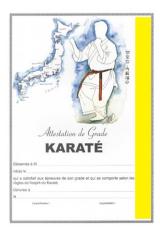
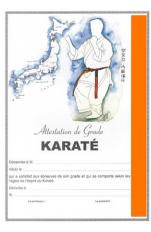
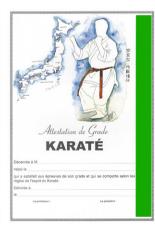
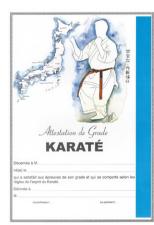


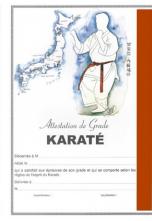
# Règlement des grades en club











### Les ceintures au Karaté

La pratique des Arts Martiaux est une longue quête sans fin.

Le Karaté peut être apprécié de bien des façons selon l'âge et le niveau du pratiquant, que ce dernier soit venu pratiquer pour le plaisir, ou dans un but précis de connaissance.

Plus on pratique les Arts Martiaux et plus on se rend compte que le chemin parcouru n'est rien comparé à ce qui reste à faire. Certains grands maîtres, après avoir passé leur vie à pratiquer une multitude d'Arts Martiaux, décident de ranger leur ceinture noire et de remettre une

ceinture blanche. Un geste qui en dit long, surtout de la part de fondateurs de styles et d'écoles de pratique.

Au Japon comme en France, chaque année, les pratiquants d'Arts Martiaux sont jugés sur leurs aptitudes à maîtriser le Karaté tant au niveau physique que spirituel. A l'issue de ces épreuves ils reçoivent ou non un nouveau grade. Ce grade leur permet de visualiser leur place dans la grande hiérarchie martiale.

Au karaté, les pratiquant se voient attribuer des Kyu.

Plus le Kyu est faible et plus le pratiquant à un niveau élevé. Le 9° Kyu correspond à la ceinture blanche, et le 1er Kyu au niveau le plus élevé de la ceinture marron. Le niveau supérieur au 1er Kyu est alors le 1er Dan : la ceinture noire.

Voici le tableau des Kyu... avec leur appartenance à la couleur de la ceinture du Karatéka :

Ceinture	Niveau	Katas suggérés
Blanche	9ième kyu	
Jaune	8ième kyu	Heian Shodan
Orange	7 ième kyu	Heian Nidan
Verte	Gième kyu	Heian Sandan
Bleue 1	5ième kyu	Heian Yandan
Bleue 2	4ième kyu	Heian Godan
Marron 1	3ième kyu	Tekki Shodan
Marron 2	2ième kyu	Bassai-Dai
Marron 3	1er kyu	Bassai-Dai
Noire	1er dan	Bassai-Dai, Kanku-Dai

Le principe de ces grades est que la base de l'Art Martial pratiqué est enseignée tout au long des Kyu. Lorsque le karatéka obtient le 1<sup>er</sup> Dan, il est alors prêt à pratiquer et à maîtriser le fondement de son art. La Ceinture noire représente alors le véritable début de ce voyage initiatique.

Au japon, selon les écoles et les styles, beaucoup de clubs respectent la tradition de ne faire porter au karaté-ka, du niveau entre le 9e et le 1er Kyu, que des ceintures blanches. La différence entre le débutant et le 1er Kyu (en France : ceinture marron) n'est alors pas visible. Seuls les Karatékas ayant atteint le 1er Dan peuvent porter la ceinture noire. Parfois une ceinture marron est accordée à un

élève proche de passer son 1er Dan.

Il est permis de porter une ceinture à barrettes rouge et blanche à partir du 6° dan et une ceinture rouge ou blanche (pour marquer le fait que l'on ne cesse d'apprendre et boucler la boucle) à partir du 9° dan.

Enfin, dans les compétitions, les pratiquants portent pendant les combats une ceinture de couleur (aka = rouge, ao = bleue qui remplace maintenant shiro = blanche) pour permettre au public de les différencier plus facilement.

En France, pour faciliter le suivi des jeunes pratiquants au sein des clubs, un système de barrettes a été mis en place : le karatéka peut gagner de 1 à 4 barrettes par passage de grades. Au delà de la 4e barrette, le karateka change de ceinture. Des demi-ceintures sont également proposées pour les pratiquants ayant un niveau intermédiaire.

Le Liseré rouge sur les ceintures de karaté représente le soleil levant, symbole des origines japonaises de Me Gishin Funakoshi, son fondateur.

### **METTRE SA CEINTURE DE KARATE EN 10 ETAPES SIMPLES :**

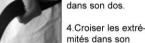




1.Attraper la ceinture en son milieu et le tenir devant soi.

2 Placer ce milieu





dos...



5....et les ramener devant soi.

 6.Croiser les extrémités devant soi.

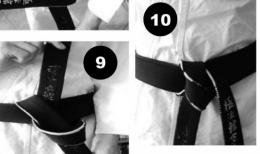
7.Passer l'extrémité gauche sous les 2 épaisseurs de ceintures



8.laisser pendre l'extrémité gauche et croiser l'extrémité droite devant afin de créer une boucle.

9.Remonter l'extrémité droite dans la boucle.

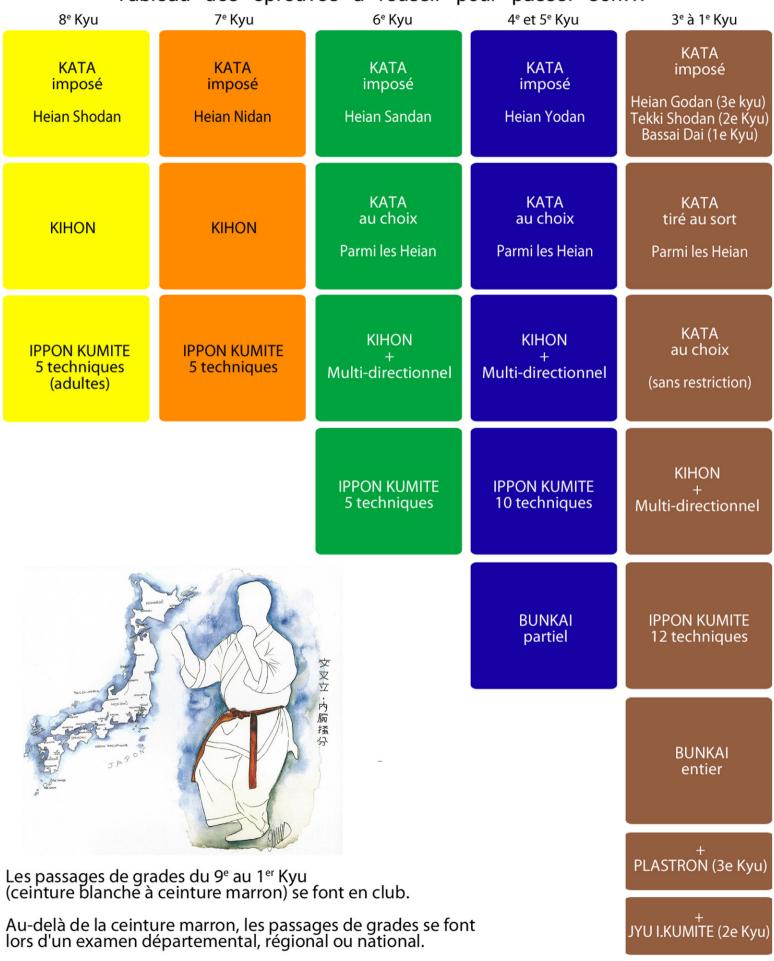
10.serrer. Le nœud est fait.



Quand la ceinture est trop petite pour faire le tour de la taille, la placer dans le dos à l'étape 2 et ramener ses extrémités devant soi. suivez ensuite à partir de l'étape 6.

Les ceintures noires ne se nouent pas de cette façon.

## Tableau des épreuves à réussir pour passer son...



KUMITE (1e Kyu)

L'obtention de la ceinture bleue requiert 2 passages de grades (5° et 4° Kyu). Le passage de la ceinture marron requiert 3 passages de grades (3°, 2° et 1° Kyu).

## Passages de grades Comment ça se passe ?



Le jour du passage de grades les adhérents arrivent à l'heure indiquée et s'échauffent par eux même.

Ils attendent ensuite tous sur le coté, assis en tailleur ou Seiza.

Tour à tour ils exécutent devant les juges leurs épreuves.

Si celles-ci sont réussies, le grade supérieur est attribué.

Les ceintures obtenues sont offertes par le club ainsi que des certificats de grades.

Se tromper dans l'exécution de son Kata (ajouter ou oublier un mouvement, erreur de déplacements) est éliminatoire. Le pratiquant, s'il se trompe dans son Kata, ne pourra pas obtenir sa ceinture. Il peut toutefois recommencer son Kata sur simple demande.

## Les récompenses :

Passages de grades enfants :

A l'issu de son passage de grade, le pratiquant se verra dessiner des "barrettes" sur l'extrémité de sa ceinture :

- 1 barrette = travail insuffisant
- 2 barrettes = travail correct
- 3 barrettes = bon travail
- 4 barrettes = excellent travail

Au delà de la 4e barrette, le pratiquant passe la demi-ceinture supérieure ( par exemple, un ceinture blanche deviendra blancjaune).

Dans le cas d'un travail exemplaire, il pourra à titre exceptionnel passer une ceinture pleine en un seul passage (blanche à jaune).

### Passages de grades adultes :

A l'issu de son passage de grade, un adulte pourra obtenir une demi-ceinture ou une ceinture. Un pratiquant ne "saute" pas de ceinture.

### La notation:

selon son niveau et son âge, le pratiquant sera noté sur :

- Sa motivation / son engagement à travers les techniques
- La bonne exécution des positions et mouvements des jambes
- La bonne exécution des mouvements des bras
- La stabilité et ses déplacements
- L'utilisation de l'expiration, du Kiai et de la contraction
- Sa compréhension des exercices
- Le regard et l'attitude en général
- Son comportement pendant l'épreuve et pendant qu'il attend.
- Les karatékas confirmés doivent ajouter le Kimé, l'esprit Zanshin et l'analyse. La prise de décision est primordiale.

Pour réussir un grade élevé, un pratiquant doit venir s'entraîner très régulièrement. A compter de la ceinture orange, un minimum de deux entraînements / semaine est requis, et à partir de la ceinture bleue : 3 entraînements / semaines sont nécessaires.

La pratique du Karaté dure toute la vie ! Les grades n'ont donc que peu d'importance. La recherche de la perfection et le travail régulier sont plus importants qu'une ceinture.