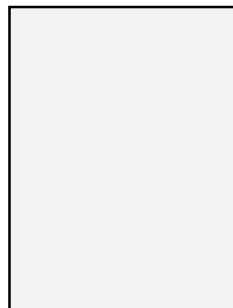


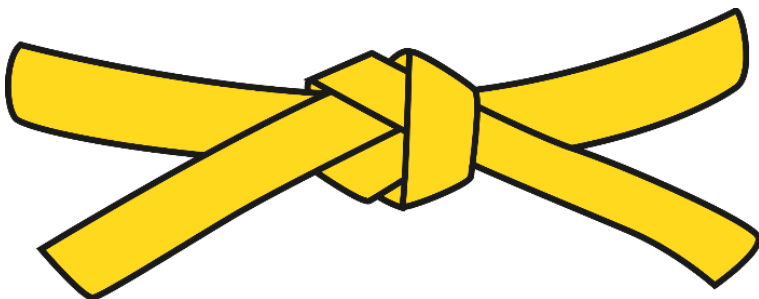
Ce livret de Karaté appartient à

NOM .....

Prénom .....



En route vers la **ceinture jaune**  
(7ème 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 existe 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 joints, les mains le long du corps) l'élève le plus gradé annonce :

- *Seiza* (à genoux) ;
- Puis *mokuso* (fermez les yeux, méditez), après quelques instants *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

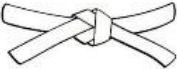
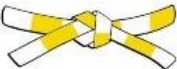

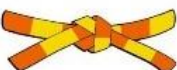







**Gichin Funakoshi**

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 enchainement de techniques contre des adversaires imaginaires dans un ordre précis ;
- le ***kumite*** : le combat.

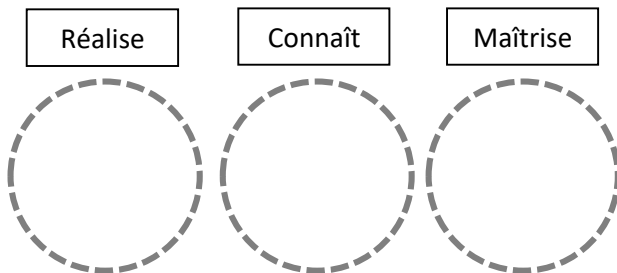


Pour t'aider dans ta progression, les techniques que tu dois connaître sont listées dans la suite du livret, et ton niveau de connaissance est évalué lors d'un passage de grade :

Pour obtenir ma ceinture **Blanche-jaune**, je dois pouvoir présenter :

- Deux positions ;
- Deux techniques ;
- Deux déplacements ;
- Un kata ;
- Une forme de combat.

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

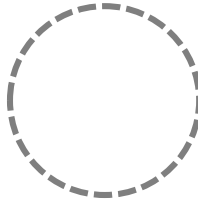


## Les positions :

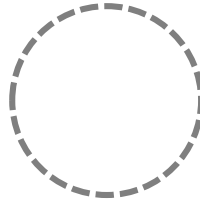
- *Hachiji dachi* : pour se tenir prêt avant un exercice. Le professeur dit « yoi »



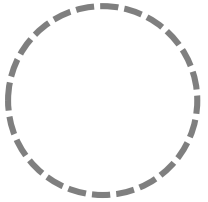
Réalise



Connaît

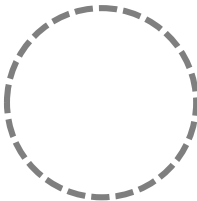


Maîtrise

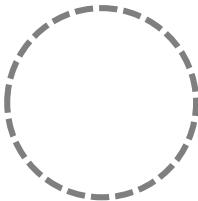


- *Musubi dachi* : pour le salut.

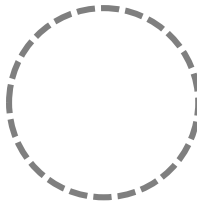
Réalise



Connaît



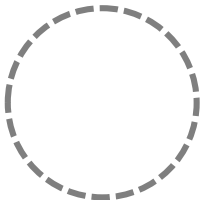
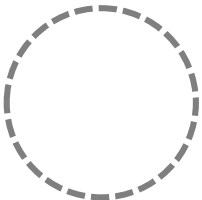
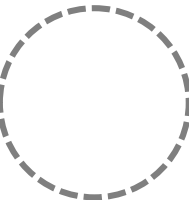
Maîtrise



## Les techniques (WAZA) :

- Les blocages :

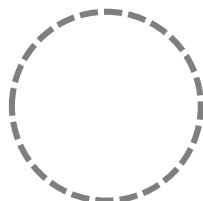
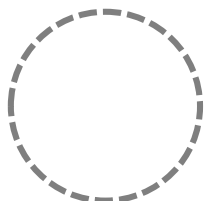
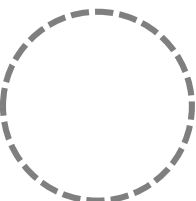
- *Gedan baraï* : blocage bas

Réalise	Connaît	Maîtrise
		



- *Age uke* : blocage haut



Réalise	Connaît	Maîtrise
		

- Les attaques :

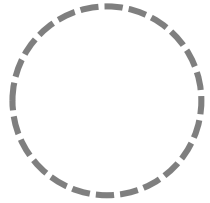
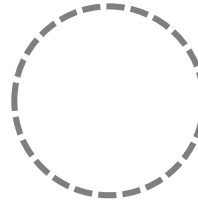
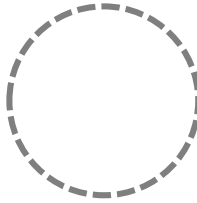
- *Oi zuki* : coup de poing (même côté main/pied)



Réalise

Connaît

Maîtrise

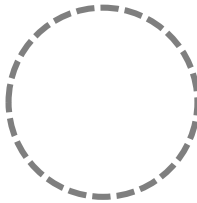
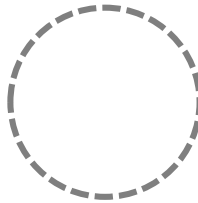
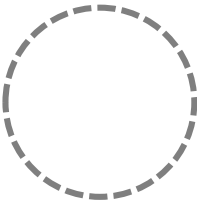


- *Mae geri* : coup de pied de face

Réalise

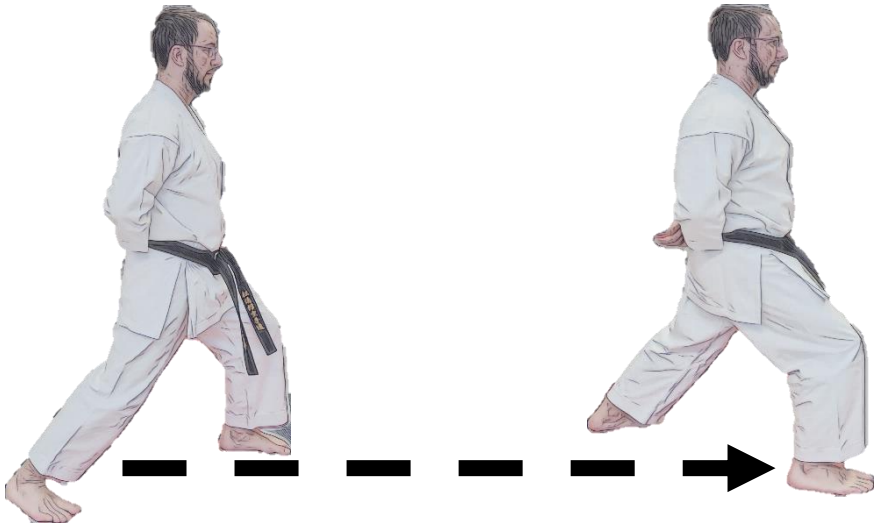
Connaît

Maîtrise



## Les déplacements :

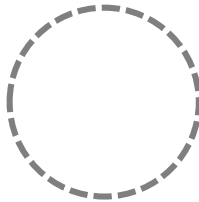
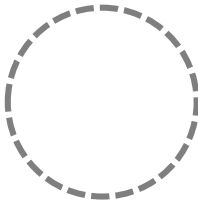
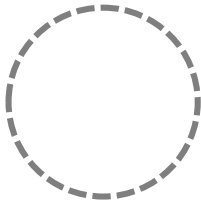
- *Ayumi ashi* : avancer d'un pas



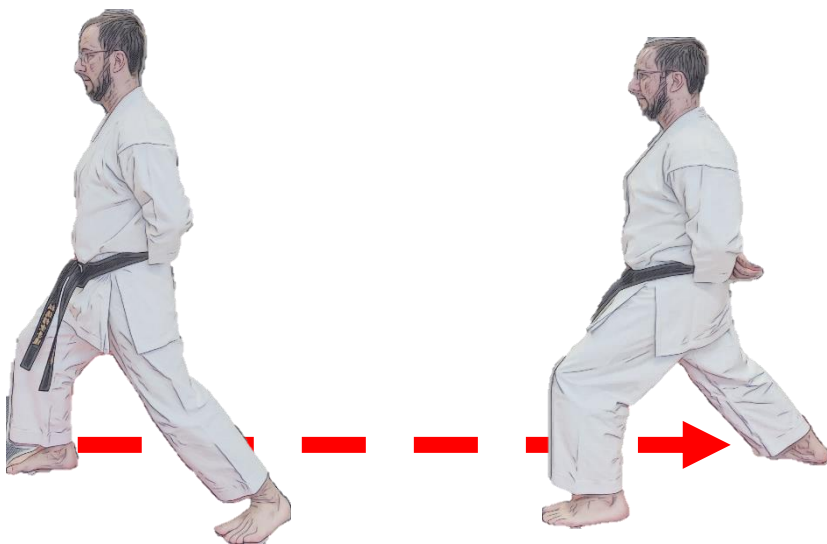
Réalise

Connaît

Maîtrise



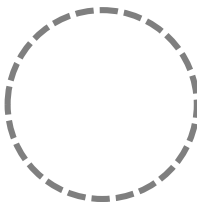
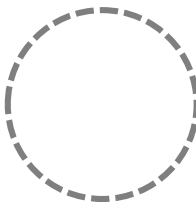
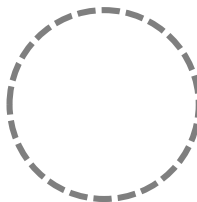
- *Hiki ashi* : reculer d'un pas



Réalise

Connaît

Maîtrise



## Le kata :

- *Taikyoku shôdan*

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

Ici :

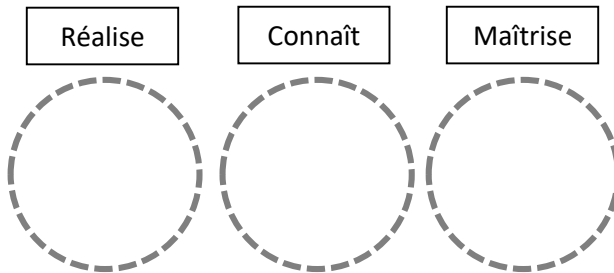
<https://www.youtube.com/watch?v=y6Dxjo4jmEg>

Ou là :



## La forme de combat :

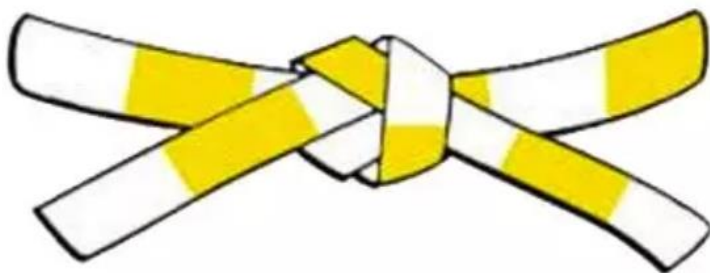
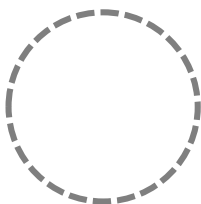
- *Kihon ippon gumite* : combat codifié, chaque adversaire réalise plusieurs attaques demandées par les professeurs, en annonçant la technique, départ et retour en yoi à chaque attaque.





## Passage de grade : ceinture blanche/jaune

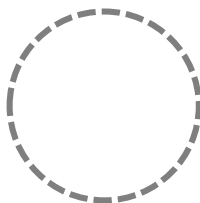
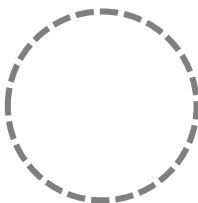
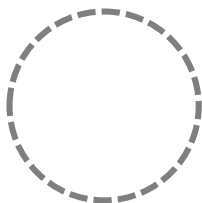
Validation



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).**

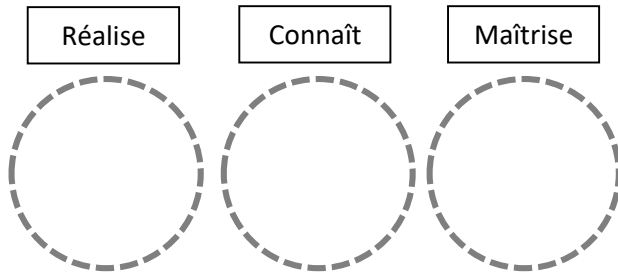
Pour obtenir ma ceinture **jaune**, je dois pouvoir présenter en plus :

- Une position
- Cinq techniques
- Un kata
- Une forme de combat

1 croix/gommette = réalise

2 croix/gommettes = connaît

3 croix/gommettes = maîtrise



## La position :

- *Zen kutsu* : jambe avant fléchie et jambe arrière tendue. Le poids du corps est vers l'avant.

Réalise

Connaît

Maîtrise



## Les techniques :

- *Gyaku zuki* : coup de poing (main/pied inversé)

Réalise

Connaît

Maîtrise

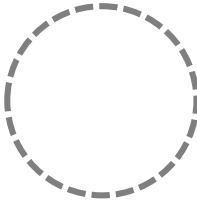
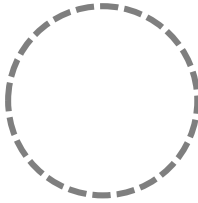
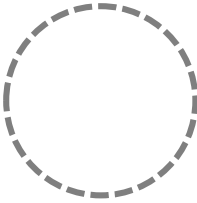


- Shuto uke : blocage avec le tranchant de la main

Réalise

Connaît

Maîtrise



## Le kata :

- *Heian shôdan*

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

Ici :

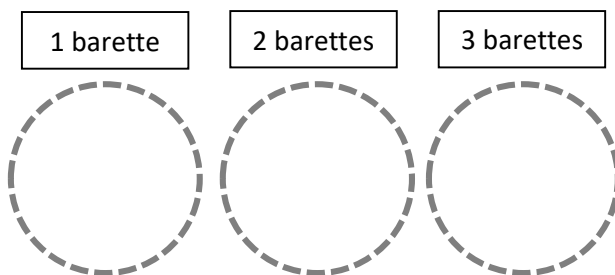
<https://www.youtube.com/watch?v=9YryN7KDv6s>

Ou là :



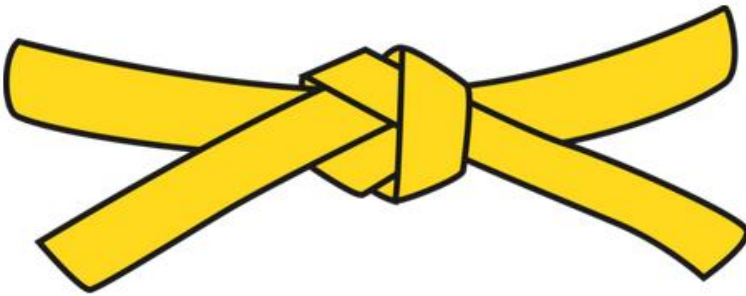
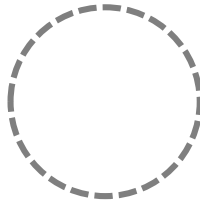
## La forme de combat :

- *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 jaune

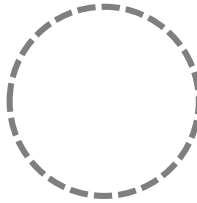
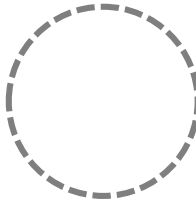
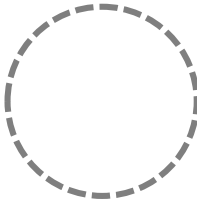
Validation



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.*