

KARATE - DO - BELLEDONNE

空手道
KARATE-DO

棒剣術
BOKEN-JUTSU

棒術
BO-JUTSU

Horaires et lieux d'entraînements 2018-2019

Ancienne caserne de Froges (113 route Royale, Froges)

Lundi 18 à 19h cours enfants 7 / 12 ans
19h à 20h30 cours ados / adultes
Samedi 10h à 12h cours ados / adultes

Salle des Fêtes de Froges, au sous-sol (311 bd République)

Vendredi 18h à 19h cours enfants 7 / 12 ans
19h à 20h30 cours ados / adultes

Tencin (espace culturel, 556 av. du Grésivaudan)

Mercredi 18h à 19h cours enfants 7 / 12 ans
19h à 20h30 cours ados / adultes

Theys

Jeudi 18h à 19h cours enfants 7/12 ans
19h à 20h30 cours ados / adultes



Nos coordonnées

Siège social : 12 rue Lamartine 38190 Brignoud

E-mail : karatedo.belledonne@free.fr

Tél. : 07 81 49 36 10

Facebook : « Karatedo Belledonne »

Site internet : <https://karatedo-belledonne.sleto.fr>

Enseignants : BE 1^{er} degré Gilbert Fayet

DIF Nils Frezet

DAF Marion Fayet, Sophy Lascaux, Jean Muller

Cotisation annuelle : Cours enfants 7/12 ans 145€

Cours ados / adultes 170€

2^{ème} membre d'une même famille -20€, 3^{ème} -30€

Ne pas jeter sur la voie publique



礼
儀
正
義

SINCERITE



MODESTIE



RESPECT

KARATE - DO - BELLEDONNE



CLUB SHOTOKAI

松
空
手
道
会

C
O
U
R
A
G
E



尊
嚴



KARATE - DO

Senseï Gichin Funakoshi



Si il y a un homme à qui l'on peut accorder le crédit d'avoir mis le karaté à la place qu'il occupe actuellement au Japon, c'est Gichin Funakoshi. Ce « Meijin » (maître) est né à Shuri sur l'île d'Okinawa et n'a vraiment commencé à œuvrer pour la reconnaissance officielle du karaté qu'à partir de ses cinquante-trois ans.

En 1920 au Japon, pays des arts martiaux, le karaté était un mouvement ultra-nationaliste qui fermait la porte au nez de tous les arts qu'il considérait comme impurs, les qualifiants de païens et de sauvages. Funakoshi Senseï parvint à passer outre cette image préjudiciable et obtint finalement la reconnaissance officielle du karaté comme l'un des Budo japonais durant l'année 1941.

Il est également ressorti de la philosophie de Maître Funakoshi que l'étude des katas est suffisante à elle seule et revêt une grande importance quant à sa capacité d'enseignement et son habileté à apprendre toutes les techniques de karaté.

Il a enseigné 40 katas, qui ont été inclus par la suite dans le livre limité mais monumental de Shigeru Egami « Karaté-do pour les Spécialistes ». Les entraînements répétitifs qu'il a institués ont été efficaces puisque ses étudiants ont continué à enseigner en différents lieux son style de karaté.

Funakoshi Senseï était un homme humble. Il a prêché et a pratiqué une humilité essentielle. Il n'a pas prêché l'humilité de la vertu, mais une humilité de base d'un homme qui est enraciné dans la vraie perspective de choses, pleine de vie et de conscience. Il a vécu en paix avec lui-même et avec ses semblables.

C'était un homme de Tao. Il n'a pas mis l'accent sur les compétitions, l'obtention de records ou de championnats. Il a souligné l'auto-perfection. Il a cru dans la décence commune et le respect qu'un être humain doit à un autre. Il était le maître des maîtres.

Il nous a quittés en 1957 à l'âge de 89 ans, après avoir largement et humblement contribué à l'art du Karaté-Do.

KARATE - DO SHOTOKAI

Senseï Shigeru Egami



Shigeru Egami est né en 1912 dans les îles Kyushu. Après avoir pratiqué le Judo jusqu'à l'âge de treize ans, il a découvert le karaté à l'Université Waseda à Tokyo. Il est devenu le premier étudiant de Gichin Funakoshi, à qui il restera fidèle toute sa vie. Bien qu'il modifie par la suite sa pratique du karaté, il respectera les enseignements de son maître.

Un de ses étudiants, M. Haruo Kudo, parlait de son maître en ses termes : Tout au long de sa vie, Maître Egami est resté le premier disciple de Maître Gichin Funakoshi, il disait « Le karaté du Maître Funakoshi dans sa jeunesse était souple et sans aucune perte de force. Il est nécessaire que notre karaté lui ressemble et qu'il trouve l'inspiration dans ce modèle ».

Dans les années 1930 Shigeru Egami a rêvé de développer un karaté avec le Maître Yoshitaka Funakoshi, basé sur les enseignements de son père Gichin Funakoshi Senseï. Mais, le Maître Yoshitaka Funakoshi est mort jeune, c'est pourquoi Shigeru Egami a dû continuer seul, son cœur plein de larmes, à développer l'école Shotokan supérieure.

Autour de 1955, alors que Shigeru Egami avait juste plus de 40 ans, il a commencé à chercher à développer, dans ses cours du dojo de l'université de Waseda, un karaté souple sans perte de force. Il a audacieusement rejeté les conceptions et les techniques de karaté qu'il avait acquis jusqu'à ce jour, pour poser les bases du style Shotokai.

Dans sa recherche Shigeru Egami a été influencé par deux autres Maîtres. Deux maximes reflètent leurs enseignements :

- "Le fondement de l'Aïkido c'est l'amour"
De Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido
- "Il est nécessaire de percevoir l'énergie insignifiante de l'univers"
De Shoyo Inoue, fondateur de Shinwa-Taïdo

Shigeru Egami Senseï nous a quittés le 8 janvier 1981 après avoir contribué à la création et au développement du Karaté-Do Shotokai.

KARATE - DO - BELLEDONNE

空手道
KARATE-DO

棒剣術
BOKEN-JUTSU

棒術
BO-JUTSU

L'association Karaté-Do Belledonne propose depuis 1997 des cours de Karaté-Do Shotokai adaptés à tous les âges. Le Karaté-Do Shotokai est un style qui vise à concilier l'efficacité de l'art martial dans une **pratique souple et harmonieuse pour le corps**.

Style non orienté vers la compétition, le Karaté-Do Shotokai permettra à chacun de trouver des éléments de satisfaction à sa pratique.

Le respect est une valeur essentielle : chacun travaille avec un partenaire, et non un adversaire, le but étant de faire progresser l'autre en même temps que soi-même.

Il permettra à chacun de trouver des éléments de **satisfaction et d'épanouissement** :

- Pour les plus jeunes : éveil et enseignement initial
- Pour les ados et adultes :
 - Maintien en condition physique*
 - Techniques traditionnelles*
 - Self défense*
 - Entraînement au combat*
 - Katas débutants et avancés*
 - Bo-Jutsu (art du bâton 1m80)*
 - Boken-Jutsu (art du sabre en bois)*

Les enfants peuvent débuter dès l'âge de 7 ans.

Le Karaté Do Shotokai donne une place essentielle au respect des muscles et articulations, **il peut être pratiqué jusqu'à un âge avancé !**

Deux cours d'essais vous sont proposés afin que vous puissiez voir si cela vous plaît. N'hésitez pas à venir, ne serait-ce que pour assister au déroulement d'un cours de karaté.