

**ASC KARATE CORDEMAIS**

**LIVRET DE L'ADHERENT**

**Version 2023**

**ASC** Cordemais



## Table des matières

COMPOSITION DU BUREAU.....	3
LES RÔLES AU SEIN DU BUREAU.....	4
LES PROFESSEURS.....	5
LA LICENCE ET LE DROIT DU LICENCIÉ.....	6
QU'EST-CE QUE LE KARATÉ ?.....	7
LA PRATIQUE DU KARATÉ.....	9
LE SALUT.....	12
LES POSITIONS.....	15
LE HANDIKARATÉ.....	17
LES PASSAGES DE GRADE.....	20
CODE DE L'ÉTHIQUE.....	21
LA COMPÉTITION.....	22
LEXIQUE DE QUELQUES TERMES JAPONAIS COURAMMENT UTILISÉS AU KARATÉ.....	24
KIHON (les techniques de base).....	25
QUELQUES PROVERBES DE GICHIN FUNAKOSHI (10 <sup>ème</sup> dan).....	28
LE RÈGLEMENT INTÉRIEUR.....	29
QUELQUES ADRESSES.....	33

# **A.S.C. KARATÉ CORDEMAIS**

Section de l'Association Sportive Cordemaisienne  
(«loi 1901» à but non lucratif, qui gère les activités sportives de la commune)

## **COMPOSITION DU BUREAU**

<b>Responsable de la section</b>	<b>Cyrille NEUVILLE</b>
<b>Responsable financier et secrétariat</b>	<b>Simon BERTRAND</b>
<b>Communication</b>	<b>Minh NGUYEN-VAN</b>
<b>Membres</b>	<b>Sabrina BANON Vincent HARDY</b>

# **LES RÔLES AU SEIN DU BUREAU**

## **Le responsable de la section**

- Anime, dirige et coordonne les activités de la section,
- Organise régulièrement les réunions de bureau,
- Représente et rend compte des activités et résultats de la section lors des réunions organisées par l'Association Sportive Cordemaisienne,
- Assiste aux assemblées générales du département de Loire Atlantique et de la Ligue des Pays de la Loire,
- Responsable des relations publiques, internes et externes,
- Contacte la presse locale pour insertion d'articles dans les journaux avec le service communication pour insertion d'articles, photos etc. sur le site du Club.
- S'assure du bon fonctionnement de la section.

## **Le responsable financier**

- Gère le patrimoine financier de la section,
- Effectue les paiements,
- Perçoit les sommes dues à la section,
- Encaisse les cotisations,
- Prépare le compte de résultats et le bilan présentés à l'assemblée générale annuelle de l'ASC (Association Sportive Cordemaisienne) où il rendra compte de la saison,

## **Le secrétaire**

- Tient la correspondance de la section,
- Détient les archives et registres,
- Etablit les procès-verbaux des réunions.

## **LES PROFESSEURS**

### **Cyrille NEUVILLE**

- 4ème Dan (juin 2018)
- Professeur de la section Karaté Cordemais depuis septembre 2008
- Diplôme d'instructeur Fédéral obtenu en juin 2008
- CQP (Certificati de Qualification Professionnelle (Karaté) depuis juin 2017
- Entraîneur "haut niveau" des Elites Kata Loire Atlantique de 2009 à 2014
- Entraîneur de l'Equipe Handikaraté Loire Atlantique et au Centre de rééducation fonctionnelle du CHU de Nantes (voir pages suivantes concernant le Handikaraté)
- Obtention du module A – certificat de qualification Handisport en février 2009
- Brevet de secourisme (PSC1)

## LA LICENCE ET LE DROIT DU LICENCIÉ

Chaque adhérent à un club affilié à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées doit obtenir de son club dans les plus brefs délais la délivrance de sa licence pour la saison en cours.

La licence est délivrée par la Fédération, elle est obligatoire pour pratiquer et enseigner le karaté ou une discipline associée au sein d'une association affiliée à la FFKDA. Elle marque l'adhésion volontaire de son titulaire.

L'association affiliée est donc tenue d'informer les personnes désirant être membre de l'association, et que leur adhésion entraînera la prise d'une licence FFKDA.

La délivrance de votre licence se fait par votre club qui a reçu, avant l'ouverture de la saison sportive, les formulaires de demande de licences. Les demandes de licences doivent être remplies et signées par chaque pratiquant, ou par son représentant légal, dès leur inscription au club.

L'association affiliée devra, après vérification, adresser dans les plus brefs délais votre demande de licence à la Fédération.

La licence n'est valable qu'après son enregistrement informatique.

### **Votre licence vous donne les droits suivants :**

- La licence confère à son titulaire le droit de participer au fonctionnement de la fédération par la voix du représentant élu démocratiquement ;
- La licence est obligatoire pour enseigner et pratiquer le karaté ou disciplines associées au sein de la FFKDA ;
- La licence vous permet d'avoir accès aux garanties d'assurance souscrites par la FFKDA ;
- La licence permet de participer à toutes les compétitions, coupes, championnats organisés par la Fédération ou ses organes déconcentrés ;
- La licence donne droit de se présenter aux examens de grade de ceinture noire organisés par la commission spécialisée des Dan et grades équivalents au niveau Régional, Interrégional et Fédéral ;
- La licence donne le droit de se présenter aux examens spécifiques du brevet d'état 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré ;
- En définitive, la licence vous donne le droit d'être membre de la fédération, d'être reconnu en son sein et de faire entendre vos idées.

Le président du Comité Départemental

## QU'EST-CE QUE LE KARATÉ ?

	<p><b>Le Karaté est un art de combat à mains nues</b></p> <p>Il consiste en des techniques offensives et défensives utilisant toutes les parties du corps. Le Do, voie de la connaissance nous enseigne le comportement juste envers son partenaire d'entraînement, mais aussi envers soi-même. Issu de pratiques utilisées en Extrême-Orient notamment dans le bouddhisme zen. De nombreuses écoles avec leurs spécificités sont aujourd'hui représentées sur les cinq continents et pratiquées par des millions de personnes dans le monde.</p>
	<p><b>Le Karaté, une pratique pour tous</b></p> <p>Adapté à toutes et à tous, le karaté offre aux pratiquants la possibilité de s'épanouir physiquement mais aussi d'adhérer à une "école de vie" chère aux arts martiaux. Les enfants y trouveront une pratique éducative et ludique qui leur permettra de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux. Les sportifs peuvent s'exprimer au travers de nombreuses compétitions organisées par la FFKDA. Les femmes représentent plus du quart de nos effectifs : bien-être, self-défense, confiance en soi sont parmi les bienfaits d'une pratique régulière.</p>
	<p><b>L'Art Martial</b></p> <p>Souvent pratiqué comme une technique guerrière, la pratique des arts martiaux était à son origine tenue secrète. Comme beaucoup de disciplines, l'enseignement du karaté en tant que Budo (voie de la protection) se concrétisa par l'adjonction du suffixe "Do" qui exprimait ainsi qu'il n'était pas qu'une technique guerrière, mais aussi une voie d'épanouissement physique et spirituelle. Dans la pratique du karaté, c'est vers cette harmonie propre aux arts martiaux que vous irez.</p>
	<p><b>Une philosophie, un art de vivre</b></p> <p>Outre les bienfaits physiques que vous apportera la pratique du karaté, vous irez aussi vers un épanouissement philosophique. La spécificité des arts martiaux est de vous permettre, si vous le souhaitez, d'aller au-delà de la simple activité sportive. La recherche d'intégration et d'adaptation sociale s'exprime au travers de son code moral qui prône le sens de l'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté, la bienveillance, la droiture, le respect, la modestie, le contrôle de soi.</p>
	<p><b>Un sport complet, en toute sécurité</b></p> <p>La pratique martiale est depuis longtemps considérée comme une excellente activité physique, source de bonne santé. L'attention de votre professeur, le respect entre les pratiquants, des protections étudiées, et des normes strictes d'hygiène et de sécurité dans les salles éliminent quasiment tous les risques d'accidents.</p>
	<p><b>Un Art Martial de défense personnelle</b></p> <p>Le karaté permet de répondre à la demande spécifique de pratique de défense personnelle. L'étude de mouvements simples ou d'enchaînements techniques permettra à chacune et à chacun de trouver la réponse adaptée en cas d'agression. Nos professeurs sont formés aux</p>



lois régissant la légitime défense et vous permettront dans le dojo d'aborder une pratique sans risque et dans le respect de vos partenaires.

# LA PRATIQUE DU KARATÉ

Le karaté peut être défini comme une méthode d'auto-défense pratiquée à mains nues. Il consiste en l'utilisation de techniques, à la fois défensives et offensives, qui font appel à toutes les parties du corps, lesquelles sont exploitées de façon optimale.

Pour acquérir la maîtrise de ces techniques en combat, l'enseignement comporte trois domaines d'étude complémentaires :

- 1) Le KIHON (qui signifie "techniques de base") consiste à répéter individuellement, et la plupart du temps en groupe, des techniques, positions et déplacements. Pratiqué avec un partenaire de façon codifiée, on parle alors de KIHON-KUMITÉ.
- 2) Le KATA (qui signifie "forme") est un enchaînement codifié et structuré de techniques, représentant un combat réel contre plusieurs assaillants virtuels quasi simultanés, ayant pour but la formation du corps, l'acquisition d'automatismes ainsi que la transmission de techniques secrètes. Le KATA dépasse l'aspect purement technique en permettant au pratiquant, après de nombreuses répétitions, de tendre vers la perfection des mouvements.
- 3) Le dernier domaine est le KUMITÉ ou combat. Cela signifie "grouper les mains", c'est-à-dire travailler en groupe et non plus tout seul. Cette notion de kumité peut prendre de multiples formes en karaté, de la plus codifiée à la plus libre.

Dans chaque catégorie, le professeur donne au débutant des instructions de base jusqu'à ce que les techniques deviennent naturelles et spontanées. Au fur et à mesure de ses progrès techniques, l'élève progresse également physiquement et sa pratique renforce son endurance. A ce stade, il s'intéresse de plus en plus aux katas, à leur complexité ainsi qu'à des formes plus dynamiques telles que les kumités.

Lorsque l'élève, par une pratique assidue atteint le niveau de la ceinture noire, sa technique, sa résistance, la vitesse et coordination des mouvements deviennent naturelles. Et c'est à ce niveau qu'on réalise souvent que l'étude du karaté commence vraiment.

Le karaté est un des plus dynamiques de tous les arts martiaux. Un karatéka bien entraîné est capable de coordonner parfaitement son corps et son esprit, ce qui lui permet de contrôler sa puissance physique et son esprit. Cependant la force physique ne fait pas obligatoirement un bon karatéka. Au contraire, c'est plutôt sa capacité à maîtriser et coordonner son corps et son esprit qui assure un bon niveau. C'est en développant cette capacité que même une personne de petite taille peut stopper et maîtriser un agresseur.

Les valeurs du karaté sont nombreuses dans la vie d'un homme moderne. Au quotidien, nous avons tendance à oublier l'utilité de l'exercice physique et mental. La pratique du karaté fortifie le corps, développe la coordination, accélère les réflexes et augmente la vigueur. De plus, une pratique assidue du karaté permet de développer son sang froid, d'éclaircir ses pensées, d'acquérir plus de confiance en soi et de renforcer sa mentalité. Le karaté n'est pas une fin en soi mais un moyen pour aboutir à cela.

Le karaté est une activité dans laquelle l'âge n'est pas un obstacle non plus.

**La pratique du karaté est un sport de combat adapté à tout le monde, nécessitant une très bonne technique, mais également de la patience, de la volonté, et une grosse dose de persévérance. Il permet de s'épanouir physiquement, mais aussi d'adhérer à une "école de vie". Toutes ces qualités se retrouvent dans ce que l'on appelle le code du samouraï, ou les 9 vertus du karatéka.**

Le code du samouraï est un condensé du Bushido (la Voie du Guerrier) code d'honneur et de morale traditionnelle qui régit l'ensemble des arts martiaux. C'est le respect formel du code moral que l'on s'est choisi. Chaque pratiquant qui atteint le niveau de ceinture noire 1er dan doit devenir un ambassadeur du bushido, code d'honneur et de morale traditionnelle qui régit l'ensemble du Budo. En voici le détail :

- **L'HONNEUR** ou **Meiyo**

C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une conduite honorable. Au Japon, les enfants sont élevés avec un sentiment aigu de l'honneur, leurs parents manifestent eux-mêmes un attachement plus grand à l'honneur qu'à la vie. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable. Il conditionne notre attitude et notre manière d'être vis-à-vis des autres.

- **LA FIDÉLITÉ** ou **Chujitsu**

Il n'y a pas d'honneur sans fidélité et loyauté à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et de remplir ses engagements.

- **LA SINCÉRITÉ** ou **Seijutsu** ou **Makoto**

La fidélité nécessite la sincérité dans les paroles et dans les actes. Le mensonge et l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes les désunions. Lors du salut du karatéka au début et à la fin des cours ou des compétitions, c'est cette sincérité qui est exprimée. C'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui veut être authentique.

- **LE COURAGE** ou **Yuuki** ou **Yuukan**

La force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter, en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves. Le courage est une vertu seulement s'il y a droiture. Courir toutes sortes d'aventures inconscientes, et s'exposer sans raisons justes, n'est pas de la bravoure. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

- **LA BONTÉ ET LA BIENVEILLANCE** ou **Shinsetsu**

La bonté et la bienveillance dénotent une grande humanité. Elles nous incitent à l'entraide, à être attentifs à notre prochain et à notre environnement, à être respectueux de la vie. La bienveillance est aussi l'indulgence pour les lacunes et défaillances d'autrui, et un encouragement pour les aptitudes naissantes. Elle inclut l'amour, l'affection pour les autres, la sympathie et la noblesse des sentiments.

- **LA MODESTIE ET L'HUMILITÉ** ou **Ken**

La bonté et la bienveillance ne peuvent s'exprimer sincèrement sans une certaine modération dans l'appréciation que l'on a de soi-même. Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie. Le risque, pour un karatéka serait de sous-estimer son adversaire. Il est important de savoir apprécier, respecter et aimer la valeur chez les autres, amis ou ennemis, et les prendre pour référence.

- **LA DROITURE** ou **Tadashi** ou **Seï**

La droiture est le précepte le plus incontestable de tout le code du Bushi. C'est suivre la ligne du devoir, sans jamais s'en écarter. Loyauté, honnêteté et sincérité en sont les piliers. Elles nous permettent de prendre sans aucune faiblesse une décision juste et raisonnable. C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter.

- **LE RESPECT** ou **Sonchoo**

La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. Sans modestie, aucun respect n'est possible, sans respect aucune confiance ne peut naître. Sans confiance aucun enseignement ne peut être donné, ni reçu. Savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le sacré est le premier devoir d'un Budoka, car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits. Cette attitude de respect, indispensable dans la vie de tous les jours doit s'étendre au dojo, là où l'enseignement est donné.

- **LE CONTRÔLE DE SOI** ou **Seigyo**

Pour un samouraï, laisser paraître ses émotions sur son visage ou dans ses gestes est un manque de force. Le code d'honneur et de la morale traditionnelle enseignée dans les disciplines du Bushido est basé sur l'acquisition de cette maîtrise. Une grande partie de l'apprentissage du karaté est basé sur cette vertu, car il conditionne l'efficacité du pratiquant. Cela doit être la qualité essentielle de toute ceinture noire. Il rend possible la maîtrise de ses sentiments, de ses instincts.

# LE SALUT



Dans le dojo lors de la cérémonie du salut du début et de la fin de cours est très chargée de significations.

Le salut se déroule en trois temps :

Lorsque nous sommes tous assis en ligne (SEIZA, signifie : à genoux), le professeur se tourne et se retrouve dos aux élèves.

Les élèves et le professeur regardent tous dans la même direction.

A ce moment le Sampaï (le plus ancien élève lors du salut) annonce moukso (méditation). Tout le monde ferme les yeux et médite ou fait le vide pour se concentrer sur le travail à effectuer en début de cours et se remémorer les points essentiels de l'entraînement à la fin du cours. Au niveau initiatique, ce travail signifie passer du monde profane au monde initiatique; le karaté à l'origine est un art initiatique secret.

Puis le Sampaï, dit moukso yame (arrêtez la méditation).

Ensuite il dit "**SHOMEN NI REI**" qui est le signal du premier salut assis.

"Shomen ni" signifie l'au-delà et "rei" c'est le commandement d'exécution que l'on retrouve à chaque fois. (Salut face au Maître Gichin Funakoshi).

Ce salut principalement sert à remercier les anciens, sans qui le karaté n'aurait pu prendre naissance, et qui ont dédié leur vie pour le développer et le faire perdurer jusqu'à aujourd'hui. Ce salut est directement issu du Shintoïsme qui est le culte des morts, mais à notre niveau, il est profane et nous permet de comprendre que la connaissance vient de ceux qui nous précèdent.

A ce moment le professeur et les élèves saluent dans la même direction; ils sont tous au même niveau car ils remercient les anciens sans qui rien n'aurait été possible.

Après le professeur se retourne et fait face aux élèves pour le deuxième salut assis.

Le Sampaï dit "**SENSEI NI REI**"! (Salut face au professeur).

Sensei signifie professeur en Japonais et souvent en Europe il est traduit par Maître.

Il y a souvent une confusion entre la notion de professeur et celle de Maître.

Ce salut sert à remercier celui qui enseigne actuellement et sans qui la transmission du savoir ne serait pas possible.

Le troisième salut est "**OTAGA NI REI**"! (Salut mutuel entre les élèves).

Otaga signifie élève ou partenaire d'entraînement.

Là, les élèves se saluent entre eux car le professeur ne participe pas à ce salut.

Les élèves se remercient mutuellement car chacun remercie les autres élèves de lui avoir servi de partenaires car sans partenaires, il n'est pas possible de s'exercer.

Puis les élèves et le professeur se relèvent et se saluent à nouveau, pour un remerciement global. Le professeur annonce KIRITSU (signifie : debout) à la fin des saluts.

Les trois saluts assis d'un point de vue symbolique sont à prendre globalement car ils représentent la chaîne du savoir et de la connaissance.

Un pratiquant sincère a des droits et le principal est l'accès à la connaissance et pour les plus opiniâtres, c'est l'accès à une forme d'initiation.

Il a aussi des devoirs et le principal d'entre eux est de poursuivre l'oeuvre commencée par les anciens et son professeur ainsi que tous les professeurs actuels.

Ces trois saluts, forment les trois temps de la transmission de toute forme de connaissance : le passé avec le Shomen qui symbolise les Maîtres passés, le présent avec le Senseï le professeur ou Maître présent, et l'avenir avec Otaga les élèves présents dans lesquels se trouvent quelques uns des futurs Maîtres.

Sur un autre plan, le chiffre trois (car il y a trois saluts) représente l'esprit qui domine la matière qui symbolise l'animalité ou la force brute.

Pour résumer, il y a beaucoup de symboles dans le karaté et le salut n'est que la partie la plus visible.

Il ne reste plus qu'à persévérer pour découvrir toutes les richesses. Celles-ci sont à la vue de tous mais il faut savoir regarder et chercher pour les découvrir !

Chacun trouvera dans le karaté-do la hauteur de ses aspirations car le karaté-do est un véritable parcours initiatique.

(En cas de retard ; on se prépare en silence, puis on se place en seiza au bord du tatami en attendant que le professeur fasse signe de rentrer).

### **Le salut debout**

Le salut debout, **RITSU REI**, est celui qui est le plus pratiqué. Sans être un véritable éducatif, il sert souvent de point de départ pédagogique, par exemple au début d'une séquence de kihon, au début et à la fin d'un kata. Ce salut ne doit en aucun cas être une courbette théâtrale, ni un simple hochement de tête.

Dans de nombreuses civilisations et à différentes époques, les saluts ont permis de montrer que l'on avait les mains vides d'armes (même si elles sont à la ceinture).

Au temps des samouraïs, cacher ses mains en les perdant par exemple dans les plis du hakama ou dans son dos, pouvait inquiéter l'interlocuteur. Cette idée semble d'ailleurs proche de celle de la poignée de main occidentale. On y trouve sans doute une telle symbolique : montrer que sa main est vide, puis la confier.

Pour saluer prenez la position musubi dachi, les mains le long des cuisses, puis inclinez le buste vers l'avant.

### **Les deux formes de salut**

En matière de salut, le salut à la manière japonaise en inclinant le buste, dans un dojo, il convient de distinguer au moins deux modes. L'un est un salut de respect ou de politesse, dans lequel on incline aussi la tête. L'autre est un salut envers le partenaire ou l'adversaire auquel vous devez manifester du respect, sans toutefois manquer de vigilance. Dans ce cas, vous ne devez pas le quitter des yeux pendant le geste du salut. Surtout dans le cas du combat, vous pouvez recevoir une attaque au moment où vous avez baissé le regard, puisque, selon la coutume du budo il s'agit d'une faute de votre part. Nous voyons pourtant fréquemment cette erreur lors de démonstrations ou de compétitions. Les adeptes japonais ont tendance à considérer qu'il s'agit d'une imitation imparfaite de la part des occidentaux et qu'on peut le tolérer parce qu'ils ne sont pas japonais. Je pense qu'une telle appréciation est fâcheuse. Il suffit de comprendre et de bien appliquer ces choses si simples. Cependant, ceux qui comprennent que le salut avant le combat est la seule forme et saluent de cette manière dans le dojo, comme à l'extérieur, feront avec les meilleures intentions un geste offensif, désagréable pour

l'autre et de ce fait, malpoli. Puisque le karaté est un art martial qui vient du Japon, il convient de connaître les deux formes de salut afin de les appliquer selon la situation.

## LES POSITIONS

Il existe environ une vingtaine de positions en karaté qui répondent à la diversité des situations que peut rencontrer un combattant. Entre chaque style de karaté, il peut exister des variantes pour une même position.

**LES POSITIONS D'ATTENTE** sont des postures naturelles permettant le passage rapide d'un état de veille à l'entrée dans le combat ; debout, le buste droit, les jambes très légèrement fléchies, le corps relâché à l'exception de la sangle abdominale maintenue en légère contraction.

### **HEISOKU DACHI (debout, pieds joints)**



On adopte Heisoku dachi pour effectuer certains saluts debout. Le corps est droit, les bras le long du corps, les pieds joints des talons aux orteils. Comme pour toutes les positions d'attente, le poids est réparti également sur les deux pieds.

### **HEIKO DACHI (debout, pieds écartés et parallèles)**



Heiko dachi est l'une des positions d'attente les plus courantes. L'écartement des pieds correspond à la largeur des hanches. Les poings ne sont pas crispés.

### **MUSIBI DACHI (debout, talons joints)**



Les pointes de pied sont écartées à 30°. Musubi dachi est la position de salut adoptée en début et en fin d'exécution des kata ainsi que pour certains saluts debout. Selon les styles, les mains (ouvertes) sont laissées sur les cuisses ou ramenées devant, jointes en triangle, pouce contre pouce et doigts sur doigts.

**LES POSITIONS DE COMBAT** forment pour chaque situation le meilleur compromis entre exigence de solidité et de mobilité. La solidité est fondamentale, tant en attaque qu'en défense, pour le maintien de l'équilibre et la transmission des énergies. Les postures basses, jambes écartées et fléchies favorisent la stabilité. Mais la mobilité, qui s'accommode mieux de positions hautes, est tout aussi nécessaire pour enchaîner les techniques, réagir ou tout simplement ne pas rester statique face à l'adversaire.

### **ZENKUTSU DACHI (fente avant)**



C'est la position de combat la plus connue. Elle offre une grande stabilité pour toutes les attaques ou défenses frontales. Le poids du corps porte de 60 à 70 % sur la jambe avant qui est fortement fléchie (le tibia est pratiquement vertical). La jambe arrière, tendue et contractée forme un angle d'environ 45° avec le sol. L'écart latéral entre les pieds peut varier mais équivaut généralement à une largeur de hanches. Le style Shotokan adopte les positions les plus basses.

### **KOKUTSU DACHI (fente arrière)**



Kokutsu dachi est une position utilisée pour la défense et les contre attaques. Le poids repose à 70 % sur la jambe arrière qui est fortement fléchie. Le pied avant pointe vers l'avant tandis que le pied arrière lui est perpendiculaire.

### **KIBA DACHI (position du cavalier)**



Attitude de combat adaptée au combat de faible distance, Kiba dachi sert à effectuer des techniques de profil et constitue la base pour de nombreuses esquives. L'écartement des jambes est très prononcé, jusqu'à 2 fois la largeur des hanches. Les talons restent sur une même ligne et les pieds sont parallèles. Le poids du corps est également réparti sur chaque jambe.

### **TSURU ASHI DACHI (debout sur une jambe)**



Tsuru ashi dachi est une position intermédiaire, souvent préparatoire d'une technique de jambe. Elle ne peut être conservée longtemps car trop instable et vulnérable. Le corps est debout sur une seule jambe. La jambe avant est pliée, le pied porté au niveau du creux du genou.

# LE HANDIKARATÉ



Le HANDIKARATE désigne la pratique du KARATÉ adaptée aux personnes atteintes d'un handicap. Il existe quatre grands types de handicap : handicap auditif, moteur, visuel et mental.

Le principe du Handikaraté est le même que celui du karaté. Cette nouvelle pratique est très prometteuse. Elle concerne toutes les personnes handicapées qui souhaitent faire du karaté. Elle peut, comme toutes les disciplines, leur apporter le courage, le dynamisme et améliorer la concentration, la coordination, l'équilibre et la confiance en soi.

L'idée d'une telle pratique est d'induire un nombre de mouvements de bras, poignets, mains, voire tronc et buste sans oublier les jambes pour des patients qui, suite à diverses pathologies, ont perdu de la force ou de la motricité mais aussi d'amener des personnes paraplégiques à mobiliser leurs ceintures supérieures et leur sangle abdominale (exemple : en chaise roulante).

L'intérêt est de ramener un individu à pratiquer des mouvements quelque peu "oubliés" par son corps.

La pratique du handikaraté repousse les limites mentales de ce que la personne pense pouvoir faire ou ne pas faire. Elle s'aperçoit rapidement de ses possibilités et de son potentiel et gagne une forme d'autonomie physique nouvelle. Il va de soi que cette prise de conscience a des conséquences psychologiques positives sur l'image de soi. Le handikaraté apporte le plaisir à pratiquer un sport martial, à se dépenser physiquement, et à être mélangé pendant les cours avec les autres.

Il ne faut pas rechercher perfection du geste et l'aisance technique qui ne peuvent pas toujours être obtenus de la part d'une personne handicapée. Cela peut lui donner des sensations d'échec et il va vite se dévaloriser. Cela peut lui confirmer de façon douloureuse son incapacité.

En cela, il est essentiel de bien saisir les limites de chacun pour ne pas le forcer à faire quelque chose de trop difficile mais veiller tout de même à ce qu'il donne le meilleur de lui-même.

Les règles du handikaraté sont identiques à celles du karaté des valides : même surface de dojo, même kimono, même durée d'entraînement, mêmes techniques de combats et de katas. Le seul changement concerne les techniques de bras ou de jambes et de déplacement, qui sont remplacées par des techniques équivalentes en fonction du handicap.

Les katas occupent la majeure partie de l'entraînement du débutant, avec pour objectif de travailler tous les principes du domaine du karaté. Le professeur doit veiller à garder

la géométrie des katas d'origine. Les techniques s'exécutent debout, en fauteuil électrique ou manuel, ou avec des béquilles, selon les capacités de chacun.

Un médecin doit vérifier que la pathologie du pratiquant ne présente aucune contre indication majeure à la pratique de cet art martial. Il faut lui donner la possibilité de choisir librement son sport ce qui l'aidera pour son développement physique et psychologique.

Sous forme de loisir ou de compétition, chacun peut y trouver son compte.

La mise au point de compétitions vise à la fois la simplification et le respect scrupuleux des principes en adaptant le jugement en fonction du handicap. A la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées, une commission nationale handikaraté a été créée en 2001 pour permettre l'intégration de personnes handicapées dans les clubs de karaté. Il s'agit d'adapter la pratique sans la dénaturer en conservant ce qui en fait une pratique martiale.

Il en est de même avec la Fédération du Sport Adapté qui gère le handicap mental.

Cette commission aide à la création de Commissions handikaraté dans chacune des Liges et départements afin de constituer un relais au développement du handikaraté.

**Pour la Loire Atlantique**, une commission handikaraté a été créée en 2007 dont les missions principales sont de :

- Recenser le public handicapé dans les clubs
- Promouvoir le handikaraté en Loire Atlantique
- Veiller à l'accueil des personnes handicapées (accessibilité aux dojos) et à leur intégration
- Accompagner les clubs qui souhaitent développer cette action et favoriser les échanges
- Notifier les différentes difficultés rencontrées pendant les cours avec la personne handicapée (motricité, de compréhension, d'adaptation)
- Assurer les formations des professeurs mis en place par le département pour les stages spécifiques 3 fois par an)
- Organiser des compétitions annuelles
- Mise en place de programmes de passages de ceintures noires

#### **Des cours de karaté pour les handicapés au CHU de Nantes :**

Le fauteuil roulant n'est pas un obstacle à la pratique sportive. Pour le prouver, le personnel soignant et les éducateurs sportifs de rééducation fonctionnelle du CHU de Nantes dispensent des stages de karaté aux patients en fauteuil roulant.

*(Convention signée en octobre 2010 entre le CHU de Nantes et le Comité Départemental Karaté de Loire Atlantique).*



**Stage organisé par Cyrille NEUVILLE, dont le responsable régional est Philippe HAMONIC**

14

## LES PASSAGES DE GRADE

De la ceinture Jaune à la ceinture Marron, ils sont internes au club et sont délivrés par les professeurs diplômés. Pour la ceinture noire elle est délivrée par la commission régionale des grades.

Ils se déroulent en trois étapes : 1<sup>er</sup> : KATA BUNKAÏ – 2<sup>ème</sup> : KIHON – 3<sup>ème</sup> : KUMITÉ

**KATA** : Un libre, un imposé

**BUNKAÏ** : Application des techniques ou séquences du kata

**KIHON** : Différentes **techniques** (blocages, coups de poing, coups de pied et postures de base) que vous exécutez en aller retour.

**KUMITÉ** : Ippon Kumité assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une défense et/ou contre-attaque.

Ceinture	Niveau	Katas suggérés
Blanche	9 <sup>ème</sup> kyu	
Jaune	8 <sup>ème</sup> kyu	Heian Shodan
Orange	7 <sup>ème</sup> kyu	Heian Nidan
Verte	6 <sup>ème</sup> kyu	Heian Sandan
Bleue 1	5 <sup>ème</sup> kyu	Heian Yondan
Bleue 2	4 <sup>ème</sup> kyu	Heian Godan
Marron 1	3 <sup>ème</sup> kyu	Tekki Shodan
Marron 2	2 <sup>ème</sup> kyu	Bassai-Dai
Marron 3	1 <sup>er</sup> kyu	Bassai-Dai
Noire	1 <sup>er</sup> dan	Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion

*"L'important est de progresser, chacun à son rythme, par rapport à soi et non pas par rapport aux autres. Nous savons que rien n'est acquis définitivement et qu'il convient de ne jamais perdre ni humilité, ni patience".*

# CODE DE L'ÉTHIQUE

## JE VAIS PARTICIPER À UNE COMPÉTITION

(La section propose aux adhérents qui le souhaitent, de participer aux championnats et compétitions officielles de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées).

**Je m'assure que je suis bien inscrit à cette rencontre sportive.**

**Je vérifie que mon passeport est à jour et comporte :**

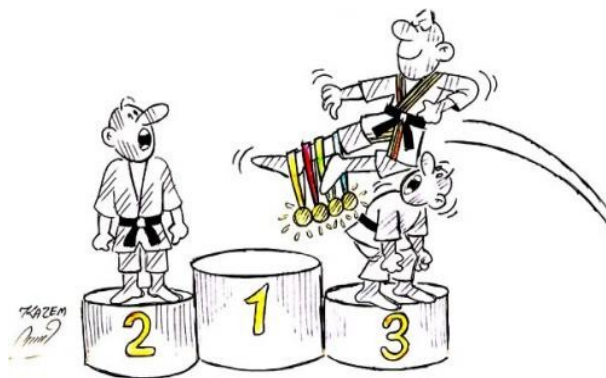
- les timbres de licence nécessaires ;
- mon certificat médical de non contre-indication à la compétition ;
- si je suis mineur, l'autorisation parentale d'y participer ;
- pour un championnat, mon justificatif de nationalité française.

**Je contrôle l'état de mon kimono, de mes ceintures, de mes protections (\*)**

**Je contrôle que je suis bien au poids dans la catégorie où je suis inscrit.**

## JE TIENS À BIEN ME COMPORTER

- J'applique les consignes des organisateurs ;
  - Je respecte mes adversaires sur le tatami et en dehors de l'aire de compétition ;
  - Je respecte les décisions des arbitres et des juges ;
  - Je reste digne dans la défaite comme dans la victoire ;
  - J'invite ceux qui m'accompagnent à m'encourager avec la plus grande sportivité.
- Je donne par mon comportement une bonne image de ma discipline.



**(\*) Tenues personnelles et obligatoires :**

Kimono, ceinture rouge et ceinture bleue, gants rouges et gants bleus, protège-dents, protège-pieds rouges et protège-pieds bleus, plastron pour une combattante et coquille pour un combattant.

# LA COMPÉTITION

**Il existe deux formes de karaté en compétition : le "Kata" et le "Combat".**

## **LE KATA :**

Le kata est un enchaînement de techniques réalisées dans le vide simulant un combat réel.

Son origine forme un corps de techniques qui est immuable et qui traverse le temps de manière inchangée. L'athlète effectue un enchaînement de mouvements contre plusieurs adversaires qui est noté selon des critères précis (précision, vitesse, ...).

Il existe deux types de compétitions en kata : individuel et par équipe (3 athlètes représentent une même équipe et effectuent le kata simultanément).

En ce qui concerne les compétitions de katas, le pratiquant présente une série de mouvements de combat chorégraphiés. Tout est évalué : précision technique, compréhension du mouvement, respiration, puissance, coordination, rythme, équilibre et concentration. On assiste à des compétitions individuelles ou par équipes. En compétition par équipes, les concurrents exécutent leurs mouvements et simultanément et ce dans le plus grand synchronisme possible.

### Victoire :

Le technicien qui obtient le plus de drapeaux (5 au total) remporte la confrontation.

### ➤ **Tenues personnelles et obligatoires :**

Kimono, ceinture rouge et ceinture bleue.

### **Cérémonial à respecter lors de l'exécution du kata :**

*Vous êtes en position naturelle "shizentai" (attention, la tenue vestimentaire, l'allure, ainsi que la manière dont le nœud de la ceinture est fait peuvent compter dans la note attribuée).*

*Lorsque vous êtes prêt, joignez les pieds et saluez (ritsu rei en position heisoku-dashi) dans la direction qui symbolise l'axe du kata (travail seul) et/ou dans la direction du jury. Annoncez votre kata. Ensuite, se mettre en Yoï, le regard est toujours droit, surtout pendant le kata, et commencez !*

*Lorsque le kata est terminé, restez une bonne seconde sur la dernière position, puis revenez en Yoï, retour en position ritsu rei, saluez ! et c'est fini.*

***Les japonais disent que le karaté commence dans la politesse et se termine dans la politesse (saluts rituels en début/fin de cours, de combat...)***

## **LE COMBAT :**

En japonais, on le nomme "Kumité". Le combat de compétition oppose deux athlètes durant un temps donné sur un tatami. Un athlète est en rouge (ceinture et protections) et l'autre est en bleu (ceinture et protections) afin de bien les différencier.

Pour les compétitions de combat, on assiste à des combats qui durent de une à trois minutes. Les adversaires se saluent, le combat débute. En règle générale, les coups ne doivent pas être portés et doivent s'arrêter avant d'atteindre le corps de l'adversaire. En toutes circonstances, les attaques à l'aîne, à la gorge, aux articulations, à la colonne vertébrale, aux tempes et à l'arrière de la tête demeurent interdites. Dans certaines compétitions, le but du karatéka est de parvenir à appliquer une technique parfaitement contrôlée alliant l'exactitude de la position, précision, vigueur, rythme et attitude appropriée.

Le combat de compétition ou kumité se pratique avec un protège-dents, des gants rembourrés, des protège-tibias, une coquille pour les hommes et un protège-seins pour les femmes. Pour les petites catégories, les compétiteurs portent même des casques rembourrés et des plastrons.

Le combat se déroule sur un tapis de 8m x 8m.

Se présenter sur un tatami pour combattre un adversaire dont on ne sait rien, à part que, tout comme vous, il veut gagner, c'est avant tout se battre contre soi-même : contre sa peur, ses doutes, son stress intérieur. Ce combat contre soi-même oblige le compétiteur à se remettre en question et favorise ainsi son développement en tant que karateka, mais également en tant que personne. Il développe la vigilance contre l'adversaire, c'est-à-dire qu'après un coup porté, le combattant doit rester constamment dans un état, tant physique que mental, permettant de porter un nouveau coup à son adversaire. L'exécution d'un coup, d'une action ne permet pas à l'esprit d'abandonner son attention. L'adversaire peut bloquer, riposter à tout moment, revenir alors qu'on le croyait hors de combat.

Le combat développe aussi l'esprit de décision ou énergie pénétrante. Le kime est la manifestation ultime de l'efficacité en karaté-do, mais également dans les autres arts martiaux d'origine asiatique. Le kime est souvent accompagné du Kiai, c'est-à-dire l'extériorisation spontanée de cette explosion énergétique. C'est un cri puissant, plus ou moins long, provenant du ventre, celui-ci étant défini comme le centre de l'énergie vitale. Dans cette voie martiale qu'est le karaté-do, plus que la victoire, le but ultime est la maîtrise de l'esprit qui elle seule permet de dominer le corps. Le kime en est la parfaite illustration car il ne s'acquiert qu'après de longues années d'une pratique martiale assidue.

Dans une saison de karaté, les compétitions ne sont pas aussi nombreuses que dans d'autres sports, comme les sports collectifs, mais les déplacements sont souvent beaucoup plus longs. Il y a les compétitions techniques, les compétitions kumité, déclinées hiérarchiquement : compétitions de niveau départemental, régional, inter-régional, puis national pour les meilleurs. A cela s'ajoutent des compétitions amicales, des Coupes, organisées par d'autres ligues ou régions, et parfois même internationales.

#### Durée des combats :

En phase éliminatoire, le combat masculin dure 3 minutes et le combat féminin, 2 minutes. Lors des phases finales, 1 minute est ajoutée. Le combat masculin dure alors 4 minutes et le féminin 3 minutes.

#### Points :

Coup de poing au corps	:	1 point
Coup de poing à la tête	:	1 point
Coup de pied au corps	:	2 points
Coup de pied au visage	:	3 points
Balayage suivi d'une attaque effective	:	3 points

#### Victoire :

Est déclaré vainqueur le combattant qui obtient le plus de points au terme du temps réglementaire ou qui durant le combat accumule 8 huit points d'écart avec son adversaire. En cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, une "décision aux drapeaux" est prise par les arbitres.

#### ➤ **Tenues personnelles et obligatoires :**

Kimono, ceinture rouge et ceinture bleue, gants rouges et gants bleus, protège-dents, protège-pieds rouges et protège-pieds bleus, plastron pour un combattante et coquille pour un combattant.

## LEXIQUE DE QUELQUES TERMES JAPONAIS COURAMMENT UTILISÉS AU KARATÉ

JAPONAIS	FRANCAIS
AGE UKE	Blocage en remontant
BARAĪ	Balayer
BUNKAĪ	Application du kata en combat
<b>CHÚDAN</b>	<b>Niveau moyen (abdomen)</b>
DACHI	Position
DAN	Niveau, degré, grade pour la ceinture noire
DOJO	Endroit où l'on apprend la voie, ou se pratique le karaté
<b>GEDAN</b>	<b>Niveau bas (jambes)</b>
GERI	Attaque de la jambe (coup de pied)
GYAKU	Contraire, opposé
HAĪTO	Tranchant intérieur de la main (côté pouce)
HADJIME	Commencez ! combattez !
<b>JODAN</b>	<b>Niveau haut (visage)</b>
KARATE	Main vide
KATA	Combat imaginaire codifié contre un ou plusieurs adversaires
KIME	Concentration de l'énergie, force
KYÚ	Grade inférieur (décerné avant le dan)
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
MAWATE	Tournez !
MOKUSO YAME	Fin de la méditation
OĪ TSUKI	Coup de poing donné en avançant, de la main correspondant à la jambe qui est en avant
REI	Salut
SEIZA	A genoux
SENSEI	Professeur, Maître
SHÚTÔ	Tranchant extérieur de la main
SHOMEN NI REI	Saluer le fondateur Gichin Funakoshi
TORI	Celui qui attaque
TSUKI	Attaque directe (utilisé pour le poing)
UCHI	Intérieur
UDE	Avant-bras
UKE	Celui qui se défend, blocage
URA	Opposé, arrière
USHIRO	Derrière
YAME	Arrêtez ! reprendre la position Yoï
YASSME	Soufflez !
YOKO	Côté
YOĪ	Prêt !, préparation et concentration en position d'attente

**Les trois lignes en gras sont les trois niveaux d'attaques différents**

*Nota : en japonais, le U se prononce "OU", le AI se prononce "AILLE" et le CH/SH se prononce "TCH"*

# JE COMPTE EN JAPONAIS

1	<b>ICHI</b>
2	<b>NI</b>
3	<b>SAN</b>
4	<b>SHI</b>
5	<b>GO</b>

6	<b>ROKU</b>
7	<b>SICHI</b>
8	<b>HACHI</b>
9	<b>KU</b>
10	<b>JÚ</b>

## KIHON (les techniques de base)

Les kihon sont des séries de mouvements répétés seul. Le professeur montre un mouvement précis et le fait répéter d'un bout à l'autre du tatami. Ces techniques sont des attaques aussi bien que des blocages avec contre-attaques. C'est l'occasion pour les débutants d'apprendre les techniques de base, et pour les initiés d'améliorer leur aptitude à exécuter correctement et avec force la technique. Cette étape de l'entraînement prépare en fait la suivante, le kumité.

C'est Funakoshi qui a introduit cette forme de pratique lors de son séjour au Japon. La pratique sans relâche des techniques de base nous prépare graduellement à la maîtrise du karaté, elle assure l'acquisition d'une mécanique gestuelle complète. Ses différentes applications, du mouvement simple isolé aux enchaînements dynamiques le plus complexes, sont autant de moyens propices pour maîtriser la plupart des principes de base du karaté.

Funakoshi jugea que la pratique et la répétition des mouvements et postures de base sur un rythme donné par l'instructeur dans le but d'établir des automatismes, convenait parfaitement à l'apprentissage et à l'étude du karaté. Chaque élève doit améliorer les aspects techniques de chaque mouvement, puisque l'entraînement répété de mauvaises positions amène l'acquisition de mauvaises habitudes qui sont ensuite très difficiles à rectifier. L'entraînement doit être progressif, il se fait d'abord lentement et avec une concentration maximale pour bien assimiler au niveau moteur les différents mouvements. La vitesse peut alors être accrue, tout en se concentrant et en cherchant à améliorer constamment le mouvement tout en souplesse, de la façon la plus simple possible sans mouvements inutiles. Kanazawa expliquait que l'apprentissage du Tai chi l'avait beaucoup aidé à perfectionner ses techniques du karaté. La réalisation de n'importe quelle technique doit devenir si habituelle qu'aucune réflexion n'est demandée par la suite et ainsi devenir un automatisme.

**L'apprentissage, le perfectionnement et les enchaînements.** Tous les mouvements de base se pratiquent en kihon, on y distingue trois formes utilisables à tous les niveaux; l'apprentissage, le perfectionnement et les enchaînements.

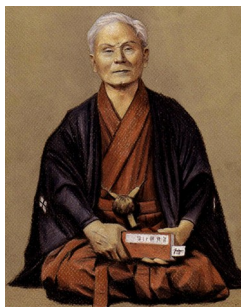
### Positions, déplacements et techniques de défense (suite)

POSITIONS : DACHI	
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU	
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO ASHI MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
SUKUI UKE	Défense en puisant
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

# QUELQUES PROVERBES DE GICHIN FUNAKOSHI (10<sup>ème</sup> dan) (1868 - 1957)



**Gichin Funakoshi** né le 10 novembre 1868 à Yamakawa, Shuri, préfecture d'Okinawa (îles Ryukyu, Japon), et décédé en 1957, est le fondateur du karaté moderne.

Gichin Funakoshi en 1922, à l'âge de 54 ans, présenta le karaté-jutsu d'Okinawa au premier ministre de l'éducation. En 1929, après mûre réflexion, il a également changé le nom de karaté-jutsu (« l'art martial de la main chinoise ») en karaté-do (« la voie du karaté » ou « la voie de la main vide »). Il a ensuite défini les vingt préceptes du karaté, et établi une grande philosophie du karaté.

En 1939 Maître Funakoshi établit le dojo du « Shotokan », qu'il fit construire à ses propres frais. « Shoto » est le premier prénom qu'il utilisait quand il faisait de la calligraphie et écrivait de la poésie. « Shoto » signifie « Vagues de Pins », et fait référence au bruit du vent soufflant à travers les pins, qui ressemble au son des vagues de l'océan. Avant de s'éteindre en 1957, il forma de nombreux élèves : Obata, Okuyama, Egami, Harada, Hironishi, Takagi, Ohshima, Nakayama, Nishiyama, Kase.

- *Le karaté est comme l'eau chaude, si vous ne lui apportez pas de la chaleur constante, elle refroidira.*
- *Si on apprend avec l'idée d'enseigner la technique à un autre qui ne la sait pas, notre progrès sera beaucoup plus rapide.*
- *Le Karaté est dans tout ce que vous faites, là est la beauté du travail.*
- *La pratique (kata) doit être faite correctement (parfaite), car le combat est autre chose.*
- *Ne critiquez pas les autres Arts Martiaux ... La montagne ne rit pas de la rivière parce qu'elle est petite, la rivière pas de la montagne parce qu'elle ne peut bouger. Chacun à ses propres caractéristiques et sa position dans la vie.*
- *La honte n'est pas d'être inférieur à l'adversaire, c'est d'être inférieur à soi-même.*
- *Le karaté-do est un art noble. Ceux qui s'enorgueillissent d'être capables de casser des planches et de briser des briques, ou qui affirment être capables d'arracher des morceaux de chair à leurs adversaires, ne connaissent absolument rien au karaté. Ils jouent dans les branches et le feuillage d'un grand arbre sans avoir la moindre idée de ce que recèle le tronc.*
- *Il faut regarder l'adversaire pour enfin le voir avec détachement, l'observer comme si l'on était derrière un bouclier.*
- *N'oublions pas que l'art du sabre, tout comme le Karaté-Do, est avant tout l'art de ne pas dégainer. C'est une protection, non une provocation.*
- *Le regard ne doit exprimer aucune force. Il doit donner le reflet du vide le plus complet afin que l'adversaire ne puisse s'accrocher sur aucune chose de l'esprit.*
- *Ne pensez pas que vous devez gagner, mais plutôt que vous ne devez pas perdre.*
- *Avant tout connais-toi, ensuite connais les autres.*

# LE RÈGLEMENT INTÉRIEUR

## Préambule

Toute personne voulant adhérer à la **section KARATÉ Cordemais** doit prendre acte de ce règlement et s'y conformer.

## Article 1. - Qualité d'adhérent et accès aux cours.

Aucun adhérent ne pourra participer aux cours avant d'avoir remis son dossier complet au secrétariat.

Afin de devenir adhérent et avoir accès aux cours, il est impératif de fournir préalablement le dossier d'inscription suivant :

- Un certificat médical d'aptitude pour la saison en cours ou copie du passeport sportif (tout certificat médical antérieur au 1<sup>er</sup> septembre n'est pas valable)
- Le règlement intérieur, lu et signé par l'adhérent (ou le tuteur légal pour les mineurs)
- Un chèque (ou plusieurs si facilités de paiement) couvrant le montant total de la cotisation
- La fiche d'inscription remplie
- Une photo d'identité avec le nom derrière
- Coupon-réponse sur le droit à l'image
- La licence fédérale (à remplir sur place)

Deux séances d'essai seront proposées aux futurs adhérents.

## Article 2. - Cotisation

La cotisation annuelle des adhérents sert à couvrir les dépenses de la section (licences fédérale, cotisations Ligue et Département, cours professeurs, achat de matériel pédagogique, fournitures...) ; elle est payée intégralement en début de saison sportive.

Les cessations d'activité pour convenance personnelle ou exclusion ne feront l'objet d'aucun remboursement.

Les paiements par chèque sont conseillés. Les chèques vacances sont acceptés.

## Article 3. - Accès réglementé aux installations sportives

La présence d'un professeur diplômé est indispensable à l'utilisation des locaux.

Cette règle prévaut quel que soit l'âge et le niveau de l'adhérent.

Il est conseillé de déposer les sacs dans le dojo. Le club décline toute responsabilité en cas de vol dans les vestiaires.

## Article 4. - Panneaux d'affichages

Les adhérents et parents doivent prendre connaissance du panneau d'affichage avant chaque cours. Toutes les informations affichées ne seront pas forcément répétées à tous les cours.

### **Article 5. - Prêt de matériel**

Les adhérents sont responsables du matériel mis à leur disposition et doivent le remplacer ou le rembourser à la valeur du neuf, en cas de perte ou détérioration.

### **Article 6. - Droit à l'image**

L'adhérent ou ses tuteurs légaux autorisent le club à le prendre en photo et vidéo, lors des activités organisées par la section, et utiliser celles-ci dans le cadre de la promotion de l'association (stands, site internet...) sans réclamer la moindre indemnité financière.

### **Article 7. - Déplacements en compétition et stages**

Il est demandé aux parents des adhérents mineurs d'accompagner leur enfant sur le lieu même de la compétition ou du stage ; aucun transport ne sera pris en charge par les responsables ou professeurs.

### **Article 8. - Horaires**

Les pratiquants doivent être en kimono 5 minutes avant chaque cours.

En cas de retard, avant de monter sur le tatamis, le pratiquant devra attendre l'autorisation du professeur.

Des retards systématiques et non justifiés autorisent le professeur à refuser l'élève.

Un enfant peut quitter le cours avant la fin, dès lors que le parent prévient le professeur avant la séance.

Il est interdit de quitter ou de pénétrer sur les tatamis sans en avoir obtenu l'autorisation du professeur.

### **Article 9. - Règles du Dojo**

L'adhérent accepte les règles en vigueur dans le dojo c'est-à-dire notamment :

- Le salut du professeur et des partenaires avec lesquels le travail sera effectué.
- La soumission aux instructions du professeur. Un cours de karaté n'est pas un débat public.
- Le contrôle de soi-même. Il ne sera toléré ni injures ni violences volontaires pendant un cours. Le fautif sera mis à pied immédiatement et une procédure d'exclusion sera envisagée.

### **Article 10. - Discipline**

Tout membre qui, par sa conduite ou ses propos, porterait atteinte à la réputation des professeurs, des bénévoles ou à la bonne marche du club pourra être radié par décision du Comité Directeur après avoir été entendu.

Certains enfants n'ont pas encore acquis la capacité de s'intégrer dans un cours d'art martial qui exige une très grande discipline. Ce repérage étant impossible lors de l'inscription, l'équipe enseignante décidera après quelques séances si l'enfant peut poursuivre les cours. Dans le cas d'un arrêt, la cotisation pourra être remboursée au prorata du temps écoulé depuis l'inscription.

Les cris et les rires intempestifs ne sont pas de mise au dojo.

Le Karaté est un art martial très dur physiquement et techniquement. C'est pourquoi, il est conseillé aux élèves de suivre assidûment les entraînements sans découragement et avec beaucoup de volonté.

Les ceintures noires et adultes du club ont une obligation d'exemplarité pour les jeunes qui les prennent pour modèles : aucune dérive ne sera acceptée de quelque sorte qu'elle soit par le professeur.

### **Article 11. - Hygiène et tenue**

Toute personne n'ayant pas une hygiène rigoureuse sera renvoyée aux vestiaires pour remédier à ce désagrément.

Les ongles des pieds et des mains devront toujours être soigneusement coupés.

Le kimono blanc devient obligatoire après le premier mois de pratique. Il devra toujours être propre.

Les féminines doivent porter un tee-shirt (blanc) sous la veste du kimono.

A titre exceptionnel, un élève pourra s'entraîner dans une tenue différente s'il a l'autorisation de l'enseignant.

Tous les bijoux (montres, bagues, chaînes, boucles d'oreilles, piercings) sont interdits pendant la pratique.

Toute attitude bafouant les règles élémentaires d'hygiène (crachats, blagues...) sera immédiatement sanctionnée.

### **Article 12. - Les examens de passage de grades.**

L'obtention de la ceinture dépend des résultats de l'élève aux examens et de son assiduité pendant l'année.

Périodicité selon les catégories d'âge:

- Enfants : 2 passages par an (en général décembre et juin)
- Adultes : 1 passage en juin.

Il est conseillé de participer aux stages afin de progresser plus vite.

Afin d'éviter tout débordement et de façon à ce que l'adhérent ne soit pas perturbé lors des passages de grade, aucun parent, ami... n'est autorisé à rentrer dans la salle avant la fin de l'examen. C'est seulement à la fin de l'examen que les parents ou amis peuvent assister à la remise des nouvelles ceintures.

### **Article 13. - Déroulement des cours**

Les parents doivent impérativement vérifier la présence d'un responsable de l'association lors de chaque entraînement ou manifestation quand ils confient leurs enfants.

Déposer son enfant devant la salle sans vérifier la présence d'un responsable ne constitue pas une prise en charge de celui-ci par l'association et n'engage pas de ce fait la responsabilité de celle-ci, des dirigeants et professeurs.

Le pratiquant mineur est sous la responsabilité du professeur uniquement pendant le cours auquel il assiste (du salut de début au salut de la fin de séance) et dans l'enceinte du dojo. Les enfants sont donc sous l'entière responsabilité des parents avant le salut (sur le parking, dans les vestiaires...) et après le salut.

Il est interdit aux mineurs de fouler les tatamis en dehors des cours de karaté et de la présence du professeur.

Les spectateurs sont autorisés pendant le cours. Le silence leur est néanmoins demandé.

Nous conseillons aux parents de n'assister qu'aux premières séances. Par la suite l'idéal est de rester avec son enfant jusqu'au lancement du cours puis de revenir 5 minutes avant la fin.

Il est souhaitable que les enfants soient allés aux toilettes avant le cours, le professeur n'autorisera pas les sorties de son cours sans la présence du parent responsable.

Pour les mêmes raisons de sécurité, chaque enfant doit arriver aux cours avec sa bouteille d'eau.

#### **Article 14. – Calendriers des compétitions et stages**

Les calendriers, national, régional et départemental, seront remis à la demande dès leur parution.



## **QUELQUES ADRESSES**

### **FÉDÉRATION FRANCAISE DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

**Président : Francis DIDIER**  
Porte d'Orléans – 39 rue Barbès  
92120 MONTROUGE  
Tél : 01 41 17 44 41 – Fax : 01 41 17 06 51  
Site : [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

### **LIGUE DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES DES PAYS DE LA LOIRE**

**Président : Franck VALENTI**  
7 Place de la Poste  
44730 SAINT MICHEL CHEF CHEF  
Tel : 02 28 53 34 85 - 06 43 93 90 84  
E.mail : [secretariatliguepdl@orange.fr](mailto:secretariatliguepdl@orange.fr)  
Site : [ffkarate.fr/paysdelaloire.fr](http://ffkarate.fr/paysdelaloire.fr)

### **COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES DE LOIRE ATLANTIQUE**

**Président : Jean-Christophe PACAUD**  
Maison des Sports – 44 rue Romain Rolland  
44100 NANTES  
Site : [karate44.sportsregions.fr](http://karate44.sportsregions.fr)

### **ASSOCIATION SPORTIVE CORDEMAISIENNE**

**Président : Raphaël ROLLAND**  
Maison des Sports - Avenue des Sports  
44360 CORDEMAIS  
Tél et Fax : 02.40.57 76 06  
E.mail : [asc-cordemais44360@orange.fr](mailto:asc-cordemais44360@orange.fr)