

LIVRET D'ACCUEIL



KARATÉ
POUR TOUS

La saison recommence
**PRÉSENT AU FORUM
DES ASSOCIATIONS**

UN ART MARTIAL • UNE GYMNASTIQUE • UN SPORT DE COMBAT
UNE SELF DÉFENSE • UN ART DE VIE
COURS FÉMININ ET MASCULIN • ENFANTS • ADULTES • VÉTÉRANS



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE KARATÉ
ET ARTS
MARTIAUX
AFFILIÉS

CSKO
125 cours de verdun
salle omnisports - Léon Emin
Information : 04 74 81 84 98 ou 06 82 06 57 15
www.csko-karate-oyonnax.fr

CODE MORAL DU KARATE DÔ

KARATE

pour tous

Le Karaté dô (空手道) est un Budô (飲道)

Il s'agit en effet d'un art martial où l'efficacité ne peut être atteinte que par l'association étroite du corps (体) et de l'esprit (心).

Le préfixe « Bu » (飲) signifie la guerre, mais montre en fait une main qui arrête une lance, et le suffixe « Do » (道) désigne la voie, le chemin qui mène à la maîtrise de soi par le travail conjoint du corps (体) et de l'esprit (心).

Dans cette optique, les Budô (飲道) sont régis par un code moral issu du Bushido (道飲市).

La voie du guerrier : c'est ce code moral que tout Budoka (武道館) s'engage à respecter, aussi bien au Dojo (道場) que dans la vie de tous les jours.

Le terme Budo (飲道) peut ainsi se comprendre comme « La voie pour arrêter la lance », c'est-à-dire interrompre l'agression : Il s'agit donc d'un art de défense, en quelque sorte un art de la paix (平和).

Les 12 valeurs qui régissent ce code moral :

心 (kokoro)	<u>LE CŒUR</u>	: C'est l'harmonie de la vie des hommes.
礼儀 (reigi)	<u>LA COURTOISIE</u>	: C'est cultiver le respect de l'être humain.
雅量 (masaryo)	<u>LA GÉNÉROSITÉ</u>	: C'est être dévoué et désintéressé.
謙遜 (kenson)	<u>L'HUMILITÉ</u>	: C'est toujours garder l'esprit débutant.
忠義 (tadayoshi)	<u>LA LOYAUTÉ</u>	: C'est faire face, sans tricher, ni déguiser sa pensée, c'est la rectitude du corps et de l'esprit.
友情 (yujo)	<u>L'AMITIÉ</u>	: C'est le plus pur des sentiments.
勇氣 (yuuki)	<u>LE COURAGE</u>	: C'est s'engager pour une cause en surmontant sa peur.
品格 (hinkaku)	<u>LA DIGNITÉ</u>	: C'est rester soi-même dans la défaite comme dans la victoire.
誠意 (seii)	<u>LA SINCÉRITÉ</u>	: C'est s'exprimer avec son cœur et non avec son mental.
平靜 (heisei)	<u>LA SÉRÉNITÉ</u>	: C'est rester calme et lucide quand monte la colère.
名誉 (meiyo)	<u>L'HONNEUR</u>	: C'est respecter son engagement.
根氣 (konki)	<u>LA PERSÉVÉRANCE</u>	: C'est la parfaite compagne du pratiquant.

LES BASES UTILES

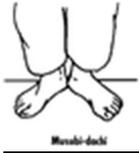
SEIZA REI : Le salut traditionnel au karaté

Le salut (rei) traditionnel au karaté se fait à chaque début et fin de cours en face de son professeur.

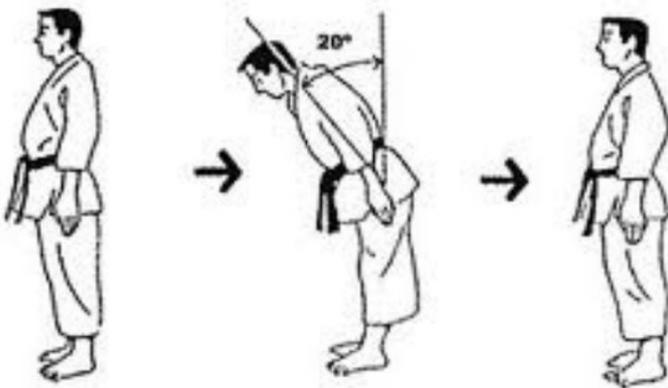
Il existe deux manières de saluer :

Salut debout (ritsurei)

1- position de départ : musubi dachi (talons serrés)

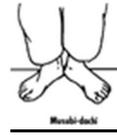


Le regard soit en direction du sol, soit en direction de personne à saluer, en inclinant le buste vers l'avant (environ 20 à 30°), Le dos droit.



Salut assis (zareï)

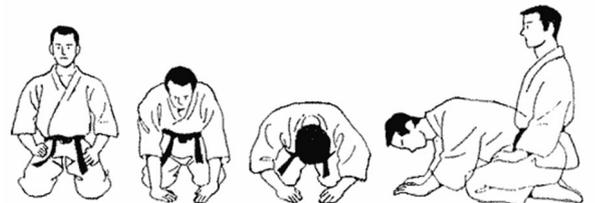
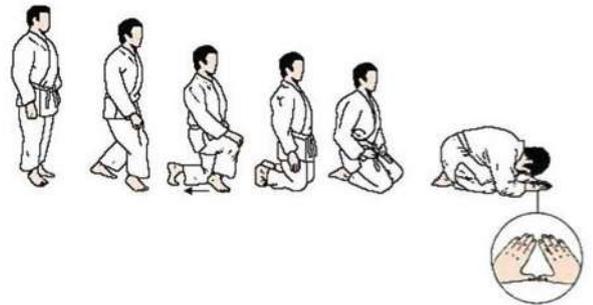
1- position de départ : musubi dachi (talons serrés)



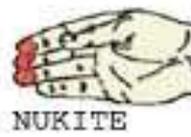
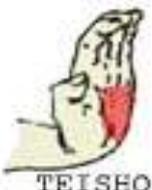
Seiza ! « Mettez-vous à genoux »

2- poser le genou gauche au sol,

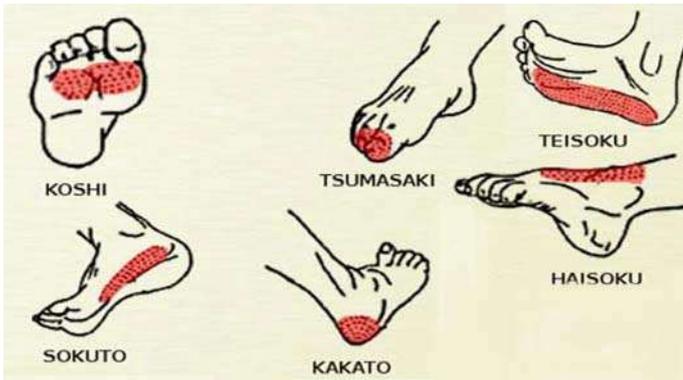
3- poser le genou droit puis s'asseoir sur ses talons, les pieds à plat au sol, les deux mains posées sur le haut des cuisses (l'écartement des genoux doit être de deux poings pour les hommes, un seul pour les femmes).



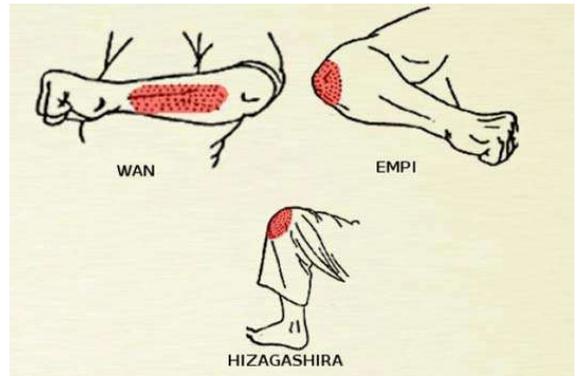
Les mains



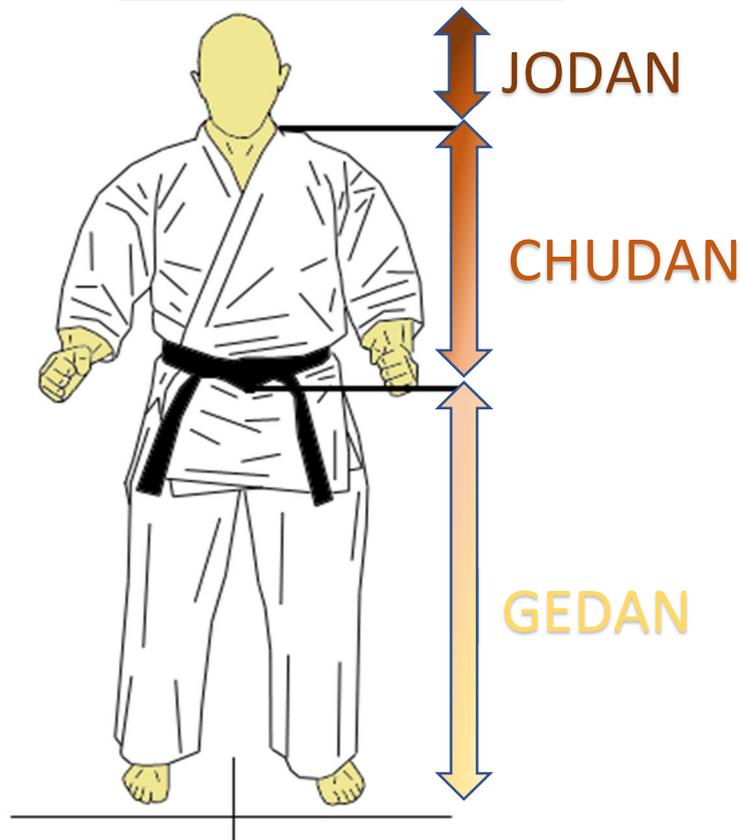
Les pieds



Autre



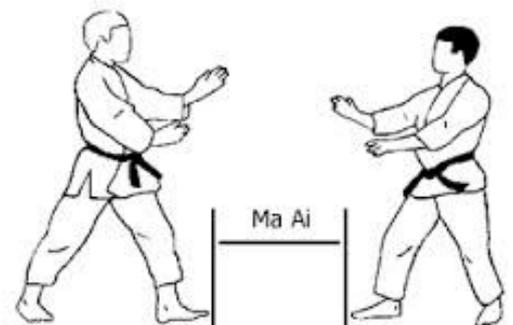
Les 3 Hauteurs



Le Maai (間合い)

Que l'on puisse simplement traduire par « intervalle » est un terme d'arts martiaux japonais se référant à l'espace entre deux adversaires au combat ; plus formellement, la « distance d'engagement ». C'est un concept complexe, incorporant non seulement la distance entre adversaires, mais également le temps nécessaire pour la parcourir, l'angle et le rythme de l'attaque.

Il s'agit spécifiquement de la position exacte depuis laquelle un adversaire peut atteindre l'autre, après la prise en compte des éléments susmentionnés. Par exemple, le maai face à un adversaire rapide est plus long que celui d'un adversaire lent. Il est idéal pour un adversaire de maintenir le maai tout empêchant l'autre de le faire, car il pourra alors frapper avant que l'autre ne le puisse (ce qui est préférable que de frapper en même temps que l'autre ou d'être frappé sans pouvoir



LA KARAT' EVOLUTION

A chaque passage de grade les acquis du grade précédant devront être améliorés



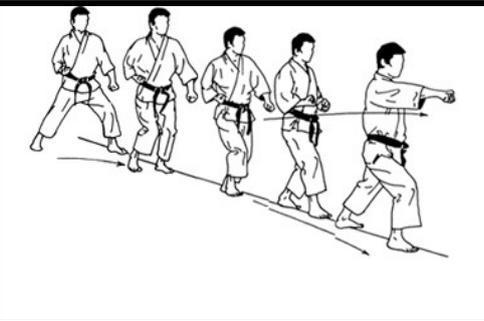
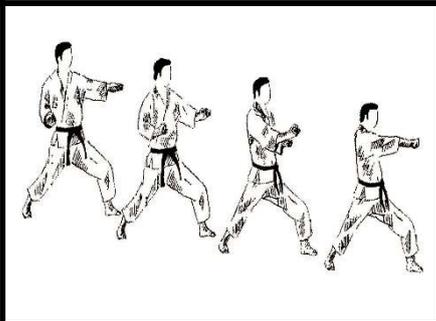
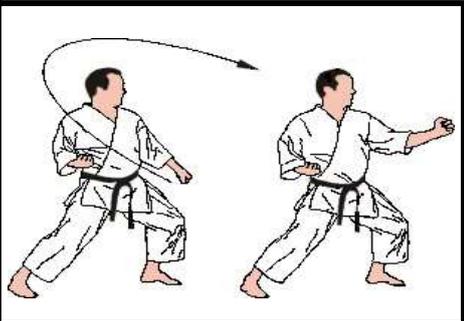
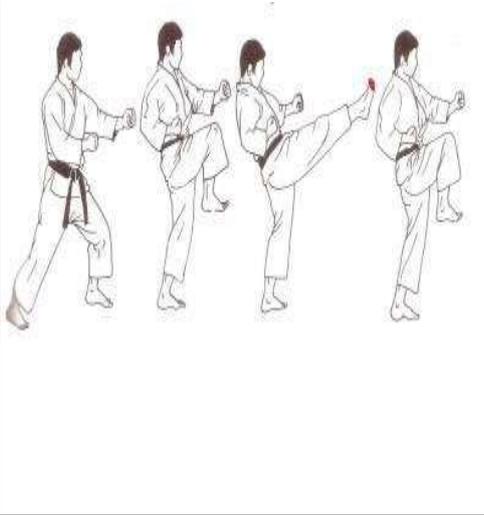
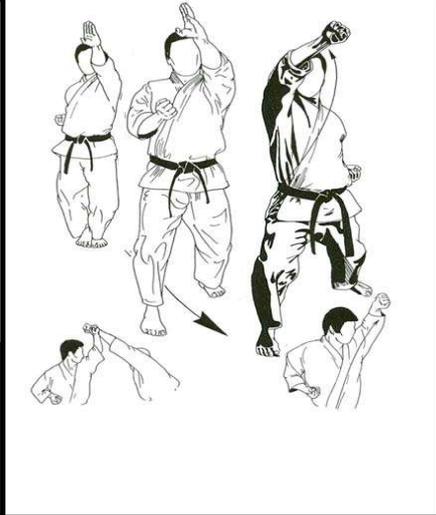
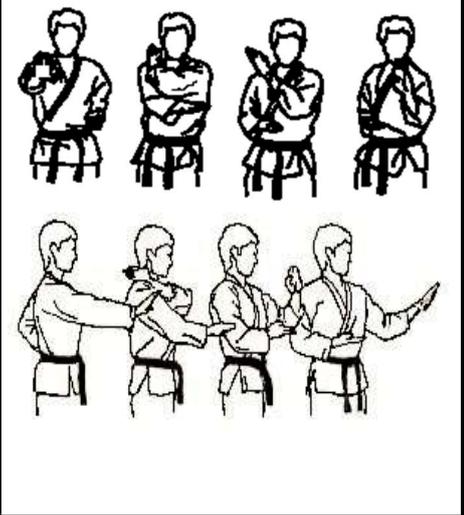
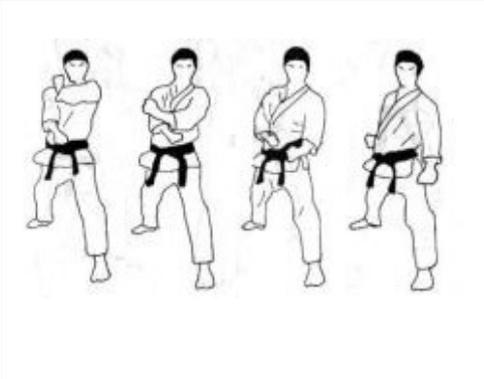
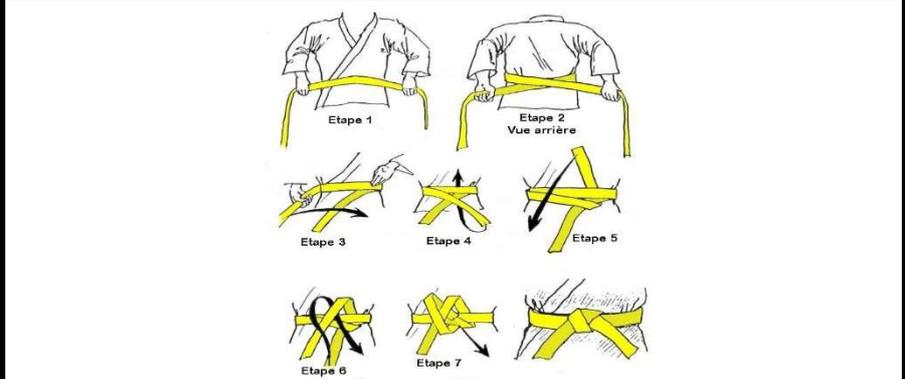
JAUNE

Les KATAS		Au choix Taikyoku Shodan, Taikyoku Nidan, Taikyoku Sandan			
		Heian Shodan			
DASHI	POSITIONS	4			
		MUSUBI DACHI	HEIKO DACHI	ZEN KUTSU DACHI	KO KUTSU DACHI
KIHON	DEPLACEMENTS	3		MAWATE	
		<p>AYUMI ASHI HIKI-ASHI</p> <p>AYUMI ASHI</p> <p>IKI ASHI</p>	<p>Mawate</p>		

LA KARAT' EVOLUTION



JAUNE

TECHNIQUES	7		
	OI ZUKI	GIAKU ZUKI	TETSUI
			
	MAE GERI	AGE UKE	SHUTO UKE
			
	GEDANBARAI	NOEUD	
			

LA KARAT' EVOLUTION

A chaque passage de grade les acquis du grade précédant devront être améliorés



ORANGE

Les KATAS		Heian Shodan		
		Heian Nidan		
DASHI	POSITIONS	1	2	
		KIBA DACHI	YORI ASHI (Avancé) IKI ASHI (Reculé)	
KIHON	TECHNIQUES	3		
		NUKITE	MOROTE UKE	AIWAN UKE
		MAWASHI GERI	YOKO GERI	OSAE UKE

LA KARAT' EVOLUTION

A chaque passage de grade les acquis du grade précédant devront être améliorés



VERTE

Les KATAS		Heian Nidan			
		Heian Sandan			
DASHI	POSITIONS	1	DEPLACEMENTS	2	
		NEKO ASHI DACHI		TSUGI ASHI	
		3			
KIHON	TECHNIQUES	MAITE TSUKI ou KISAMI TSUKI	MAWASHI EMPI	KOSA UKE	
		MIKAZUKI GERI	HIZA GERI	TEISHO TSUKI ou UKE	

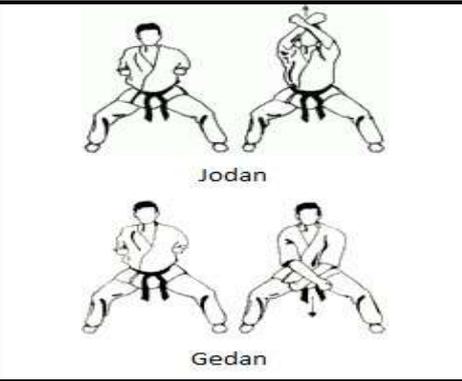
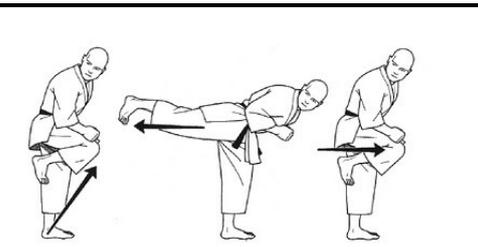
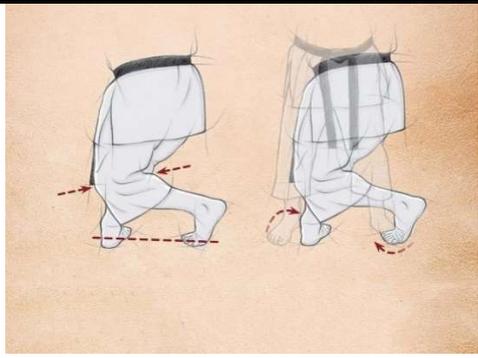
LA KARAT' EVOLUTION

A chaque passage de grade les acquis du grade précédant devront être améliorés



BLEU

Les KATAS		Heian Sanda			
		Heian Yodan			
DASHI	POSITIONS	1	D E P L A C E M E N T S	Perfectionnement de tous les déplacements acquis précédemment	
		KOSA DACHI			
KIHON		TECHNIQUES	4		
			NUKITE		JUJI UKE
			USHIRO GERI		URA MAWASHI GERI

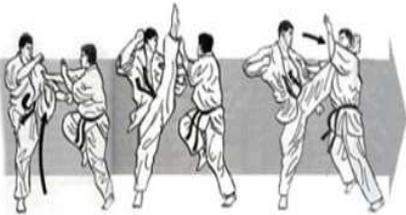


LA KARAT' EVOLUTION

A chaque passage de grade les acquis du grade précédant devront être améliorés



MARRON

Les KATAS		Heian Yodan		
		Heian Godan et Teki Shodan		
D A S H I	D E P L A C E M E N T S	Perfectionnement de tous les positions et déplacements acquis précédemment		
	K I H O N O	T E C H N I Q U E S	<p>Divers KION orientés</p> 	
<p>KAKATO GERI</p>  <p>KAKATO GERI</p>				

LA KARAT' EVOLUTION

A chaque passage de grade les acquis du grade précédant devront être améliorés



NOIRE

Les KATAS

Vous avez une année après l'obtention de votre ceinture marron pour pouvoir vous présenter au passage de ceinture noire 1^{er} Dan.
Pour cela vous devez choisir 2 KATAS entre les 5 HEIAN et TEKI SHODAN.
Vous avez la possibilité de choisir le mode traditionnel ou compétition.

L'examen de la ceinture noire 1er de Karaté Shotokan "voie traditionnelle est composée de 6 épreuves.
Chaque épreuve est notée sur 20.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la note de 60/120.

Les 6 épreuves sont :

- JURY KIHON KATA BUNKAÏ
 - Kihon.
 - Kata.
 - Bunkaï

- JURY KUMITE
 - Ju Kumite (Randori ou Midare),
 - Jiyu Ippon Kumite,
 - Kihon Ippon Kumite.

CEINTURE NOIRE 1ER DAN KARATÉ VOIE COMPÉTITION Un candidat qui choisit le passage de 1er Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1) Kihon,
- 2) Kata,
- 3) Kihon Ippon Kumité,
- 4) Participations à 5 compétitions.

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kihon Ippon Kumité, sont notées, sur 20, par 1 jury différent composé de 3 juges.

Le contenu de ces épreuves est identique à la voie "traditionnelle".

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation.

Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

KARAT' EVOLUTION

A chaque passage de grade les acquis du grade précédant devront être améliorés



BLANC ROUGE

De la 6 ^{ème} à la 9 ^{ème} DAN La 10 ^{ème} Dan est passé au JAPON				
				Blanche Sans liseré
6 ^{ème} DAN	7 ^{ème} DAN	8 ^{ème} DAN	9 ^{ème} DAN	10 ^{ème} DAN

10 ans d'étude du Karaté : Elles vous permettront d'avoir de bonnes bases techniques générales. C'est seulement à ce niveau que l'on devrait commencer l'enseignement, car il est important que le professeur montre correctement les techniques de base assimilées. Il est indiscutable que l'on puisse montrer correctement et d'une façon rigoureuse, si l'on n'a pas le niveau requis.

15 ans d'entraînement : Outre un corps parfaitement formé et une bonne condition physique, ces 15 années permettront une application automatique de la technique, non pas de façon mécanique, mais en permettant de développer l'esprit.

Le réflexe blocage / contre-attaque doit être instinctif.

20 ans de pratique : La compréhension reste le trait dominant. Le travail mental arrive au même temps que la réalisation du physique. Ainsi doté de ce mental, le Karaté à ce niveau reste toujours en éveil, comme l'animal endormi que le moindre danger alerte. A partir de là, la vie est consacrée au Karaté Do, on ne peut plus changer de voie ou de destin.

30 ans de Karaté Do : Après cette évolution, l'action est la suivante : dans l'instant de la décision le corps arrive en exprimant la pensée (harmonie mental- physique). Est-il nécessaire de préciser ce que ces 30 années impliquent ? Entraînement régulier, Kata, Kihon, Kumite. La comptabilité des années est étrangère à ce qui précède.

Vers 40 années : C'est le niveau vers le sixième sens, une forme de télépathie sensitive de quatrième dimension pour le karatéka ayant atteint ce temps de pratique. On ne peut considérer que seule la réflexion permettra de progresser. La pratique et la réflexion sont toujours indissociables. L'enseignement à retenir de cette progression est que, au début du Karaté Do, l'aspect auto-défense domine. La notion d'adversité est primitive. Cette progression démontre qu'il ne faut pas combattre, mais aider l'autre et découvrir la voie. Il y a une transformation de la personnalité par la compréhension du partenaire, de l'adversaire.

Rare sont ceux qui atteignent le niveau de 10^{ème} Dan; ce sont habituellement les précurseurs d'un style, ou les disciples des maîtres.

