

LE CRÉDO KARATÉ SPORTIF

小林流



L'excellence de la
CEINTURE NOIRE
par le **RESPECT**

- ▶ LE RESPECT DE SOI
- ▶ LE RESPECT DES AUTRES
- ▶ LE RESPECT DE LA COMMUNAUTÉ

LE CRÉDO KARATÉ SPORTIF

THÈME DU MOIS

Mot de la semaine

1

Le crédo

QU'EST-CE QU'UN CRÉDO ?

Un crédo est un ensemble de principes qui dicte les attitudes et les comportements à suivre. Il aide le karatéka sportif à prendre de bonnes décisions en lien avec un idéal à atteindre : l'attitude de la ceinture noire. En japonais, on dit un «Dōjō kun» qui veut dire «règles du dojo». Ce sont des règles qui s'appliquent autant dans le dojo qu'à l'extérieur du dojo.

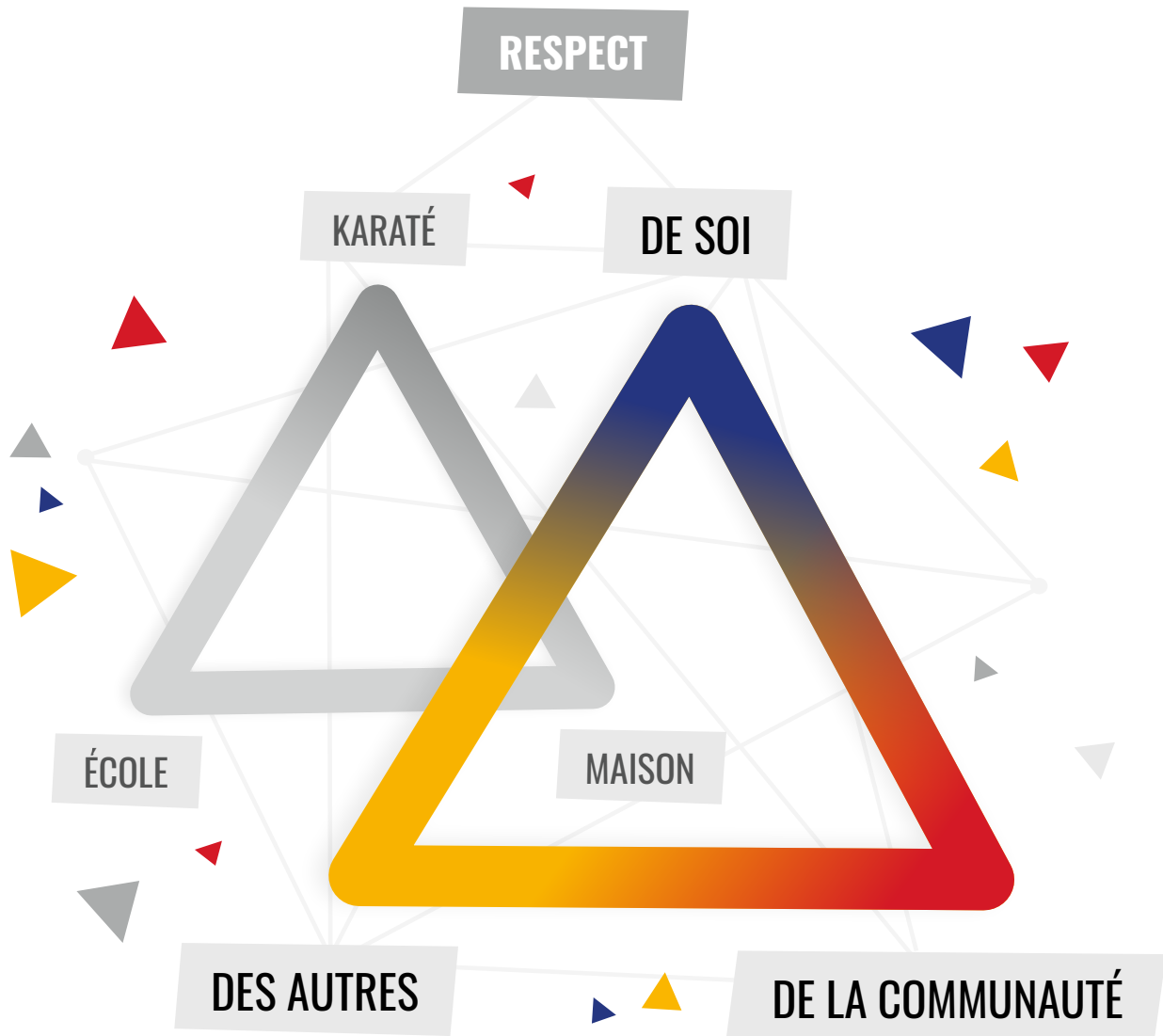
Le crédo du Karaté Sportif est basé sur le respect. À travers leur propre expérience de karatékas et de combattants, les 4 fondateurs du Groupe Karaté Sportif ont beaucoup observé et appris sur les différentes pratiques de karaté. Ils ont développé un style de karaté basé sur le respect :

- ▶ LE RESPECT DE SOI
- ▶ LE RESPECT DES AUTRES
- ▶ LE RESPECT DE LA COMMUNAUTÉ

En se respectant et en respectant les autres, chaque karatéka a l'opportunité de se développer à son propre rythme. Dans ton esprit de karatéka sportif, l'autre, que ce soit une personne ou un lieu, doit t'inspirer le respect et l'attention. Le respect s'applique où que tu sois : au karaté, à l'école ou à la maison. Chacun de tes cours de karaté et chacune de tes graduations te rappellent de cultiver cette attitude ici au karaté mais aussi partout dans ta vie.

Ces 2 triangles du Karaté Sportif te rappellent notre crédo. Dans les pages suivantes, tu verras plus en détail chacune des bases du respect de notre crédo. Applique-toi à le lire souvent et à en faire usage dans ta vie de tous les jours.

Le crédo du **KARATÉ SPORTIF**



CRÉDO DU GROUPE KARATÉ SPORTIF :

- ▶ JE ME RESPECTE
- ▶ JE RESPECTE LES AUTRES
- ▶ JE RESPECTE MA COMMUNAUTÉ
- ▶ AU KARATÉ
- ▶ À L'ÉCOLE
- ▶ À LA MAISON

LE CRÉDO KARATÉ SPORTIF

THÈME DU MOIS

Mot de la semaine **2**

Le respect de soi

Chez Groupe Karaté Sportif, un de nos principaux objectifs est de devenir une meilleure personne. Chaque karatéka est encouragé à développer ses aspects physiques, intellectuels et émotifs à travers nos enseignements. Par la pratique quotidienne, le karatéka nourrit son désir de devenir une meilleure personne.

► CONFIANCE EN SOI

Dans les combats comme dans les katas, le Karaté Sportif t'enseigne à prendre les meilleures décisions pour toi. C'est une force intérieure que tu développes: celle de faire les bons choix pour toi. Même si les autres te découragent ou te dévalorisent, tu ne succombes pas à la pression négative des autres. Cette confiance te permet de te respecter et de mettre tes limites. Personne ne peut te faire faire quelque chose que tu ne veux pas.

► DISCIPLINE

Ton esprit peut t'amener vers le chemin de la facilité: ne tombe pas dans son piège. Ne remets pas à demain ce que tu peux faire aujourd'hui. Mets en priorité tes priorités. Chaque jour où tu viens t'entraîner au dojo, tu fais preuve de discipline. Les efforts que tu fais aujourd'hui t'ouvrent le chemin vers la réalisation de tes plus grands rêves. Même si tu tombes, tu es capable de te relever. Une ceinture noire est une ceinture blanche qui persévère.

► FORCE PHYSIQUE

Se sentir compétent avec son corps est au coeur des enseignements du Karaté Sportif et des arts martiaux. Chaque karatéka sportif doit développer sa capacité cardiovasculaire, son endurance, sa flexibilité, ses réflexes et sa coordination. Chaque élève pousse ses limites. Pour être en forme, le karatéka doit aussi apprendre à respecter son corps et à en prendre soin. Notre force est une alliée qui nous permet de relever les plus grands défis avec notre corps et notre esprit.

Le respect DE SOI

RESPECT DE SOI

CONFIANCE
EN SOI

FORCE PHYSIQUE

La force mentale du karatéka sportif: avoir le courage de faire les bons choix pour lui. Avoir confiance en soi, c'est savoir qu'on peut prendre les meilleures décisions pour soi et influencer notre vie. Dans le karaté comme dans la vie, sois courageux et crois en toi.

Mon corps est mon allié: je développe mon endurance, ma force, ma flexibilité et mes réflexes. Je me sens fort dans mon corps et dans ma tête.

DISCIPLINE

Je donne priorités aux priorités. Chaque fois que je suis discipliné, je m'entraîne à réaliser mes plus grands rêves. Une ceinture noire est une ceinture blanche qui persévère.

LE CRÉDO KARATÉ SPORTIF

THÈME DU MOIS

Mot de la semaine **3**

Le respect des autres

Chez Groupe Karaté Sportif, en plus de devenir une meilleure personne, on vise l'excellence de la ceinture noire. Ce but est possible pour tous. Il demande de l'entraînement et des efforts, selon le rythme et le développement de chacun. Il implique aussi d'adopter une attitude de ceinture noire. Cette attitude contribue au respect des autres et à faire du karatéka sportif un leader positif.

► HUMILITÉ

Un karatéka sportif est capable de reconnaître ses compétences et ses accomplissements, sans se vanter ni rabaisser les autres. Il sait qu'un karatéka est toujours en apprentissage, quelque soit le niveau de sa ceinture. Envers les ceintures plus avancées que lui, il s'inspire de leurs compétences et de leur sagesse. Face aux ceintures moins avancées ou qui démontrent certaines difficultés, le karatéka est compatissant puisqu'il sait ce que c'est que d'apprendre et de faire des efforts. Lorsque le karatéka sportif salue son partenaire d'entraînement, il lui dit: «Merci de me rendre meilleur».

► HONNÊTÉTÉ

Quand tu fais des katas et des combats, tu ne peux pas tricher. Tu donnes tout ce que tu as, du mieux que tu peux. Adopte cette attitude dans tes relations. Avec les autres, engage-toi dans ce que tu dis et dans ce que tu fais. Sois sincère. Être honnête t'éloigne des conséquences négatives et t'apporte des conséquences positives à court et à long terme, comme la confiance des autres.

► CONTRÔLE DE TES ÉMOTIONS

Un karatéka sportif veut garder en tout temps un esprit clair, qui n'est pas embrouillé par des émotions trop fortes, ni par des pensées négatives. Comme un bon ninja, le karatéka sportif est observateur, calme et il agit efficacement. En restant maître de ses émotions et de ses gestes, il prend de bonnes décisions, même en situation de stress ou de conflit. Il peut ainsi se protéger et protéger les autres et prendre soin de ses relations. Sa ceinture de karaté lui rappelle que lorsque ses émotions montent en intensité, il doit respirer pour se calmer.

Le respect DES AUTRES



RESPECT DES AUTRES



HUMILITÉ

Sois fier de tes accomplissements, sans te vanter ni rabaisser les autres. Lorsque tu dis: « Merci de me rendre meilleur » à ton partenaire d'entraînement, ça te rappelle cette humilité respectueuse.

HONNÊTETÉ

Sois sincère dans ce que tu dis et ce que tu fais avec les autres. L'honnêteté t'aide à créer des relations de confiance avec les autres.



CONTRÔLE DE TES ÉMOTIONS

Ta ceinture de karaté te rappelle de respirer pour te calmer. Reste maître de tes émotions, même dans les situations de conflit.

LE CRÉDO KARATÉ SPORTIF

THÈME DU MOIS

Mot de la semaine **4**

Le respect de la communauté

La communauté représente tous les groupes dont tu fais partie: ta famille, ta classe, ton groupe de karaté, ton quartier, ton pays et même ta planète! Chez Groupe Karaté Sportif, nous sommes une communauté et notre mission est d'inspirer tous et chacun par notre attitude de respect. Démontre une attitude de respect contagieuse dans ta communauté. Chez Groupe Karaté Sportif, on prépare la future génération.

► EXPERT DES CONSIGNES

Au dojo, on t'apprend à comprendre les consignes. Comprendre aide à respecter. Le salut en début de cours te rappelle à chaque fois cet engagement que tu fais de suivre les consignes et de donner ton maximum. Dans la communauté, être un expert des consignes fait une énorme différence: ça facilite l'efficacité et l'harmonie entre les personnes. Sois un leader positif en respectant les consignes.

► ATTITUDE DE GRATITUDE

La gratitude est le sentiment qu'on éprouve quand on apprécie quelque chose. Apprécier le travail qui est fait pour que le dojo soit propre et confortable en est un exemple. Engage-toi chaque jour à reconnaître la contribution des autres au bon fonctionnement de ta communauté. Participe à cette entraide collective: implique-toi en faisant des actions de gentillesse et en rendant service. Le karatéka sportif dit merci à sa communauté par ses actions.

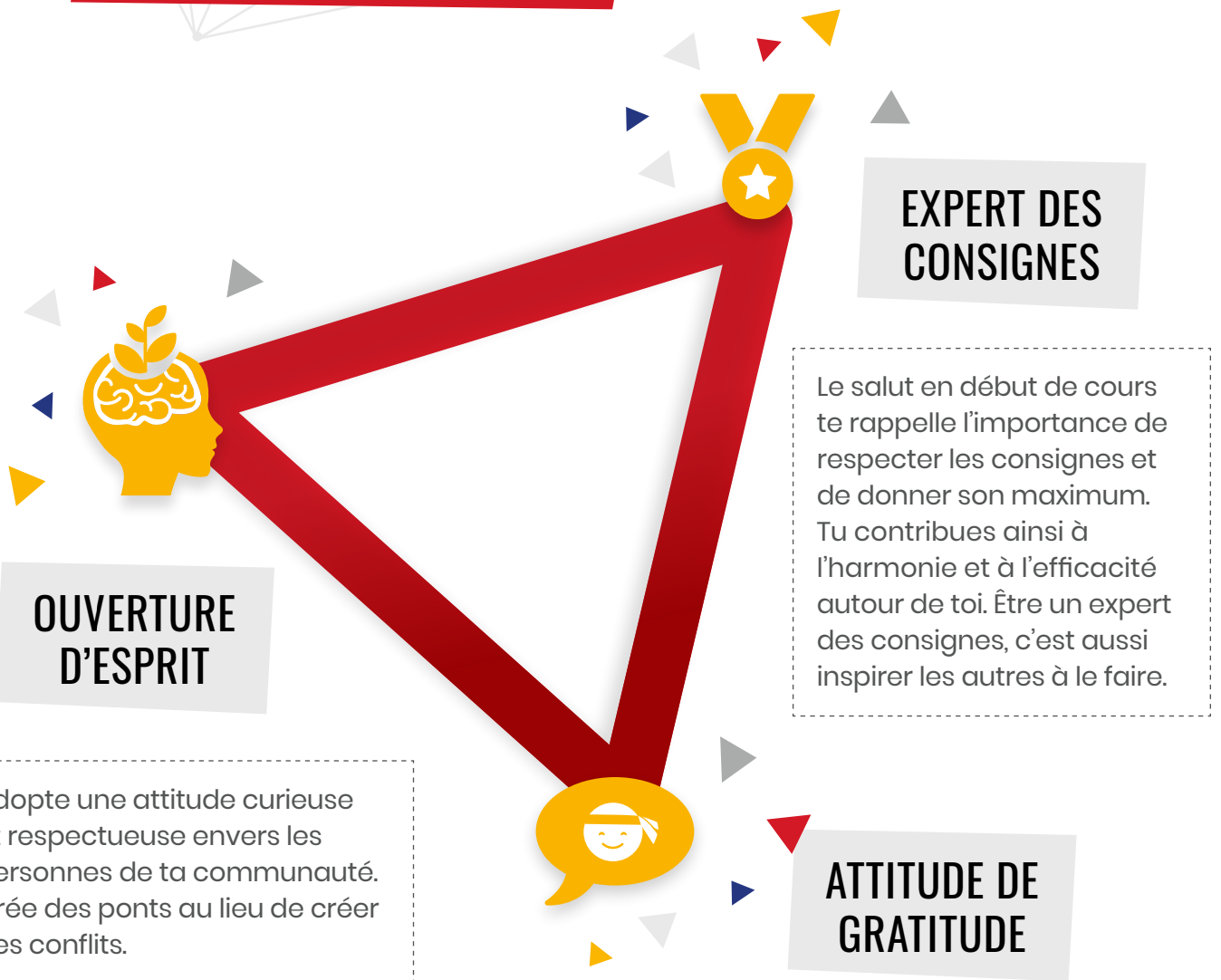
► OUVERTURE D'ESPRIT

Cultive une curiosité envers ta communauté, surtout lorsque tu es face à des valeurs ou des coutumes différentes des tiennes. Au lieu de juger les personnes de ta communauté, sois curieux. Informe-toi, pose des questions, essaie de voir la situation à travers les yeux de ces personnes. Par son attitude pacifique et respectueuse, le karatéka sportif aide à créer des ponts entre les gens de sa communauté.

Le respect DE LA COMMUNAUTÉ



RESPECT DE LA COMMUNAUTÉ



Accompagner son enfant avec **LE CRÉDO DU KARATÉ SPORTIF**

Le crédo résume les valeurs du Karaté Sportif. Il guide nos paroles et nos gestes. Il nous aide à devenir de meilleures personnes. À l'aide du crédo, chaque karatéka développe l'attitude de la ceinture noire. Le crédo s'applique au dojo mais aussi à l'extérieur de celui-ci. Ensemble, au dojo et à la maison, nous pouvons préparer la nouvelle génération.

5 OUTILS POUR LES PARENTS

Voici quelques **PISTES** pour accompagner votre enfant dans l'application du crédo :

- 1.** Je prends le temps de lire le crédo. Cette lecture me permet de réfléchir aux valeurs et aux codes de conduite de notre famille. En tant que parent, j'observe mes propres paroles et gestes. Sont-ils en cohérence avec mes valeurs? Y a-t-il certains aspects qui ne le sont pas? Qu'est-ce que ça m'apporterait et que ça apporterait à ma famille s'ils étaient plus cohérents? Que m'apporte cette réflexion?
- 2.** J'encourage mon enfant à lire le crédo et à en discuter avec moi. Je suis curieux de voir sa perception du crédo dans sa vie: au karaté, à la maison, à l'école et ailleurs. Quelle importance accorde-t-il aux valeurs du crédo? Qu'observe-t-il? Ces discussions nous permettent de partager des moments précieux où chacun apprend à se connaître et à communiquer.
- 3.** Je l'invite à partager avec moi ce qu'il trouve plus facile à faire et moins facile à faire dans le crédo. Je peux fixer avec lui de petits objectifs à atteindre qui l'encourageront à avancer. Souhaite-t-il développer davantage sa confiance en lui à l'école? Ou plutôt devenir expert des consignes au karaté? Par quelle première petite étape pourrait-il commencer? Je l'accompagne dans sa réflexion et tout au long de son cheminement.
- 4.** En tant que parent, je me rappelle régulièrement que c'est l'histoire d'une vie de devenir une meilleure personne. Devenir une meilleure personne, ce n'est pas de devenir parfait. C'est un désir d'avoir des attitudes et des comportements en lien avec ses valeurs. Même si parfois on s'éloigne, le crédo nous ramène toujours dans le droit chemin. Chaque petit pas compte, autant pour l'enfant que pour le parent. La croissance personnelle est faite d'essais et d'erreurs mais surtout, d'un désir d'être cohérent avec ses valeurs.
- 5.** J'imprime l'affiche du crédo et je discute avec mon enfant d'un endroit où l'afficher. Tel un aide-mémoire, il nous rappellera les valeurs du Karaté Sportif. Dans notre quotidien, il guidera nos attitudes envers nous-mêmes et entre nous. Lors de défis, de difficultés ou de conflits, il nous dictera la voie à suivre.

**AFFICHE DU CRÉDO KARATÉ
SPORTIF À TÉLÉCHARGER ICI ▶**



THÈME DU MOIS : **LE CRÉDO DU KARATÉ SPORTIF**

Apprivoiser le crédo un pas à la fois

Ce tableau permet à votre enfant de pratiquer régulièrement les comportements et les attitudes valorisés par le crédo Karaté Sportif.

Auto-évaluation par l'enfant

À chaque fois que tu fais ce qui est écrit dans le tableau, mets un crochet. ✓

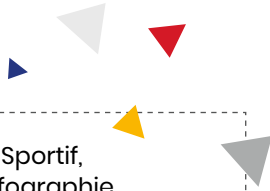
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1. Je développe mon courage.							
2. Je développe mon endurance et ma force physique par l'activité physique (karaté, etc.).							
3. Je choisis de faire en premier ce qui est une priorité.							
4. Je m'entraîne à calmer mes émotions fortes, même dans les conflits.							
5. J'encourage les personnes qui ont plus de difficulté.							
6. Je suis un expert des consignes au dojo, à l'école et à la maison.							
7. Je remercie les autres avec mes mots et mes actions.							

Commentaires :

Signature du parent

Signature de l'instructeur

LÂCHE PAS! CONTINUE!



Conçu et rédigé par Groupe Karaté Sportif,
en collaboration avec Studio Grif, infographie.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés:
il est interdit de reproduire, d'enregistrer ou de diffuser
en tout ou en partie le présent ouvrage par quelque
procédé que ce soit, électronique, mécanique, sonore,
magnétique ou autre, sans avoir obtenu au préalable
l'autorisation écrite du propriétaire du copyright.

© Groupe Karaté Sportif, 2024.