



*Centre
Lamarre*

KARATÉ • AUTODÉFENSE

(514) 255-2338

www.centre-lamarre.com

KARATE DE STYLE KYOKUSHIN

DOCUMENT À ÉTUDIER
POUR L'OBTENTION DE LA
CEINTURE BRUNE
(CHA)
8ième et 1er 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

Afin d'accéder au niveau de ceinture brune, vous aurez probablement un choix à faire en regard du nombre d'heures consacrées à l'entraînement. Deux cours par semaine ne suffiront plus. Vous devrez donc organiser votre temps pour augmenter la fréquence de cours et entraînement à 3 ou 4 par semaine.

Ce choix fait, il vous restera à travailler davantage la qualité de vos entraînements.

Ce document, vous fournira les informations qui vous aideront pour l'obtention de la ceinture brune.

**BON ENTRAINEMENT
LES DIRECTEURS**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction..... p.3

Connaissances de base

COULEUR BRUNE P.5

FRÉQUENCES CARDIAQUES
EN FONCTION DE L'AGE P.6

Techniques

TABLEAU CEINTURE BRUNE P7

PINAN P.8

..... P.9

..... P.10

..... P.11

..... P.12

..... P.13

Philosophie

MÉDECINE..... P.14

QU'EST-CE QUE LE KYOKUSHIN P.15

LOGO KYOKUSHINKAN P.16

LES ORIGINES DU KYOKUSHIN..... P.17

PENSÉES P.18

CONCLUSION..... P.19

Couleur brune - CHA (2^e et 1^{er} kyu)

Élément: Le vide "KU"



Qualités

- Un mélange de 3 couleurs primaires (rouge, jaune et bleue).

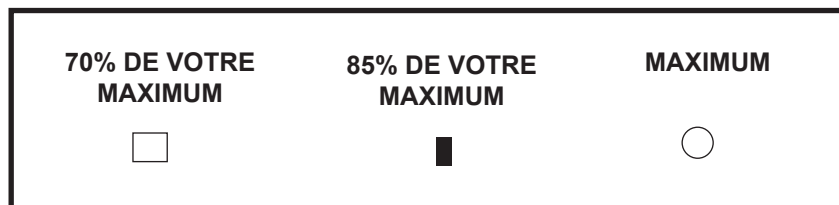
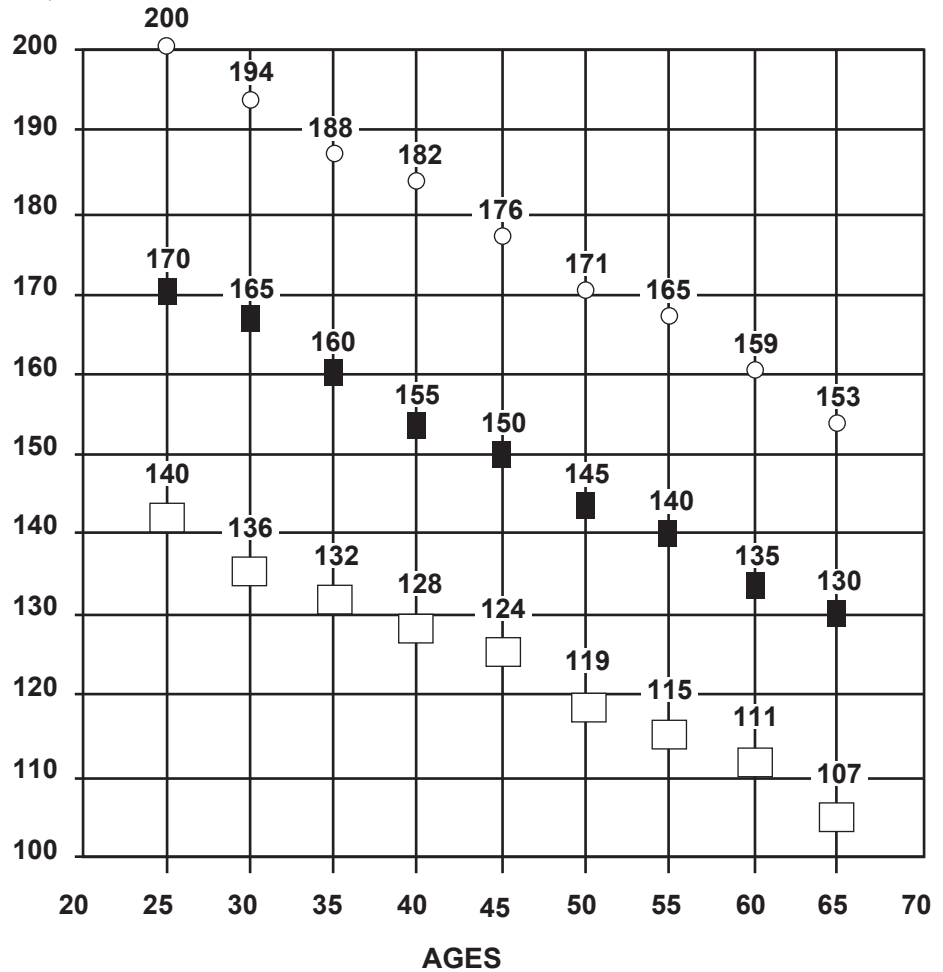
À développer

- État de créativité.
- Cultiver sa capacité de voir avec son esprit aussi bien qu'avec ses yeux.
- Il est essentiel d'avoir pour base un esprit droit, d'adopter la voie d'un coeur sincère, d'abandonner les préjugés et de poursuivre un entraînement régulier, de sorte à pouvoir juger l'essence même des choses.
- Responsabilité dans le dojo.
- Importance des bunkaï.
- Importance des comparaisons objectives entre styles, dojo ou étudiants.

FRÉQUENCES CARDIAQUES EN FONCTION DE L'AGE:

FRÉQUENCES
CARDIAQUES

FRÉQUENCE CARDIAQUE
10 SEC. X 6 = 60
15 SEC. X 6 = 90
16 SEC. X 6 = 96
17 SEC. X 6 = 102
18 SEC. X 6 = 108
19 SEC. X 6 = 114
20 SEC. X 6 = 120
21 SEC. X 6 = 126
22 SEC. X 6 = 132
23 SEC. X 6 = 138
24 SEC. X 6 = 144
25 SEC. X 6 = 150
26 SEC. X 6 = 156
27 SEC. X 6 = 162
28 SEC. X 6 = 168
29 SEC. X 6 = 174
30 SEC. X 6 = 180
31 SEC. X 6 = 186
32 SEC. X 6 = 192
33 SEC. X 6 = 198
34 SEC. X 6 = 204
35 SEC. X 6 = 210



TECHNIQUES DEMANDÉES POUR LA CEINTURE BRUNE

(environ 120 heures de cours, soit de 12 à 15 mois)

<p><u>Positions (Dachi)</u></p> <p>- UCHI-HACHIJI DACHI</p>	<p><u>Blocage (Uke)</u></p> <p>- SHOTEI GEDAN UKE - SHOTEI SHUDAN SOTO UKE</p>
<p><u>Frappes (Uchi)</u></p> <p>- ENCHAÎNEMENTS MULTIPLES</p> <p><u>Déplacements</u></p> <p>- OKURI ASHI - SURI ASHI</p>	<p><u>Coups de pied (Geri)</u></p> <p>- MAWASHI GERI GEDAN - ASHI BARAI - KAKATO OROSHI GERI</p>
<p><u>Kata</u></p> <p>- CINQUIÈME PINAN, HIJI KATA ET SANCHIN KATA - 1+2+3+4 PINAN URA - Les 3 TAIKYOKU SOKUGI</p>	
<p><u>Combats</u></p> <p>- ENCHAÎNEMENTS MULTIPLES DE BRAS ET DE JAMBES - PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES APPRISES - DIX COMBATS - ÉPREUVES DE CASSAGE (TAMESHIWARI)</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

PINAN SONO GO (5e PINAN)

- Ce pinan est expliqué par des dessins aux pages suivantes.
- Dans ce pinan, la nouveauté se situe au niveau des enchaînements de plusieurs éléments comme par exemple trois prises de positions différentes dans le même compte.

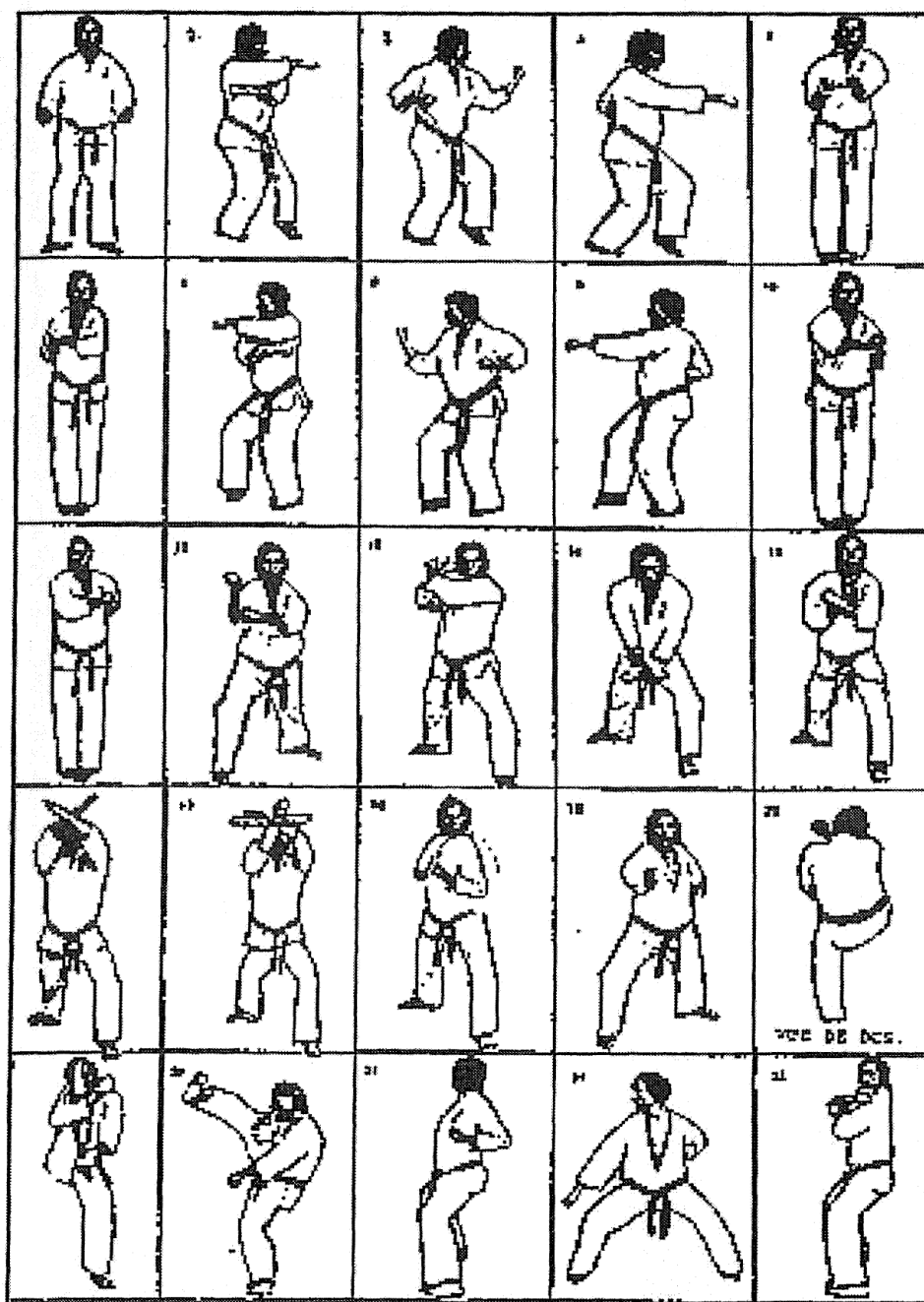
SANCHIN KATA

- Ce kata est ce qu'on appelle un kata spécial.
- Tous les déplacements se font en position sanchin dachi.
- Tous les mouvements se font avec une respiration lente forcée qu'on appelle IBUKI. Cette respiration est très profonde elle se fait avec le bas des abdominaux (hara). L'expiration se fait en contractant les muscles abdominaux.

HIJI KATA

- Ce kata se fait en position sanchin dachi: une fois sur place, une fois en avançant et deux fois en reculant.
- Les mouvements de bras sont: hiji jodan ate. shotei jodan uchi, hiji age uchi, hiji oroshi uchi, hiji yoko uchi, uraken sayu uchi.
- Tous les mouvements se font avec le bras devant sauf pour le deuxième mouvement le shoteï jodan uchi.

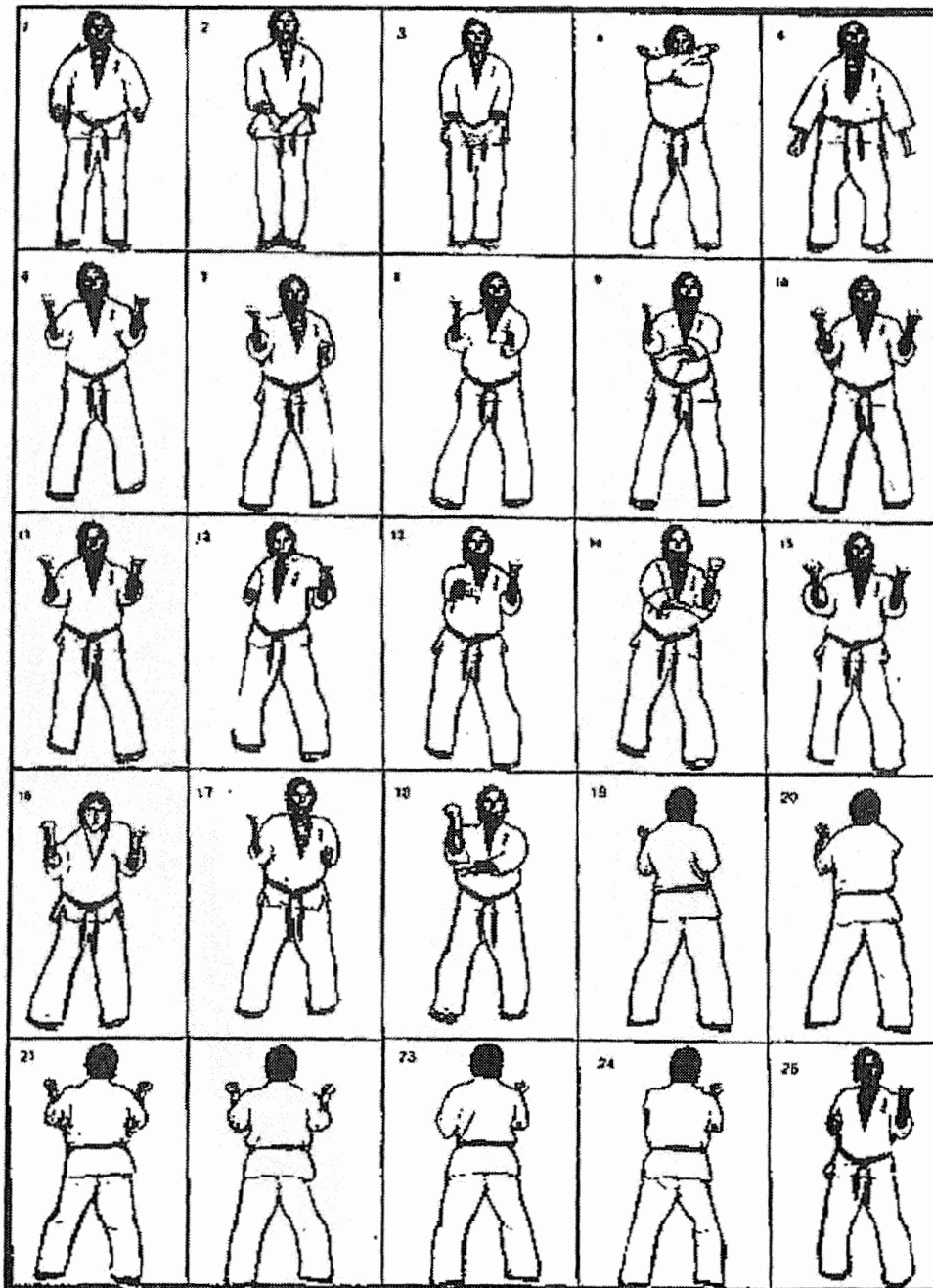
PINAN SONO GO (CINQUIÈME PINAN)



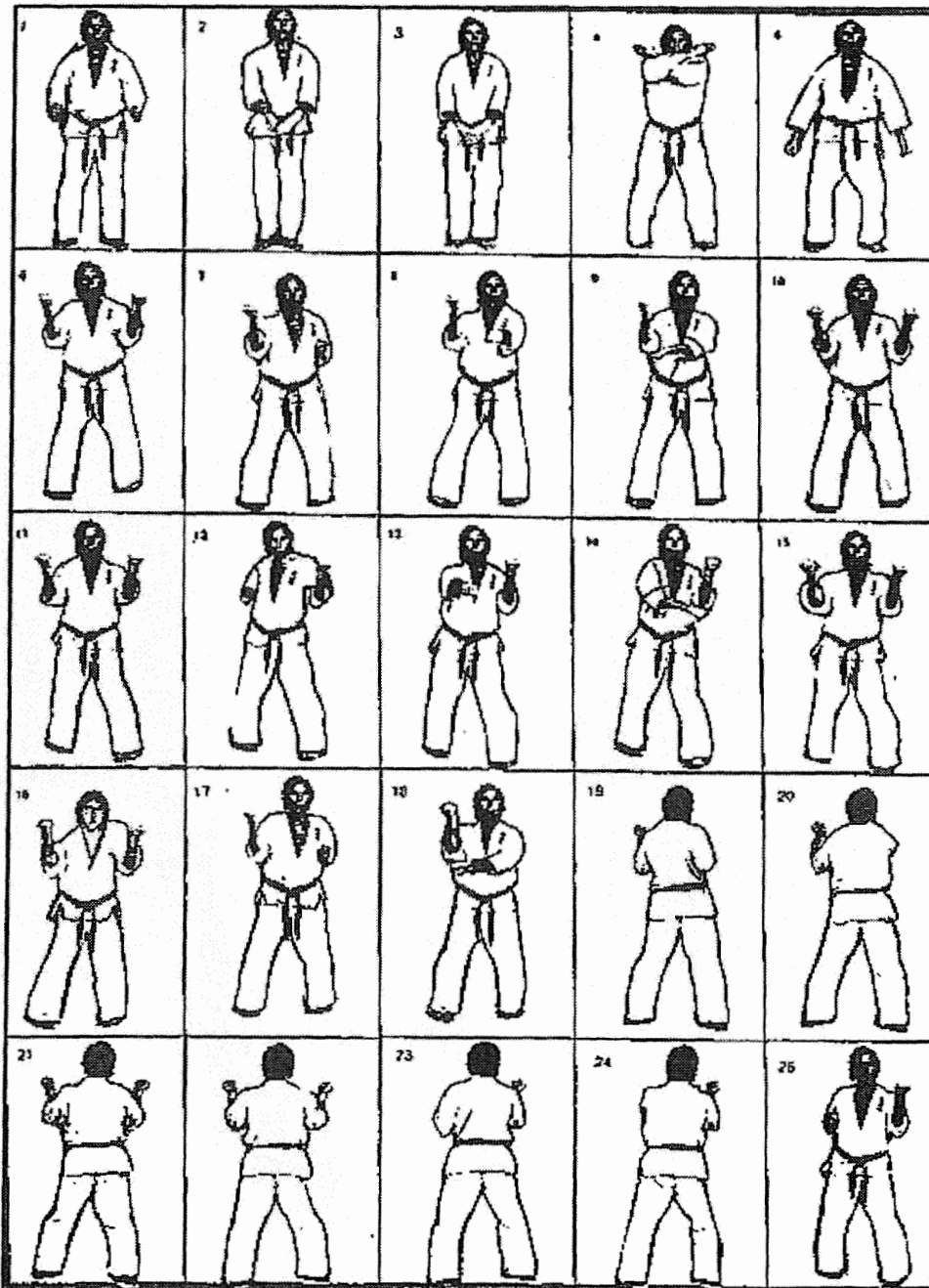
PINAN SONO GO (CINQUIÈME PINAN)



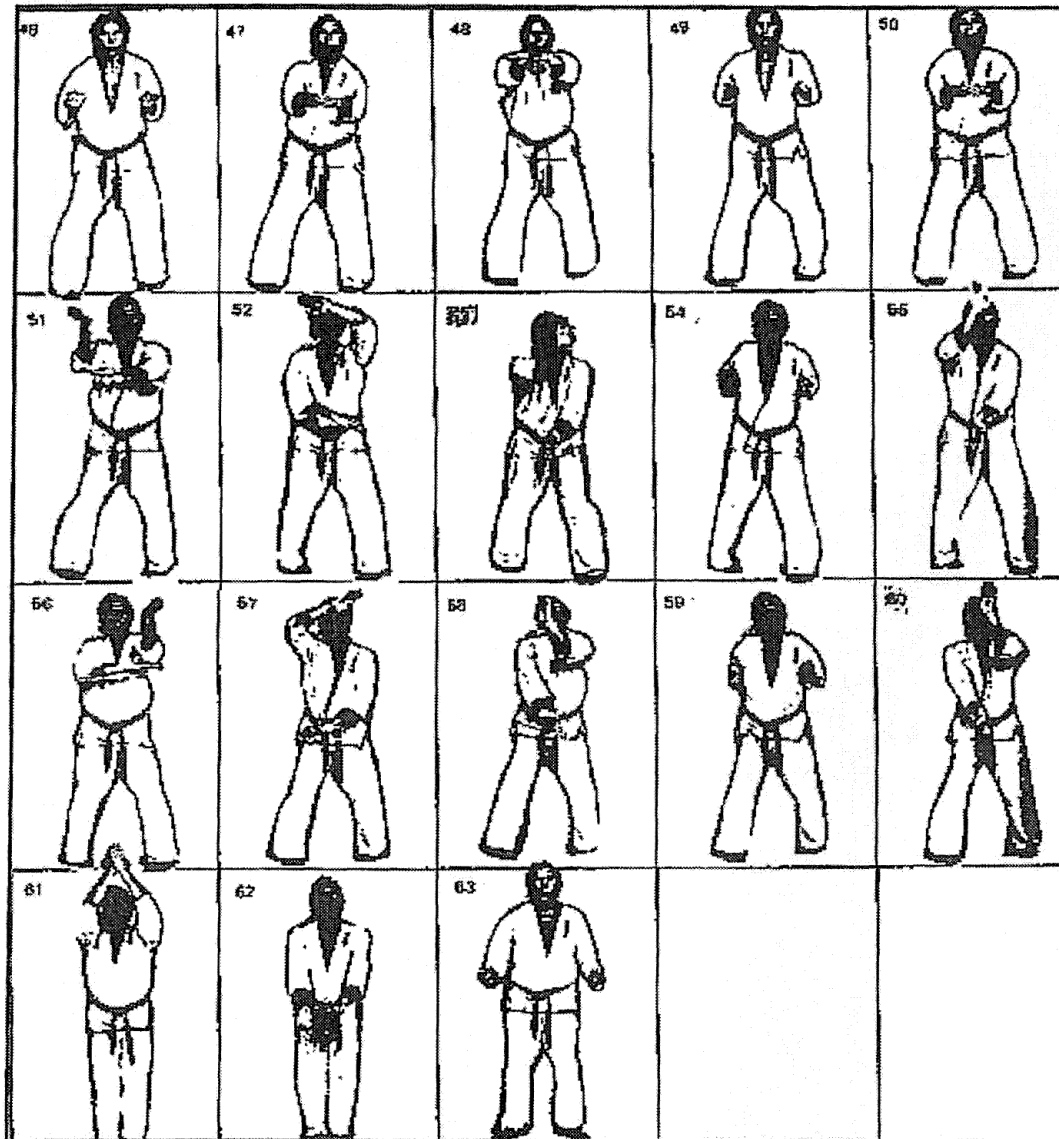
SANCHIN KATA



SANCHIN KATA



SANCHIN KATA



GLACE OU CHALEUR

quoi quand et pourquoi

L'importance d'agir rapidement dès l'apparition d'une blessure vient du fait que l'inflammation (mécanisme de défense du corps humain) s'installe rapidement et que, si elle n'est pas bien contrôlée, elle retarde la guérison.

Glace ou chaleur?

L'application de glace ou de chaleur a un effet sur la circulation ainsi que sur les récepteurs de la douleur au niveau de la peau.



L'application de chaleur

- augmente la circulation de la région où elle est appliquée
- augmente aussi l'activité cellulaire
- relaxe les muscles
- favorise l'élasticité des tissus
- peut aussi diminuer la douleur



L'application du froid, donc de la glace, crée l'effet inverse jusqu'à un certain point. Elle :

- diminue la circulation à l'endroit où elle est appliquée
- diminue l'activité cellulaire et les spasmes musculaires
- diminue la douleur
- entraîne une raideur temporaire



La glace, appliquée aux 2 ou 3 heures :

- diminuera l'inflammation réduira les risques de saignements internes
- diminuera la douleur (peut durer de 2 à 3 heures)
- fera disparaître le spasme musculaire, contraction involontaire du muscle (mécanisme de protection)
- aidera à diminuer l'activité cellulaire afin de réduire la protection des déchets et de bactéries reliées à l'inflammation.

L'application de chaleur est fortement déconseillée en phase aigüe afin de ne pas contribuer à l'inflammation.

Plus tard, dans la phase dite chronique de la blessure, le corps se chargera de réparer les tissus endommagés. L'inflammation sera disparue. Les applications de chaleur sont alors utiles.



La chaleur :

- augmentera la circulation facilitant ainsi la réparation des tissus endommagés
- assouplira les tissus
- diminuera la douleur

Il est aussi possible de continuer l'utilisation de la glace durant cette période, en diminuant la fréquence d'application, surtout s'il y a persistance de douleur rebelle.

Qu'est-ce que le Kyokushin ?



Le karaté est à la fois un art et une philosophie. Parce que chaque individu a une personnalité différente, ceci se reflète dans son interprétation de cet art. Alors, les maîtres de karaté ont fondé leur école, enseignant leur style ou ryu.

Kyokushin est le nom donné à notre ryu qui a été fondé par le grand maître Masutatsu Oyama.

Kyoku signifie ultime ; Shin signifie vérité ou réalité et kai signifie réunir, joindre, associer. Tout ceci prend quelque temps avant de bien l'assimiler.

Le symbole du Kyokushin Kai est le Kanku. Ce symbole est un dérivé du Kanku Kata qui signifie contempler le ciel. Dans ce kata, pour former le dit symbole, les mains sont levées vers le haut pour scruter le ciel.



Les pointes du Kanku représentent les doigts qui signifient l'ultime sommet. Les parties plus épaisses représentent les poignets, qui impliquent la force. Enfin, le centre représente l'infinité impliquant la profondeur. Tout le Kanku est entouré d'un cercle représentant la continuité en une action circulaire.

LOGO KYOKUSHIN KAN



Le logo du Kyokushin Kan se nomme HITO, l'humain, en français.

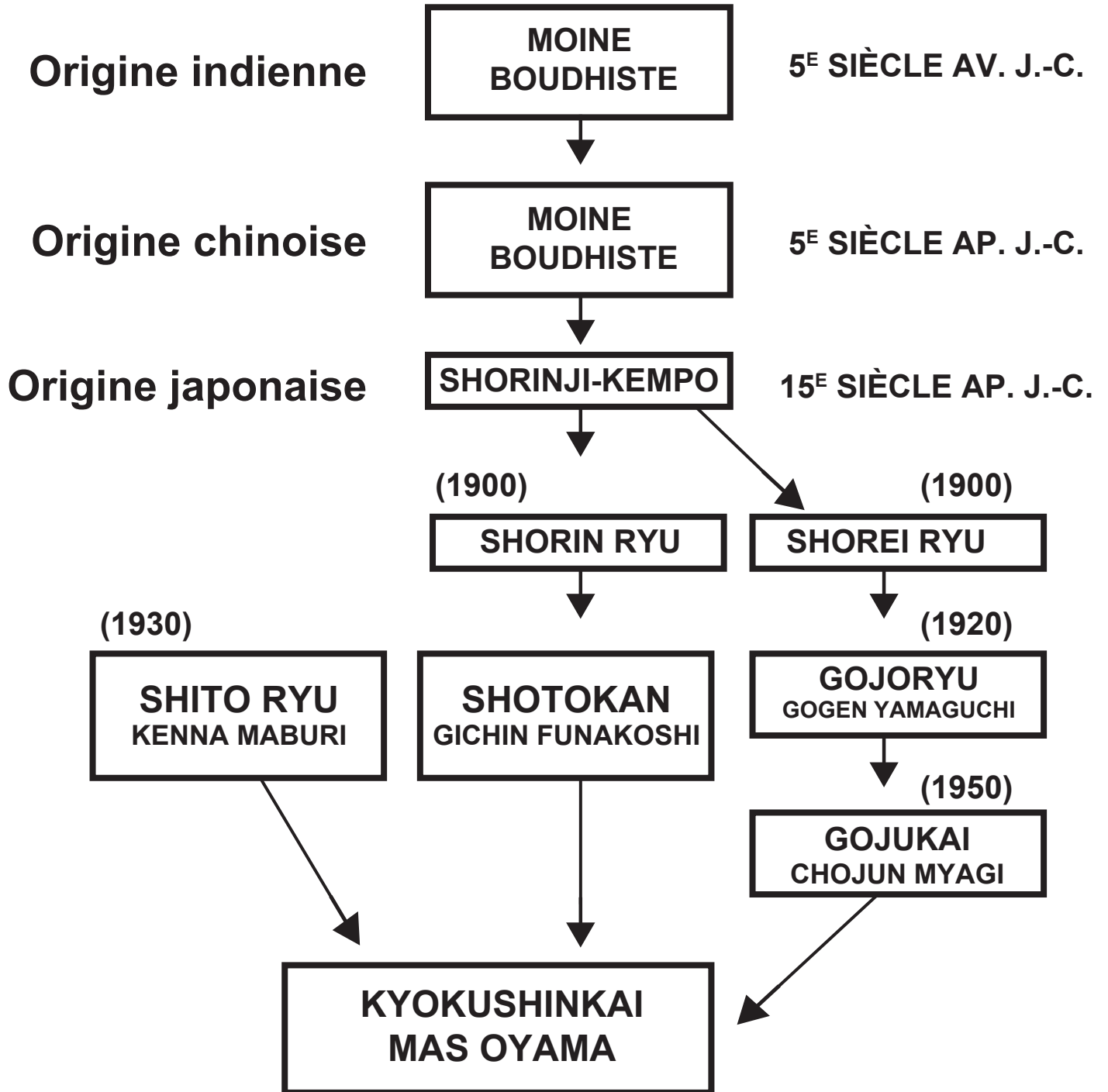
Le cercle extérieur signifie l'harmonie, harmonie qui conduit à la paix mondiale.

Les 3 extrémités à l'intérieur du cercle représentent les 3 composantes de l'être humain : le côté physique, le côté mental (intellectuel) et le côté spirituel.

Ces 3 composantes qui se développeront par la pratique du karaté Kyokushin.

Ces 3 extrémités représentent également un lien important souligné dans la tradition japonaise : le lien entre le ciel, la Terre et l'être humain.

LES ORIGINES DU KYOKUSHIN



PENSÉE

1- Plus le corps est faible,
Plus il commande,
Plus le corps est fort,
Plus il obéi.

2- Voules-vous qu'on croit du bien de vous?
N'en dites pas.

3- Ne regrette pas d'être ignoré
mais d'être ignorant.

CONCLUSION

Lorsque vous aurez atteint le grade de ceinture brune vous serez appelé à prendre un rôle actif à l'école de karaté selon vos capacités. En effet ce grade ouvre la porte à la tâche d'aide en enseignement, arbitres lors de compétitions, etc.

De plus, en prenant part aux cours pour ceintures brunes et noires, vous découvrirez encore davantage vos possibilités.

Alors ne lâchez pas et continuez votre bon travail !

LES DIRECTEURS