



*Centre
Lamarre*

KARATÉ • AUTODÉFENSE

(514) 255-2338

www.centre-lamarre.com

KARATE DE STYLE KYOKUSHIN

DOCUMENT À ÉTUDIER
POUR L'OBTENTION DE LA
CEINTURE JAUNE
(KIIROI)
6ième KYU

Ont contribué à la réalisation de cet ouvrage:

Écriture-Lecture-Correction-Concept:

Sylvie Comeau-Lamarre

et

Valdaire Lamarre

Écriture-Correction:

Vivianne Cyr

et

Julie Lamarre

CE DOCUMENT EST LA PROPRIÉTÉ DE
KARATE AUTODÉFENSE LAMARRE INC.
TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE

INTRODUCTION

Après avoir franchi l'étape des premiers cours, l'étape de la patience, vous voilà enfin prêts pour la prochaine étape. Ce troisième document vous permettra de connaître les exigences pour l'obtention de la ceinture jaune.

Premièrement, il serait sage de commencer par une mise en garde (une personne avertie en vaut deux). Lorsque vous êtes ceinture orange, vous devenez ce que l'on appelle une ceinture avancée avec tous les privilèges et inconforts qui s'y rattache. C'est comme si on recommençait du début. On se sent débutant avec la présence de ceintures de niveaux plus élevés (vertes, jaunes, brunes, et même noires). Un cours avancé est caractérisé par un rythme plus rapide, des explications moindres et des mouvements nouveaux. Ce qui cause au début, un déséquilibre, donnez vous du temps, ce n'est qu'une question d'habitude. De plus vous serez peut-être affecté par le "syndrome du deuxième pian". Le deuxième pian est un kata qui exige une plus grande concentration. Depuis le premier kata nous avons été habitués à un modèle dont la structure de base était la même. Le deuxième pian est différent, tant au point de vue du modèle de base, que de certains mouvements. Apprenez le étape par étape, c'est plus simple.

**Ne lâchez pas
LES DIRECTEURS**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction..... p.3

Connaissances de base

COULEUR JAUNE p.5

KARATÉ ART DE COMBAT p.6

LE KIAI p.7

Techniques

TABLEAU CEINTURE JAUNE p.8

POSITIONS..... p.9

BLOCAGES..... p.10

FRAPPES..... p.11

COUPS DE PIED p.12

PINAN p.13

..... p.14

..... p.15

..... p.16

..... p.17

Philosophie

LES AVANTAGES DU KYOKUSHIN p.18

MAS OYAMA HISTORIQUE..... p.20

PENSÉES p.22

CONCLUSION p.23

Couleur jaune - KIIROI (6^e et 6^e kyu)

Élément: Le feu "HI"



Qualités

- Le feu croit, devient redoutable, faiblit et s'éteint comme le combat.
- Synonyme de force, mais force sans la justice, c'est de la violence.

À développer

- État d'assertion, d'affirmation, de confiance en soi.
- Conscience du hara dans le développement de la force.
- Aspect psychologique de l'entraînement, anticipation, volonté, etc,
- Éveil sur l'importance de la préparation psychologique, l'importance d'unir le corps et la pensée.
- Différentes stratégies en situation de combats.

LE KARATÉ

UN ART DE COMBAT???



Est-ce utopique de considérer le karaté comme un art, au même point de vue que la peinture, la danse ou le cinéma?

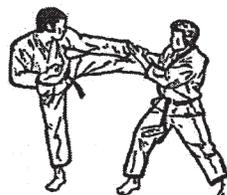
Nombreuses sont les écoles de karaté qui ne considèrent que l'aspect technique de l'autodéfense et de la compétition. Sans enlever l'importance de ces composantes, je pense que le karaté c'est plus que ça. Au même titre que le peintre lorsqu'il dessine une oeuvre, le professeur de karaté doit, à l'intérieur de son cours, faire vivre une partie de sa personnalité, de son vécu et de ses valeurs.

Le karaté n'est-il pas pour le participant (élève) une façon de se développer en fonction de sa personnalité et de ses aspirations. Il serait donc illogique de considérer autre chose pour l'enseignant. Il ne faut donc pas avoir peur de mettre de l'émotion et de la chaleur à l'intérieur d'un cours, et c'est d'autant plus motivant pour l'élève.

Face à la tentative d'unifier les styles de karaté, il est plus facile de comprendre l'impossibilité d'une telle idée. Chaque style de karaté reflétant la personnalité et le vécu de son fondateur. C'est comme si on voulait unifier toutes les coutumes et mentalités des différents pays. Alors, à l'aide d'un outil qu'est la technique, le professeur doit composer avec un ensemble de facteurs tel que ses émotions, ses valeurs, ses aspirations et pourquoi pas ses contraintes.

Ce texte n'est qu'une préface, à vous de continuer ...

Valdaire Lamarre
BSC EN Éducation physique



LE KIAI

LE CRI DU KARATÉKA



Le cri du karatéka fait partie de la mythologie japonaise. Il n'est pas nécessairement une légende et certains maîtres l'ont probablement pratiqué même s'ils n'ont pas réussi, comme le veut l'affabulation, à foudroyer des oiseaux reposant sur une branche. On raconte cependant, et de nombreux documents sérieux en témoignent, que les guerriers japonais émettaient un cri étrange au pouvoir mystérieux qui paralysait l'ennemi. C'était l'art du KIAI ou KIAI JUTSU.

Les médecins, de nos jours, savent très bien qu'un son aigu accélère la respiration, le cœur et la tension nerveuse. On sait aussi que le cri est une réaction spontanée de l'homme face à une circonstance hostile. Le fait que le cri puisse faire vaciller les intentions agressives d'un ennemi ou même arrêter son attaque est peut-être à l'origine de l'usage actif de la voix humaine comme élément de la stratégie combattante.

Après tout, les légions grecques et romaines connaissaient bien l'effet paralysant des clameurs, qui jaillissaient soudainement du plus profond des bois. Les hordes musulmanes et mongoles hurlaient à la mort au moment de l'attaque et il est vraisemblable que le bruit, les tintamarres pouvaient influencer l'issue d'un combat. En Occident, les armées montaient à l'assaut au son des trompettes, des tambours et des cornemuses. Il est bien dans l'esprit du Japonais d'avoir fait de son larynx une arme de guerre supplémentaire. Le KIAI du Samourai, c'était le HAN du bûcheron ou le HO-HISSE du navigateur.

**TECHNIQUES DEMANDÉES POUR
LA CEINTURE JAUNE
(environ 60 heures de cours - 6 mois)**

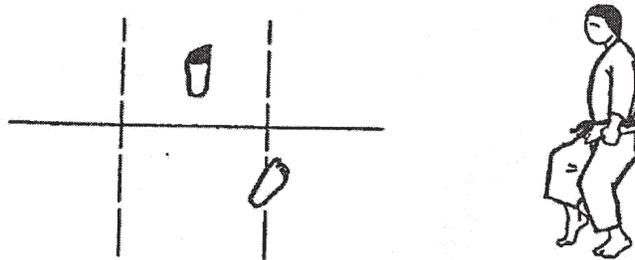
<p><u>Positions (Dachi)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - NEKO ASHI DACHI - SANCHIN DACHI - MUSUBI DACHI 	<p><u>Blocage (Uke)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - CHUDAN SOTO UKE - SHUTO MAWASHI UKE - MOROTE NAKA UKE
<p><u>Frappes (Uchi)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - NUKITE - TETTSUI - MOROTE TSUKI 	<p><u>Coups de pied (Geri)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - UCHI MAWASHI GERI - SOTO MAWASHI GERI - USHIRO GERI - URA MAWASHI GERI
<p><u>Kata</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} et 2^e PINAN ainsi que ICHIGAI KATA - TAIKYOKU 3, 4 et 5 URA 	
<p><u>Combats</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ENCHAÎNEMENT DE TROIS MOUVEMENTS - PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES APPRIS. - CINQ COMBATS. 	

Chiffres en japonais				
1: Ichi	2: Ni	3: San	4: Shi (et Yon)	5: Go
6: Roku	7: Sichi	8: Hachi	9: Ku	10: Ju

POSITIONS = DACHI

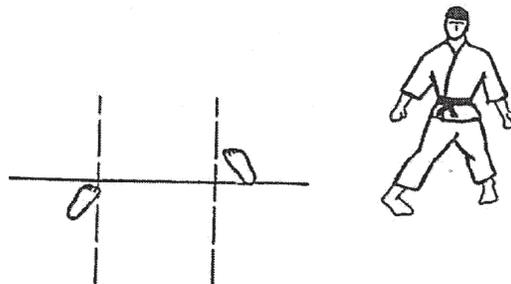
NEKO ASHI DACHI

- POSITION SEMBLABLE AU KOKUTSU DACHI,
MAIS PLUS COURTE



SANCHIN DACHI

- POSITION DE TRAVAIL, LES PIEDS VERS L'INTÉRIEUR



BLOCAGES = UKE

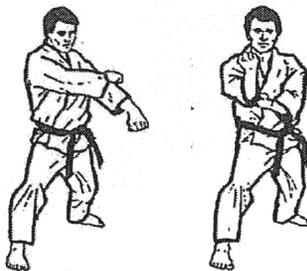
SHUTO MAWASHI UKE

- SABRE DE LA MAIN AVEC ROTATION VERS L'AVANT.
- PEUT SERVIR DE BLOCAGE OU DE CONTRE-ATTAQUE



MOROTE NAKA UKE

- BLOC AVEC L'AVANT-BRAS ET L'AUTRE POING APPUYÉ SUR LE MEME AVANT-BRAS



FRAPPES = UCHI

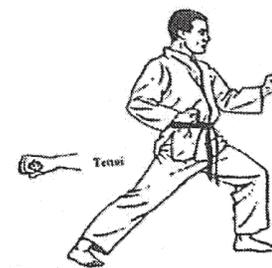
NUKITE

- COUP DONNÉ LA MAIN EN LANCE



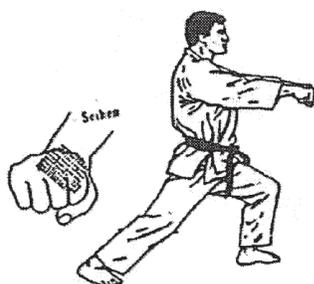
TETTSUI

- COUP DE POING DONNÉ DE HAUT EN BAS
- MARTEAU DE FER



MOROTE

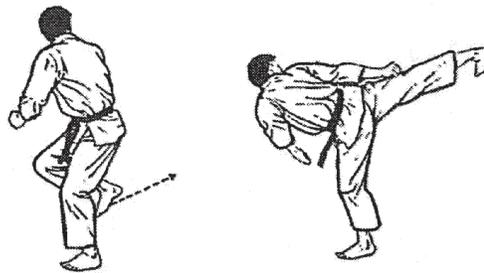
- ATTAQUE AVEC LES DEUX POINGS EN MÊME TEMPS



COUPS DE PIED = GERI

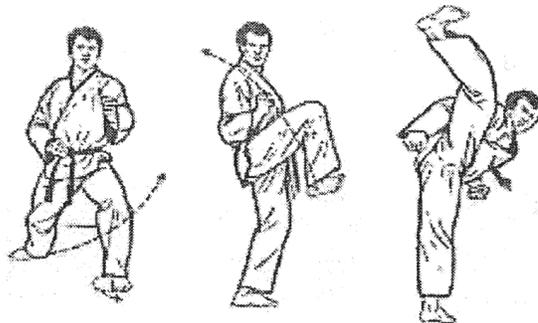
USHIRO GERI

- COUP DE PIED ARRIÈRE



URA MAWASHI GERI

- COUP DE PIED INVERSÉ DEVANT, EN FORME DE CROCHET



PINAN SONO ICHI (1^{er} PINAN)

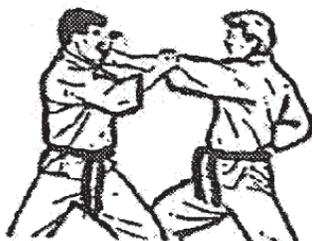
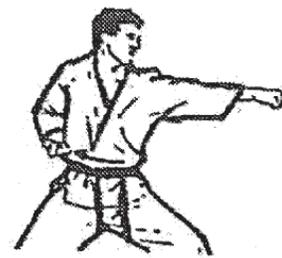
- A) Au départ comme le premier kata.
- B) Au deuxième bloc gedan barai en zenkutsu dachi le pied devant revient en neko achi dachi avec une attaque a la tête (tettsui)
- C) Ensuite en avançant trois fois, bloc au dessus de la tête en position zenkutsu dachi.
- d) Ce qui diffère aussi du premier kata, c'est la finale: quatre shuto mawashiuke (voir photo du deuxième pinan).

- Les déplacements sont les mêmes que ceux du premier kata.

PINAN SONO NI (2^{ieme} PINAN)

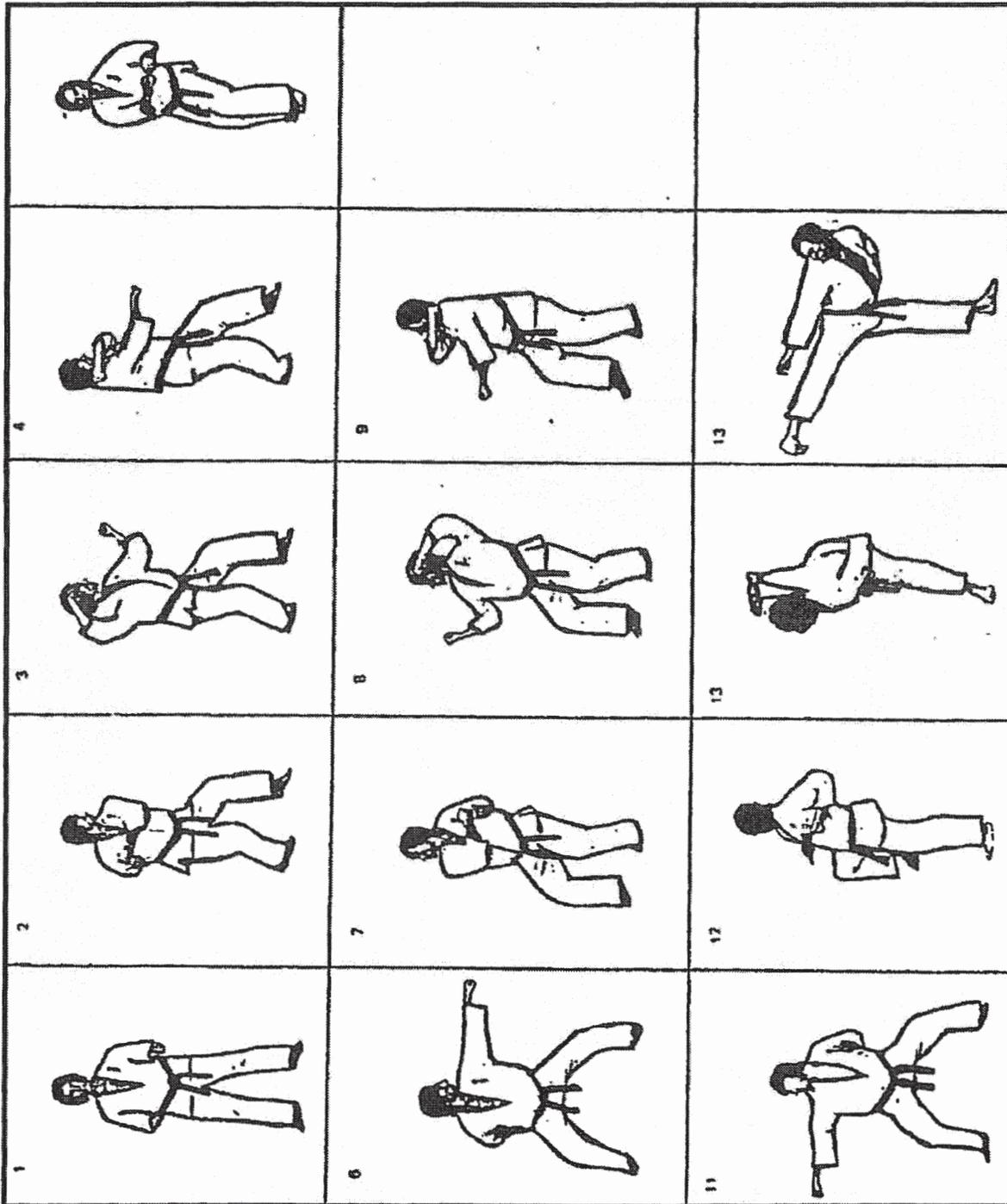
- Au lieu d'expliquer en détails le deuxième pian par écrit nous l'avons décrit en dessins.

- Voici aussi l'explication en dessin du départ du deuxième pian, on peut mieux voir pourquoi on fait ces mouvements et à quoi ils servent.



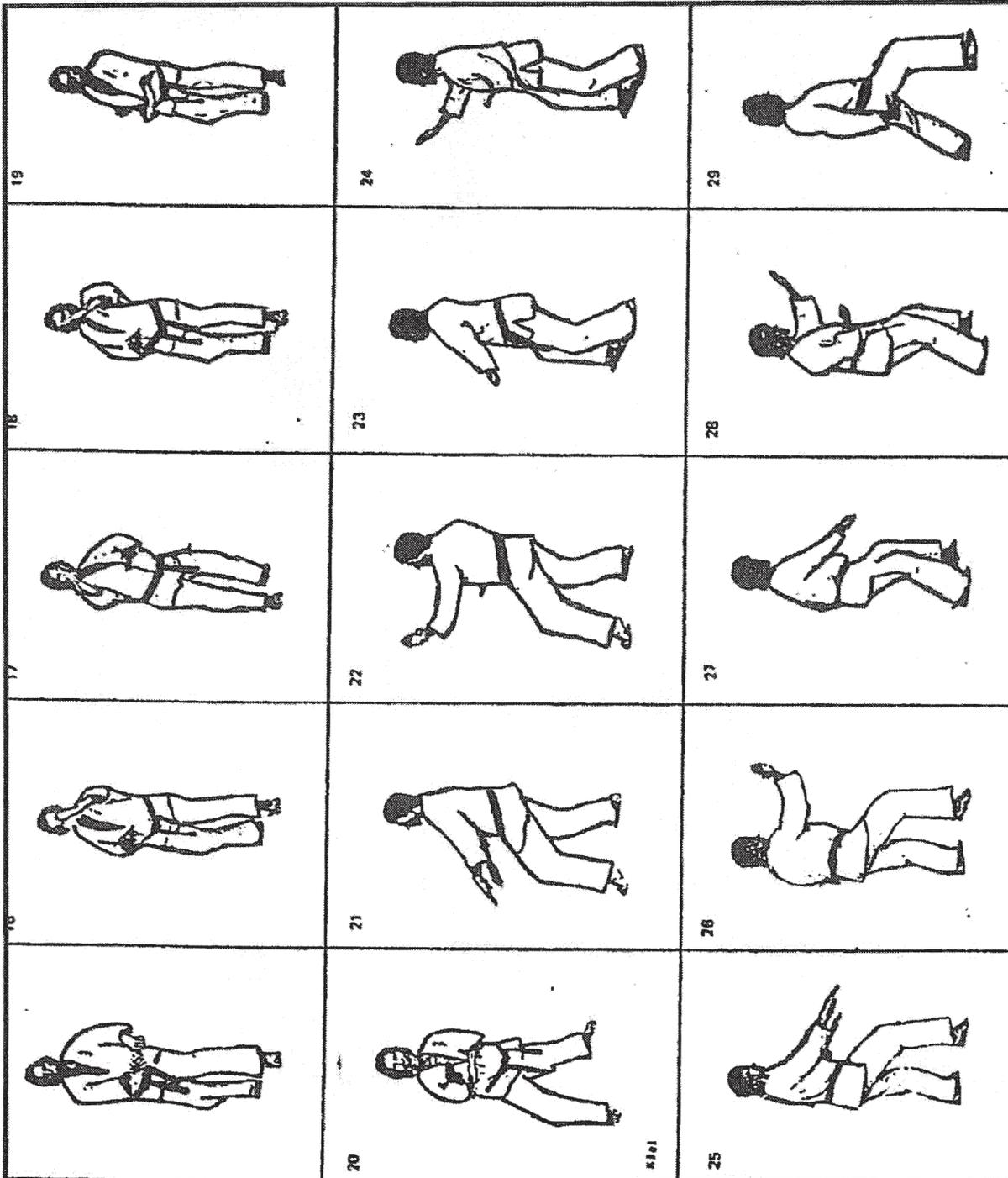
PINAN SONO NI

(DEUXIÈME PINAN)



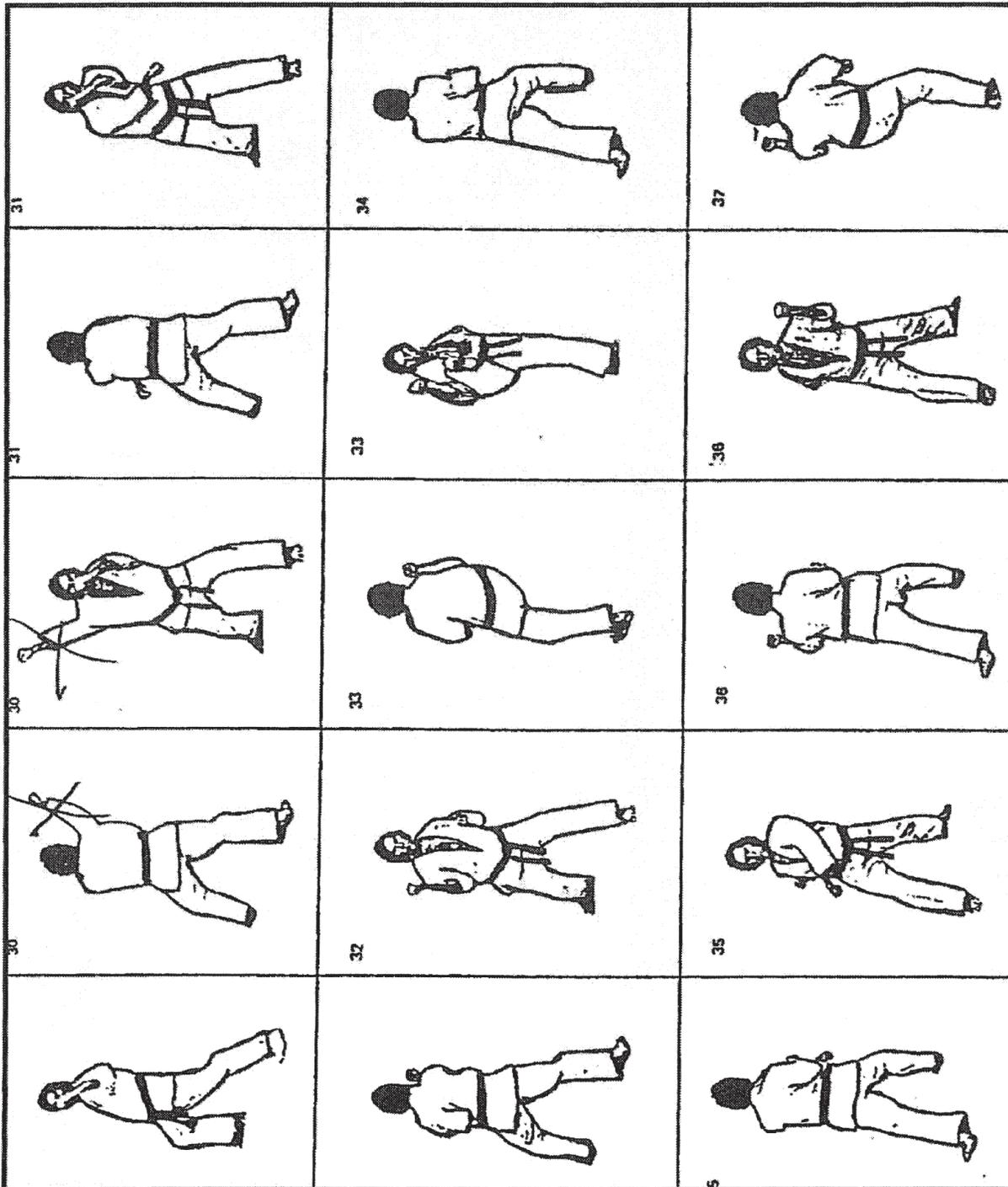
PINAN SONO NI

(DEUXIÈME PINAN)(SUITE)



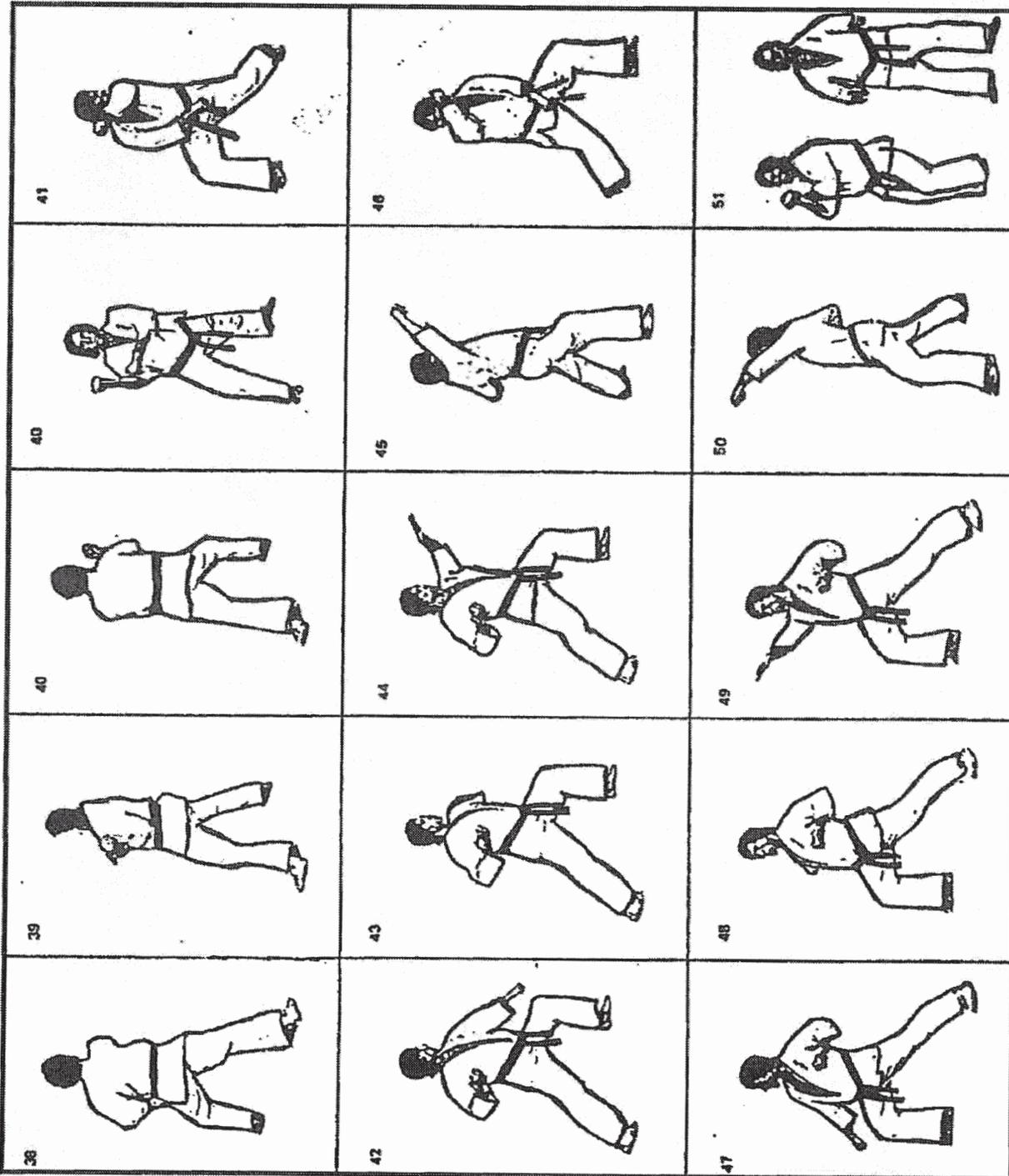
PINAN SONO NI

(DEUXIÈME PINAN) (SUITE)



PINAN SONO NI

(DEUXIÈME PINAN) (fin)



ESSAI DE REFLEXION SUR LES AVANTAGES DU STYLE KYOKUSHIN

Du point de vue pratique (technique), le style kyokushin vise la bonne condition physique et l'efficacité rapide en autodéfense.

LA BONNE CONDITION PHYSIQUE:

Par des exercices de souplesse, de musculation et un travail cardio-vasculaire. Les exercices sont exécutés de façon progressive et respectent le niveau de l'exécutant

L'EFFICACITE EN AUTO-DEFENSE:

Par l'application de techniques simples, faciles à exécuter pour le débutant et répétées. Du point de vue philosophique, le style Kyokushin vise le développement de la force de caractère et des vertus humaines, tels le respect, la simplicité, l'humilité, la discipline, l'ordre, la justice, la tempérance, la joie et la paix.

SA PHILOSOPHIE AU NIVEAU DES COMBATS:

Le combat est la phase la plus importante au karaté, car il permet non seulement de vérifier les techniques acquises au cours de l'entraînement en situation plus réelle, mais aussi de développer les sensations vécues lors du combat: la peur, le risque, la détermination, le courage, etc.

De plus, la pratique de combat permet non seulement de développer la stratégie, mais aussi de pousser l'esprit humain à l'innovation, à l'analyse et au sens critique. Le contact à l'intérieur des combats est primordial. Celui-ci est modéré chez le débutant et par la suite plus intense chez le karatéka avancé. Cela ne veut pas dire que le kyokushin soit contre le contrôle de soi, mais il connaît très bien les désavantages techniques et psychologiques du non contact absolu.

SA PHILOSOPHIE AU NIVEAU DU CASSAGE:

Le cassage n'est pas une étape essentielle pour tout karatéka. Toutefois, on peut lui attacher un avantage certain. Certes, l'entraînement graduel avant l'exécution d'un cassage augmente les qualités physiques telles que le durcissement des extrémités, la force et la vitesse d'exécution.

De plus, l'entraînement procure une technique plus raffinée et une précision accrue. Par contre, ces qualités peuvent être acquises lors d'un entraînement régulier autre que celui du cassage, alors pourquoi le cassage?

Il procure une confiance en soi, un état de satisfaction nécessaire à tout être humain. De plus, c'est une unité de mesure, une concrétisation, le résultat tangible d'un entraînement sérieux. L'être humain de par son état rationnel a besoin de mesurer ses performances et ainsi savoir où il en est rendu.

SA PHILOSOPHIE AU NIVEAU DE LA FORCE DE CARACTÈRE

De par l'entraînement rigoureux et discipliné, le karatéka ne peut faire autrement que d'atteindre un niveau élevé de volonté et de dépassement de soi-même.

Et la liste des avantages pourrait se poursuivre encore longtemps.

Quelques mots définissent très bien le kyokushin:

LA VÉRITÉ AVEC SOI-MÊME.

Si vous voulez découvrir le kyokushin, étudiez la vie de son fondateur Oyama, et vous verrez d'où vient l'esprit de discipline, de respect, d'ordre, etc.

Valdaire Lamarre
BSC Éducation physique
Ceinture Noire, 4^e dan

MASUTATSU OYAMA

MASUTATSU OYAMA, de son vrai nom YOUNG-I-CHOI est né en Corée en 1923 (70 ans en 1993)

PRINCIPALES ÉTAPES DE SA CARRIÈRE

1932 Commence par étudier le « KEMPO CHINOIS » à l'âge de 9 ans.

1938 Diplômé de l'école secondaire à Séoul (Corée) arrive au Japon pour étudier l'avionique et entreprend l'apprentissage de « KODOKAN JUDO » qu'il délaisse par la suite pour se diriger vers le « SHOTOKAN KARATÉ » sous la direction de Gishin Funakoshi.

1940 À l'âge de 17 ans devient deuxième dan Shotokan et est inscrit à l'université Takushoku de Tokyo

1943 Est incorporé dans l'armée mais continue ses études de karaté dans le style « GOJURYU » sous la direction de So nei Chu.

1945 À l'âge de 22 ans et grâce à ses progrès rapides obtient le quatrième dan dans le style « GOJURYU ».

1947 Gagne le tournoi « CHAMPIONNAT OPEN KARATÉ JAPAN » et décide de se retirer en montagne pour y vivre en solitaire et pratiquer la discipline physique et mentale selon les plus stricts critères de la philosophie zen.

1951 Retour à la civilisation et décide alors de promouvoir les bienfaits du karaté à travers le monde, c'est vers cette époque qu'il crée le « OYAMA'S RYU » qui est un dérivé du GOJURYU avec des apports personnels. Il commence alors ses démonstrations de force en combattant des taureaux sauvages et en cassant les cornes de ceux-ci à mains nues. Durant sa vie, il aura combattu 52 taureaux; en aura tué 3 et brisés les cornes de 48 d'entre eux.

1952 Entreprend une grande tournée des États-Unis pour montrer aux gens la puissance du karaté. Établit un record de cassage à mains nues avec 30 tuiles de toit en un seul coup, personne à ce jour n'a pu l'égaliser.

1956 Ouverture officielle du premier dojo Mas Oyama à Tokyo.

1963-1964 Mas Oyama baptise son école de pensées et d'entraînement le « KYOKUSHIN ».

1994 Décès de Mas Oyama

STYLES DE KARATÉ	FONDATEURS
KYOKUSHINKAI	MATSUTATSU OYAMA
GOJUKAI	GOGEN YAMAGUSHI
GOJU-RYU	GHOJUN MIYAGI

PENSÉES

1. En général, les réussites sont faites d'un dixième d'inspiration et de neuf dixième de transpiration.
2. Dans la vie, ce n'est pas d'avoir un beau jeu qui compte. Mais c'est de bien jouer celui que l'on a ...
3. Un lâcheur ne gagne jamais, un vainqueur n'abandonne jamais.
4. Plus l'ascension est difficile, plus la montée est longue, plus grande sera la satisfaction et plus magnifique sera la vue une fois au sommet.

CONCLUSION

Nous espérons que ce document vous a motivé et persuadé que vous avez choisi la bonne route dans votre cheminement personnel.

D'autres documents suivront, afin de vous permettre de découvrir de nouvelles avenues, jusqu'à ce jour insoupçonnées.

De plus, l'étape ceinture Bleue à ceinture Jaune, est une marche difficile qui vous permettra de développer votre force de caractère. Une fois l'étape franchie, vous n'en serez que plus valorisé.

Les directeurs