

La main en Karaté : l'arme secrète du karatéka

En karaté, chaque partie de ton corps peut devenir une arme naturelle. Mais l'un des outils les plus précieux est la main – que l'on appelle Te en japonais. C'est le même « Te » que dans Karate qui signifie « main vide ».

Elle est bien plus qu'un simple poing : elle peut frapper, bloquer, pousser, contrôler et protéger. On trouve notamment parmi les plus connus

Seiken : pour frapper comme un marteau, solide et puissant.

Shuto : le célèbre « sabre de la main »

Haito : le bord du pouce, pour frapper d'une autre manière.

Nukite : comme une lance, utile pour viser avec précision.

Teisho : pour pousser fort ou frapper sans se blesser.

Pourquoi apprendre à bien utiliser ses mains ?

Pour la sécurité : une frappe avec la bonne partie de la main évite de se faire mal.

Pour l'efficacité : une technique précise est plus forte qu'un coup désordonné.

Pour la polyvalence : la main peut frapper, bloquer ou déséquilibrer.



Question :

Combien de techniques de « Te » connais-tu maintenant ? Allez au poste

- ✓ Q. pour « 5 techniques »
- ✓ T. pour « 10 techniques »
- ✓ M. pour « 15 techniques »
- ✓ Z. pour « plus de 20 techniques »

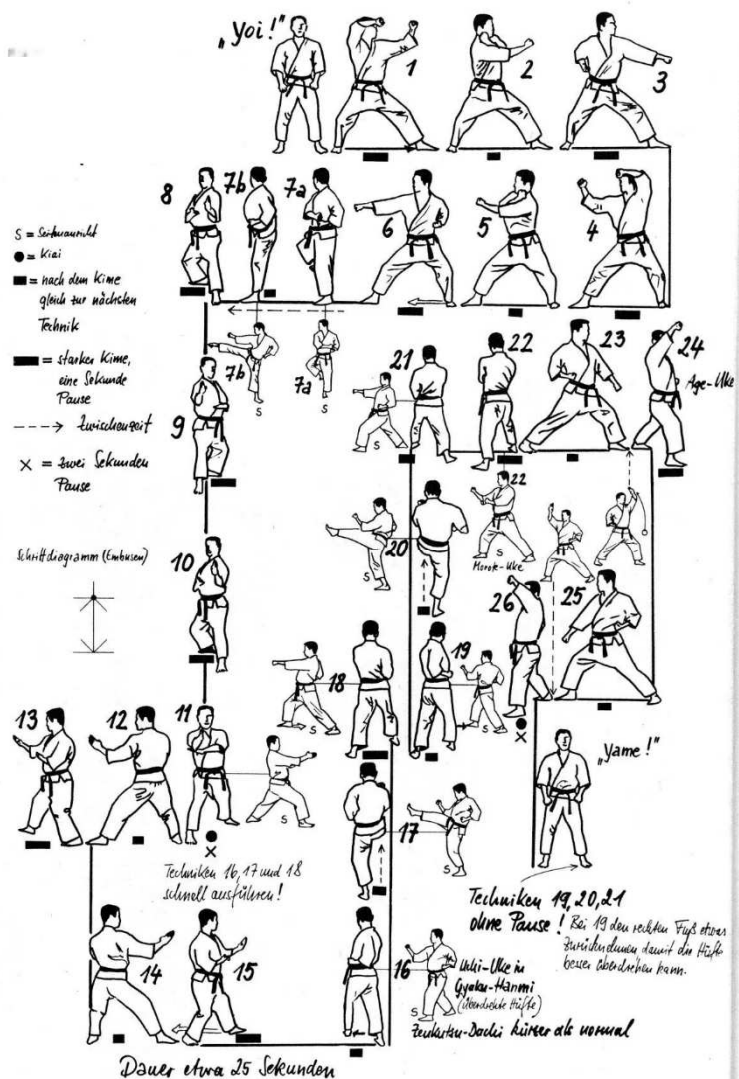
Connais-tu bien tes Kata ?

Les katas sont comme de petits livres secrets du karaté.

Chaque mouvement, chaque déplacement raconte une histoire et transmet un savoir ancien. Pour bien les comprendre, on peut observer leur embusen : c'est le chemin que tu traces au sol quand tu exécutes le kata.

Chaque kata a son propre embusen, comme une "empreinte digitale".

👉 Sauras-tu reconnaître le kata qui se trouve ci-dessous ?



Question :

De quel Kata s'agit-t'il ? Allez au poste

- ✓ X. pour « Heian Shodan »
- ✓ V. pour « Heian Nidan »
- ✓ R. pour « Heian Sandan »
- ✓ Q. pour « Heian Yondan »

Devine le sens de 心技体

En karaté, on parle souvent de

心技体
(Shin – Gi – Tai)



Ces trois caractères japonais représentent trois éléments essentiels qui doivent être en équilibre. Sauras-tu les retrouver avec les indices ci-dessous?

- ❖ Le premier caractère est comme le vent : on ne le voit pas, mais il peut être calme ou en tempête. C'est lui qui guide tes décisions.
- ❖ Le second caractère est comme une clé forgée par la répétition. Sans elle, impossible d'ouvrir la porte du progrès.
- ❖ Le dernier caractère est la maison où tout cela habite. Il est solide, mais il faut l'entretenir pour qu'il reste fort.

Question :

Que signifient ensemble les trois caractères 心技体 ? Allez au poste

- ✓ X. pour « Courage, Respect, Combat»
- ✓ Q. pour « Vitesse, Souplesse, Endurance»
- ✓ Z. pour « Esprit, Technique, Corps »
- ✓ N. pour « Force, Cri, Discipline»

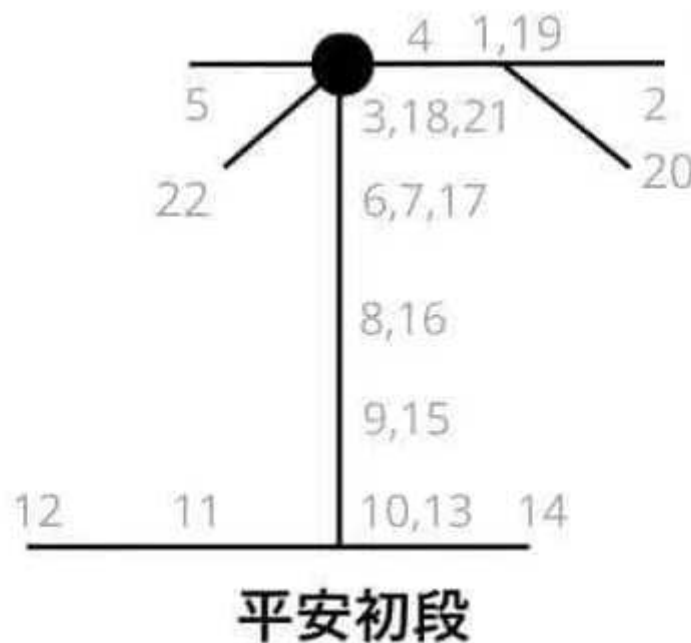
Connais-tu bien tes Kata ?

Les katas sont comme de petits livres secrets du karaté.

Chaque mouvement, chaque déplacement raconte une histoire et transmet un savoir ancien. Pour bien les comprendre, on peut observer leur embusen : c'est le chemin que tu traces au sol quand tu exécutes le kata.

Chaque kata a son propre embusen, comme une "empreinte digitale".

👉 Sauras-tu reconnaître le kata qui se trouve ci-dessous ?



Question :

De quel Kata s'agit-t'il ? Allez au poste

- ✓ M. pour « Heian Shodan »
- ✓ R. pour « Heian Nidan »
- ✓ T. pour « Heian Sandan »
- ✓ S. pour « Heian Yondan »

Bravo !



Tu as bravé le Labyrinthe du Karate, répondu aux questions avec courage et persévérance, et voilà... tu es arrivé à la sortie !

Tu peux maintenant valider ton parcours et découvrir le mot secret en utilisant le QR code ci-dessous :



La main en Karaté : l'arme secrète du karatéka

L'arbitrage en karaté occupe une place essentielle, car il garantit le respect des règles, la sécurité des combattants et l'équité des confrontations. L'arbitre ne se contente pas de gérer le déroulement du combat, il incarne aussi l'esprit du karaté-do : discipline, respect et justice. Par ses annonces claires et ses gestes codifiés, il assure une communication universelle comprise par tous les pratiquants. Ainsi, l'arbitrage n'est pas seulement un cadre technique, mais aussi une voie pour préserver l'éthique et la valeur éducative du karaté.

Observe les positions de l'arbitre, sauras-tu retrouver l'ordre des mots japonais utilisé en même temps que ces gestes ? Aide-toi des indications données sur le dessin.



Question :

Quelles sont les noms japonais énoncés par l'arbitre dans l'ordre des figures 1, 2, 3, 4 ?
Allez au poste

- ✓ Z. pour « Otogai-ni-rei , Shobu hajime, Tsuzukete hajime, Yame »
- ✓ V. pour « Shobu hajime, Otogai-ni-rei, Tsuzukete hajime, Yame »
- ✓ X. pour « Otogai-ni-rei, Tsuzukete hajime, Otogai-ni-rei, Yame »
- ✓ M. pour « Shobu hajime, Otogai-ni-rei, Tsuzukete hajime, Yame »

Le terme japonais « sensei » ?

Nous savons tous que le terme « sensei » est traduit par « enseignant » ou « professeur ».

先生

Le premier caractère « 先 » comme dans le mot « senpai » signifie « avancé », « ancien », « premier », etc.

Mais qu'en est-il du caractère « 生 » ? Cela signifie « naissance » ou « vie ». Cela veut donc littéralement dire que quelqu'un est né plus tôt. En d'autres termes, qu'une personne est plus âgée que vous, mais il ne dit rien sur les capacités de cette personne.

Le point de vue japonais est donc que nous devons apprendre de ceux qui sont plus âgés que nous, car ils sont sans doute plus expérimentés et sont donc plus sages.



Dans le karaté, « sensei » désigne les enseignants. Dans les écoles bouddhistes, les arts et techniques traditionnels, il signifie « professeur ». Ce dernier n'est pas seulement considéré comme un simple professeur de notions, mais aussi comme un individu doté d'autorité et d'expérience, c'est-à-dire un « Maître de la vie ».

Question :

Que signifie littéralement le mot japonais « sensei » ? Allez au poste

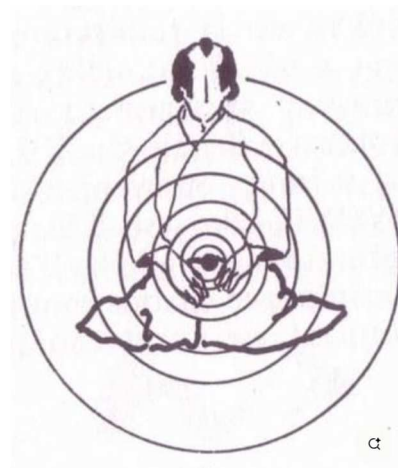
- ✓ K. pour « Une personne qui sait tout »
- ✓ T. pour « Une personne née avant vous, donc plus âgée et expérimentée »
- ✓ L. pour « Un professeur uniquement pour le karaté »
- ✓ N. pour « Quelqu'un de très fort physiquement »

Écoute ton Hara

Chaque jour, tu as plein de choses à gérer : école, sport, amis, famille...
Résultat : ton esprit peut être fatigué et ton corps déséquilibré.
Heureusement, il existe un centre secret dans ton corps qui peut t'aider : le Hara.

Qu'est-ce que le Hara ?

- Le Hara se situe **sous ton nombril**, entre tes pieds et ta tête.
- C'est le **centre de ton énergie et de ton équilibre**.
- Quand tu es centré sur ton Hara, ton corps et ton esprit travaillent ensemble : tu es calme, concentré et fort.
- On retrouve cette idée dans le **karaté, le yoga, la méditation, le shiatsu...**



Comment sentir ton Hara ?

1. Assieds-toi confortablement. Pose tes mains sur ton ventre (3 doigts sous le nombril).
2. Inspire lentement et gonfle ton ventre comme un ballon.
3. Expire doucement, rentre ton ventre, et imagine l'énergie qui se diffuse partout.
4. Répète plusieurs fois → tu seras plus calme en moins d'une minute.

☀ **Le Hara est ton allié secret.** Si tu l'écoutes, tu peux rester calme et solide, même quand la vie bouge dans tous les sens.

Question :

Quand peux-tu ressentir le plus ton Hara pendant l'entraînement ? Allez au poste

- ✓ Z. « Pendant les kiais »
- ✓ V. « Quand tu exécutes un kata lent et précis »
- ✓ X. « Pendant les coups rapides au sac »
- ✓ K. « Quand tu fais des étirements ou des assouplissements »

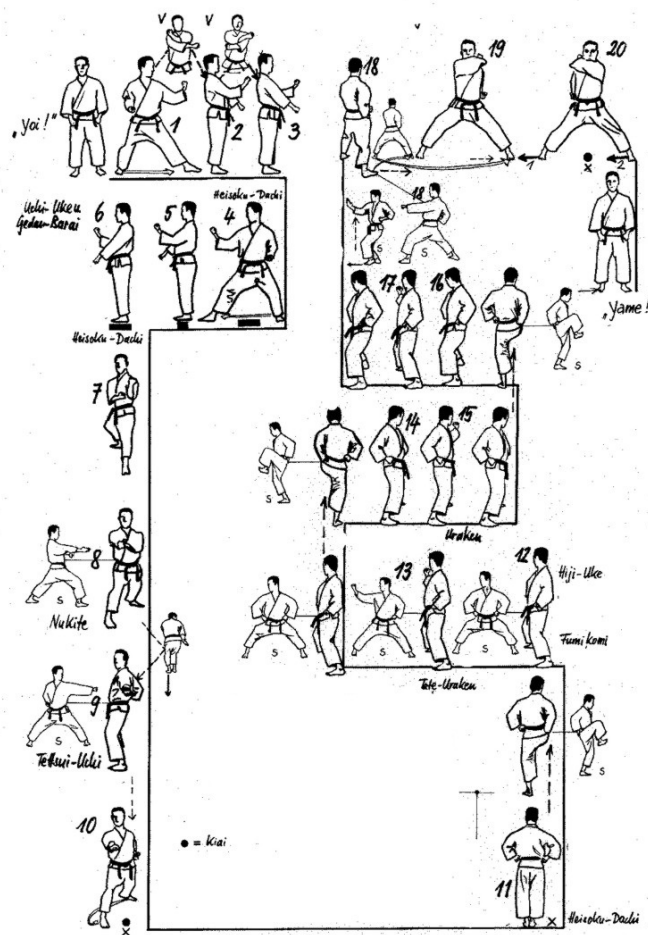
Connais-tu bien tes Kata ?

Les katas sont comme de petits livres secrets du karaté.

Chaque mouvement, chaque déplacement raconte une histoire et transmet un savoir ancien. Pour bien les comprendre, on peut observer leur embusen : c'est le chemin que tu traces au sol quand tu exécutes le kata.

Chaque kata a son propre embusen, comme une "empreinte digitale".

👉 Sauras-tu reconnaître le kata qui se trouve ci-dessous ?



Question :

De quel Kata s'agit-t'il ? Allez au poste

- ✓ V. pour « Heian Shodan »
- ✓ Z. pour « Heian Niedan »
- ✓ Y pour « Heian Sandan »
- ✓ N. pour « Heian Yondan »

Poste T

Comment maîtriser le trac dans le karaté ?

As-tu déjà ressenti du trac avant une compétition ou un passage de grade ? Tu n'es pas seul·e : beaucoup de karatékas l'ont déjà ressenti. En le contrôlant, tu montres ton karaté avec plus de sérénité.



Comment faire ? D'abord, accepte que le trac soit normal. Ensuite, travaille sur ce qui t'inquiète grâce à quelques techniques simples :

- ❖ Renforcement positif : si ton sensei t'a choisi·e, c'est parce que tu es prêt·e.
- ❖ Humour contre les pensées négatives : écris-les et lis-les avec une voix ridicule. En riant de tes peurs, elles perdent leur force et tu te détends.
- ❖ Préparation mentale: annonce-toi que tu seras nerveux·se, précise ce qui t'inquiète, puis trouve une réponse rassurante. Ton cerveau sera moins surpris le jour J.
- ❖ Transformer la peur en énergie : l'adrénaline peut être vue comme de l'excitation. Cherche ce qui peut être amusant dans l'épreuve pour garder l'envie et l'énergie.
- ❖ Rester dans l'instant présent : concentre-toi sur chaque mouvement sans juger tes erreurs. Corrige-les et avance, comme on le ferait en combat réel.

Le stress peut devenir ton allié si tu l'accueilles au lieu de le craindre.

Question :

Pourquoi est-il important d'apprendre à gérer le trac en karaté ? Allez au poste

- ✓ Q. Parce que cela fait disparaître complètement le stress.
- ✓ X. Parce que cela permet de mieux se concentrer et de montrer son karaté sereinement.
- ✓ P. Parce que cela rend les combats plus faciles physiquement.
- ✓ K. Parce que cela impressionne le public.



Japon : les erreurs de touriste à éviter

Certaines choses qu'on fait sans réfléchir en Suisse deviennent de vraies catastrophes au Japon, voici quelques erreurs à éviter si vous y voyagez :

Planter ses baguettes dans le riz 🍙 en Suisse : Personne ne dit rien, au pire on trouve ça bizarre. **Mais au Japon,** tu viens d'invoquer tous les esprits ancestraux de la cuisine. Malaise total, ambiance enterrement. Même ton riz te juge.

Garder ses chaussures en entrant 🏠 en Suisse : Tes parents râlent un peu : "Enlève tes chaussures!". **Mais au Japon,** c'est une insulte cosmique. Tu viens de piétiner l'honneur de la maison avec tes semelles.

Offrir un cadeau 📁 en Suisse : Tu balances ton cadeau : "Tiens, c'est pour toi". La personne rigole et dit merci. **Mais au Japon,** c'est une Catastrophe diplomatique. Le cadeau doit être donné avec deux mains et un salut, comme si c'était la ceinture noire du destin. Sinon... malaise intersidéral.

Manger en marchant 🍷 en Suisse : Croissant dans une main, sac dans l'autre, normal. **Mais au Japon :** Tu viens d'ouvrir une brèche dans l'espace-temps des bonnes manières. Les passants te regardent comme si tu mangeais dans un dojo sacré.

Parler fort dans le train 🚆 en Suisse : Tu cries "T'as vu le match hier ?!", deux personnes lèvent les yeux au ciel et c'est fini. **Mais au Japon :** Silence total. Si tu parles fort, c'est comme si tu avais lancé une bombe sonore. Tous les passagers deviennent des sensei qui te fixent.

Dépasser une file d'attente 🚶 en Suisse : tu grilles la file, tout le monde râle un peu, tu prends un "eh oh !" et ça s'arrête là. **Mais au Japon,** c'est *LE CRIME ultime*. Les regards que tu reçois valent mille Mawashi Geri. Tu sens ta barre de vie descendre rien qu'avec le silence pesant.

Donner un pourboire 💵 en Suisse : Ça fait toujours plaisir, c'est la politesse. **Mais au Japon,** tu viens de commettre l'ultime affront. C'est comme si tu disais : "Tiens, t'es pauvre, je t'aide." Résultat : confusion maximale et malaise garanti.

Toutes ces "erreurs" nous paraissent banales, mais au Japon elles sont les fautes ultimes. Comme au karaté, il faut discipline, patience et respect. Sinon... tu risques de te prendre un K.O. social plus douloureux qu'un vrai coup de pied ! 🥋😬

Question :

Laquelle de ces attitudes représente la plus grosse erreur de politesse ? Allez au poste

- ✓ Y. pour « Offrir un cadeau vite fait »
- ✓ K. pour « Donner un pourboire »
- ✓ V. pour « Planter ses baguette dans du riz »
- ✓ O. pour « Dépasser une file d'attente »

Les styles de karaté et leurs emblèmes

Le karaté est un art martial japonais qui signifie « main vide ». Il existe plusieurs styles de karaté, chacun avec sa façon de bouger, ses techniques et son emblème. Connaître ces styles aide à mieux comprendre cet art et à choisir celui qui te correspond le mieux.

Le Shotokan est le style le plus connu dans le monde. Il se caractérise par de grandes positions stables et des mouvements puissants.

Le Goju-Ryu combine des mouvements durs et doux, rapides et circulaires. Il met l'accent sur la respiration et la puissance intérieure.

Le Shito-Ryu mélange beaucoup de techniques de différents styles. Il est connu pour sa grande variété de katas (enchaînements de mouvements).

Le Wado-Ryu met l'accent sur le déplacement et l'esquive plutôt que la force brute. Il est rapide et élégant.

Les emblèmes représentent les valeurs et l'esprit du style : force, souplesse, courage, équilibre ou harmonie. Ils aident les élèves à se souvenir des principes du karaté et à respecter leur art.



SHOTOKAN



WADO-RYU



KENYU-RYU



SHORIN-RYU



SHITO-RYU



GOJU-RYU



UECHI-RYU



KYOKUSHIN-KAI

Question :

Quel est le symbole du style de Karate que vous pratiquez ? Allez au poste

- ✓ R. pour le « GOJU-RYU »
- ✓ S. pour le « SHOTOKAN »
- ✓ U. pour le « SHITO-RYU »
- ✓ L. pour le « KYOKUSHIN-KAI »

Le Kime : l'explosion d'énergie

En Karaté, toute la puissance se trouve dans le Kime.

Le mot Kime veut dire « décision ». C'est le moment où le corps, l'esprit et la technique se rejoignent pour donner un maximum de force. Roland Habersetzer, un grand maître de Karaté (9e dan), explique que le Kime est comme une explosion d'énergie concentrée en un point.

Cette énergie sort aussi à travers le Kiai, le cri puissant du karatéka.

On observe le Kime chaque fois qu'un karateka met toute sa force dans une technique. Le Kiai n'est pas un simple cri forcé : c'est le signe que le corps et l'esprit sont tendus au maximum, puis relâchés d'un coup.

Le Kime vient du Ki, l'énergie intérieure. Pour que cette énergie devienne puissante, il faut trois choses :

- ✓ L'esprit : être concentré, calme et alerte.
- ✓ Le corps : avoir de la force et du contrôle.
- ✓ La technique : savoir canaliser l'énergie dans le bon mouvement.

Si l'un de ces trois éléments manque, l'énergie se disperse et perd de son efficacité.

Les grands maîtres paraissent parfois lents ou calmes. Pourtant, leur force est immense, mais elle se libère d'un seul coup, au moment parfait.



Question :

Quels sont les trois éléments indispensables pour qu'un karatéka donne une technique avec un vrai Kime ? Allez au poste

- ✓ T. pour « La vitesse, la souplesse et la mémoire »
- ✓ M. pour « L'esprit, le corps et la technique »
- ✓ Z. pour « La respiration, le cri et l'équilibre »
- ✓ L. pour « La concentration, l'expérience et le grade »

L'histoire de Hachiman et le courage des guerriers



Il y a très longtemps, au Japon, vivait Hachiman, le dieu de la guerre et des samourais.

Hachiman protégeait les guerriers courageux et les aidait à devenir **forts dans leur corps et dans leur esprit.**

Un jour, un jeune guerrier nommé Taro voulait devenir le plus grand karateka de son village. Mais il était faible et parfois il voulait abandonner.

Hachiman apparut en rêve et lui dit:



“Le vrai guerrier ne gagne pas seulement avec ses poings, mais avec son esprit. Persévère, reste humble et reste concentré.”

Avec patience et courage, il s'entraîna chaque jour, et un jour il devint un grand maître.

Il n'oublia jamais que le karaté commence **dans l'esprit.**



« Le karatéka apprend avec un esprit ouvert (*Shoshin*), agit avec un esprit calme (*Mushin*), reste solide face aux difficultés (*Fudoshin*) et garde toujours son attention éveillée (*Zanshin*). »

Question :

Selon l'enseignement de Hachiman à Taro, qu'est-ce qui fait le vrai guerrier ? Allez au poste

- ✓ U. pour « Sa capacité à apprendre, rester calme, concentré et attentif »
- ✓ S. pour « Sa force physique et ses poings puissants »
- ✓ R. pour « Le nombre de combats qu'il gagne »
- ✓ P. pour « Sa vitesse et sa souplesse »

Le Salut (Rei)

En karaté, tout commence et se termine par un **salut**. Ce n'est pas une prière, mais un geste de **respect** :

- envers le dojo (la salle d'entraînement),
- envers le karaté et ses maîtres,
- envers ton professeur (*Sensei*),
- et envers tes camarades.



Le salut aide aussi à se concentrer : en le faisant, tu entres dans ta « peau de karatéka ».

Zarei – Le salut à genoux

- ❖ On le fait au début et à la fin du cours.
- ❖ Il marque le respect envers le fondateur (*Shomen-ni-rei*), les plus gradés (*Sempai-ni-rei*), le professeur (*Sensei-ni-rei*) et les camarades (*Otagani-ni-rei*).

Ritsurei – Le salut debout

- ❖ On le fait quand on commence ou termine un exercice avec un partenaire, ou quand on entre et sort du tatami.

Le salut ne doit jamais être mécanique. Chaque salut doit être :

conscient, respectueux et sincère.

Question :

Lors du salut à genoux (Zarei), que signifie Shomen-ni-rei ? Allez au poste

- ✓ M. pour « Le salut au sensei (professeur)»
- ✓ T. pour « Le salut aux camarades de pratique»
- ✓ P. pour « Le salut aux élèves plus gradés (*sempai*)»
- ✓ R. pour « Le salut au fondateur / à l'origine du karaté »