

## 7 Programme d'étude

Un entraînement complet devrait se décomposer comme suit :

Culture physique	30 minutes
Techniques fondamentales	20 minutes
<i>kata</i>	20 minutes
Compétition	20 minutes

Que la durée de la séance soit supérieure ou inférieure à 1 h 30, les proportions entre les activités qui viennent d'être énumérées, sont à respecter.

Les 20 minutes de technique sont consacrées soit à l'étude d'un coup de poing et d'un coup de pied, soit, au maximum, à l'étude de deux coups de poing et de deux coups de pied.

Les défenses sur place et les esquives en déplacement peuvent, au choix, figurer dans la partie technique ou dans la partie compétition de l'entraînement.

D'autres éléments d'appréciation intervenant ou pouvant intervenir lors des passages de grade (et en particulier des critères aussi subjectifs que l'esprit sportif, l'aptitude à se concentrer...), la programmation établie dans ce chapitre ne doit pas être comprise comme absolue et intangible. Elle a néanmoins pour but d'amorcer l'unification de l'enseignement du karaté.

*Débutants* Un débutant est 6<sup>e</sup> *kyu*. Du 6<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> *kyu*, il doit apprendre en 2 mois au minimum (à raison de 2 séances d'entraînement par semaine) :

Positions de jambes :

*musubi datchi*,

*shizentai*,

*gyaku no tsukomi no ashi*,

*gyakuzuki no ashi*,

*janzuki no ashi*,

*jun no tsukomi no ashi*,

*hidali shizentai*,

*hidali hanmi gamae*.

Cette étude est naturellement à mener en liaison avec celle des coups de poing et des coups de pied.

Coups de pied :

Doivent être assimilées les différences entre *sokuto* et *ushiro geri*.

Coups de poing et coups de pied, non seulement doivent être exécutés correctement, mais encore puissamment. Cette recherche de la puissance du coup ira en s'amplifiant au cours de l'accession aux grades suivants.

Défenses sur place :

*gedan barai*,  
*jodan ageuke*,  
*jodan udeuke*,  
*tchudan udeuke*,  
*shuto uke* (*jodan* et *tchudan*).

Du 3<sup>e</sup> au 2<sup>e</sup> *kyu* : 5 mois minimum.

Positions de jambes :

les mêmes plus *mahanmi no nekoashi*.

Coups de poing : idem.

Coups de pied :

les mêmes plus *yoko geri*, *ura mawashi* normal (*toma*).

Défenses sur place :

les mêmes plus  
*koken uke*,  
*hiji uke* montant,  
*otoshi uke*,  
*tensho uke*,  
*soto uke*,  
*hiji uke* horizontal.

Esquives en déplacement :

*tsukomi uke*,  
*hiki uke*.

Du 2<sup>e</sup> au 1<sup>er</sup> *kyu* : 7 mois minimum.

Positions de jambes :

Ajouter  
*heisoku datchi*  
*hatchiji datchi*  
*nekoashi*.

Coups de poing : idem.

Coups de pied :  
les 10 *maegeri*,  
les 7 *mawashi geri*,  
*yoko geri*,  
*ura mawashi* normal,  
*sokuto* normal,  
*ushiro geri* normal.

Défenses sur place : les 18.

Esquives en déplacement : les mêmes plus  
*nagashi uke*,  
*uchi nagashi*.

Du 1<sup>er</sup> *kyu* à la C.N. 1<sup>er</sup> dan : 10 mois minimum (ce qui donne un total de 32 mois depuis le 6<sup>e</sup> *kyu*.  
Mais en tenant compte des différentes vacances, l'obtention de 1<sup>er</sup> dan  
demande un minimum de 3 ans de travail.)

Positions de jambes : le programme complet.

Coups de poing : les 6 fondamentaux, très puissants, très rapides.

Coups de pied (puissants et rapides) :  
10 *maegeri*,  
*yoko geri*,  
7 *mawashi geri*,  
2 *ura mawashi*,  
7 *sokuto*,  
3 *uchiro geri*.

Défenses sur place : les 18.

Esquives en déplacement : les 8 et leurs variantes.

Le candidat doit pouvoir prouver son efficacité. En outre il doit  
savoir expliquer le pourquoi et le comment de ce qu'il exécute.

# Lexique

Les mots japonais sont traduits selon le système de translittération anglais (colonne de gauche); avec, pour le lecteur français, une seconde colonne lui fournissant des équivalents phonétiques conformes à sa langue.

<i>aikido</i>	aïkido	Art martial : les défenses et les contre-attaques portent essentiellement sur les articulations de l'adversaire
<i>atemi</i>	atémi	Coup frappé
<i>barate</i>	baraté	Revers de doigts
<i>bojutsu</i>	bojut'sou	Art martial : l'arme utilisée est le bâton long
<i>dan</i>	dan'	Grade
<i>enpi</i>	em'pi	Coude
<i>gedan</i>	guédan'	Partie du corps au-dessous de la ceinture
<i>gedan barai</i>	guédan' barai	Défense avec l'avant-bras, soit dans le sens de la rotation du corps, soit en sens inverse
<i>gedan tensho uke</i>	guédan'tén'cho-ouké	Défense avec le bas de la paume au niveau du bas-ventre
<i>gyaku no tsukomi</i>	guiakou-no-tsoukomi	Coup de poing direct donné après que le corps ait opéré un déplacement latéral du bassin et une avancée du buste
<i>gyaku no tsukomi no ashi</i>	guiakou-no-tsoukomi-no-achi	Position en « fente latérale »
<i>gyakuzuki</i>	guiakouzouki	Coup de poing direct donné après rotation du bassin par le poing inverse de la jambe avant
<i>gyakuzuki no ashi</i>	guiakouzouki-no-achi	Position de l' « hélice »
<i>haishu</i>	ha-i-chou	Dos de la main
<i>haisoku</i>	haï-so-kou	Dessus du pied
<i>haito</i>	ha-i-to	Revers de sabre
<i>hanmi no nekoashi</i>	han'mi-no-neko-achi	Position du « chat » oblique
<i>harite</i>	harité	Paume
<i>hatchiji datchi</i>	hatchiji-dat'chi	Position du « volcan »
<i>heiken</i>	heï-kén	2 <sup>es</sup> phalanges des doigts longs
<i>heisoku datchi</i>	heï-so-kou-dat'chi	Position debout, pieds joints
<i>hidari gamae</i>	hidari-gama-é	Garde à gauche normale
<i>hidari hanmi gamae</i>	hidari-han'mi-gama-é	Garde à gauche de profil
<i>hidari shizentai</i>	hidari-chizén-taï	Position « naturelle » gauche



<i>hiji uke</i>	hiji-ouké	Défense avec le coude, soit vers le haut, soit dans le même sens que la rotation du corps
<i>hiki uke</i>	hiki-ouké	Esquive vers l'arrière
<i>hineli nagashi</i>	hineli-nagachi	Après avoir tourné le corps, esquive oblique arrière vers l'intérieur
<i>hiraki uke</i>	hiraki-ouké	Esquive latérale vers l'extérieur
<i>hitsui</i>	hit'tsui	Genou
<i>hiza geri</i>	hiza-guéri	Coup de genou
<i>hiza uke</i>	hiza-ouké	Défense avec la jambe (direction verticale)
<i>iai jitsu</i>	iaï-jit'sou	Art du sabre : le combat commence avant même que l'arme ait été dégainée (à distinguer du <i>ken jitsu</i> : escrime au sabre)
<i>ilimi uke</i>	ilimi-ouké	Esquive oblique vers l'extérieur
<i>ipponken</i>	ippon'kèn	Poing avec un doigt replié et sorti
<i>ippon tote</i>	ippon'tôté	Sur place, changement de bras
<i>jiu jitsu</i>	jiou-jit'sou	Art martial, ancêtre, entre autres, du judo. Il comprend : <i>atémis</i> , esquives, projections, clés, étranglements
<i>jodan</i>	jôdan	Tête et cou
<i>jodan ageuke</i>	jôdan'agué-ouké	Défense avec l'avant-bras devant le visage
<i>jodan tensho uke</i>	jôdan'tèn'cho-ouké	Défense avec le bas de la paume à la hauteur du visage
<i>jun no tsukomi</i>	joun'no-tsoukomi	Coup de poing direct donné après que le corps ait opéré successivement un déplacement et une rotation
<i>ju no tsukomi</i>	joun'no-tsoukomi-	Position de l'escrimeur
<i>no ashi</i>	no-achi	
<i>juzuki</i>	joun'zouki	Coup de poing direct donné par le poing situé du côté de la jambe qui avance
<i>juzuki no ashi</i>	joun'zouki-no-achi	Position en « fente avant »
<i>kakato</i>	kakato	Talon
<i>kakete</i>	kakété	Accrocher avec la main
<i>karate</i>	karaté	« Technique chinoise » ou « mains vides »
<i>karate do</i>	karaté-dô	Le chemin, la voie du karaté
<i>kata</i>	kata	Exercice synthétisant plusieurs techniques selon un plan pré-établi
<i>keage</i>	kéagué	Coup de pied fouetté
<i>kekomi</i>	kékomi	Coup de pied pénétrant
<i>kendo</i>	ken'do	Art martial qui comprend des techniques de travail au sabre, mais l'arme utilisée est en bambou (ancien <i>ken jitsu</i> , développé sur un plan sportif)
<i>kento</i>	kèn'to	Tête du poing
<i>kiba datchi</i>	kiba-dat'chi	Position du « cavalier »
<i>ko</i>	kô	Petit
<i>koken</i>	kokèn'	Dos du poignet
<i>koken uke</i>	kokèn'ouké	Défense avec le poignet
<i>koshi</i>	kochi	Balle du pied

<i>kyu</i>	ki-ou	Degré
<i>ma</i>	ma	Distance moyenne
<i>mae ashi</i>	maï-achi	Avec le pied avant
<i>maegeri</i>	maï-guéri	Coup de pied direct
<i>mahanmi no nekoashi</i>	marami-no-néko-achi	Position du « chat » de profil
<i>makiwara</i>	maki-ouara	Appareil fait de paille tressée utilisé pour l'entraînement et l'endurcissement des poings et des pieds
<i>mawashi geri</i>	ma-ouachi-guéri	Coup de pied circulaire avant
<i>migui hanmi gamae</i>	migui-han'mi-gamaé	Garde à droite de profil
<i>musubi datchi</i>	moussoubi-dat'chi	Position debout, talons joints
<i>nagashi uke</i>	nagachi-ouké	a. Esquive oblique arrière vers l'extérieur b. Après avoir reculé d'un pas, esquive oblique arrière vers l'extérieur
<i>nagashi zuki</i>	nagachi-zouki	Coup de poing direct donné après que le corps ait opéré successivement : un déplacement et une rotation
<i>nekoashi</i>	néko-achi	Position du « chat »
<i>nidan</i>	nidan	Double
<i>nukite</i>	noukité	Pique de main
<i>o</i>	ôo	Grand
<i>otoshi uke</i>	otochi-ouké	Défense vers le bas avec l'avant-bras
<i>sai</i>	sai	Art martial : l'arme utilisée est une sorte de long poignard dont la lame est remplacée par une tige ronde de métal
<i>samourai</i>	samourai	Chevalier du Moyen Age au Japon
<i>santchin no ashi</i>	sant'chin'no-achi	Position du « triangle »
<i>seiken</i>	seil'kèn	Poing
<i>seishan no ashi</i>	seil'chan-no-achi	Position du « croissant »
<i>shiko datchi</i>	chiko-dat'chi	Position de sumo (lutte japonaise)
<i>shizentai</i>	chizèn'tai	Position « naturelle »
<i>shuto</i>	choutô	Sabre de main
<i>shuto uke</i>	choutô-ouké	Défense avec le sabre de main, soit dans le sens de la rotation du corps soit en sens inverse
<i>sokuto</i>	sokoutô	a. Sabre de pied b. Coup de pied oblique
<i>soto uke</i>	soto-ouké	Défense avec l'avant-bras (côté du sabre de main)
<i>sune uke</i>	souné-ouké	Défense avec la jambe (direction oblique)
<i>suri konde</i>	suri-kon'dé	Entrer en glissant
<i>tambo</i>	tam'bô	Art martial : l'arme utilisée est le bâton court
<i>tatami</i>	tatami	Tapis fait de paille, utilisé dans les salles d'entraînement (et dans les maisons d'habitation au Japon)
<i>tate seishan</i>	taté-seil'chan	Position du « croissant long »
<i>tchikama</i>	tchikama	Distance courte
<i>tchudan</i>	tchoudan'	Partie du corps comprise entre la ceinture et la poitrine

<i>tensho</i>	tèn'chô	Bas de la paume
<i>tensho uke</i>	tèn'chô-ouké	Défense en descendant avec le bas de la paume
<i>tetsui</i>	tèt'tsui	Le marteau de fer
<i>tobi</i>	tobi	Saut en hauteur
<i>tobi komi zuki</i>	tobi-komi-zouki	Coup de poing direct donné après que la jambe avant ait avancé et tiré le corps
<i>tobi konde</i>	tobi-kon'dé	Aller à la rencontre de l'adversaire en sautant en longueur
<i>toma</i>	tôma	Distance longue
<i>tsukomi uke</i>	tsoukomi-ouké	Empêcher le coup de l'adversaire
<i>uchi hiraki</i>	outchi-hiraki	Esquive latérale vers l'intérieur
<i>uchi ilimi</i>	outchi-ilimi	Esquive oblique vers l'intérieur
<i>uchi nagashi</i>	outchi-nagachi	Esquive oblique arrière vers l'intérieur
<i>ude uke</i>	oudé-ouké	Défense avec l'avant-bras (côté du pouce) soit dans le même sens que la rotation du corps, soit en sens inverse
<i>uraken</i>	ourakèn'	Revers du poing
<i>ura mawashi</i>	oura-maouachi	Coup de pied circulaire arrière
<i>ushiro geri</i>	ouchiro-guéri	Coup de pied direct arrière
<i>yoko geri</i>	yoko-guéri	Coup de pied de côté
<i>zuzuki</i>	zouzouki	Front