



TEXTE DE LECTURE

Le karaté

Qu'est-ce que le karaté?

Les films d'arts martiaux sont nombreux et souvent très violents. Les producteurs de cinéma veulent faire sensation en montrant des gens affrontant la violence et la mort, fracassant des objets ou détruisant tout sur leur passage.

Pourtant, le karaté est un sport très différent de ce que nous présentent ces films. Lorsqu'on pratique cet art martial, c'est tout le contraire qui se produit. Pendant l'entraînement, on insiste surtout sur la vitesse d'exécution et l'agilité. C'est pour cette raison que plusieurs jeunes et moins jeunes adoptent ce sport : pour canaliser leur énergie et améliorer leur santé physique et mentale.

Le karaté exige un entraînement rigoureux où l'instructeur insiste sur la politesse, le respect, la discipline et la non-violence. On enseigne aussi l'autodéfense.



Est-ce un sport de compétition?

Le karaté est aussi un sport de compétition. On évalue la vitesse et la souplesse des compétiteurs. On interdit les attaques dangereuses et agressives, mais on encourage l'esprit sportif.

D'où vient ce sport?

C'est en Chine, entre les années 520 et 535, que des moines ont développé le karaté. Il était connu comme l'art du combat « à main vide ». Pourquoi? Les moines n'avaient pas le droit de porter des armes. Puisqu'ils se faisaient souvent voler et attaquer, ils ont inventé une méthode d'autodéfense à mains nues.

Qui régit la pratique de ce sport en Ontario?

La fédération qui régit ce sport en Ontario a été fondée en 1970. Karaté Ontario est une association provinciale qui regroupe plusieurs styles de karaté. Elle a le mandat de promouvoir le karaté dans notre province.





Qui peut pratiquer le karaté?

Bonne nouvelle! Ce sport est accessible à tous et à toutes. Le karaté n'exige pas une grande force physique. Les enfants, les femmes et les personnes de tout âge peuvent le pratiquer. Certains clubs se spécialisent en donnant des cours à des groupes cibles, telles les personnes handicapées.

Quels sont les bienfaits du karaté?

Tu seras peut-être surpris ou surprise d'apprendre que le karaté a de nombreux bienfaits. On a déjà mentionné les bienfaits sur le plan de la santé physique et mentale. De plus, on a remarqué, chez les adeptes du karaté, de grandes améliorations de la concentration, de meilleurs résultats scolaires, une meilleure maîtrise de ses émotions et, surtout, une plus grande confiance en soi.

Comme tu le vois, le karaté est faussement représenté dans les films à sensations. En réalité, tu pourrais faire sensation en le pratiquant pour les bonnes raisons.



Adapté de « Le karaté », *Relais – Activités spécifiques en lecture*, 9^e année, Ottawa, CFOP 2003, p. 13.

