

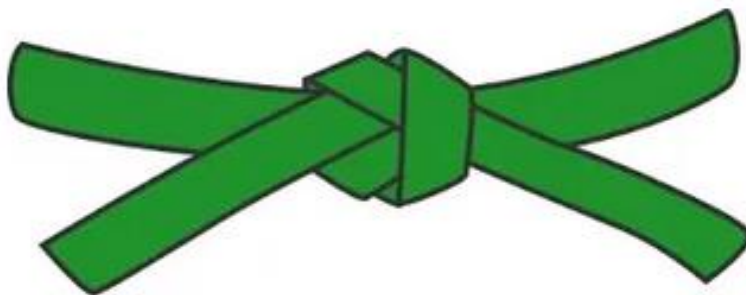
**Ce livret de Karaté appartient à**

**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 ?

空手道

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 maitre 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

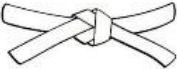
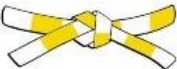

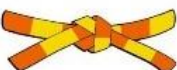







**Gichin Funakoshi**

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>Ichī-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'examens 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

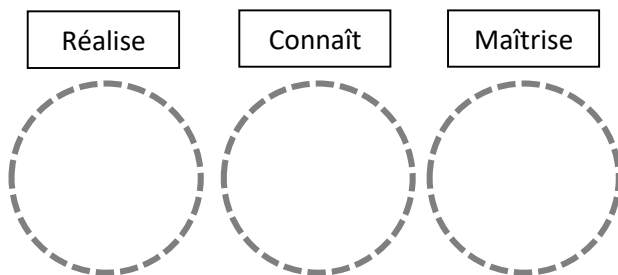


Pour t'aider dans ta progression, les techniques que tu dois connaître sont listées dans la suite du livret, et ton niveau de connaissance est évalué lors *d'un passage de grade* :

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 :

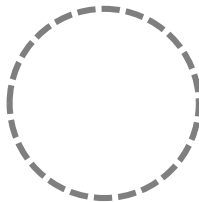
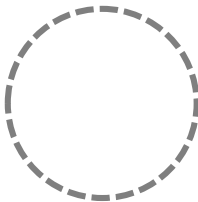
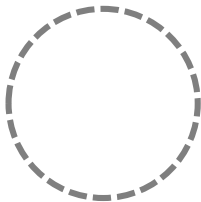
- *Kiba dachi*, c'est la position du cavalier. Les pieds écartés, les genoux fléchis et les pieds parallèles. Les talons sont sur la même ligne.



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 sur ma jambe d'appuis ②. Poser la jambe sans créer de déséquilibre pour le reste du corps ③.



Réalise	Connaît	Maîtrise

## Les déplacements :

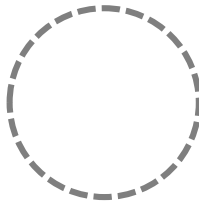
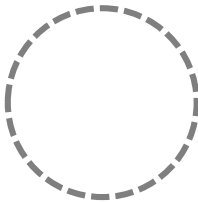
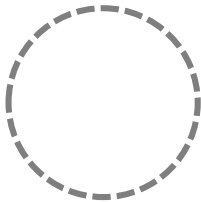
- *Yori Ashi* : très rapidement, faire un petit sursaut du pied avant, vers l'avant, puis ramener le pied arrière à la même distance du pied avant que lors de la position de départ.



Réalise

Connaît

Maîtrise



## Le kata :

- *Heian Sandan*

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

Ici :

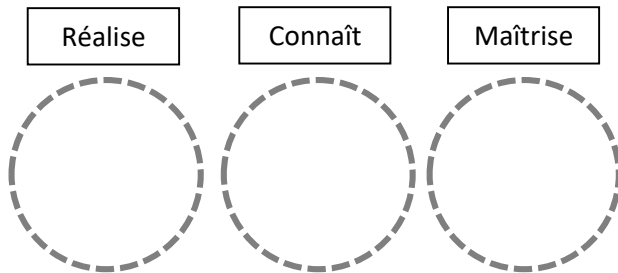
[https://www.youtube.com/watch?v=VDJkgNAHu\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=VDJkgNAHu_A)

Ou là :



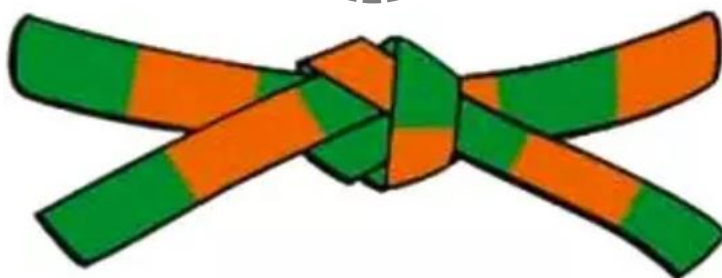
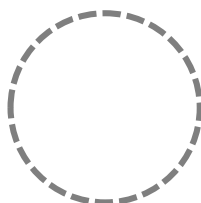
## La forme de combat :

- *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

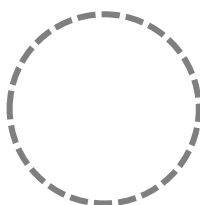
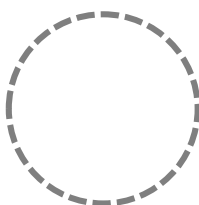
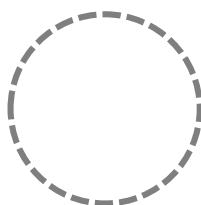
Validation



1 barette

2 barettes

3 barettes



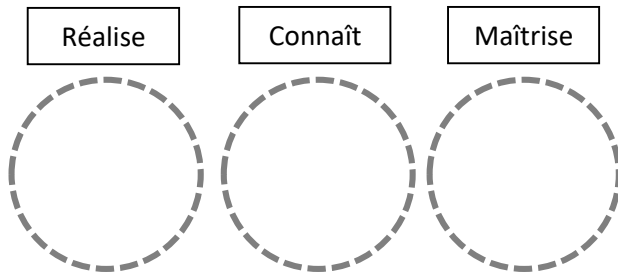
**De plus l'obtention du grade est soumise à l'application des règles du club et des valeurs du code moral du karaté.**

**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

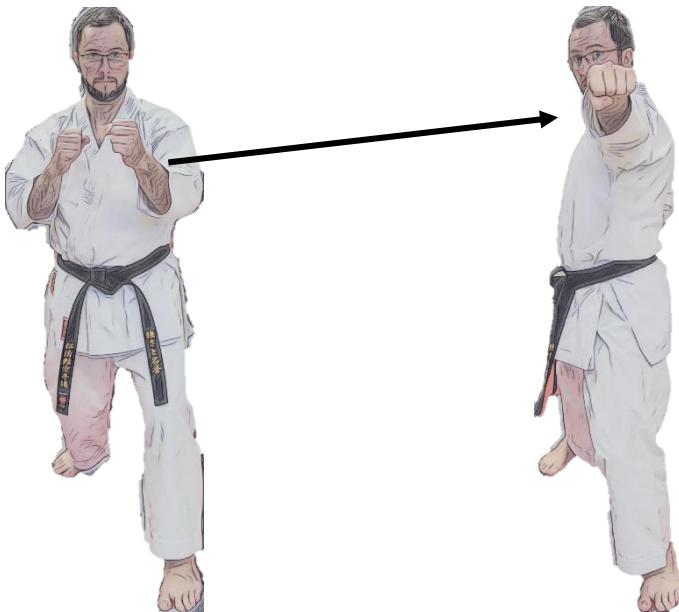
1 croix/gommette = réalise  
2 croix/gommettes = connaît  
3 croix/gommettes = maîtrise





## Les techniques (WAZA) :

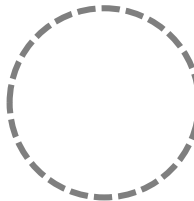
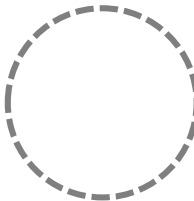
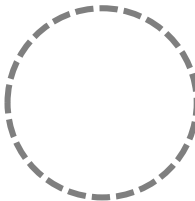
- *Kizami Tsuki* : Très rapidement, faire une attaque, en ligne droite, avec le point avant avec un *Yori Ashi*.



Réalise

Connaît

Maîtrise



## Le kata :

- *Heian Sandan*

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

Ici :

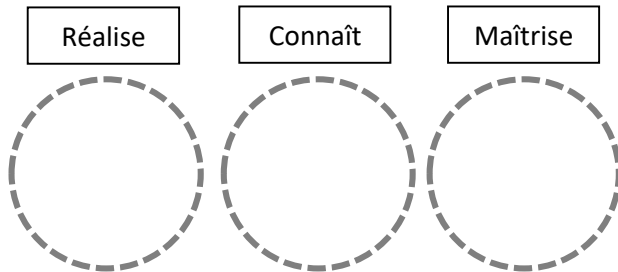
[https://www.youtube.com/watch?v=VDJkgNAHu\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=VDJkgNAHu_A)

Ou là :



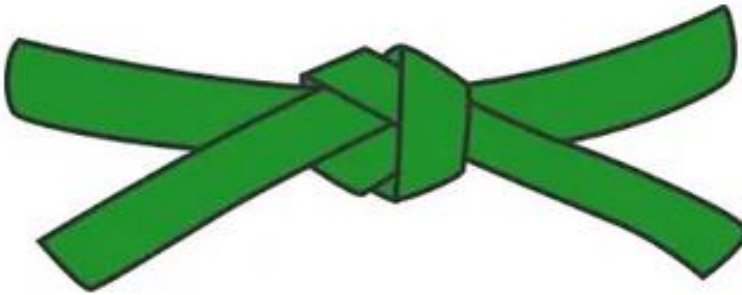
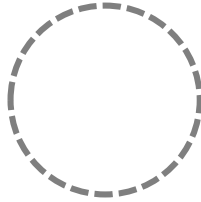
## La forme de combat :

- *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

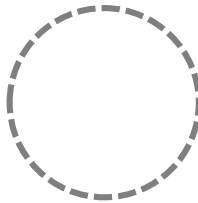
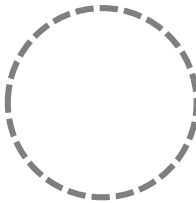
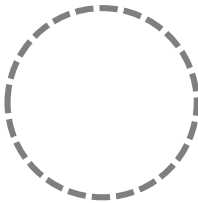
Validation



1 barette

2 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).**

## 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.*