



*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
(KUROI)

1er DAN = SHODAN

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

Le grade que vous possédez maintenant vous a demandé beaucoup d'efforts, de courage et de sacrifices mais cette fameuse ceinture noire qui semblait si lointaine à vos débuts est maintenant à votre portée.

Ces documents vous seront utiles pour l'amélioration constante de vos techniques et connaissances en plus des cours et des entraînements réguliers qui s'occuperont de développer les quatre aspects suivants:

- 1) kihon (techniques de base)
- 2) kata
- 3) kumite (combat)
- 4) seishin- ryoku (attitude, volonté)

N'abandonnez pas! C'est une étape longue et exigeante (au moins 18 mois) mais la joie ressentie lorsque vous atteindrez votre but est sans égale !

**BONNE CHANCE
LES DIRECTEURS**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction..... P.3

Connaissances de base

COULEUR NOIRE..... P.5

Techniques

TABLEAU CEINTURE NOIRE..... P.6

GEKISAI DAI ET GEKISAI SHO P.7

Philosophie

DOJO KUN.....P.8 et P. 9

QU'EST-CE QU'UNE CEINTURE NOIRE

DE STYLE KYOKUSHINP. 10 ET P. 11

PENSÉES.....P. 12

CONCLUSION.....P. 13

Couleur Noire - KUROI

Élément: Le vide

Qualités

- Absorbe toutes les couleurs - Chaleur.
- Il n'y a pas de couleur qui peuvent couvrir la couleur noire.
- La couleur de l'esprit.
- En vieillissant la couleur noire redevient pâle (blanche), et le cycle continue.

À développer

- L'art de l'honneur.
- Recherche l'équilibre parfait entre le corps, la pensée et l'esprit.
- 1^{er} et 2^e dan; niveau rouge / physique ; entraînement vigoureux.
- 3^e, 4^e et 5^e dan ; niveau jaune / intellectuel
- 6^e dan et + ; niveau spirituel.

TECHNIQUES DEMANDÉES POUR LA CEINTURE NOIRE

(environ 180 heures de cours, soit de 12 à 15 mois)

<p><u>Positions (Dachi)</u></p> <p>- PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES APPRISSES JUSQU'À PRÉSENT.</p>	<p><u>Blocage (Uke)</u></p> <p>- HAITO CHUDAN UCHI UKE</p>
<p><u>Frappes (Uchi)</u></p> <p>- ENCHAÎNEMENTS MULTIPLES</p>	<p><u>Coups de pied (Geri)</u></p> <p>- ENCHAÎNEMENTS MULTIPLES</p>
<p><u>Kata</u></p> <p>- GEKISAI DAI, GEKISAI SHO, SOKUGI ET URA 1-2-3, - TEKKI SONO ICHI, TENSHO KATA ET HAPPO NO KUZUCHI - 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e PINAN URA</p>	
<p><u>Combats</u></p> <p>- Quinze combats - Épreuve de cassage - Épreuve écrite sur la terminologie technique japonaise et sur l'histoire du kyokushin</p>	

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

GEKISAI DAI

- Ce kata met en pratique plusieurs mouvements déjà vus.
- Nous y retrouvons plusieurs enchaînements ainsi que 2 techniques faites en même temps, comme par exemple un shuto et un geri donné au même moment.
- Nous y retrouvons aussi des mouvements avec respiration et contraction.

GEKISAI SHO

- Malgré le fait qu'il est très différent de gekisai dai, nous y retrouvons aussi plusieurs enchaînements de mouvements connus ainsi que des techniques de respiration et en contraction.

-

DOJO KUN

- Nous entraînerons notre cœur et notre corps en vue d'acquérir un esprit ferme et inébranlable.
- Nous poursuivrons toujours la vraie signification des arts martiaux et nous garderons nos sens en éveil.
- Avec vigueur, nous chercherons à cultiver un esprit de privation personnelle.
- Nous respecterons nos supérieurs ainsi que les règles de courtoisie et nous éviterons tout acte de violence.
- Nous suivrons notre maître et n'oublierons jamais les vraies vertus de l'humilité.
- Sagesse et force: ce sont là les seuls buts vers lesquels nous devons nous élever.
- Toute notre vie durant, grâce à la discipline du kataté, nous tâcherons d'obéir aux exigences de notre chemin, de notre cœur. Telle est la voie du Kyokushin.

OSU

- 一、吾々は身心を錬磨し
確固不拔の心技を極めること
- 一、吾々は武の神髓を極め
機に発し感に敏なること
- 一、吾々は質実剛健を以て
克己の精神を涵養すること
- 一、吾々は礼節を重んじ長上を敬し
粗暴の振舞ひを慎しむこと
- 一、吾々は神仏を尊び
謙讓の美德を忘れざること
- 一、吾々は智性と体力とを向上させ
事に臨んで過たざること
- 一、吾々は生涯の修業を空手の道に通じ
極真の道を全うすること

道
場
訓

DOJO KUN

Hitotsu, ware ware wa,
shinshin o renmashi, kak-ko fubatsu
no shingi o kiwameru koto.

Hitotsu, ware ware wa,
bu no shinzui o kiwame, ki ni hasshi,
kan ni bin naru koto.

Hitotsu, ware ware wa,
shitsujitsu goken o mot-te,
jiko no seishin o kanyo suru koto.

Hitotsu, ware ware wa,
reisetsu o omonji,
sobo no furumai o tsutsushimu koto.

Hitotsu, ware ware wa,
shinbutsu o totobi,
kenjo no bitoku o wasurezaru koto.

Hitotsu, ware ware wa,
chisei to tairyoku to o kojo sase,
koto ni nozonde ayamatazaru koto.

QU'EST-CE QU'UNE CEINTURE NOIRE DU STYLE KYOKUSHIKAI ?

D'un point de vue extérieur, c'est une personne qui porte un cordon noir autour de la taille, une personne qui a une assez bonne technique de karaté et c'est aussi quelqu'un que l'on respecte, souvent par peur. Par contre, si l'on regarde plus attentivement, on s'aperçoit que c'est plus encore. C'est une personne qui est sérieuse et disciplinée à l'entraînement et dans la vie (le grand maître dit: "consacre plus de temps à t'entraîner qu'à dormir.

C'est une personne qui respecte son professeur même si celui-ci n'est pas parfait, c'est une personne qui respecte tout le monde et tout ce qui l'entoure (les vieillards, la nature, les animaux etc...).

C'est une personne qui recherche le chemin le plus difficile pour ne pas tomber dans le luxe de la facilité.

C'est une personne qui n'a pas peur de foncer dans les combats de la vie.

C'est une personne qui ne parle pas en mal des autres styles, qui respecte leur philosophie, leurs méthodes d'entraînements.

C'est une personne qui recherche la perfection dans la simplicité et qui n'est pas à la recherche constante d'occasions pour se glorifier. C'est celui qui reste humble malgré les succès.

Finalement, c'est une personne qui porte sa ceinture dans son coeur, même à l'extérieur du dojo.

Toutefois, pour les professeurs qui forment une ceinture noire, c'est encore plus. C'est un bras droit, une personne qui s'implique à l'intérieur du dojo et aux activités externes, une personne qui possède un sentiment d'appartenance face à son style et son école.

A voir ces qualités il est facile de comprendre pourquoi il n'y a pas beaucoup de vraies ceinture noires.

Valdaire Lamarre
BSC Éducation physique
Ceinture noire, 4^{ième} Dan

PENSÉE

1- SI FORTE TECHNIQUE ET FORCE DU CORPS FONT LUTTE, C'EST LA TECHNIQUE QUI VAINCRA.

SI UN ESPRIT FORT COMBAT UNE TECHNIQUE FORTE, C'EST L'ESPRIT QUI GAGNERA CAR IL SAURA TROUVER LA FAIBLESSE.

2- CELUI QUI PRÉTEND SAVOIR ET CONNAITRE LE TOUT EST LOIN DE LA SAGESSE CAR CELUI-LA N'APPREND RIEN.

CELUI QUI NE SAIT RIEN, QUI SAIT NE RIEN SAVOIR, CELUI-LÀ CONNAÎTRA LE TOUT CAR GRANDE EST SA SAGESSE.

CONCLUSION

La ceinture noire est à votre portée mais ce n'est pas non plus la fin de votre cheminement.

Ceinture noire première dan ou shodan signifie "beginner's grade" "grade de débutant". Comme quoi à ce stade nous commencerons à comprendre davantage ce que nous pratiquions jusqu'à présent

Nous espérons que tous ces petits documents ainsi que les cours suivis au dojo auront allumé une petite flamme en vous qui vous stimulera à toujours vous découvrir davantage par le karaté, à connaître davantage le karaté et à appliquer les règles du karaté, du dojo kun dans toutes vos activités aussi longtemps que vous viverez, même si à un moment de votre vie, vous *abandonnez l'entraînement physique du karaté Kyokushin.*

LES DIRECTEURS