



*Centre
Lamarre*

KARATÉ • AUTODÉFENSE

(514) 255-2338

www.centre-lamarre.com

KARATE DE STYLE KYOKUSHIN

DOCUMENT À ÉTUDIER
POUR L'OBTENTION DE LA
CEINTURE VERTE
(MIDORI)
4^{ème} 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

Si vous aspirez au prochain niveau, soit la ceinture verte, vous avez déjà acquis une solide formation de base.

La ceinture verte est une étape de perfectionnement et de confiance, au niveau des techniques et de soi-même.

Pour franchir cette quatrième étape vous aurez à travailler davantage votre endurance cardio-vasculaire et musculaire.

De plus la notion d'enchaînement sera plus présente et vous deviendrez probablement plus curieux au niveau de la philosophie et de l'application de certains mouvements.
L'esprit critique commence à se développer.

LES DIRECTEURS

TABLE DES MATIÈRES

Introduction..... p.3

Connaissances de base

COULEUR VERTE p.5

L'ANATOMIE DU KARATÉKA p.6

VALEUR DE L'EXERCICE p.8

Techniques

TABLEAU CEINTURE VERTE p.10

POSITIONS p.11

FRAPPES p.12

COUPS DE PIED p.13

PINAN p.14

..... p.15

..... p.16

..... p.17

..... p.18

Philosophie

LA LÉGENDE DES CEINTURES p.19

HISTOIRE DU KYOKUSHIN p.20

..... p.21

PENSÉES p.22

CONCLUSION..... P.23

Couleur verte - MIDORI (4^e et 3^e kyu)

Élément: Le vent ou l'air "KAZE" 

Qualités

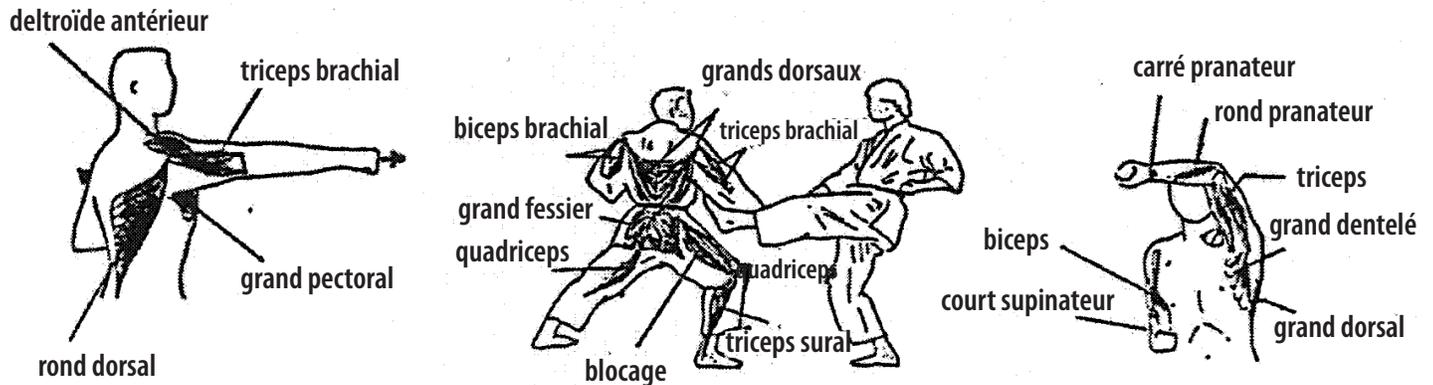
- Un mélange de la couleur jaune et bleue
- Le vent est invisible, mais il caractérise les saisons et les quatres directions.
- Importance de connaître plusieurs voies (directions).
- Connaître plusieurs voies, nous permet d'être plus objectif.

À développer

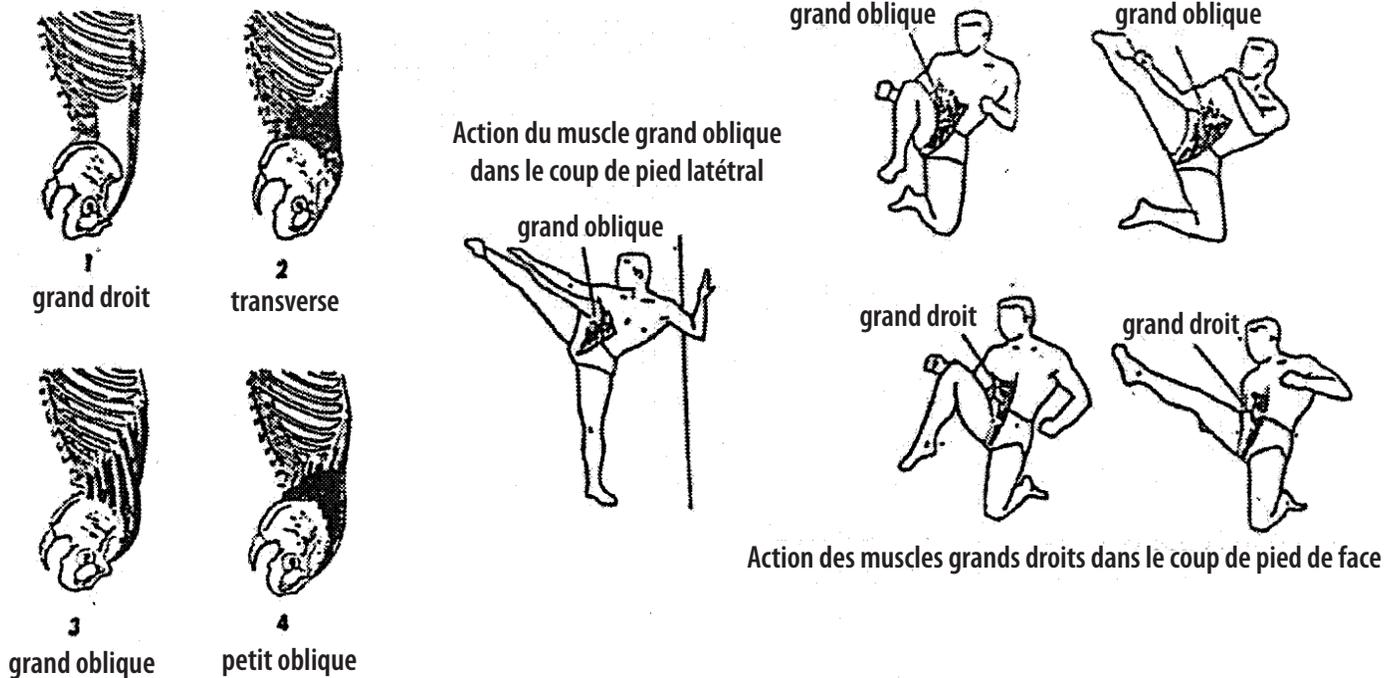
- État d'émotion et de sensibilité.
- Importance de la compassion aux conditions des autres.
- Humilité et patience, maturité et sagesse.
- Ne pas se prendre trop au sérieux, avoir un bon sens de l'humour.
- Esprit d'ouverture face à d'autres styles de karaté ou d'arts martiaux.

L'ANATOMIE DU KARATÉKA

Voici quelques dessins qui nous démontrent le travail des muscles dans les mouvements que nous pratiquons régulièrement.

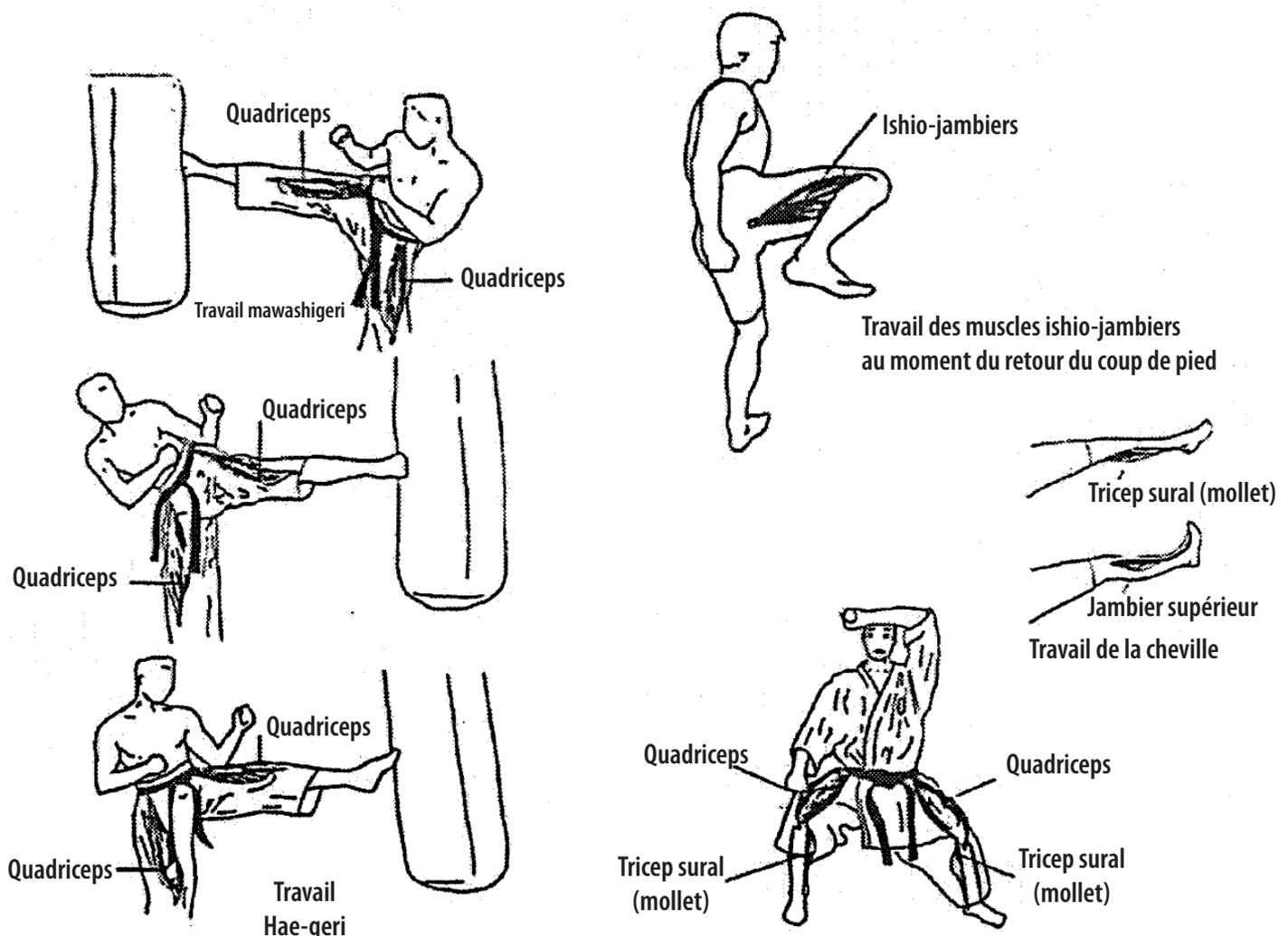


les muscles abdominaux jouent un rôle dans l'équilibre du corps. Un tonus permanent des abdominaux permet au karatéka de bien organiser tout son corps et d'avoir ainsi des techniques puissantes.

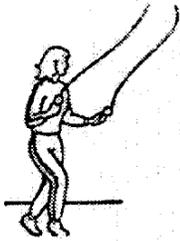


L'ANATOMIE DU KARATÉKA

Maintenant voici quelques dessins qui nous démontrent le travail des muscles dans les mouvements de jambe c'est-à-dire les coups de pied. Les membres inférieurs sont faits pour marcher. A ce titre, l'articulation de la hanche est bien et peu mobile. Pour les coups de pieds, vous allez lui demander une grande mobilité, surtout pour le yoko geri, mawashi geri etc. Il faut éduquer les muscles de la hanche qui ne sont pas faits à l'origine pour porter cette jambe en abduction, en flexion ou en extension. Le membre inférieur représente 18,5% du poids du corps. Ainsi si vous pesez 165 livres, le de votre jambe est de 30,5 livres.



VALEUR SCIENTIFIQUE DE L'EXERCICE PHYSIQUE



Certaines réalités semblent acquises. Lorsqu'on dit, par exemple, que l'exercice physique est bon pour la santé, cette affirmation apparaît tellement évidente que personne ne la conteste. Et comme elle n'est pas contestée, peu de gens ressentent le besoin de la vérifier.

Mais, depuis quelque temps, des chercheurs ont fouillé cette question et ont pu découvrir les vrais bienfaits de l'activité physique, c'est-à-dire ceux qui correspondent à la réalité observable et mesurable.

Voici donc quelques conclusions scientifiques sur le sujet.

Ainsi, l'activité physique

-
- Réduit le taux des LDL (mauvais cholestérol) et augmente celui des HDL (bon cholestérol).
- Contribue à réduire la tension artérielle.
- Permet de combattre l'embonpoint et l'obésité.
- Diminue; dans une proportion de 30%, les petits malaises courants.
- Permet, chez la femme, de diminuer de 98% le risque de mort prématurée par rapport à la femme sédentaire.
- Permet chez l'homme de diminuer ce même risque dans une mesure de 53%.
- Permet aux diabétiques de réduire leur besoin en insuline.
- Assure un meilleur sommeil.
- Améliore les facultés mentales.
- Prévient l'atrophie musculaire et l'ostéoporose.
- Améliore l'efficacité du système de transport de l'oxygène.
- Augmente la force et l'endurance musculaires, de même que la flexibilité.
- Combat les diverses formes de dépression.

- Rend l'individu plus positif face à l'existence.
- Permet de mieux gérer le stress.
- Atténue le syndrome prémenstruel et l'endométriose.
- Améliore la circulation sanguine et diminue le risque de varices.

Ce ne sont là que quelques-uns des bienfaits démontrés de l'activité physique. Si on leur ajoute les mérites qui découlent d'une saine nutrition et des autres facteurs naturels de santé, on peut certainement espérer pouvoir jouir d'une existence plus agréable et nettement plus longue.

**TECHNIQUES DEMANDÉES POUR
LA CEINTURE VERTE
(environ 72 heures de cours - 9 mois)**

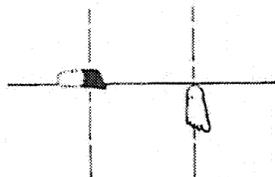
| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>Positions (Dachi)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - KAKE DACHI - TSURUASHI DACHI | <p style="text-align: center;"><u>Blocage (Uke)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - CHUDAN UCHI UKE GEDAN BARAI - MAWASHI UCHI UKE |
| <p style="text-align: center;"><u>Frappes (Uchi)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - SHUTO GAMMEN UCHI - SHUTO SAKUTSU UCHI - SHUTO SAKUTSU UCHIKOMI - SHUTO HIZO UCHI | <p style="text-align: center;"><u>Coups de pied (Geri)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - USHIRO MAWASHI GERI - TOBI GERI |
| <p><u>Kata</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5^e Taikyoku URA - 1^{er} et 2^e PINAN URA - 3^e et 4^e PINAN - SUBURI KATA | |
| <p><u>Combats</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ENCHAÎNEMENT DE QUATRE MOUVEMENTS - PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES APPRISES. - SEPT 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

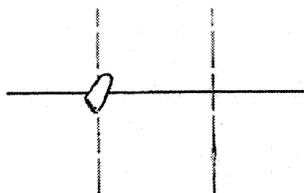
KAKE DACHI

- POSITION EN FORME DE CROCHET.
- QUE L'ON RETROUVE DANS LE QUATRIEME PIAN ET LE KATA D'ECHAÎNEMENT.



TSURUASHI DACHI

- POSITION DE LA GRUE.
- QUE L'ON RETROUVE DANS LE QUATRIEME PIAN.
- NE PAS APPUYER LE PIED SUR LA JAMBE.



FRAPPES=UCHI

SHUTO GAMMEN UCHI

- SABRE DE LA MAIN A LA TEMPE.



SHUTO HIZO UCHI

- SABRE DE LA MAIN AUX CÔTES



SHUTO SAKUTSU UCHI

- SABRE DE LA MAIN EXÉCUTÉ DE HAUT EN BAS



SHUTO SAKUTSU UCHIKOMI

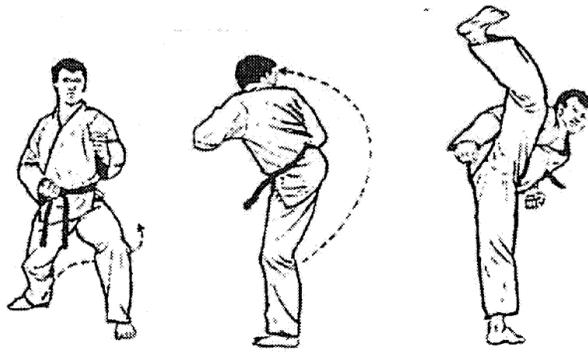
- SABRE DE LA MAIN DIRECT A LA CLAVICULE



COUPS DE PIED=GERI

USHIRO MAWASHI GERI

- DONNÉ AVEC LA PLANTE DU PIED.



TOBI MAE GERI

- COUP DE PIED SAUTÉ DE FACE.



PINAN SONO SAN (3^{ème} PINAN)

- Ce pinan est expliqué par des dessins aux pages suivantes
- Nous y retrouvons quelques nouveaux mouvements, des enchaînements d'attaques et de blocages successifs, ainsi que des esquives.
- Parmi ces nouveaux mouvements, il y a le bloc chudan uchi uke gedam barai.

PINAN SONO YON (4^{ème} pinan)

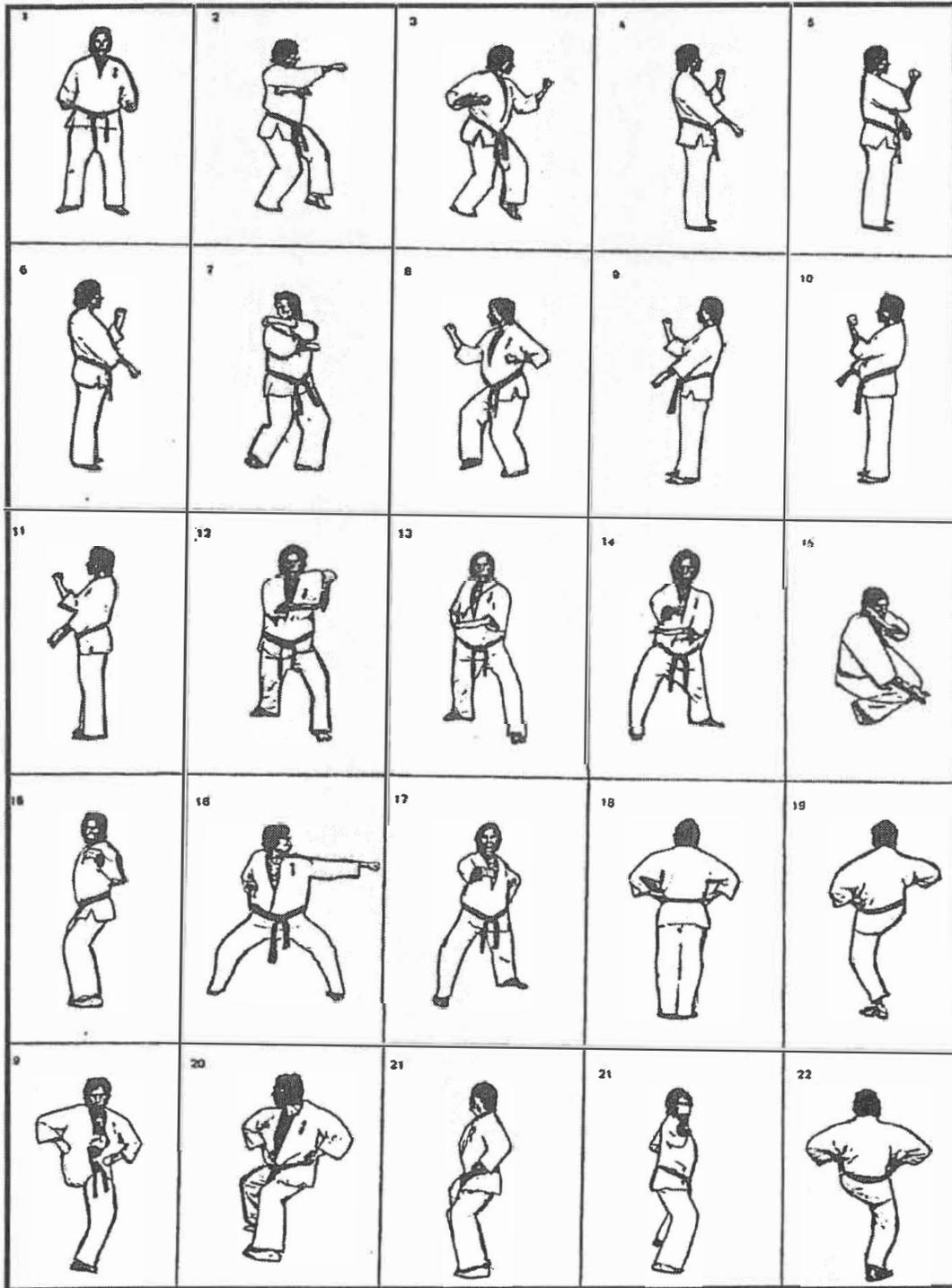
- Ce pinan aussi est expliqué par des dessins
- Dans ce pinan les mouvements nouveaux concernent davantage les positions.
- Les positions sont tsuruachi dachi ainsi que kake dachi expliqués en détail dans les pages précédentes.

KATA D'ENCHAÎNEMENT

- Ce kata est ce qu'on appelle un kata spécial
- Dans ce kata nous retrouvons un peu de tout au niveau des attaques: hiji, shuto, uraken, tsuki, mae geri, yoko geri, ushiro geri, ainsi que quelques blocages.

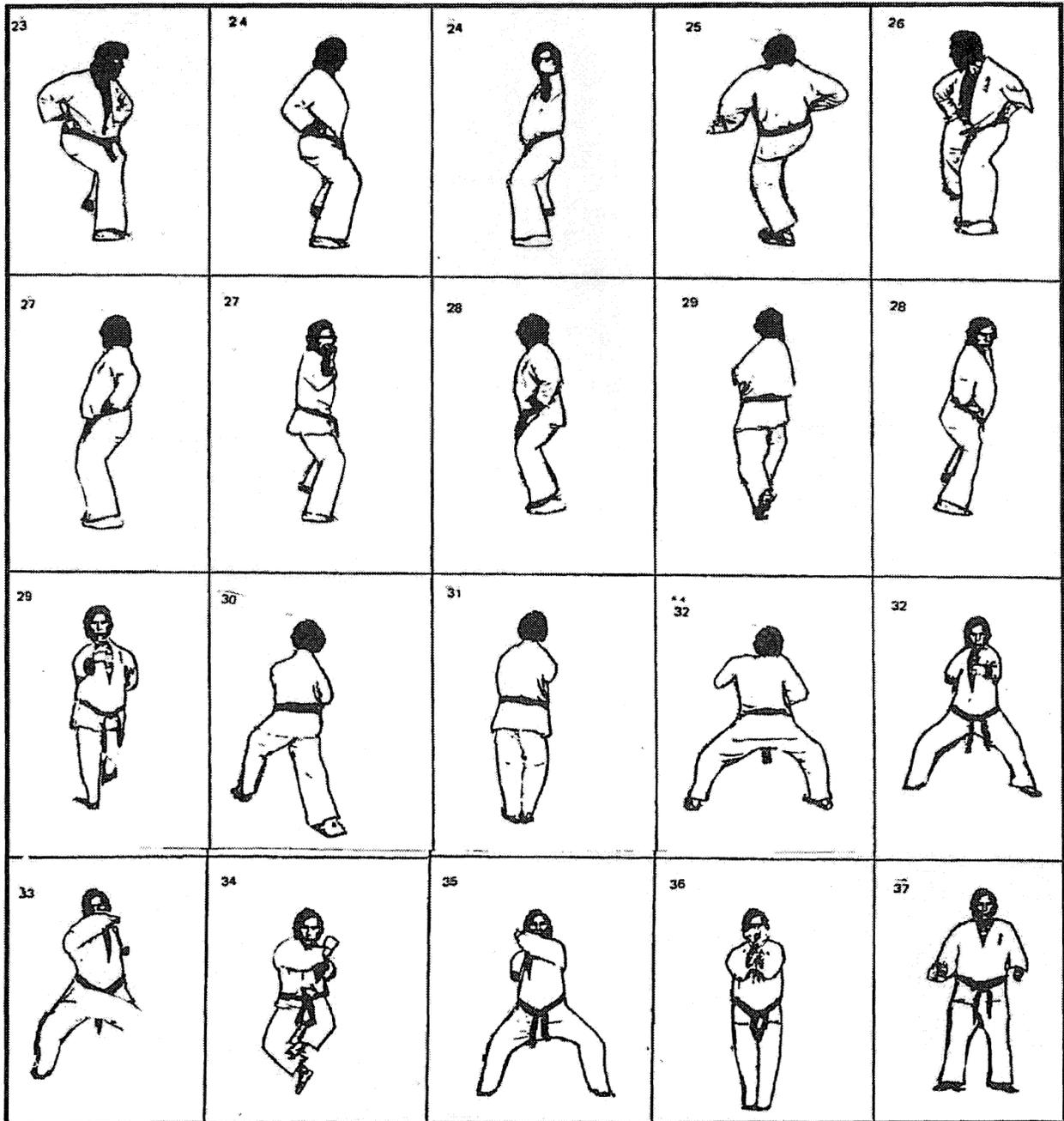
PINAN SONO SAN

(TROISIÈME PINAN)



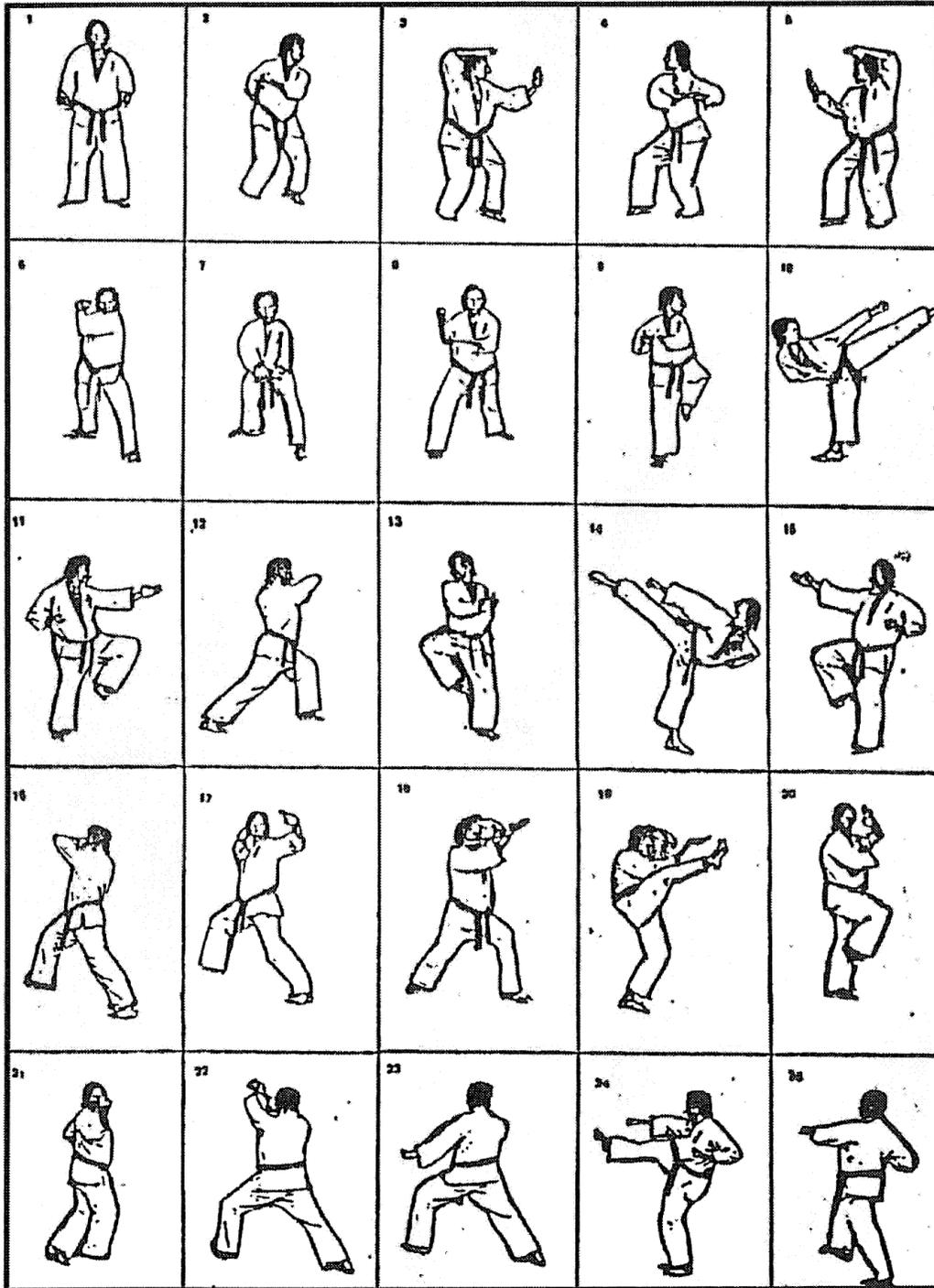
PINAN SONO SAN

(TROISIÈME PINAN) (SUITE)



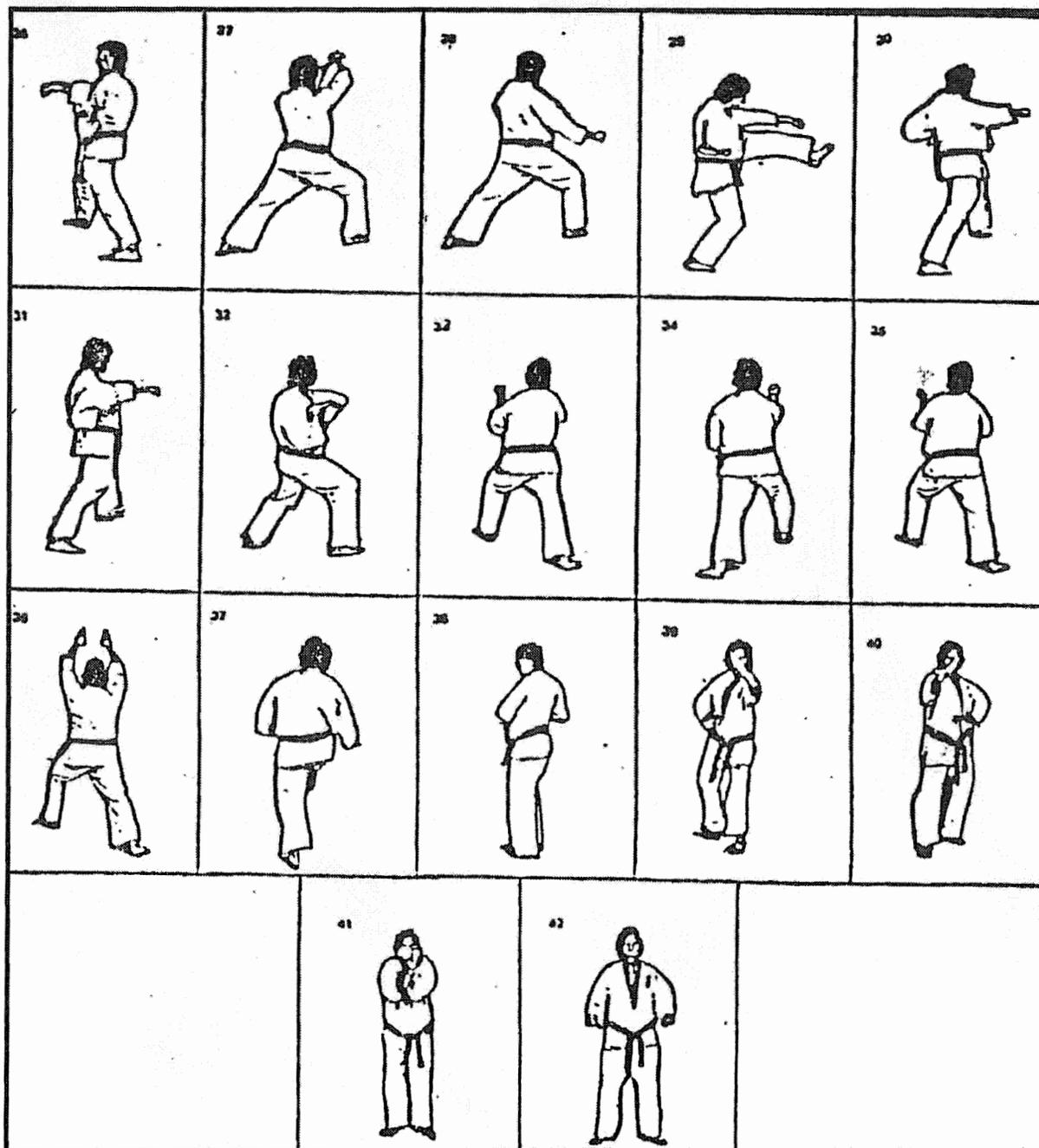
PINAN SONO YON

(QUATRIÈME PINAN)



PINAN SONO YON

(QUATRIÈME PINAN) (SUITE)



LES COULEURS DES CEINTURES ET LEUR SIGNIFICATION

| COULEURS | ÉLÉMENT DE LA PHILO. ORIENTALE: SIGNIFICATION |
|--|---|
| BLANC | LA PURETÉ |
| ORANGE (10 ^{ÈME} ET 9 ^{ÈME} KYU) | LA TERRE: Recherche de l'équilibre, de la stabilité. |
| BLEUE (8 ^{ÈME} ET 7 ^{ÈME} KYU) | L'EAU: La fluidité l'adaptation (développer l'habilité à s'adapter aux mouvements de l'adversaire.) |
| JAUNE (6 ^{ÈME} ET 5 ^{ÈME} KYU) | LE FEU: Niveau d'affirmation; éveil sur l'importance de la préparation psychologique, l'importance d'unir le corps et la pensée. |
| VERT (4 ^{ÈME} ET 3 ^{ÈME} KYU) | L'AIR: La sensibilité, la compassion, la sympathie à l'égard des autres. |
| BRUNE (2 ^{ÈME} ET 1 ^{ÈME} KYU) | LE VIDE: Le niveau pratique dans sa vie et créatif: recherch, compréhension des Bunkai. |
| NOIRE | LA COULEUR DE L'ESPRIT: La couleur la plus forte, aucune autre ne peut la recouvrir: rechercher l'équilibre parfait entre le corps, la pensée (intellectuelle) et l'esprit. |

HISTOIRE DU KYOKUSHIN

1953-1954

Mas Oyama revient des États-Unis. Il ouvre le dojo Oyama en plein air, dans les ruines du Mejiro de Tokyo.

1956

Voyage à travers l'Asie du Sud-est. Location de l'ancien studio de ballet de l'Université de Rykkio. Trois cents membres adhèrent à cette première association Kyokushin.

1957

Voyage en Europe. Ses élèves sont déjà au nombre de sept cents. Ouverture du premier dojo en dehors du Japon à Hawaï avec Bobby Lowe.

1962

Oyama met sur pied une campagne destinée à faire connaître le karaté à travers les Etat-Unis, l'Amérique du Sud et l'Europe.

1963

Le Dojo Oyama n'est plus assez grand. Un nouveau est construit au siège social de la Fédération Internationale de karaté à Tokyo.

1964

Le premier ministre Eisaku Sato est nommé président du KyokushinKaikan de la Fédération internationale de karaté; Matsuhei Mori en devient le vice-président.

1965

Publication de "This is Karate".

HISTOIRE DU KYOKUSHIN

1971

Le siège social américain est créé à Manhattan.

1975

Premier Championnat mondial auquel participent cent vingt-huit concurrents de trente-six pays.

1976

Sortie de the World's Best Karate, film documentaire sur des combats de tournois internationaux.

1987

Quatrième Championnat international au Japon. Pour la première fois, Sosai Oyama donne une clinique générale à tous les chefs de section au mont Mitsume.

1980

Premier tournoi Kyokushin dans l'est du Canada.

1994

Décès de Mas Oyama et nomination de son successeur Kancho Matsui.

PENSÉE

L'ESPRIT EST COMME UN PARACHUTE: POUR QU'IL
FONCTIONNE IL FAUT QU'IL SOIT OUVERT!

CELUI QUI N'A PAS DE DISCIPLINE DANS SA VIE. N'A
PAS DE CHEMIN, IL VA NULLE PART.

NE JUGEZ PAS LE GRAIN DE POIVRE D'APRÈS SA
PETITE TAILLE, GOUTEZ-LE ET VOUS SENTIREZ
COMME IL PIQUE.

(PROVERBE ARABE)

CONCLUSION

L'entraînement physique et mental préparatoire à la ceinture verte, vous aura permis de développer votre détermination ainsi que votre goût de perfectionnement et raffinement.

Il vous reste à faire preuve de cette même attitude non seulement au dojo, mais également dans vos autres occupations professionnelles et personnelles.

Une fois cette étape franchie, persévérez!
Vous en serez grandi.

Les directeurs