

Karaté – quels bienfaits?

Résultats d'un sondage auprès de responsables
de karaté clubs en Suisse

Mauro RICHINA*

Daniel KÜBLER**

traduit de l'allemand par

Valentina GAZZOLA

Marc FAUPEL

Juin 2018

*Asia Sport Center, Culmannstrasse 56, 8006 Zürich
Telefon (+41) 44 350 05 55, info@asc.ch

**Syntagma GmbH, Bergwerkstrasse 36, 8810 Horgen
Telefon (+41) 78 815 67 60, syntagma@sunrise.ch

Table des matières

I.	RÉSUMÉ POUR LES LECTEURS PRESSÉS.....	3
II.	FÜR EILIGE LESERINNEN UND LESER: DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE	4
1	SITUATION ACTUELLE ET OBJECTIFS DU SONDAGE	5
2	MÉTHODE ET DÉMARCHE.....	5
2.1	DÉMARCHE.....	5
2.2	POPULATION ET ÉCHANTILLON	5
3	RÉSULTATS.....	6
3.1	NOMBRE D'ÉLÈVES KARATÉKAS	6
3.2	DÉCLARATIONS INDIVIDUELLES SUR L'UTILITÉ DU KARATÉ	7
3.3	EFFET DU KARATÉ SUR LES ÉLÈVES: EXEMPLES	10
3.4	TÉMOIGNAGES DES ÉLÈVES	12
3.5	LISTE DE SOUHAITS À LA SKF	13
4	CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS.....	14
5	ANNEXE.....	15
5.1	EXEMPLES DES ÉLÈVES : CITATIONS ORIGINALES	15
5.2	TÉMOIGNAGES : CITATIONS ORIGINALES	16
5.3	SOUHAITS À LA SKF: CITATIONS ORIGINALES	17
5.4	QUESTIONNAIRE DE L'ENQUÊTE (VERSION FRANÇAISE).....	19

I. Résumé pour les lecteurs pressés

Depuis quelques années, le nombre de karatékas est en diminution dans la majorité des dojos de Suisse. Dans les catégories juniors (de 10 à 14 ans) et adultes (de 21 à 40 ans) en particulier il n'y a pratiquement plus de nouveaux adhérents. Afin de contrecarrer cette tendance négative, nous devons améliorer la visibilité et montrer clairement les bienfaits de l'entraînement régulier du karaté. Le rapport ci-dessous est un premier pas dans cette direction.

« Le karaté, quels bienfaits? » Par un questionnaire transmis à 56 responsables de dojo dans toute la Suisse, nous avons pu rassembler en automne 2017 des réponses à cette question agrémentées d'expériences et de témoignages relatifs à la pratique du karaté.

Pour la grande majorité des personnes interrogées, le karaté a beaucoup d'effets positifs sur la santé physique et psychique dans toutes les classes d'âges. La pratique régulière du karaté améliore principalement la forme physique, la souplesse et la force, renforce l'équilibre psychique et la capacité de concentration. Il est aussi question de l'amélioration de la condition physique, des réflexes, de fortifier la volonté et de faire croître l'estime de soi ainsi que d'augmenter la tolérance à la frustration. Chez les enfants cela signifie souvent que grâce à leur apprentissage du karaté ils arrivent mieux à gérer des situations difficiles: ils sont moins sujets au mobbing et les résultats scolaires s'en trouvent améliorés. Pour les juniors, le karaté répond bien au besoin d'apprendre et à la recherche d'action, chez les adultes il apporte l'équilibre psychique et contribue à réduire le stress. Et finalement pour les seniors, son atout principal est de permettre de conserver ou de retrouver la forme physique.

L'analyse des questionnaires a conduit à trois recommandations:

1. Les juniors et les adultes sont les principaux groupes à cibler et en tant que responsables de dojo nous devons faire en sorte que nos entraînements soient attractifs pour ces deux publics. Nous devons donc adapter nos méthodes d'entraînement afin qu'elles satisfassent aux besoins spécifiques de ces deux groupes.
2. La spécificité du karaté est d'entraîner à la fois le corps et l'esprit, de les mettre en harmonie. Ce fondement du karaté remonte à la tradition japonaise et plus généralement à la philosophie asiatique sur laquelle elle repose. Dans notre publicité nous devons mettre plus en avant ces spécificités du karaté.
3. La Fédération suisse de karaté (SKF) devrait davantage entreprendre pour communiquer au grand public sur les bienfaits de la pratique régulière du karaté. Les efforts publicitaires devraient être intensifiés et montrer clairement aux personnes adultes qu'une pratique saine et satisfaisante du karaté peut commencer à tout âge. Une bonne occasion pour cela se présente déjà en 2020. La première participation de karatékas aux jeux olympiques de Tokyo offrira à notre sport une visibilité importante qui peut et devrait être utilisée pour promouvoir le karaté en tant que sport populaire en Suisse.

II. Für eilige Leserinnen und Leser: das Wichtigste in Kürze

Seit einigen Jahren ist die Anzahl Karate-Schülerinnen und -Schüler in den meisten Schweizer Dojos rückläufig. Besonders in den Altersgruppen der Jugendlichen (14 bis 20 Jahre) und Erwachsenen (21 bis 40 Jahre) gibt es kaum noch Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger. Um diesem negativen Trend entgegenzuwirken, müssen wir die Bekanntheit von Karate in der Öffentlichkeit steigern und den Mehrwert von regelmässigem Karate-Training deutlich machen. Der vorliegende Bericht ist ein erster Schritt dazu.

„Was bringt mir Karate?“ Mit einer Umfrage bei insgesamt 56 Leiterinnen und Leitern von Karate-Dojos in der ganzen Schweiz konnten wir im Herbst 2017 Antworten auf diese Frage, sowie Erfahrungen und Erlebnisberichte zusammengetragen.

Die grosse Mehrheit der Befragten ist der Meinung, dass Karate viele positive Wirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit hat und dies in allen Altersklassen. Regelmässiges Karate-Training führt demgemäss vor allem zu höherer Fitness, Beweglichkeit und Kraft, zu geistiger und seelischer Ausgeglichenheit, sowie zu besserer Konzentrationsfähigkeit. Aber auch von verbesserter Ausdauer und Reaktionsfähigkeit, mehr Willensstärke, besserem Selbstwertgefühl und höherer Frustrationstoleranz wird berichtet. Bei Kindern bedeutet das häufig, dass sie dank ihrer Karate-Erfahrungen besser mit Problemsituationen umgehen können: Sie werden seltener gemobbt und die schulischen Leistungen steigern sich. Bei Jugendlichen trägt Karate viel zur Lebens- und Lernmotivation bei, bei den Erwachsenen zum geistigen Ausgleich und Stressabbau. Bei den Seniorinnen und Senioren schliesslich steht die Freude über die Erhaltung oder die Wiedererlangung der körperlichen Fitness im Vordergrund.

Aus den Resultaten der Umfrage ergeben sich drei Empfehlungen:

1. Jugendliche und Erwachsene sind die Zielgruppen die wir besonders ansprechen müssen. Als Leiterinnen und Leiter von Karate-Dojos müssen wir dafür sorgen, dass unsere Trainings für diese beiden Zielgruppen attraktiv sind. Also müssen wir unsere Trainingsmethoden so gestalten, dass sie den Bedürfnissen dieser beiden Zielgruppen gerecht werden.
2. Spezifisch an Karate ist das Ziel, Körper und Geist gleichzeitig zu schulen und ins Gleichgewicht zu bringen. Der Hintergrund dafür liegt in der japanischen Tradition des Karate begründet und, genereller, in der asiatischen Philosophie, auf der sie aufbaut. In unseren Werbebotschaften müssen wir diese Besonderheiten von Karate stärker hervorheben.
3. Der Schweizerische Karateverband (SKF) sollte grössere Anstrengungen unternehmen, die positiven Aspekte von regelmässigem Karate-Training einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen. Die Werbeaktivitäten sollten verstärkt werden, damit potenziell interessierten Personen im Erwachsenenalter klar wird, dass der Einstieg ins Karate auch in ihrem Alter möglich, sinnvoll und erfüllend ist. Eine gute Gelegenheit dafür bietet sich bereits 2020. Die erstmalige Beteiligung von Karatekas an den Olympischen Spielen in Tokio wird unserem Sport eine öffentliche Aufmerksamkeit beschern, die für die Förderung und Bekanntmachung von Karate als Breitensport genutzt werden kann und muss.

1 Situation actuelle et objectifs du sondage

Beaucoup de dojos de karaté en Suisse font depuis quelques années la même expérience : il y a de moins en moins de nouveaux adhérents et le nombre d'élèves diminue continuellement. Particulièrement chez les adultes et les jeunes notre sport paraît avoir perdu de son attractivité. Chez les enfants l'offre de karaté actuelle fonctionne bien, mais là aussi il y a des problèmes. Beaucoup d'enfants arrêtent le karaté une fois passés à l'adolescence.

Les causes ne sont pas claires. Mais une chose est sûre: la tendance baissière du nombre d'élèves est inquiétante pas seulement pour les karaté clubs en Suisse mais aussi pour l'avenir de notre sport en général.

Afin de stopper cette spirale négative, la notoriété du karaté au sein de la population doit être améliorée et la valeur ajoutée du karaté doit être clairement communiquée au public potentiellement intéressé. Celui qui sait ce que le karaté peut lui apporter en tant qu'individu est plus motivé à faire le premier pas dans un dojo.

Alors: « le karaté, quels bienfaits? » Les responsables de karaté clubs de Suisse peuvent répondre facilement à cette question : ils ont enseigné le karaté de longues années durant à une multitude d'élèves de toutes les classes d'âge. Au moyen d'un questionnaire nous avons rassemblé leurs expériences et avis sur cette question.

Le rapport ci-dessus présente les résultats de ce sondage. Il contient les réflexions, pensées et vues des directeurs et directrices des karaté clubs suisses ayant répondu au questionnaire. Ils sont tous membres de la Fédération suisse de karaté (SKF) avec qui nous voulons partager cette analyse afin que, pour le bénéfice du karaté en Suisse, les résultats soient ouvertement publiés et puissent être largement communiqués et discutés.

2 Méthode et démarche

2.1 Démarche

Des témoignages, opinions et expériences sur l'apport au niveau personnel de la pratique du karaté ont été rassemblés au moyen d'un questionnaire standardisé. La première partie du questionnaire se rapporte aux données du club, au nombre d'élèves et à son évolution. Dans la deuxième partie, les sondés sont priés de juger de la pertinence de différentes affirmations sur l'utilité de la pratique régulière du karaté selon la classe d'âge. Dans une troisième partie, on demande aux sondés de décrire des cas où l'entraînement du karaté a été particulièrement bénéfique pour des élèves. Dans la quatrième et dernière partie, les sondés ont la possibilité de formuler des demandes à la SKF.

Le questionnaire a été préparé en allemand, testé plusieurs fois et ensuite traduit en français (voir le document en annexe). Le sondage a été réalisé en ligne et dans les deux langues au moyen du logiciel *SurveyMonkey*.

2.2 Population et échantillon

La Fédération suisse de karaté a fourni les adresses des membres invités à remplir le questionnaire. L'invitation à participer a été envoyée le 5 octobre 2017. Après un mois, un rappel a été envoyé à ceux qui n'avaient pas encore participé.

Sur les quelque 220 dojos contactés, 56 ont participé au sondage et rempli le questionnaire (tableau 1). Cela correspond à un taux de participation d'environ 25%. En Suisse romande, elle est un peu moins importante qu'en Suisse alémanique. En comparaison avec des sondages

similaires, le taux de participation se situe dans la moyenne, pas particulièrement haut mais pas non plus particulièrement bas. Ainsi l'acceptabilité du sondage peut être considérée satisfaisante.

Tableau 1: nombre et taux de réponses aux questionnaires

Région linguistique	Nombre d'envois	Nombre de réponses	Taux de réponse
Suisse alémanique	173	47	27%
Suisse romande	47	9	19%
Total	220	56	25%

D'un point de vue technique, le processus de réponse au sondage s'est déroulé sans accroc: aucun problème lors du remplissage des questionnaires n'a été signalé. Malgré cela, les réponses aux questionnaires ont été contrôlées de manière détaillée et les données clairement erronées ont été exclues de l'analyse.

3 Résultats

L'analyse des données sur les karaté clubs montre une grande diversité de participants au sondage. Le plus ancien dojo existe depuis 42 ans, le plus récent a été fondé en 2001. Tous proposent des cours de karaté pour adultes et environ 85% aussi des cours pour enfants. Seul une minorité propose en plus d'autres arts martiaux ou d'autres disciplines sportives.

3.1 Nombre d'élèves Karatékas

La tableau 2 montre le nombre actuel de membres par classe d'âge.

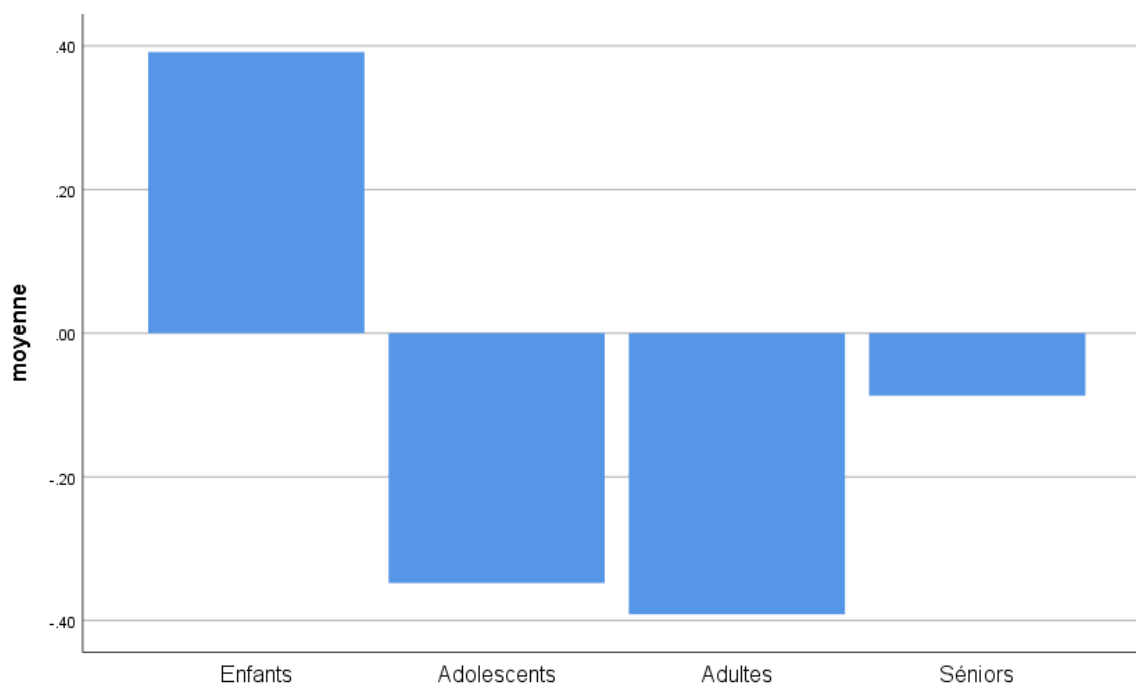
Tableau 2: nombre de karatékas par classe d'âge (tous les clubs)

	Enfants (Jusqu'à 14 ans)	Jeunes (15 à 20 ans)	Adultes (21 à 40 ans)	Sénior (À partir de 41 ans)
Moyenne	47.5	13.8	11.8	12.84
Médiane*	33.5	10	10	7
Minimum	0	0	0	0
Maximum	195	80	35	70
Nombre de Dojos	42	41	46	44

*La valeur médiane divise l'échantillon en deux groupes de même taille. Exemple : la moitié des karaté clubs ayant répondu à l'enquête compte moins de 7 séniors, la moitié compte plus de 7 séniors.

Il apparaît que le nombre de membres de la catégorie enfants est le plus grand, suivi par la catégorie jeune puis sénior. Chez les adultes le nombre de karatékas est le plus bas. Pour une stabilisation ou une augmentation du nombre d'élèves, il est important pour l'avenir de pouvoir conserver les enfants aussi durant leur adolescence mais aussi de pouvoir acquérir des adultes susceptibles d'être intéressés par le karaté.

Graphique 1: évolution du nombre d'élèves pendant les 5 dernières années (+ augmentation , - baisse)



L'évolution actuelle apparaît aller dans le sens opposé. La majorité des karaté clubs confirment cette constatation lorsqu'on les interroge sur l'évolution du nombre d'élèves par classe d'âge. La plupart des dojos ne constatent une augmentation du nombre d'élèves que chez les enfants (table 1). Dans toutes les autres classes d'âge le nombre d'élèves a baissé. La baisse est particulièrement forte chez les jeunes et les adultes.

3.2 Déclarations individuelles sur l'utilité du karaté

Dans la deuxième partie des questionnaires, les sondés ont été priés de qualifier différentes affirmations sur les potentiels bienfaits de la pratique régulière du karaté pour des élèves de différentes classes d'âge. Les énoncés sont:

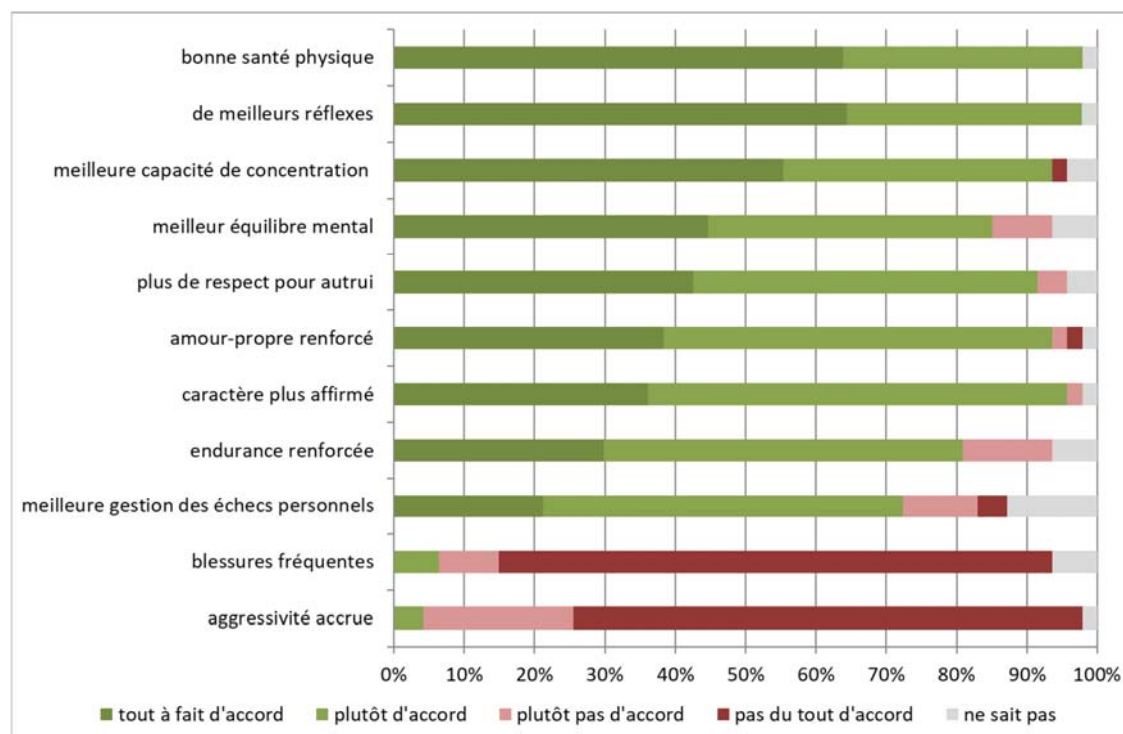
« Dans ce qui suit, nous te prions d'indiquer si tu es d'accord ou pas d'accord avec un certain nombre d'opinions concernant les bénéfices de l'entraînement de karaté pour les différents groupes d'âge. Il n'y a pas de réponse vraie ou fausse - fais-nous simplement savoir ce que tu penses sur la base de ton expérience personnelle.

Chez les [enfants / adolescents / adultes / séniors] l'entraînement régulier du karaté mène à ...»

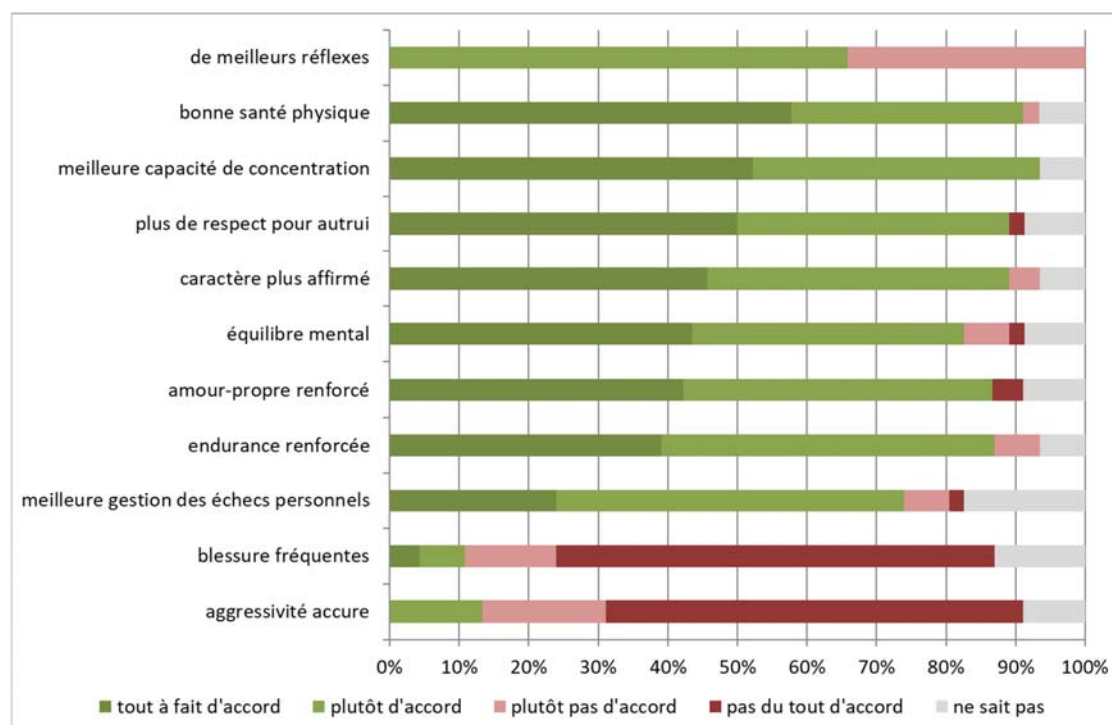
Les déclarations des sondés se rapportent aux possibles effets sur la santé mentale et corporelle des karatékas. Pour éviter des biais dans les réponses, les sondés n'ont pas été confrontés qu'à des énoncés sur les effets positifs du karaté mais aussi sur deux effets négatifs en particulier (blessures fréquentes et augmentation de l'agressivité).

Les quatre graphiques suivants résument les appréciations des sondés de ces énoncés groupés par classes d'âge.

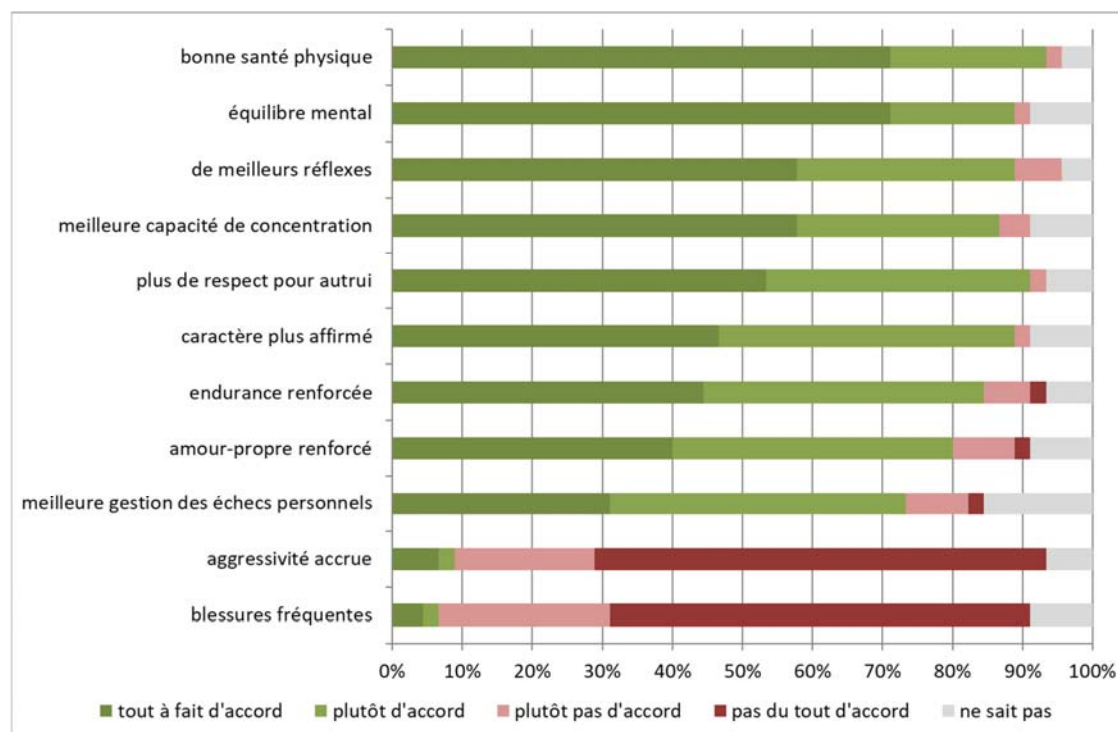
Graphique 2: appréciation sur l'effet d'un entraînement régulier du karaté chez les enfants



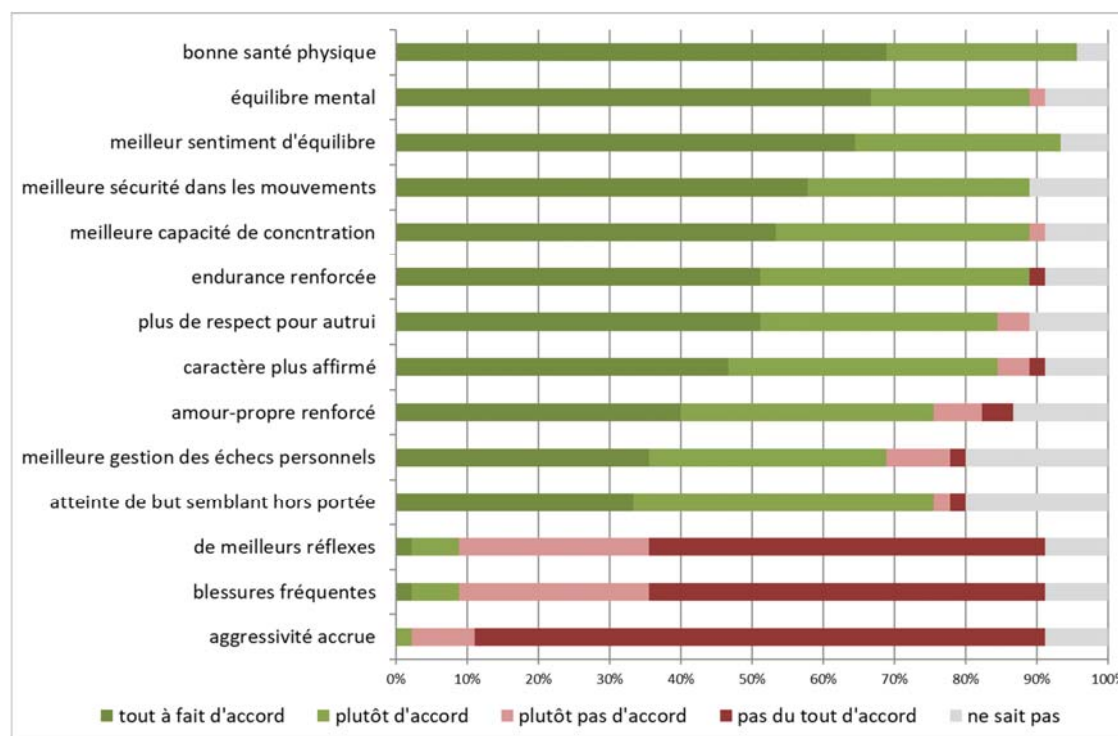
Graphique 3: appréciation sur l'effet d'un entraînement régulier du karaté chez les adolescents



Graphique 4: appréciation sur l'effet d'un entraînement régulier du karaté chez les adultes



Graphique 5: appréciation sur l'effet d'un entraînement régulier du karaté chez les seniors



En général il apparaît que les responsables de karaté clubs sont majoritairement d'avis que la pratique régulière du karaté a un effet positif sur le corps et l'esprit.

L'assentiment le plus fort concerne les effets positifs du karaté sur la santé physique (souplesse, force et forme), l'équilibre émotionnel et mental ainsi que la capacité de concentration.

Les sondés sont aussi d'accord avec d'autres énoncés sur les bienfaits du karaté: une majorité est d'avis que la pratique régulière du karaté conduit à une amélioration des capacités de réaction, à plus de respect pour les autres (en particulier pour les plus faibles), à une plus grande force de volonté, à une amélioration de l'estime de soi, à une meilleure endurance et une plus grande tolérance à la frustration.

Par contre les sondés ne sont pas d'avis que la pratique régulière du karaté conduit à plus de blessures (effet négatif sur la santé physique) ou une augmentation de l'agressivité (effet négatif sur la santé mentale).

Il est intéressant de constater la faible différence d'appréciations entre les différentes classes d'âge. En revanche, d'après l'expérience des responsables de dojos sondés, il est plutôt irréaliste d'espérer une augmentation de la capacité de réaction (meilleurs réflexes) chez les Seniors.

3.3 Effet du karaté sur les élèves: exemples

Dans la dernière partie du questionnaire, les responsables de karaté clubs ont été invités à rapporter des exemples dans lesquels la vie d'élèves a été positivement influencée par la pratique régulière du karaté.

a. Enfants

Chez les enfants, les sondés ont rapporté que des élèves ont pu surmonter leurs difficultés de concentration grâce à la pratique régulière du karaté:¹

Wir hatten bei uns diverse Kinder im Training, bei welchen eine ADHS-Diagnose inkl. Medikamentenabgabe vorlag. Aufgrund der Rückmeldung von den Eltern und Jugendlichen, hat ihnen das Karatetraining geholfen, sich besser zu konzentrieren resp. die Medikamente zu reduzieren.

Wir hatten einen 6-jährigen Schüler, dem eigentlich Ritalin verschrieben worden war. Seine Mutter aber wollte, dass er zuerst mit Sport einen anderen Lösungsansatz versucht. Er kam zu uns ins Karate und später dann auch ins Kung Fu, Kobudo und schliesslich wechselte er wegen Knieproblemen ins Kickboxing. Mit 18 wurde er Europameister im Kickboxen und hat seither auch sein ETH-Studium mit Bravur abgeschlossen. Heute ist er der ruhigste und gelassenste Mensch, den ich kenne und er gibt sogar Kindertraining bei uns.

De même, plusieurs responsables de karaté clubs rapportent le cas d'élèves dont l'estime de soi s'en est trouvée améliorée et incidemment le fait qu'ils se trouvent être moins la cible de mobbing:

Ein Karateschüler (ca. 8 Jahre) erzählte mir, dass er so gerne im Karate sei, weil er hier nie auf der Ersatzbank sitzen müsse. Der Schüler hatte koordinative Schwierigkeiten und spielte noch Fussball. Dort musste er bei den Spielen immer mit dabei sein, durfte jedoch nie mitspielen, da er zu langsam war.

Ein anderer Schüler hatte grosse Probleme auf dem Pausenplatz. Seit er Karate macht, hat er keine mehr. Das ist sehr erfreulich, auch für die Eltern.

En conséquence les améliorations des capacités de concentration et d'estime de soi produisent des effets positifs sur les devoirs scolaires:

Schulische Leistungen verbessern sich massiv. Kinder und Schüler werden nicht gemobbt.

¹ La forme orthographique et grammaticale de ces citations a été corrigées, sans pourtant modifier le contenu. Les versions originales se trouvent en annexe.

Les parents me rapportent régulièrement que leur enfant s'affirme mieux, qu'il est devenu plus attentif, qu'il ose se défendre face à des agressions.

Pour les enfants, nous avons en général un retour très positif des parents, notamment une amélioration scolaire.

Bei Kindern verbessert sich meistens die Konzentrationsfähigkeit, was sich dann auch in der Schule positiv auswirkt.

Aussi le comportement de potentiel „mobber“ a été positivement influencé par la pratique régulière du karaté:

Ein Schüler, der sehr negativ aufgefallen war in dem er während und neben dem Unterricht Schwächere belästigte, hat sich um 180° gedreht und lernte später Krankenpfleger.

Finalement les effets positifs sur les capacités motrices ont été rapportés:

Ein Junge, der motorisch benachteiligt ist, hatte bei uns durch regelmässiges Training grosse Fortschritte gemacht. Die Fortschritte waren deutlich erkennbar.

b. Juniors

Pour la catégorie junior, l'amélioration de l'estime de soi et la motivation tiennent le haut du pavé, comme le montre l'exemple suivant:

Einer unser Schüler kam als Asylsuchender mit der Familie in die Schweiz. Als Aussenseiter mit schlechten Deutschkenntnissen war sein Start in unserem Land alles andere als einfach. Wir haben ihn bei uns in der Karateschule aufgenommen und ihm eine echte Chance gegeben. Er war unglaublich motiviert, nahm an jedem Training teil, machte schnell Fortschritte. Auch war er einer der Ersten, der sich bei freiwilligen Einsätzen meldeten. Er erkannte, dass er nicht nur sportlich Fortschritte machte, sondern auch ein neues Umfeld kennenlernte. Heute ist er einer unserer besten Schüler und daneben auch noch Schiedsrichter, besucht das Gymnasium und hat vor kurzem die Aufenthaltsbewilligung erhalten.

Une adolescente a pu être sélectionnée en équipe suisse et voyager pour les tournois. Elle réalise son rêve.

Plus d'assurance, plus de confiance en soi et une motivation accrue.

Des effets positifs sont aussi rapportés pour des élèves avec un handicap :

Vor allem mit meinen Gruppen mit körperlich und geistig beeinträchtigten Teilnehmern sind die Erfahrungen in Bezug auf das Selbstwertgefühl sehr gestiegen. Dies Ergebnis ist auch von Eltern und Betreuern zu hören. Die Teilnehmer mit Handicap lassen sich nicht mehr so viel gefallen und wehren sich auch verbal gegenüber Ungerechtigkeiten.

c. Adultes

Chez les Adultes, une amélioration de l'estime de soi avec des effets positifs dans d'autres domaines comme la profession sont aussi rapportés:

Ein erwachsener Schüler ist viel selbstbewusster geworden und hat nun auch noch Erfolg im Beruf.

Dans un cas particulier d'un adulte handicapé (cours privé depuis 10 ans), une meilleure coordination et équilibre dans la vie quotidienne.

Selbstbewussteres Auftreten wenn die Situation unsicher ist, man weiss, dass man etwas kann was andere nicht können.

10 Jahre Karatetraining, kein Selbstwertgefühl, wenig Motivation, Scheu und zurückhaltend, keine Gegenwehr ändern gegenüber, hat sich alles gefallen lassen. Das war vor 10 Jahren: Heute selbständig mit eigenem Geschäft, Erfolgreicher Geschäftsmann und erzählt mir immer, wie ihm das Karate geholfen hat, soweit zu kommen.

A côté des effets positifs sur l'estime de soi et l'équilibre psychique, les sondés rapportent aussi des améliorations sur la santé physique:

Bessere Fitness und Koordination beim Skifahren auch in höherem Alter. Der ganze Körper wird gefordert.

Pour les adultes et ados meilleure concentration et amélioration du physique.

Bei Erwachsenen ist es meistens eine Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Fitness.

d. Seniors

Chez les Seniors aussi les effets positifs sur l'estime de soi et la force mentale sont mentionnés:

Ceintures noires a 60ans qui ont acceptés avec brillo des echecs professionnel et reconstruit leur vie à merveille grace à la force qu'ils ont eue par le karaté (selon leur dire).

Le santé physique paraît avoir plus d'importance pour les plus âgés:

Eine Schülerin (über 70 Jahre) konnte nicht gut auf einem Bein stehen und schon gar nicht eine Kata auswendig lernen. Nach ca. 4 Monaten konnte sie die Kata auswendig und getraute sich sogar, auf ein Luftkissen (Mobilo) zu stehen.

3.4 Témoignages des élèves

Dans le cadre du questionnaire, les témoignages des élèves sur leur début et leur motivation à poursuivre les entraînements de karaté ont été présentés. Les quatre exemples suivants sont particulièrement intéressants:

Meine Mutter war, als ich noch sehr klein war, schon unheilbar krank, mein Vater Alkoholiker. Als ich 12 war, ist meine Mutter gestorben. Mit 15 hat mich mein Vater aus der Wohnung geworfen. Ich hatte keine Grenzen im Leben, konnte tun, was ich wollte und das machte ich auch... Von der Schule wurde ich rausgeschmissen, weil ich zu frech war und zu viele Absenzen hatte etc. Ich kam zu einer Pflegefamilie, wollte nicht in ein Heim, bis ich 17 war. Danach lebte ich von WG zu WG. Ich lebte mein Leben, ich kostete es sehr aus, auch mit Drogen. 1994 entdeckte ich das [Name des Dojos]. Versuchte es mit Karate und es hat mich gleich ‚gepackt‘. Karate gab mir einen Weg im Leben. Ich lernte Respekt zu haben, lernte Disziplin, lernte auf ein Ziel zuzustreben. Genau das, was ich damals im Leben brauchte - und auch heute noch brauche. Mittlerweile bin ich seit 24 Jahren im [Name des Dojos], mit kleinen Unterbrüchen. Auch heute noch merke ich, wie Karate mir gut tut. Ich baue meinen alltäglichen Stress ab und hole mir Energie zurück. Danke [Name des Trainers], danke [Name des Dojos], dass es Euch gibt!

Vor rund 27 Jahren wurde ich früh abends um auf dem Heimweg von einem fremden Mann überfallen. Ich konnte mich schliesslich aus seiner Würgeklammer befreien und wegrennen. Dieses Erlebnis hinterliess einen tiefen Schock, worauf ich eine psychotherapeutische Behandlung benötigte. In dieser Zeit begegnete mir eine Frau, die Karate trainierte. Als sie von meinem Erlebnis erfuhr, sagte sie mir überzeugend: 'Trainiere einen Kampfsport; so wirst du deine Angst überwinden und Selbstsicherheit entwickeln.' Ich startete also kurz darauf mit Karate-Training im [Name des Dojos]. Die ersten beiden Jahre waren schwierig, da das Training sehr spät am Abend war, und ich nachher auf dem Weg zur Tramhaltestelle an den dunklen Stellen der [Strassenname] immer wieder von Angstattacken geplagt wurde. Prompt passierte es mir einmal, dass ein irrer Mann mit einem Messer fuchtelnd, mich an der Tramhaltestelle bedrohte. Ich erstarnte zu Stein; zum Glück liess er von mir ab und zog dann schimpfend davon. Nach einigen Jahren konsequenten Trainings wurde mir die Wandlung, die Karate in mir vollbrachte, so richtig bewusst: Meine Angst unterwegs zu sein, sobald es dunkel war, war verschwunden. Ich spürte mein gesteigertes Selbstbewusstsein, meine neue 'Aura'. Ich hatte Karate-Training mit all seinen Facetten/Disziplinen zu lieben begonnen. Da ich nicht aus einer sportlichen Familie stamme, schulte mich das Karate-Training über Jahre auch konditionell und geistig: ich wurde richtig fit, und stolz auf meine körperliche Leistung und Verbesserung. Über die vielen Jahre im Training sind natürlich auch einige enge Freundschaften entstanden. Viele Karatekas trainieren schon so lange wie ich, oder noch länger Karate: Wir sind wie zu einer Familie gewachsen. Die permanente Schulung von Körper und Geist, in der Art wie sie bei Karate stattfindet, führt meiner Meinung zu einer positiveren Lebenshaltung. Mir als Frau verhalf Kampfsport zudem (kontrollierte) körperliche Aggression als positiv zu werten (im archaischen Aspekt: als Kampf). Und nicht zuletzt: Dem Karate Training sind altersmässig keine Grenzen gesetzt!

Seit ungefähr 20 Jahren lerne ich Karate. Nie blieb ein Training ohne Herausforderungen, nie wurde es langweilig. In den langen Jahren des regelmässigen Trainings hat die Kampfkunst meine Bewegungskoordination, meine Konzentrationsfähigkeit, die Grundkondition und die Beweglichkeit stark und nachhaltig verbessert. Im Kontext des Karate gibt die ständige Auseinandersetzung mit mir selbst und den Unzulänglichkeiten des eigenen Körpers und Geistes mir Bestätigung und Energie um das Leben zu meistern.

Mit 56 Jahren begann ich zum ersten Mal damit, Karate zu trainieren. Jetzt bin ich um fünf verletzungsbedingte Operationen und um 6 Jahre älter (3 davon in gesundheitlich bedingten Trainingspausen). Ich bin immer noch Lichtjahre davon entfernt, ein auch nur mittelmässig guter Karateka zu sein. Dennoch geniesse ich das Leben, durch und mit Karate. Schweiß, Schmerz und Zufriedenheit verschmelzen mit wertvollster Freundschaft, Zuneigung, Ermutigung, Anerkennung, aber auch manchmal mit Kritik oder Gleichgültigkeit, zu einem ganz persönlichen Lebenselixier. Für mich ist Karate teilzuhaben am Weg zur Vollendung von Körper und Geist, auch wenn das Ziel für mich nie im Entferntesten je erreichbar sein könnte.

3.5 Liste de souhaits à la SKF

A la fin du questionnaire, les participants ont eu la possibilité de formuler des souhaits à la Fédération suisse de karaté (SKF). L'analyse des résultats se décompose en 5 thématiques.

La demande la plus urgente (18 mentions) est le souhait que la SKF intensifie ses activités de publicité et communique plus largement sur le karaté et ses bienfaits. Non seulement plus d'actions publicitaires ont été demandées, mais aussi des propositions concrètes de publicités dans les médias sociaux ont été formulées, par exemple en impliquant des personnalités connues provenant du milieu du karaté à des fins publicitaires.

De même une importante demande (10 mentions) concerne le fait que la SKF devrait promouvoir le karaté en tant que sport grand public et pas seulement en tant que sport d'élite. A ce sujet des propositions comme la tenue d'événements conjoints avec des tournois de gymnastique et la multiplication des offres en tant que sport grand public ont été mentionnées. Par exemple l'organisation régionale de „training-events“ avec des athlètes des cadres nationaux qui s'adresserait au grand public (du genre « les enfants/juniors s'entraînent avec l'élite ») a été formulée.

Comme troisième souhait (8 mentions), vient la volonté de marquer plus fortement les traditions japonaises et asiatiques du karaté. Plusieurs sondés trouvent que cette tradition est trop souvent occultée par les aspects à connotation sportive. Il est proposé d'inviter plus de grand-maîtres en Suisse.

Un autre souhait aussi important (8 mentions) est la volonté de plus d'échanges entre les styles et les différentes sections de la SKF karaté.

Le dernier souhait formulé (3 mentions) est que la SKF s'engage plus pour augmenter l'intérêt pour le karaté auprès des autorités.

D'autres souhaits ont été formulés concernant certains points particuliers et commentaires sur le règlement interne (voir l'annexe pour la liste complète).

4 Conclusion et recommandations

Les résultats de ce sondage confirment que la tendance négative du nombre d'élèves (excepté chez les enfants) dans la plupart des karaté clubs suisses est un problème urgent.

Concernant les possibles effets de l'entraînement régulier sur les élèves, la majorité des sondés confirment une importante utilité pour la santé physique et mentale et cela dans toutes les classes d'âge. D'éventuels aspects négatifs (comme la fréquence des blessures ou l'augmentation de l'agressivité) ne sont par contre que rarement rapportés.

Les bienfaits de l'entraînement régulier du karaté rapportés par les élèves sont impressionnants. L'amélioration de l'estime de soi et de la coordination physique sont particulièrement souvent évoqués dans toutes les classes d'âge. Chez les enfants cela signifie souvent que grâce à leur apprentissage du karaté ils arrivent mieux à gérer des situations difficiles: ils sont moins sujets au mobbing et les résultats scolaires s'en trouvent améliorés. Pour les juniors, le karaté répond bien au besoin d'apprendre et à la recherche d'action, chez les adultes il apporte l'équilibre psychique et contribue à réduire le stress. Et finalement pour les seniors, son atout principal est de permettre de conserver ou de retrouver la forme physique.

Finalement les souhaits formulés à la SKF par les responsables de karaté clubs sont dignes d'intérêt. Les principales demandes sont: plus d'efforts publicitaires pour le karaté, mise en évidence du karaté en tant que sport grand public et accentuation sur les traditions japonaises et les aspects liés à la philosophie asiatique du karaté.

Basées sur les résultats de ce sondage, trois recommandations peuvent être formulées afin de stopper la tendance baissière du nombre d'élèves et d'assurer l'avenir de notre sport:

1. Les juniors et les adultes sont les principaux groupes à cibler et en tant que responsables de dojo nous devons faire en sorte que nos entraînements soient attractifs pour ces deux publics. Nous devons donc adapter nos méthodes d'entraînement afin qu'elles satisfassent aux besoins spécifiques de ces deux groupes.
2. La spécificité du karaté est d'entraîner à la fois le corps et l'esprit, de les mettre en harmonie. Ce fondement du karaté remonte à la tradition japonaise et plus généralement à la philosophie asiatique sur laquelle elle repose. Dans notre publicité nous devons mettre plus en avant ces spécificités du karaté.
3. La Fédération suisse de karaté (SKF) devrait faire plus d'efforts pour communiquer au grand public les bienfaits de la pratique régulière du karaté. Les campagnes publicitaires devraient être intensifiées et montrer clairement aux personnes adultes qu'une pratique saine et satisfaisante du karaté peut commencer à tout âge. Une bonne occasion pour cela se présente déjà en 2020. La première participation de karatékas aux jeux olympiques de Tokyo offrira à notre sport une visibilité importante qui peut et doit être utilisée pour promouvoir et installer le karaté en tant que sport populaire en Suisse.

5 Annexe

5.1 Exemples des élèves : Citations originales

Wir hatten einen 6 jährigen Schüler, dem eigentlich Ritalin verschrieben wurde. Seine Mutter aber wollte, dass er zuerst mit Sport einen anderen Lösungsansatz versucht. Er kam zu uns ins Karate und später dann auch ins Kung Fu, Kobudo und schliesslich wechselte er wegen Knieproblemen ins Kickboxing. Mit 18 wurde er Europameister im Kickboxen und hat seither auch sein ETH Studium mit Bravur abgeschlossen. Heute ist er der ruhigste und gelassenste Mensch, den ich kenne und er gibt sogar Kindertraining bei uns.

Ein Karateschüler (ca. 8 Jahre) erzählte mir, dass er so gerne im Karate sei, weil er hier nie auf der Ersatzbank sitzen müsse. Der Schüler hatte koordinative Schwierigkeiten und spielte noch Fussball. Dort musste er bei den Spielen immer mit dabei sein, durfte jedoch nie mitspielen, da er zu langsam war.

Sehr negativ aufgefallener Schülerwährend dem Unterricht und neben dem Unterricht schwächere belästigt hat sich 180° gedreht und lernte später Krankenpfleger.

Ich kann das Bein jetzt ganz hoch heben.

Selbstbewussteres Auftreten wenn die Situation unsicher ist, wiss, dass man etwas kann was ander nicht können. Bessere Fitness und Koordination beim Skifahrenausch in höherem Alter. Der ganze Körper wird gefordert.

10 Jahre Karatetraining, kein Selbstwertgefühl, wenig Motivation, Scheu und zurückhaltend, keine Gegenwehr andern gegenüber, hat sich alles gefallen lassen. Das war vor 10 Jahren: Heute Selbständig mit eigenem Geschäft, Erfolgreicher Geschäftsmann und erzählt mir immer wie ihm das Karate geholfen hat soweit zu kommen.

Steigerung der Motivation durch starkes Training, Steigerung des Selbstvertrauen!

Ein Junge, der motorisch benachteiligt ist, hatte bei uns durch regelmässiges Training grosse Fortschritte gemacht. Die Fortschritte waren deutlich erkennbar.

Es gibt sehr viele positive Erfahrungen mit Schüler/inen. Bei Kinder/ Jugendlichen verbessert sich meistens die Konzentrationsfähigkeit, was sich dann auch in der Schule positiv auswirkt. Bei Erwachsenen ist es meistens eine Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Fitness.

Eine Schülerin (über 70 Jahre) konnte nicht gut auf einem Bein stehen und schon gar nicht eine Kata auswendig lernen. Nach ca. 4 Monaten konnte sie die Kata auswendig und getraute sich sogar auf ein Luftkissen (Mobilo) zu stehen. Ein anderer Schüler hatte grosse Probleme auf dem Pausenplatz. Seit es Karate macht keine mehr. Das ist sehr erfreulich auch für die Eltern.

wir hatten bei uns diverse Kinder im Training bei welchen eine ADHS Diagnose inkl. medikamentenabgabe vorlag. auf grund der rückmeldung von den Eltern und Jugendlichen, habe ihnen das Karatetraining geholfen sich besser zu konzentrieren resp. die medikamente zu reduzieren

ist viel selbstbewusster geworden und hat nun auch noch erfolg im Beruf

Vor allem mit meinen Gruppen mit körperlich und geistig beeinträchtigten Teilnehmern sind die Erfahrungen im Bezug auf Selbstwertgefühl sehr gestiegen. Dies Ergebnis ist auch von Eltern und Betreuern zu hören. Die Teilnehmer mit Handicap lassen sich nicht mehr so viel gefallen und wehren sich auch verbal gegenüber Ungerechtigkeiten.

Einer unser Schüler kam als Asylsuchender mit der Familie in die Schweiz. Als Aussenseiter mit schlechten Deutschkenntnissen war sein Start in unserem Land alles andere als einfach. Wir haben ihn bei uns in der Karateschule aufgenommen und ihm eine echte Chance gegeben. Er war unglaublich motiviert, nahm an jedem Training teil, machte schnell Fortschritte. Auch war er einer der ersten, die sich bei freiwilligen Einsätzen meldeten. Er erkannte, dass er nicht nur sportlich Fortschritte machte, sondern auch ein neues Umfeld kennenlernte. Heute ist er einer unserer besten Schüler, aber auch Schiedsrichter, besucht das Gymnasium und hat vor Kurzem die Aufenthaltsbewilligung erhalten.

Schulische Leistungen verbessern, sich massiv. Kinder und Schüler werden nicht gemobbt

les parents me rapportent régulièrement que leur enfant s'affirme mieux, qu'il est devenu plus attentif, qu'il ose se défendre face à des agressions. Dans un cas particulier d'un adulte handicapé (cours privé depuis 10 ans), une meilleure coordination et équilibre dans la vie quotidienne.

Plus d'assurance, plus de confiance en soi et une motivation accrue

A pu être sélectionnée en équipe suisse et voyager pour les tournois. Elle réalise un son rêve

Pour les enfants nous avons en général un retour très positif des parents amélioration scolaire pour les adultes et ados meilleurs concentration et amélioration du physique et de la concentration.

Ceintures noires a 60ans qui ont acceptés avec brillo des echecs professionnel et reconstruit leur vie à merveille grace a la force qu'ils ont eu par le karaté (selon leur dire).

5.2 Témoignages : Citations originales

Seit ungefähr 20 Jahren lerne ich Karate. Nie blieb ein Training ohne Herausforderungen, nie wurde es langweilig. In den langen Jahren des regelmässigen Trainings hat die Kampfkunst meine Bewegungskoordination, meine Konzentrationsfähigkeit, die Grundkondition und die Beweglichkeit stark und nachhaltig verbessert. Im Kontext des Karate gibt die ständige Auseinandersetzung mit mir selbst und den Unzulänglichkeiten des eigenen Körpers und Geistes mir Bestätigung und Energie um das Leben zu meistern.

Mit 56 Jahren began ich zum ersten Mal damit, Karate zu trainieren. Jetzt bin ich um fünf verletzungsbedingte Operationen und um 6 Jahre älter (3 davon in gesundheitlich bedingten Trainingspausen). Ich bin immer noch Lichtjahre davon entfernt, ein auch nur mittelmässig gutter Karateka zu sein. Dennoch geniesse ich das Leben, durch und mit Karate. Schweiss, Schmerz und Zufriedenheit verschmelzen mit wertvollster Freundschaft, Zuneigung, Ermutigung, Anerkennung, aber auch manchmal mit Kritik oder Gleichgültigkeit, zu einem ganz persönliche mLebenselixier. Für mich ist Karate: teilzuhaben am Weg zur Vollendung von Körper und Geist, auch wenn das Ziel für mich nie im Entferntesten je erreichbar sein könnte.

Vor rund 27 Jahren wurde ich früh abends um auf dem Heimweg von einem fremden Mann überfallen. Ich konnte mich schliesslich aus seiner Würgeklammer befreien und wegrennen. Dieses Erlebnis hinterliess einen tiefen Schock, worauf ich eine psychotherapeutische Behandlung benötigte. In dieser Zeit begegnete mir eine Frau, welche Karate trainierte. Als sie von meinem Erlebnis erfuhr, sagte sie mir überzeugend: 'trainiere einen Kampfsport; so wirst du deine Angst überwinden und Selbstsicherheit entwickeln.' Ich startete also kurz darauf mit Karate Training im [Name des Dojos]. Die ersten beiden Jahre waren schwierig, da das Training sehr spät am Abend war, und ich nacher auf dem Weg zur Tramhaltestelle an den dunklen Stellen der [Strassenname] immer wieder von Angstattacken geplagt wurde. Prompt passiert es mir einmal, dass ein irrer Mann mit einem Messer fuchtelnd, mich an der Tramhaltestelle bedrohte. Ich erstarre zu Stein; zum Glück liess er von mir ab und zog dann schimpfend davon. Nach einigen Jahren konsequentem Training wurde mir die Wandlung, welches Karate mit mir vollbrachte, so richtig bewusst: meine Angst unterwegs zu sein, sobald es dunkel war, war verschwunden. Ich spürte mein gesteigertes Selbstbewusstsein, meine neue 'Aura'. Weitertragende Effekte Ich hatte Karate Training mit all seinen Facetten/Disziplinen zu lieben begonnen. Da ich nicht aus einer sportlichen Familie stamme, schulte mich das Karate Training über Jahre auch konditionell und geistig: ich wurde richtig fit, und stolz auf meine körperliche Leistung und Verbesserung. Über die vielen Jahre im Training sind natürlich auch einige enge Freundschaften entstanden. Viele Karatekas trainieren schon so lange wie ich, oder noch mehr Jahre Karate: wir sind wie zu einer Familie gewachsen. Die permanente Schulung von Körper und Geist, in der Art wie sie bei Karate stattfindet, führt meiner Meinung zu einer positiveren Lebenshaltung. Mir als Frau verhalf Kampfsport zudem (kontrollierte) körperliche Aggression als positiv zu werten (im archaischen Aspekt = Kampf). Und nicht zuletzt: dem Karate Training sind altersmässig keine Grenzen gesetzt!

Meine Mutter war, als ich noch sehr klein war, schon unheilbar krank. Mein Vater: Alkoholiker. Als ich 12 war, ist meine Mutter gestorben. Mit 15 hat mich mein Vater aus der Wohnung geschmissen. Ich hatte keine Grenzen im Leben. Konnte tun, was ich wollte und das machte ich auch... Von der Schule rausgeschmissen worden, weil ich zu frech war und zu viele Absenzen hatte etc. Ich kam zu einer Pflegefamilie, wollte nicht in ein Heim, bis ich 17 war. Danach lebte ich von WG zu WG. Ich lebte mein Leben, ich kostete es sehr aus, auch mit Drogen. 1994 entdeckte ich das [Name des Dojos]. Versuchte es mit Karate und es hat mich gleich ‚gepackt‘. Karate gab mir einen Weg im Leben. Ich lernte Respekt zu haben, lernte Disziplin, lernte auf ein Ziel zu streben. Genau das, was ich damals im Leben brauchte. Und auch heute noch. Mittlerweile bin ich seit 24 Jahren im [Name des Dojos]. Mit kleinen Unterbrüchen. Auch

heute noch merke ich, wie Karate mir gut tut. Ich baue meinen alltäglichen Stress ab und hole mir Energie zurück. Danke [Name des Trainers], danke [Name des Dojos], dass es Euch gibt!

5.3 Souhais à la SKF: Citations originales

a. *Plus de publicité*

Das Image des Karate und seine Vorzüge sollten mehr publiziert und bekannter gemacht werden

mehr Werbung fürs Karate

Werbeflächenkontingent (klassisch, digital) schweizweit zu guten Konditionen

Intensivere Kommunikation gegen Aussen

Die Hauptaufgabe des ZV sollte meiner Meinung nach sein, Ideen und Strategien zu verfolgen, das Karate populärer zu machen

werbung im tv

Allg. Unterstützung einer Marketingstrategie

Mehr Werbung in der Schweiz

Mehr Werbung in den sozialen Medien wie Facebook (eher ältere Generation) und Instagram.

Mehr Werbung für Erwachsene Karate

Mehr Öffentlichkeit und Werbung allgemein für das Karate

mehr Werbung fürs Karate

Gemeinsamer Karatewerbeflyer

Aktive Homepage mit Wettbewerbe usw.

Mehr Werbung in grossen Radio- und Fernsehsender

Bekannte Persönlichkeiten aus dem Karateumfeld für Werbezwecke nutzen.

Gemeinsame Werbung (National

die sport-/kampfkunst karate weiter / besser vermarkten

de faire une promotion reguliere et moderne (sportif) pour toucher un maximum de jeunes

b. *Le karaté comme sport grand public*

Förderung Breitensport im Kindersportbereich

Marketing statt Sportkarate für ganz wenige

Développer les autres aspect du karaté qui ne dépendent pas de la compétition.

Turniere für den Breitenspor

Förderung Karate als Breitensport (nicht nur Leistungssport und Turniere)

Sich mehr für die Belange vom Breitensport interessieren

Gemeinsame Breitensport Aktionen.

Die meisten Mitglieder sind "nicht Wettkämpfer" und profitieren am wenigsten von den Einnahmen durch Lizenzenmarken. Es wäre gut wenn auch Angebote für die Breitensportler vorhanden wären. Gratis Kurse/Seminare die durch den Verband bezahlt werden.

Weniger Fokus nur auf Wettkämpfe und Sieger, sondern mehr Fokus auf den Sport an sich und auch auf die Kunst Karate

z.B. 'regionale' Trainingsevents (mit Demo) für Breitensportler mit SportlerInnen aus dem Nationlakader, im Sinne: "Kinder/ Jugend trainiert mit Elite"

c. Plus insister sur la tradition japonaise du karaté

den wahren Geist des Karate erhalten

Mehr Blick auf Japan

Das Angebot für nicht Sport orientiert attraktiv machen

Präsentation der wahren Werte des Karate nach außen

Mehr Grossmeister in die Schweiz einladen

Weniger Sport, mehr Tradition

Förderung von Karate DO als vollwertigen Aspekt

Une charte pour les dojo membres de respect du DOJO kun et la déclaration de tous les élèves.

d. Échanges entre styles et associations

Vermehrte Stil- und Sektionenübergreifende Vernetzung der Dojos (Erfahrungsaustausch)

des échanges entre les styles

Stilübergreifende Veranstaltungen

Gute Zusammenarbeit zwischen den Verbänden

Verschiedenen Verbände mehr zusammennehmen

Mehr zusammenarbeit z.B. J+S, ESA

des interactions entre les sections (en dehors des tournois)

de pouvoir réunir tous les groupes de karaté sous le même toit (comme en France)

e. Défense du karaté auprès des autorités

Bessere Präsenz bei den Behörden.

Demande de rabais au caisse maladie pour les adultes qui pratique le karaté.

Karate sollte vom Bund mehr Unterstützt werden

f. Commentaires sur le règlement interne

Kinderlizenzenmarken

Stimmrecht

Weniger regeln

Politische Stabilität

Mehr Transparenz in der Strukturen

Wettkämpfe mit Altersklassen

Gérer elle-même les licences : gestion centralisée à la FSK

Plus de contact en français !

Un plus grand respect de la partie francophone

'présenter' sein in den Regionen / Kantonen

weitere weiterbildungsangebote für trainer nicht nur via j+s

Anlass ganze CH - für Alle Teilnehmer
Transparente Ziele definieren.
Instorer des tournois pour les plus de 40 ans
suppression des sections et encore plus des sous-sections

g. Autres remarques

Weiter so!
Unterstützung für Dojoleiter im Businessbereich / Finanzen, Marketing, Administration
Höhere Prüfungen nach "Können" abgehen, nicht nach Verbandstätigkeit
Förderung von Kleindojos
Rendre le karate tres professionnel (sans tricherie aucune, dans l'intérêt de tous!)
Weniger "Verbandspolitik"
Karate im vordergrund
Zur Verfügung stellen von Trainingslokalitäten
bessere unterstützung des Kaders
Plattform o. Ä. für Erfahrungsaustausch unter Dojo (Werbung, Unterricht, etc.)
Viele Erfolge in der Zukunft
schon Erfüllt: Karate mit Handicap :-)
Finanzielle Unterstützung für nicht J&S Mitglieder
Konzentrierter Geist, effiziente Selbstverteidigung
Le personnelle de sélection et d'attribution des points piste neutres: des arbitres ou autres personnes pas d'intérêt sur les athlètes
motivé les clubs à adapté les cours pour les seniors
Insister sur la promotion pour les adolescents ainsi que pour les veterans et les seniors

5.4 Questionnaire de l'enquête (version française)

Chères / chers responsables de Dojo

Depuis quelques années, de nombreux Dojos pratiquant le karaté en Suisse font tous la même expérience : le nombre de débutant(e)s âgés de plus de 15 ans est en constante baisse. Il n'y a que les cours de karaté pour enfants qui marchent encore - mais là aussi le problème est que beaucoup d'entre eux arrêtent une fois l'adolescence atteinte.

Je suis de l'avis qu'il faut faire quelque chose pour trouver de nouveaux élèves surtout chez les adultes. Il faut également motiver les adolescents, qui, entre 15 et 20 ans, tendent à s'intéresser surtout pour les arts martiaux modernes comme le Kickboxing, le MMA etc. - mais beaucoup moins pour le karaté. Nous, qui ne sommes pas que des responsables de Dojo mais aussi des membres de la Fédération Suisse de Karaté (SKF), nous devons améliorer la connaissance de notre discipline auprès du grand public et montrer sa valeur ajoutée aux personnes intéressées. Celui ou celle qui sait ce que le karaté peut lui apporter est motivé/e pour faire un premier cours dans nos Dojos!

Le karaté - qu'est-ce que ça apporte, et ce à différents âges ? Si nous trouvons la réponse à cette question, nous pouvons mieux cibler notre publicité et la rendre plus convaincante.

Nous avons tous une longue expérience et nous avons enseigné le karaté à d'innombrables élèves de tout âge. Cette expérience, nous devrions la partager et l'utiliser. C'est pourquoi je te prie de répondre à cette enquête en ligne. Je collecterai les remarques et les exemples que j'agrègerai et transmettrai au SKV qui se chargera de les communiquer.

Merci beaucoup de ton aide!

Mauro Richina

6. Dan Karaté

Informations sur le Dojo

* 1. Tout d'abord, quelques informations sur le Dojo

Nom du Dojo

Lieu (code postale et commune)

Le Dojo existe depuis

Informations sur le Dojo

* 2. Arts martiaux pratiqués dans le Dojo (cocher ce qui convient)

Karaté pour enfants (jusqu'à 14 Jans)

Karaté pour adultes

Kung Fu

Tai Chi

Kickboxing

Krav Maga

MMA

Autre

Nombre actuel de karatékas actifs

* 3. Combien de karatékas actifs s'entraînent actuellement dans ton Dojo?

Enfants (jusqu'à 14 ans)

Adolescents (15 à 20 ans)

Adultes (21 à 40 ans)

Séniors (41 et plus)

Nombre de karatékas actifs

* 4. Dans ton Dojo, au cours des cinq dernières années, le nombre d'élèves actifs dans le karaté...

	a augmenté	est resté stable	a baissé	ne sais pas
Enfants (jusqu'à 14 ans)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adolescents (15 à 20 ans)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adultes (21 à 40 ans)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Séniors (41 ans et plus)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bénéfices individuels du karaté

Dans ce qui suit, nous te prions d'indiquer si tu es d'accord ou pas d'accord avec un certain nombre d'opinions concernant les bénéfices de l'entraînement de karaté pour les différents groupes d'âge. Il n'y a pas de réponse vraie ou fausse - fais-nous simplement savoir ce que tu penses sur la base de ton expérience personnelle.

* 5. Chez les enfants (jusqu'à 14 ans), l'entraînement régulier de karaté mène à...

	tout à fait d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
un meilleur équilibre mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une agressivité accrue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une bonne santé physique (forme, souplesse, force)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une endurance renforcée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
de meilleurs réflexes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
des blessures fréquentes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
un amour-propre renforcé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
un caractère plus affirmé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plus de respect pour autrui (surtout pour les plus faibles)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une meilleure gestion des échecs personnels	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une capacité de concentration plus grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bénéfices individuels du karaté

* 6. Pour les adolescents (15 à 20 ans), l'entraînement régulier du karaté mène à...

	tout à fait d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
un meilleur équilibre mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une agressivité accrue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une bonne santé physique (forme, souplesse, force)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une endurance renforcée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
de meilleurs réflexes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
des blessures fréquentes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
un amour-propre renforcé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
un caractère plus affirmé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plus de respect pour autrui (surtout pour les plus faibles)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une meilleure gestion des échecs personnels	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une capacité de concentration plus grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bénéfices individuels du karaté

* 7. Chez les adultes (21 à 40 ans), l'entraînement régulier du karaté mène à...

	tout à fait d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
un meilleur équilibre mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une agressivité accrue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une bonne santé physique (forme, souplesse, force)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une endurance renforcée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
de meilleurs réflexes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
des blessures fréquentes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
un amour-propre renforcé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
un caractère plus affirmé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plus de respect pour autrui (surtout pour les plus faibles)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une meilleure gestion des échecs personnels	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une capacité de concentration plus grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bénéfices individuels du karaté

* 8. Chez les séniors (41 et plus), l'entraînement régulier du karaté mène à ...

	tout à fait d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
un meilleur équilibre mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une agressivité accrue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une bonne santé physique (forme, souplesse, force)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une endurance renforcée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
de meilleurs réflexes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
des blessures fréquentes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
un amour-propre renforcé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
un caractère plus affirmé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plus de respect pour autrui (surtout pour les plus faibles)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une meilleure gestion des échecs personnels	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
une capacité de concentration plus grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plus de sécurité dans les mouvements	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
un meilleur sentiment d'équilibre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
la possibilité d'atteindre des buts qui semblaient hors portée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bénéfices individuels du karaté

Nous sommes intéressés à connaître des exemples pertinents d'élèves dont la vie a été changé dans le sens positif, grâce à un entraînement régulier du karaté. Si, parmi tes élèves, tu connais une telle personne, fais-nous part de ses expériences (sans citer de noms, bien sûr). (Max. 1500 signes)

9. Expériences pertinentes d'un/e élève de karaté

Demandes à la Fédération suisse de karaté (FSK)

Pour finir: si tu pouvais formuler trois demandes à la FSK, quelles seraient ces demandes?

10. Mes demandes à la FSK

Première demande

Deuxième demande

Troisième demande

Merci beaucoup!

Tu es arrivé à la fin de cette enquête.

Nous allons analyser les résultats et les mettre à disposition de la FSK.

Merci beaucoup de ta participation!

Bien amicalement,

Mauro Richina