

Université Sétif-02

Département Science technique des APS

Cours 03 - Le code moral du Karaté do

**Code moral du Karaté Le code du Samouraï :** c'est le respect formel du code moral que l'on s'est choisi. Il faut savoir que chaque pratiquant qui atteint le niveau de ceinture noire 1er DAN devient l'ambassadeur du BUSHIDO (La voie de la protection du guerrier), code d'honneur et de morale traditionnelle qui régit l'ensemble du BUDO.



**L'HONNEUR :** MEIYO C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (Guerrier), s'il n'a pas une conduite honorable. Du sens de l'honneur découle l'ensemble des autres vertus. L'Honneur conditionne notre attitude et manière d'être vis à vis des autres.

**LA FIDÉLITÉ :** CHUJITSU Il n'y a pas d'honneur sans fidélité, La fidélité nécessite de tenir ses promesses et d'aller au bout de ses engagements.

**LA SINCÉRITÉ :** SEIJITSU ou MAKOTO Le mensonge ou l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes désunions. Lors du salut du karateka, vous exprimez cette sincérité.

**LE COURAGE :** YUKI ou YUKAN La force d'âme qui fait braver le danger ou la souffrance s'appelle le courage. Ce dernier nous permet d'affronter toutes les épreuves. La bravoure et la volonté représentent le socle de ce courage.

**LA BONTÉ et LA BIENVEILLANCE :** SHINSETSU La bonté et la bienveillance sont des marques de courage qui démontre une haute humanité. Soyez respectueux de votre prochain mais également de la vie.

**LA MODESTIE et L'HUMILITÉ :** KEN Si le budoka devient l'ambassadeur du code moral, il se doit de rester humble et ne pas flatter son égo. L'orgueil et la vanité freinent considérablement l'apprentissage de ce code moral.

**LA DROITURE :** TADASHI ou SEI C'est suivre la ligne du devoir, sans jamais s'en écarter. Savoir prendre une décision juste et honorable.

**LE RESPECT :** SONCHOO La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. Respecter le sacré est le premier devoir d'un budoka.

**LE CONTRÔLE DE SOI :** SEIGYO Il représente la faculté de toute ceinture noire à maîtriser n'importe quelle situation et maîtriser son instinct. Une grande partie de l'apprentissage du Karaté est basé sur cette vertu. Elle conditionne notre efficacité.

### **Niju Kun**

Le Niju Kun consiste les préceptes laissés par Maître **Gichin Funakoshi** à ses étudiants, pour s'améliorer à travers la pratique du Karate-dō. Les principes du **Niju Kun** sont concis et tendent vers une nature profondément philosophique.

- N'oublie pas que le karaté commence dans le respect et finit dans le respect.
- En karaté , on ne prend pas l'initiative de l'attaque.
- Le karaté martial est honneur et complément de justice.
- Apprends déjà à te connaître, puis connais les autres.
- La technique mentale est plus importante que la technique physique.
- L'esprit doit être libre.
- La malchance provient de la négligence.
- Le karaté martial ne se pratique pas seulement au dojo. Il faut transporter les qualités acquises par le karaté dans la vie de tous les jours.
- La voie du karate se retrouve en toute chose, et c'est le secret de sa beauté intrinsèque.
- Ne soyez pas obsédé par la victoire pensez plutôt à ne pas perdre.
- Adapter ton attitude à celle de l'ennemi. Ajustez votre position en fonction de l'adversaire.

- Le karaté est manœuvre entre vrai et faux. L'essentiel en combat est de trouver le juste milieu entre les forces et faiblesses.
- Considérez les mains et les pieds de l'adversaire comme des lames tranchantes.
- Cherchez la perfection en kata, le combat réel est une autre affaire.