

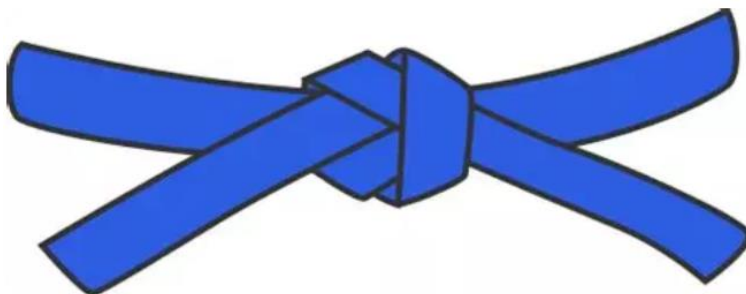
Ce livret de Karaté appartient à

NOM

Prénom



En route vers la ceinture bleue
(2ème 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 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 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

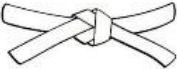
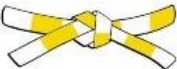

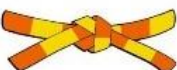







Gichin Funakoshi

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 :

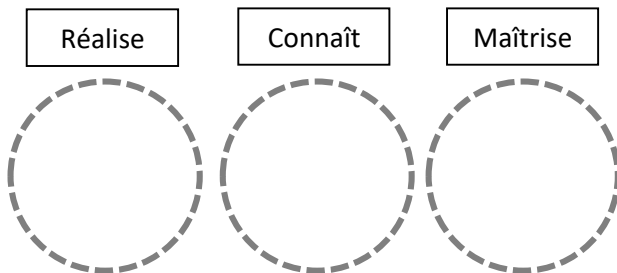
- le ***kihon*** : techniques dans le vide. Il faut faire transparaître une présence martiale (volonté et détermination)
- le ***kata*** : un enchaînement de techniques contre des adversaires imaginaires (ancrage et Kime). Il faut respecter le schéma du kata (*Embusen*).
- le ***kumite*** : le combat

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 **verte/bleue** je dois pouvoir présenter :

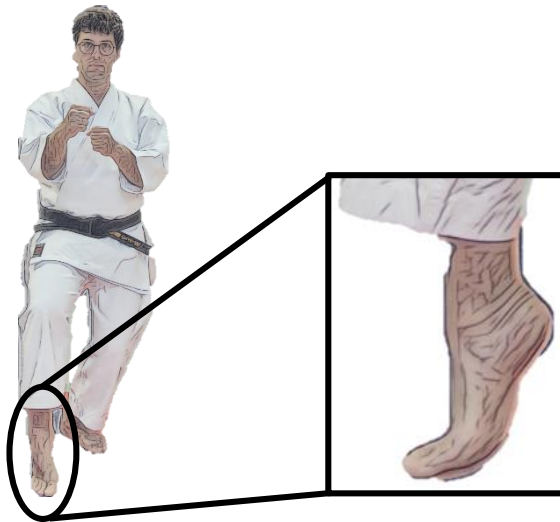
- Une position
- Une technique
- Un déplacement
- 1 kata
- 1 forme de combat

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



La position :

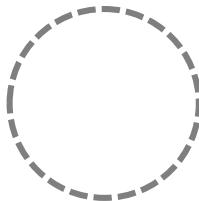
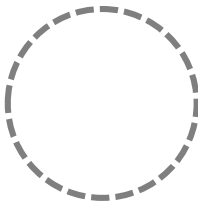
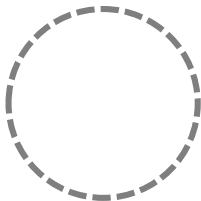
- *Neko Ashi dachi*, c'est la position du chat. Le pied arrière (pied droit) légèrement ouvert vers la droite, le pied avant (pied gauche). 90% du poids du corps est sur la jambe arrière. Le pied avant ne touche le sol que par la pointe de pied.



Réalise

Connaît

Maîtrise



Les techniques (WAZA) :

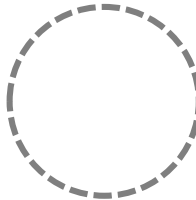
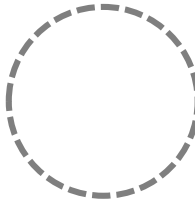
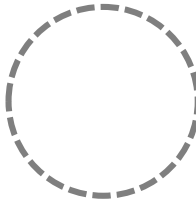
- *Hiza geri* : coup de genoux.



Réalise

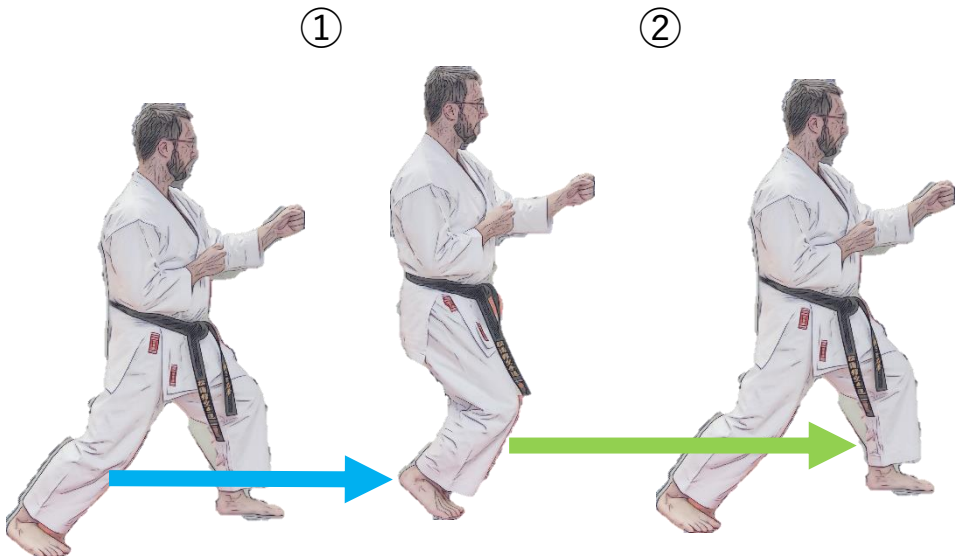
Connaît

Maîtrise



Les déplacements :

- *Tsugi Ashi* : Avancer en faisant un pas chassé. La **jambe arrière** vient au même niveau que la jambe avant ①. Puis la **jambe qui était à l'avant** avance à son tour ②.



Réalise	Connaît	Maîtrise

Le kata :

- *Heian Yodan*

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

Ici :

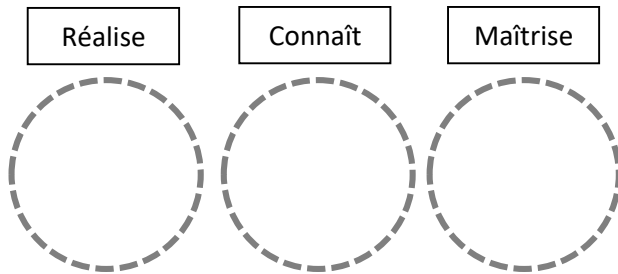
<https://www.youtube.com/watch?v=KxSu6ZitTk8>

Ou là :



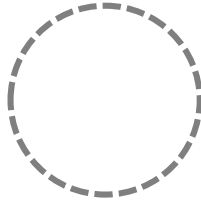
La forme de combat :

- *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/bleue

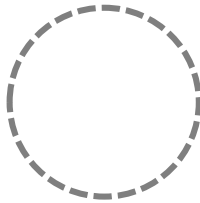
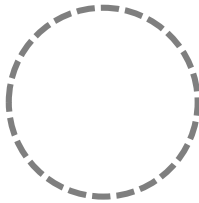
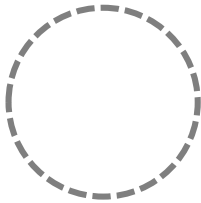
Validation



1 barette

2 barettes

3 barettes



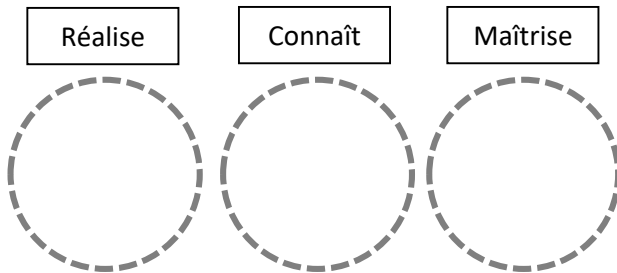
De plus l'obtention du grade est soumise à l'application des règles du club et des valeurs du code moral du karaté.

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

Pour obtenir ma ceinture **bleue** 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) :

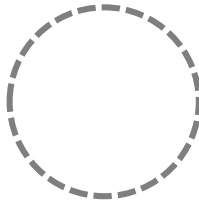
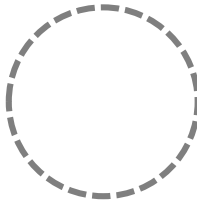
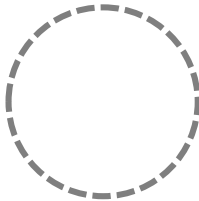
- *Shuto uchi* : Frapper avec le tranchant de la main. Paume vers le ciel.



Réalise

Connaît

Maîtrise



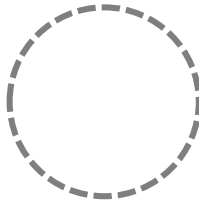
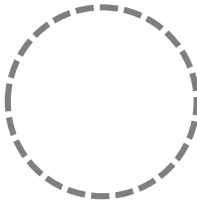
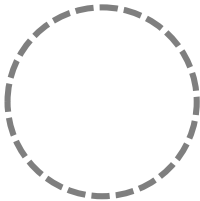
- *Otoshi Uke* : mettre la main au-dessus du visage (comme *Age Uke*) et la descendre d'un coup devant le ventre.



Réalise

Connaît

Maîtrise



Les niveaux :

DAÏ-JODAN

(Au-dessus du visage)

JODAN

(Niveau visage)

CHUDAN

(Niveau visage)

GEDAN

(Niveau visage)

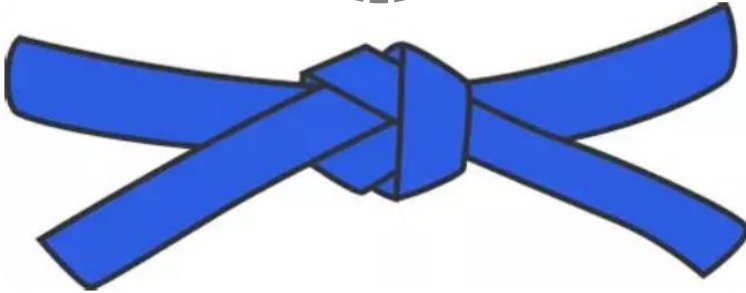
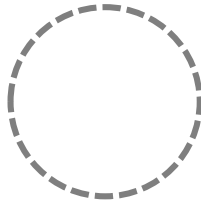
Hiza-Shita

(Sous les genoux)



Passage de grade : ceinture bleue

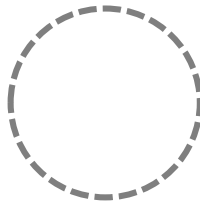
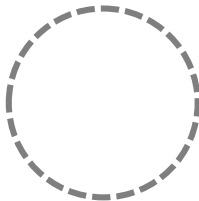
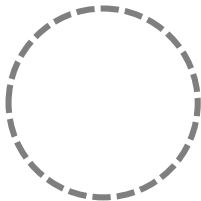
Validation



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.*