

Tokitsu-Ryû Jisei Karaté-dô¹ • Belgique



Section officielle de l'École de Kenji Tokitsu Senseï² – 9° Dan
Expert en arts martiaux chinois & japonais



Affiliée à l'Association Francophone d'Arts Martiaux Affinitaires & de Self-Défense



- Membre de la Fédération Francophone de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (ADEPS),
Aile de la Belgian Karate Federation (B.K.F./F.B.K) -



Président & Directeur Technique : Vincent LEDUC • 5° DAN

Siège social : rue Bois d'Esneux, 85 – B-5021 BONINNE

Tél. & fax : +32 (0) 81 / 20 15 51 • GSM : +32 (0) 475 / 61 01 86 • e-mail : vincent.leduc@jiseido.be
<http://www.jiseido.be>

« JISEI KARATE-DO »

Données de base & pistes de travail³ Compétences à acquérir du 9^{ème} au 1^{er} Kyu⁴

CONSTANTES EXIGÉES POUR TOUS LES NIVEAUX

- ❖ Il conviendra de s'assurer continuellement que **la garde protège en priorité le visage** : pour ce faire, lors de l'exécution d'un tsuki (*coup de poing*) par exemple, l'autre main se positionnera toujours de manière à protéger le visage, sans quoi ce moment de vulnérabilité deviendra directement conséquent. D'un point de vue général, **c'est lors d'une attaque et d'un déplacement que l'on s'expose le plus à une contre-attaque du partenaire ; d'où, l'importance d'une garde de qualité.**
- ❖ Il s'agira de **ne pas marquer l'arrêt d'une technique**, et ce, de manière à éviter de se figer lors de l'exécution. Dès lors, **la fluidité** sera continuellement mise en œuvre dans la pratique, visant à éliminer toute rigidité.



¹ Voie (= « dô ») de l'art martial à mains nues (= « kara-té) - développant plus particulièrement les techniques de percussion - **par laquelle on vise se former soi-même** (= « jisei ») **à travers la sensation de « Ki »** (= l'énergie de vie, l'énergie vitale) – développement tant du point de vue physique que mental, mobilisation et canalisation de l'énergie, recherche de bien-être guidée par la recherche de plaisir inhérente à la vitalité • santé, bien-être & efficacité – **en référence aux disciplines de l'École** (= « ryû ») **de Me. Tokitsu.** Cf. K. TOKITSU, *Budô. Le ki et le sens du combat*, Editions DésIris, 2000 & *La recherche du ki dans le combat*, Editions DésIris, 2004.

² Littéralement, « celui qui est né avant, celui qui est devant, qui montre le chemin ».

³ Nous ne pouvons que vous conseiller de **visionner régulièrement les 2 DVD sur le « Jisei-dô »** pour bien comprendre et mettre œuvre la dynamique du présent programme.

⁴ Classes, rangs inférieurs aux « Dan » (= niveaux, degrés dans la ceinture noire).

- ❖ Il faudra tout au long de la pratique développer une dynamique énergétique favorisant l'expression spontanée des techniques générée par une frappe qui prend racine dans le corps et produit une **explosivité sans brutalité pour le corps**, et plus particulièrement pour les articulations et le dos. Ainsi, il s'agira de **développer un construction du corps énergétique ou « martial »** développant les aptitudes pour frapper ou effectuer les parades à partir du corps et avec le corps : expression de l'interne à l'externe.
- ❖ **2 critères de base** :
 - * la pratique doit être bénéfique pour la santé ;
 - * la recherche d'efficacité dans l'art de percussion en touchant l'adversaire sans être touché soi-même.

8^{ème} Kyu • Ceinture jaune

- **Les positions d'attente** : - **Heisoku-dachi**⁵ (= *pieds joints, du talon aux orteils*).
 - **Musubi-dachi** (= *talons joints, mais orteils écartés : pour saluer !*).
 - **Hachiji-dachi** (= *talons sur la même ligne, écartés de la largeur des épaules, orteils vers l'extérieur*).
 - **Heiko-dachi** (= *talons sur la même ligne, pieds écartés parallèles*).
 - **Teiji-dachi** (= *un pied avancé sur la ligne du talon de l'autre pied : position en " T "*).

- **L'attitude Yoï** (= " prêt") se prend au début et à la fin de l'exercice, seul ou à deux. La position est **Hachiji-dachi**.

- **L'attitude de garde** : **Kamaé** = **zen-kutsu-dachi** (= *position vers l'avant, buste légèrement incliné dans le prolongement de la jambe arrière ; jambe gauche devant par convention*) + **les avant-bras protégeant le visage et le buste** = garde moyennement haute, mains ouvertes → attitude mobile d'écoute vigilante.



- **Trois niveaux de frappe et de défense** : - **Jōdan** (*niveau haut*).
 - **Chūdan** (*niveau moyen*).
 - **Gēdan** (*niveau bas*).

⁵ « Dachi » = position.

1. KIHON⁶

1) **Sur place**, à partir de *hidari⁷-zen-kutsu-dachi*, puis de *migi⁸-zen-kutsu-dachi*, **présentation des 8 techniques de base de frappe successivement⁹**. Pour chaque technique, lorsque vous frappez avec une main, l'autre doit se placer près du visage.

- ✓ Les quatre premières frappes sont utilisées pour un coup long.
 - ✓ La cinquième et la sixième sont à distance moyenne.
 - ✓ La septième est à distance courte.
 - ✓ La huitième est à distance longue et moyenne.
- **Hira-zuki** (*tsuki = coup de poing*) : le coup avec le poing horizontal. Le poing est placé horizontalement.



- **Nanamé-zuki** : le coup avec le poing oblique. Le poing est placé obliquement et on frappe avec le seconde articulation de l'index, la trajectoire de frappe est la même que pour lancer une balle. Dynamiquement, on l'appellera plus volontiers, **Nagé-zuki** : coup de poing lancé.



- **Taté-zuki** : le coup avec le poing vertical. Le poing est placé verticalement. On nomme ce coup parfois « **Tate-ken** » : poing vertical. Le coude doit être dirigé vers le bas et ne doit pas être complètement tendu.



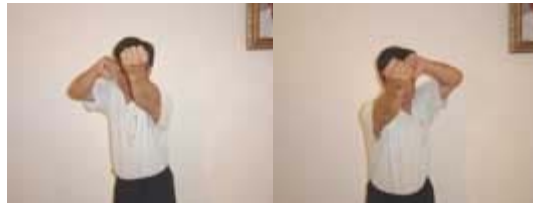
⁶ Entraînement de base effectué sans partenaire.

⁷ Signifie « à gauche ».

⁸ Se prononce : « midji » et signifie « à droite ».

⁹ C'est-à-dire d'abord du côté de la jambe avant, et ensuite en « **gyaku** », soit avec le bras contraire à la jambe avant.

- **Ura-zuki** : le coup avec le poing renversé. Le dos du poing est dirigé vers le bas et le coude n'est pas tendu complètement.



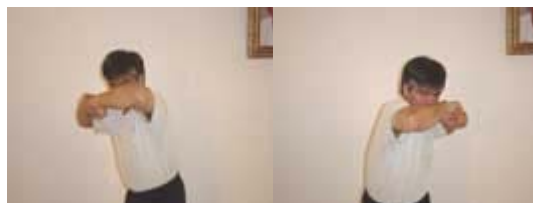
- **Mawashi-zuki** : le coup de poing circulaire. Le coude est dirigé vers l'extérieur. Le trajet de frappe est circulaire. Vous activez fortement les charnières en évitant d'agiter le bras. Plus ramassé sur lui quant à son amplitude, on appellera ce coup de poing : **Kagi-zuki** (= *coup de poing en crochet*).



- **Agé-zuki** : le coup de poing montant. Vous frappez en montant le poing d'une façon proche de « l'upper cut ». Vous activez fortement les charnières en oblique.



- **Hiji-uchi** : le coup de coude. Activez fortement les charnières. Vous ne cherchez pas à frapper uniquement avec le coude. Avant d'utiliser le coude, vous devez être prêt à frapper avec la main.



- **Kaishu** : le coup avec la main ouverte. Vous frappez avec la main souple, non avec la main. Le trajet est variable : vertical, oblique, horizontal. Le mouvement de frappe doit être à la fois souple et puissant comme une trompe d'éléphant.



2) **Présentation des 8 techniques de base de frappe** avec un déplacement **en yori-ashi** (=déplacement du pied avant d'abord, puis du pied arrière). Pour chaque technique, lorsque vous frappez avec une main, l'autre doit se placer près du visage.

3) **A partir de Kamaé : Migi-zen-kutsu-dachi** (= jambe droite devant, position vers l'avant : le dessus du corps étant légèrement penché, dans le prolongement de la jambe arrière, favorisant ainsi la transmission de la force, laissant le meimon¹⁰ ouvert et évitant par conséquent une forte pression dans la partie lombaire). Dans cette position, soyez attentif à réduire l'espace entre les deux jambes en évitant toutefois de placer les deux pieds sur la même ligne – la position à rechercher est celle qui permet de mouvoir le corps le plus librement possible en favorisant la canalisation de la force et en assurant la stabilité¹¹ –, enchaînez **Mae¹²-ni sur un pas** (= déplacement en avançant), **Migi-kaishu** (= frappe – ici oblique – de la main) + **Hidari-oi-zuki-jôdan** ou **Hidari-jun-zuki-jôdan** (= coup de poing direct en poursuite, niveau haut).



Ensuite effectuez le même exercice de l'autre côté.

⇒ Veillez à toujours développer l'aspect défensif au moment d'une attaque, particulièrement en vous protégeant avec le bras qui ne frappe pas.

4) **A partir de Kamaé : Mae-ni sur 1 pas, Kaishu + Ren-zuki** (= deux coups de poings directs enchaînés) en **zen-kutsu-dachi**.

5) **A partir de Kamaé : Mae-ni sur 1 pas, Kaishu + (« Gyaku – Maeté ») Kizami-zuki** (= tsuki à portée raccourcie) + **Mae-géri-kékomi** (= coup de pied de face pénétrant de la jambe arrière).

Habituellement, en Karaté, on distingue le coup de pied fouettant (= « kéagé ») du coup de pied pénétrant (= « kékomi »). Nous y ajouterons ultérieurement, un coup de pied que nous qualifierons de « piétinant » : celui-ci part de l'idée qu'on le lance contre un corps qui est élastique. Pour que votre pied revienne après le coup, il suffit de l'envoyer à fond contre le corps qui le renvoie, sans qu'il soit nécessaire de le ramener. Le pied reviendra spontanément du fait de l'élasticité du corps. Si pour les coups de pied kéagé et kékomi, la pointe du pied doit être contractée, pour le coup de pied piétinant, la forme des doigts de pied doit se modifier au moment de l'impact, à la façon d'une griffe de fauve qui s'abaisse, ce qui permet une plus grande pénétration. Pour réaliser cela, votre pied ne doit pas se contracter trop à l'avance, mais demeurer sensible. Cette sensation ne peut être expérimentée par un coup de pied dans le vide lors d'un exercice. Il est nécessaire de bien établir la distinction entre la simulation et la sensation effective. Voyons les trois types d'impact lors d'un coup de pied direct¹³.

¹⁰ Le meimon traduit littéralement par « la porte de la vie », se situe sur la colonne vertébrale à la hauteur du nombril.

¹¹ K. TOKITSU, *Méthode des arts martiaux à mains nues*, Paris, Robert Laffont, 1987, p. 32.

¹² « Mae » se prononce « maï ».

¹³ K. TOKITSU, *Méthode des arts martiaux à mains nues*, Paris, Robert Laffont, 1987, pp. 62-63.

6) **A partir de Kamaé** : **Sagaru** (= en reculant, déplacement arrière) - **Yori-ashi** (= déplacement jambe arrière à 45°, suivi de celui de la jambe avant en glissant), **Agé-uké** (= défense levée de l'avant-bras destinée à protéger le visage)¹⁴ en **zen-kutsu-dachi** + **Mawashi** ou **Kagi-zuki-jôdan** ou **chûdan** sur place en **zen-kutsu-dachi**.

7) **A partir de Kamaé** : **Soto-udé-uké** (= parade avec l'intérieur de l'avant-bras) en **zen-kutsu-dachi** en quittant l'axe (si le pied gauche est devant, le glisser vers la gauche ainsi que le pied arrière juste après) + **Gyaku-age-ura-zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi**.

8) **A partir de Kamaé** : **Sagaru - Yori-ashi, Gédan-uké** ou **Gédan-barai** (= parade, balayage en baissant de l'intérieur vers l'extérieur avec la partie externe de l'avant-bras) ou **Chûdan-barai** (= balayage au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur) en **zen-kutsu-dachi** + **Gyaku-zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi**.

2. KUMITE¹⁵

- **Kihon-kumité** : applications éducatives de KIHON précités dans un travail avec partenaire.
- **Kakarigeikô de base** : exercice où l'un (= *Tori*) est offensif en attaquant de manière répétitive et continue, mais non précipitée, des tsuki-chûdan parfaitement contrôlés, alors que l'autre (= *Uke*) est défensif sans porter de coup mettant en danger l'intégrité physique de son partenaire.

3. KATA¹⁶

- **Keri-no-kata shodan 1^{ère} section** → 3 premiers enchaînements

Temps minimum de pratique du 9^{ème} kyu au 8^{ème} kyu

A raison de deux entraînements hebdomadaires :

- **jusqu'à 14 ans, à l'appréciation du professeur ;**
- **à partir de 14 ans, 5 mois • 40 cours ;**
- **16 ans et plus, 3 mois • 24 cours.**

¹⁴ Au début de l'apprentissage, il y a une tendance à bloquer, et donc, à se heurter à l'attaque de l'adversaire, mais il s'agira plutôt de chercher à perfectionner très rapidement les techniques de parade de sorte à absorber voire à effacer le choc au moment du contact.

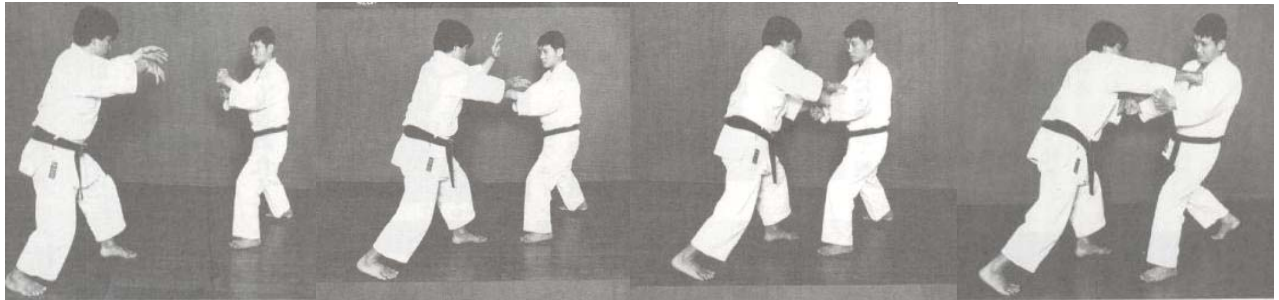
¹⁵ Littéralement, « combat ».

¹⁶ Séquence composée de gestes formalisés et codifiés utilisée dans la transmission et la pratique des arts traditionnels japonais, sous-tendue par un état d'esprit orienté vers la réalisation de la voie (= « *dô* »). En première approximation, nous pouvons dire qu'un kata de Karaté est la transposition codifiée d'un combat entre plusieurs adversaires. A partir d'une situation de départ chaque fois différente, s'enchaînent techniques d'attaque et de défense en réponse aux mouvements supposés des adversaires. Les techniques de Karaté sont donc formalisées dans les kata. On s'entraîne seul à ces kata, en centrant son attention sur les enchaînements, en même temps que l'on recherche la perfection technique. Le travail d'un kata passe par plusieurs étapes, il s'étend sur une durée de plusieurs années, voire sur la vie entière. En apprenant un kata, il s'agit d'abord de créer l'automatisation d'une suite de gestes techniques qui vise à la réalisation parfaite des formes et mouvements, mais, dans les arts martiaux, il s'agit en même temps d'y inclure dynamisme et puissance qui sont des éléments de l'efficacité. Un kata n'est pas l'œuvre d'une seule personne, mais le condensé d'un savoir traditionnel. in K. TOKITSU, Méthode des arts martiaux à mains nues, Paris, Robert Laffont, 1987, p. 72.

7^{ème} Kyu • Ceinture orange

1. K I H O N

- 1) **Présentation des 8 techniques de base de frappe en enchaînant successivement** en **kizami**¹⁷ et en **gyaku**¹⁸ avec un seul déplacement en **yorï-ashi**. Pour rappel, pour chaque technique, lorsque vous frappez avec une main, l'autre doit se placer en protection près du visage.
- 2) **A partir de Kamaé : Mae-ni sur 1 pas, Kaishu** (= frappe – ici oblique – de la main) + **Oï-zuki-jōdan** ou **Jun-zuki-jōdan**.
- 3) **A partir de Kamaé : Mae-ni en yorï-ashi, Gyaku-kaishu + Ren-zuki** en **zen-kutsu-dachi**.



- 4) **A partir de Kamaé : Mae-ni sur 1 pas, Kaishu + Kizami-zuki + Mae-géri-kékomi** en **zen-kutsu-dachi**.
- 5) **A partir de Kamaé : Mae-ni, Mae-géri-mae-ashi-kékomi** (= coup de pied de face défonçant de la jambe avant, niveau bas ; en l'occurrence ici : coup au tibia) avec un déplacement en **tsugi-ashi**¹⁹ (= le pied arrière, puis le pied avant • pas glissé) + **simultanément Kizami-tate-zuki** + ensuite, **Gyaku-tate-zuki**.
- 6) **A partir de Kamaé : Sagaru - Yorï-ashi** (= déplacement jambe arrière à 45°, suivi de celui de la jambe avant en glissant), **Agé-uké** en **zen-kutsu-dachi** + **Mawashi** ou **Kagi-zuki-zuki-jōdan** ou **chūdan** sur place en **zen-kutsu-dachi**.

¹⁷ Si dans le cas présent « kizami-zuki » coïncide pratiquement avec d'une part, le fait d'être exécuté du côté de la jambe qui est devant, et d'autre part, celui d'être réalisé à courte distance, il faut toutefois stipuler que ce n'est pas toujours forcément le cas. Dans certaines écoles de Karaté, on appelle aussi « maeté-zuki » : « kizami-zuki ». Cependant, ce terme manque de précision, car « kizami » signifie "distance hâchée" ou "portée raccourcie". «Kizami-zuki», à la différence de « maeté-zuki », ne signifie donc pas : coup de poing effectué avec le poing avant forcément.

¹⁸ Frappe contraire par rapport à la jambe avant.

¹⁹ = « Mae-ni Tsugi-ashi ». « Sagaru Tsugi-ashi » : en reculant, le pied avant en glissant, puis le pied arrière.

- 7) **A partir de Kamaé : Soto-udé-uké** en **zen-kutsu-dachi** en quittant l'axe latéralement (si le pied gauche est devant, le glisser vers la gauche ainsi que le pied arrière juste après) + **Gyaku-age-ura-zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi**.
- 8) **A partir de Kamaé : Gyaku-agé-uké** en **zen-kutsu-dachi** en quittant l'axe (si le pied gauche est devant, le glisser vers la gauche) + **Mawashi-géri** (= coup de pied circulaire) + **Kagi-zuki en reposant le pied**.
- 9) **A partir de Kamaé : Sagaru - Yori-ashi, Gédan-uké, Gédan-barai** (= parade, balayage en baissant de l'intérieur vers l'extérieur avec la partie externe de l'avant-bras) **ou Chûdan-barai** en **zen-kutsu-dachi** + **Gyaku-zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi**.
- 10) **A partir de Kamaé : Sagaru - Yori-ashi, Uchi-udé-uké** (= parade avec la partie externe de l'avant-bras)²⁰ + **Gyaku-taté-zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi**.

2. KUMITE

- **Kihon-kumité** : applications éducatives de KIHON précités dans un travail avec partenaire.
- **Kakarigeikô de base** : exercice où l'un (= *Tori*) est offensif en attaquant de manière répétitive et continue, mais non précipitée, des tsuki-chûdan parfaitement contrôlés, alors que l'autre (= *Uke*) est défensif sans porter de coup mettant en danger l'intégrité physique de son partenaire.

3. KATA

- **Keri-no-kata shodan 1^{ère} section** → 3 premiers enchaînements + applications avec partenaire

Temps minimum de pratique du 8^{ème} kyu au 7^{ème} kyu

A raison de deux entraînements hebdomadaires :

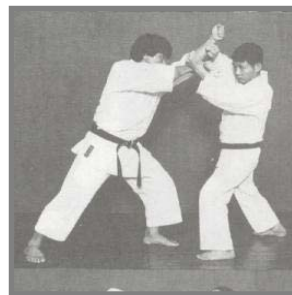
- **jusqu'à 14 ans, à l'appréciation du professeur ;**
- **à partir de 14 ans, 4 mois • 32 cours ;**
- **16 ans et plus, 3 mois • 24 cours.**

²⁰ Cette parade ainsi que sa technique sœur, Soto-udé-uké, sont à exécuter en veillant à ne pas « agiter » son avant-bras à la manière d'un essuie-glace, mais en les alignant dans le prolongement du corps, et tout particulièrement du dos, de manière structurée, protégeant à tout moment efficacement le visage et le buste. Il en va de même quant à l'exécution d'Agé-uké qui exige une position correcte du corps pour bien protéger celui-ci.

6^{ème} Kyu • Ceinture verte

1. K I H O N

- 1) **Présentation des 8 techniques de base de frappe en enchaînant successivement** en **kizami** et en **gyaku** avec un double déplacement **en yori-ashi**. Pour rappel, pour chaque technique, lorsque vous frappez avec une main, l'autre doit se placer en protection près du visage.
- 2) **A partir de Kamaé** : **Mae-ni, Kaishu** (= frappe – ici oblique – de la main) + **Oï-zuki-jôdan** ou **Jun-zuki-jôdan**.
- 3) **A partir de Kamaé** : **Mae-ni, Gyaku-kaishu** + **Ren-zuki** en **zen-kutsu-dachi**.
- 4) **A partir de Kamaé** : **Mae-ni sur 1 pas, Sanbon-zuki** (= trois coups de poings directs enchaînés) en **zen-kutsu-dachi** = **Gyaku-zuki** + **Gyaku-zuki** + **Kizami-zuki**.
- 5) **A partir de Kamaé** : **Mae-ni sur 1 pas, Kaishu** + **Kizami-zuki** + **Mae-géri-kékomi** en **zen-kutsu-dachi**.
- 6) **A partir de Kamaé** : **Mae-ni en yori-ashi, Kizami-taté-zuki** + **Sashite** (= parade en insérant la main dans l'attaque de l'adversaire sans arrêter l'élan de celui-ci) + **Gyaku-age-zuki** ou **Gyaku-ura-zuki**.



- 7) **A partir de Kamaé** : **Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-géri-mae-ashi-kékomi** + **simultanément Kizami-tate-zuki** + ensuite, **Gyaku-tate-zuki**.
- 8) **A partir de Kamaé** : **Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-ren-géri-mae-ashi / Gédan & chûdan** (= **Maegéri-kékomi-mae-ashi-gédan** + **Maegéri-kékomi-mae-ashi-chûdan** (= coup de pied de face défonçant de la jambe avant, niveau moyen) **sans avoir reposé la jambe après le premier coup de pied**) + **Kizami-tate-zuki** + **Gyaku-tate-zuki**.
- 9) **A partir de Kamaé** : **Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale extérieure – + **Ren-zuki-jôdan** dans l'autre diagonale avant d'avoir reposé la jambe qui a été détournée.

- 10) **A partir de Kamaé** : *Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-géri-mae-ashi-chûdan* – la jambe est déviée vers la diagonale extérieure – + **Ren-zuki-jôdan** dans l'autre diagonale avant d'avoir reposé la jambe qui a été détournée.
- 11) **A partir de Kamaé** : *Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-géri-mae-ashi-chûdan* – la jambe est déviée vers la diagonale intérieure – + **Ren-zuki-jôdan** dans l'autre diagonale avant d'avoir reposé la jambe qui a été détournée.
- 12) **A partir de Kamaé** : *Sagaru - Yori-ashi* (= déplacement jambe arrière à 45°, suivi de celui de la jambe avant en glissant), **Agé-uké** en **zen-kutsu-dachi** + **Mawashi** ou **Kagi-zuki-jôdan** ou **chûdan -zuki-jôdan** ou **chûdan** sur place en **zen-kutsu-dachi**.
- 13) **A partir de Kamaé** : **Soto-udé-uké** en **zen-kutsu-dachi** en quittant l'axe latéralement (si le pied gauche est devant, le glisser vers la gauche ainsi que le pied arrière juste après) + **Gyaku-age-ura-zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi**.
- 14) **A partir de Kamaé** : **Gyaku-agé-uké** en **zen-kutsu-dachi** en quittant l'axe (si le pied gauche est devant, le glisser vers la gauche) + **Mawashi-géri** + **Kagi-zuki** en reposant le pied.
- 15) **A partir de Kamaé** : *Sagaru - Yori-ashi, Gédan-uké, Gédan-barai* (= parade, balayage en baissant de l'intérieur vers l'extérieur avec la partie externe de l'avant-bras) ou **Chûdan-barai** en **zen-kutsu-dachi** + **Gyaku-zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi**.
- 16) **A partir de Kamaé** : *Sagaru - Yori-ashi, Uchi-udé-uké* + **Gyaku-taté-zuki** + **Kizami-taté-zuki**

2. KUMITE

- **Kihon-kumité** : applications éducatives de KIHON précités dans un travail avec partenaire.
- **Kakarigeikô de base** : exercice où l'un (= *Tori*) est offensif en attaquant de manière répétitive et continue, mais non précipitée, des Tsuki-chûdan parfaitement contrôlés, alors que l'autre (= *Uke*) est défensif sans porter de coup mettant en danger l'intégrité physique de son partenaire.
- **Jû-kumite** : combat souple éducatif cherchant et visant à construire un combat de qualité, avec gants de protection.

3. KATA

- **Keri-no-kata shodan** 1^{ère} & 2^{ème} sections → 6 premiers enchaînements

Temps minimum de pratique du 7^{ème} kyu au 6^{ème} kyu

A raison de deux entraînements hebdomadaires :

- *jusqu'à 14 ans, à l'appréciation du professeur ;*
- *à partir de 14 ans, 4 mois • 32 cours ;*
- *16 ans et plus, 3 mois • 24 cours.*

5^{ème} Kyu • Ceinture bleue – 1^{ère} barrette

1. K I H O N

- 1) **Présentation des 8 techniques de base de frappe en enchaînant successivement** en **kizami** et en **gyaku** avec un déplacement oblique en **kae-ashi**²¹ (= changement de pas). Pour rappel, pour chaque technique, lorsque vous frappez avec une main, l'autre doit se placer en protection près du visage.

- 2) **A partir de Kamaé : Osae-té** (= parade qui s'appuie sur l'attaque : elle est particulièrement efficace. On l'utilise juste à l'instant où l'adversaire démarre son geste d'attaque.) + **Kizami-zuki-jôdan** avec un déplacement sur place en **kae-ashi** (on inverse sur place les jambes).

- 3) **A partir de Kamaé : Gyaku- osae-té + Ren-zuki** (= Gyaku-zuki + Kizami-nanamé-zuki – point en oblique) - avec un déplacement en avançant en **kae-ashi**.

- 4) **A partir de Kamaé : Osae-té + Ren-zuki** (= Ura-zuki-jôdan + Gyaku-zuki-jôdan) avec un déplacement en reculant en **kae-ashi**.

- 5) **A partir de Kamaé : Mae-ni sur 1 pas, Sanbon-zuki** en **zen-kutsu-dachi** = **Gyaku-zuki + Gyaku-zuki + Kizami-zuki**.

- 6) **A partir de Kamaé : Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-géri-mae-ashi-kékomi + simultanément Kizami-tate-zuki** + ensuite, **Gyaku-tate-zuki**.

- 7) **A partir de Kamaé : Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale extérieure – + **Ren-zuki-jôdan** dans l'autre diagonale avant d'avoir reposé la jambe qui a été détournée.

- 8) **A partir de Kamaé : Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale intérieure – + **Ren-zuki-jôdan** dans l'autre diagonale avant d'avoir reposé la jambe qui a été détournée.

- 9) **A partir de Kamaé : Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale extérieure – + **Mawashi-géri** revenant dans la médiane.

²¹ Expression au sens large, puisque ce changement de pas peut se faire également sur place, en avançant et en reculant.

- 10) **A partir de Kamaé** : *Mae-ni en tsugi-ashi*, **Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale extérieure – + **Yoko-géri-kékomi** (= *coup de pied de côté défonçant*) dans l'autre diagonale.
- 11) **A partir de Kamaé** : *Mae-ni en tsugi-ashi*, **Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale intérieure –, **la jambe arrière vient rejoindre la jambe avant qui s'est posée** + **Yoko-géri-kéagé** (= *coup de pied de côté fouetté*) dans l'autre diagonale.
- 12) **A partir de Kamaé** : **Sagaru - Yori-ashi** (= *déplacement jambe arrière à 45°, suivi de celui de la jambe avant en glissant*), **Agé-uké** en **zen-kutsu-dachi** + **Mawashi ou Kagi-zuki-jôdan ou chûdan** sur place en **zen-kutsu-dachi** + déplacement en **kae-ashi avec Mawashi ou Kagi-zuki-jôdan ou chûdan**.
- 13) **A partir de Kamaé** : **Soto-udé-uké** en **zen-kutsu-dachi** en quittant l'axe latéralement (*si le pied gauche est devant, le glisser vers la gauche ainsi que le pied arrière juste après*) + **Uraken-uchi** par le haut (= *frappe avec le revers du poing*) + **Gyaku-age-zuki**.
- 14) **A partir de Kamaé** : **Gédan-barai** (= *parade, balayage en baissant de l'intérieur vers l'extérieur avec la partie interne de l'avant-bras*) **ou Chûdan-barai** + **Gyaku-zuki**.
- 15) **A partir de Kamaé** : **Sagaru - Yori-ashi** (= *déplacement jambe arrière à 45°, suivi de celui de la jambe avant en glissant*), **Uchi-udé-uké** en **zen-kutsu-dachi** + **Gyaku-zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi** + déplacement **en kae-ashi avec Gyaku-zuki**.
- 16) **A partir de Kamaé** : **Udé-uké** (= *parade de l'avant-bras*) **en zen-kutsu-dachi** en quittant l'axe latéralement - *si le pied gauche est devant, le glisser vers la gauche, ensuite ramener le pied arrière à la hauteur du pied avant (→ passage intermédiaire), échanger les pieds en reculant ainsi à 45° le pied gauche avec...*²² - **Shuto-uké** (= *parade du sabre de la main*) **en ko-kutsu-dachi haut** (= *position vers l'arrière*) et enchaîner avec **Hiji-uchi** du même bras avec un déplacement en avançant en **kae-ashi**.

2. KUMITE

- **Kihon-kumité** : applications éducatives de KIHON précités dans un travail avec partenaire.
- **Kakarigeikô** : exercice où l'un (= *Tori*) est offensif en attaquant de manière répétitive et continue, mais non précipitée, alors que l'autre (= *Uke*) est défensif sans porter de coup mettant en danger l'intégrité physique de son partenaire.

²² « Kae-ashi ».

- **Jū-kumite** : combat souple éducatif cherchant et visant à construire un combat de qualité, avec gants de protection.

3. KATA

- **Keri-no-kata shodan 1^{ère} & 2^{ème} sections** → 6 premiers enchaînements + applications avec partenaire



少林門



少林門

Temps minimum de pratique du 6^{ème} kyu au 5^{ème} kyu

A raison de deux entraînements hebdomadaires :

- *jusqu'à 14 ans, à l'appréciation du professeur ;*
- *à partir de 14 ans, 4 mois • 32 cours ;*
- *16 ans et plus, 3 mois • 24 cours.*



4^{ème} Kyu • Ceinture bleue – 2^{ème} barrette

1. K I H O N

- 1) **Présentation des 8 techniques de base de frappe en enchaînant successivement** en **kizami** et en **gyaku en obliquant le corps** : les frappes en obliquant le corps sont essentielles pour l'application en combat libre.



Vous exécutez ces techniques avec un déplacement triangulaire, appelé également : « *pas de TaiChi* ».

- 2) **A partir de Kamaé** : Osae-té + Kizami-zuki-jôdan avec un déplacement sur place en *shizumi-ashi* ou *suzumi-ashi* (= déplacement par un mouvement d'immersion du corps).
- 3) **A partir de Kamaé** : Gyaku- osae-té + Ren-zuki (= Gyaku-zuki + Kizami-nanamé-zuki – point en oblique) - avec un déplacement en avançant en *shizumi-ashi*.
- 4) **A partir de Kamaé** : Osae-té + Ren-zuki (= Ura-zuki-jôdan + Gyaku-zuki-jôdan) avec un déplacement en reculant en *shizumi-ashi*.
- 5) **A partir de Kamaé** : Mae-ni sur 2 pas, Sanbon-zuki en *zen-kutsu-dachi* = Maeté-zuki avec *yorishiki* + Gyaku-zuki + Gyaku-zuki avec un déplacement en avançant en *shizumi-ashi*
- 6) **A partir de Kamaé** : Mae-ni en *tsugi-ashi*, Mae-géri-mae-ashi-kékomi + **simultanément** Kizami-tate-zuki + ensuite, Gyaku-tate-zuki.
- 7) **A partir de Kamaé** : Mae-ni en *tsugi-ashi*, Mae-géri-mae-ashi-chûdan – la jambe est déviée vers la diagonale extérieure – + Ren-zuki-jôdan dans l'autre diagonale avant d'avoir reposé la jambe qui a été détournée.

- 8) **A partir de Kamaé** : *Mae-ni en tsugi-ashi*, **Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale intérieure – + **Ren-zuki-jôdan** dans l'autre diagonale avant d'avoir reposé la jambe qui a été détournée.
- 9) **A partir de Kamaé** : *Mae-ni en tsugi-ashi*, **Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale extérieure – + **Mawashi-géri** revenant dans la médiane.
- 10) **A partir de Kamaé** : *Mae-ni en tsugi-ashi*, **Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale extérieure – + **Yoko-géri-kékomi** (= *coup de pied de côté défonçant*) dans l'autre diagonale.
- 11) **A partir de Kamaé** : *Mae-ni en tsugi-ashi*, **Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale intérieure –, **la jambe arrière vient rejoindre la jambe avant qui s'est posée** + **Yoko-géri-kéagé** (= *coup de pied de côté fouetté*) dans l'autre diagonale.
- 12) **A partir de Kamaé** : *Mae-ni en tsugi-ashi*, **Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale intérieure – + **Ushiro-géri** (= *coup de pied en arrière*) revenant dans la médiane.
- 13) **A partir de Kamaé** : **Sagaru - Yori-ashi** (= *déplacement jambe arrière à 45°, suivi de celui de la jambe avant en glissant*), **Agé-uké** en **zen-kutsu-dachi** + **Mawashi ou Kagi-zuki-jôdan ou chûdan -zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi** + déplacement en **kae-ashi avec Mawashi ou Kagi-zuki-jôdan ou chûdan -zuki**.
- 14) **A partir de Kamaé** : **Soto-udé-uké** en **zen-kutsu-dachi** en quittant l'axe latéralement (*si le pied gauche est devant, le glisser vers la gauche ainsi que le pied arrière juste après*) + **Uraken-uchi** en oblique + **Gyaku-kagi-zuki**.
- 15) **A partir de Kamaé** : **Gédan-barai** (= *parade, balayage en baissant de l'intérieur vers l'extérieur avec la partie interne de l'avant-bras*) **ou Chûdan-barai** + **Gyaku-zuki**.
- 16) **A partir de Kamaé** : **Sagaru - Yori-ashi** (= *déplacement jambe arrière à 45°, suivi de celui de la jambe avant en glissant*), **Uchi-udé-uké** en **zen-kutsu-dachi** + **Gyaku-zuki** sur place en **zen-kutsu-dachi** + déplacement **en kae-ashi avec Gyaku-zuki**.
- 17) **A partir de Kamaé** : **Udé-uké** en **zen-kutsu-dachi** en quittant l'axe latéralement - *si le pied gauche est devant, le glisser vers la gauche, ensuite ramener le pied arrière à la hauteur du pied avant (→ passage intermédiaire), échanger les pieds en reculant ainsi à 45° le pied gauche avec...*²³ - **Shuto-uké** en **ko-kutsu-dachi haut** (= *position vers l'arrière*) enchaîner avec **Hiji-uchi** du même bras avec un déplacement en avançant en **kae-ashi**.

²³ « Kae-ashi ».

2. KUMITE

- **Kihon-kumité** : applications éducatives de KIHON précités dans un travail avec partenaire.
- **Kakarigeikō** : exercice où l'un (= *Tori*) est offensif en attaquant de manière répétitive et continue, mais non précipitée, alors que l'autre (= *Uke*) est défensif sans porter de coup mettant en danger l'intégrité physique de son partenaire.
- **Jū-kumite** : combat souple éducatif cherchant et visant à construire un combat de qualité, avec gants de protection.
- **Jyu-Kumite** : combat libre avec protections (*casque intégral & gants de sac*).

Chacun sait que pour former des capacités réelles en combat, il faut s'y exercer. Contrairement à ce que l'on dit souvent, l'entraînement de combat avec contrôle par arrêt des coups ne permet pas de développer de vraies capacités. Il faut donc changer le mode de l'entraînement. En pratiquant le combat très sérieux "sans contrôle" et sans protection, on renforce les capacités réelles et l'esprit de combat. Mais, on ne peut pas faire régulièrement cette forme de combat, car on accumule obligatoirement des coups plus ou moins graves, ce qui empêche l'élaboration systématique et régulière des techniques.

C'est pourquoi, l'utilisation d'un casque intégral semble au mieux répondre à cette problématique avec celle des gants de sac, ceux-ci permettant de saisir partiellement. Le casque permet d'éviter les blessures primaires au visage (*saignements, ...*). Toutefois, les coups portés devront toujours être parfaitement contrôlés dans la mesure où le casque n'empêche pas la diffusion de l'onde de choc qui le traverse.

3. KATA

- **Keri-no-kata shodan (= 3 sections)**

Temps minimum de pratique du 5^{ème} kyu au 4^{ème} kyu

A raison de deux entraînements hebdomadaires :

- ***jusqu'à 14 ans, à l'appréciation du professeur ;***
- ***à partir de 14 ans, 5 mois • 40 cours ;***
- ***16 ans et plus, 4 mois • 32 cours.***

3^{ème} Kyu • Ceinture marron – 1^{ère} barrette

1. TRAVAIL SOUS-JACENT

- **Développement de la force physique & augmentation du dynamisme et de la vitalité en renforçant le « Ki » par la construction du corps énergétique :** *travail postural, exercices énergétiques favorisant la souplesse et la fluidité, ...*

- **Exercice de Shōshūten** dans la méthode du Docteur YAYAMA²⁴ dont le but est de stimuler, d'activer les parties peu visibles extérieurement du corps (*application pratique de Qi Gong - Kikō*) avec une respiration yogique complète à la fin de chaque ensemble d'exercices (*inspiration ample en un temps - abdominale²⁵, costale²⁶ et claviculaire²⁷ - & expiration en 3 temps – claviculaire, costale et abdominale*) :
 - kata du pendule ;
 - kata de l'oiseau ;
 - kata de la tortue ;
 - kata du dragon ;
 - kata de l'ours.

- **Pratique du Ritsu Zen** (= méditation debout)²⁸



²⁴ Le Docteur YAYAMA est un chirurgien oncologue formé à la médecine occidentale à l'Université de Kyūshū au Japon. Il a étudié avec différents spécialistes de médecine chinoise et de Qi Gong afin d'approfondir son savoir pratique. Il pratique également de longue date le Karaté et le TaiChi. A partir de ces deux pôles du savoir et de son expérience, le Docteur YAYAMA a mis au point sa méthode de Kikō (*Qi Gong*). Son enseignement, médical au départ, s'applique aussi à la recherche de bien-être et à l'amélioration de la pratique des arts martiaux. Le Kikō est une pratique qui se développe dans le temps ; il n'est pas possible de sauter des étapes. Il ne s'agit pas d'une méthode magique. Chacun doit constituer son univers énergétique interne en correspondance avec l'univers extérieur. La méthode du Docteur YAYAMA s'organise en quatre étapes de progression en Kikō : 1°) l'étape du renforcement de sensation générale des méridiens ; 2°) l'étape du Shōshūten (*petit circuit*) ; 3°) l'étape du Daishūten (*grand circuit*) ; 4°) l'étape du Furenshūten. On pourra lire du Docteur Toshihiko YAYAMA, La guérison par le Qi aux éditions KI Productions.

²⁵ Le diaphragme s'abaisse au moment de l'inspiration, l'abdomen se gonfle. La base des poumons se remplit d'air, l'abaissement rythmique du diaphragme provoque un massage doux et constant de tout le contenu abdominal qui favorise le bon fonctionnement des organes.

²⁶ La respiration costale s'effectue en écartant les côtes, en dilatant la cage thoracique comme un soufflet. Cette respiration emplit les poumons dans leur partie moyenne.

²⁷ L'air est introduit dans les poumons en soulevant les clavicules. La partie supérieure seule reçoit alors un apport d'air frais.

²⁸ Cette pratique offre la possibilité, à l'adepte, de prendre réellement conscience de son corps et de sa posture. Le révélateur de cette prise de conscience est la pensée directrice. Pendant toute la durée de l'exercice, l'adepte ne doit pas relâcher un seul instant sa pensée qu'il dirige sur les différentes parties de son corps, ce qui lui permet objectivement de vérifier s'il maintient d'une manière correcte, sa posture. Cet exercice permet d'une part, de mettre le corps en alerte, de le rendre réceptif (*vivant*), et d'autre part, de stimuler également l'énergie interne. (*in A. STOLL, Parcours d'un adepte, Du Karaté dô Shôtōkai Egamiryu au Karaté dô Shaolin-Mon Tokitsuryu, Paris, Trédaniel, 1998, pp. 321-324*)

2. K I H O N

- 1) **Présentation des 8 techniques de base de frappe en enchaînant successivement** en **kizami** et en **gyaku avec, en obliquant le corps, des déplacements variés : yori-ashi, kae-ashi, tobi-ashi** (= déplacement en sautant ou en sautillant)...
- 2) **Présentation sur demande de KIHON des 5 premiers grades.**
- 3) **Présentation des 6 déplacements de base avec les tsuki-waza²⁹**
- 4) **Présentation de techniques de parade et d'esquive prouvant l'intégration des 5 dynamiques ci-dessous :**
 - ✓ **Sashi-te** : parade en insérant la main dans l'attaque de l'adversaire sans arrêter l'élan de celui-ci. Il est possible de croiser le bras (*de l'adversaire*) de quatre côtés : de l'intérieur, de l'extérieur, vers le haut et vers le bas. A effectuer en avançant.
 - ✓ **Mukae-te** : parade réalisée avec la pensée et le geste de recevoir l'attaque de l'adversaire tout en la déviant dans une direction inoffensive. A effectuer en avançant.
 - ✓ **Osae-te** : parade qui s'appuie sur l'attaque. Elle est particulièrement efficace. On l'utilise juste à l'instant où l'adversaire démarre son geste d'attaque.
 - ✓ **Hajiki-te** : renvoyer l'attaque par un geste sec, après avoir absorbé le choc.
 - ✓ **Sokui-zuke** : coller sur l'attaque de l'adversaire.
- 5) **A partir de Kamaé : Mae-ni en tsugi-ashi, Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale intérieure – + **Ushiro-mawashi-géri** (= coup de pied en arrière circulaire) revenant dans la médiane.³⁰

2. K U M I T E

- **Maki-kaeshi** (= parer une attaque en l'enroulant) avec **Sokui-zuke** (= coller à l'attaque de l'adversaire).
- **Kihon-kumité** : applications éducatives de KIHON.
- **Kata-kumité** : applications éducatives de KATA.

²⁹ Techniques de poings.

³⁰ Cette technique est facultative au-delà de 30 ans et à tout âge, elle doit être effectuée avec justesse et prudence afin d'éviter tout désagrément au niveau du dos.

- **Présentation de techniques de self-défense avec le principe du Go-no-sen** (= *défense passive : parade quand le partenaire attaque*).
- **Kakarigeikô** : exercice où l'un (= *Tori*) est offensif en attaquant de manière répétitive et continue, mais non précipitée, alors que l'autre (= *Uke*) est défensif sans porter de coup mettant en danger l'intégrité physique de son partenaire.
- **Jû-kumite** : combat souple éducatif cherchant et visant à construire un combat de qualité, avec gants de protection.
- **Jyu-Kumite** : combat libre avec protections (*casque intégral & gants de sac*).

Avant l'expression technique, il s'agira de **se sensibiliser au fait qu'un espace où il y a interférence du Ki des deux partenaires existent** : un combat de Ki est préalable à l'échange technique. Cet équilibre précaire dans cet espace particulier produit le Maï. C'est percevoir qu'il existe toujours une perception particulière qui nous guide et qui permet de comprendre que les mouvements engagés ne sont pas neutres. Dès lors, il s'agira de développer cet espace particulier du Maï de façon à troubler le partenaire

3. KATA

- **Keri-no-kata shodan** + applications avec partenaire

Temps minimum de pratique du 4^{ème} kyu au 3^{ème} kyu

A raison de deux entraînements hebdomadaires :

- *jusqu'à 14 ans, à l'appréciation du professeur ;*
- *à partir de 14 ans, 5 mois • 40 cours avec participation active aux stages de l'Ecole.*
- *14 ans et plus, 4 mois • 32 cours avec participation active aux stages de l'Ecole.*



2^{ème} Kyu • Ceinture marron – 2^{ème} barrette

1. TRAVAIL SOUS-JACENT

- **Développement de la force physique & augmentation du dynamisme et de la vitalité en renforçant le « Ki » par la construction du corps énergétique :** *travail postural, exercices énergétiques favorisant la souplesse et la fluidité, ...*
- **Exercice de Shôshûten** dans la méthode du Docteur YAYAMA dont le but est de stimuler, d'activer les parties peu visibles extérieurement du corps (*application pratique de Qi Gong - Kikô*) avec une respiration yogique complète à la fin de chaque ensemble d'exercices (inspiration ample en un temps - abdominale³¹, costale³² et claviculaire³³ - & expiration en 3 temps - claviculaire, costale et abdominale) :
 - kata du pendule ;
 - kata de l'oiseau ;
 - kata de la tortue ;
 - kata du dragon ;
 - kata de l'ours.
- **Pratique du Ritsu Zen** (= méditation debout).

2. KIHON

- 1) **Présentation des 8 techniques de base de frappe en enchaînant successivement** en **kizami** et en **gyaku** avec, en obliquant le corps changeant d'angle, avec déplacements variés changeant le rythme et la cadence.
- 2) **Présentation sur demande de KIHON des grades précédents.**
- 3) **Présentation des 6 déplacements de base avec les tsuki-waza³⁴**
- 4) **Présentation de techniques de parade et d'esquive prouvant l'intégration des 5 dynamiques ci-dessous :**

³¹ Le diaphragme s'abaisse au moment de l'inspiration, l'abdomen se gonfle. La base des poumons se remplit d'air, l'abaissement rythmique du diaphragme provoque un massage doux et constant de tout le contenu abdominal qui favorise le bon fonctionnement des organes.

³² La respiration costale s'effectue en écartant les côtes, en dilatant la cage thoracique comme un soufflet. Cette respiration emplit les poumons dans leur partie moyenne.

³³ L'air est introduit dans les poumons en soulevant les clavicules. La partie supérieure seule reçoit alors un apport d'air frais.

³⁴ Techniques de poings.

- ✓ **Sashi-te** : parade en insérant la main dans l'attaque de l'adversaire sans arrêter l'élan de celui-ci. Il est possible de croiser le bras (*de l'adversaire*) de quatre côtés : de l'intérieur, de l'extérieur, vers le haut et vers le bas. A effectuer en avançant.
- ✓ **Mukae-te** : parade réalisée avec la pensée et le geste de recevoir l'attaque de l'adversaire tout en la déviant dans une direction inoffensive. A effectuer en avançant.
- ✓ **Osae-te** : parade qui s'appuie sur l'attaque. Elle est particulièrement efficace. On l'utilise juste à l'instant où l'adversaire démarre son geste d'attaque.
- ✓ **Hajiki-te** : renvoyer l'attaque par un geste sec, après avoir absorbé le choc.
- ✓ **Sokui-zuke** : coller sur l'attaque de l'adversaire.

5) **A partir de Kamaé** : **Mae-ni**, **Mae-géri-mae-ashi-chûdan** – la jambe est déviée vers la diagonale intérieure – + **Ushiro-mawashi-géri** (= *coup de pied en arrière circulaire*) revenant dans la médiane.³⁵

2. KUMITE

- **Maki-kaeshi vers l'extérieur & vers l'intérieur** (= *parer une attaque en l'enroulant*) avec **Sokui-zuke** (= *coller sur l'attaque de l'adversaire*).
- **Kihon-kumité** : applications éducatives de KIHON.
- **Kata-kumité** : applications éducatives de KATA.
- **Présentation de techniques de self-défense jonglant avec les principes du Go-no-sen** (= *défense passive : parade quand le partenaire attaque*) & **du Sen-no-sen** (= *défense active : défense avant que le partenaire attaque. Il s'agira d'effacer la possibilité d'attaquer du partenaire avant qu'il attaque, d'étouffer son attaque potentielle, ce qui exige de s'exercer à pouvoir capter la volonté d'attaque du partenaire.*)
- **Kakarigeikô** : exercice où l'un (= *Tori*) est offensif en attaquant de manière répétitive et continue, mais non précipitée, alors que l'autre (= *Uke*) est défensif sans porter de coup mettant en danger l'intégrité physique de son partenaire.
- **Jû-kumite** : combat souple éducatif cherchant et visant à construire un combat de qualité, avec gants de protection.



³⁵ Cette technique est facultative au-delà de 30 ans et à tout âge, elle doit être effectuée avec justesse et prudence afin d'éviter tout désagrément au niveau du dos.

- **Jyu-Kumite**³⁶ : combat libre avec protections (*casque intégral & gants de sac*) mettant en application les principes du **Go-no-sen &** surtout du **Sen-no-sen**. Il sera essentiel pour **maîtriser l'agressivité d'autrui, de viser le « Ippon » en Kumité**. L'Ippon constitue en fait une attaque qui touche l'esprit et le corps de l'adversaire. Non seulement celui qui a gagné, mais celui qui a perdu sait très bien ce qui s'est passé. Il n'y a aucun doute. On n'a pas besoin d'arbitre, car chacun sait ce qui s'est passé. Cela ne concerne pas les débutants, mais c'est la perception indispensable pour être adepte.³⁷

3. KATA

- **Keri-no-kata shodan** + applications avec partenaire et en combat

Temps minimum de pratique du 3^{ème} kyu au 2^{ème} kyu

A raison de deux entraînements hebdomadaires :

- *à partir de 14 ans, 5 mois • 40 cours avec participation active aux stages de l'Ecole.*
- *15 ans et plus, 4 mois • 32 cours avec participation active aux stages de l'Ecole.*



³⁶ Avant l'expression technique, il s'agira de **se sensibiliser au fait qu'un espace où il y a interférence du Ki des deux partenaires existent** : un combat de Ki est préalable à l'échange technique. Cet équilibre précaire dans cet espace particulier produit le Maï. C'est percevoir qu'il existe toujours une perception particulière qui nous guide et qui permet de comprendre que les mouvements engagés ne sont pas neutres. Dès lors, il s'agira de développer cet espace particulier du Maï de façon à troubler le partenaire.

³⁷ Extrait de l'article « KI dans le combat » - 9^o partie - *in Arts Martiaux traditionnel d'Asie* n°54 octobre-novembre 2001, pp. 30-31.

1^{ème} Kyu • Ceinture marron – 3^{ème} barrette

1. PROGRAMME • 1^{er} DAN

A partir des données du fascicule intitulé « Orientation et organisation de la pratique ».

2. COMPETENCES A DEVELOPPER ET A APPROFONDIR

Connaissance et maîtrise des techniques de base et acquisition de techniques de combat de base avec déplacements variés.

Pour l'examen, sont demandés en particulier :

- ✓ l'équilibre du corps.
- ✓ la capacité de concentration de force pour réaliser une efficacité en combat.
- ✓ la précision gestuelle.
- ✓ la capacité de contrôle des coups de poing et de pied.

➤ **Keri-no-kata shodan + applications avec partenaire et en combat.**

➤ **Kakarigeikô.**

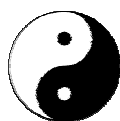
➤ **Jû-kumite.**

➤ **Jyû-Kumite** avec protections (*casque intégral & gants de sac*). Pour développer le sens du combat dans son efficacité, on s'intéressera pratiquement à mettre en chantier les deux dimensions de « maaï » et de « hyoshi ».³⁸

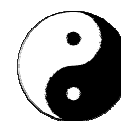
Temps minimum de pratique du 2^{ème} kyu au 1^{er} kyu

A raison de deux entraînements hebdomadaires :

- *à partir de 14 ans, 5 mois • 40 cours avec participation active aux stages de l'Ecole.*
- *16 ans et plus, 4 mois • 32 cours avec participation active aux stages de l'Ecole.*



F.F.K.A.M.A.



³⁸ Cf. K. TOKITSU, La voie du karaté. Pour une théorie des arts martiaux japonais, Coll. Points Sagesses, Paris, Seuil, 1979, pp. 65-88.