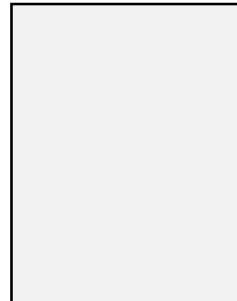


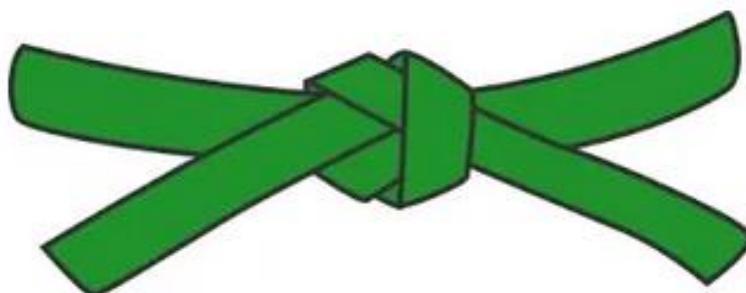
Ce livret de Karaté appartient à

NOM

Prénom



**En route vers la ceinture verte
(3ème Kyu)**



Karaté Club Le Rheu

Affilié à la

Fédération Française de Karaté



Le karaté c'est quoi ?



Main

Vide

Voix

C'est **l'art martial** de la main vide. Le karaté a été créé pour **se défendre**. En plus de techniques de combat, il y a donc un **code moral** dont les valeurs sont : *le courage, l'amitié, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, la politesse et l'humilité*.

Au karaté, il y a des traditions, dont celle du **salut** au début et à la fin du cours. Ce rituel t'aide à t'ancrer dans l'instant présent : laisser ta journée derrière toi en rentrant sur

le tatami, et à la fin du cours à laisser ce qu'il s'est passé sur le tapis au dojo en rentrant chez toi.

C'est un rituel important pour :

- honorer la mémoire des anciens karatékas
- respecter ton maître et les autres élèves

Ritsurei : salut debout, on s'incline en entrant et sortant du tatami, avant et après un exercice avec un partenaire

Rei : le salut « rituel » : les élèves sont en *musubi-dachi* (debout, talons joins, les mains le long du corps) l'élève le plus gradé annonce :

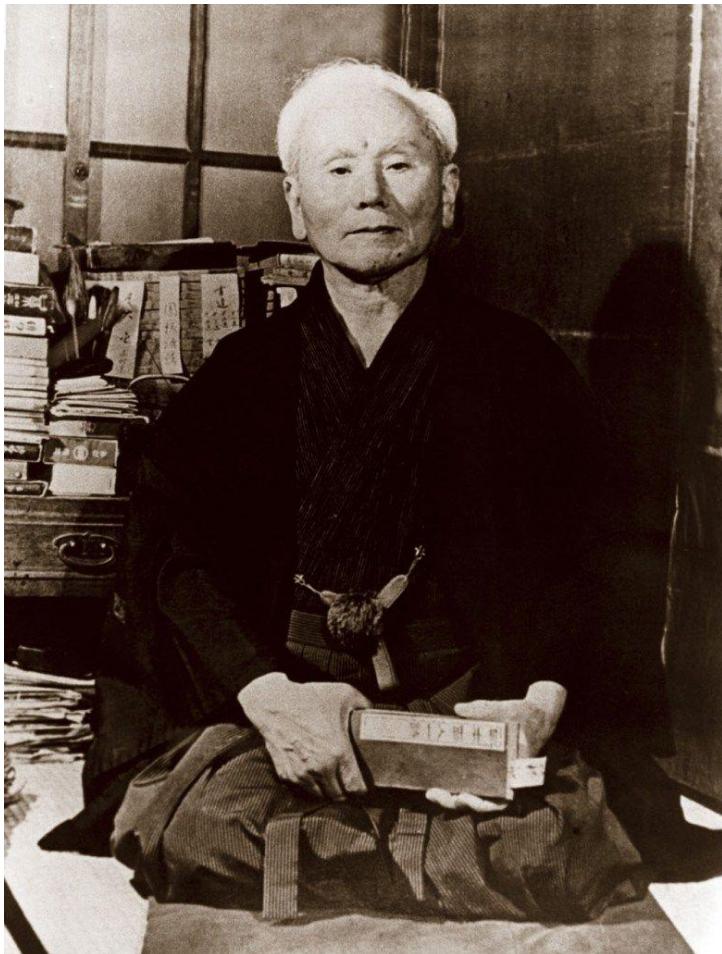
- *seiza* (à genoux),
- puis *mokuso* (fermez les yeux, méditez), après quelques instant *mokuso yame* (ouvrez les yeux),
- puis nous saluons, en *seiza*, en posant notre front sur nos mains disposées en triangle devant nos genoux. Nous

saluons maître **Gichin Funakoshi** fondateur du karaté moderne, en particulier de notre style le **Shôtokan-ryu**. *Shomen ni... rei !* puis les professeurs *Sensei ni... rei !* puis les autres élèves *Otaga ni... rei !*

- Les professeurs se relèvent, puis l'élève le plus haut gradé annonce *kiritsu* (levez-vous). Nous terminons par un salut debout : *Rei !*



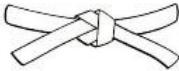
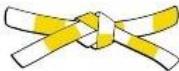
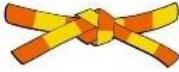
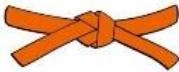
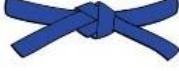
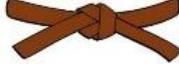
Tora no maki le tigre du karaté Shôtokan



Gichin Funakoshi
Fondateur du karaté Shôtokan

Je progresse ! Ma progression se voit sur ma ceinture :

Grades ceintures de couleurs (*kyū*) - 級

Grade	Représentation	Nom
9ème kyu		<i>Ku-kyū</i> (九級)
8ème kyu		<i>Hachi-kyū</i> (八級)
7ème kyu		<i>Shichi-kyū</i> (七級)
6ème kyu		<i>Roku-kyū</i> (六級)
5ème kyu		<i>Go-kyū</i> (五級)
4ème kyu		<i>Shi-kyū</i> (四級)
3ème kyu		<i>San-kyū</i> (三級)
2ème kyu		<i>Ni-kyū</i> (二級)
1er kyu		<i>Ichi-kyū</i> (一級)

Les ceintures de couleur peuvent aussi arborer des barrettes en fonction de ma progression.

Les grades supérieurs (Dan) - 段

Grade	Représentation	Nom
1er dan		<i>Sho-dan</i> (初段)
2ème dan		<i>Ni-dan</i> (二段)
3ème dan		<i>San-dan</i> (三段)
4ème dan		<i>Yon-dan</i> (四段)
5ème dan		<i>Go-dan</i> (五段)
6ème dan		<i>Roku-dan</i> (六段)
7ème dan		<i>Shichi-dan</i> (七段)
8ème dan		<i>Hachi-dan</i> (八段)
9ème dan		<i>Kyū-dan</i> (九段)
10ème dan		<i>Jū-dan</i> (十段)

Quelles sont les étapes de cette progression ?

Le corps, la technique, l'esprit et les valeurs morales forment le *budoka* de demain

Budoka = celui qui cherche la voie des arts martiaux

Tu dois alors progresser en savoir-faire (corps, technique et intention) et en savoir-être (esprit et valeurs morales). Les professeurs évaluent ta progression tout au long de l'année et à l'occasion d'exams de passage de grade. Pour cela plusieurs exercices sont utilisés :

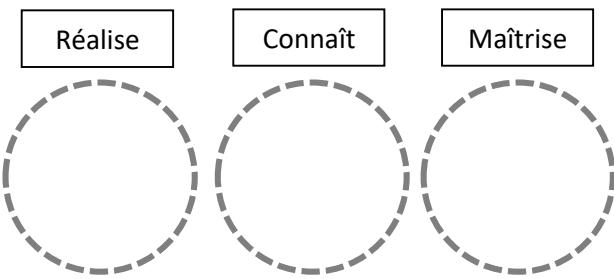
- le ***kihon*** : techniques dans le vide, le plus souvent en ligne
- le ***kata*** : un enchainement de techniques contre des adversaires imaginaires dans un ordre précis
- le ***kumite*** : le combat

Pour t'aider dans ta progression, les techniques que tu dois connaître sont listées dans la suite du livret, et ton niveau de connaissance est évalué lors *d'un passage de grade* :

Pour obtenir ma ceinture orange/verte je dois pouvoir présenter :

- Une position
- Une technique
- Un déplacement
- Un kata
- Une forme de combat

1 croix/gommette = réalise
2 croix/gommettes = connaît
3 croix/gommettes = maîtrise



La position :

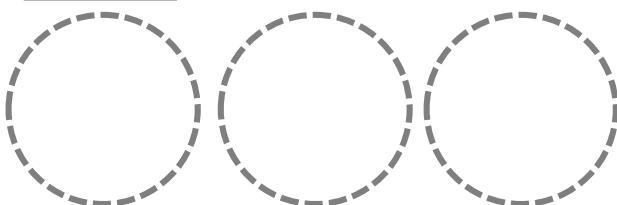
- *Kiba dachi*, c'est la position du cavalier. Les pieds écartés, les genoux fléchis et les pieds parallèles. Les talons sont sur la même ligne.



Réalise

Connaît

Maîtrise



Les techniques (WAZA) :

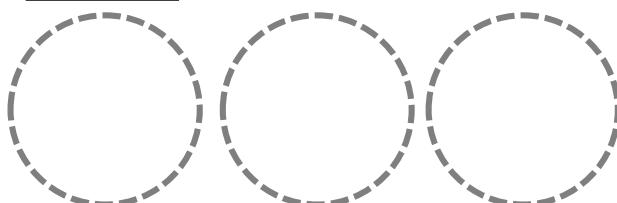
- *Yoko geri* : coup de pied de profil avec le tranchant du pied. Je monte un pied le long de ma jambe d'appuis ①. Tendre la jambe pour faire la technique, puis la poser sur ma jambe d'appuis ②. Poser la jambe sans créer de déséquilibre pour le reste du corps ③.



Réalise

Connaît

Maîtrise



Les déplacements :

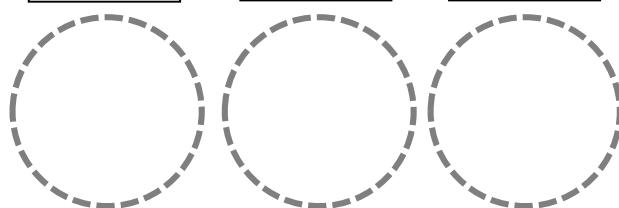
- *Yori Ashi* : très rapidement, faire un petit sursaut du pied avant, vers l'avant, puis ramener le pied arrière à la même distance du pied avant que lors de la position de départ.



Réalise

Connaît

Maîtrise



Le kata :

- *Heian Sandan*

Regarde-le en vidéo pour t'entraîner à la maison !

Ici :

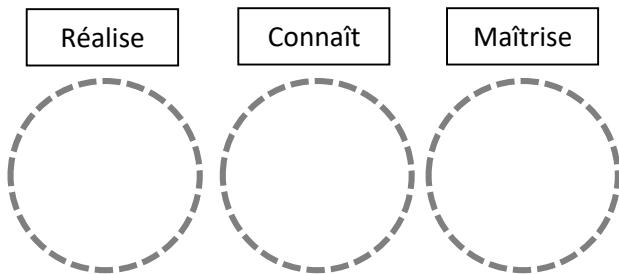
https://www.youtube.com/watch?v=VDJkgNAHu_A

Ou là :



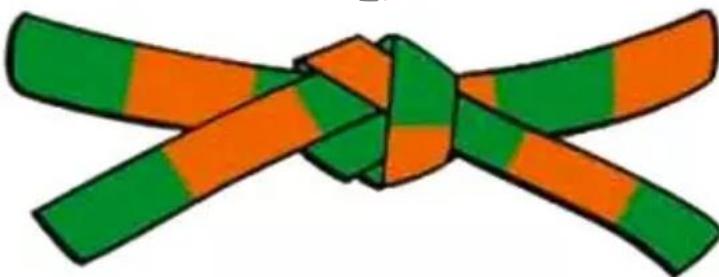
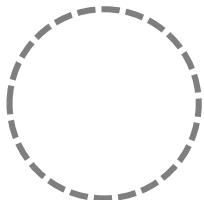
La forme de combat :

- *Kihon ippon gumite* : combat codifié, chaque adversaire réalise plusieurs attaques demandées par les professeurs, en annonçant la technique, départ et retour en *yoi* à chaque attaque.



Passage de grade : ceinture orange/verte

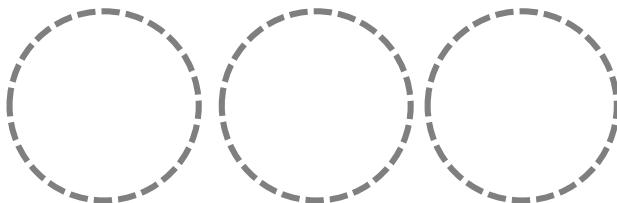
Validation



1 barette

2 barettes

3 barettes



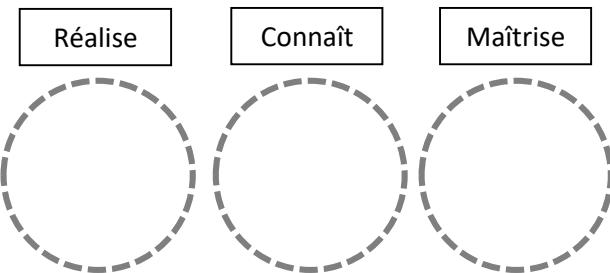
De plus l'obtention du grade est soumise à l'application des règles du club et des valeurs du code moral du karaté.

Pour l'obtention du grade seule compte l'appréciation du ou des professeur(s).

Pour obtenir ma ceinture **verte** je dois pouvoir présenter :

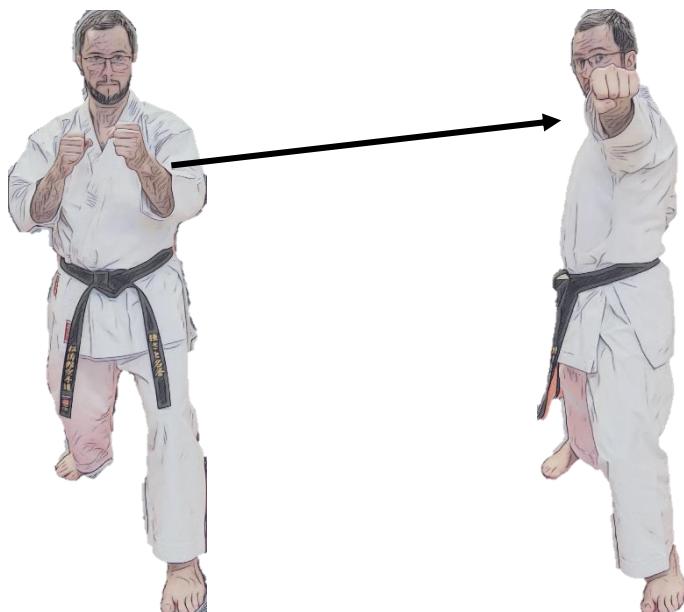
- Une technique
- Un kata
- Une forme de combat

1 croix/gommette = réalise
2 croix/gommettes = connaît
3 croix/gommettes = maîtrise



Les techniques (WAZA) :

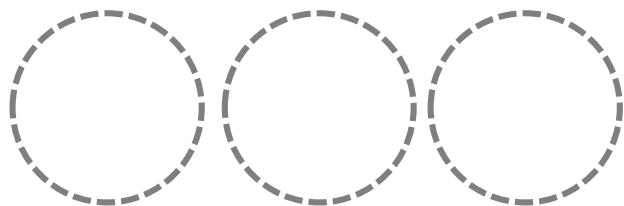
- *Kizami Tsuki* : Très rapidement, faire une attaque, en ligne droite, avec le point avant avec un *Yori Ashi*.



Réalise

Connaît

Maîtrise



Le kata :

- *Heian Sandan*

Regarde-le en vidéo pour t'entraîner à la maison !

Ici :

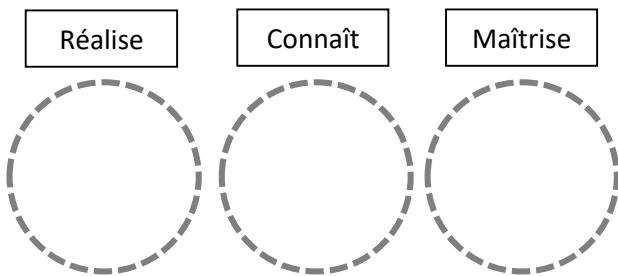
https://www.youtube.com/watch?v=VDJkgNAHu_A

Ou là :



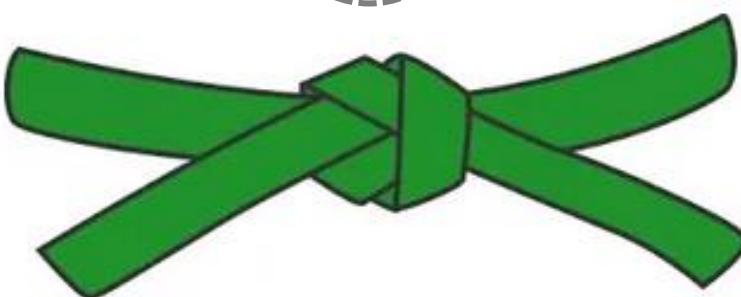
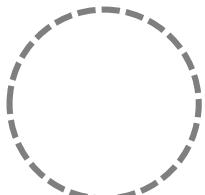
La forme de combat :

- *Kihon ippon gumite* : combat codifié, chaque adversaire réalise plusieurs attaques demandées par les professeurs, en annonçant la technique, départ et retour en *yoi* à chaque attaque.



Passage de grade : ceinture verte

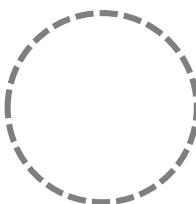
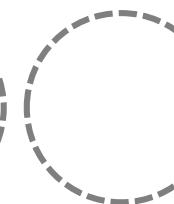
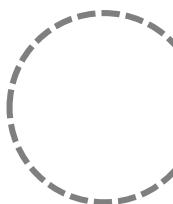
Validation



1 barette

2 bretelles

3 bretelles



De plus l'obtention du grade est soumise à l'application des règles du club et des valeurs du code moral du karaté.

Pour l'obtention du grade seule compte l'appréciation du ou des professeur(s).

CODE MORAL

空手道

COURAGE

*Force morale face aux épreuves,
au danger et à la souffrance.*

AMITIE

Sentiment humain qui unifie les groupes.

SINCERITE

*Qualité d'une personne qui s'exprime
sans déguiser ses émotions et ses pensées.*

HONNEUR

*Devoir de respecter ses paroles
et ses engagements.
Faire preuve de dignité morale.*

MODESTIE

*Qualité d'une personne modérée
dans l'appréciation qu'elle a d'elle-même.*

RESPECT

*Manière de traiter les personnes
et les choses avec déférence.*

CONTROLE DE SOI

*Capacité à rester calme et lucide
quand monte la colère.*

POLITESSE

*Ensemble de règles de savoir-vivre en société
et de courtoisie envers les autres.*

HUMILITE

*Une attitude par laquelle on ne se met
pas au-dessus des autres.*

*Le corps, la technique, l'esprit et ces valeurs
morales construisent le Budoka de demain.*