



*Centre
Lamarre*

KARATÉ • AUTODÉFENSE

(514) 255-2338

www.centre-lamarre.com

KARATE DE STYLE KYOKUSHIN

DOCUMENT À ÉTUDIER
POUR L'OBTENTION DE LA
CEINTURE ORANGE
(ORANJI)
10ième 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

Ce document a été pensé et réalisé dans le but de simplifier votre vie de karateka. Il vous servira de guide dans votre cheminement et votre apprentissage du karate Kyokushin.

Vous y trouverez les explications concernant des gestes posés au dojo, les règles ainsi que les informations techniques nécessaires pour l'obtention de la ceinture orange.

Certaines choses semblent bien compliquées au début mais au fur et à mesure que vous prendrez de l'expérience, tout cela deviendra plus compréhensible.

Bienvenue parmi nous.

TABLE DES MATIÈRES

<u>Introduction</u>	p.3
<u>Connaissances de base</u>	
Gradation	p.5 & p.6
Règlements du dojo	p.7
Noeud de ceinture	p.8
Le terme “Osu”	p.9
Historique du Centre Lamarre	p.10 & p.11
Lexique	p.12
Déroulement des cours	p.13
<u>Techniques</u>	
Listes et chiffres en japonais	p.14
Positions de travail	p.15
Frappes	p.16
Blocages	p.17
Coups de pieds	p.18
Premier kata	p.19 & p.20
<u>Philosophie</u>	
Les 10 règles	p.21
Conclusion	p.22

GRADATION

Le karaté Kyokushin a un système de gradation qui lui est propre.

Aucun autre style n'a la même classification.

Le grand maître fondateur de ce style de karate, Matsutatsu Oyama, s'est inspiré des religions bouddhiste, shintoïste et du livre des cinq anneaux de Musashi Miyamoto, un grand samouraï réputé, à l'intérieur desquels la vision du monde se résume aux 5 éléments de la nature, soit : la terre, l'eau, le feu, le vent et le vide.

Ces couleurs sont donc : orange, bleue, jaune, verte, brune et noire.

Couleurs de ceintures	Éléments	
Orange	Terre	Couleurs primaires. Niveaux débutants et intermédiaires
Bleu	Eau	
Jaune	Feu	
Verte	Vent	Couleurs secondaires. Niveaux avancés
Brune/Noire	Vide	

Lors de la gradation de couleurs, il est important de ne pas considérer le niveau technique uniquement. La persévérance, la constance dans les efforts déployés, les progrès personnels réalisés sont des aspects tout aussi importants. C'est pour cette raison que pour graduer, il faut atteindre un certain nombre d'heures d'entraînement, synonyme de maturation. Il est alors conseillé de s'entraîner le plus fort que l'on peut, mais avec patience. Il ne faut pas oublier que les couleurs de ceintures ne sont que des symboles, elles doivent servir d'inspiration et de guide et non d'exploitation ou de jalousie.

Couleur blanche : SHIRO	
Qualités	-C'est la pureté et le potentiel au maximum
À développer	<ul style="list-style-type: none"> -État d'écoute et d'apprentissage -Apprendre à observer et écouter -Apprendre à ne pas critiquer les traditions et les conseils, malgré l'incompréhension -Apprendre à contrôler ses émotions face à un débordement d'intérêts

Couleur orange : ORANGI (10^e et 9^e kyu)	
Élément: La terre "CHI" 地	
Qualités	<ul style="list-style-type: none"> -L'idée de préparer et de consolider un chemin droit -Nature combative des êtres humains, pour ne pas se laisser abattre
À développer	<ul style="list-style-type: none"> -État de solidité et de stabilité -Compréhension des bases physiques (le centre de gravité, l'équilibre, les positions stables; zenkutsu, kiba et sanchin dachi) -Travailler les jambes et les pieds, base d'une solide fondation -Travailler les bases de l'étiquette

RÈGLEMENTS DE L'ÉCOLE

De façon à ce que l'entraînement au dojo se fasse dans un environnement propre, agréable et sécuritaire, nous vous prions de:

1 : Enlever vos souliers et les déposer dans les endroits appropriés;

2 : Ne pas manger, ni boire dans le dojo;

3 : Essayer de maintenir la propreté de l'école;

4 : Ne pas mâcher de gomme dans le dojo;

5 : Les bijoux et les montres sont interdits dans les cours;

6 : Tenir les ongles courts et propres, de façon à éviter les accidents lors d'un travail avec un partenaire;

7 : Porter les protecteurs pour les pieds (pour tous) et le support athlétique (pour les hommes) lors des combats;

8 : Ne pas parler à voix haute dans la section réservé aux spectateurs, surtout lorsqu'un cours se déroule;








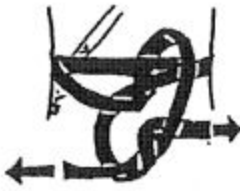
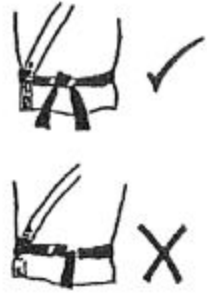
9 : Ne pas vous battre, lutter ou pratiquer des techniques d'auto-défense sans la présence d'un professeur;

10 : Fermer ou mettre en sourdine votre cellulaire s'il est dans un sac présent dans le dojo.

MERCI de votre collaboration.

LE NŒUD DE CEINTURE= OBI

- 1 : La partie gauche du dogi, sur laquelle se trouve les caractères japonais (kanji), va toujours à l'extérieur;
- 2 : La ceinture doit être portée à son centre, sur le nombril (hara);
- 3 : Faire un tour complet de la taille;
- 4 : Le nœud est attaché autour des deux longueurs de ceinture.
- 5 : Faire le 2^e nœud en prenant soin que les 2 extrémités de la ceinture retombent sur le dogi et sont de même longueur.

 <p>LA PARTIE GAUCHE DU DOGI VA TOUJOURS À L'EXTÉRIEUR.</p>		 <p>TENIR LA CEINTURE À SON CENTRE SUR LE NOMBRIL (HARA)</p>
 <p>FAIRE UN TOUR COM- PLET DE LA TAILLE</p>	 <p>LE NOEUD EST ATTACHÉ AUTOUR DES DEUX LONGUEURS DE CEINTURES.</p>	
		 <p>IL FAUT QU'À LA FIN, LES EXTRÉMITÉS DE LA CEINTURE RETOMBENT SUR LE DOGI.</p>



LE TERME OSU

OSU est synonyme de patience, respect et appréciation. Dans le but d'avoir un esprit fort et en santé et de développer le caractère, il est nécessaire de faire un entraînement rigoureux. Ceci est très exigeant car le karatéka est invité à donner tout de lui-même jusqu'au moment où il croit être rendu à sa limite, jusqu'au moment où il voudrait lâcher, et lorsqu'il atteint ce stade, il est invité à pousser plus loin pour combattre ses faiblesses et développer un désir de vaincre. Pour réaliser ceci, le karatéka doit apprendre ce qu'est la persévérance mais avant tout, il doit apprendre à être patient. **Ceci est le OSU.**

La raison pour laquelle le karatéka est invité à s'entraîner rigoureusement est par préoccupation de soi. Se préoccuper de soi, c'est se respecter. Ce respect envers soi ensuite évolue et s'épanouit en un respect pour ses professeurs (sensei) et aussi envers les autres karatékas. Lorsqu'il entre dans le dojo, il salut en disant « OSU ». Ceci implique le respect du dojo et le respect du temps qu'il passe en entraînement. **Ce sentiment de respect est le OSU.**

Pendant son entraînement, le karatéka est invité à donner son maximum par respect pour lui-même. Quand son entraînement est terminé, il salut son sensei et les autres karatékas en disant « OSU ». Ensuite en quittant le dojo, il refait la même chose. Tout ceci en guise d'appréciation. **Ce sentiment d'appréciation est le OSU.**

Le « OSU » est donc un mot très important dans le karaté Kyokushin. Pour ne pas oublier ses indispensables qualités que sont **patience, respect et appréciation**, nous utiliserons souvent le mot « OSU ».

HISTORIQUE DU CENTRE LAMARRE

1974 : Début de la pratique du karaté pour Valdaire Lamarre, Raynald Lamarre et Sylvie Comeau Lamarre avec Shihan André Gilbert.

1977 : Passage de ceinture noire pour Valdaire Lamarre, Raynald Lamarre et Sylvie Comeau Lamarre.



1980 : Ouverture du premier Centre Lamarre situé dans le secteur Anjou à Montréal.

1980 : Obtention du Bacc. en Éducation physique pour Valdaire Lamarre à l'Université de Montréal.

1981 : Obtention du Bacc. en Éducation physique pour Sylvie Comeau Lamarre à l'Université de Montréal.



1985 : Obtention du titre de champion canadien de kick boxing par Raynald Lamarre.

1985 : Ouverture du 2^e Centre Lamarre (Pointe-aux-trembles) avec l'aide de Chantal Lamarre.

1990 : Ouverture du 3^e Centre Lamarre dans le secteur de Bellefeuille-St-Jérôme.

1991 : Formation d'une équipe de compétition de niveau national au nom de "Lamarre Kumite" par Sylvie Comeau Lamarre.



1992 : Ouverture du 4^e Centre Lamarre au collège Stanislas dans le secteur d'Outremont à Montréal.

1994 : Réception du trophée « K-gestion des entreprises » par le Centre Lamarre pour son travail au niveau de la gestion dans le domaine du karaté au Québec.

2003 : Entrée dans le groupe Centre Lamarre d'un dojo associé, l'école « Kyokushin-Do» dirigée par Normand Tulk et André Trottier dans la région de St-Eustache (maintenant dirigée par Luc Tailleux).

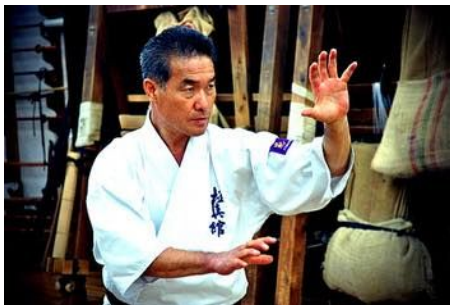
2015: Transformation du Centre Lamarre de Pointe-aux-Trembles en un dojo associé sous forme OBNL dirigé par un conseil d'administration formé d'élèves.



2016: Entrée dans le groupe Centre Lamarre d'un dojo associé, l'école « Kyokushin Parc Extension» dans le secteur du même nom et dirigée par Mauro Franco.

Juillet 2016: Décès de Shihan Raynald Lamarre.

2017: Entrée dans le groupe Centre Lamarre d'un dojo associé, l'école « CKSJ» dans le secteur de Repentigny et dirigée par Wisguet St-Juste.



2017: Changement d'affiliation internationale: Association des Centres Lamarre et centres associés avec l'organisation KyokushinKan dirigée par Kancho Hatsuo Royama (Japon).

2017: Certification de la 1000^e ceinture noire formée par les Centres Lamarre.



LEXIQUE

Pour vous aider, voici plusieurs termes que nous employons régulièrement dans les cours. Ils sont expliqués ici, de façon simple. Bientôt, ces termes vous deviendront familiers.

DOJO : Endroit où l'on s'entraîne. Nous faisons un salut en entrant et en sortant du dojo.

REI (les saluts) : Terme appelé par le professeur pour demander le salut, dont la traduction littérale est "Respect". Les saluts se font en début et fin de cours, entre les élèves et le professeur, entre les élèves eux-mêmes (notamment après un travail à deux), ainsi qu'en entrant et en sortant du dojo. Les saluts se font en gardant les yeux hauts, en penchant les épaules légèrement vers le bas et en croisant les bras du haut vers le bas de chaque côté. Nous disons « OSU » en même temps que nous faisons le geste.

SEIZA : Position de saluts de début et fin de cours se faisant à genoux.

Trois saluts sont effectués :

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1 : Mas Oyama Sosai ni rei : | Respect du grand maître fondateur |
| 2 : Sensei ni rei : | Respect du professeur |
| 3 : Otagai ni rei : | Respect des élèves |

MOKUSO : Courte méditation que l'on fait les yeux fermés, au début et à la fin de chaque cours.

SHIHAN : Personne détenant un grade de 5^e Dan et plus. Quelqu'un qui maîtrise son art.

SENSEI : Professeur.

SEMPAI : Assistant du professeur.

KIAI : Expiration sonore pour effectuer un mouvement avec plus de force.
Union de l'énergie physique mentale.

DOGI : Tenue que l'on porte, Uniforme de karaté.

OBI : Ceinture.

MAWATTE : Changer de côté, de direction.

DÉROULEMENT DES COURS

L'horaire de nos cours est construit pour que chaque karatéka ait plusieurs choix de cours tout au long de la semaine. En début de semaine (lundi et mardi), les cours portent davantage sur les mouvements techniques et les katas de chaque niveau. En deuxième partie de semaine (mercredi et jeudi), les cours permettront aux karatékas de pratiquer différentes techniques de combat. Des mises en situation réalistes d'agression afin de travailler des techniques d'autodéfense sont incluses tout au long de la semaine. Les vendredis sont réservés aux cours spéciaux et les cours du samedi alternent leur thème d'une semaine à l'autre.

Au surplus, nous ne permettons pas de combat libre avec contact pour les ceintures blanches (juniors ou adultes). Nous préférons permettre à l'élève de ce niveau de ceinture d'apprendre à maîtriser les techniques de coup permises, les règles des combats de karate Kyokushin, d'apprendre à contrôler sa force, de maîtriser ses distances et d'endurcir son corps un minimum. Tous les cours ont un volet endurance musculaire, développement cardio-vasculaire, concentration et coordination, ainsi que amélioration de la souplesse.

De façon à rendre l'apprentissage du karate plus simple et plus agréable, nous avons établi dans les Centres Lamarre différents groupes:

Pour les adultes:

- Groupe débutant: Ceintures blanches, oranges et bleues
- Groupe avancés: Ceintures jaunes, vertes, brunes et noires
- Cours spéciaux élite: Ceintures vertes, brunes et noires ou Ceintures brunes et noires

Pour les juniors:

- Groupe débutant 5-8 ans: Ceinture blanche et orange
- Groupe débutant 9-14 ans: Ceinture blanche et orange
- Groupe intermédiaire 5-8 ans: Ceinture bleue et jaune (1ère moitié)
- Groupe intermédiaire 9-14 ans: Ceinture bleue et jaune (1ère moitié)
- Groupe avancé 5-8 ans: Ceinture jaune (2e moitié), verte, brune et noire
- Groupe avancé 9-14 ans: Ceinture jaune (2e moitié), verte, brune et noire
- Groupe élite: Tout âge, ceinture verte, brune et noire

**TECHNIQUES DEMANDÉES POUR
LA CEINTURE ORANGE**
(environ 24 heures de cours - 3 mois)

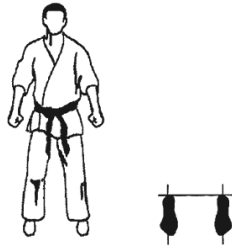
<u>Positions (Dachi)</u>	<u>Blocage (Uke)</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Heiko Dachi - Zenkutsu Dachi - Kiba Dachi 	<ul style="list-style-type: none"> - Gedan Barai Uke - Jodan Uke - Juji Uke
<u>Frappes (Uchi)</u>	<u>Coups de pied (Geri)</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Tsuki (coups de poing) - Hiji (coups de coude) - Uraken (coups du revers du poing) - Shuto (coups avec tranchants de la main) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kin Geri - Mae Geri - Hiza Geri
<u>Kata</u>	<u>Combats</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Taikyoku sono ichi (1er taikyoku) - Taikyoku sono ni (2e taikyoku) 	L'exécution de 2 combats en série seront demandés au passage de ceinture

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

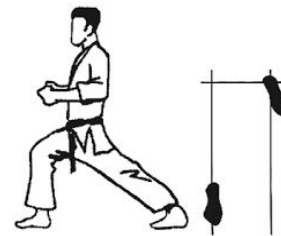
HEIKO DACHI

Position d'attente, les pieds de chaque côté à égalité, largeur d'épaules.



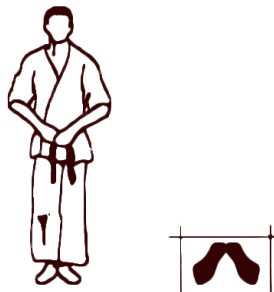
ZENKUTSU DACHI

Position retrouvée dans taikyoku sono ichi. Jambe avant pliée avec orteils face devant, jambe arrière tendue avec pied vers la diagonale extérieure.



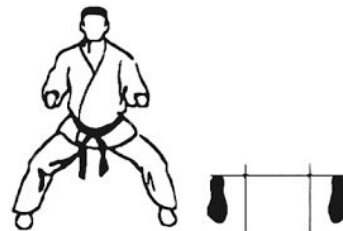
MUSUBI DACHI

Position de départ des katas spéciaux, pieds en V, talons collés



KIBA DACHI

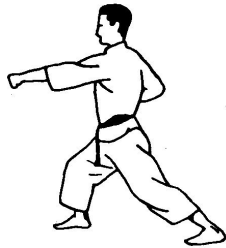
Position du cavalier. Deux fois la largeur d'épaules, genoux fléchis, orteils face devant.



ATTAQUES DE BRAS = UCHI

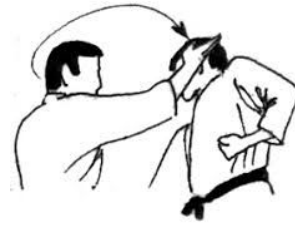
TSUKI

Coup de poing donné avec les 2 premières jointures



SHUTO

Attaque donnée avec le tranchant extérieur de la main ouverte



HIJI

Coup de coude



URAKEN

Coup de poing renversé. Attaque donnée avec le revers des jointures.



BLOCAGES = UKE

GEDAN BARAI

Blocage fait avec l'avant-bras, croisé du haut vers le bas. On le retrouve dans le taikyoku sono ichi.



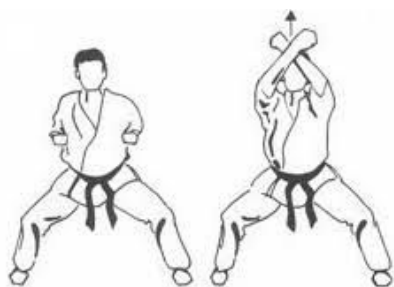
JODAN UKE

Blocage fait avec l'avant-bras vers le haut. Utile contre une attaque à la tête.



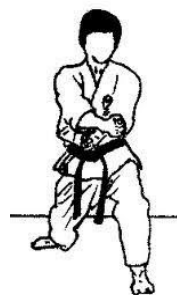
JUJI UKE JODAN

Blocage vers le haut avec les deux bras croisés. Utile contre une attaque à la tête.



JUJI UKE GEDAN

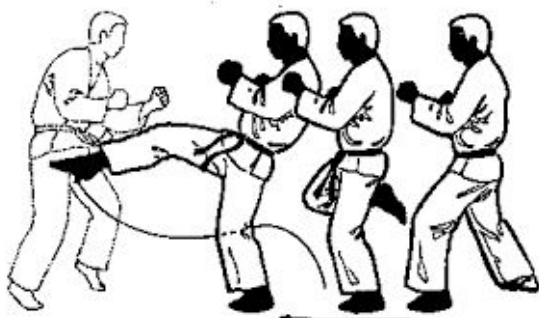
Blocage vers le bas avec les deux bras croisés. Utile contre une attaque basse.



COUPS DE PIEDS = GERI

KIN GERI

Coup de pied de face donné avec le dessus du pied pointé vers l'entre-jambe d'un agresseur.



MAE GERI

Coup de pied de face donné avec la plante du pied (les orteils sont retroussés) à la hauteur du ventre ou du visage.



HIZA GERI

Coup de genou avec trajectoire ligne droite. Peut être donné à différentes hauteurs. (Hiza mawashi geri sera son nom lorsqu'il sera effectué en trajectoire circulaire).



TAIKYOKU SONO ICHI
PREMIER KATA
(Définition: Première étape ultime ou Ultime action)

1ERE ÉTAPE :

- 0 : POSITION DE DÉPART (face devant, debout, les deux pieds sur la même ligne en largeur d'épaules)
1 : Jambe gauche se déplace $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche avec bloc gedan barai au genou gauche.
2 : Jambe droite qui avance avec tsuki droit (coup de poing).
3 : Jambe devant (droite) qui se déplace $\frac{1}{2}$ tour vers la droite avec bloc gedan barai au genou droit.
4 : Jambe gauche qui avance avec tsuki gauche (coup de poing)

2^E ÉTAPE :

- 5 : Jambe devant (gauche) qui se déplace $\frac{1}{4}$ tour vers la gauche avec bloc gedan barai au genou gauche.
6 : Jambe droite qui avance avec tsuki droit (coup de poing).
7 : Jambe gauche qui avance avec tsuki gauche (coup de poing).
8 : Jambe droite qui avance avec tsuki droit (coup de poing) avec kiai (cri).

3^E ÉTAPE :

- 9 : Jambe arrière (gauche) qui se déplace de $\frac{1}{4}$ de tour vers l'arrière avec bloc au genou de la gauche
10 : Jambe droite qui avance avec tsuki droit (coup de poing).
11 : Jambe devant (droite) qui se déplace $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche avec bloc gedan barai au genou droit.
12 : Jambe gauche qui avance avec tsuki gauche (coup de poing).

4^E ÉTAPE :

- 13 : Jambe devant (gauche) qui se déplace $\frac{1}{4}$ tour vers la gauche avec bloc gedan barai au genou gauche.
14 : Jambe droite qui avance avec tsuki droit (coup de poing).
15 : Jambe gauche qui avance avec tsuki gauche (coup de poing).
16 : Jambe droite qui avance avec tsuki droit (coup de poing) avec kiai (cri).

5^E ÉTAPE :

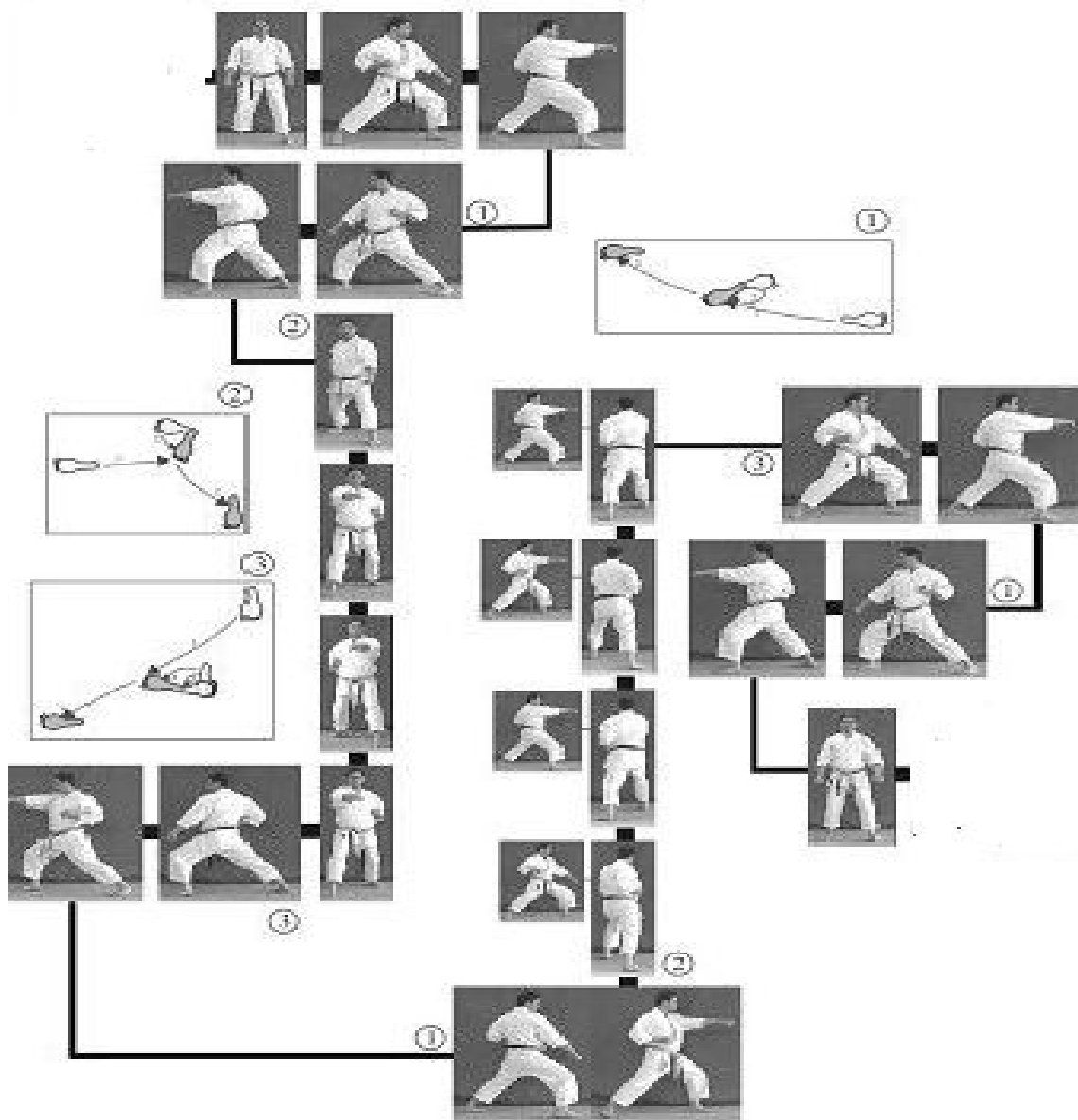
17: Jambe arrière (gauche) qui se déplace par en arrière ¼ vers l'arrière avec bloc au genou de la gauche.

18 : Jambe droite qui avance avec tsuki droit (coup de poing).

19 : Jambe devant (drte) qui se déplace ½ tour vers la drte avec bloc gedan barai au genou droit.

20 : Jambe gauche qui avance avec tsuki gauche (coup de poing).

Au signal "Naore" : REVENIR EN POSITION DE DÉPART.



10 RÈGLES POUR UNE BONNE COMPRÉHENSION ET UNE BONNE PROGRESSION EN KARATE

- 1 : Être régulier aux cours. Se présenter à l'heure.
- 2 : Être propre, mains et pieds lavés, dogi blanc et défroissé.
- 3 : Écouter les explications du professeur, regarder ses démonstrations et répéter les mêmes mouvements.

EN SILENCE

Sans discipline, il n'y a pas de karaté

- 4 : Tout est important dès que l'on entre au dojo; il faut s'attarder à faire le mieux possible jusqu'aux plus petits détails. Si un détail n'était pas important, le professeur n'en parlerait pas.
- 5 : Exécuter chaque mouvement comme si c'était le dernier, avec le maximum de force, de vitesse et de volonté.

Sans effort, il n'y a pas de karaté

- 6 : Penser à ce que l'on fait. Même en travaillant sans partenaire, il faut en imaginer un en face de soi et l'attaquer réellement ou se protéger de ses attaques comme s'il était vraiment là. Sans sincérité, il n'y a pas de karaté.
- 7 : Ne jamais faire un travail avec contact avec un partenaire au dojo sauf si cela a été expressément demandé par le professeur. Sans contrôle des techniques, on ne peut progresser.
- 8 : Ne jamais chercher à essayer à l'extérieur du dojo, à l'école ou dans la rue ce qui a été appris au dojo. Refuser de se battre. Le karaté est une chose sérieuse et grave; il peut, sans qu'on le veuille vraiment, provoquer des blessures importantes. Ne se battre que lorsque l'on ne peut vraiment faire autrement.
- 9 : Prendre la résolution qu'à chaque entraînement, on essaiera de faire mieux qu'à l'entraînement précédent.

CONCLUSION

Nous espérons que ce document vous a aidé dans votre apprentissage du karaté. Pour d'autres informations, consultez vos professeurs et, entre autres, notre site internet au www.centre-lamarre.com ou notre page Facebook (Centre de karate autodéfense Lamarre).

Vous entendrez souvent les sensei et sempai vous répéter que l'important en karaté, c'est de persévérer malgré les difficultés que vous rencontrez, que ce soit en apprentissage technique, en musculation, en souplesse, en kata, en combat ou autres. N'abandonnez pas et n'oubliez pas que tous, sans exception, de la ceinture blanche à la ceinture noire, ont connu ces difficultés.

Une ceinture noire n'est en fait qu'une ceinture blanche qui n'a jamais abandonné...

OSU!