

## **Programme Ceinture Jaune**

### **Objectifs:**

- Donner le goût aux gens de pratiquer un sport
- Acquérir:
  - Le respect
  - La discipline
  - La confiance
- Créer un esprit d'équipe
- Conscientiser les jeunes aux résultats obtenus suite à un effort fourni  
peu importe le classement
- Offrir beaucoup d'encouragement

## **Vocabulaire**

La langue japonaise, avec plus de dix siècles d'histoire derrière elle, compte près de 10 000 caractères. L'hypothèse la plus répandue veut que la langue nippone provienne d'un ensemble de langues dites ouralo-altaïques comprenant le finnois, le hongrois, le turc, le samoyède et le mongol.

## Vocabulaire

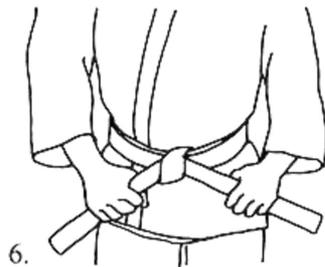
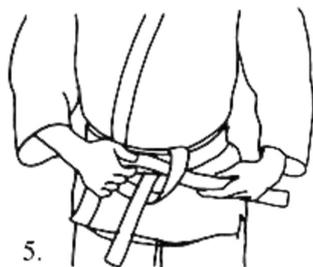
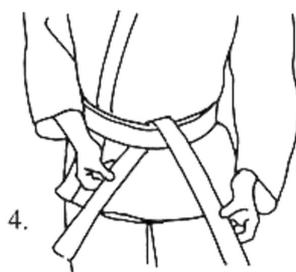
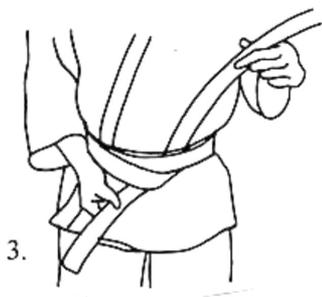
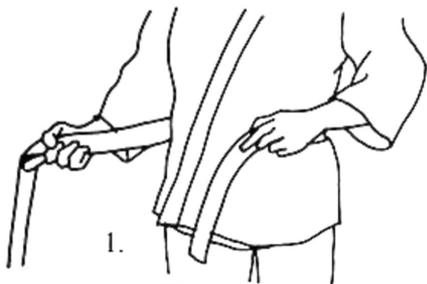
Voici un petit lexique bilingue des mots qui sont parfois utilisés au dojo lors de l'entraînement des karatékas:

Position	<i>Dachi</i>	Position
Salle d'entraînement	<i>Dojo</i>	Sacred hall of learning
Niveau bas	<i>Gedan</i>	Lower level
Vêtement du karatéka	<i>Gi</i>	Karate uniform
Tourner	<i>Kaete</i>	Turn
L'art du combat à mains nues	<i>Karate</i>	Self-defense art
Ensemble de mouvements (la base)	<i>Kata</i>	Form (basic)
Point d'impact	<i>Kiai</i>	Noise or sound (spirit)
Coup de pied avant	<i>Mae-geri</i>	Front kick
Salut, étiquette	<i>Rei</i>	Bow
Position assise (méditation)	<i>Seiza</i>	to sit (meditation)
Professeur	<i>Sensei</i>	Teacher
Poing	<i>Tsuki</i>	Punch

### Compter en japonais:

1	Un	<i>Ichi</i>	One
2	Deux	<i>Ni</i>	Two
3	Trois	<i>San</i>	Three

## Comment attacher une ceinture



## Les Saluts

### *Zarei*



Le *zarei* s'exécute à genoux, assis sur les talons et le corps droit; les deux mains sont d'abord placées sur les genoux, puis devant soi, à plat sur le sol, le pouce et l'index se touchant. Enfin, les fesses toujours appuyées sur les talons, le front doit aller toucher le centre des doigts; la position est maintenue durant deux secondes. Le *zarei* est exécuté au début et à la fin de chaque cours, ainsi qu'aux moments importants.

### *Ritzurei*



Le *ritzurei* s'effectue debout, les bras placés le long du corps et les mains ouvertes. Le karatéka regarde devant lui et incline légèrement le haut du corps vers l'avant.

## *Yoi*

(Ouverture et préparation à la pratique des techniques)



En position *musubi-dachi*, croisez les bras devant le plexus.



Levez la jambe gauche au niveau du genou.



Reposez la jambe gauche en position *kiba-dachi*.



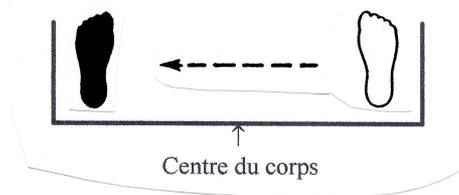
Descendez les bras sans passer devant le visage et les yeux, et placez-vous en position.

*Yoi*: "Préparez-vous"

## *Dachi Kata*

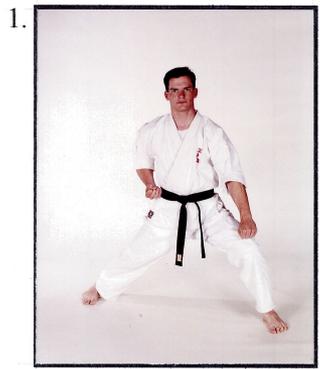


Angle des pieds

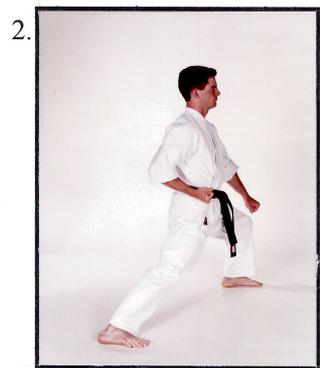


Les ouvertures se font principalement vers la gauche. L'angle des pieds et l'inclinaison des genoux sont les deux signes majeurs qui identifient la position exécutée.

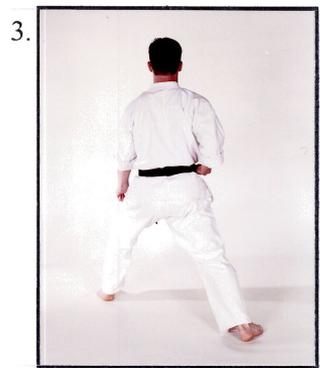
# Zenkutsu Dachi (Position Avancée)



Avant

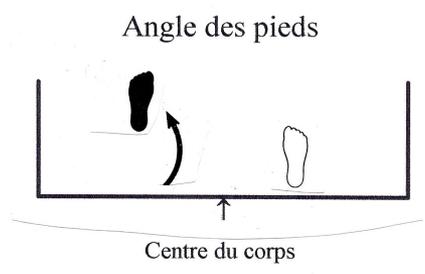


De côté



Arrière

Jambe avant pliée à 90°  
Jambe arrière droite



# Les Positions de Base

## *Mokuso*



Avant



De côté



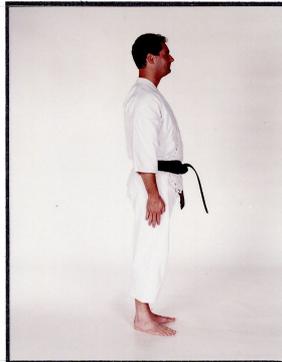
Arrière

Le corps bien droit, le menton légèrement en retrait et les yeux fermés, on rejoint les pouces ensemble, la main gauche dans la main droite.

## *Musubi Dachi*



Avant

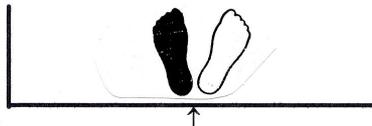


De côté



Arrière

Angle des pieds

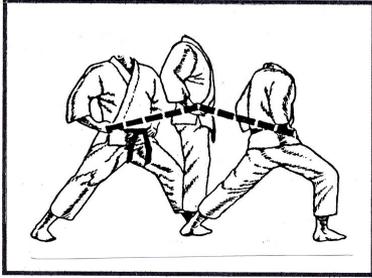


Centre du corps

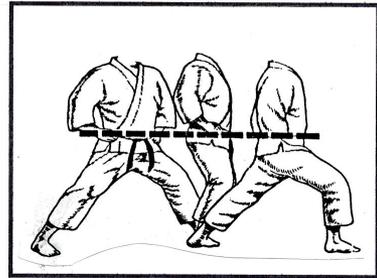
Les pieds se touchent légèrement au niveau des talons, les mains le long du corps en préparation pour effectuer un salut.

# Déplacement

Tout déplacement devrait se faire de façon à maintenir le centre de gravité bas et stable.



Incorrect



Correct

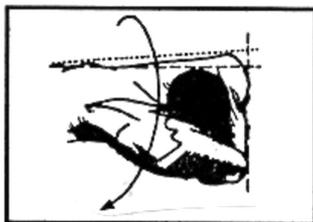
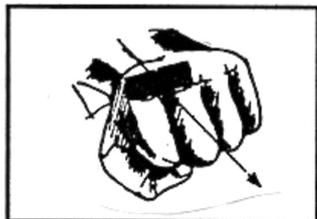
## Avant



Lorsqu'ils sont bien exécutés, les déplacements augmentent la vitesse des mouvements. Ils sont alors le complément de la défense et de l'attaque.

## Les Armes Naturelles du Corps

### *Tsuki* (Poing)



### *Teisho* ou *Shotei* (Coup avec la paume)



Le corps humain renferme des points naturels qu'il faut néanmoins endurcir et utiliser le plus souvent lors de la pratique.

## Techniques de Défense

### *Gedan uke* ou *Barai* (Blocage niveau bas)



Ce qui est important dans un mouvement de défense est de bloquer ou d'esquiver l'attaque de l'adversaire peu importe que le bloc provienne du dessus ou du dessous (selon le style), l'essentiel c'est de protéger la région visée.

## Techniques de Riposte



***Chudan zuki***  
(Coup de poing niveau moyen)



***Jodan zuki***  
(Coup de poing niveau haut)

Le poing est légèrement incliné, environ 45°.

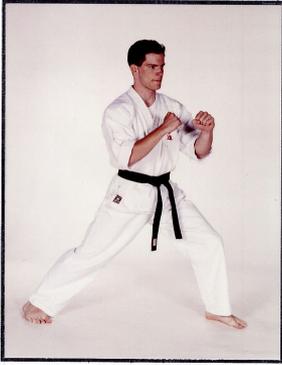
# Coup de Pied

## *Mae-geri* (Coup de pied avant)

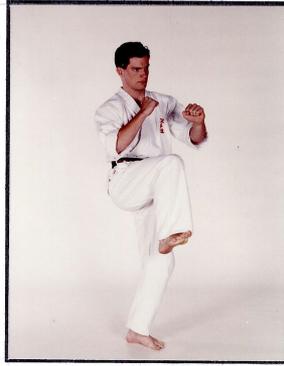
Comme toutes les positions qui précèdent une attaque de coups de pied, on doit:

- la préparer
- déterminer le point à atteindre
- et concentrer l'esprit et le corps sur la cible.

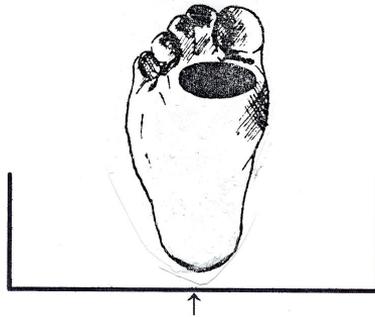
1.



2.



3.



L'utilisation des jambes et des pieds peut faire la différence aussi bien en attaque qu'en défense, car la force de frappe et la portée sont impressionnantes.