

Compétition provinciale de Koshiki



ENDROIT : ARÉNA JULIEN-DUCHARME (SHERBROOKE)

DATE : LE SAMEDI 14 AVRIL 2012

COÛT : PARTICIPANTS : 40\$

SPECTATEURS : 5\$ EN PRÉVENTE

7\$ À L'ENTRÉE

Pour information, communiquez avec Sensei Larry Foisy au
Téléphone : (819) 829-0294
courrier électronique : Sensei@Karate-Sherbrooke.com
site internet : www.karate-sherbrooke.com

Très chers Karatékas,

Il me fait plaisir de vous convier vous et vos élèves à la compétition provinciale de Koshiki, qui aura lieu le samedi 14 avril 2012 à l'aréna Julien-Ducharme de Sherbrooke.

Afin d'améliorer la compétition, certaines procédures seront mises en place pour une meilleure gestion. Ces changements sont illustrés en rouge dans les paragraphes qui suivent.

L'inscription doit être complétée d'ici le 8 avril 2012 et la date limite pour annuler une inscription est le 11 avril. Le coût de l'inscription est de 40\$ par participant et pour les **des billets d'entrée seront disponibles en prévente au coût de 5\$ pour les personnes âgées de plus de 10 ans, le coût d'entrée des spectateurs le jour de la compétition sera de 7\$ pour les personnes de plus de 10 ans. Les formulaires d'inscription doivent être dûment remplis pour le matin de la compétition et conservés par le représentant de chaque dojo. Les frais d'inscription devront être payés à l'accueil par le représentant de chaque dojo accompagnés de la facture qu'il leur sera expédiée le 12 avril.**

Veillez prendre note que TOUTE INSCRIPTION APRÈS LE 8 AVRIL SERA CATÉGORIQUEMENT REFUSÉE ET QUE LA DATE LIMITE POUR ANNULER UNE INSCRIPTION EST LE 11 AVRIL, APRÈS CETTE DATE, IL N'Y AURA AUCUN REMBOURSEMENT.

Vous trouverez ci-inclus les règlements de la compétition basés sur les règlements en vigueur par Koshiki Panamerica. Également, vous trouverez les indications pour vous rendre sur les lieux de la compétition.

En souhaitant vous voir en grand nombre pour partager ce moment de solidarité et afin de vous préparer davantage en vue du championnat panaméricain qui se tiendra en mai.

Veillez recevoir mes plus sincères remerciements.

Sensei Larry Foisy (Sandan)
Membre exécutive de Koshiki Panamerica
Shorinjiryu Shindo – Budo Kwai - Sherbrooke
Tél : (819) 829-0294
Courriel : Sensei@karate-Sherbrooke.com
Site Web : www.Karate-Sherbrooke.com

École de Karaté Larry Foisy
167, rue Aberdeen
Sherbrooke (Québec)
J1H 1W1



Compétition provinciale du 14 avril 2012

DATE : Le samedi 14 avril 2012

ENDROIT : Aréna du centre Julien-Ducharme, 1158 Chemin Du Parc, Fleurimont/Sherbrooke, Québec

Coût : 40\$ par participant
5\$ pour les spectateurs en prévente (+ de 10 ans)
7\$ pour les spectateurs à L'entrée (+ de 10 ans)
Gratuit (10 ans et moins)

Déroulement de la journée :

- Début du tournoi à 9 h 00
- Courtes salutations
- Rencontre des ceintures noires et marqueurs
- Légers exercices d'échauffement des participants
- Courtes démonstrations
- Kata d'arme Junior et Senior (blanche à noire)
- Kata /Kihon Junior et Senior (blanche à noire)
- Combat Junior et Senior (blanche à noire)
- Salutations et remerciements
- Souper au restaurant Mikes

N.B. La remise des trophées/médailles sera faite pour tous à la fin de chacune des catégories. Des médailles de participation seront remises aux participants de 12 ans et moins suite à leur participation en kata/Kihon.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

- Protège Buccal
- protecteur athlétique (coquille)

*N.B. Il sera possible d'acheter l'équipement obligatoire sur les lieux de la compétition.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : au plus tard le samedi 8 avril 2012

Pour plus d'information, communiquez avec [Sensei Larry Foisy](mailto:Sensei.Larry.Foisy) au (819) 829-0294 ou visitez le site Internet à l'adresse www.karate-sherbrooke.com

Fiche d'inscription à la compétition provinciale du 14 avril 2012



Informations (LETTRES MOULEES)

Prénom et nom : _____

Âge : _____ Poids: _____ Ceinture : _____

Homme : _____ FEMME : _____

Kata/Kihon : ____ Kata d'arme : ____ Combat : ____

Nom du Dojo : _____

Nom de l'instructeur : _____

Informations médicales

N° Assurance maladie : _____

N° Téléphone d'urgence: (_____) _____

Allergies : _____

Problèmes de santé connus : _____

Renonciation

JE LIBÈRE les écoles de karaté Shorinjiryu Shindo Budo Kwai et ses karatékas de toutes responsabilités face à d'éventuelles blessures, pertes ou préjudices que je pourrais subir à la suite de mon inscription. Donc, en signant ce document, J'ACCEPTÉ DE RENONCER à toutes réclamations ou poursuites contre les écoles de karaté Shorinjiryu Shindo Budo Kwai.

X _____ Date: ____/____/____
(Signature du parent ou tuteur pour les moins de 18 ans) jour / mois / année

N.B. Cette feuille devra être présentée dûment remplie au plus tard le matin de l'inscription et conservée par le représentant de son dojo.

Directions

- Pont Champlain
- Continue sur la 10 sud (environ 140 km)
- Sortie 143 pour 610 E
- Prendre QC-216/12 avenue vers Fleurimont/Stoke
- Tourne à droite sur 12^e Avenue N
- Prendre la 2^e rue à gauche, rue Brûlotte

Aréna du Centre Julien-Ducharme, 1158 Chemin du Parc, Fleurimont

- Suivre le plan du campus ci-dessous

(Temps estimé : de Saint-Jérôme 2 h15, de Montréal 1h30)

Arrivée de l'autoroute 610



Aréna du Centre Julien-Ducharme, 1158 Chemin du Parc, Fleurimont

Hébergement

Il est possible d'être hébergé gratuitement à l'école de Karaté Shorinjiryu Shindo de Sherbrooke située au 167, de la rue Aberdeen. Apportez votre matelas de sol et sac de couchage.

Règlements Généraux

«Toutes catégories»

- 1) Le participant doit confirmer sa présence à l'appel de la catégorie.
- 2) Le combat se termine par un Ippon.
- 3) Dans le cas où un Ippon n'a pas été accordé, le participant ayant récolté le plus de wasa-ari remporte la victoire.
- 4) Deux wasa-ari seront accordés pour un coup de pied et un wasa-ari pour un coup de poing.
- 5) Dans le cas d'une égalité :
 - a) Le combat est prolongé d'une minute (le plus haut total de point gagne)
 - b) Dans le cas d'une deuxième égalité, le premier qui fait un wasa-ari gagne.
- 6) Les projections et les balayages seront permis seulement sur tatami.
- 7) Il est interdit d'agripper le bogu.
- 8) Aucun contact ne sera permis : derrière la tête, au cou, au dos, aux genoux, aux jambes, aux cuisses et aux parties. Une technique contrôlée et sans contact donnera 1 wasa-ari.
- 9) Tous les actions non permises feront l'objet de :
 - a) Première action: un avertissement
 - b) Deuxième action: un avertissement et un point à l'autre
 - c) Troisième action: disqualification
- 10) Un contact excessif aux endroits non-permis entraînera une disqualification.
- 11) Un contact excessif à la tête entraînera une disqualification automatique
- 12) Une conduite antisportive ou un manque de respect résultera en une disqualification automatique.
- 13) Une sortie de l'aire de combat donnera un wasa-ari à l'adversaire lors du deuxième avertissement.
- 14) Un participant peut faire des wasa-ari tant et aussi longtemps qu'il a un pied à l'intérieur de la zone de combat.
- 15) Le protecteur buccal et la coquille sont obligatoires. (Recommander avec le casque à bulle)
- 16) Seront permises, seulement les protections approuvées par les organisateurs de la compétition.
- 17) Aucun bijou ne sera accepté.
- 18) Un chandail blanc sera permis en dessous du gi.
- 19) Les uniformes devront être portés en tout temps.
- 20) Aucune nourriture et boisson ne seront permises dans les gymnases.
- 21) Un élève n'a pas le droit d'être dirigé «coaché» durant le combat.
- 22) L'étiquette du dojo devra être suivie par tous.
- 23) L'arbitre central ne pourra pas être l'entraîneur du compétiteur (dans la mesure du possible).
- 24) Un Ippon sera accordé :
 - a) Lors d'une technique puissante, efficace, précise et en plein contrôle, avec toutes techniques légales. La technique devrait aussi être terminée correctement (zanshin).
 - b) Dans le cas d'un balayage ou d'une projection immédiatement suivie d'une technique qui satisfera tous les critères mentionnés au point a.
 - c) Si un participant réussit à marquer trois techniques consécutives sans réplique ou interruption de l'adversaire.
- 26) Le port du Hakama sera recommandé (mais non-obligatoire) pour les arbitres.
- 27) Toutes techniques de soumission (clé de bras, étranglement,...) seront interdites.

Pour plus d'informations contacter [Sensei Larry Foisy](#) au (819) 829-0294.

Règlements

Noire « pour tous »

- 1) Un wasa-ari sera accordé pour un coup de poing au corps ou à la figure.
- 2) Deux wasa-aris seront accordés pour un coup de pied au corps ou à la figure.
- 3) Il y aura 2 endroits de contact permis; le casque et le protecteur au corps.
 - a) Plein contact au corps sera permis.
 - b) Contact contrôlé au casque sera permis.
 - c) Un contact excessif à la tête résultera en une disqualification automatique.
- 4) Les Ippons seront permis au corps seulement.
 - a) Aucun Ippon ne sera accordé au casque
 - b) Voir la définition de Ippon dans les règlements généraux. #25
- 5) Les balayages et projections suivis d'une technique seront permis. (Sur tatami seulement)
- 6) Tous les compétiteurs devront porter les protections pour le corps et la tête.
 - a) Les protèges poings et pieds sont défendus.
 - b) Les compétiteurs devront mettre un casque koshiki (avec bulle).
- 7) 3 minutes de combat sans arrêt du temps.

Règlements

Brune et Bleue « Adultes »

1 Kyu, 2 Kyu, 3 Kyu, 4 Kyu

- 1) Un wasa-ari sera accordé pour un coup de poing au corps ou à la figure.
- 2) Deux wasa-aris seront accordés pour un coup de pied au corps ou à la figure.
- 3) Il y aura 2 endroits de contact permis; le casque et le protecteur au corps.
 - a) Plein contact au corps sera permis.
 - b) Contact contrôlé au casque sera permis.
 - c) Un contact excessif à la tête résultera en une disqualification automatique.
- 4) Les Ippons seront permis au corps seulement.
 - a) Aucun Ippon ne sera accordé au casque.
 - b) Voir la définition de Ippon dans les règlements généraux. #25
- 5) Les balayages et projections suivis d'une technique seront permis. (Sur tatami seulement)
- 6) Tous les compétiteurs devront porter les protections pour le corps et la tête.
 - a) Les protèges poings et pieds sont défendus.
 - b) Les compétiteurs devront mettre un casque koshiki (avec bulle).
- 7) 2 minutes de combat sans arrêt du temps.

Règlements

Verte et Orange « Adultes »

5 Kyu, 6 Kyu, 7 Kyu, 8 Kyu

- 1) Un wasa-ari sera accordé pour un coup de poing au corps ou à la figure.
- 2) Deux wasa-aris seront accordés pour un coup de pied au corps ou à la figure.
- 3) Il y aura 1 endroit de contact permis; le protecteur au corps.
 - a) Plein contact au corps sera permis.
 - b) Aucun contact au casque ne sera permis.
 - c) Les contrôles à la figure seront permis.
 - d) Un contact accidentel à la tête résultera d'un avertissement (voir rég. gén. n° 10).
 - e) Un contact excessif à la tête résultera en une disqualification automatique.
- 4) Les Ippons seront permis au corps seulement.
 - a) Voir la définition de Ippon dans les règlements généraux (n° 25).
- 5) Les balayages suivis d'une technique seront permis sur tatami seulement.
- 6) Tous les compétiteurs devront porter les protections pour le corps et la tête.
 - a) Les protèges poings et pieds seront permis.
 - b) Les compétiteurs devront mettre un casque koshiki (avec bulle).
- 7) 2 minutes de combat sans arrêt du temps.

Règlements

Jaune et Blanche « adultes »

9 Kyu, 10 Kyu

- 1) Un wasa-ari sera accordé pour un coup de poing au corps ou à la figure.
- 2) Deux wasa-aris seront accordés pour un coup de pied au corps ou à la figure.
- 3) Il y aura un endroit de contact permis; le protecteur au corps.
 - a) Plein contact au corps sera permis.
 - b) Aucun contact au casque ne sera permis.
 - c) Les contrôles à la figure seront permis.
 - d) Un contact accidentel à la tête résultera d'un avertissement (voir rég. gén. n° 10).
 - e) Un contact excessif à la tête résultera en une disqualification automatique.
- 4) Les Ippons seront permis au corps seulement.
 - a) Voir la définition de Ippon dans les règlements généraux (n° 25).
- 5) Les balayages et projections ne seront pas permis.
- 6) Tous les compétiteurs devront porter les protections pour le corps et la tête.
 - a) Les protèges poings et pieds seront permis.
 - b) Les compétiteurs devront mettre un casque koshiki (avec bulle).
- 7) 2 minutes de combat sans arrêt du temps.

Règlements

Brune et Bleu « Junior 12 à 16 ans »

1 Kyu, 2 Kyu, 3 Kyu, 4 Kyu

- 1) Un wasa-ari sera accordé pour un coup de poing au corps ou à la figure.
- 2) Deux wasa-aris seront accordés pour un coup de pied au corps ou à la figure.
- 3) Il y aura 1 endroit de contact permis : le protecteur au corps.
 - a) Plein contact au corps sera permis.
 - b) Aucun contact au casque ne sera permis.
 - c) Les contrôles à la figure seront permis.
 - d) Un contact accidentel à la tête résultera d'un avertissement (voir rég. gén. n°10).
 - e) Un contact excessif à la tête résultera en une disqualification automatique.
- 4) Les Ippons seront permis au corps seulement.
 - a) Voir la définition de Ippon dans les règlements généraux (n° 25).
- 5) Les balayages et projections seront permis.
- 6) Tous les compétiteurs devront porter les protections pour le corps et la tête.
 - a) Les protèges poings et pieds seront permis.
 - b) Les compétiteurs devront mettre un casque koshiki (avec bulle).
- 7) 2 minutes de combat sans arrêt du temps.

Règlements

Verte à Blanche « Junior 12 à 16 ans »

5^e au 10^e Kyu

- 1) Un wasa-ari sera accordé pour une technique au corps seulement.
- 2) Deux wasa-aris seront accordés pour un coup de pied au corps.
- 3) Il y aura un endroit de contact permis; le protecteur au corps.
 - a) Plein contact au corps sera permis.
 - b) Aucun contact au casque ne sera permis.
 - c) Les contrôles à la figure ne seront pas permis.
 - f) Un contact accidentel à la tête résultera d'un avertissement (voir rég. gén. n°10).
 - d) Un contact excessif à la tête résultera en une disqualification automatique.
- 4) Les Ippons seront permis au corps seulement.
 - a) Voir la définition de Ippon dans les règlements généraux (n° 25).
- 5) Les balayages et projections ne seront pas permis.
- 6) Tous les compétiteurs devront porter les protections pour le corps et la tête.
 - a) Les protèges poings et pieds seront obligatoires.
 - b) Les compétiteurs devront mettre un casque koshiki (avec bulle ou sans bulle).
- 7) 2 minutes de combat sans arrêt du temps.

Règlements

Toutes couleurs

« 11 ans et moins »

- 1) Un wasa-ari sera accordé pour une technique au corps seulement.
- 2) Deux wasa-aris seront accordés pour un coup de pied au corps.
- 3) Il y aura un endroit de contact permis; le protecteur au corps.
 - a) Contact contrôlé au corps sera permis.
 - b) Aucun contact au casque ne sera permis.
 - c) Les contrôles à la figure ne seront pas permis.
 - d) Un contact accidentel à la tête résultera d'un avertissement (voir rég. gén. n°10).
 - e) Un contact excessif à la tête résultera en une disqualification automatique.
- 4) Les Ippons seront permis au corps seulement
 - a) voir la définition de Ippon dans les règlements généraux (n° 25).
- 5) Les balayages et projections ne seront pas permis.
- 6) Tous les compétiteurs devront porter les protections pour le corps et la tête.
 - a) Les protèges poings et pieds seront obligatoires.
 - b) Les compétiteurs devront mettre un casque protecteur sans bulle.
- 7) 2 minutes de combat sans arrêt du temps.

CRITÈRES OBJECTIFS POUR JUGER KIHON/KATA

Les critères objectifs pour juger un kata nous permettent de juger le plus objectivement possible des kihon/katas de tous les styles de karaté que même les juges ne connaissent pas. Ces critères font abstraction de la notion de technique, mais se concentrent sur l'exécution des techniques. Bien que certains critères comme l'attitude (*reigi saho to taido*), l'expression (*tanren no do-ai et seishin ryoku*), l'exécution (*kime* et *zanshin*), l'harmonie et le rythme (*choshi*) doivent être considérés, ces critères se retrouvent inclus dans les cinq critères objectifs suivants :

Les cinq critères objectifs sur lesquels les juges devront se baser pour évaluer les kihons/kata¹:

(a) **Mettsuke**. Contrôle du regard

– Comprendre et visualiser les cibles, les intentions des opposants, les techniques et leurs stratégies. Aussi, exprimer une attitude convenable, la confiance et l'esprit du combattant;

(b) **Kokyu**. Contrôle de la respiration

– Quand inspirer et expirer, et comment gérer sa respiration durant certaines séquences. Aussi, ne faire qu'un et être en harmonie avec son corps et son esprit lors d'exécution des techniques;

(c) **Chikara No Kyojaku**. Contrôle de la puissance

– Quand utiliser beaucoup de puissance et quand relaxer. Gérer son énergie tout au long du kata.

(d) **Waza No Kankyu**. Contrôle de la vitesse

– Quand être rapide et quand être lent.

Harmoniser un rythme adéquat lors de l'exécution des séquences de mouvements en fonction de leur interprétation.

(e) **Tai No Shinshuku**. Contrôle de son corps. Quand faire l'extension de son corps et quand contracter celui-ci. Être en plein contrôle de ses techniques et de son équilibre. Démontrer une motricité adéquate en fonction des mouvements exécutés.

¹ Inspiré des critères de bases décrits dans les règlements de la WKKF (voir la section 3.4)

Configuration de l'air de kata

