



# Le Karaté-Do

Le Karaté-Do est un art martial originaire du Japon.  
Karaté signifie « main vide » et Do veut dire la « voie ».

***La voie de la main vide***

Où pratique-t-on le Karaté

Dans un **DOJO**



Dans quelle tenue ?

Un **KARATÉGI**



## LES SALUTS

En karaté le salut est un rituel fait à chaque début et fin de cours. En début et en fin de cours vous allez faire plusieurs saluts en direction du mur d'honneur ou de votre Sensei :

**Shomen-ni-rei** : Saluer le fondateur Gichin Funakoshi (en Shotokan)

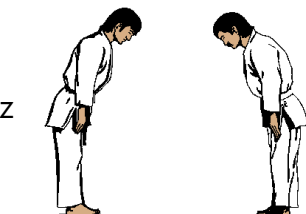
**Seinsei-ni-rei** : Saluer le Sensei (le professeur)

**Otagani-ni-rei** : Saluer autres élèves.



Je salue aussi en rentrant et en sortant du tatami, avant et après chaque exercice.

**REI** = saluez



**YOI** = position d'attente



## Les consignes à respecter tout au long de l'année en rentrant dans le DOJO :

- Arriver à l'heure au cours de Karaté. Si je suis en retard, j'attends en dehors du tatami que le professeur m'autorise à rentrer ;
- Je viens avec mon Karatégi propre et repassé ;
- Je n'oublie pas mes protections et notamment mes gants ;
- Je salue en entrant et en sortant du tatami (avec l'autorisation du professeur) ;
- Je pense à prendre de l'eau ;
- On parle soit en français soit en japonais. Toutes les autres langues sont interdites. Les gros mots n'ont pas leur place dans un DOJO ;
- Je respecte mes camarades durant tout le cours de Karaté ;
- Je respecte et j'obéis à mon professeur ;
- Je ne porte pas de montres, boucles d'oreilles, piercing, colliers, bracelets, t-shirt de couleur ;
- J'attache mes cheveux avant de venir s'ils sont trop longs ;



## La compétition :

Je peux pratiquer la compétition à partir de ma deuxième année de karaté (deuxième licence).

Il me faut **OBLIGATOIREMENT** la tenue sportive suivante :

Karaté gi blanc / Gants rouges et gants bleus / Protège dents (adapté en cas d'appareil dentaire) / Protèges pieds et tibias rouges et protèges pieds et tibias bleus / Coquille pour les combattants / Plastron réversible bleu-rouge (sans les ceintures sous le plastron) / casque bleu et rouge.

Je dois dès à présent demander à l'un des professeurs et/ou à un membre du bureau.

## Voici les dates des prochaines compétitions à venir :

À venir			
Octobre 2024	Sam. 12 Octobre 2024 de 13h à 18h	CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL KATA (MINIMES CADETS JUNIORS & SENIORS)	Maison du Judo - LYON 3ème Compétitions
	Dim. 20 Octobre 2024 de 09h à 18h	CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL KUMITE (MINIMES CADETS JUNIORS & SENIORS)	Maison du Judo - LYON 3ème Compétitions
Novembre 2024	Sam. 9 Novembre 2024 de 13h à 18h	COUPE DÉPARTEMENTALE KATA (POUSSINS PUPILLES & BENJAMINS)	Maison du Judo - LYON 3ème Compétitions
	Dim. 10 Novembre 2024 de 08h30 à 18h	COUPE DÉPARTEMENTALE KUMITE (POUSSINS PUPILLES & BENJAMINS)	Maison du Judo - LYON 3ème Compétitions