

沖縄小林流空手道究道館 Manuel de l'Étudiant

Kyudokan Toulouse
Okinawa Shorin-Ryu Karate-Do Dojo
Karate Sparring & Grappling



KYUDOKAN
TOULOUSE



FFK

www.kyudokan-toulouse.fr

Club affilié à la Fédération Française de Karaté

Informations générales

Nous sommes heureux que vous ayez choisi notre école pour commencer votre voyage ou celui de votre enfant dans les arts martiaux. Ce manuel contient des informations très importantes concernant les directives et les procédures de notre école pour mieux vous informer des attentes et des procédures concernant la formation. La qualité de l'enseignement et la formation dans notre dojo sont de la plus haute importance et sont conçues pour tirer le meilleur parti de nos étudiants.

Nous enseignons un code d'éthique personnelle et professionnelle afin de produire des citoyens de forte capacité physique, mais surtout de caractère élevé. Les élèves doivent s'entraîner avec le plus grand sérieux et donner toujours le maximum d'effort physique lors de l'exécution des techniques en classe. Les instructeurs observent et évaluent toujours nos élèves en fonction de leurs améliorations physiques, mais surtout de leur respect, de leur courtoisie et de leur discipline.

Pratique

Le karaté est très similaire à prendre des leçons de musique, il n'y a pas de raccourcis. Comme dans la musique, il y a des gens qui possèdent des capacités naturelles et d'autres qui doivent travailler plus fort pour atteindre leurs objectifs. Il n'y a aucune garantie dans l'enseignement de la musique comme au karaté. Cela ne retombera que sur l'étudiant et s'il se consacre à l'instruction qui lui est donnée. Notre école n'offre pas de chemins rapides vers les ceintures pour un prix comme le font beaucoup d'écoles commerciales. La pratique en dehors du dojo est cruciale pour l'amélioration et l'avancement.

Les récompenses offertes par la pratique du karaté changent la vie de ceux qui veulent se consacrer à la formation. Les étudiants sont désignés pour tester leur prochaine ceinture quand ils peuvent démontrer toutes les exigences complètes pour un programme de grade par cœur et avec concentration, vitesse et puissance. Bien que la présence soit un autre pré-requis important pour être désigné pour le test, le temps ne le garantit pas, seulement la pratique et la maîtrise des exigences.



M. Julien Bailleux
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION



01

Poussin à Minimes

Karate Shorin Ryu Enfants

Dojo des Chalets

Mercredi de 17 h à 19h
28 Boulevard Matabiau
31200 Toulouse
Dojo Tonic

Dojo des Minimes

Samedi de 14h à 16h.
6 Rue du Caillou Gris
31200 Toulouse
Centre Culturel Des Minimes

02

Séniors, Espoirs, Vétéran

Karate Sparring Contact & Grappling

Dojo de Gironis

Mardi et Vendredi de 20h15 à 21h45

Rue de Gironis

31100 Toulouse

Gymnase de Gironis

Dojo des Minimes

Samedi de 16h à 17h.

6 Rue du Caillou Gris

31200 Toulouse

Centre Culturel Des Minimes

03

Minimes à Juniors

Séniors, Espoirs, Vétéran

Karate Shorin-Ryu Adultes

Dojo des Chalets

Mercredi de 18 h à 20h

28 Boulevard Matabiau

31200 Toulouse

Dojo Tonic

Dojo des Minimes

Samedi de 15h à 17h.

6 Rue du Caillou Gris

31200 Toulouse

Centre Culturel Des Minimes

Encadrement Pédagogique

L'enseignement est dispensé par Julien Bailleux, Instructeur diplômé d'État, Membre de la Commission Sportive Occitanie, vice Champion de France combat plein contact 2013, et Vice Champion de Nouvelle Zélande en Open kumite 2015.

Le Dojo Kyudokan Toulouse, est affilié à la prestigieuse École Kyudokan d'Okinawa (Japon) présidé par maître Minoru Higa, 10ème DAN et représenté en France par Patrick Rault, 7ème DAN, Expert fédéral FFK. Le style Shorin-Ryu que nous pratiquons se caractérise par des distances proches, des positions naturelles C'est un karate dur, avec la recherche du réalisme. C'est un style originel, à la racine du karaté moderne et des sources des courants majeurs. Nous pratiquons en tronc commun les katas, les kihons, et le kumite.

Sensei Julien Bailleux

INSTRUCTEUR DIPLÔMÉ D'ÉTAT

Sensei Julien Bailleux Julien a commencé son étude des Arts Martiaux par le judo en 1991, à Albi, la ville de son enfance, dans le dojo Budokan. 2ème DAN Shorin Ryu, ceinture noire Shotokan et karate contact, il enseigne les arts martiaux depuis 2011. La pratique est ouverte à tous dès 6 ans. Il est ceinture noire en karaté Shotokan dans la fin les années 90 et ceinture noire en Shorin Ryu d'Okinawa depuis 2013. Il est également titulaire d'une ceinture noire de karaté Contact. Il a plusieurs fois dirigé des séminaires au Vietnam et en Nouvelle-Zélande. Il s'est entraîné avec certains des meilleurs instructeurs d'arts martiaux dont des Champion du monde et des experts en France et au Japon, où il et s'est rendu plusieurs fois à Okinawa. Mis à part le karaté, Sensei Bailleux s'est entraîné au judo, au Brazilian Ju Jitsu qu'il a découvert auprès de Eugène Bareman en Nouvelle-Zélande en 2015. Il s'est également entraîné au Kickboxing et au Muay Thai dans des camps en Thaïlande.



Enseignants diplômés

Sensei Adrien Blanc

INSTRUCTEUR FÉDÉRAL



Sensei Adrien Blanc est passionné du Japon dont il en transpire le karaté. Premier DAN Shito-Ryu, Il découvre le Shorin-Ryu lors d'un voyage à Okinawa auprès de Maître Higa il y'a cinq ans, peu à peu il retrouve des sensations de ses débuts à Étampes. Il se rapproche du Kyudokan France et se retrouve membre fondateur du Kyudokan Toulouse. Malgré ses obligations professionnelles, Adrien Blanc sensei est un support de poids pour le dojo et l'Association. Il est un exemple de discrétion, un travailleur dans l'ombre qui sait mettre les gants quand il faut.

Sensei Pierre El Ghanane

ASISTANT FÉDÉRAL



Formé auprès de Patrick Rault sensei, Sensei El Ghanane a commencé les Arts Martiaux par le judo avant de se tourner vers le Shorin Ryu, il a passé son Shodan Fédéral en Février 2017. Ceinture noire, et fraîchement diplômé cette année, il devient Assistant Fédéral FFK (Fédération Française de Karaté). Il rejoint le Kyudokan Toulouse la semaine, présent aux cours du mercredi soir au dojo des Chalets. Toujours volontaire et d'une conduite exemplaire, Il est facile d'apprendre à ses côtés. Il continue à se former à Perpignan le weekend, sa ville de résidence.

Sensei Jesse Treharne

ASSISTANT



Jesse a commencé les Arts Martiaux au milieu des années 90 en Australie à la Go-Kan-Ryu, ou il passe ses grades jusqu'au Nidan. Il rejoint le Kyudokan Toulouse à son arrivée en France en 2017. Il assiste le corps pédagogique, lors des cours Enfants. C'est un jeune profil senior, et un tres bon sempai avec une véritable approche et le sens de l'étiquette. Vous le trouverez en cours, toujours de bonne humeur et prêt à transpirer. Jesse est devenu un élément important au dojo, il voyagera au Kyudokan Honbu Dojo à Okinawa en Aout 2018.

Okinawa Shōrin-ryū Karate-dō
Kyudōkan Association
沖縄小林流空手道究道館連合会

Art Martial : KarateDo **Style :** Shorin-Ryu

École : Kyudokan **Origine :** Naha, Okinawa

Date de Création : 1947

Fondateur : Yuchoku Higa, Hanshi 10th Dan



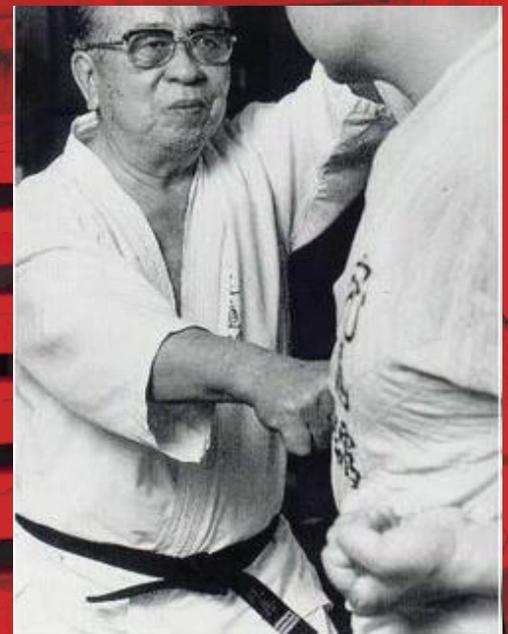
1957 Yokohama. dans le bureau de Richard Kim "Pilot House" Oyama Masutatsu, Richard Kim, Mr. Mukai & Higa Yuchoku.

Président : Minoru Higa, Hanshi 10th Dan

Grâce aux efforts de Maître **Minoru Higa**, L'école a acquis une solide réputation à travers le monde, exporté dans une douzaine de pays y compris l'Argentine, le Chili, le Sri Lanka, l'Inde, la Russie. En Europe en France, Allemagne, Angleterre, Italie, Ireland, Espagne, Pologne.



En couverture Yuchoku Higa sensei dans les années 90.



Yuchoku Higa Sensei et Minoru Higa sensei.

Kyu Dō Kan, Lieu d'apprentissage de la Voie

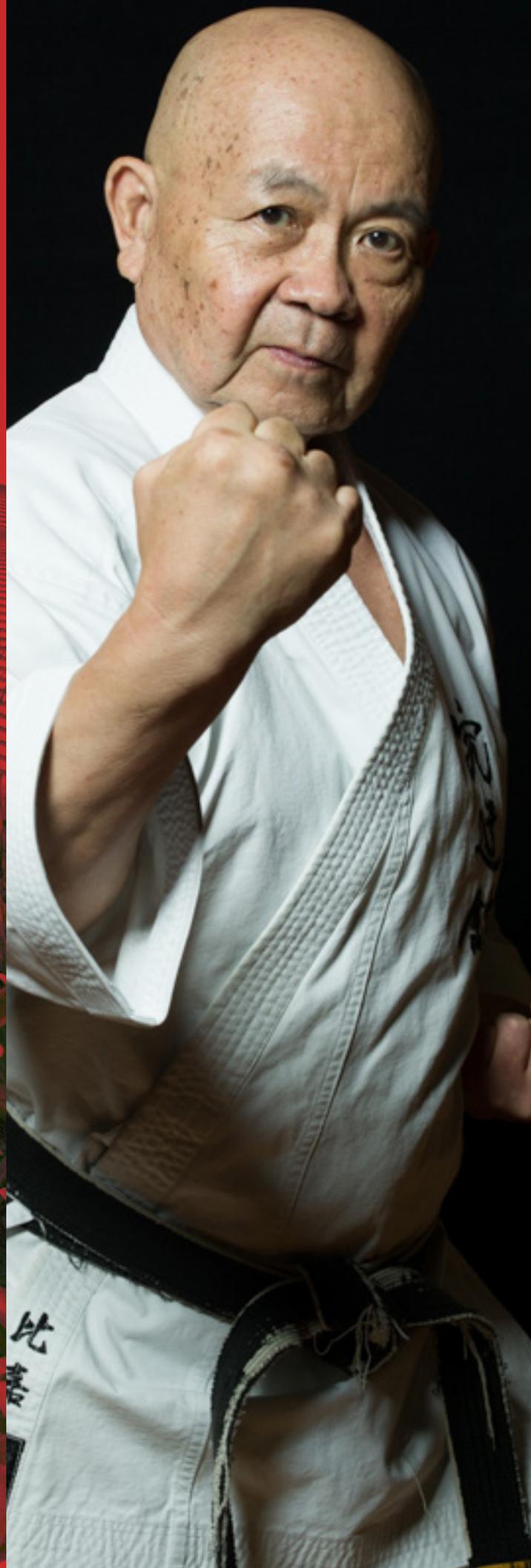


C'est le lieu d'entraînement pour l'apprentissage du «DO» (Chemin / chemin vers l'auto-illumination) L'école Okinawa Shorin-Ryu Karaté-do Kyudokan est une école traditionnelle reconnue dans le monde entier pour son histoire, sa culture accumulée et les traditions transmises au cours des siècles par les pères du karaté d'Okinawa.

Le Kyudokan Karaté-do, a été fondé par Maître **Yuchoku Higa**, l'un des maîtres gradés 10ème Dan les plus connus au monde, surnommé le 'Poing Fort d'Okinawa' (*Yuchoku No Teji Kun*). Il a des racines de l'ancienne école **Shorin**, (ou Shuri te / La main de Shuri).

C'est une école en évolution dans le sens où, bien qu'il s'agisse d'un art transmis de génération en génération, elle a avancé son contenu technique en ce qui concerne l'art du mouvement mais sans perdre l'esprit de l'original.

O'sensei Minoru Higa performant un kata.



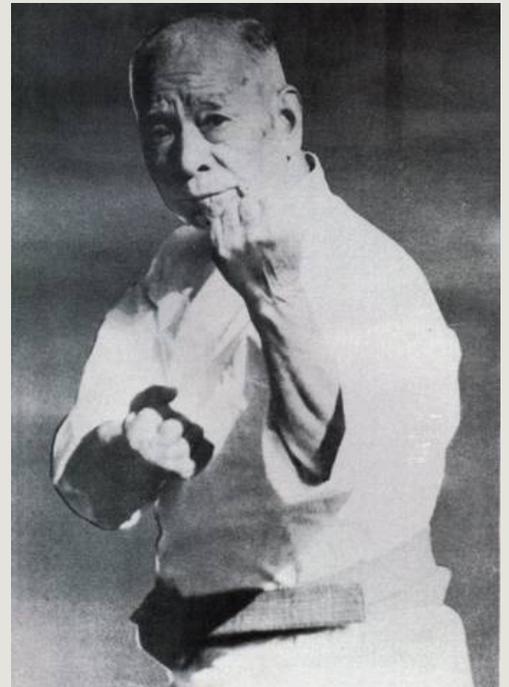
知花朝信先生 **Chibana Chōshin Sensei** **Hanshi, 10ème Dan (1885 – 1969)** **Fondateur de la lignée Kobayashi Shōrin Ryū**

Chosin Chibana est né à Shuri le 5 juin 1886 dans une famille modeste. Comme un garçon, il a travaillé dans les champs pour aider les moyens de subsistance de sa famille. Il a fréquenté la Okinawa Prefectural Grammar School. En 1898, Chibana remplit avec succès les conditions nécessaires pour entrer dans le collège préfectoral de Daiich d'Okinawa, mais quitta l'école à mi-parcours en 1900 pour devenir un étudiant de l'autorité largement connue du karaté, **Anko Itosu**. Chibana a consacré sa vie entière à l'étude du karaté sous Itotsu Sensei pendant 13 ans.

Pendant ce temps, Chibana était un camarade de classe à des hommes comme lui, qui devaient laisser leur marque sur le Karaté à travers le monde.

Kenwa Mabuni, Choki Oshiro et **Masashige Shiromo**, pour n'en nommer que quelques-uns, étaient des étudiants qui étudiaient avec Chibana sous Itotsu Sensei. En 1920, Chibana Sensei a ouvert deux dōjōs, l'un à Shuri et l'autre à Naha. Peu avant cette date, Karaté avait été introduit au Japon par plusieurs camarades de classe de Chibana, **Kenwa Mabuni** et **Gichin Funakoshi**.

Pendant ce regain d'intérêt pour le Karaté, de nombreux Karatéka cherchaient des moyens de rendre ce qu'ils savaient plus attrayant, mais Chibana Sensei soutenait qu'il lui faudrait une vie entière pour comprendre à fond ce que lui avait enseigné Itosu Sensei. Il a consacré sa vie à ce principe. On pouvait souvent l'entendre dire: «*Le karaté enseigne le kata (forme) que nous avons pris aux ancêtres sans le changer du tout*». Quand les nombreux changements se produisaient en karaté avec la dénomination de différents systèmes par des noms de Ryū, Chibana Sensei nomma son système Shorin-Ryū pour indiquer qu'il enseignait exactement comme il avait été enseigné par Itosu Sensei. Tout en formant ses étudiants, il a également entraîné des étudiants dans trois universités du Japon continental: l'Université *Takushoku*, l'Université *Tyo* et l'Université *Nihon*,



en expliquant les exercices militaires avant la guerre du Pacifique.

Après la guerre et Okinawa s'est remise de la misère, Chibana Sensei a commencé à enseigner à nouveau aux étudiants qui n'avaient pas été tués dans la guerre. Beaucoup de ses meilleurs étudiants ont servi et sont morts pour l'armée impériale japonaise. Ayant consacré toute sa vie à l'enseignement du karaté et n'ayant jamais eu d'autre vocation, en 1956, à l'âge de 71 ans, il organisa la **Okinawa Karate Federation** et prit ses fonctions de premier président. C'était un grand pas pour Chibana Sensei parce que la Fédération de Karaté d'Okinawa était



composée des Ryūs principaux qui s'étaient développés à *Okinawa*. Ce fut le début de la fin de la querelle entre l'école et le système quant au système qui était le meilleur. En 1957, en raison de ses efforts pour unir le Karaté à Okinawa et son dévouement total au Karaté, il reçut le diplôme de «*Hanshi no Sogo*» (Maître de doctorat) du **Dai Nippon Butokukai**. C'était le plus haut rang jamais donné à n'importe quel instructeur de karaté et personne n'a reçu ce rang depuis. En 1960, il a reçu un prix sportif spécial de l'*Okinawa Times*.

En 1961, il se sépare de la présidence de la Fédération de karaté d'Okinawa pour consacrer plus de temps à ses disciples. À cette époque, il a organisé l'association **Okinawa Shorin-Ryū Karate** composée de ses disciples. Bien que âgé de 76 ans, il consacre toute son énergie. En février 1969, à l'âge de 84 ans, Chibana Sensei est décédé après une courte maladie, laissant derrière lui une vie complètement consacrée au Karaté et l'exploit presque impossible d'avoir formé cinq de ses disciples, **Chozo Nakama, Katsuya Miyshira, Kensei Kinjo, Yuchoku Higa, et Shugoro Nakazato**, à l'étape de Maître *Kyudan* (9ème DAN).

Le dōjō 道場 est le lieu consacré à la pratique des budō ou à la méditation bouddhiste zen.

Littéralement en japonais, dō signifie la voie, le dōjō est le lieu où l'on étudie et recherche la voie.

Le dojo de karaté d'Okinawa

À Okinawa, le dōjō de karaté est un endroit très respecté. C'est là que l'art de la légitime défense est élevé à un mode de vie. L'étudiant de karaté est renforcé à la fois physiquement et mentalement tandis que son personnage est perfectionné par l'entraînement aux principes moraux de l'art.

Le dōjō est considéré avec une telle considération que même les tâches de nettoyage et de maintenance sont gérées exclusivement par ses membres.

Dans les pages suivantes sont les principes et les directives qui ont été transmis par les maîtres de karaté pour le praticien à former et à vivre. Lisez-les attentivement et réfléchissez-y profondément.

Liste des katas de l'école

Pratique des katas ancestraux tels qu'ils ont été pratiqué par les anciens maitres, nous nous sommes responsables de la transmission de cette tradition.

Les prétendants au Premier DAN doivent passer.

01. Fukyukata Ichi

Origine : Okinawa

Style : (Tomari-te) + Shuri-te, Naha-te

Sensei : Shōshin Nagamine

02. Fukyukata Ni

Origine : Okinawa

Style : (Shorin-Ryu) + Goju-Ryu

Sensei : Shōrin-ryū

03. Pinan Shodan

Origine : Okinawa

Style : Shōrin-ryū

Sensei : Ankō Itosu

04. Pinan Nidan

Origine : Okinawa

Style : Shōrin-ryū

Sensei : Ankō Itosu

05. Pinan Sandan

Origine : Okinawa

Style : Shōrin-ryū

Sensei : Ankō Itosu

06. Pinan Yondan

Origine : Okinawa

Style : Shōrin-ryū

Sensei : Ankō Itosu

07. Pinan Godan

Origine : Okinawa

Style : Shōrin-ryū

Sensei : Ankō Itosu

08. Naihanchi Shodan

Origine : Okinawa

Style : Shōrin-ryū

Sensei : Sōkon Matsumura > Anko Itosu

09. Naihanchi Nidan

Origine : Okinawa

Style : Shuri-te

Sensei : Sōkon Matsumura > Anko Itosu

10. Naihanchi Sandan

Origine : Okinawa

Style : Shuri-te

Sensei : Sōkon Matsumura > Anko Itosu

11. Passai Sho

Origine : Okinawa

Style : Tomari

Sensei : Ankō Itosu

12. Passai Dai

Origine : Okinawa

Style : Tomari

Sensei : Sōkon Matsumura

13. Unsu

Origine : Okinawa

Style : Shōrin-ryū

Sensei : Kanken Tōyama

14. Jion

Origine : Okinawa

Style : Shōrin-ryū

Sensei : Hanashiro Chōmo > Yuchoku Higa

15. Jitte

Origine : Okinawa

Style : Shōrin-ryū

Sensei : Chatan Yara > Shinpan Gusukuma (Shiroma)

16. Kushanku Sho

Origine : Okinawa

Style : Tomari

Sensei : Kushanku > Sakugawa > Anko Itosu

17. Kushanku Dai

Origine : Okinawa

Style : Tomari

Sensei : Kushanku > Sakugawa > Sokon Matsumura

18. Chinti

Origine : Okinawan folk dance

Sensei : Shōrin-ryū

19. Seisan

Origine : Okinawa

Style : Naha-te tradition (Goju-Ryu)

Sensei : Jinan Shinzato > Yuchoku Higa

20. Chinto

Origine : Chinese pirate called Chinto > Sokon Matsumura

Sensei : Shōrin-ryū

21. Sochin

Origine : Temple

Style : -

Sensei : Houhan Soken > Miyahira Seiyei

22. Gojushiho

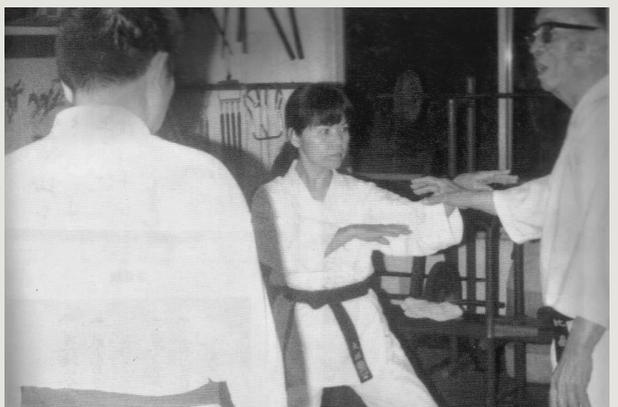
Origine : Shaolin Temple

Aujourd'hui enseigné par Itokazu sensei Kyudokan

FUKYU KATA

Fukyukata est le nom du kata pratiqué dans de nombreux styles de karaté d'Okinawa, en particulier Matsubayashi-ryu. Il y a trois Fukyugata. Shoshin Nagamine (Matsubayashi-ryu) a créé Fukyu kata Ichi et Chojun Miyagi (Goju-ryu) a créé Fukyu kata Ni, Ils ont été développés en tant que kata débutant parce que les kata plus traditionnels étaient trop difficiles.

Ces katas ont été commandés par le comité spécial d'Okinawan Karaté-do sous M. Gen Hayakawa, alors gouverneur de la préfecture d'Okinawa en 1940. Les kata ont été finis et introduits en 1941 afin de les styles de karaté d'Okinawa, cependant seulement quelques styles continuent à pratiquer les deux, ou un de ces katas.



Étiquette de dojo et courtoisie

L'utilisation des politesses du dojo et des coutumes japonaises dans l'école de karaté est absolument délibérée. L'attention à ces actions humbles nous permet de laisser aller l'ego et d'embrasser la culture d'où vient le karaté. Tout le monde se traite mutuellement avec respect et compréhension pendant et après l'entraînement et fait tous les efforts possibles pour les intégrer dans leur vie quotidienne. Le respect et l'étiquette font de chacun une meilleure personne et permettent aux étudiants d'être toujours des apprenants mais aussi des gens de grand caractère. Les membres du dojo qui font preuve de courtoisie et d'humilité sont plus susceptibles d'être traités comme des élèves par leur sensei plutôt que comme un participant.

1. Inclinez-vous toujours avant et après être entré ou sorti du dojo.

2. Si vous êtes un étudiant du dōjō, arrivez avant le début des cours. Si vous arrivez en retard, inclinez-vous à la porte du dojo et asseyez-vous jusqu'à ce que l'instructeur en chef donne l'ordre de «**Yoroshii**» d'entrer. Veuillez vous lever, vous incliner et vous aligner à l'arrière de la dernière rangée jusqu'à la première pause, puis rejoindre vos rangs.

3. Les étudiants **Rei** (saluent) chaque fois qu'une ceinture noire s'approche (surtout si la Ceinture Noire vous choisit pour la démonstration, il s'incline pour vous demander et vous remercier d'être son assistant, de même que vous vous inclinez pour l'accepter et le remercier de vous avoir permis d'être un modèle dans la démonstration). Vous devriez toujours vous incliner devant une ceinture noire avant de poser une question et après avoir répondu.

4. Pendant la session, les étudiants doivent travailler avec une attitude sérieuse et une concentration complète. Par conséquent, rire, mâcher de la gomme ou poser des

questions sans rapport avec ce qui est enseigné n'est pas autorisé. **Le silence et le sérieux sont deux règles qui doivent être respectées si un niveau d'entraînement élevé doit être maintenu.**

5. Aucun bijou en tout genre ne doit être porté en cours. Les ongles doivent être taillés, les cheveux longs attachés, ainsi vous respectez et protégez vous-même, et votre partenaire lors des échanges.

6. Lorsqu'ils ne sont pas en classe, les élèves devraient s'entraîner et s'étirer tranquillement en attendant le début de leur cours.

7. En classe, le plus grand respect et la plus grande attention seront accordés aux instructeurs..

8. Si un étudiant doit cesser de travailler pendant une session, il doit se présenter à Sensei, à son assistant, ou à l'étudiant senior.

9. Vous avez un sensei. Quand il est présent sur le sol, assurez-vous de lui poser des questions sur les techniques, les katas, etc.

CONSEILS UTILES POUR L'ARTISTE MARTIAL

Ces conseils utiles sont juste quelques éléments que nos instructeurs ont découvert dans leurs voyages martiaux. Les quelques exemples qui sont donnés ici sont simplement pour rappeler à l'étudiant qu'il y a des traditions anciennes et l'étiquette qui doit être observée pour mettre le pied dans certaines portes et pour obtenir certaines réponses aux questions. S'il vous plaît rappelez-vous que votre Sensei a un plan pour vous. Il y a une vie d'information à apprendre, par conséquent, on vous enseignera certains sujets «silencieux» quand vous serez prêt.

1. Budo commence et se termine avec respect
2. Ne pas interrompre ou couper le professeur avec des «et si» ou se justifier «non mais parce que».
3. Il est irrespectueux d'ajuster votre gi ou votre ceinture face à une ceinture noire. ou n'importe qui d'ailleurs, ou face à l'avant du dojo, tournez-vous de la même manière que pour boire..
4. Être le «uke» est l'activité la plus importante et la plus féconde du dojo.
- 5 Apprenez de qui vous vous entraînez. même si ce n'est pas une ceinture noire ou si vous n'êtes pas de rang inférieur.
6. Il n'y a pas de questions stupides.
7. Ne soyez pas préoccupé par le rang.
8. Quand vous serez prêt à l'apprendre, Sensei l'enseignera.
9. Il y a plus à apprendre que vous ne pouvez le savoir ... ne vous précipitez pas.
10. Restez fidèle à votre art et au dojo.

10. Si une ceinture noire vous utilise pour démontrer une technique, c'est une très grande marque de manque de respect d'être **Uke**. Si vous bougez, vous laissez entendre que vous ne lui faites pas confiance.

11. Gardez votre Gi propre.

12. Il n'y a pas de kumité pour quiconque sans la supervision de Sensei ou d'une ceinture noire.

13. Votre **obi** est un symbole de votre effort, même s'il est blanc. Vous ne devriez pas manquer de respect à votre ceinture en la jetant sur le sol.

14. Il n'y a absolument aucun chahut dans ou en dehors du dōjō.

15. Les visiteurs d'autres écoles et disciplines d'arts martiaux seront traités avec le plus grand respect.

16. Toute personne qui est de rang supérieur à vous est considérée comme votre **senpai** 先輩 (senior) et devrait être traitée avec respect. Vos senpai (étudiants de haut rang) ont atteint leurs rangs par le dévouement, l'esprit et l'attitude.

17. Si vous avez des questions à propos de la classe, allez d'abord à celle-ci pour obtenir les réponses.

18. L'arrogance, les mauvaises attitudes ou un comportement malveillant entraînera l'expulsion d'un étudiant. Les étudiants doivent s'entraîner avec diligence à la fois dans et hors du dojo.



Dōjō Kun – Reigi Sahō 礼儀作法

Reishiki 礼式

Respectez les règles de ce dōjō et ne soyez jamais arrogant. Observez l'étiquette envers l'instructeur et les senpai et aussi envers vos égaux. Respectez la parole des Anciens.

Reigi 礼儀

Les étudiants devraient toujours être courtois envers les compagnons de pratique et devraient s'efforcer de cultiver la vertu de la modestie également en dehors du dojo. Soyez toujours prudent dans votre conduite et ne provoquez jamais une querelle. Mesurez vos paroles, ne vous fiez pas aux préjugés. Cherchez une existence paisible.

Nintai 忍耐

Efforcez-vous de cultiver la patience, la persévérance, l'endurance. C'est ce qui forme la Promesse, l'Engagement, et le Dévouement, dans un esprit indomptable.

Hojo undō

Pratiquez chaque forme de karaté de manière ordonnée, et de façon uniforme, afin de ne pas faire de points forts et faibles. La pratique en dehors du dojo est cruciale pour l'amélioration et l'avancement. Les récompenses offertes par la pratique du karaté changent la vie de ceux qui veulent se consacrer à la formation.

«Celui qui pratique le Budo deviendra riche»

Sokon Matsumura

Dō 道

En progressant sur la Voie, efforcez-vous de viser la formation du caractère et l'élévation de l'âme.

Kenko Dai-ichi 健康第

Dans l'entraînement au karaté, pratiquez en respectant votre corps, puis, augmentez graduellement le temps et la force d'entraînement. Ne pas effectuer un régime d'exercice rigoureux dès le début, écoutez votre corps, la Santé avant tout!

Votre corps est votre temple. Efforcez-vous de cultiver un corps sain et un esprit juste en vous entraînant à apprendre plus que les techniques du karaté. Health is Wealth.

Kitai (Buteki & Biteki)

Utilisez régulièrement le Makiwara, les Shishi et d'autres instruments à l'entraînement habituellement pour entraîner le corps. Mais rappelez vous d'assouplir votre coeur avec autant de force, hâtez vous à des activités délicates. Employez un langage riche et appliqué, cherchez la finesse et le raffinement.

Kokoro (Moku Zen Shin Ken)

Engagez votre coeur dans vos actions; Agissez avec un sentiment de fidélité et sincérité. Ne soyez jamais vaniteux. La suffisance de soi empêchera le progrès et fera que le karatéka deviendra vaniteux.

Règles de base en kumité à retenir

RÈGLE N°1 Ne te fais pas frapper :)

RÈGLE N°2 Conserver la garde.

RÈGLE N°3 Protégez vous en mettant les protection, gants, et protège dents. Défendez vous, menez le combat en vous adaptant à votre adversaire.

RÈGLE N°4 Dans les combinaisons offensives, les pieds suivent vos mains, les mains suivent vos pieds.

RÈGLE N°5 Ne tournez JAMAIS votre dos (sauf si vous allez exécuter un coup de pied en arrière).

RÈGLE N°6 Ne perdez jamais votre sang-froid. Ne frappez pas plus fort que vous ne voudriez être frappé. Soyez respectueux les uns avec les autres.

RÈGLE N°7 Apprenez de vos erreurs et de votre partenaire. Développez vos forces et celles de votre partenaire.

RÈGLE N°8 Cherchez la souplesse et la précision, Maîtrisez votre puissance et vos impacts. Développez votre kime et votre kiai sur d'autres exercices.

RÈGLE N°9 Ne restez pas immobile. Ne donnez jamais à votre adversaire une cible fixe et utilisez un mouvement constant pour cacher vos intentions et votre timing.

RÈGLE N°10 Le Kumite est une expérience d'apprentissage sans fin. Ne soyez pas frustré, amusez-vous et faites de votre mieux.



Questions & Réponses

Pourquoi nous inclinons-nous?

L'inclinaison est un signe de respect utilisé en Orient et est très important. Il fait preuve de courtoisie envers les autres et ressemble à une manière de saluer. En nous inclinant lorsque nous entrons dans le dōjō, nous respectons non seulement les enseignants, mais aussi les autres étudiants. L'inclinaison devrait être faite aux moments suivants:

1. En entrant et en sortant du dōjō. 2. Avant de poser une question ou de rajouter un enseignant ou un senior. 3. Quand un instructeur entre sur le plancher/tatamis. Quand on se salue pour la première fois pendant le cours. C'est un signe de respect mutuel pour tous les rangs et c'est très important. C'est aussi une façon courtoise de dire bonjour. 4. Après qu'un instructeur vous a expliqué ou démontré quelque chose personnellement ou en classe. Ce n'est pas seulement un signe de respect ou de remerciement, mais une reconnaissance que vous comprenez ce qui a été enseigné et que vous êtes prêt à commencer à pratiquer.

Quel est la calligraphie que les pratiquants portent sur le torse gauche?

C'est le nom de notre école, le Kyudokan. Le cercle rouge est le symbole du drapeau d'Okinawa et le kanji (écriture japonaise) dit Kyudokan. Kyu veut dire Recherche. Do, la Voie, Kan l'École.

Comment se fait-il que tout le monde porte un uniforme blanc?

L'uniforme blanc a été utilisé pour la première fois au Japon pour dépouiller les gens du statut social dont ils ont pu jouir en dehors du dojo. Dans un authentique dojo, cependant, tout le monde est traité avec le même respect, personne n'est spécial et tout doit être mérité. Il n'y a pas de clubs exclusifs spéciaux, de groupes ou de différenciations en uniformes autres que la simple ceinture de coton

Est-ce que tous les étudiants doivent participer au Kumite?

R: Oui. Tous les élèves commencent à apprendre le kumite au niveau de la ceinture jaune. Le kumité est enseigné d'une manière très sûre et les étudiants sont soigneusement formés à travers les exercices d'abord. L'entraînement kumité est important et renforce les capacités de réaction ainsi que l'endurance physique, la concentration et l'esprit.

Dois-je faire du Combat au Sol (Grappling) ?

Le combat au sol est nécessaire une fois que vous atteignez la ceinture verte, vous devrez montrer une certaine aisance.. Le Grappling est une forme de sparring intéressants issus du conditionnement et de l'entraînement général. Ce n'est pas la part importante de notre système, mais c'est une partie excitante.

Quand dois-je me présenter pour une ceinture ?

Vous êtes sélectionné par Sensei pour tester quand il estime que vous avez satisfait aux exigences de classement dans une performance moyenne supérieure. Vous devez avoir maîtrisé toutes les exigences, non mémorisées, jusqu'à votre rang actuel. Ne demandez pas quand vous pouvez tester mais n'hésitez pas à demander à vos instructeurs quelles sont les choses que vous pouvez améliorer.



正座礼 **Seizarei** Salut de scéance assis

Ces commandes sont exécutées par l'étudiant le plus senior aligné, pas le Sensei.

- 1 — **Kiotsuke** Tout le monde se tient prêt pour le salut en s'assurant au préalable de bien se présenter.
- 2 — **Seiza** Commande de s'asseoir formellement. Asseyez-vous sur les pieds, les mains reposent légèrement sur les cuisses.
- 3 — **Mokuso** Commande de commencer la méditation, les yeux fermés, respirer profondément, tranquillement par le nez, expirez par la bouche.
- 4 — **Mokuso Yame** La méditation est terminée. Yeux ouverts.
- 5 — **Shomen Ni Rei** Salue du maître ou du Kamiza en position assis. Main gauche puis main droite ensemble sur le sol. Incliner la tête entre les mains.
- 6 — **Sensei Ni Rei:** Tous s'incliner devant l'instructeur
- 7 — **Otagani rei** Salut général entres senpai et élèves.
- 8 — **Kiri-tsu** Se tenir debout
- 9 — **Ritsu-rei** Saluer debout

Yoi Dachi Retour à la position d'attente.

Début de la classe: Les élèves prononcent «**Onegai Shimasu**» C'est la manière formelle de dire s'il vous plaît faites-moi la faveur de l'enseignement.

Fin de la classe: «**(Domo) Arigato Gozaimasu**» Les élèves remercient pour la scéance d'enseignement.

D'ENSEIGNEMENT
TECHNIQUES DE CONTRÔLE
Posture équilibre
Posture ouverture

