

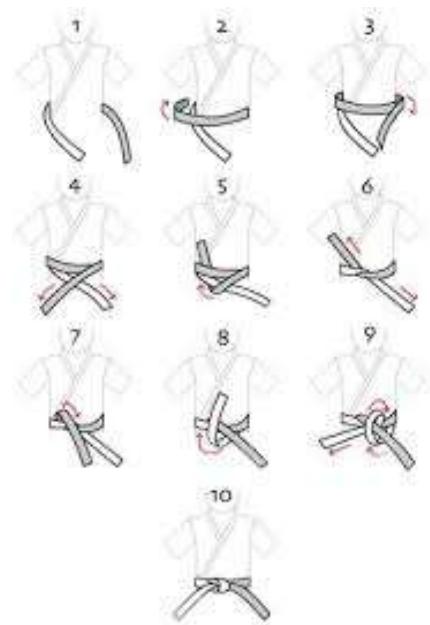
9e kyu → 8e kyu

Pour l'examen de la ceinture jaune les 10 points si dessous sont à savoir par coeur sans l'aide de personne y compris la partie pratique. Seule la partie en gras est à savoir le reste sont seulement des petites explications afin de comprendre les différentes notions:

- Quel est le nom complet du karaté? : **karate-do**
En français cela veut dire "la voie du karaté"
- Quel est le lieu d'origine du karaté? : **Okinawa un archipel (groupe d'île) au sud du Japon**
- Style pratiqué au club: **Karaté Shotokan** c'est un style parmi plusieurs autres styles de karaté. Ces différents styles existent parce que au fur et à mesure des années certaines personnes ont décidé de changer un petit peu leur karaté afin qu'il soit meilleur et aujourd'hui il y en existe plusieurs.(cf. le programme du **4e kyu** → **3e kyu**)



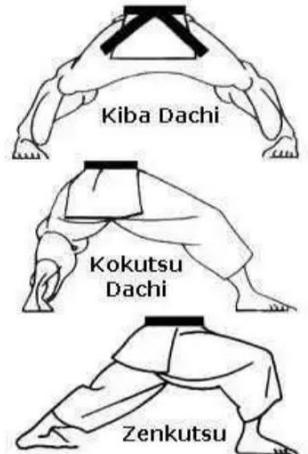
- Que signifie le mot *karaté*? la signification du mot karaté en français se traduit par: "**main vide**"
- Quel est la tenu qu'on porte au karaté?: **karate-gi** ce n'est pas la même chose qu'un kimono même si lorsque qu'on parle on l'utilise souvent comme synonyme
- Pratique: Savoir faire le noeud de sa ceinture tout seul.
Plusieurs techniques existent et sont juste les deux conditions que ces techniques doivent respecter sont:
 - Le noeud doit tenir tout l'entraînement sans se défaire
 - le noeud doit à peu près ressembler à l'image ci jointe
 Pour trouver des tutos sur comment faire sa ceinture nous en avons mis un sur le site du club dans la rubrique karaté → s'entraîner à la maison → ceinture et kimono
- Quel est l'ordre des ceintures au karaté:
blanc, jaune, orange, vert, 1ere bleu, 2eme bleu, 1ere marron, 2eme marron, 3eme marron, noir et noire du 1er Dan au 10eme Dan.
Attention cet ordre n'est pas le même dans d'autre sport ou style de karaté
- Pratique: Il faut savoir reconnaître et exécuter **trois instructions de base (seiza, musubi dachi, yoi)**
- Quel est le premier Ninjukun ?: **Le karaté commence par le salut et finit par le salut**



8e kyu → 7e kyu

Pour l'examen de la ceinture orange les 9 points si dessous sont à savoir par coeur. Seule la partie en gras est à savoir le reste sont seulement des petites explications afin de comprendre les différentes notions:

- Qui est le fondateur du karaté ? : **Gichin Funakoshi**
- Quand on salue au karaté, qui ou quoi est-ce qu'on salue ?: **Le shomen (le lieu, l'esprit du dojo), le sensei (professeur) et les autres élèves**
- Que veut dire le mot *dojo* ?: **Le lieu de la voie, c'est-à-dire l'endroit où on apprend et s'entraîne**
(*On peut dire que le dojo est notre « maison spéciale » pour progresser dans le karaté.*)
- Comment dit-on "stop" en japonais ?: **“Yame”**
- Pourquoi est-ce qu'on fait un *kiai* (le cri) quand on frappe ?:
 - **Pour mettre de l'énergie dans le coup,**
 - **Pour canaliser son esprit/concentration**
 - **Pour parfois surprendre l'adversaire**
 (*Le kiai, c'est comme sortir toute sa force en un instant avec la voix et le corps.*)
- Peux-tu compter de 1 à 10 en japonais ?
 - **Ichi** → 1
 - **Ni** → 2
 - **San** → 3
 - **Shi** → 4
 - **Go** → 5
 - **Roku** → 6
 - **Shichi** → 7
 - **Hachi** → 8
 - **Kyū** → 9
 - **Jū** → 10
- Quelles sont les trois principales positions du karaté ? (savoir les reconnaître)
 - **Zenkutsu dachi** (poids vers l'avant)
 - **Kokutsu dachi** (poids vers l'arrière)
 - **Kiba dachi** (poids au milieu, comme si on était assis sur un cheval)
- Quelles sont les trois hauteurs d'attaque ?
 - **Jodan** (haut : tête)
 - **Chudan** (milieu : ventre/poitrine)
 - **Gedan** (bas : jambes)
- Quel est le deuxième Ninjukun ?: **Pas de première attaque en karaté.**



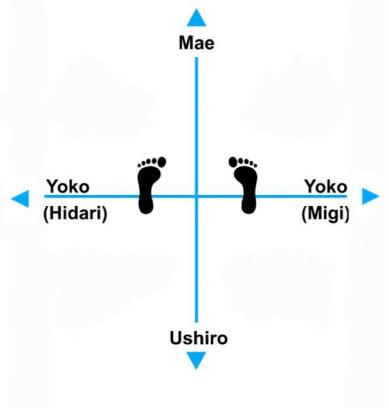
7e kyu → 6e kyu

Pour l'examen de la ceinture verte les 9 points ci-dessous sont à savoir par cœur. Seule la partie en gras est à savoir le reste sont seulement des petites explications afin de comprendre les différentes notions:

- Il faut être capable de reconnaître les cinq techniques de blocage principales:
 - **Gedan-barai** (bas)
 - **Age-uke** (haut)
 - **Soto-uke** (extérieur)
 - **Uchi-uke** (intérieur)
 - **Shuto-uke** (coup de main tranchant)

mettre photo

- Quelles sont les trois directions en karaté ?
 - **Mae** (devant)
 - **Yoko** (côté)
 - **Ushiro** (derrière)
- Comment s'appellent les cinq premiers katas Heian ?
 - **Heian Shodan** → pour la ceinture jaune
 - **Heian Nidan** → pour la ceinture orange
 - **Heian Sandan** → pour la ceinture verte
 - **Heian Yondan** → pour la ceinture bleu 5eme kyu
 - **Heian Godan** → pour la ceinture bleu 4eme kyu
- Combien y a-t-il de katas en tout dans le karaté Shotokan ?
26 katas
- Quels sont les trois grands axes d'entraînement du karaté ?
Kihon, Kumite, Kata
(*Un bon karatéka doit progresser dans ces trois domaines en même temps.*)
- Que veut dire le mot "Oss" ?
« **J'accepte** »
(*C'est aussi une façon de montrer son respect et sa détermination.*)
- Pourquoi faut-il s'entraîner sérieusement ?
Parce que sinon on peut se blesser ou blesser les autres, et parce que notre partenaire ne pourra pas bien progresser.
- Peux-tu donner un exemple de respect pendant le kumite (combat) ?
On salue au début et à la fin, on ne cherche pas à blesser l'autre, et on s'entraîne avec sérieux même si l'adversaire est moins gradé.
- Quel est le quatrième Ninjukun ? **Connais-toi d'abord toi-même, puis connais les autres.:**



6e kyu → 5e kyu

Pour l'examen de la ceinture bleue les 3 points ci-dessous sont à savoir par cœur.

- Pratique: Savoir faire un échauffement complet (articulaire et cardiovasculaire). Le jour de l'examen il est possible qu'il soit demandé de faire l'échauffement pour tout le monde.

Explication : Un échauffement se décompose en deux parties une partie musculaire et articulaire ou le but va être de préparer les muscle et les articulation à l'effort futur ici notre entraînement de karaté et une deuxième partie qui consiste à échauffer le coeur et préparer ce dernier à un effort physique et qui nécessitera de battre plus vite.

Pour la partie articulaire: A l'examen il sera demandé d'échauffer les parties du corps suivante: le cou et la nuque, les épaules, les coudes, les poignets, les doigts, les hanches, le bas du dos, les genoux, les chevilles et les orteilles. De plus il sera demandé de faire deux ou trois exercices de renforcement musculaire ex: pompes, abdo (crunch, gainage), squat, burpee, saut, ... Cette partie doit durer environ 5 à 8 minutes.



Pour la partie cardiovasculaire: A l'examen il sera demandé de faire 4 à 5 exercices avec une intensité progressive afin d'augmenter graduellement les nombres de battement cardiaque par minutes sans pour autant s'essouffler ou faire quelque chose de trop intense. Cette partie doit durer environ 5 à 8 minutes.

Attention: L'échauffement doit s'adapter en fonction des personnes présentes. Exemple: ne pas demander de faire 80 pompes à une mamie de 80 ans ;).

- Reconnaître et nommer les positions, techniques d'attaques et techniques de blocages de base:
 - Oi tsuki
 - Gyaku tsuki
 - Sanbon tsuki
 - Uraken
 - Nukite
 - Gedan baraï
 - Age uke
 - Soto uke
 - Uchi uke
 - Shuto uke
 - Mae geri
 - Mawashi geri
 - Yoko geri keage
 - Yoko geri kekomi
 - Ushiro geri
 - Zenkutsu
 - Kiba dachi
 - Kokutsu dachi

Pour ce point, si il y a des doutes sur les techniques il est possible de regarder sur internet ou venir demander aux moniteur avant les cours ou à la fin des cours on vous répondra avec plaisir.

- Pourquoi apprend-on les katas?
 - **Ils gardent les techniques traditionnelles** : chaque kata contient des blocages, des attaques et des déplacements transmis depuis des générations.
 - **Ils permettent de s'entraîner seul** : même sans partenaire, on peut travailler la précision, l'équilibre et la coordination.
 - **Ils développent le corps et l'esprit** : force, vitesse, respiration, concentration et maîtrise de soi.
 - **Ils préparent au combat** : les mouvements des katas sont comme des combats imaginaires contre plusieurs adversaires.
- Quel est le huitième Ninjukun ?: **Ne pense pas que le karaté est seulement au dojo.**

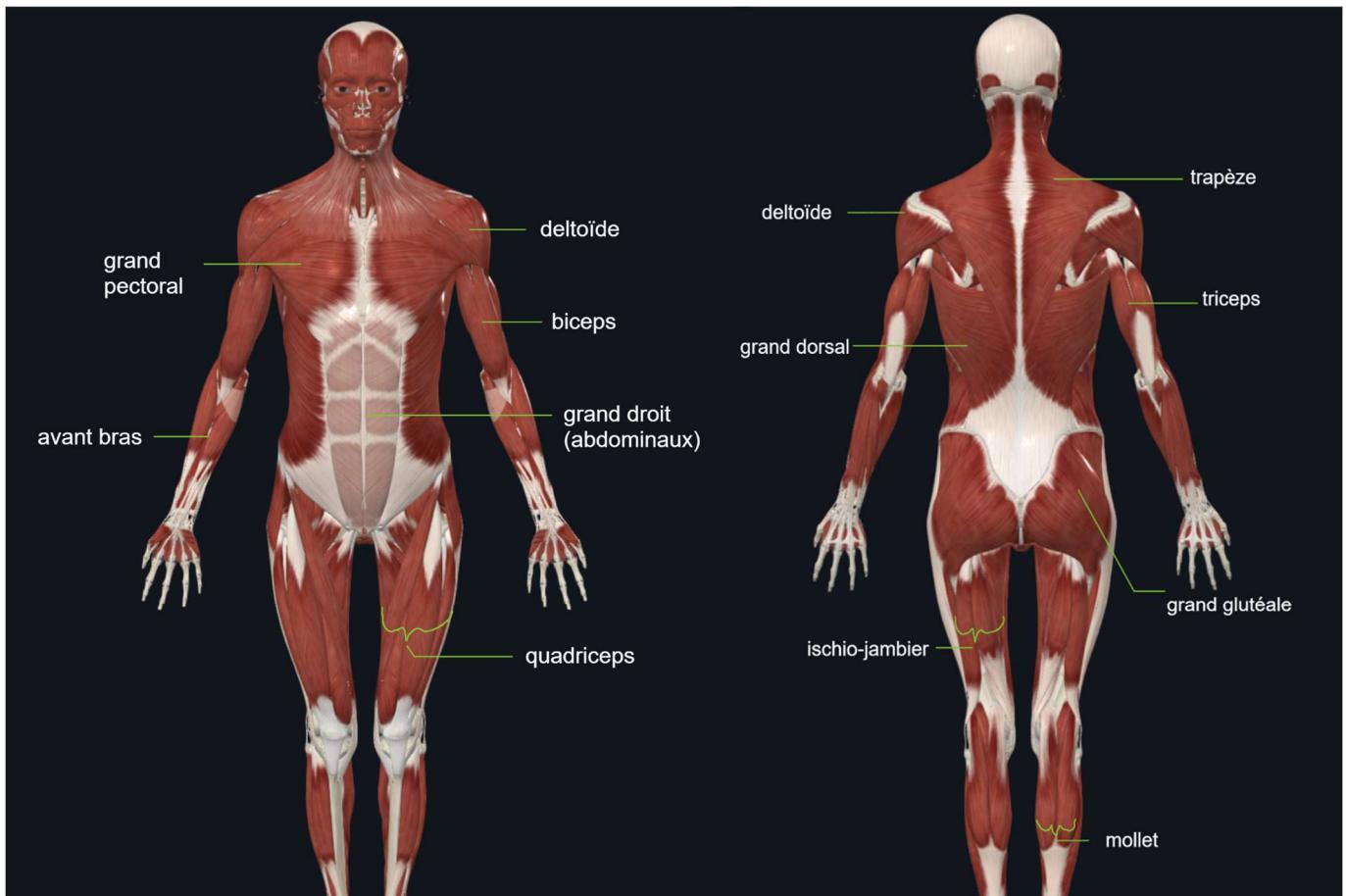
5e kyu → 4e kyu

Pour l'examen de la ceinture bleue les 3 points ci dessous sont à savoir par cœur.

- **Situer les muscles principaux sur son propre corps** (certaines des information sont inexact d'un point de vu purement anatomique mais cela permet de simplifier la matière)
 - cf les deux planche anatomique ci dessous
- Connaître et exécuter un étirement par muscle.
 - **les muscles en questions sont les suivants: muscles du cou, trapèze, grand dorsal, grand droit, grand pectoral, deltoïde, biceps, triceps, avant bras, adducteur, abducteur, grand glutéal, quadriceps, ischio-jambier, mollet.**

En cas de doute il est possible de demander à Maxime de donner une copie de son travail de maturité qui explique un certain nombre d'étirement possible avec des images explicatives.

- Quel est le huitième Ninjukun ?: **Le karaté est comme l'eau bouillante, qui redevient froide si vous ne lui apportez pas continuellement de la chaleur.**



4e kyu → 3e kyu

Pour l'examen de la ceinture brunes les 3 points ci dessous sont à savoir par cœur.

- Nommer les différents styles de karatés:
 - **Shotokan** (松濤館)
 - **Shito-Ryu** (糸東流)
 - **Wado-Ryu** (和道流)
 - **Goju-Ryu** (剛柔流)
 - **Kyokushin** (極真会館)
 - **Shorin-Ryu** (小林流)
- **Etre capable de nommer et reconnaître les positions et techniques suivante:**
 - **Kagi-zuki** : Coup de poing latéral
 - **Mawashi-zuki** : Coup de poing circulaire
 - **Oi komi**
 - **Osae uke**
 - **Kin-geri** : Coup du dessus du pied en remontant (se fait souvent aux parties)
 - **Tobi-geri**
 - **Fumikomi**
 - **Hachiji-dachi** : Position d'attente (normale), pieds écartés
 - **Neko-ashi-dachi** : Position du chat
 - **Sanchin-dachi** : Position du sablier (pieds tournés vers l'intérieur)
 - **Shiko-dachi** : Comme Kiba-dachi mais pieds tournés vers l'extérieur (45°)
 - **Yori ashi** : pas glissé
 - **Tsugi ashi** : pas chassé
- **Connaître 8 ninjukun de son choix et être capable de les expliquer selon sa propre interprétation cohérente**

3e kyu → 2e kyu

Pour l'examen de la ceinture brune il faut être capable de répondre à ces quatres questions de manière libre et argumenter pour défendre son point de vue .

- **Qu'est-ce que le *budo*?**
- **Pourquoi la ceinture noire c'est pas la fin de l'apprentissage?**
- **Qu'est-ce que le karaté / pourquoi est-ce que tu fais du karaté?**
- **Qu'est-ce que le karaté t'a appris?**