

# KARATÉ

PERFORMANCE  
& COMPÉTITION



Florian MALGUY • Éric COUTARD

@mphora

G248

Florian MALGUY

Éric COUTARD

059984

③



# KARATÉ PERFORMANCE & COMPÉTITION

The logo for Amphora, featuring the word 'amphora' in a stylized blue font with a red '@' symbol.

27, rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS

# KARATÉ PERFORMANCE & COMPÉTITION

Planifier  
votre  
préparation



Page 30

En parallèle  
à la préparation  
physique  
du karatéka



Page 36

Préface  
Christophe  
PINNA



Page 8

Une préparation  
complète  
à travers  
le combat



Page 42

Pourquoi  
un livre  
sur la  
performance  
en karaté ?  
par Florian  
MALGUY



Page 14

Le mental  
du karatéka :  
une démarche  
personnelle  
vers la  
performance



Page 48

Présentation  
des karatékas



Page 18

Préparation  
technique :  
techniques  
de karaté



Page 54

La préparation  
à la performance



Page 20



Derniers instants avant impact !

Page 222



Combat et plaisir

Page 270



Jour de combat

Page 230



L'après-compétition : le chemin vers un autre objectif

Page 276



En route vers le combat !

Page 240



Conclusion

Page 282



Gagner malgré tous les paramètres extérieurs

Page 256



Autres champions français cités dans le livre

Page 286



L'arbitrage

Page 264

Page 288

Entretiens et bibliographie

**Voici la référence pour tous les karatékas  
faisant de la compétition !**



*Florian Malguy met son expertise de champion et d'entraîneur au service d'un livre complet et très illustré qui vous permettra de progresser dans tous les domaines afin de réussir vos combats et d'atteindre vos objectifs !*

### **Technique**

Découvrez des enchaînements commentés et analysés, fixez-vous des objectifs de progression et de maîtrise.

### **Tactique**

Adoptez les bonnes attitudes face à différents profils d'adversaires, établissez des stratégies efficaces en fonction du déroulement de vos combats.

### **Physique**

Suivez les conseils spécifiques pour être performant le jour J.

### **Mental**

Imposez-vous à vos adversaires, maîtrisez vos émotions face à des éléments tels que l'arbitrage et le public.

Vous apprécierez les témoignages recueillis auprès des plus grands champions actuels et passés et les photos explicatives spécifiquement réalisées avec des membres de l'équipe de France.

[www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)

