



*Centre
Lamarre*

KARATÉ • AUTODÉFENSE

(514) 255-2338

www.centre-lamarre.com

KARATE DE STYLE KYOKUSHIN

DOCUMENT À ÉTUDIER
POUR L'OBTENTION DE LA

CEINTURE NOIRE

(NIDAN ET PLUS)

2ième DAN NIDAN

3ième DAN SANDAN

4ième DAN YODAN

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

Ce document n'a pas la prétention de vous fournir une multitude d'informations sur l'obtention des degrés deuxième dan et plus.

À ce niveau, selon nous la recherche vers la voie fait plutôt de façon personnelle.

Ce cahier est donc de préférence un guide, peut-être une source de motivation.

BONNE ROUTE

LES SENSEI

TABLE DES MATIÈRES

Introduction..... p.3

Connaissances de base

RELAXATION P.5

Techniques

EXIGENCES POUR PASSAGES..... P.8

LES POINTS VITAUX..... P.9

LES ORIGINES DES KATA..... P.11

Philosophie

EST-CE QU'IL Y A DE LA VIE,
APRÈS LA CEINTURE NOIRE? P.12

ANNEXE

ARBITRAGE EN KARATÉ..... P.13

CONCLUSION..... P.18

DIFFÉRENT SUJETS A ÉTUDIER..... P.19-20

MÉTHODE DE RELAXATION

L'APPRENTISSAGE DE LA RELAXATION

1. N'essayez pas d'apprendre à vous relaxer si vous êtes fatigué. On apprend mieux et plus efficacement quand on est en forme.
2. Diminuez au maximum les sources de stress qui vous entourent (bruit, présence d'autres personnes).
3. Ne soyez pas pressé, ne surveillez pas la pendule. Si vous craignez d'oublier l'heure, faites sonner un réveil au bout de vingt minutes environ.
4. Si vous ne réussissez pas, ne vous obstinez pas. Cela ne ferait qu'accroître encore votre tension. Au contraire accordez-vous deux jours de repos. et recommencez en donnant plus d'importance aux exercices que vous avez trouvés efficaces.

Avant de commencer

1. Choisissez une pièce silencieuse et confortable.
2. Desserrez vos vêtements, ôtez vos chaussures.
3. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.
4. Fermez les yeux, décroisez les jambes, laissez les mains à plat, paumes tournées vers le haut.

Relaxation des différentes partie du corps

Contractez chaque partie du corps comme il est décrit ci-dessous en comptant jusqu'à 10. Prenez une inspiration profonde. Prenez conscience de la contraction. Relâchez en expirant tout en vous disant «relâche», pour renforcer le message de relaxation.

Orteils : Dirigez-les vers vous ou pointez-les vers le sol.

Mollets : Dirigez les orteils vers votre visage.

Fesses : Poussez les fessiers contre le siège ou le lit tout en vous faisant le plus lourd possible.

Abdomen: Contractez les abdominaux comme si vous vous attendiez à recevoir un coup de poing.

Epaules: Haussez les épaules le plus haut possible.

Cou : Appuyez le menton contre votre gorge.

Nuque et tête : Appuyez la nuque et la tête contre l'arrière de vos épaules en étirant le cou au maximum.

Visage : Contractez tous vos muscles faciaux, le front. les mâchoires, le menton, le nez.

La relaxation rapide

Si vous n'avez pas le temps de faire une séance complète ou si l'endroit ne s'y prête pas, faites les contractions et les relâchements suivants. Ils sont réalisables dans n'importe quelle situation.

1. Contractez et mettez en extension toute la partie supérieure de votre corps.
2. Rentrez le ventre ou contractez les fesses.
3. Faites l'effort de décoller votre corps de votre siège en appuyant fortement la plante des pieds sur le sol. Essayez de soulever votre corps avec les mollets et les autres muscles des jambes.

Le discours intérieur

Les phrases suivantes peuvent vous aider dans certaines situations difficiles :

1. «Ça sera sans doute difficile mais je vais de nouveau essayer de les convaincre.»
2. «je dois refuser ce travail supplémentaire. Pour le moment, je peux faire face mais avec ce travail en plus, je serai surchargé.»
3. «Je sais bien qu'il crie contre moi, mais il est stressé lui aussi et il a sans doute eu une rude journée.»

MÉTHODE DE RELAXATION

Lorsqu'on parle de relaxation profonde, on fait appel à une notion qui dépasse largement le simple fait de s'asseoir devant le téléviseur et de jouir d'un bon film. Il existe des méthodes qui permettent d'atteindre un état de profonde relaxation vraiment bénéfique.

Voici l'une de ces méthodes: En position assise ou mieux encore, couchée, contractez fortement tous les muscles du corps durant quelques secondes. puis relâchez-les complètement. Il est bon de passer en revue tous les groupes musculaires pour s'assurer que chaque muscle soit bien relâché. Il est très Important d'atteindre un haut niveau de détente musculaire.

On prête ensuite attention à sa respiration. les yeux fermés. Il faut inspirer lentement et expirer de la même façon, par le nez de préférence. On répète ces mouvements respiratoires six à sept fois de suite.

On tente alors de faire le vide dans son esprit, il s'agit de ne penser à rien. Si une Idée nous traverse l'esprit, Il faut l'en chasser immédiatement, en douceur. Une fois que le vide est fait, on accueille dans son esprit des images mentales paisibles. Cela peut être un paysage tropical; une plage calme, un coucher de soleil, etc. Il faut que ces images éveillent en nous une impression de calme et de sérénité. Cette phase de la séance de relaxation peut durer cinq ou six minutes.

Une telle pratique transforme profondément l'organisme. Des recherches menées à l'Université Harvard ont notamment montré que cette forme de relaxation entraîne une diminution du taux de norépinéphrine, une hormone engendrée par le stress qui stimule le système cardiovasculaire et augmente la tension artérielle.

VOICI LES BIENFAITS:

- La relaxation abaisse le taux de cholestérol;
- Elle réduit la tension artérielle;
- Elle atténue tous les types de douleurs;
- Elle régularise le taux de de sucre dans le sang
- Elle soulage les crises d'asthme;
- Elle rend moins sensible aux infections;

EXIGENCES AU CANADA POUR LES PASSAGES DE LA 2 IEME DAN ET PLUS.

CEINTURE NOIRE NIDAN

- TEMPS - 4 ans pour un senseï
- 5 ans pour otagaï
- KATA - Perfectionnement de tous les kata de base.
- Saifa, yantsu, tsuki-no-kata, tensho,
- Kanku, tekki 2+ bassai+ happo no shuto+ bô 1 et 2 + tonfa 1
- EN PLUS - Examen sur terminologie japonaise et arbitrage
- Certaines notions d'enseignement.

CEINTURE NOIRE SANDAN

- TEMPS - 5 ans pour un senseï
- 6 ans pour otagaï
- KATA - Perfectionnement de tous les kata de base.
- Saifa
- Seienchin
- tekki -3 + bô 3e + tonfa 2e
- AUTRE - Expérience en arbitrage - Tame shiwari

CEINTURE NOIRE YONDAN

- KATA - Sushiho et garyu

LES POINTS VITAUX

On appelle points vitaux les zones du corps les plus vulnérables sur lesquelles une attaque à la fois forte et précise est susceptible d'occasionner un traumatisme, une perte de connaissance, voire la mort. Pour le karatéka, une bonne connaissance de ces points vitaux s'impose pour deux raisons :

- Il faut percevoir ses propres points faibles afin de les protéger et de ne pas les exposer aux attaques de l'adversaire ;
- Il est impératif d'avoir constamment à l'esprit les cibles à viser sur l'autre, faute de quoi l'attaque serait inopérante.

A ces deux aspects fondamentaux, on en ajoute un troisième, d'ordre pédagogique: la pratique moderne, non violente, qui a cours dans la plupart des entraînements, et le combat souple se font dans le respect du partenaire et avec un parfait contrôle de l'attaque. Si l'objectif est bien de viser les points faibles, le degré de contrôle qui accompagne l'attaque est lié à la vulnérabilité de la cible.

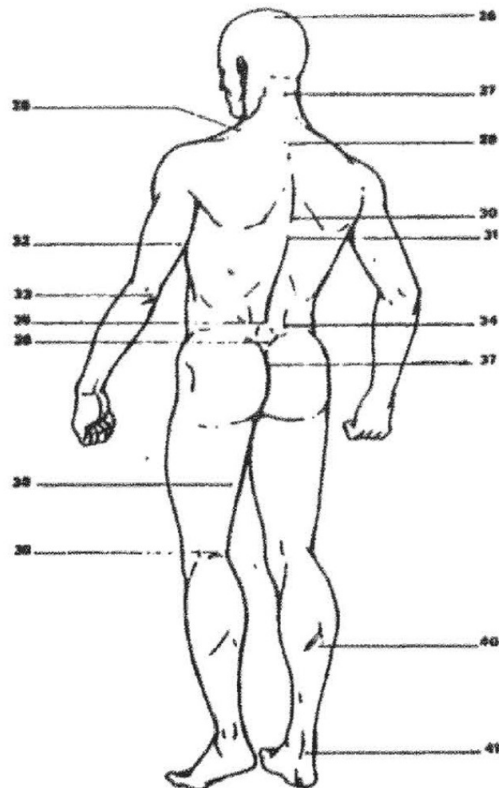
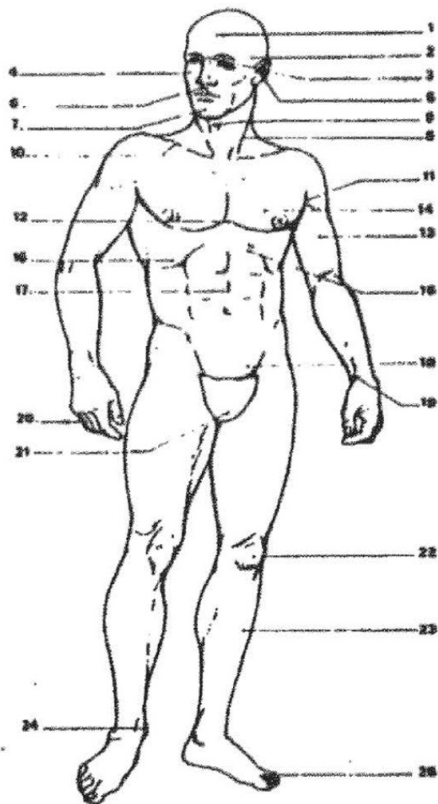
Car tous les points vitaux n'ont pas la même fragilité et ne nécessitent pas le même niveau de précaution. En outre, ils présentent des degrés différents de difficultés pour être atteints. La diversité des armes naturelles montre bien la relation entre l'outil de base de l'attaque et la cible visée.

Dans un premier stade, il est primordial d'appréhender les principales zones dangereuses et de les cibler dans l'attaque d'une façon adaptée: points vitaux du visage et de l'axe médian du corps. Plus tard, on élargira la connaissance à l'ensemble des zones fragiles et on apprendra les effets occasionnés par les chocs sur chacune d'elles.

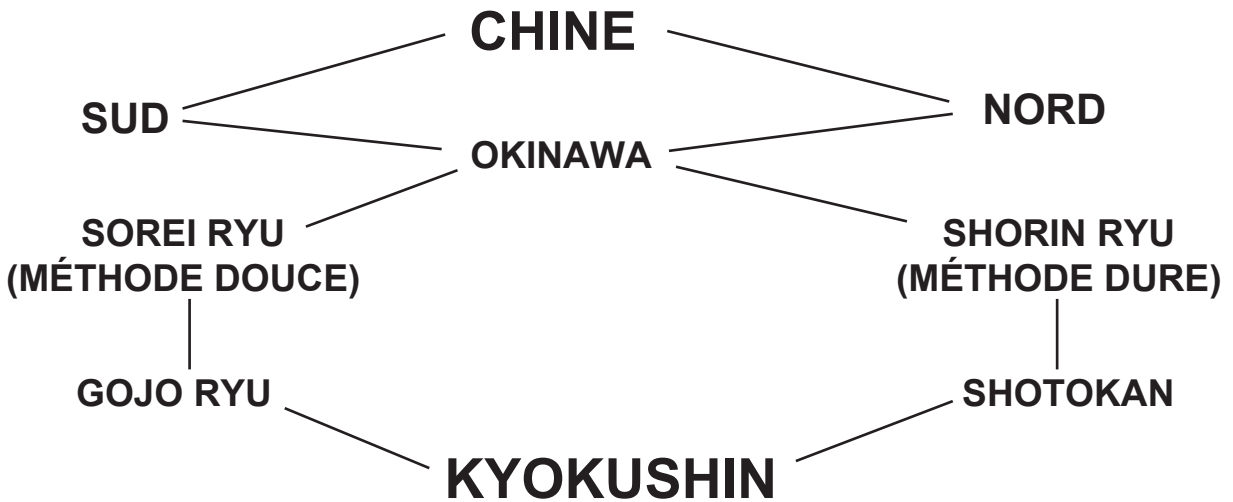
Nous le verrons plus loin: la compétition sportive limite considérablement le nombre des points d'atemi autorisés, pour limiter le danger lié à cette forme de pratique.

- 1 Sommet du crâne
- 2 Tempe
- 3 Sommet du nez
- 4 Pommette
- 5 Oreille
- 6 Base du nez
- 7 Menton
- 8 Carotide
- 9 Pomme d'Adam
- 10 Clavicule
- 11 Aisselle
- 12 Plexus
- 13 Biceps
- 14 Pectoral
- 15 Coeur
- 16 Côtes flottantes
- 17 Estomac
- 18 Aine
- 19 Poignet interne
- 20 Métacarpes
- 21 testicules

- 22 Rotule
- 23 Milieu du tibia
- 24 Cheville interne
- 25 Métatarses
- 26 Fontanelle
- 27 Nuque
- 28 Trapèze .
- 29 7^e vertèbre cervicale
- 30 5^e vertèbre dorsale
- 31 7^e vertèbre dorsale
- 32 Triceps
- 33 Coude
- 34 Rein
- 35 12^e vertèbre dorsale
- 36 1^{re} vertèbre lombaire
- 37 Coccyx
- 38 Milieu de la cuisse
- 39 Creux poplité
- 40 Base du mollet
- 41 Tendon d'Achille



ORIGINES DES KATA; KYOKUSHIN



SHORIN RYU (MÉTHODE DURE)

| KATA | SIGNIFICATION | CRÉATEUR |
|-----------------------|---------------------------|-----------|
| TAIKYOKU | "L'ultime action" | FUNAKOSHI |
| PINAN , PIAN HEIAN | "La longue paix" | ITOSU |
| YANTSU | "Maintien de la pureté" | |
| TSUKI-NO- KATA | "Kata de frappe" | |
| SUSHIHO | "Cinquante-quatre étapes" | |
| KANKU | "Regarder le ciel" | |

Est-ce qu'il y a de la vie après la ceinture noire ?

Voici le résumé d'un article écrit par Loren Franck, artiste martial et journaliste américain, paru dans la revue FIGHTING STARS. M. Franck nous livre la perception de son senseï , ceinture noire 7ième dan en Zendo ryu.

Dans la plupart des écoles de karaté nord-américaines, le nombre d'élèves débutants et intermédiaires dépasse largement le nombre d'élèves portant la ceinture noire contrairement au Japon où, dans une classe de 30 élèves, au moins 25 d'entre eux ont le grade de ceinture noire 1ère, 2ième et 3ième dan. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce phénomène : la culture nord américaine en est une. A chaque année, une mode, une tendance se démarque (Yoga, Zumba, marche athlétique, etc). Les gens passent donc à une autre activité sans avoir approfondi l'activité précédente.

La publicité, les reportages qui mettent en valeur uniquement l'aspect physique du karaté en démontrant les performances en techniques de combat ou en cassage, sans jamais parler de l'aspect mental, spirituel du karaté peuvent également contribuer à ne pas poursuivre dans la voie martiale. Si on demande à un nouvel élève pourquoi il s'est inscrit à un cours de karaté, il va répondre bien souvent que c'est pour se mettre en forme, perdre du poids, etc ... Très rarement il répondra que c'est pour l'art ou pour en faire un mode de vie.

Pourtant, les senseï savent que le grade de ceinture noire signifie le début et non la fin en elle-même. C'est comme pour un diplôme scolaire: c'est lorsque que le diplôme est obtenu que l'étudiant peut enfin commencer à pratiquer son métier, sa profession. Il en est de même pour l'étudiant en karaté après l'obtention de son diplôme de ceinture noire, il pourra commencer à pratiquer ce qu'il a appris. C'est le départ vers le chemin de la perfection physique, mentale et spirituelle.

Rappelons nous que le mot japonais SHODAN (1ère dan) veut dire petit, nouveau, débutant. C'est donc un nouveau commencement vers une intégration des valeurs martiales à notre vie de tous les jours.

Osu.

ARBITRAGE EN KARATÉ

- 1- Critères considérés par l'arbitre pour rendre sa décision en compétition de combat plein-contact.
- 2- Entrée dans l'aire de combat, position des drapeaux et les saluts aux officiels.
- 3- Avertissement et pointage.
- 4- Divers

1.- Critères considérés par l'arbitre pour rendre sa décision en compétition de combat plein-contact

- A- Dommages causés à l'adversaire
- B- Efficacité des techniques
- C- Le nombre de techniques

Entrée dans l'aire de combat, position des drapeaux et saluts aux officiels

- A- L'aire de combat se nomme : Shiai-jo
- B- Saluer la table des officiels: shomen ni rei
- C- Saluer les spectateurs : tourner la jambe gauche vers l'avant. mais le pied droit reste au sol = ni rei
- D- Saluer l'arbitre du centre ; Mawaté et dit shushin ni rei
- E- Shushin qui est devant la table des officiels en avant
Blanc= shiro à gauche et Aka= rouge à droite
Tenir les drapeaux sur le même côté de shiro et de aka

Avertissement et pointage

- A- Chui ichi = avertissement seulement
- B- Genten ichi = première pénalité: pointage de moins un (-1)
- C- Genten ni= Deuxième pénalité: pointage de moins deux (-2)
- D- Genten san = troisième pénalité disqualification (shikaku)
- E- wazari: pointage plus deux points (+2)
- F- deuxième wazari = victoire automatique
- G- Ippon victoire automatique + de 4 secondes

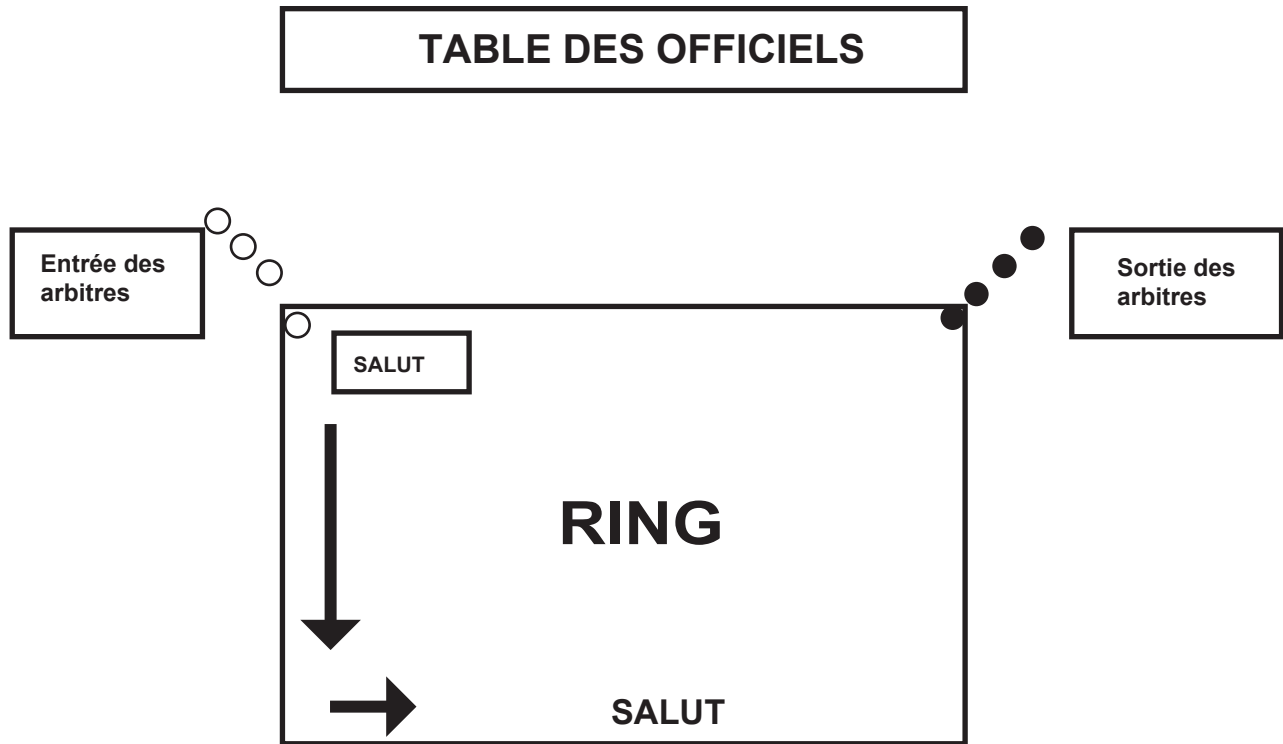
Divers

- Juge suprême à la table officiel = Saiko shinpan cho
- Assistant juge = Fu ku shinpan cho
- Juge du centre = shushin
- Juge de coins = fukushin

Coups non permis en japonais

- Tsuki figure = **gammen ouga**
- Pousser la personne = **shotei oshi**
- Agripper = **tsukami**

Manière de rentrer et sortir du ring et les saluts



- 1) shomen ni rei (salut aux officiel)
- 2) ni rei (salut devant les spectateurs) bouger le pied gauche
- 3) shushin ni rei (salut a l'arbitre) bouger pied gauche

Comment tenir les drapeaux

Aka : rouge

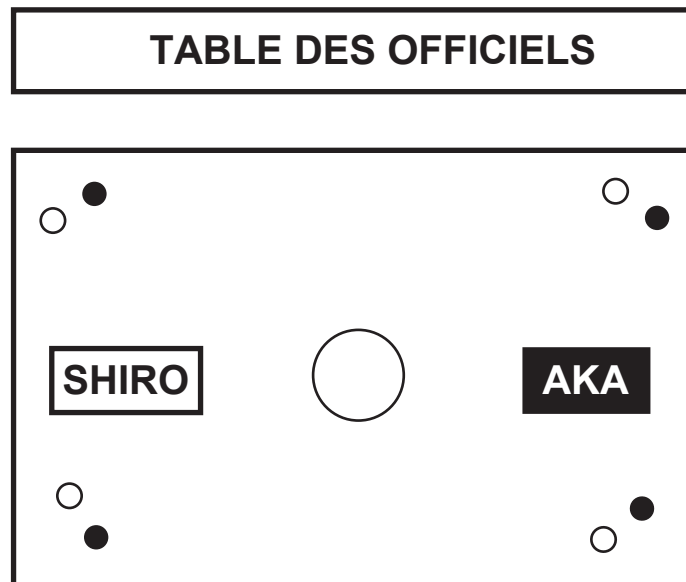
Shiro : blanc

Aka rentre du côté droit

Shiro rentre du côté gauche

Celui qui rentre en premier n'a pas d'importance
(autrefois shiro rentrait en premier)

On tient le drapeau rouge du côté où se trouve Aka



真実

Hantei Décision

Hikiwake
Égalité
Croiser les drapeaux
en avant vers le bas.



No Kachi
Gagnant
Monter le drapeau à
la verticale, rouge ou
blanc selon la décision.



Jyogai
Hors zone
Agiter le drapeau
en touchant le sol
du côté de la sortie
de zone.



Miezu
Technique
non vue
Croiser les
drapeaux en
avant du visage.



Mitomezu
Technique
non valable
Croiser les
drapeaux vers le
bas et agiter.



Hansoku
Coup illégal
Agiter le
drapeau 45 a
l'avant

Waza ari
Demi-point
Tendre le drapeau
à l'horizontal sur le
côté rouge ou blanc
selon la décision.



Ippon
Point complet
Monter le drapeau
à la verticale 3 seconde
après le waza ari, rouge ou
blanc selon la décision.

CONCLUSION

CECI TERMINE LA SÉRIE DE DOCUMENTS SUR LES EXIGENCES POUR LES PASSAGE DE CEINTURES. NOUS ESPÉRONS QU'IL VOUS SERVIRONT DE FAÇON POSITIVE À GRAVIR LES MARCHES DU KARATÉ, AFIN DE VOUS RENDRE DE PLUS EN PLUS PRÈS DU SOMMET.

POUR TERMINER, VOICI LA LISTE DE CERTAINS LIVRES INTÉRESSANTS.

- * LA VOIE DU KYOKUSHIN - MASUTATSU OYAMA
- * THE BEDO KARATÉ OF MAS OYAMA - CAMERON QUINN

- * AINSI QUE PLUSIEURS LIVRES DE AI. ROI AND HABERSETZER DES ÉDITIONS AMPHORA.

Bonjour,

Afin de vous aider dans la préparation de l'épreuve écrite du passage de ceinture noire nidan, voici la liste des différents sujets à étudier:

** Historique de Sosai Oyama, de Kancho Royama

** Historique du Kyokushinkai

** Connaissance de la terminologie et de l'ordre des mouvements du kihon **

** Connaître la signification des couleurs des ceintures

** Connaître la signification des noms des kata de même que des mouvements faits avec kia

** Connaître le dojo kun

** Connaître les parties du corps avec lesquelles on effectue une frappe ou un blocage.

** Connaître le nom japonais des différents modes de déplacement

** Connaître le nom japonais des murs d'un dojo

** En arbitrage, connaître les termes de base de même que le protocole (les entrée, les sorties, les saluts, la façon d'appeler une décision).

N'hésitez pas à venir nous voir pour de plus amples explications.

Bonjour,

Afin de vous aider dans la préparation de l'épreuve écrite du passage de ceinture noire **sandan**, voici la liste des différents sujets sur lesquels vous serez questionnés:

** Sujets abordés pour le passage de ceinture noire nidan

** Origines du Kyokushinkai

** Connaître les noms des mouvements des kata appris pour la 3ième dan

** Savoir où sont les kiai dans ces kata (et les précédents)

** Connaissance plus approfondie des termes d'arbitrage, des procédures et du protocole.

N' hésitez pas à venir nous voir pour de plus amples explications.