

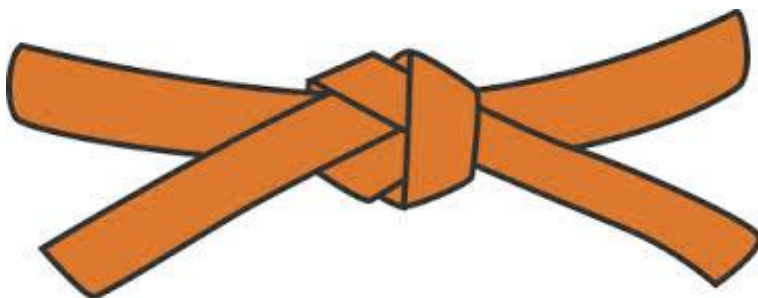
Ce livret de Karaté appartient à

NOM .....

Prénom .....



En route vers la **ceinture orange**  
(5ème 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

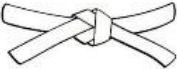
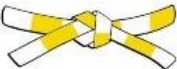

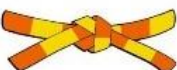







**Gichin Funakoshi**

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 voix 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 enchaînement de techniques contre des adversaires imaginaires dans un ordre précis
- le ***kumite*** : le combat

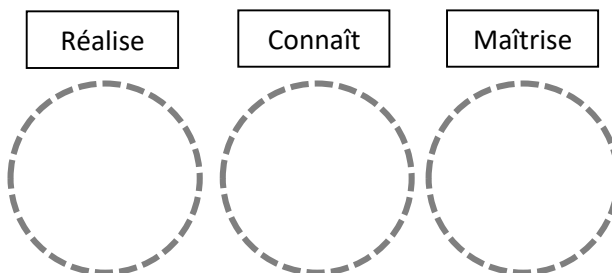


Pour t'aider dans ta progression, les techniques que tu dois connaître sont listées dans la suite du livret, et ton niveau de connaissance est évalué lors d'un passage de grade :

Pour obtenir ma ceinture **jaune/orange**, je dois pouvoir présenter :

- Une position
- Deux techniques
- Un déplacement
- Un kata
- Une forme de combat

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



## La position :

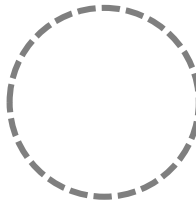
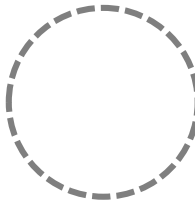
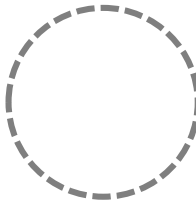
- *Ko kutsu* : jambe avant tendue et jambe arrière fléchie. Le poids du corps est vers l'arrière. Les talons sont sur la même ligne.



Réalise

Connaît

Maîtrise



## Les techniques (WAZA) :

- *Uraken uchi* : plier le bras avant pour armer le coup au niveau de l'épaule opposée ①. Puis tendre le bras vers l'avant en frappant avec le dos de la main ②.

①



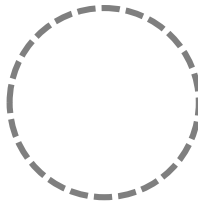
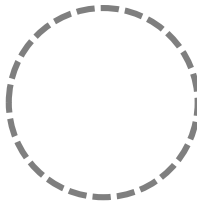
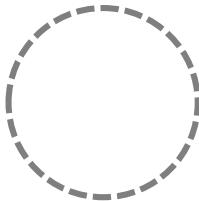
②



Réalise

Connaît

Maîtrise



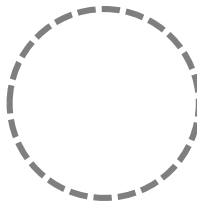
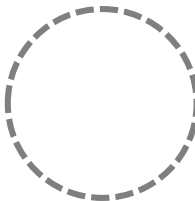
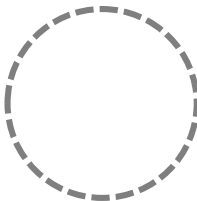
- *Mawashi geri* : coup de pied de profil. Le pied d'appuis est tourné vers l'arrière.



Réalise

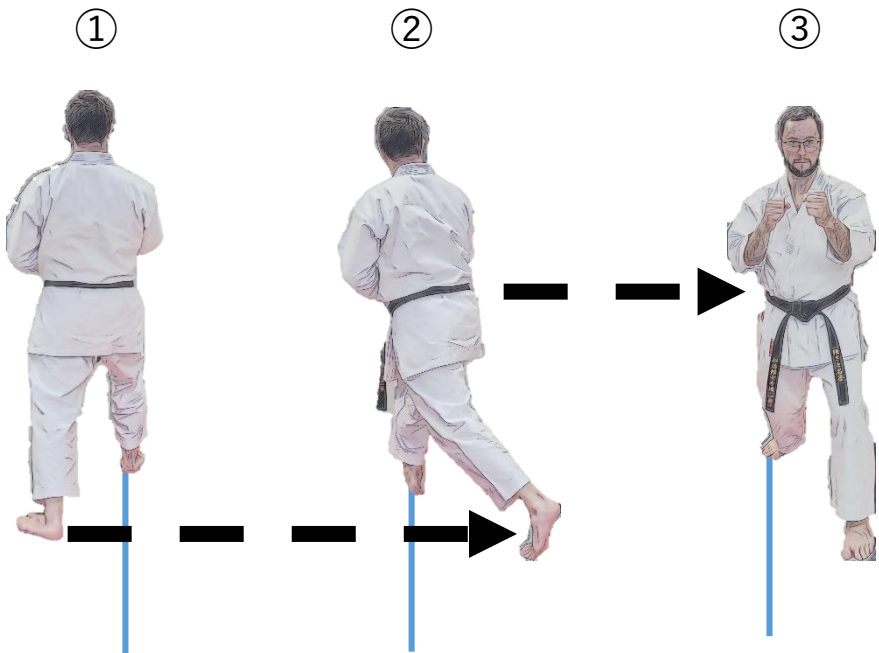
Connaît

Maîtrise



## Les déplacements :

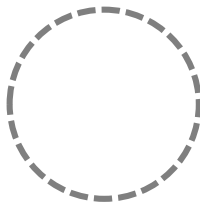
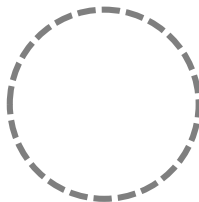
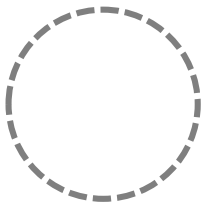
- *Mawate* : Faire demi-tour, position de départ position de garde ①. La jambe arrière passe de l'autre cote de l'axe de la jambe avant ②. Puis les hanches se tournent ③.



Réalise

Connaît

Maîtrise



## Le kata :

- *Heian Nidan*

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

Ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=nSUMIMwnPG8>

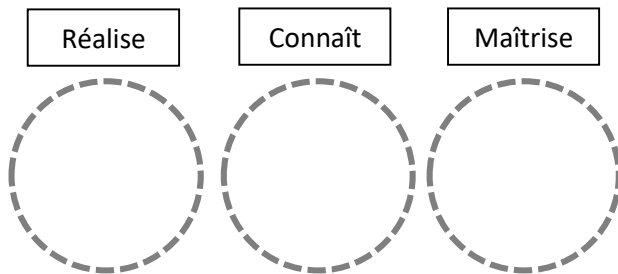
Ou là :



## La forme de combat :

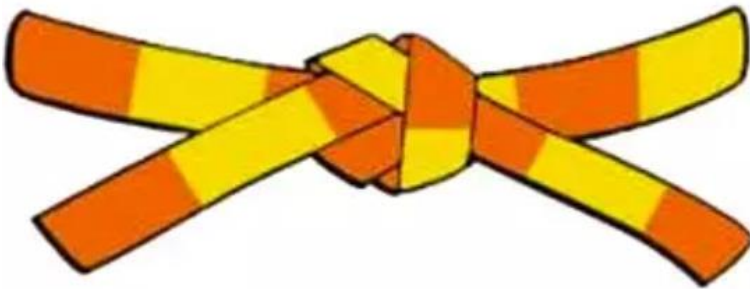
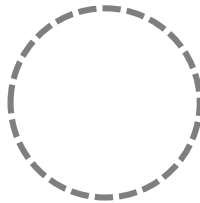
### - *Kumite* :

- combat codifié, chaque adversaire réalise plusieurs attaques demandées par les professeurs. départ et retour en *yoi* à chaque attaque.
- Combat souple sans porter les coups. C'est une forme d'échange.



## Passage de grade : ceinture Jaune/Orange

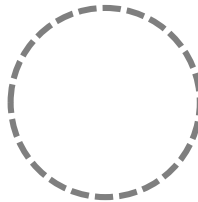
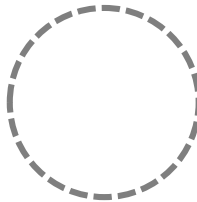
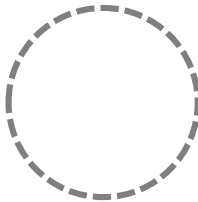
Validation



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.**

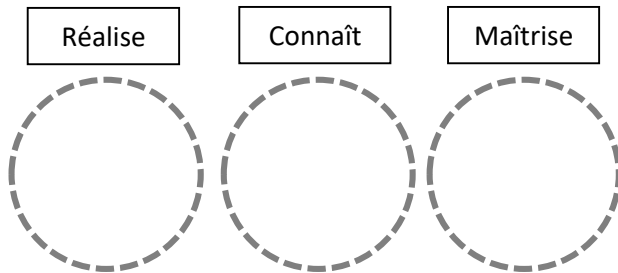
**Pour l'obtention du grade seule compte l'appréciation du ou des professeur(s).**



Pour obtenir ma ceinture **orange**, je dois pouvoir présenter :

- Deux techniques
- Un kata
- Une forme de combat

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



## Les techniques (WAZA) :

- *Soto uke* : blocage de l'extérieur vers l'intérieur. La main avant se déplace sur le côté ①. Puis passe devant l'axe du corps pour finir du côté gauche de celui-ci ②.

①



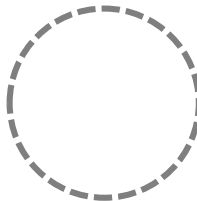
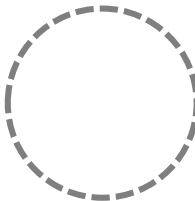
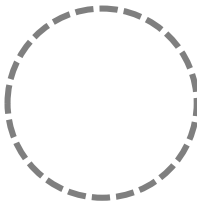
②



Réalise

Connaît

Maîtrise



- *Uchi uke* : blocage de l'intérieur vers l'extérieur. Le bras arrière vient sous le bras avant ①. Puis le bras arrière repasse devant le corps et viens bloquer un coup venant d'avance.

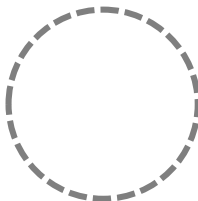
①



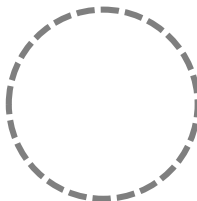
②



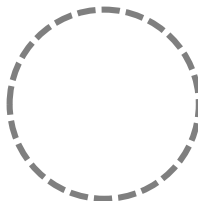
Réalise



Connaît



Maîtrise



## Le kata :

- *Heian Nidan*

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

Ici :

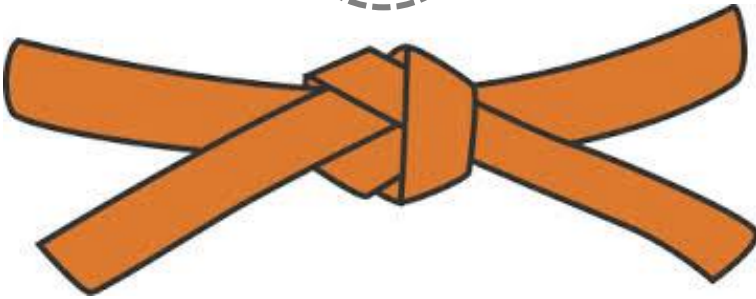
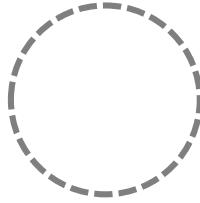
<https://www.youtube.com/watch?v=nSUMIMwnPG8>

Ou là :



## Passage de grade : ceinture orange

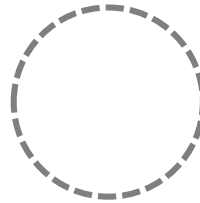
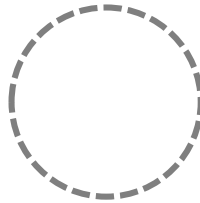
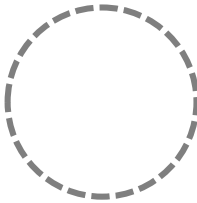
Validation



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.*