



## **FUDOKAN KARATE CLUB ONET-le-CHÂTEAU**

Centre Sportif l'Athyrrium -34 Boulevard des Capucines -12850 ONET-le-CHÂTEAU – tel : 06.32.82.31.33 – Siren : 447 940 60

Contact: Me Brigitte BORIES – Résidence La Rotonde (B) – 3 av Jean Monnet -12000 RODEZ

Site Internet : [fudokan-karate-onet-le-chateau.com](http://fudokan-karate-onet-le-chateau.com) - Mail : [fudokan.onet@gmail.com](mailto:fudokan.onet@gmail.com)

### **LE PETIT LEXIQUE DU KARATE**

**KARATE DO** : (KARA) : Vide (TE) : Main (DO) : Voie

**DOJO** : Lieu de l'enseignement

**KARATE-GI** : Habit pour pratiquer (Kimono)

#### **POSITIONS : DACHI**

**HEISOKU DACHI** : Debout, les pieds joints l'un contre l'autre

**MUSUBI DACHI** : Debout, talons joints, pointes de pieds écartés

**REINOJI DACHI** : Debout, un pied devant l'autre formant un L

**TEIJI DACHI** : Debout, un pied devant l'autre formant un T

**HEIKO DACHI** : Debout, pieds écartés largeur des hanches et parallèles

**HACHIJI DACHI** : Debout, pieds pointés vers l'extérieur, écartés largeur des hanches

**UCHI HACHIJI DACHI** : Debout, pieds pointés vers l'intérieur, écartés largeur des hanches

**ZENKUTSU DACHI** : Fente avant largeur des hanches : jambe AV fléchie, jambe AR tendue à 45°

**KOKUTSU DACHI** : Fente arrière sur une ligne : 70% du poids du corps sur jambe AR pied à 90°

**KIBA DACHI** : Position du cavalier : sur une ligne, pieds parallèles, position basse et centrée

**SHIKO DACHI** : Position du sumo : sur une ligne, pointes pieds écartées, position basse et centrée

**FUDO DACHI** : Position équilibrée de combat entre zenkutsu et kokutsu

**NEKO ASHI DACHI** : Position du chat : sur une ligne 90% poids sur pied AR à 45% et 10% sur pied AV

**KOSA DACHI** : Position pieds croisés : pied AR sur kochi, genou AR dans creux genou AV

**MOTO DACHI** : Petit zenkutsu en position haute

**SANCHI DACHI** : Position en fente du sablier haute, largeur des hanches, pieds pointés à l'intérieur

**SEISHAN DACHI** : Position élargie du sablier

**TSURU ASHI DACHI** : Position de la grue sur une jambe, cou du pied dans creux genou AV

#### **DEPLACEMENTS : UNSOKU**

**AYUMI ASHI** : Avancer d'un pas

**HIKI ASHI** : Reculer d'un pas

**YORI ASHI** : Sursaut avant (glissé)

**TSUGI ASHI** : Pas chassé (jusqu'au pied avant)

**OKURI ASHI** : Double pas ou pas croisé

**MAWARI ASHI** : Déplacement pivotant autour du pied avant

**USHIRO MAWARI ASHI** : Déplacement pivotant autour du pied arrière

Variantes : combinaisons hiki yori ashi, hiki tsugi ashi

#### **TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA**

**GEDAN BARAI** : Défense basse par un balayage avec le bras AV

**JODAN AGE UKE** : Défense haute par un mouvement remontant et croisant

**SOTO UDE UKE** : Défense avec bras dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur

**UCHI UDE UKE** : Défense avec bras dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur

**SHUTO UKE** : Défense avec tranchant extérieur de la main, bras fléchi, dans un mouvement circulaire

**SHUTO KAKE UKE** : Défense avec tranchant de la main, bras tendu dans un mouvement circulaire

**OSAE UKE** : Défense par pression ou immobilisation avec la main

**HAÏSHU UKE** : Défense avec le dos de la main ouverte

**TEÏSHO UKE** : Défense avec la paume de la main

**OTOSHI UKE** : Défense en frappant avec l'avant-bras, poing fermé de haut en bas

**KOKEN UKE** : Défense en frappant avec côté supérieur du poignet

**NAGASHI UKE** : Défense brossée en accompagnant l'attaque avec le bras ou la main

**SUKUI UKE** : Défense en puisant avec le bras ou la main

**JUJI UKE** : Défense double avec les deux bras croisés

**KAKIWAKE UKE** : Défense double avec les deux bras en écartant

**HEIKO UKE** : Défense double avec les deux bras fléchis parallèles

**MOROTE UKE** ; Défense double avec le bras arrière en protection ou renforcement

**SOKUMEN AWASE UKE** : Défense double mains ouvertes, poignets croisés

### **ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA**

**CHOKU TSUKI** : Coup de poing fondamental

**OÏ TSUKI** : Coup de poing en poursuite avec un pas (même côté que la jambe avant)

**GYAKU TSUKI** : Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée

**MAETE TSUKI** : Coup de poing direct bras avant, position de fente avant

**KIZAMI TSUKI** : Coup de poing direct bras avant, position de fente avant en effaçant le buste

**NAGASHI TSUKI** : Coup de poing direct bras avant en esquivant

**TATE TSUKI** : Coup de poing direct, poing vertical (pousse vers le haut)

**URA TSUKI** : Coup de poing direct, paume tournée vers le haut, bras fléchi

**MAWASHI TSUKI** : Coup de poing circulaire

**AGE TSUKI** : Coup de poing remontant frappé avec le dessus de la main

**KAGI TSUKI** : Coup de poing en crochet court

**YAMA TSUKI** : Coup de poing double simultané, jodan paume vers le bas, gedan paume vers le haut

**MOROTE TSUKI** : Coup de poing double, au même niveau simultanément, paumes vers le bas

**HEIKO TSUKI** : Coup de poing double, rapproché sur le plan vertical (petit yama tsuki)

**NUKITE** : Attaque directe en pique directe, avec tous les doigts

**IPPON NUKITE** : Attaque directe en pique avec l'index

**NIHON NUKITE** : Attaque directe en pique avec l'index et le majeur

**IPPON KEN** : Attaque directe en pique avec 1<sup>ère</sup> phalange index

**NAKADA KEN** : Attaque directe en pique avec 1<sup>ère</sup> phalange du majeur

### **TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA**

**URAKEN UCHI** : Attaque circulaire avec le dos du poing de l'intérieur vers l'extérieur

**SHUTO UCHI** : Attaque circulaire avec le tranchant externe de la main

**HAÏTO UCHI** : Attaque circulaire avec le tranchant interne de la main

**TETSUI UCHI** : Attaque circulaire avec le poing en marteau

**TEÏSHO UCHI** : Attaque avec la paume

**KOKEN UCHI** : Attaque avec le dessus du poignet

**MAWASHI EMPI UCHI** : Attaque circulaire du coude de l'extérieur vers l'intérieur

**MAE EMPI** : Attaque directe du coude vers l'avant, de bas en haut

**OTOSHI EMPI** : Attaque directe du coude de haut en bas

**YOKO EMPI** : Attaque latérale du coude

**USHIRO EMPI** : Attaque directe du coude vers l'arrière

**USHIRO MAWASHI EMPI** : Attaque circulaire du coude vers l'arrière

### **ATTAQUES DE PIEDS : GERI WAZA**

**MAE GERI** : Coup de pied direct vers l'avant

**MAWASHI GERI** : Coup de pied circulaire

**YOKO GERI KEKOMI** : Coup de pied latéral défonçant

**YOKO GERI KEAGE** : Coup de pied latéral remontant fouetté

**MIKAZUKI GERI** : Coup de pied en croissant de lune de l'extérieur vers l'intérieur

**URA MIKAZUKI GERI** : Coup de pied en croissant de lune de l'intérieur vers l'extérieur

**USHIRO GERI** : Coup de pied direct vers l'arrière

**URA MAWASHI GERI** : Coup de pied en revers circulaire vers l'avant

**USHIRO MAWASHI GERI** : Coup de pied en revers circulaire vers l'arrière

**MAE TOBI GERI** : Coup de pied direct sauté

**NIDAN GERI** : Double coup du pied direct sauté

**KAKATO GERI** : Coup de pied avec le talon de haut en bas

**NAMI GAESHI** : Coup de pied en vague remontant vers l'intérieur avec la plante du pied

**MAE HIZA GERI** : Coup de genou vers l'avant

**MAWASHI HIZA GERI** : Coup de genou circulaire

**ASHI BARAI** : Balayage avec le pied

**FUMIKOMI** : Coup de pied écrasant

**FUMIKIRI** : Coup de pied bas dans l'idée de couper

Variantes de certains coups de pieds : ô mawashi geri (grand mawashi en armant comme un mae geri)

Ko mawashi geri (mawashi geri en restant de face)

Kizami mae geri (ou mawashi geri) coup de pied direct fait avec la jambe avant

## TERMINOLOGIE

### Membres Supérieurs :

**TE** : main

**KEN** : doigt

**IPPON KEN** : index fléchi

**HIRAKEN** : 4 phalanges fléchies

**NAKADA KEN** : poing fermé, majeur fléchi

**SHUTO** : partie extérieure de la main

**KUMADE** : base inférieure de la main

**SUZUKI** : tête

**KENTO** : bases des premières phalanges

**TSUKI** : poing

**HAÏSHU** : dessus de la main

**TEÏSHO** : paume de la main

**NUKITE** : pointes des doigts main ouverte

**IPPON NUKITE** : index pointé

**NIHON NUKITE** : index et majeur pointés

**EMPI** : coude

**WAN** : avant-bras

### Membres Inférieurs :

**GERI** : jambe

**TSUMSAKI** : pointe du gros orteil

**TAÏSOKU** : dessous du pied

**URA SOKUTO** : tranchant interne du pied

**HIZA** : genou

**KOSHI** : partie inférieure sous orteils

**HAÏSOKU** : dessus du pied

**SOKUTO** : tranchant externe du pied

**KAKATO** : talon

### Salut :

1) **SEÏZA** : s'agenouiller

2) **SHOMENI REÏ** : salut vers la photo de Maître FUNAKOSHI

3) **SENSEÏNI REÏ** : salut du professeur et des élèves face à face

4) **OTAGANI REÏ** : salut des élèves

5) **GERI ZU** : se relever

**KAMIZA** : représentation des maîtres

**SENSEÏ** : professeur

**SEMPAÏ** : élève gradé CN

### Commandements :

**YOÏ** : en début d'exercice, préparez vous, tension abdominale, poings fermés

**KAMAE** : prendre la garde

**HAJIME** : commencer l'exercice

**MAWATE** : tourner

**YAME** : arrêt de l'exercice, avec tension abdominale, poings fermés

**YASME** : repos

**HIDARI** : gauche

**MIGI** : droite

**SHIRO** : blanc

**AKA** : rouge

**AHO** : bleu

**ICHI** : 1

**NI** : 2

**SAN** : 3

**CHI** : 4

**GO** : 5

**ROKKU** : 6

**SICHI** : 7

**HATCHI** : 8

**KU** : 9

**JU** : 10

### Distances :

**MAE** : distance entre 2 karatékas

**MA** : distance entre 2 karatékas nécessitant un déplacement ayumi ashi (1 pas) pour toucher

**CHIKAMA** : distance entre 2 karatékas ne nécessitant aucun déplacement (proche)

**TOMA** : distance entre 2 karatékas nécessitant un déplacement okuri ashi ou tsugi ashi (loin)

### Niveaux :

**JODAN** : haut (cou + tête)    **SHUDAN** : moyen (ceinture au cou)    **GEDAN** : Bas (sous la ceinture)

**GO NO SEN** : réagir après le déclenchement de l'attaque

**TAI NO SEN** : anticiper et réaliser l'action de blocage avant que le partenaire ne retrouve un appui fixe.

**SEN NO SEN** : anticiper sur le déclenchement de l'attaque

**KYON** : Etude sans partenaire des différentes techniques et enchaînements

**SHIWARI** : Test de casses sur différents matériaux

**KIME** : mobilisation de toute son énergie à un instant voulu (vitesse, force, respiration, équilibre, concentration)

**ZANSHIN** : attitude de concentration et d'analyse lors d'un exercice

**JYU** : libre

## DIFFERENTS TYPES DE TRAVAIL A 2 : LES KUMITES

**TORI** : attaquant

**UKE** : défenseur

### LES KUMITES DE BASES :

#### **KYON IPPON KUMITE :**

**TORI** est en garde et **UKE** en Hachiji Dachi – distance 1m – les attaques sont annoncées et exécutées une fois à gauche et une fois à droite – **UKE** bloque et contre

#### **IPPON KUMITE :**

**TORI** et **UKE** sont en gardes parallèles – les attaques sont annoncées et exécutées toutes côté gauche, puis toutes côté droit – **UKE** bloque et contre

#### **SANBON KUMITE :**

**TORI** attaque sur 3 déplacements sur un rythme varié – **UKE**, départ en hachiji dachi bloque 3 fois et contre sur la dernière attaque

#### **GOHON KUMITE :**

**TORI** attaque sur 5 déplacements au même rythme – **UKE**, départ en hachiji dachi bloque 5 fois et contre sur la dernière attaque

#### **JYU IPPON KUMITE :**

**TORI** et **UKE** partent à 3m et prennent une garde – L'attaque est annoncée ou non – **TORI** ajuste la distance pour attaquer- **UKE** bloque et contre en sen no sen ou go no sen

#### **JYU KUMITE :**

Les 2 karatékas effectuent un assaut libre – Ils partent en garde à 2m – les attaques, blocages et contres sont enchaînés sur une durée déterminée – Il n'y a aucune notion de compétition et de limitation de techniques.

#### **RANDORI :**

Assaut conventionnel libre sans arbitrage sous forme compétition avec les restrictions du règlement en vigueur.

#### **SHIAI :**

Assaut sous forme du combat dur avec respect et contrôle

### LES KUMITES EVOLUES :

Au delà de ces types de kumités, une autre série de kumités plus complexes vont amener le karatéka vers le jyu kumité avec des moyens largement plus efficaces. Pour en tirer un réel profit, les attaques et parades doivent être puissantes et les contres réalisés avec un contrôle absolu. Plus question d'armer des blocages, les protections intermédiaires vont devenir des composantes de blocages actives et des types gardes (**kamae**) différentes vont s'imposer.

Un autre élément important va s'inscrire par l'exécution de techniques plus variées et nullement utilisées dans des combats arbitrés conventionnels (mains ouvertes, coudes, genoux, pique de doigts, attaques et contre-attaque dans les articulations, etc...).

#### **GOSHIN-KUMITE :**

**TORI** diversifie les attaques avec l'utilisation d'atémis circulaires, tentatives de saisies, saisies, armes diverses) – **UKE** défend et contre avec un objectif primordial d'une mise en sécurité par rapport à l'assaut.

#### **KAESHI-IPPON-KUMITE :**

A la différence de l'ippon kumité, **TORI** pratique une contre-attaque (**kaeshi**) après avoir bloquer celle de **UKE**. Dans cet exercice **TORI clôture définitivement l'assaut**. Plusieurs conventions peuvent être établies selon le type de contre-attaque de **UKE**. Cet exercice reste assez déroutant dans les premiers temps par des habitudes et automatismes souvent bien ancrés depuis des années.

### **OKURI-KUMITE :**

A la différence de l'ippon kumité, **TORI** pratique une 2<sup>ème</sup> attaque (**okuri**) après avoir bloqué et été contre-attaqué. Dans cet exercice **UKE** clôture définitivement sur la 2<sup>ème</sup> attaque. Plusieurs conventions peuvent être établies selon le type de travail recherché.

#### **Remarque :**

Une variante intéressante à appliquer dans **okuri-kumité** est, par convention entre **TORI** et **UKE** , de **laisser à tori le choix d'exécuter une 2<sup>ème</sup> attaque sur place si entre le blocage et le contre il se passe trop de temps ou bien qu'aucun signe de déstabilisation se soit produit sur le blocage de UKE**. Ce travail intégré sollicite le timing, le kimé, le zanshin, etc..

### **HAPPO-KUMITE : (combat dans 8 directions)**

A la différence de l'ippon kumité (face à face), cet exercice permet de travailler sur une attaque avec plusieurs **TORI** autour de **UKE**. Cet exercice développe, selon les conventions passées avec les partenaires, la concentration (zanshin), les tactiques de positionnements et de déplacements selon les directions abordées (**dachi** et **unsoku**).

### **GONIN-GAKE (combat en ligne contre cinq adversaires)**

A la différence de l'ippon kumité, ce travail sollicite les automatismes déjà acquis et montre les faiblesses persistantes. Faire face à des adversaires successifs aux gabarits et niveaux différents alignés en colonne, vous assimile à les rencontrer dans un espace étroit (type couloir). La gestion des déplacements est différente et la rapidité d'enchaîner sur la succession des attaques des différents **TORI** amène à alterner du travail de go-no-sen, sen-no-sen et à les faire anticiper.

Tous ces kumités évolués peuvent se pratiquer aussi sous des formes plus libres (**Jyu**) et souples avec notion de contrôle absolu. Ce travail va perfectionner la pratique du jyu-kumité sur un ou plusieurs adversaires. La succession des attaques faites par des **TORI** différents amène **UKE** à s'adapter très rapidement à leur corpulences, vitesses, distances, puissances différentes.

***Tsune-ni-shinen-kufu-seyo (Funakoshi) – perfectionnez vous sans arrêt***

***L'approche d'un tel travail doit se faire avec de la patience, de la volonté, de l'humilité et du cœur. Accepter dans l'entraînement des lacunes, et, rechercher à y remédier, forge le corps et l'esprit pour continuer sa progression dans l'art martial. Maîtriser le jyu-ippon-kumité revient à approcher la quintessence du karaté***

## **KATAS ET APPLICATIONS**

### **KATAS : Enchaînements codifiés**

Ces enchaînements de séries de techniques bien codifiées dans plusieurs directions, simulant un combat contre plusieurs adversaires, est l'élément central traditionnel de la transmission du savoir des maîtres des différentes écoles (**Ryu**) au travers des différentes générations de karatékas.

### **LISTE DES KATAS SHOTOKAN :**

**5<sup>ème</sup> Kyu – Jaune Taïkyoku SHODAN**

**Taïkyoku NIDAN**

**Taïkyoku SANDAN**

**Heïan SHODAN**

**4<sup>ème</sup> Kyu – Orange Heïan NIDAN**

**3<sup>ème</sup> Kyu – Verte Heïan SANDAN**

**2<sup>ème</sup> Kyu – Bleue Heïan YODAN**

**1<sup>er</sup> Kyu – Marron Heïan GODAN**

**1<sup>er</sup> Dan – Noire TEKKI SHODAN**

**2<sup>ème</sup> Dan – Noire BASSAI DAÏ**

**EMPI**

**JION**

**HANGETSU**

**KANKU DAÏ**

**3<sup>ème</sup> Dan – Noire** GANGAKU  
JITTE  
KANKU SHO  
TEKKI NIDAN

**4<sup>ème</sup> Dan – Noire** NIJUSHI HO  
SOCHIN  
JIN  
UNSU  
TEKKI SANDAN

**5<sup>ème</sup> Dan – Noire** GOJUSHI HO SHO  
CHINTE  
GOJUSHI HO DAÏ  
WANKAN  
MEIKYO

**6<sup>ème</sup> Dan – Rouge/Blanche** Au choix 2 katas dans la liste du style (se rapprocher du programme fédéral)

**7<sup>ème</sup> Dan – Rouge/Blanche** Au choix 2 katas dans la liste du style (se rapprocher du programme fédéral)

### Des formes d'exécution variées des katas :

**Ura-no-kata** : l'exécution démarrée à l'opposée (ex : par la droite pour les heïan et pinan) amène un équilibre dans le travail foncier (les enchaînements sont aussi bien approfondis dans les deux sens)

#### **Go-no-kata** :

**1<sup>ère</sup> forme** : l'exécution du kata se déroule en déplacements arrière pour toutes les techniques (hiki ashi) amène une première réflexion sur les bunkaïs (interprétations des techniques) pour les karatékas débutants.

**2<sup>ème</sup> forme (Go Omoté)**, l'exécution des défenses se fait en hiki ashi (recul) et les attaques en ayumi ashi (vers l'avant) permettent au karatéka de l'approche du kata kumité. Cette forme rappelle l'ippon kumité.

**Ushiro-no-kata** : l'exécution du kata se fait en reculant en partant de la fin du kata. Cette exécution amène une intégration des techniques et déplacements vers l'intégration de nouveaux automatismes pour approfondir la connaissance du kata.

**Oyo-no-kata** : l'exécution du kata laisse une liberté sur les déplacements et les axes du kata. Cela donne une grande variété de pratiquer le kata avec des variantes sur les séquences, leurs formes d'exécution. Cela correspond à une connaissance approfondie du kata.

### LES APPLICATIONS :

**KATA KUMITE** : Application avec partenaire des différentes séquences du kata. TORI se positionne par rapport à UKE en respectant les directions (**Embusen**) du kata. UKE respecte un maximum les déplacements et techniques exécutées dans le kata. Les attaques de TORI et de UKE doivent avoir une conception réaliste...

**BUNKAÏ** : A la différence du kata kumité, les différentes séquences s'exécutent TORI et UKE se faisant face. La recherche se fait plus librement pour UKE, qui, tout en respectant l'essence de la séquence du kata (déplacements, désaxage, variété des possibilités qu'offre les techniques de la séquence, etc...)

*Karate-no-shugyio-wa-issho-de-aruru* (Funakoshi) – une formation de karaté dure une vie entière

**LE CODE MORAL**

**Le CŒUR** : c'est l'harmonie de la vie des hommes  
**La COURTOISIE** : c'est cultiver le respect de l'être humain  
**La GENEROSITE** : c'est être dévoué et désintéressé  
**L'HUMILITE** : c'est toujours garder l'esprit débutant  
**LA LOYAUTE** : c'est faire face, sans tricher, ni déguiser sa pensée – rectitude du corps et de l'esprit  
**L'AMITIE** : c'est le plus pur des sentiments  
**Le COURAGE** : c'est s'engager pour une cause en surmontant sa peur  
**La DIGNITE** : c'est rester soi-même dans la défaite comme dans la victoire  
**La SINCERITE** : c'est s'exprimer avec son cœur et non avec son mental  
**La SERENITE** : c'est rester calme et lucide quand monte la colère  
**L'HONNEUR** : c'est respecter ses engagements jusqu'au bout  
**La PERSEVERANCE** : c'est la parfaite compagne du pratiquant

***Dojo nomi no karate to omu na*** (Funakoshi) – ne croit pas que le karaté n'est qu'au dojo