

Équipement Karaté-do

Prix club, sans frais de port, directement au dojo avec [SABRETOOTH](#) (Tokaïdo / Sfjam Noris etc.)

1 - Le minimum vital

- **Un Karate-gi**, souvent appelé « kimono ».

Il doit être **blanc**, avec une toile du type « Karaté ».

Optez pour une gamme dont la toile est assez lourde, même si vous débutez, évitez les tissus trop légers qui donnent une mauvaise tenue au kimono et de mauvaises sensations.

Tokaïdo offre un bon rapport qualité/prix. **Shureido**, particulièrement la coupe *Tournament (TK-10)* présentent des kimonos idéaux. Les Do-gi **Seishin** semblent faire actuellement l'unanimité. La marque **Budostore** offre également de belles coupes « *budo kata* » pour des tarifs plus accessibles, mais au tissu moins agréable. Les autres marques connues sont **Kamikaze (Kaïten)**, **Tokyodo**, et aussi **Venum** qui monte en puissance. Insistez pour commander un karaté-gi au grammage assez élevé, pas toujours disponible en rayon.



Les meilleures marques rétrécissent peu, et offrent des tailles de 5 cm en 5 cm, avec possibilité de choisir une taille différente pour la veste et pour le pantalon. D'une manière générale, optez pour votre taille. Sinon une règle incontournable : l'ESSAYAGE ! (Au dojo à Poitiers en contactant [Sabretooth](#)). Veste qui descend suffisamment bas, minimum haut des cuisses, sans surplus de tissu dans le dos ni sous les bras, et pantalon plutôt large :

Coupe près du corps → votre taille

Coupe large → 1/2 taille en plus

Coupe ample (Compétition) → 1 taille au-dessus

Pour les commandes par Internet, permettez-vous de renvoyer si nécessaire jusqu'à trouver la bonne taille. Sachez que l'investissement d'un kimono Kamikaze, Shureido etc., une fois acquis, est impeccable pendant, 5 ans, 10 ans ou plus selon votre intensité de pratique ! (Remarque : les kimonos à toile « en grain de riz » sont destinés au Judo / Jujitsu / Aïkibudo).

Attention, il semble que des erreurs de correspondance de taille France/Japon se trouvent sur plusieurs sites dont Budofight. Il y a un décalage de 5cm.

Voici les valeurs sur [le site officiel de Shureido](#) :

Taille	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5
Hauteur (cm)	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200

- **Une ceinture** de la couleur de votre grade.

Elle doit être blanche si vous débutez.



- **Une coquille pour messieurs**



Insistez sur cette protection.

Elle peut être primordiale à tout moment.
Indispensable au Karaté comme à la Self-défense ou encore au Jujitsu.

Ma préférence va vers la coquille de marque Venum « **Coquille et porte-coquille Venum Challenger** » type EU-VENUM-1062.

- **Une paire de mitaines de Karaté-do**

Ce sont **les protections de mains officielles, typiques du Karaté-ka**, et du combat à la touche contrôlée - Obligatoires en compétition et en Shiaï. Elles permettent une protection optimale tout en laissant la possibilité d'actions mains ouvertes et de saisies modérées. Les gants **Sfjam Noris type SKU:PR_3202150000** parfaits si vous ne faites qu'exclusivement Karaté-do. Ma préférence va vers **les gants de Karaté-jutsu Sfjam Noris type PR_320207** qui peuvent, malgré tout, se montrer plus confortables à l'entraînement de Karaté-do, mais particulièrement en Karaté-Mix.



- **une paire de zoori !**

N.B. : **il est interdit de marcher pieds nus en dehors des tatamis** afin d'éviter toutes contaminations. Des tongs et autres nu-pieds sont obligatoires pour passer du vestiaire aux tatamis. Si vous n'en possédez pas, ces Zoori d'aspect traditionnel sont tout indiqués pour rester en permanence dans votre sac d'arts martiaux.



2 - Dans l'idéal

Très rapidement, en complément du matériel minimum indispensable déjà cité, à savoir :

- **Un karaté-gi**
- **Une ceinture**
- **Une coquille**
- **Une paire de mitaines**
- **Des zoori**

Pour votre pratique, vous devrez également vous munir de protections de jambes :

- **Protège tibias et pieds**

Rapidement il vous faudra protéger les membres inférieurs, avec votre propre matériel, pour votre confort et pour la sécurité du partenaire.



En Karaté-do, ma préférence va pour **les protections intégrales Sfjam Noris** type « TIBIA-PIED CONTACT WBE » sur le site Sfjam Noris **SKU : PR_3202250** (voir [Sabretooth](#)). Beaucoup plus efficaces et confortables. (Trouvables sur les sites *Hadjime* ou *Sfjam Noris*).

Cependant pour le Karaté-Mix comme pour le Jujitsu, **les protections type « chaussettes »** (moins chers) peuvent se montrer plus pratiques, surtout lors des échanges au sol. Je conseille les marques **Métal Boxe** ou **RDX**.

Posséder les deux types de protection, pour les pluridisciplinaires, permet de ne pas abîmer sur les tatamis la paire de protection intégrale et de disposer d'une paire plus adaptée pour le Jujitsu et le Karaté-Mix.

- **Protège dents**

Simple ou double, ou les deux selon votre convenance. Ils permettent d'éviter les accidents inutiles.



- **une protection poitrine pour mesdames**



Il en existe deux types : en plastron ou en coques. Cette protection permet de travailler sérieusement en évitant toutes contusions nocives à la poitrine.

3 – Pour aller plus loin

- **Un casque avec visière et/ou casque sans visière**

Ces accessoires permettent un type d'exercice, et des expériences, d'une autre dimension.



La marque **Décathlon** propose le **CASQUE DE BOXE ADULTE AVEC PROTECTION FACIALE** intégrée d'une qualité tout à fait étonnante, pour un rapport qualité prix imbattable. Parfait pour la Boxe, le Karaté-Mix comme pour le Karaté-Do !

Rq : Bleu ou Rouge sans visière obligatoire pour les compétitions light-contact.

Rouleaux d'auto-massages

Pour la Récupération, les étirements, et même les échauffements ! **Un rouleau soft du type Pilates** et **un rouleau avec « trigger » du type Foam Roller**. Quand la charge d'entraînement est forte, ces rouleaux permettent de formidables astuces pour optimiser la récupération à l'aide d'auto-massages ([vidéo](#)) (permettent aussi le renforcement des abdos façons Pilates). Un **bâton de récupération**, un petit ballon, une balle de tennis, une petite bouteille d'eau congelée sont aussi très pratiques (cf. vidéo [la méthode de Christophe Carrio](#)).

