

Le club de Karaté de Mortefontaine



Le karaté, art martial japonais signifiant « la voie de la main vide », associe la maîtrise de la force et la bienveillance. L'expression « plus on est fort, plus on devient gentil » reflète l'idée que la puissance s'accompagne de respect, d'humilité et de maîtrise de soi, des valeurs essentielles pour une utilisation éthique des compétences.

Issu d'une longue tradition, le karaté se distingue par ses techniques offensives et défensives mobilisant tout le corps – mains, pieds, coudes, genoux. Sa richesse réside dans la diversité des styles et des écoles, influencés par différentes cultures et époques, offrant ainsi un large éventail de pratiques adaptées à la compétition, à l'autodéfense ou au développement personnel. On y apprend l'esquive, l'absorption de la force adverse et la contre-attaque simultanée, développant ainsi un

style efficace qui va bien au-delà de la simple force physique. Les entraînements intègrent également des techniques avancées comme le maniement des armes traditionnelles, pour une approche complète. À Mortefontaine, le club propose de découvrir cet art martial avec Maître Patrick HAI, 8e dan. Doté d'une vaste expérience et d'un sourire communicatif, il transmet avec passion les valeurs et les techniques du karaté. Très impliqué auprès des jeunes, il propose aussi une initiation dans le cadre des activités périscolaires du mercredi, permettant aux enfants de s'initier de manière ludique et éducative. Que l'on soit débutant ou pratiquant confirmé, les cours sont ouverts à tous et les renseignements sont disponibles en mairie. Afin de rendre cette pratique accessible au plus grand nombre, la commune finance le club, ce qui permet de proposer une cotisation annuelle de seulement 110 euros pour trois séances par semaine.

La progression dans cet art se matérialise par les ceintures, de la blanche à la noire, chacune représentant un pas vers la maîtrise. Les katas, séquences codifiées de mouvements, renforcent la technique, la concentration et la fluidité. Devenu sport olympique en 2020, le karaté se pratique aussi en compétition, que ce soit en kumite (combat) ou en katas.

Au-delà des aspects techniques, le karaté apporte de nombreux bienfaits physiques et mentaux. Il améliore la force, la souplesse et l'endurance, tout en développant la concentration, la confiance en soi et la gestion du stress. Il aide à surmonter les défis et à cultiver une attitude positive.

Pratiquer le karaté, c'est aussi adopter une véritable philosophie de vie. Suivre « la voie de la main vide », c'est apprendre à utiliser sa force avec sagesse, à éviter les conflits et à rechercher l'harmonie. Par sa pratique, on découvre un chemin vers la maîtrise de soi et l'épanouissement personnel, confirmant que plus on est fort, plus on devient gentil.