



*Centre
Lamarre*

KARATÉ • AUTODÉFENSE

(514) 255-2338

www.centre-lamarre.com

KARATE DE STYLE KYOKUSHIN

DOCUMENT À ÉTUDIER
POUR L'OBTENTION DE LA
CEINTURE BLEUE
(AOI)
8ième 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

Étant donné que vous avez gravi la première marche de l'échelle du karaté, soit la ceinture orange et que vous aspirez sans doute au deuxième niveau, voici un second document à l'intérieur duquel vous trouverez quelques informations utiles pour l'obtention de la ceinture bleue.

De plus vous y trouverez une petite réflexion sur la présence d'une ceinture orange, à l'intérieur d'un cours débutant ...

Au départ, la ceinture orange doit reprendre et raffiner les mouvements de base. Il ne faut pas oublier que le karaté est basé sur le principe des répétitions. De plus, cette pratique permet à la ceinture orange de développer une qualité primordiale soit la patience; être capable d'attendre, ne pas tout vouloir tout de suite. Toutefois, à l'intérieur du cours de débutant, un moment sera réservé aux ceintures oranges uniquement, afin de travailler la notion d'enchaînement de deux mouvements et certaines techniques un peu plus complexes que l'on retrouve dans le troisième, quatrième et cinquième kata.

**BONNE CHANCE
LES DIRECTEURS**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction p.3

Connaissances de base

COULEUR BLEUE p.5

KATA RÉALITÉ OU CINÉMA p.6

AUTO DÉFENSE p.8

Techniques

TABLEAU CEINTURE BLEUE p.9

POSITIONS p.10

BLOCAGES p.11

FRAPPES p.12

COUPS DE PIEDS p.13

KATA p.14

TROISIÈME KATA p.15

Philosophie

M. HATSUO ROYAMA p.17

ASPECT PÉDAGOGIQUE p.18

PENSÉE p.19

CONCLUSION p.20

Couleur bleue - MIZUIRO (8^e et 7^e kyu)

Élément: L'eau "MIZU" 

Qualités

-L'eau modifie sa forme selon celle de son contenant.
(Rond, carré, etc)

À développer

- État de fluidité et d'adaptabilité.
- Votre attitude mentale devrait être aussi fluide que l'eau
- Habilité de s'adapter, s'adapter aux mouvements de l'adversaire. S'adapter à l'étiquette.
- Flexibilité du corps et de la pensée.
- Esprit calme.

Techniques :

- Positions du corps, des yeux et des pieds.
- Déplacement fluide.
- Façon de se placer en garde



LES KATAS: UNE RÉALITÉ OU DU CINEMA?



Dans cet exposé. j'aimerais provoquer une réflexion concernant les avantages de la pratique régulière des katas. et sur la tendance à uniformiser les gestes techniques de ces formes à l'intérieur d'un même style de karaté, que ce soit d'un pays à un autre, d'un centre à un autre ou d'un professeur à un autre.

Donc, dans un premier temps, voici les avantages reliés à la pratique des katas:

Du point de vue physique et physiologique, la pratique des katas développe le tonus musculaire, la vitesse d'exécution, et par conséquent la force ($F=m.a$; $f=mv^2/d$). De plus, l'aspect équilibre et coordination des mouvements est une facette à ne pas négliger. Finalement le côté cardio-vasculaire sera développé par la répétition de plusieurs mouvements. Tous ces éléments sont des facteurs déterminants en situation d'auto-défense.

Du point de vue intellectuel, la pratique des katas contribue à développer la mémoire, la concentration et l'esprit d'analyse par la compréhension des mouvements. Chez le jeune surtout, les multiples déplacements effectués selon différentes orientations lui permettent de faire l'apprentissage des notions: côté gauche/côté droit, avant/arrière et une meilleure perception de son espace.

Du point de vue psychologique, la pratique des katas représente une activité de défoulement nécessaire (dû à l'accumulation de stress relié aux différentes occupations des individus), une sensation de bien-être et une meilleure estime de soi lorsqu'un kata longtemps pratiqué est finalement maîtrisé.

Du point de vue philosophique, le kata encourage la recherche du perfectionnement personnel, le goût de la non-violence, le respect des

traditions et la compréhension de l'importance de la discipline ou si vous préférez, l'apprentissage ordonné.

Du point de vue social. lorsque le kata est pratiqué en groupe, l'individu apprend l'importance de l'entraide et développe la compréhension des différences entre les individus.

Suite à tous ces avantages, et vous en découvrirez d'autres, il est difficile de comprendre l'abandon de la pratique des katas dans certains styles de karaté, orientation qui occasionne un apprentissage moins riche.

Dans un deuxième temps, j'aimerais vous faire réfléchir sur la tendance à uniformiser les gestes techniques d'un kata. Malgré le fait qu'en karaté il est important de respecter les traditions, il faut apprendre, accepter et même encourager certaines différences mineures à l'intérieur des formes (kata). Si l'on accepte qu'un kata est un combat imaginaire, qu'il peut donc être interprété de façons différentes selon notre créativité. Si l'on accepte qu'un kata est l'extériorisation du savoir-faire du professeur, si l'on accepte qu'un kata peut être déformé en fonction des distances et échanges peu fréquents d'un pays à un autre, on comprend plus facilement le fait que les formes ne sont pas exactement semblables du point de vue technique, d'un pays à un autre, d'un centre à un autre, d'un professeur à un autre ...

Mais attention: celui qui a créé un kata est un maître, nous devons accepter les traditions. Les différences ne doivent être que mineures ou d'interprétation.

Ce texte doit être considéré comme un début de réflexion et non pas une opinion définitive.

Valdaire Lamarre
BSC Education physique

L'AUTO-DÉFENSE



" Le fait d'agir d'une certaine façon ou de ne pas agir, peut vous éviter beaucoup de problèmes ... "

LES ENFANTS: ATTENTION AUX PIÈGES !

A) Si un individu à pied ou en voiture se rapproche pour vous demander de l'information ou autre: se tenir loin, ne pas le suivre et s'il y a un problème, courir dans la direction opposée.

B) Ne jamais suivre un inconnu même s'il vous offre des friandises, animaux ou autre récompense intéressante.

C) Si une personne d'autorité vous intercepte: vérifiez toujours son identité auprès d'une autre personne.

D) Si vous êtes perdus: recherchez une pancarte "PARENTS SECOURS" ,un dépanneur, un poste de police etc. **Ne pas se gêner.**

E) S'il n'y a personne lors de votre arrivée à la maison: demandez aux parents de vous identifier un endroit sécuritaire (voisine etc ...) en cas de problème.

F) Si vous avez des problèmes à l'école: demandez en premier de l'aide aux professeurs, directeurs ou gardiens et n'ayez pas peur de dénoncer des comportements louches.

G) Ne jamais avoir peur de parler avec vos parents ou professeurs, ce sont de bons amis.

**TECHNIQUES DEMANDÉES POUR
LA CEINTURE BLEUE
(environ 36 heures de cours - 4 mois)**

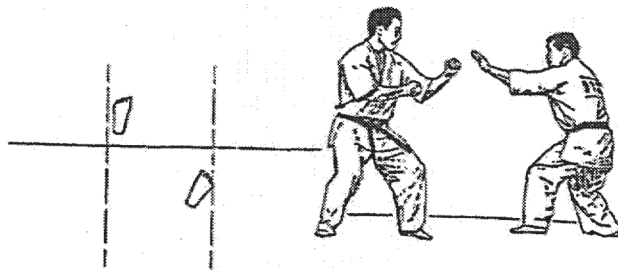
<p style="text-align: center;"><u>Positions (Dachi)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - KOKUTSU DACHI - KUMITE DACHI 	<p style="text-align: center;"><u>Blocage (Uke)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - CHUDAN UCHI UKE
<p style="text-align: center;"><u>Frappes (Uchi)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - HIJI JODAN ATE - HIJI AGE UCHI - HIJI OROSHI UCHI - HIJI USHIRO - URAKEN 	<p style="text-align: center;"><u>Coups de pied (Geri)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - KANSETSU GERI - MAWASHI GERI - YOKOGERI
<p><u>Kata</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3^e, 4^e et 5^e T AIKYOKU - 1^{er} et 2^e TAIKYOKU URA - ENCHAÎNEMENT DE DEUX MOUVEMENTS - PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES APPRISES 	
<p><u>Combats</u></p> <p>L'exécution de 3 combats en série seront demandés au passage de ceinture</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

POSITIONS = DACHI

KUMITE DACHI

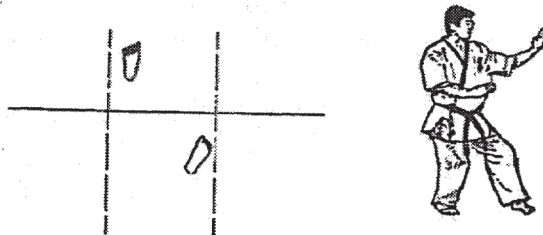
POSITION DE COMBAT



KOKUTSU DACHI

POSITION ALLONGÉE DU CHAT: 70% DU POIDS SUR LA JAMBE ARRIÈRE

POSITION QUE L'ON RETROUVE DANS LES 3^{ème} ET 5^{ème} KATA

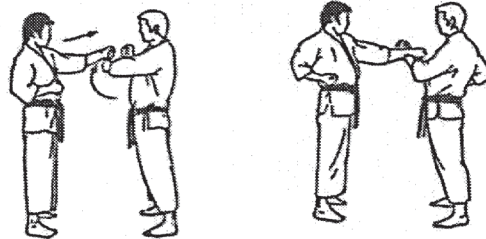


BLOCAGES = UKE

CHUDAN UCHI UKE

BLOCAGE AVEC L'AVANT-BRAS FAIT DEVANT A PARTIR DE L'INTÉRIEUR.

UTILE CONTRE UNE ATTTAQUE AU CORPS.



COUPS DE COUDE=HIJI

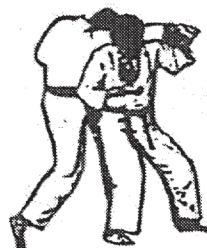
HIJI JODAN ATE

COUP DE COUDE CIRCULAIRE AU VISAGE



HIJI USHIRO

COUP DE COUDE DERRIÈRE



HIJI AGE UCHI

COUP DE COUDE DE BAS EN HAUT



HIJI OROSHI UCHI

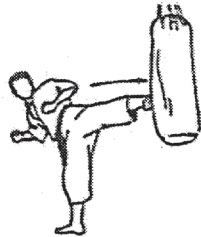
COUP DE COUDE DE HAUT EN BAS



COUPS DE PIED=GERI

YOKO GERI

COUP DE PIED DE CÔTÉ
(LATERAL)
DONNÉ AVEC LE TRANCHANT
DU PIED ET PARTIE DU TALON



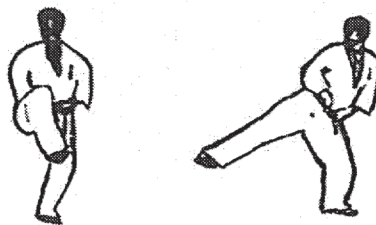
MAWASHI GERI

COUP DE PIED CIRCULAIRE
DONNÉ AVEC LE DESSUS
DU PIED



KANSETSU GERI

COUP DE PIED DE CÔTÉ DANS LES GENOUX



TAIKYOKU SONO SAN (3^e KATA)

- A) Bloc chudan uchi uke en position kokutsu dachi.
- B) En avançant, tsuki plexus en position zenkutsu dachi.
- C) En revenant devant bloc gedan barai et ensuite trois attaques successives: de tsuki au visage en avançant en position zenkutsu dachi.

- Ces techniques se répètent tout au long du kata.
- Voir dessins à la page suivante.

TAIKYOKU SONO YON (4^e KATA)

- A) Bloc en bas gedan barai et bloc en haut jodan uke, en position zenkutsu dachi.
- B) Contre-attaque avec la jambe arrière, mae geri et tsuki au plexus en avançant en position zenkutsu dachi.
- C) En revenant devant bloc gedan barai et ensuite trois contre-attaques successives: mae geri et tsuki au plexus en avançant en position zenkutsu dochi.

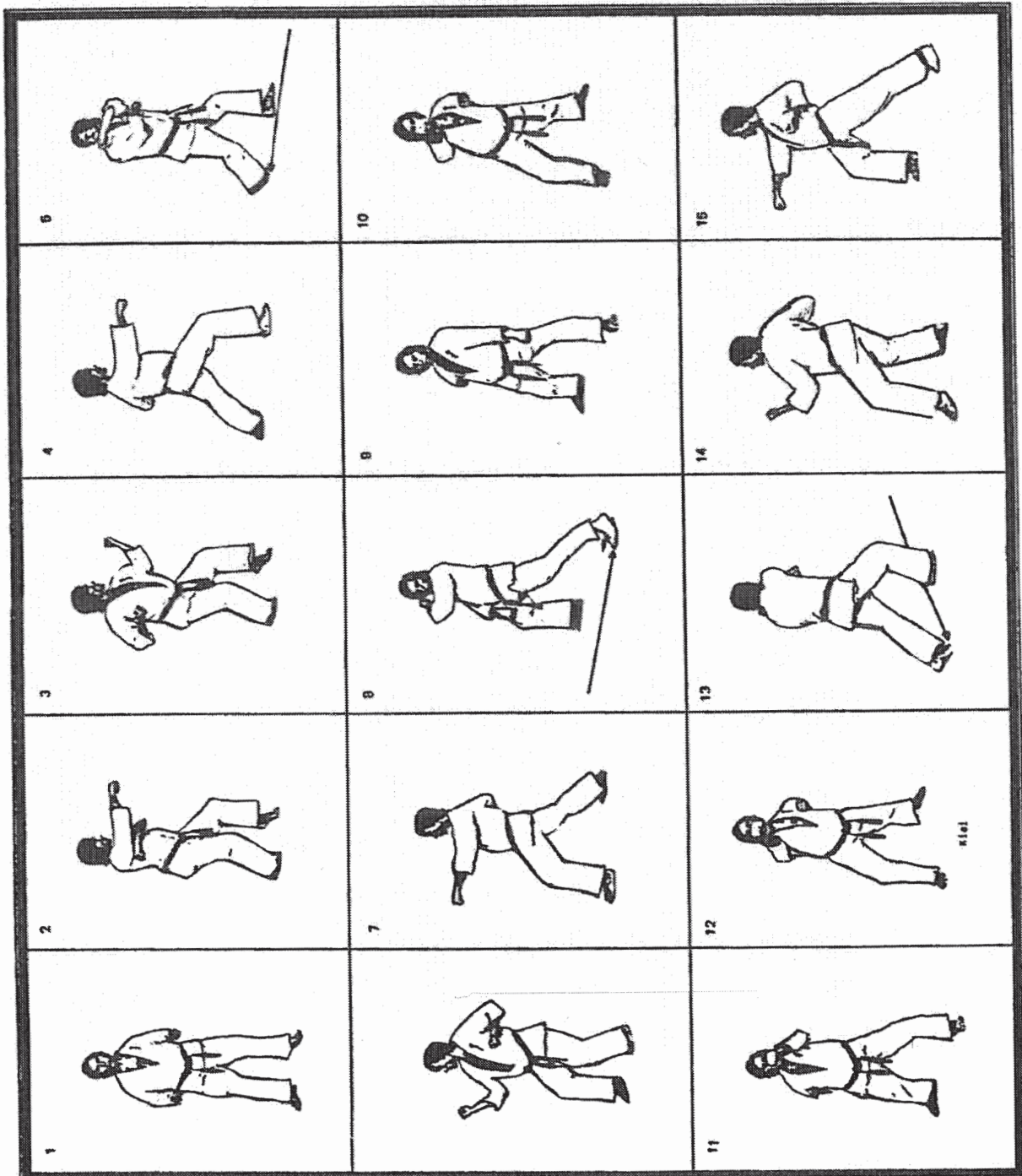
- Mêmes déplacements que le premier kata.
- Enchaînement de deux blocages et de deux contre-attaques.

TAIKYOKU SONO GO (5^e KATA)

- A) Bloc au corps chudan uchi uke, en position kokutsu dachi.
- B) Contre-attaque avec la jambe devant, kin geri et tsuki ou plexus en avançant en position zenkutsu dachi.
- C) En revenant devant bloc gedan barai et ensuite trois contre-attaques successives: kin geri jambe arrière cette fois et tsuki au plexus en avançant en position zenkutsu dachi.

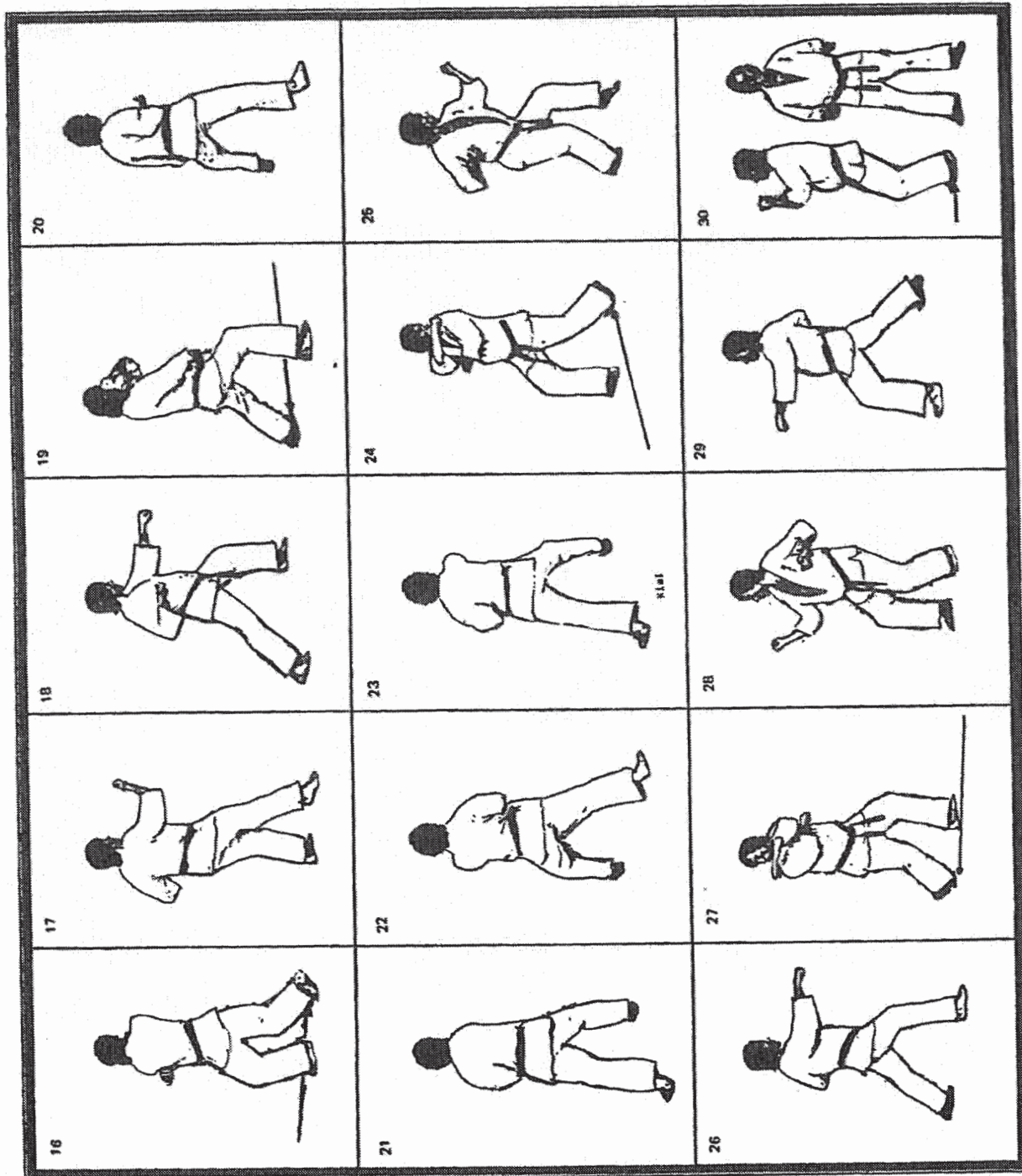
- Semblable au troisième kata.
- Ajout d'un kin geri à chaque contre-attaque.

TAIKYOKU SONO SAN (TROISIÈME KATA)



TAIKYOKU SONO SAN

(TROISIÈME KATA) (SUITE)



M. HATSUO ROYAMA «historique»

M.Hatsuo Royama (Kancho), est né en 1948.

À 15 ans il s'inscrit au Oyama dojo à Ikebukuro.

À 25 ans, il est champion du 5^{ième} all Japan Kyokushin.

2^{ième} place au premier championnat du monde en 1975.

Sa force, le coup de pied circulaire dans les jambes.

APRÈS LE DÉCÈS DU GRAND MAITRE OYAMA,

en 1994; il demeure avec M.Mattsui, de l'organisation IKO.

En 2002, il quitte IKO et fonde le kyokushin-kan, avec Shihan Tsuyoshi Hiroshige et Akio Koyama.

Son organisation recrute 6000 karatéka Japonais, 50 chefs de section.

Plusieurs dojos; Russie, Afrique du sud, Corée, Europe, Usa, Canada etc.

Premier championnat du monde en 2005, à Moscou.

Au Canada, la section Kyokushin Kan est dirigé par Shihan Hamid Asna-Ashari (secrétaire administratif Canada)





ASPECT PÉDAGOGIQUE DE L'ENSEIGNEMENT DANS LES CENTRES LAMARRE.



Les principes de base des Centres Lamarre sont simples;

- Rendre le karaté accessible à tout le monde.
- Se servir de la dynamique de groupe pour la motivation, tout en respectant le niveau de chacun.

BUT

A l'aide de l'outil pédagogique qu'est le karaté, outil utilisé de façon simple et graduelle. acquérir un équilibre mental et physique adéquat:

- Acquérir une bonne condition physique.
- Être plus autonome, physiquement et mentalement.
- Développer une force de caractère et de leadership.
- Respecter les autres et se respecter soi-même.
- Avoir confiance en soi.
- Être capable de se contrôler physiquement et mentalement.

PRINCIPES DIRECTEURS

- Respecter la progression et le degré d'habileté du pratiquant.
- Augmenter le degré d'intensité des exercices progressivement au cours de la leçon.
- Insister beaucoup sur la sécurité.
- Terminer la leçon avec une pensée philosophique, raison principale de l'existence du karaté.

NOTIONS PHILOSOPHIQUES ABORDÉES À L'INTÉRIEUR D'UN COURS

- Le respect de soi-même, des personnes, de la nature, des objets.
- La discipline.
- La non-violence.
- Le contrôle de soi.

PENSÉE

LES 12 PLUS GRANDES CHOSES DE LA VIE

1. le plus grand handicap
LA PEUR
2. le plus beau jour
AUJOURD'HUI
3. la chose la plus facile
SE TROMPER
4. la plus grande erreur
ABANDONNER
5. Le plus grand trésor
LE TRAVAIL
6. Le plus grand défaut
L'ÉGOÏSME
7. La pire banqueroute
LE DÉCOURAGEMENT
8. Les meilleurs maîtres
NOS FAUTES
9. Le plus grand besoin
LE BON SENS
10. Le plus bas sentiment
LA JALOUSIE
11. Le plus beau présent
LE PARDON
12. Le plus beau
sentiment **L'AMOUR**

CONCLUSION

Nous espérons que ce document vous a aidé à continuer votre apprentissage dans le domaine du karaté.

D'autres documents suivront afin de vous permettre de monter toujours plus haut vers les sommets de votre personnalité.

De plus, n'oubliez pas la qualité la plus importante en karaté: la "patience". Elle vous sera d'un grand recours afin de traverser l'étape de ceinture orange pour accéder à la ceinture bleue.

LES DIRECTEURS