



PRÉ-REQUIS CEINTURES



Karaté Taikido

La voie du corps et de l'esprit

Qu'est ce que le Taikido ?

- C'est un style de karaté évolutif, créé par maître Ronald Denis, à la suite de recherches approfondies, basé sur des principes d'efficacité autant physique que mental, tout en intégrant une dimension morale et spirituelle qui vise l'épanouissement et l'évolution par la prise de conscience de l'être.

La devise Taikido

- Le respect et la discipline dans la plus grande humilité

Que veut dire le mot Taikido ?

Tai = Corps Ki = L'esprit Do = La voie
La voie du corps et de l'esprit

Que représente le logo ?

Cœur = Corps L'oiseau = L'esprit

Nous travaillons autant physiquement et mentalement sauf que le mentale remporte sur le physique.

CODE D'HONNEUR TAIKIDO

RESPECT

1- Je respecte les maîtres et les instructeurs (Shihan, Senseï, Sempai et Kohai)

Je ne mets pas en question leurs enseignements.
Je garde le silence durant les cours et les passages de ceinture.

2- Je respecte les autres élèves

Je ne dérange pas les autres élèves durant leurs entraînements.
Je fais attention de ne pas blesser mes partenaires d'entraînement.
Je n'arrive pas en retard

DISCIPLINE

Lorsqu'un instructeur me demande quelque chose, je m'exécute aussitôt.
J'écoute les commandements des instructeurs.
Je ne me plains pas pour rien.
Je donne toujours mon 100 %.

HUMILITÉ

Je sais reconnaître mes erreurs.
Je ne me prends pas pour un autre.
Je reste simple dans toute situation.
Je n'essaie pas de dépasser les autres mais plutôt de me dépasser moi-même.

ENGAGEMENT

Je m'engage à aider mes partenaires d'entraînement dans leur progression.
Je m'engage à apporter ma contribution pour aider mon école et mon style de karaté.
Lorsque je prends un engagement, je le respecte.

LOYAUTÉ

Je ne tolère pas que l'on parle en mal de mon style.
Je ne tolère pas que l'on parle en mal des instructeurs et ceintures noires Taïkido.
J'ai confiance aux Tatsuki (kimono noir et rouge) et ils peuvent avoir confiance en moi.

TABLEAU DE PROGRESSION DES CEINTURES

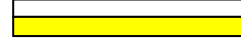
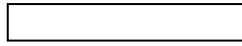
La progression est basée sur un entraînement continu de 2 cours par semaine. Après 6 mois, l'élève a, en principe, suivi une cinquantaine de cours soit suffisamment pour passer apprendre un kata et se perfectionner en combat pour être en mesure de passer un grade. Même si les katas sont de plus en plus difficile au fil de la progression, les élèves possèdent les compétences techniques pour les réaliser. Autrement dit, ce n'est pas plus difficile d'apprendre le 3e kata ou le 4e kata puisque l'élève a été préparé à cela.

NIVEAU	DURÉE APPROX.	TEMPS CUMULÉ
17E KYU	2 MOIS	2 MOIS
16E KYU	2 MOIS	4 MOIS
CEINTURE JAUNE	2 MOIS	6 MOIS
14e KYU	2 MOIS	8 MOIS
13e KYU	2 MOIS	10 MOIS
CEINTURE ORANGE	2 MOIS	1 ANS
11e KYU	2 MOIS	14 MOIS
10e KYU	2 MOIS	16 MOIS
CEINTURE VERTE	2 MOIS	18 MOIS
8e KYU	3 MOIS	21 MOIS
7e KYU	3 MOIS	2 ANS
CEINTURE BLEUE	3 MOIS	27 MOIS
5e KYU	3 MOIS	30 MOIS
4e KYU	3 MOIS	33 MOIS
CEINTURE BRUNE	3 MOIS	3 ANS
2e KYU	3 MOIS	39 MOIS
1er KYU	3 MOIS	42 MOIS
CEINTURE NOIRE	6 MOIS	4 ANS
2E DAN	2 ANS	6 ANS
3E DAN	3 ANS	9 ANS
4E DAN	4 ANS	13 ANS
5E DAN	5 ANS	18 ANS

Évidemment, ceux qui ne s'entraînent pas régulièrement ou qui arrêtent pour un certain temps, vont devoir prendre plus de temps pour leur progression. Mais ceux qui sont constant dans leurs entraînements, prendront 4 ans pour la ceinture noire.



Pré-requis ceintures



Pré Karaté

Pour les enfants de 3 à 10 ans

Objectif : Faire bouger les jeunes, les amuser, tout en pratiquant les techniques de karaté et leur montrer le respect et la discipline.

Grade : 3 niveaux de ceintures

Les jeunes reçoivent un ruban sur la ceinture à chaque cours. Au 8^e ruban, ils passent une ceinture. Ils auront 3 ceintures : la ceinture blanche et 2 de 2 couleurs avant d'aller chercher la première ceinture officielle en karaté (soit la ceinture jaune comme les 11 ans et +).

Ceinture blanche : (1^{er} cours)

L'élève doit être capable d'exécuter les techniques de base du karaté et de démontrer du respect et de la discipline.

1- Dachi (position) et Sabaki (déplacement) :

Heisoku-dachi (position d'attente, pieds joints).

Heiko-dachi (position d'attente, pieds parallèles).

Hachiji-dachi (position d'attente, pieds tournés vers l'extérieur).

Kamae-dachi (position de garde).

Déplacement en ushiro-ashi (pied arrière) et en mae-ashi (pied avant).

3- Kamae (garde):

Ko-seiken-kamae (petite garde poings fermés).

4- Zuki (coup de poing):

Mae-zuki-chudan (coup de poing au corps)

5- Uke (blocage):

Soto-shotei-uke (blocage avec la paume de la main de l'extérieur vers l'intérieur).

6- Geri (coup de pied):

Gedan mae-kubi-geri (coup de pied de face percutant avec le dessus de la cheville, au niveau bas).

Mae-mawashi-kubi-geri-keage (coup de pied de face semi-circulaire percutant avec le dessus de la cheville).

À chaque cours que l'élève fait, il reçoit un ruban rouge s'il a bien travaillé.

Lorsque l'élève a atteint le 8^e ruban rouge, on lui fait passer un examen pour voir s'il a bien acquis les techniques.

Ceinture blanche/mauve : (Atteinte entre 8 et 10 cours)

L'élève continue avec les mêmes techniques qu'il a apprises dans la ceinture blanche en ajoutant les techniques suivantes:

1- Dachi (position) et Sabaki (déplacement) :

Kiba-dachi (position du cavalier).

Zen-kutsu-dachi (position vers l'avant).

Déplacement en ushiro-ashi (pied arrière) et en mae-ashi (pied avant).

2- Uke (blocage):

Otoshi-shotai-uke (blocage avec la paume de la main en descendant).

Barai-shotai-uke (blocage avec la paume de la main en balayant).

3- Kata (forme):

Taiki-sono-ichi (forme du corps et de l'esprit). Minimum le premier compte à savoir.

Après chaque cours, l'élève reçoit un ruban rouge s'il a bien travaillé.

Lorsque l'élève a atteint le 10^e ruban rouge, on lui fait passer un examen pour voir s'il a bien acquis les techniques.

Ceinture jaune/blanche : (Atteinte entre 18 et 20 cours)

L'élève comprend plus les techniques et il est capable de faire le kata des comptes 1 à 5 au minimum. De plus, il doit être capable de pivoter des $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$ et $\frac{1}{2}$ tours. Aussi il commence à faire des combats supervisés. L'élève reçoit à chaque fois un ruban noir lorsqu'il réussit un compte du 1^{er} kata et un ruban jaune au compte #5 et #10. Le kata a 15 comptes pour avoir la ceinture jaune.



Pré-requis ceintures **DÉBUTANT**

Grade : 2 niveaux de ceintures

Ceinture blanche 18^e à 16^e kyu :

L'élève apprendra à faire les techniques de base :

1- DACHI (position) et SABAKI (déplacement) :

- Heisoku-dachi (position d'attente, pieds joints).
- Heiko-dachi (position d'attente, pieds parallèles).
- Hachiji-dachi (position d'attente, pieds tournés vers l'extérieur).
- Kiba-dachi (position du cavalier).
- Zen-kutsu-dachi (position vers l'avant).
- Kamae-dachi (position de garde).
- Déplacement en ushiro-ashi (pied arrière) et en mae-ashi (pied avant).

2- KAMAE (garde):

- Ko-seiken-kamae (petite garde poings fermés).

3- ZUKI (coup de poing): Les coups de poings se font en keage (percutant) ou kekomi (défonçant).

4- GERI (coup de pied): Les coups de pieds se font en keage (percutant) ou kekomi (défonçant)

- Gedan mae-kubi-geri (coup de pied de face avec le dessus de la cheville, au niveau bas).
- Gedan-mae-sune-geri (coup de pied de face avec le bas du tibia, au niveau bas).
- Mae-mawashi-kubi-geri-keage (coup de pied de face semi-circulaire avec le dessus de la cheville).
- Mae-mawashi-sune-geri-keage (coup de pied de face semi-circulaire avec le bas du tibia).

5- UKE (blocage):

- Soto-shotei-uke (blocage avec la paume de la main de l'extérieur vers l'intérieur).
- Otoshi-shotei-uke (blocage avec la paume de la main en descendant).
- Barai-shotei-uke (blocage avec la paume de la main en balayant).

6- KATA (forme):

- Taiki-sono-ichi (forme du corps et de l'esprit).
- Le kata a 15 comptes qui est divisé en trois parties. L'élève a le 1^{er} kyu jaune lorsqu'il connaît son kata du compte 1 à 5. Lorsqu'il connaît jusqu'au 10^e comptes, il atteint le 2^e kyu jaune.

7- KI-HON-KUMITE (assaut conventionnel):

- Techniques 2 à 2.

Initiation au combat. Lorsque l'élève maîtrise le 1^{er} kata au complet (15 comptes), il est invité à un passage de ceinture pour faire son examen ainsi de faire 2 combats avec les techniques qu'il a acquises.

DÉBUTANT

Ceinture jaune 15^e à 13^e kyu:

L'élève apprendra à faire les techniques de base :

1- **DACHI et SABAKI (déplacement):**

Moroashi-dachi (position 1 pied en avant).

Ushiro-kake-dachi (position pieds croisés en arrière).

Mae-kake-dachi (position pieds croisés en avant).

Déplacement en Surikonde (pas chassé) et Tobikonde avec les positions Kiba-dachi, Moroashi-dachi et Kamae-dachi

2- **ZUKI:** Les coups de poings se font en keage (percutant) ou kekomi (défonçant).

Mae-tate-zuki (coup de poing de face, vertical).

Mae-ura-zuki (coup de poing de face, inversé).

3- **GERI:** Les coups de pieds se font en keage (percutant) ou kekomi (défonçant)

Mae-kubi-tobi-geri en mae-ashi, en ushiro-ashi et en hasami (coup de pied sauté en ciseaux).

Mae-sune-tobi-geri en mae-ashi, en ushiro-ashi et en hasami (coup de pied sauté en ciseaux).

Mae-mawashi-kubi-tobi-geri en mae-ashi, en ushiro-ashi et en hasami (coup de pied sauté en ciseaux).

Mae-mawashi-sune-tobi-geri en mae-ashi, en ushiro-ashi et en hasami (coup de pied sauté en ciseaux).

Mae-koshi-geri (coup de pied de face avec le bol du pied).

Mae-kakato-geri (coup de pied de face avec la base du talon).

Yoko-kakato-geri (coup de pied de côté avec la base du talon).

Mawashi-kubi-geri (coup de pied circulaire).

4- **UKE:**

Uchi-seiryuto-uke (blocage avec la base du sabre de la main, de l'intérieur vers l'extérieur).

5- **KATA:**

Taiki-sono-ni

Le kata de 16 comptes qui est divisé en trois parties. L'élève a le 1^{er} kyu blanc lorsqu'il connaît son kata du compte 1 à 4. Lorsqu'il connaît jusqu'au 10^e compte, il atteint le 2^e kyu blanc.

6- **KAWASHI:**

Yoko- kawashi (esquive du corps de côté)

Ushiro- kawashi (esquive du corps vers l'arrière)

7- **KI-HON-KUMITE (assaut conventionnel):**

1- Technique de combat 2 à 2

8- **JYU-KUMITE (assaut libre):**

1- Initiation au combat.

9- **IBUKI (respiration):**

1- Ibuki-sono-ichi (1^{ère} respiration).

Lorsque l'élève maîtrise le 2^e kata au complet (16 comptes), il est invité à un passage de ceinture pour faire son examen ainsi faire 3 combats avec les techniques qu'il a acquises.



INTERMÉDIAIRE

Grade : 2 niveaux de ceintures

Ceinture orange 12^e à 10^e kyu:



L'élève apprendra à faire les techniques intermédiaires suivantes:

1- DACHI:

Tsuru-ashi-dachi (position sur un pied) en kubi, koshi et kakato.

2- TE-WAZA (techniques de main): Se font en keage (percutant) ou kekomi (défonçant).

Nukite (pique de la main de face)

Tate-nukite (pique de la main de face, vertical)

Ura-nukite (pique de la main de face, inversé)

Sotei (paume de la main de face)

Koken (poignet de la main de face)

Seiryuto (base du sabre de face)

Tate-seiryuto (base du sabre de face, vertical)

3- GERI: Les coups de pieds se font en keage (percutant) ou kekomi (défonçant).

Otoshi-kakato-geri (coup de pied descendant de face, avec le talon)

Mae-koshi-tobi-geri en mae-ashi, en ushiro-ashi et en hasami.

Mae-kakato-tobi-geri en mae-ashi, en ushiro-ashi et en hasami

Yoko-kakato-tobi-geri en ushiro-ashi

Ushiro-kakato-geri

Ushiro-yoko-kakato-geri

Ushiro-mawashi-kubi-geri

4- NAGASHI (balayage):

Kubi-nagashi (balayage avec le dessus de la cheville).

5- UKE:

Uchi-keito-uke (blocage avec la base du sabre du pouce de l'intérieur vers l'extérieur).

6- KATA:

Taiki-sono-san

Le kata a 10 comptes qui est divisé en trois parties. L'élève a le 1^{er} kyu lorsqu'il maîtrise son kata du compte 1 à 4. Lorsqu'il maîtrise jusqu'au 7^e compte, il atteint le 2^e kyu.

7- KI-HON-KUMITE:

Libre.

8- JIYU-KUMITE:

Combat intermédiaire.

9- IBUKI:

Ibuki-sono-ni (2e respiration)

Ibuki-sono-san (3e respiration)

Lorsque l'élève maîtrise le 3e kata au complet (10 comptes) et il a une bonne base en combats. Il est invité à un passage de ceinture pour faire son examen ainsi de faire 4 combats avec les techniques qu'il a acquises.



INTERMÉDIAIRE

Ceinture verte 9^e à 7^e kyu:

L'élève apprendra à faire les techniques intermédiaires suivantes:

1- DACHI:

- Ko-kutsu-dachi (position vers l'arrière).
- Neko-ashi-dachi (position du chat).
- Uchi-hachiji-dachi (position pieds tournés vers l'intérieur).

2- SABAKI:

- En ko-kutsu-dachi: même déplacement qu'en zen-kutsu-dachi.
- En kaite: déplacement de 360°.
- En hambun-kaite: déplacement de 180°.
- En tai-sabaki: en déplaçant le corps.

3- KAMAE:

- Do-kamae (garde, poing ou main placé à la hauteur des côtes flottantes).
- Yoko-men-kamae (garde, poing ou main placé à côté de la tête).
- Seiken-kamae (garde, poings fermés).
- Ko-te-kamae (petite garde, mains ouvertes).
- Te-kamae (garde, mains ouvertes).

4- ZUKI:

- Mawashi-zuki
- Tate-mawashi-zuki
- Ura-tate-mawashi-zuki
- Age-zuki
- Uchi-tettsui (coup avec le marteau du poing, de l'intérieur vers l'extérieur).
- Soto-tettsui (coup avec le marteau du poing, de l'extérieur vers l'intérieur).
- Otoshi-tettsui
- Age-tettsui
- Uchi-uraken (coup avec le revers du poing, de l'intérieur vers l'extérieur).
- Otoshi-uraken
- Soto-uraken
- Age-uraken

5- TE-WAZA

- | | | | |
|---------------|---------------|-----------------|-----------|
| Uchi-seiryuto | Soto-seiryuto | Otoshi-seiryuto | |
| Uchi-shuto | Soto-shuto | Otoshi-shuto | |
| Uchi-keito | Soto-keito | | |
| Uchi-haito | Soto-haito | | |
| Uchi-shotei | Soto-shotei | Otoshi-shotei | |
| Uchi-koken | Soto-koken | Otoshi-koken | Age-koken |

6- GERI: Les coups de pieds se font en keage (percutant) ou kekomi (défonçant)

- Ushiro-kakato-tobi-geri en mae-ashi, en hambun-kaite et en kaite.
- Yoko ushiro-kakato-tobi-geri en mae-ashi, en hambun-kaite et en kaite.
- Mae-mawashi-koshi-geri
- Mawashi-koshi-geri

Ushiro-mawashi-koshi-geri
Ura-mae-mawashi-kubi-geri
Ura-mae-mawashi-sune-geri
Ura-mawashi-ensho-geri
Ushiro-ura-mawashi-ensho-geri
Yoko-sokuto-geri
Ushiro-yoko-sokuto-geri
Mae-ura-mikazuki-sokuto-geri
Yoko-ura-mikazuki-sokuto
Mae-mikazuki-kakato-geri

7- NAGASHI:

Ensho-nagashi (balayage avec l'arrière du talon).

N.b. cette technique peut s'exécuter en mae-ashi, en kaite ou en hambun-kaite.

8- UKE:

Uchi-gai-wan-uke (blocage avec le côté externe de l'avant-bras).

Barai-gai-wan-uke.

Soto-gai-wan-uke.

9- RENZOKU-WAZA:

Kamae-dachi: 1- enchaînement de coups de pied sans descendre le pied au sol.

9- KATA:

Taiki-sono-chi

Le kata a 6 comptes qui est divisé en trois parties. L'élève a le 1^{er} kyu blanc lorsqu'il connaît son kata jusqu'au compte #2. Lorsqu'il connaît jusqu'au 4^e compte, il atteint le 2^e kyu blanc.

10- KI-HON-KUMITE:

1- libre.

11- JYU-KUMITE:

1- combat intermédiaire (2) 1^{ière} partie

Lorsque l'élève maîtrise le 4^e kata au complet (6 comptes) ainsi il a une bonne connaissance combats. Il est invité à un passage de ceinture pour faire son examen ainsi faire 5 combats avec les techniques qu'il a acquis.



AVANCÉS

Grade : 2 niveaux de ceintures

Ceinture bleue 6^e à 3^e kyu:



L'élève apprendra à faire les techniques avancées suivantes:

1- DACHI:

Musubi-dachi (position talons joints, pieds écartés)

Hiza-ne-dachi (position avec un genou au sol)

Kake-ne-dachi (position accroupie, pieds croisés)

2- ZUKI:

Morote-zuki

3- TE-WAZA:

Morote-te-waza

4- EMPI ET HIJI: (coude) Se font en keage (percutant) ou kekomi (défonçant).

Soto-empi

Uchi-hiji

Otoshi-hiji

Otoshi-empi

Age-empi

Age-hiji

5- NAGASHI:

Ensho-ne-nagashi (balayage avec l'arrière du pied, au sol)

Kubi-ne-nagashi (balayage avec le dessus de la cheville, au sol)

Teisoku-nagashi (balayage avec le dessous du pied)

4- GERI: Les coups de pieds se font en keage (percutant) ou kekomi (défonçant)

Mae-mawashi-koshi-tobi-geri-keage, en mae-ashi, en ushiro-ashi et en hasami.

Mawashi-koshi-tobi-geri-keage, en mae-ashi, en ushiro-ashi et en hasami.

Ura-mae-mawashi-koshi-tobi-geri-keage, en mae-ashi et en hasami.

Ura-mae-mawashi-ensho-tobi-geri-keage, en mae-ashi et en hasami.

Ura-mawashi-ensho-tobi-geri-keage, en kaite et en hambun-kaite

Mae-mikazuki-kakato-tobi-geri-keage, en mae-ashi, en ushiro-ashi, en hasami et en kaite.

Mae-ura-mikazuki-kakato-tobi-geri-keage, en mae-ashi, en ushiro-ashi, en hasami, en kaite, en hambun-kaite et en ichi-hambun-kaite.

Otoshi-mae-mikazuki-ensho

Otoshi-mae-ura-mikazuki-ensho-geri

Otoshi-mae-mikazuki-ensho-tobi-geri, en mae-ashi, en ushiro-ashi et en hasami.

5- UKE:

Soto-ude-uke (blocage de l'avant-bras)

Uchi-ude-uke

Age-ude-uke

Age-hai-wan-juji-uke

Otoshi-hai-wan-juji-uke (blocage double croisé avec le dessus de l'avant-bras)

7- KAWASHI:

Yoko-tai-sabaki-kawashi (esquive avec déplacement du corps de côté)

Ushiro-tai-sabaki-kawashi (esquive avec déplacement du corps vers l'arrière)

6- RENZOKU-WAZA:

En kamae-dachi:

Morote-renzoku-waza

7- KIHON-KUMITE:

Attaque double de tori et blocage double de uke

8- KATA:

Taiki-sono-go

Le kata de 4 comptes qui est divisé en trois parties. L'élève a le 1^{er} kyu blanc lorsqu'il connaît son kata des comptes 1 et 2. Lorsqu'il connaît jusqu'au 3^e compte, il atteint le 2^e kyu blanc.

9- JIYU-KUMITE:

Combat avancé

Lorsque l'élève maîtrise le 5^e kata au complet (4 comptes) ainsi il a une très bonne connaissance en combat, il est invité à un passage de ceinture pour faire son examen ainsi faire 5 combats avec les techniques qu'il a acquis.

Ceinture brune 3^e à 1^e kyu:

L'élève devra perfectionner tout les katas ainsi que les combats afin d'atteindre la ceinture noire.

1- KATA pour le 2^e kyu:

Tatsuki

2- KATA pour le 1^e kyu:

Zanshin

3- EXAMEN DE LA CEINTURE NOIRE :

- TEST ÉCRIT
 - Connaissance sur le Karaté, le style Taikido, et le savoir être
 - Connaître les termes japonais (traduction)
 - Note de passage 70 %

- TEST ORAL
 - Connaissance sur le Karaté, le style Taikido, et le savoir être
 - Connaître les termes japonais (exécuter les techniques)
 - Note de passage 70 %

- KATA
 - Exécuter les Katas une fois de blanche à noire en un seul temps
 - Exécuter un Kata personnel de 100 mouvements (équilibres, esquives, respirations, savates, kiai, imagination et 3 nouvelles techniques) ne doit pas ressembler aux autres Katas qui existent dans les arts martiaux.
 - Maximum 2 minutes de temps par Kata
 - 1 minute de repos entre chaque Kata
 - Exécuter les Katas en mettant de la vie.
 - 1 erreur enlève 1 point aucune reprise des Katas
 - Note de passage 70% Max. 30 erreurs
 - 5 minutes de repos avant les combats

- COMBAT
 - 7 combats à faire contre les ceintures noires
 - Maximum 2 minutes par combat
 - 3 points à faire pour celui/celle qui passe ou 5 points à faire pour la ceinture noire
 - Les règlements s'appliquent de la même façon que les passages de ceinture de couleurs
 - 1 minute de repos entre chaque combat
 - Note de passage 70% .
 - Chaque point que la ceinture brune fait dans ses combats donne 5%. Donc qu'il doit y avoir points minimum de 14 points pour passer et le maximum est 21 points.

Pour les katas et les combats, nous tenons compte aussi de l'âge pour les 31 ans et plus. Nous diminuons la note de passage en fonction de son âge. Exemple, l'élève qui a 40 ans, sa note de passage est de 60% (100-40=60).