaire avec un nombre de répétitions relativement élevé (par ex. entraînement extensif avec frappe ; 5-7 séries x 3 min à une fréquence de frappe faible et 1 min de pause chacune).

Un entraînement d'endurance de la force devrait être effectué deux fois par semaine afin d'augmenter la tolérance à l'effort et d'améliorer la mise à disposition d'énergie. Intensité de l'effort : 50-70 % de la force maximale à 15-20 répétitions en 3-5 séries.

3-4 fois par semaine : création de bases techniques / élaboration de nouvelles variantes techniques qui devront être utilisées plus tard de manière stable en compétition.

En accompagnement, toujours une amélioration de la mobilité (flexibilité) pour la prévention des blessures, l'amélioration de la capacité de régénération ainsi que comme condition préalable à une exécution optimale des mouvements lors de l'entraînement technique.

En général, pas de compétitions ou seulement des compétitions sans importance.

B) période préparatoire spéciale (SVP)

La période de préparation spéciale sert à développer les facteurs spécifiques à la discipline sportive qui déterminent la performance par rapport aux exigences de la compétition (principale). Au cours de cette période, l'accent est mis sur le développement de la vitesse





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

(accélération, explosivité) et sur le développement de la forme de compétition.

Objectif général

- Entraînement général et spécifique au karaté de la vitesse/force rapide
- Amélioration de la rapidité d'action
- Maintien de l'endurance aérobie de base, amélioration de la capacité d'endurance anaérobie sur cette base
- Entraînement technique varié avec accent sur la dynamique du mouvement/l'explosivité
- Développer la forme de compétition sur le niveau technique élaboré

Points forts de l'entraînement - Développement de la vitesse

- non spécifique : entraînement de sprint 2x par semaine : 5-7 courses de 50m et 5 séries de sauts (6-10)
- spécifique : courtes séries de techniques (15-30sec) au partenaire ou à la griffe avec la plus grande vitesse de mouvement possible et une pause complète (>2-3 min)

Endurance de vitesse

- non spécifique : 4-6x sprints de 200m avec récupération incomplète, 3-5 x 2 min de corde à sauter à haute fréquence
- spécifique : séries techniques de 1 à 2 minutes à plusieurs reprises aux coups de poing avec la plus grande vitesse de mouvement possible, les séries de randori avec changement de partenaire sont au premier plan.

La proportion entre les exercices non spécifiques et les exercices spécifiques à la discipline sportive dépend du niveau de performance et du degré de développement. Plus le niveau est élevé et plus la période est longue, plus la part des exercices de vitesse et de force rapide spécifiques à la discipline sportive est importante. L'importance de cette période réside dans l'initiation à une vitesse de mouvement maximale dans les techniques de compétition.

Lors de l'entraînement d'endurance en course à pied, à effectuer 1 à 2 fois par semaine, l'endurance de base aérobie acquise doit être entraînée de manière réduite en termes de volume, en intégrant de plus en plus des formes d'effort anaérobies (méthodes par intervalles, intensités plus élevées).

2 fois par semaine, il faut effectuer un entraînement de musculation combiné : entraînement de force maximale / entraînement de CI, car une amélioration efficace de la force rapide n'est possible qu'en combinaison avec une augmentation de la force maximale.

Lors de l'entraînement technique, il convient de viser une stabilisation croissante de la variation technique entamée lors de la phase de préparation générale. L'accent est mis sur la mise en évidence des techniques spéciales de compétition, l'entraînement des chaînes d'action ainsi





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

que le développement des composantes technomotrices et tactiques (comportement en compétition, formes de randori, entraînement en situation). Dans l'ensemble, on constate une nette augmentation de l'intensité par rapport à la période de préparation générale.

Aperçu des unités d'entraînement de la période de préparation spéciale :

- Entraînement à la course (endurance) : 1-2x / semaine
- Entraînement de course (sprints / endurance de vitesse) : 2x / semaine
- Entraînement de la force (force maximale/ IK) : 2x / semaine
- Entraînement technique (karaté) : 4x / semaine

C) phase de la compétition (WP)

Lors de la préparation à la compétition, l'accent est mis sur le développement de l'endurance spécifique à la compétition de karaté et sur l'optimisation individuelle du comportement technico-tactique en compétition. Cette phase ne dure que quelques semaines et a pour but de développer la forme de compétition au plus haut niveau individuel.

Les autres objectifs sont :

- motiver les athlètes,
- Stabilisation des actions motrices à réaction rapide,
- Optimisation de tous les facteurs techniques de coordination, (MARTIN / CARL / LEHNERTZ)

Objectif général

- Une préparation optimale pour le point culminant de la compétition
- Établissement du niveau de condition physique optimal
- Perfectionnement de la technique sportive individuelle
- Préparation psychique optimale à la compétition

Points forts de la formation

Charges courtes et intenses de vitesse et de force rapide (dans le domaine alactacide et lactacide). Dans l'entraînement à l'application technique / l'entraînement à la compétition :

- Optimiser les techniques individuelles de compétition et le comportement en compétition
- A partir de techniques spéciales, variations en fonction de l'adversaire en attaque et en défense, en lien avec l'entraînement à la réaction de sélection et au signal de départ.
- Stabiliser les schémas d'action tactique individuels en fonction de l'adversaire
- Formes de compétition à haute intensité avec ou sans tâches à accomplir, avec implication des juges (simulation de compétition)
- Entraînement IK 2 x par semaine, mais pas la dernière semaine avant la compétition principale !
- Il est également judicieux de prendre davantage de mesures régénératives de soutien (massages, physio, sauna).





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

D) période de transition (UP)

La phase de transition est la phase de perte temporaire de la forme sportive, volontairement voulue. Elle se caractérise par une récupération active, un entraînement régénératif à la course à pied, un entraînement technique et des formes d'entraînement alternatives. Il n'y a pas de priorités d'entraînement et il n'y a pas de compétitions. Le niveau acquis ne devrait toutefois pas baisser de plus de 20% jusqu'à la prochaine préparation. Dans le cas contraire, le suivi n'est pas garanti et les contraintes sont moins bien supportées. Réduction importante des contenus d'entraînement spécifiques à la discipline sportive (l'entraînement à l'acquisition de techniques, le kihon et éventuellement les examens de ceinture sont possibles).

5. remarques finales

Un plan d'entraînement cadre ne peut pas remplacer la mise en œuvre individuelle des tâches pour les athlètes. Un plan d'entraînement personnel devrait être élaboré en collaboration avec les entraîneurs à domicile et les entraîneurs nationaux. La mise en œuvre doit ensuite être laissée aux athlètes. Plus les membres du cadre sont jeunes, plus ils doivent avoir un entraîneur expérimenté à leurs côtés, qui leur ouvre justement l'accès à l'entraînement non spécifique à la discipline sportive (force, force rapide et sprint). Celui-ci est obligatoirement lié à l'athlétisme de haut niveau exigé au niveau international, qui ne peut plus être atteint par le seul entraînement de karaté. Les plus grandes exigences sont posées à la démonstration de la vitesse et de la force de saut. Dans ce domaine, les athlètes et les entraîneurs doivent disposer d'un large éventail d'aides et d'idées pour réaliser ces tâches de manière individuelle lors de l'entraînement. Un entraînement de loisir quatre fois par semaine ne répond pas à ces exigences et n'a rien à voir avec le sport de compétition. Toutes les parties impliquées dans la réussite doivent travailler ensemble pour créer les conditions nécessaires à une réussite à long terme.

6. Annexe

Le diagnostic de performance est nécessaire pour déterminer si l'entraînement planifié modifie la performance. L'objectif du diagnostic de performance est donc d'évaluer l'état actuel d'un sportif de haut niveau. Il s'agit d'évaluer les capacités physiques d'une personne sur la base de paramètres physiques, physiologiques et biochimiques. La performance ne dépend jamais d'un seul facteur. Elle est multifactorielle et varie selon le type de sport ou même la discipline. Au début d'une action motrice, il y a tout d'abord l'exigence physique à surmonter. Ces sprints, sauts, coups de poing ou de pied représentent une charge définie. La performance est ensuite le résultat de la réalisation d'une activité. En fonction de la capacité individuelle, le corps est soumis à des sollicitations différentes. L'entraînement consiste donc à économiser la capacité de performance. L'objectif est d'obtenir plus de performance avec le moins d'efforts possible. Pour un combattant, cela signifie par exemple pouvoir atteindre une vitesse de combat plus élevée avec la même consommation d'énergie. Il est connu que l'entraînement de base, par exemple, contribue à une meilleure performance d'endurance et a également un effet positif sur les performances de vitesse. Cela passe par l'économie du travail cardiaque et pulmonaire, une capillarisation accrue de tous les organes et une plus grande résistance des tendons, des





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

ligaments, des capsules articulaires, des os et des muscles.

Pour parvenir à une évaluation des performances, il faut viser des examens transversaux ou longitudinaux. Les études transversales renseignent sur le classement du sujet dans un groupe comparable à l'aide de valeurs de référence déjà disponibles (p. ex. mesures de repérage des talents). Les études longitudinales, en revanche, vérifient l'efficacité d'un entraînement (méthodologie, moyens d'entraînement, mesures de rééducation, etc.) et montrent, le cas échéant, les progrès réalisés.

Petit diagnostic de performance (test)

Ce test rapide, non invasif et peu coûteux doit permettre aux entraîneurs locaux et nationaux de vérifier la part de condition physique non spécifique à la discipline de leurs athlètes. Le niveau international ne connaît plus de sportifs amateurs, de sorte qu'il est impératif de développer, outre la perfection en karaté, la meilleure athlétisme possible. Les déficits de performance physique doivent ainsi être détectés et éliminés rapidement, de sorte que la performance spécifique au karaté ne soit pas affectée.

L'endurance : Coopertest

Vitesse d'exécution : 5m, 10m, 30m temps de sprint

Sauter et atteindre

Saut en longueur debout à partir d'une position accroupie à 90° (1x et 5x d'affilée sans interruption)

lancer de médecine-ball (à un bras [giaku tsuki et "passe de poitrine" ; hommes et juniors 4kg, le reste 2kg)

Coordination : Se tenir debout sur une jambe, les yeux fermés, sur un tapis Airex
Rebondir sur une balle de tennis avec les deux bras

La force : 1 RM presse à banc 1 RM traction latissimus 1RM rameur 1RM
presse à jambes

La mobilité : sit and reach écart

La mise en œuvre doit être précise et les résultats sont collectés et analysés par le responsable fédéral de l'enseignement. Cela permet d'effectuer une étude longitudinale et transversale du cadre. Pour la planification jusqu'aux championnats du monde 2014, cela devrait contribuer à sécuriser les performances et la périodisation.

Dans l'entraînement du kumite comme dans les tests, on utilise encore principalement des méthodes de force rapide et d'endurance. Par exemple, les pompes par minute sont censées donner une indication sur leur niveau de condition physique. Cela doit être reconsidéré. Dans les combats spécifiques au karaté, les jambes effectuent un mouvement permanent et il n'y a pas de pauses pour reprendre son souffle. Les bras, en revanche, ne sont sollicités que dans





Chef du Sport de Performance

Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen

Mobile +41 79 699 42 79

luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and

World Karate Federation

certaines actions de combat et sont généralement maintenus relâchés le long du corps. Cependant, comme les bras sont touchés à plus de 80%, ils doivent agir extrêmement rapidement. En revanche, les jambes doivent plutôt résister à des efforts d'endurance. Une procédure de test telle que décrite ci-dessus ne semble pas refléter exactement le profil de charge et est adaptée, par exemple, à des pompes de 20 secondes/endurance de force rapide. Les meilleurs critères prédictifs d'un style de combat efficace sont la capacité à se déplacer rapidement et de manière multidirectionnelle, ainsi qu'à atteindre des vitesses élevées de coups de pied, de coups de poing et de bloc.

