



# LE KARATE AU FEMININ

La part des femmes licenciées à la fédération est passée de 9% en 1976 à la création de la fédération à 18% au début des années 90 pour approcher les 30% ces dernières saisons. Malgré une courbe toujours ascendante les hommes restent cependant les plus nombreux dans les dojos. Un déséquilibre que la fédération tente de rétablir, d'autant que ce chiffre diminue à 25,5% dans les Zones Urbaines Sensibles.

## UN KARATE ADAPTE AUX DEMANDES

Face à la demande féminine croissante, la Fédération Française de Karaté a su s'adapter aux besoins hétérogènes de ses pratiquantes. Notre discipline se décline ainsi en plusieurs versions, proposant des approches novatrices adaptées à tous les publics.

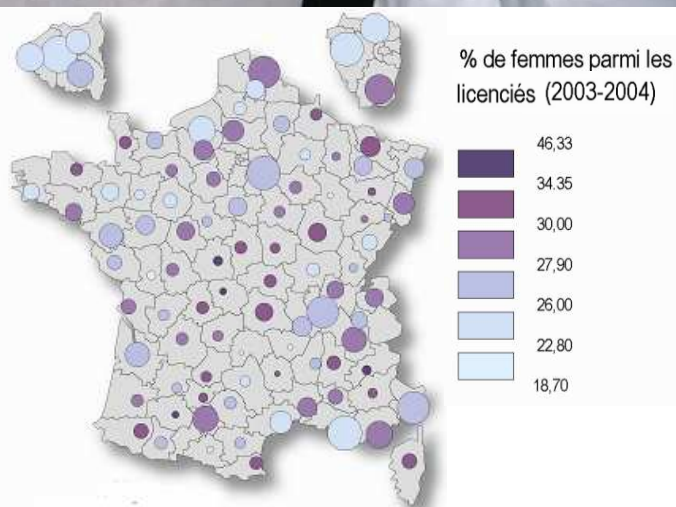
Aspects sportifs, philosophiques, esthétiques, self-défense et conviviaux se côtoient pour proposer des approches répondant à toutes les envies, modulables selon les contraintes individuelles.

- Karaté traditionnel
- Art de vie, philosophie
- Body Karaté
- Relaxation
- Renforcement musculaire
- Entretien de la santé
- Self-Défense
- Compétition féminine
- Karaté artistique

## DES FEMMES INVESTIES DANS LES POSTES A RESPONSABILITES

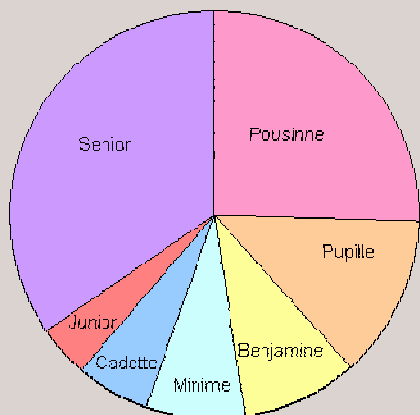
Outre les 6 femmes élues au comité directeur national, les 4 femmes présidentes de ligues et les 14 présidentes de comité départementaux, on dénombre un total de 917 clubs présidés par des femmes soit **23,19%** des associations de la fédération.

Parmi les 22 femmes arbitres nationales, on note que 2 le sont également au niveau international. Dans la liste des experts fédéraux, on dénombre aujourd'hui 2 femmes, et depuis 2006 l'équipe des entraîneurs nationaux compte une présence féminine. Enfin en ce qui concerne les membres du jury des examens d'Etat (spécifique BEES 1 et 2) on note une parité parfaite d'hommes et de femmes.



Qu'il les accueille en tant qu'athlètes, simples pratiquantes, élues, dirigeantes ou entraîneurs, le karaté semble avoir définitivement su plaire à une population féminine toujours plus nombreuse.

Des poussines aux seniors c'est dans toutes les tranches d'âge que les femmes ont investi notre art martial, battant en brèche les idées reçues selon lesquelles le karaté n'était réservé qu'aux hommes.





## ET VOUS, QU'EST CE QUE VOUS APPORTE LE KARATE ?

### LE MOT DE LA RESPONSABLE DE LA COMMISSION FEMININE

#### Catherine BELRHITI

- Championne du Monde  
- 6ème dan, expert fédéral



Le cliché de la femme fragile n'a plus sa place dans notre société actuelle.

La femme des années 2000 est dynamique, sportive, libérée et indépendante.

Ces trente dernières années le nombre de femmes pratiquant un sport a été multiplié par cinq. Le karaté, par ses multiples facettes, les attire de plus en plus. En prenant l'orientation du karaté les femmes ont compris que cet art martial leur offre la possibilité de conserver souplesse, élégance, grâce et santé. Les entraînements proposés par le karaté leur procurent un équilibre physiologique mais aussi psychologique.

En somme, le karaté peut donner au corps, très noble instrument de l'âme, agilité, santé et force, pourvu que l'on exclu toute incitation à la vanité et à la violence.

#### **Pourquoi as-tu voulu faire du karaté ?**

- Pour apprendre à se défendre et parce que mon frère en faisait.

#### **Depuis combien de temps en fais-tu ?**

- Depuis 4 ans et je fais près de 4 heures par semaine car je trouve l'ambiance sympa.

#### **Qu'est-ce que ça t'apporte ?**

- Je suis fière de faire ce sport, car on se dépense beaucoup mais j'apprends plein de choses techniques.

#### **Fais-tu de la compétition ? et pourquoi ?**

- Oui, depuis 3 ans. J'en fais d'abord pour m'amuser avec mes copines mais il faut quand même des résultats.

#### **Comptes-tu en faire pendant longtemps ?**

- Oui, le plus longtemps possible, j'aimerais avoir la ceinture noire comme mon professeur.

Axelle, 10 ans ceinture orange.



### Le karaté est ma philosophie de Vie



J'ai toujours été attirée par les arts martiaux, depuis mon plus jeune âge. Sans vraiment savoir pourquoi et ce, jusqu'à ce que je me lance dans la pratique de ce réel art de vivre qu'est le Karaté do. Je le vis comme une passion depuis le début.

Physiquement et moralement, le Karaté m'apporte beaucoup. Pour les femmes désireuses d'une taille fine, et mesurément musclée, c'est le sport idéal. Qui plus est, pratiquer le karaté permet de canaliser son énergie et d'apprendre à se maîtriser. Et, pleinement concentrée, je dirais même qu'il fait naître une harmonie entre le corps et l'esprit. C'est d'ailleurs pour moi une véritable "philosophie de vivre". Mais, il n'y a qu'en pratiquant que l'on s'en rend vraiment compte.

Julia, 24 ans, CN 1<sup>er</sup> dan

### Le karaté, une aventure passionnante



Le karaté m'apporte une condition physique appréciable donc un confort certain au quotidien, l'assurance aussi de pouvoir m'entraîner longtemps utilement puisque le karaté n'est pas une simple gestuelle mais une harmonie, toujours à améliorer, entre le corps et le mental. C'est donc une aventure passionnante et puis quel plaisir de progresser et un jour de transmettre aux autres ! L'échange est très

important, surtout avec les enfants .

Grâce à des femmes déterminées mais aussi à des hommes sensibilisés à la pratique féminine, les pratiquantes ont pu accéder à la compétition de haut niveau mais aussi à l'arbitrage et devenir des entraîneurs.

Les mentalités ont évolué et à cet égard la mise en place du body karaté, véritable performance de championne du monde, est très significative. Mais il est nécessaire d'avancer encore. Une discipline à tradition masculine où les femmes commencent à être bien représentées donne, je pense, une image de modernité, en accord avec son époque.

Sylvianne, 56 ans, CN 2<sup>ème</sup> dan

### Laurence Fischer et la pratique du karaté pour les femmes Afghanes.

Parce que le partage et la générosité font partie des valeurs chères à nos arts martiaux, je m'adresse à vous non pas en qualité de championne et de compétitrice, mais en tant que simple femme karatéka. Je souhaite défendre le droit fondamental pour toutes les femmes d'accéder à la pratique sportive. Je me suis rendue sur l'une des missions de l'association Sport Sans Frontière en Afghanistan où j'ai rencontré et entraîné des femmes victimes de la guerre, qui grâce au karaté s'épanouissent et se reconstruisent .

J'ai pu voir à quel point la pratique du karaté est importante pour ces femmes.

C'est pour elles, un formidable moyen d'expression et d'affirmation de soi.

Les cours de karaté sont une heure de liberté où elles peuvent se retrouver entre elles, échanger, rire... On sent quelles sont heureuses.

Laurence Fischer, triple championne du monde.



## **Donner un coup de main était naturel**

Comme beaucoup de mère, j'ai commencé à m'investir alors que je ne pratiquais pas le karaté. Donner un coup de main à l'association me permettait de suivre mes enfants pendant leur loisir et de partager du temps avec eux.

La pratique du karaté est venue plus tard, lorsque deux amies m'ont proposé de venir m'entraîner avec elles. En parallèle, j'ai continué à exercer des fonctions au sein de mon club, au niveau départemental puis régional. Afin d'intégrer le comité directeur de la ligue de Normandie, je me suis entraînée dur pour obtenir la ceinture noire, prérogative pour se présenter. Sous la présidence de Francis DIDIER, j'ai été sollicitée pour l'organisation des compétitions nationales. En 2005, j'ai été élue Secrétaire Général Adjoint.

Durant tout mon parcours, je peux dire que jamais personne ne m'a fait ressentir négativement le fait que je sois une femme, ce sont les compétence et l'expériences qui priment.

Etant mère d'une famille nombreuse, une touche d'organisation pour gérer le quotidien parfois surchargé est indispensable mais cela ne remplace en rien la convivialité et le bonheur que le karaté m'a apporté.

*Dina Fayard, secrétaire général adjoint de la Fédération Française de Karaté.*

## **La parité : un effort pour les deux sexes**

Que ce soit sous la prescription paternelle ou pour prendre confiance en elle,



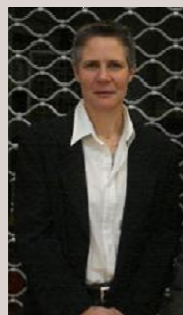
Karina Puveland s'oriente vers le karaté assez jeune. Arbitre international, juge mondial, elle rappelle que si l'arbitrage est un métier difficile, les conditions de la pratique féminine ne sont plus ce qu'elles étaient lorsqu'elle débuta : « Certaines situations exigent de savoir gérer le problème du coach qui s'énerve sur sa chaise, celui du public qui siffle dans notre dos et le stress qui s'imisce toujours quant il ne le faudrait pas. Une femme doit être à 200% de ses capacités car l'arbitrage demeurerait un monde profondément masculin. Aujourd'hui les choses ont changé, la réorganisation du modèle social et familial confère à la femme une marge de manœuvre à laquelle elle ne pouvait prétendre auparavant. Les mentalités ont énormément changé. Il faut respecter la parité des sexes et cette tâche est dévolue aux hommes mais aussi aux femmes ».

*Karina Puveland, arbitre international et juge mondial.*

**Elues, arbitres ou techniciennes n'hésitez plus, franchissez le pas !**



*Sandrine Kabala présidente du comité départemental de Vendée.*



## **Mon club c'est comme mon grand frère**

Je pratique le karaté depuis l'âge de 10 ans. Seule fille ou presque dans mon club, j'ai grandi avec lui. Je le considère un peu comme un frère qui m'a aidé à forger mon corps et mon caractère.

Simple activité de loisir au début, sport de compétition

pendant quelques années, une partie de ma profession actuellement, le karaté est devenu surtout un art contribuant au maintien de ma qualité de vie, m'apportant plaisir et équilibre.

Ma fonction de DTL au sein de la Ligue de Bourgogne me permet d'élargir encore ma vision et mes connaissances du karaté. Pour moi, cette fonction consiste à développer ma discipline et surtout à la gérer, dans ma région, de façon la plus cohérente et la plus saine possible. Ce n'est pas facile et je ne sais pas encore si le fait d'être une femme et un handicap ou un avantage. Quoiqu'il en soit il me paraît normal d'être au service de ma discipline compte tenu de ce qu'elle m'a apporté sachant que, fondamentalement, pratique et enseignement restent prioritaires pour moi au-delà de la parenthèse que représente la fonction de DTL.

J'ai confiance en la possibilité de faire évoluer ma pratique pour l'adapter aux futures étapes de ma vie.

*Florence Archimbaud, Directrice Technique de Ligue Bourgogne.*

## **Elue, c'est avant tout un travail d'équipe**

J'ai commencé le karaté à l'âge de 16 ans avec des copines du lycée pour se détendre et faire un peu de sport. J'ai rencontré au dojo mon futur mari et le karaté est alors réellement rentré dans ma vie. Nous avons ensemble poursuivi nos études et intégré le pôle du Mans. Après mes études je suis revenue en Vendée et j'ai commencé à m'investir au sein du club en donnant des cours notamment. En 2000, j'ai été élue à la présidence du comité départemental de Vendée, une fonction dont j'ai découvert les tâches au fur et à mesure. Bien que peu de femmes occupent un poste de dirigeante au sein du karaté je n'ai jamais subi « mon statut de femme élue » et j'ai toujours été très bien entourée et conseillée par les personnes en place avant moi. Être élue demande de travailler en équipe. La proximité locale avec les dirigeants, les pratiquants et les résultats sportifs rendent la présidence d'un comité très enrichissante humainement. Les plus étonnées du fait de mon âge et de mon sexe ont surtout été les institutions, peu habituées, peut-être, en Vendée, à côtoyer des présidentes de comité. En 2004, j'ai été réélue dans mon département ainsi qu'à la vice-présidence de la ligue des Pays-de-la-Loire, une autre façon, pour moi, de faire avancer le karaté.



## RESSOURCES ET CONTACTS

### **LA FEDERATION FRANCAISE DE KARATE**

**Une Commission Féminine**  
Responsable Mme Catherine BELRHITI  
[catherine.belrhiti@caramail.com](mailto:catherine.belrhiti@caramail.com)

**Une coordinatrice nationale**  
Melle Elodie GUILLEMIN  
01 43 95 42 00  
[equillemin@ffkarate.fr](mailto:equillemin@ffkarate.fr)

*Une rubrique actualisée sur le site officiel de la Fédération Française de Karaté*  
[www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)

### **LES PARTENAIRES SPORTIFS**

**Un correspondant femme et sport dans les DRJS**  
Sur le site  
[www.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr)

**Un Pôle Ressources Nationale « Sport, Famille et Pratiques Féminines »**  
[www.crepspaca.fr/prs.htm](http://www.crepspaca.fr/prs.htm)

Le responsable du pôle :  
M Youri Filloz  
tel : 04 42 29 68 99  
[prn.sfpf@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:prn.sfpf@jeunesse-sports.gouv.fr)

### **LES APPELS A PROJETS**

*Le concours « Femmes et Sport » du Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative »*  
[www.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr)

**La Fondation de France**  
[www.fdf.org](http://www.fdf.org)