

Karaté Chartrettes

Et tu n'auras qu'un seul adversaire : toi même



Comment retrouver sa mobilité en karaté en vieillissant.

Retrouver (et surtout préserver) sa mobilité en karaté en avançant en âge, c'est tout à fait possible — mais il faut changer d'approche. L'idée n'est plus de forcer comme à 20 ans, mais d'entraîner le corps intelligemment pour qu'il reste fluide, stable et sans douleur.

Voici ce qui fonctionne vraiment :

1. Priorité à la mobilité plutôt qu'à la souplesse passive

Beaucoup de pratiquants confondent étirements et mobilité.
La mobilité, c'est la capacité à bouger **activement** dans toute l'amplitude.

Intègre des exercices comme :

- cercles de hanches contrôlés
- rotations de genoux et chevilles
- mouvements lents de jambes (mawashi geri au ralenti)

Ces mouvements renforcent les articulations au lieu de juste "tirer" dessus.

2. Travail lent = progrès durable

Faire des techniques au ralenti (katas, coups de pied, déplacements) est extrêmement efficace.

Par exemple :

- exécuter un kata très lentement
- contrôler chaque phase d'un mawashi geri

Ça améliore :

- l'équilibre
- la coordination
- la stabilité articulaire

3. Renforcement ciblé (indispensable après 40 ans)

La mobilité sans force ne tient pas.

Concentre-toi sur :

- les fessiers (stabilité des coups de pied)
- les ischios (prévention des blessures)
- le tronc (équilibre)

Des exercices simples comme :

- squat
- gainage
- fente

4. Accepter d'adapter sa pratique

C'est probablement le point le plus difficile.

Avec l'âge :

- l'amplitude maximale baisse un peu
- la récupération est plus lente

Mais :

la précision, le timing et l'efficacité peuvent **augmenter**

Regarde des maîtres comme Hirokazu Kanazawa : leur karaté devient plus fluide, plus économique.

5. Fréquence > intensité

Mieux vaut :

- 10–15 minutes par jour
que
- 2 heures une fois par semaine

La régularité entretient les tissus (tendons, ligaments).

6. Éviter les erreurs classiques

- S'étirer à froid → risque de blessure
- Forcer les coups de pied hauts → inutile et dangereux
- Négliger l'échauffement → catastrophe assurée

En résumé

En vieillissant, le karaté devient moins une question de performance brute et plus une question de **qualité de mouvement**.

Si tu travailles mobilité + contrôle + renforcement, tu peux rester très performant longtemps.

Routine spéciale souplesse pour karaté

1. Échauffement dynamique (5 min)

Indispensable, sinon tu te bloques.

- Cercles de hanches (10 par sens)
- Montées de genoux lentes
- Balancements de jambe avant/arrière (progressif, sans forcer)
- Petits squat (15 reps)

Tu dois sentir que ça chauffe, pas que ça tire.

2. Mobilité active (le cœur du travail – 8 min)

Montées de jambe contrôlées

- Monte la jambe comme un coup de pied... mais **lentement**
- Tiens 2–3 secondes en haut
- Redescends sans lâcher

- 8–10 reps par jambe

Mawashi geri lent

Travaille ton mawashi geri :

- très lent
- avec contrôle total
- sans chercher la hauteur max

- 5 reps lentes par jambe

C'est ça qui construit une vraie souplesse utilisable en combat.

3. Souplesse active + statique (7 min)

Étirement des adducteurs

Position large, descends doucement
→ tiens 30 secondes

Étirement ischios

Jamais en mode “forçage”
→ 30 secondes par jambe

Ouverture de hanches (type grenouille)

Très utile pour les coups circulaires

4. Renforcement (le secret souvent ignoré – 5 min)

Sans force, ta souplesse ne sert à rien.

- fente → 10 par jambe
- gainage → 30–45 sec
- Maintien jambe levée (comme un coup de pied) → 10 sec

Règles importantes

- Ne jamais forcer à froid
- Cherche **progression lente** (semaines, pas jours)
- Respire (sinon tu bloques la mobilité)
- Arrête si douleur articulaire (muscle OK, articulation NON)

Résultat réaliste

En 3–4 semaines :

- coups de pied plus hauts **sans forcer**
- meilleure stabilité
- moins de raideur

En 2–3 mois :

- vraie différence sur tes mawashi et yoko geri

Programme pointu (20–25 min, 4–5x/semaine)

1. Préparation articulaire (5 min)

On “déverrouille” les zones clés du mawashi :

- Cercles de hanches lents (debout, main sur mur) → 10 par sens
- Rotations genou (légères) → 10
- Chevilles → 15

+ activation :

- 2×15 squat (lent, amplitude complète)
- 10 montées de genoux contrôlées

Ici tu prépares **articulation + système nerveux**

2. Mobilité active spécifique (8–10 min)

◆ A. Montée de jambe segmentée (clé)

Décompose ton mawashi :

1. Monte genou (chambre)
2. Ouvre hanche
3. extension partielle
4. reviens lentement

- 6–8 reps / jambe

C'est LE travail qui recrée de la mobilité utilisable

B. Mawashi geri ultra lent

- 5 répétitions / jambe
- 5–8 secondes par mouvement

focus :

- bassin qui tourne
- pied d'appui qui pivote
- aucun déséquilibre

C. Maintien en position haute

Monte la jambe (niveau moyen) et tiens :

- 10–20 secondes
- 2 séries / jambe

énorme impact sur contrôle + gain de mobilité active

3. Travail de souplesse intelligente (6–8 min)

Contract-relax (PNF simplifié)

Sur adducteurs :

1. descends doucement
2. contracte 5 secondes
3. relâche → descends un peu plus

3 cycles

◆ **Ischios (jambe tendue)**

- dos droit
- 30–40 secondes

◆ **Hanches profondes (type grenouille)**

- respiration lente
- relâchement total

4. Renforcement spécifique (5 min)

C'est ça qui fait la différence après 35–40 ans.

- 10/10 fente lentes
- 30–45 sec gainage
- 10 levées de jambe latérales contrôlées

objectif : stabiliser hanche + protéger genou

Progression sur 8 semaines

Semaines 1–2

- amplitude moyenne
- priorité contrôle

Semaines 3–5

- montée progressive hauteur
- maintien plus long

Semaines 6–8

- ajoute vitesse (après contrôle)
- mawashi plus explosifs mais propres

Points techniques cruciaux

Pied d'appui

S'il ne pivote pas → blocage hanche
→ perte de hauteur + risque genou

Bassin

C'est lui qui donne la hauteur, pas la jambe seule

Respiration

Expire pendant le coup → plus de relâchement

Erreurs qui bloquent tout

- Tirer fort en étirement passif
- Chercher la hauteur sans contrôle
- Négliger le renforcement
- Faire toujours à vitesse rapide

Résultat attendu

Si tu es régulier :

- 2 semaines → sensation de fluidité
- 1 mois → gain visible de hauteur
- 2 mois → mawashi plus rapides ET plus propres

Protocole spécifique +70 ans, pensé pour préserver les articulations tout en améliorant la mobilité.

Principes clés à cet âge

- Amplitude **fonctionnelle**, pas maximale
- Travail **lent et contrôlé**
- Récupération prioritaire
- Zéro douleur articulaire (hanche/genou = signal d'arrêt)

Le but : garder des techniques propres, stables et sans risque

Routine adaptée (15–20 min, 4x/semaine)

1. Mise en route douce (5 min)

Avec appui (mur ou chaise) :

- Cercles de hanches lents → 10

- Montées de genoux → 10
- Petits squat → 10–15
- Balancement de jambe très progressif

Tu dois te sentir “dérouillé”, jamais tiré

2. Mobilité spécifique sécurisée (8–10 min)

A. Travail en appui (ESSENTIEL)

Toujours tenir un support.

B. Mawashi contrôlé bas/moyen

mawashi geri :

- hauteur basse ou moyenne
- 5 répétitions lentes
- poser le pied entre chaque

priorité : rotation du bassin + stabilité

C. Yoko geri lent

yoko geri :

- genou monte devant puis s’ouvre
- extension lente
- 5 reps / jambe

ne jamais forcer la hauteur (risque hanche)

D. Ura mawashi très contrôlé

ura mawashi geri :

- version basse uniquement
- mouvement circulaire lent
- 3–5 reps

c’est le plus exigeant → reste léger

3. Souplesse douce (5 min)

Pas de forçage.

- Adducteurs → 20–30 sec
- Ischios → 20–30 sec
- Hanches → respiration lente

cherche le relâchement, pas la performance

4. Renforcement protecteur (5 min)

Indispensable pour les articulations :

- fente assistées → 8/ jambe
- gainage → 20–30 sec
- Équilibre sur une jambe → 10–20 sec

Points de vigilance majeurs

Genoux

Pas de pivot = danger
→ toujours tourner le pied d'appui

Hanches

Si pincement → arrêter immédiatement

Équilibre

Toujours sécuriser avec un support

Fatigue

À cet âge :
mieux vaut 10 min bien faits que trop en faire

Objectif réaliste

- Fluidité des mouvements
- Meilleur équilibre
- Coups de pied **propres à hauteur adaptée**

Pas besoin de viser haut pour être efficace

Ce qui change vraiment avec l'âge

Le karaté devient :

- plus **économique**
- plus **précis**
- plus **intelligent**

Les grands maîtres âgés gardent des techniques impressionnantes non par la force, mais par le **timing** et le **relâchement**.

Routine ciblée (15–20 min)

1. Mise en route douce (4–5 min)

Avec support (mur/chaise) :

- 10 montées de genoux lentes
- 10 petits squat
- Balancements de jambe **très progressifs**

objectif : amener du sang + réveiller les articulations

2. Ischio-jambiers (clé pour hauteur)

Les ischios bloquent souvent le mawashi geri.

Exercice 1 : étirement actif

- jambe surélevée (chaise)
- dos droit
- penche légèrement

20 sec + relâche

3 fois par jambe

Exercice 2 : contraction-relâchement

- pousse légèrement la jambe contre le support (5 sec)
- relâche → descend un peu plus

très efficace même en vieillissant

3. Genoux (stabilité = sécurité)

Le genou ne doit **jamais encaisser seul**.

Exercice 1 : micro-flexions contrôlées

- descends de quelques centimètres seulement
- remonte lentement

10 répétitions

Exercice 2 : fente assistée

- petite amplitude
- avec support

6–8 par jambe

renforce sans traumatiser

4. Hanches (le vrai moteur des coups de pied)

Sans hanches mobiles → tout bloque.

Exercice 1 : cercles lents

- amplitude confortable
- 10 dans chaque sens

Exercice 2 : ouverture contrôlée

Monte le genou → ouvre sur le côté → reviens

8 répétitions / jambe

reproduit le mouvement du yoko geri

Exercice 3 : mawashi lent bas

mawashi geri :

- très lent
- hauteur basse
- 5 reps

5. Relâchement global (3–4 min)

- adducteurs → 20 sec
- respiration lente
- aucun forçage

le relâchement est aussi important que le travail

Points essentiels pour toi

Ischios

Raideur = limitation normale
ne jamais forcer → progression douce

Genoux

- toujours alignés
- jamais de torsion brutale

Hanches

- si ça pince → stop immédiat
- travailler amplitude **petite mais propre**

Résultat réaliste

Avec régularité :

- 2–3 semaines → moins de raideur
- 1 mois → mouvements plus fluides
- 2 mois → coups de pied plus faciles (même sans monter plus haut)

Le point le plus important

À ton âge, le progrès vient de :

la régularité + la douceur + le contrôle

Pas de la force ni de la performance.

Routine ciblée (20 min)

1. Déverrouillage doux (5 min)

Avec une chaise ou un mur :

- 10 montées de genoux lentes
- 10 petits squat
- Cercles de hanches → 10 par sens
- Balancement de jambe **très progressif**

zéro douleur, juste chauffer

2. Arrière des cuisses (ischios) — priorité n°1 (6 min)

A. Étirement actif sécurisé

- talon sur une chaise
- dos droit
- penche légèrement

20 sec × 3 / jambe

B. Contracter / relâcher (très efficace)

- pousse le talon vers la chaise (5 sec)
- relâche → avance un peu

3 cycles

ça redonne de l'amplitude sans tirer fort

C. Levée de jambe contrôlée

- monte la jambe tendue (bas)
- tiens 5–10 sec
- redescends lentement

5 reps

construit une souplesse **utile pour le karaté**

3. Genoux — protection active (4–5 min)

A. Micro-flexions

- descends légèrement
- remonte lentement

10 reps

B. fente assistée

- petite amplitude
- avec appui

6 / jambe

C. Équilibre

- tenir sur une jambe
10–20 sec

stabilise le genou en profondeur

4. Hanches — le moteur (5–6 min)

A. Ouverture contrôlée

Monte genou → ouvre → referme

8 reps

base du yoko geri

B. Mawashi lent bas

mawashi geri :

- 5 reps très lentes
- hauteur basse
- pied d'appui qui pivote

C. Petit cercle type ura (très doux)

ura mawashi geri :

- amplitude petite
- contrôle total

3 reps

5. Relâchement final (2–3 min)

- ischios → 20 sec
- hanches → respiration lente

ne jamais forcer

Signaux à respecter absolument

Arrière cuisse

- sensation d'étirement = OK
- douleur vive = STOP

Genou

- aucune torsion
- toujours aligné avec le pied

Hanche

- pincement = arrêt immédiat
- travailler plus petit

Progression réaliste

- 2 semaines → moins raide derrière la cuisse
- 1 mois → mouvements plus fluides
- 6–8 semaines → coups de pied plus faciles (même sans monter haut)

Le point clé pour toi

Ce qui va tout changer :
petite amplitude + régularité + contrôle

Pas besoin de monter haut pour retrouver de bonnes sensations en karaté.

1. une routine **jours avec douleur / raideur**
2. un travail **spécial équilibre sur une jambe** (clé pour tes coups de pied)

Toujours dans l'optique d'améliorer tes mawashi geri, yoko geri et ura mawashi geri sans risque.

1. Version “jours avec douleur ou forte raideur” (10–12 min)

objectif : **débloquer sans aggraver**

Mise en route très douce (3 min)

- Assis : lever un genou → 10 fois
- Étendre la jambe doucement → 10 fois
- Petits squat très courts → 8 reps

Ischios sans forcer (3 min)

- Talon sur chaise
- Dos droit
- inclinaison légère

15–20 sec (2 fois)

si ça tire fort → diminuer encore

Hanches en mobilité minimale (3 min)

- Cercles très petits
- 8 par sens
- Monter genou légèrement → ouvrir un peu → refermer
6 reps

version mini du yoko geri

Genoux sécurisés (2–3 min)

- Micro-flexions (très petites) → 8 reps
- Équilibre avec support → 10 sec

Relâchement (1–2 min)

- respiration lente
- jambes détendues

Règle d'or

pendant ces jours-là : **on entretient, on ne progresse pas**

2. Travail spécifique équilibre (très important)

L'équilibre conditionne directement tes coups de pied.

Niveau 1 (sécurité)

- tenir sur une jambe
- main sur support

20 sec × 2

Niveau 2 (contrôle)

Même position :

- lever légèrement le genou
tenir 10–15 sec

simule la “chambre” du mawashi geri

Niveau 3 (karaté réel)

Toujours avec support léger :

- monter genou
- ouvrir légèrement (début de mawashi ou yoko)
- tenir

5–10 sec

Niveau 4 (avancé doux)

- fermer les yeux (si stable)
5–10 sec

énorme travail neurologique

Petit bonus très efficace

exercice simple mais puissant :

- tenir la jambe levée

- faire un mini mawashi geri lent
- revenir sans poser

3 répétitions

Points essentiels pour toi

- Toujours sécuriser avec un support
- Ne jamais lutter contre la perte d'équilibre
- Priorité au **calme et au contrôle**

Résultat attendu

Avec ces deux routines :

- moins de jours “bloqués”
- meilleure stabilité
- coups de pied plus fluides et sûrs

même si la hauteur reste modérée

Planning hebdomadaire

Lundi — Travail complet (20 min)

- Échauffement
- Mobilité active
- Travail technique (mawashi lent)
- Renforcement léger
- Équilibre

jour principal

Mardi — Version douce (10–12 min)

- Routine “jours avec douleur”
- Étirements légers
- Équilibre facile

récupération active

Mercredi — Travail ciblé (15–20 min)

- Ischios (important)
- Hanches
- 5 mawashi lents
- 5 yoko contrôlés

Jeudi — Repos ou mobilité très légère (5–10 min)

- petits mouvements
- respiration
- relâchement

optionnel mais recommandé

Vendredi — Travail + équilibre (20 min)

- Routine complète
 - travail équilibre (important)

amélioration stabilité

Samedi — Version douce (10 min)

- très léger
- entretien mobilité

Dimanche — Repos complet

récupération = progression

Règle d’adaptation (très importante)

Chaque jour, tu choisis :

- en forme → séance normale
- raide → séance réduite
- douleur → version douce uniquement

ne jamais forcer un “mauvais jour”

Organisation d’une séance “travail”

1. Échauffement (5 min)
2. Mobilité (hanches / ischios)
3. Technique lente :
 - mawashi geri
 - yoko geri
4. Renforcement léger
5. Équilibre

Objectif sur 4–8 semaines

- Moins de raideur derrière la cuisse

- Hanches plus libres
- Meilleur équilibre
- Coups de pied plus fluides (même sans monter haut)

Signaux à respecter

- douleur articulaire → stop
- fatigue excessive → alléger
- perte d'équilibre → sécuriser

Astuce qui change tout

fais **un peu tous les jours** plutôt qu'une grosse séance

Même 10 minutes = progrès à ton âge

Si tu veux, je peux aller encore plus loin et te faire :

- un **programme sur 3 mois avec progression précise**
- ou une version adaptée si tu as **arthrose ou douleur spécifique** 👍

les deux

Très bien — on va structurer ça proprement :

un programme sur 3 mois (progressif)
+ **une adaptation si arthrose / douleurs (genoux, hanches, ischios)**

Toujours pour améliorer tes mawashi geri, yoko geri et ura mawashi geri **en sécurité à +70 ans.**

PROGRAMME SUR 3 MOIS

Mois 1 — Débloquer et relâcher

objectif : enlever la raideur (ischios + hanches)

Fréquence : 4–5 séances/semaine

Contenu :

- Étirements doux (ischios prioritaires)
- Cercles de hanches
- Équilibre simple
- mawashi geri très bas et lent (3–5 reps)

sensation recherchée : **plus fluide, moins tiré**

Mois 2 — Contrôle et stabilité

objectif : tenir les positions

Ajouts :

- Maintien jambe levée (10–15 sec)
- yoko geri contrôlé
- Début ura mawashi geri bas
- Travail d'équilibre plus poussé

sensation : **plus stable, moins de tremblement**

Mois 3 — Fluidité et coordination

objectif : rendre les techniques naturelles

Ajouts :

- Enchaînements lents (mawashi → reposer → yoko)
- Mouvements un peu plus rapides (mais propres)
- Travail sans poser la jambe (léger)

sensation : **mouvement plus facile, plus naturel**

Progression importante

- Hauteur = secondaire
- Contrôle = priorité
- Zéro douleur articulaire

ADAPTATION ARTHROSE / DOULEURS

Très important à ton âge.

Si douleur genou

À éviter :

- flexions profondes
- pivots brusques

À faire :

- squat très courts
- fente assistée
- équilibre

genou = stabilité avant tout

Si douleur hanche

À éviter :

- lever haut
- mouvements rapides

À faire :

- petits cercles
- ouverture contrôlée faible amplitude
- yoko geri bas uniquement

travailler **dans une zone confortable**

Si ischios très raides

À éviter :

- étirements violents

À faire :

- contracté-relâché
- travail actif (lever jambe bas)
- régularité quotidienne

Règle des 3 niveaux (à utiliser chaque jour)

- Bon jour → séance normale
- Moyen → réduire amplitude
- Mauvais → routine douce uniquement

ça évite 90% des blessures

Résultat réaliste en 3 mois

- beaucoup moins de raideur
- meilleur équilibre
- coups de pied plus fluides
- plus de confiance

même si tu ne montes pas plus haut, tu seras **beaucoup plus à l**

Dernier conseil essentiel

À +70 ans, ce qui fait progresser :

la régularité + la douceur + le contrôle

Pas l'intensité.

Routine 5 minutes (chrono)

1. Déverrouillage (1 min)

Avec une chaise :

- Monter genou doucement × 10
- Petits squat × 10

juste pour “mettre en route”

2. Arrière cuisse (1 min)

- Talon sur chaise
- Dos droit
- Penche légèrement

20 sec / jambe

sans forcer

3. Hanches (1 min)

- Monter genou → ouvrir légèrement → refermer

8 reps / jambe

base du yoko geri

4. Technique douce (1 min)

- 3 mawashi geri lents par jambe
- très bas
- avec appui

5. Équilibre (1 min)

- tenir sur une jambe
20 sec / côté

main sur support si besoin

Règles essentielles

- Toujours **lent et contrôlé**
- Jamais de douleur articulaire
- Amplitude **petite mais propre**

Ce que ça t'apporte

Même en 5 minutes :

- moins de raideur
- meilleure stabilité
- mouvements plus fluides

c'est largement suffisant si tu es régulier

