



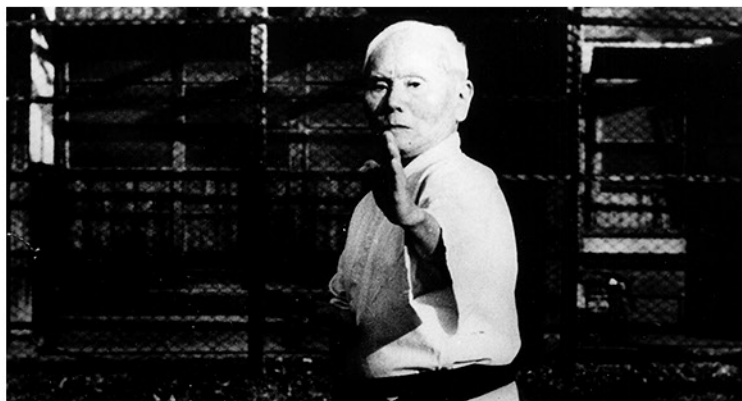
KARATE-DO

La voie du combat à mains nues

Karaté Shotokan

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.



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.

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 ».



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



SWISS DOJO

Centre d'Arts corporels et de Culture

Stéphane Schers - 079 631 05 10 - info@swissdojo.ch
www.swissdojo.ch



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 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 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. Lors du 5° Dan, le parcours académique se termine. La pratique et la recherche personnelle de l'Art martial 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.

Kihon

Exercices 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.

