

Débuter le Karaté

Gymnase Bienvenu - 77, avenue Henri Barbusse - 92700 Colombes

Karaté Club Colombes - <http://www.karate.colombes.fr> - Professeur : Antonio Guerrero

LE DOJO

Le dojo : définition

C'est le lieu (*jo*) où l'on étudie la Voie (*do*), la pratique du Karaté. On le respecte, on n'y court pas, on y parle le moins possible. Au dojo, la préparation au salut, les démonstrations du professeur, et les exercices doivent se faire en silence, avec attention et concentration.

Kamiza

C'est le mur d'honneur, où se trouve la photo du fondateur

Shimoza

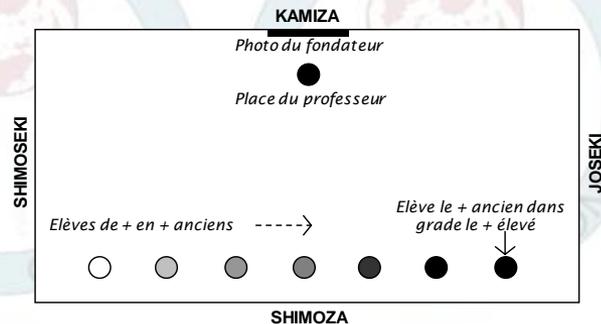
C'est le mur qui fait face au Kamiza, où se placent les élèves

Joseki

C'est le mur situé à droite du Kamiza ou "coté supérieur"

Shimoseki

C'est le mur situé à gauche du Kamiza ou "coté inférieur"



LE SALUT

Le salut debout : ritsu-rei



Ce salut est effectué à l'entrée et à la sortie du dojo, lors d'un travail avec partenaire, ou encore au début et à la fin d'un kata. Pour saluer, on prend la position musubi dachi (debout, talons joints, orteils pointés à 45°), les mains reposant sur les cuisses. On incline le buste lentement vers l'avant puis on se redresse. Ainsi, on exprime par ce salut son respect pour le lieu, pour le partenaire. Face à un partenaire, il faut veiller à maintenir le regard devant soi.

Le salut assis : za-rei



Ce salut s'effectue au début et à la fin du cours, les élèves étant alignés, et le professeur en face d'eux. A partir de la position musubi dachi, au signal, on prend la position "seiza" : on pose le genou gauche au sol, puis le droit, et l'on s'assoie sur les talons, orteils croisés. Les mains sont sur les cuisses, les doigts vers l'intérieur. Au signal "mokuso", on ferme les yeux (méditation), on cherche à se concentrer sur soi par une respiration lente et profonde. Le signal d'arrêt est "mokuso yame", on ouvre les yeux. Pour saluer en position seiza, on pose la main gauche au sol, puis la droite, les deux mains se rejoignant en triangle, doigts vers l'intérieur. On incline alors lentement le buste, le front s'approchant du sol, puis on se redresse, les mains revenant sur les cuisses (la droite puis la gauche). Au signal "shomen-ni-rei", salut en direction du mur d'honneur. Au signal "sensei-ni-rei", salut entre les élèves et le professeur. Au signal "kiritsu", on se relève en musubi dachi (jambe droite puis gauche), et on salue à nouveau. Dans certains dojos, on salue parfois les anciens ("sempai-ni-rei") ou encore, les élèves se saluent entre eux ("otagai-ni-rei").

LE PROFESSEUR ET LE PARTENAIRE

Le professeur

Le professeur ("sensei" en japonais) est celui qui, par son expérience et sa volonté pédagogique, amène l'élève à progresser à travers son enseignement. On répond à ses explications ou à ses suggestions par un "oss" sonore et volontaire, qui témoigne de notre bonne compréhension. Regardez, écoutez attentivement les consignes, puis pratiquez les techniques.

Le partenaire

Chaque exercice avec partenaire commence et se termine par un salut, témoignant notre engagement à travailler honnêtement, avec sincérité, et en faisant attention de ne pas blesser l'autre. C'est un échange où il est nécessaire de rester concentré, même si c'est le partenaire qui fait l'exercice. On appelle "tori" celui qui réalise l'attaque, et "uke" celui qui défend.

LEXIQUE DE BASE

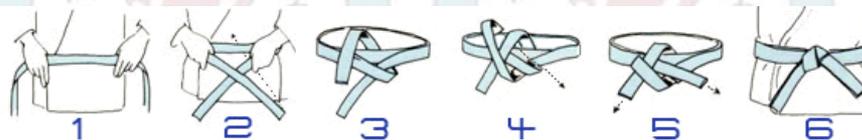
Budo	Arts martiaux (bu = guerre, do = voie)	Les chiffres
Kime	Concentration des énergies mentales et physiques	1 - ichi
Hajime	Commencez !	2 - ni
Hara	Ventre, source d'énergie vitale	3 - san
Hikit e	Tirer le poing en arrière (action de ré-amer)	4 - shi (yon)
Kamae	En garde ! (garde, attitude de combat)	5 - go
Kiai	Cri exprimant l'union des énergies	6 - roku
Mawate	Tournez ! (on effectue un demi-tour)	7 - shichi (nana)
Rei	Saluez ! (le salut, le respect)	8 - hachi
Yame	Arrêtez ! (on revient en position hachiji dachi - yoi)	9 - kyū (ku)
Yassme	Repos ! (détente, décontraction)	10 - ju
Yoi	Soyez prêt ! (position hachiji dachi, poings serrés)	
Zanshin	Etat d'esprit calme, vigilant, prêt	

REGLES IMPORTANTES POUR UNE BONNE PROGRESSION

	Assiduité	Etre régulier et ponctuel aux entraînements.
	Sécurité	Etre propre, mains et pieds lavés, ongles coupés, "karategi" (vêtement d'entraînement) blanc et repassé, montre et bijoux retirés.
	Discipline	Ecouter et regarder les explications du professeur, en silence, en gardant une attitude correcte, même lorsque l'on est assis.
	Effort	Exécuter chaque mouvement avec force, vitesse et volonté, du mieux possible, et dans les moindres détails donnés par le professeur.
	Sincérité	Lors d'un travail sans partenaire, toujours l'imaginer en face de soi.
	Contrôle de :	Ne jamais toucher son partenaire, même légèrement, et ne jamais essayer dans l'école ou dans la rue, ce qui a été appris au dojo. Refuser de se battre.
	Modestie	Toujours se dire qu'on peut faire mieux, ne jamais être trop content de soi.
	Volonté	Se dire que l'on ne s'arrêtera pas avant d'être "ceinture noire" (ni après) !

NOUER SA CEINTURE

Il est très important de savoir attacher sa ceinture ("obi" en japonais). Une ceinture mal nouée fait douter du niveau du karatéka, quelle que soit sa couleur de ceinture. Il faut donc y veiller et bien serrer le nœud pour qu'il ne s'ouvre pas au cours de l'entraînement. Voici comment nouer votre ceinture :



- 1 - Présenter la ceinture devant soi
- 2 - La passer derrière et revenir devant
- 3 - Faire un nœud en passant à l'intérieur
- 4 - Compléter par un second nœud
- 5 - Tirer les deux extrémités
- 6 - Vous voilà prêt !