Enseignement

Il n'y a pas (plus) de Maîtres en pratique de l'Art martial, il n'y a que des gens qui ont un peu plus d'expériences que les autres dans le domaine de leur propre recherche. Lorsqu'on est plus expérimenté dans sa propre recherche, on peut orienter d'autres pratiquants. La personne qui fait cette expérience le fait pour elle-même.

La fédération **Swiss Dojo Karate Do Association (SDKA)** est sous la responsabilité académique de **Guy Udriot**, ceinture noire 5° dan, expert Jeunesse + Sport en Karaté. Son enseignement est dispensé au Dojo de Saillon. Informations sous **www.swissdojo.ch**

Les enseignements au Dojo d'Orsières sont garantis par ses membres ceintures noires, qui dirigent et participent activement aux cours.

Stéphane Schers, directeur technique, ceinture noire depuis 1999.
Stéphane Maret, ceinture noire depuis 2000.
Alain Lovey, ceinture noire depuis 2001.
Sandra Thétaz, ceinture noire depuis 2006.
Annette Buchard, ceinture noire depuis 2007.
Amélie Métroz, ceinture noire depuis 2008.

Horaire

Les entraînements se déroulent à la salle de gymnastique du cycle d'orientation d'Orsières.

Enfants (5-11 ans)	lundi et/ou mercredi	18h30 - 19h30
Juniors (12-17 ans)	lundi et/ou mercredi	19h30 - 20h30
Adultes	lundi et/ou mercredi	19h30 - 20h30

Cotisation

Le Karate Do n'est pas enseigné à des fins lucratives. Les cotisations servent uniquement à couvrir les frais du Dojo et soutenir Swiss Dojo, Centre d'Arts corporels et de Culture à Saillon. Les finances ne doivent pas être un empêchement à la pratique du Karate Do. Une solution peut être trouvée en prenant contact avec Swiss Dojo.

Cotisation Swiss Dojo Orsières (SDKAO)
1 mois d'essai gratuit
30.- par mois. (300.- la saison)
10.- par mois dès le 2ème membre de la même famille (100.- la saison)

Société des Amis de Swiss Dojo (SASD)
Les membres du SDKAO sont aussi membres de la SASD (infos sous www.swissdojo.ch).

Swiss Dojo Karate Do Association Orsières / Route du Stade 20 / 1937 Orsières / www.swissdojo.ch / 079 631 05 10 / info@swissdojo.ch

La pratique du Karate Do

JANVIER 2017

Karate Do

Origine
Au V° siècle, on rapporte que le moine indien Daruma, père du Bouddhisme Zen, quitte l'Inde à destination du temple Shaolin en Chine. Il y enseigne sa religion et développe des exercices afin de renforcer les qualités physiques et psychiques de ses disciples. Pour différentes raisons politiques et géographiques, ses méthodes arrivent sur l'île d'Okinawa.

L'île est envahie par les Japonais en 1609. Pour asseoir leur autorité, ces derniers interdisent aux habitants la détention de toute arme. Les méthodes de combat à mains nues, pratiquées dans le plus grand secret, sont nommées Kara-Te, " Te " signifiant " main " alors que " Kara " exprime ce qui est étranger, en particulier ce qui vient de Chine. Au 19° siècle, Okinawa est reconnue officiellement préfecture japonaise. Le Karate Do sort de l'ombre et est introduit dans les écoles secondaires dès 1902.

Funakoshi
Gichin Funakoshi (1868-1957) étudie le Karate Do dès sa plus tendre enfance dans la Préfecture d'Okinawa. Il est le premier à promouvoir cet art dans tout le Japon. Le Karaté se développe grâce à son enseignement et ses écrits. Il introduit le système des grades (Kyu et Dan) et devient le plus illustre des grands Maîtres de l'histoire du Karate Do.

Shotokan
En 1936, un Dojo (salle d'entraînement) est construit par Funakoshi. Il est appelé Shotokan (la maison de Shoto), Shoto étant le nom de plume utilisé par Funakoshi. Le terme Shotokan est devenu depuis lors l'expression qui qualifie le Karate Do selon la conception de Funakoshi.

Karate Do
Sous l'influence de Funakoshi, le caractère " Kara " (en rapport avec la Chine) est remplacé par l'idéogramme homonyme " Kara " (vide). Dans le mot Karaté, le symbole " La main chinoise " est devenu " La main vide ", sous-entendu vide de toute arme (poings nus) et de toute mauvaise intention. Quant à " Do ", cela signifie la " voie ".

Sensei (enseignant)
Dès 1955, le Karaté est exporté aux USA puis en Europe par un de ses élèves, Tsutomu Ohshima. En Suisse, Bernard Cherix ouvre le premier Dojo Shotokan en 1957 à Sion. Guy Udriot devient le fondateur de Suisse Shotokan Karaté en 1977 et de Swiss Dojo Karate Do Association en 2005.

Objectif

Outre l'apprentissage d'une méthode de self-défense particulièrement efficace, la pratique du Shotokan Karate Do traditionnel vise les buts suivants :

permettre aux enfants de canaliser leur énergie, de développer leur coordination corporelle et d'améliorer leur capacité de concentration,
permettre aux adolescents de faire l'expérience de l'effort, d'accroître leur confiance en eux et le respect d'autrui,
permettre aux adultes (personnes âgées également) de maintenir ou de développer un bien-être physique et mental, de développer le courage, l'intégrité et le contrôle de soi,
permettre aux femmes d'acquérir des techniques de self-défense adaptées et des attitudes adéquates en cas d'agression.

Philosophie

Swiss Dojo désire assurer l'enseignement du Shotokan Karate Do traditionnel grâce à l'enseignement de **moniteurs bénévoles** et tous porteurs de la ceinture noire. Les cours reposent sur une philosophie qui tend à harmoniser le corps et l'esprit par l'apprentissage de la respiration juste.

Le **Shotokan Karate Do traditionnel** (et non le Karaté sportif) privilégie le cheminement personnel à l'esprit de compétition et à la seule recherche de la performance. La compétition flatte la vanité. Or, la victoire n'est pas possible sans les autres. De ce fait, la confrontation entre deux personnes a pour but de permettre de découvrir leurs faiblesses et non à affirmer leur force. A un moment donné, les pratiquants se retrouveront confrontés avec leurs propres faiblesses et leurs propres doutes. Le Karate Do traditionnel ne donne donc pas de place à la compétition car elle n'est pas utile à l'évolution personnelle telle qu'elle est signifiée dans la culture orientale.

Progression

Tout élève qui s'entraîne sérieusement et avec assiduité peut se présenter à un passage de grade, sur recommandation de son entraîneur. Swiss Dojo applique, pour l'attribution des ceintures, le système d'évaluation issu de la tradition japonaise des Arts martiaux.

9° au 4° Kyu	**La ceinture blanche** symbolise une phase d'initiation. La spécification des Kyu par les couleurs (blanc, jaune, orange, vert, 2 x bleu) est facultative.
3° au 1° Kyu	**La ceinture marron** (3 x marron) représente une période de candidature aux études de Karate Do.
1° au 5° Dan	**La ceinture noire** ne correspond pas à un aboutissement. Au contraire, elle signifie le début des études de Karate Do. Un minimum de 3 stages sous la direction de Guy Udriot est requis pour se présenter à l'examen du 1° Dan. Lors du 5° Dan, le parcours académique se termine. La pratique et la recherche personnelle de l'Art peut débuter.

Entraînement

Afin de préparer le corps et l'esprit, l'entraînement débute toujours par des exercices d'échauffement et de respiration. Le Karate Do comprend des exercices éducatifs pour le corps, comme les gammes le sont pour le musicien ou le dessin pour le peintre. Mais ces exercices ne constituent pas une fin en soi. L'enseignement du Karate Do comprend 3 parties :

Kihon
Exercices fondamentaux pour apprendre à bien se tenir, se déplacer et frapper correctement.

Kata
Enchaînement de techniques selon un combat imaginaire contre plusieurs adversaires. Méthode la plus ancienne d'entraînement. L'origine de certains Kata remonte à mille cinq cents ans. S'ils ont résisté à l'érosion du temps, c'est qu'ils recèlent quelque chose de fondamental à saisir.

Kumité
Assauts permettant d'appliquer à des situations plus réelles les techniques offensives et défensives étudiées précédemment.

Orsières

Quatres ans après l'ouverture du dojo de Martigny, Michel Germanier fonde en 1986 le Dojo de Karaté d'Orsières. D'abord au sein de la fédération **SK UEK**, le Dojo rejoint en 1990 **Suisse Shotokan Karaté**, fédération de Shotokan Karate Do traditionnel sous la direction de Guy Udriot, ceinture noire 5° dan. Depuis ses débuts, le Dojo d'Orsières a accueilli plusieurs centaines de membres. Sous l'enseignement de Michel Germanier, plusieurs membres ont atteint le grade de ceinture noire 1° dan. Dans l'ordre, Olivier Larzay, Stéphane Schers, Stéphane Maret, Alain Lovey et Sidonio Candeias.

De 2001 à 2004, les membres du Dojo ont collaboré à la construction du Swiss Dojo de Saillon, lieu à vocation culturelle et sportive. Les membres du Dojo d'Orsières peuvent aller s'y entraîner librement. A la fin 2004, une nouvelle fédération sous l'impulsion de Guy Udriot voit le jour, **Swiss Dojo Karate Do Association**. C'est alors que Michel Germanier décide de remettre la direction du Dojo d'Orsières à ses successeurs.

Le 1er janvier 2005, le Dojo devient une société locale de la commune d'Orsières. Stéphane Maret est nommé " Président " et Stéphane Schers " Directeur technique " . Alain Lovey rejoint en cours d'année l'équipe d'encadrement. Depuis lors, 3 femmes ont obtenu le grade de ceinture noire 1° dan. Sandra Thétaz en 2006, Annette Buchard en 2007 et Amélie Métroz en 2008 à l'âge de 68 ans.

Comité de **SDKA Orsières** (depuis septembre 2008) :
Stéphane Schers (président), Armelle Maret (caissière), Sandra Thétaz (secrétaire), Alain Lovey et Annette Buchard (membres).