

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

KARATE



少林流



L'ETIQUETTE ou L'ATTITUDE AU DOJO

Le Dojo est le lieu où l'on étudie la VOIE, en particulier celle du KARATE DO

Votre attitude pendant l'entraînement est très importante pour pouvoir bénéficier au mieux de l'enseignement que l'on vous donne.

En montant sur le tatami et en le quittant, vous devez toujours le saluer.

Votre tenue (KARATEGI) doit être blanche, propre et en bon état.
Vos ongles (pieds et mains) doivent toujours être coupés courts.

Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle.
Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre à côté du tatami jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours.
Veillez à ne pas perturber le cours.

Les saluts de début et de fin de cours sont une marque de respect envers les Maîtres du passé qui ont permis que le KARATE DO se transmette et parvienne jusqu'à nous.

Au début de chaque exercice et à la fin, saluez toujours votre partenaire.

Respectez toujours les pratiquants les plus gradés.

Ne discutez jamais à propos de technique.
Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.

Ne soyez pas vexé si on vous corrige un détail, car vous êtes là pour apprendre.

Parlez le moins possible sur le tatami.

Le respect du lieu impose que l'on ne mange pas ni ne boive sur le tatami.
Mastiquer du chewing-gum est aussi interdit.

Pour des raisons de sécurité, le port des bijoux est aussi à proscrire pendant la pratique.

Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du DOJO et donner de la plénitude à la pratique.

Après chaque entraînement, le Karatéka prend soin de son Karatégi, et le pliant correctement sans le mettre en boule dans son sac.

**Avancer par rapport à soi-même, chaque jour,
voilà la victoire intérieure.**

**Dans l'Art martial on ne cherche pas à être un « gagnant »,
toute action valorisante renforçant l'EGO, est une logique destructrice pour l'Être Humain.**

Le KARATE DO est une éducation et un perfectionnement du corps et de l'esprit.



CODE MORAL

LES 9 VERTUS DU KARATEKA

1 L'HONNEUR : MEIYO

C'est suivre un code moral et avoir un idéal de manière à se comporter dignement et respectablement.

2 LA FIDELITE : CHUJITSU

C'est le devoir et la nécessité incontournables de tenir ses promesses et de remplir ses engagements.

3 LA SINCERITE : MAKOTO

C'est la qualité de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui sait être authentique.

4 LE COURAGE : YÛKI

C'est la force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance.
La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

5 LA BONTE : SHINSETSU

C'est une des marques de courage.
Elle dénote une haute humanité et nous pousse à être respectueux de la vie.

6 L'HUMILITE : KYOKEN

C'est savoir être modeste, exempt d'orgueil et de vanité.

7 LA DROITURE : TADASHI

C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter.
Elle nous permet de prendre sans aucune faiblesse une décision juste et raisonnable.

8 LE RESPECT : SONCHOO

C'est savoir traiter les personnes et les choses avec déférence.
C'est le premier devoir d'un Budoka.

9 LE CONTROLE DE SOI : SEIGYO

C'est la qualité essentielle d'une ceinture noire car elle conditionne toute son efficacité.
Le code d'honneur et la morale traditionnelle enseignée par le Karaté do sont basés sur l'acquisition de cette maîtrise.



LES 10 REGLES POUR UNE BONNE COMPREHENSION ET UNE BONNE PROGRESSION DANS LA PRATIQUE DU KARATE DO

1 Être régulier au cours. Venir à l'heure.

Sans régularité il n'y a pas de KARATE DO

2 Être propre, mains et pieds lavés, le Karatégi blanc et repassé.

Sans rigueur il n'y a pas de KARATE DO

3 Ecouter les explications du professeur...
Regarder ses démonstrations... Refaire les mêmes mouvements... EN SILENCE.μ

Sans discipline il n'y a pas de KARATE DO

4 Tout est important dès que l'on entre au Dojo : il faut s'attacher à faire le mieux possible, jusqu'au plus petit détail. Si un détail n'était pas important, le professeur n'en parlerait pas.

Sans remise en cause de soi il n'y a pas de KARATE DO

5 Exécuter chaque mouvement comme si c'était le dernier, avec le maximum de concentration, de force, de vitesse et de volonté. VITE, FORT et BIEN.

Sans effort il n'y a pas de KARATE DO

6 Penser à ce que l'on fait. Même en travaillant sans partenaire. Il faut l'imaginer en face de soi et l'attaquer réellement, ou se protéger de ses attaques, comme s'il était vraiment là.

Sans sincérité il n'y a pas de KARATE DO

7 Ne jamais toucher un partenaire au dojo, même légèrement, sauf dans les exercices précisés par le professeur.

Sans contrôle des techniques, on ne peut pas progresser

8 Ne jamais chercher à essayer à l'extérieur, ce qui a été appris au Dojo. Le KARATE DO est sérieux et peut provoquer des blessures graves sans qu'on le veuille vraiment.

Sans maîtrise de soi il n'y a pas de KARATE DO

9 Prendre la résolution qu'à chaque entraînement on essayera de faire mieux qu'à l'entraînement précédent. Ne jamais être trop content de soi.

Sans recherche d'amélioration constante il n'y a pas de KARATE DO

10 Se dire que l'on ne s'arrêtera pas avant d'être « Ceinture Noire » !

Sans volonté il n'y a pas de KARATE DO