

Tu viens de participer à un cycle de découverte du karaté

Nous te proposons maintenant de tester tes connaissances sur le sport et la pratique du karaté en général.

Maintenant à toi de jouer !

LE CODE MORAL

F.F. KARATÉ 
et disciplines associées

良心	Le Cœur C'est l'harmonie de la vie des hommes.	良心
身如	La Courtoisie C'est cultiver le respect de l'être humain	身如
心謙	La Générosité C'est être dévoué et désintéressé	心謙
氣力	L'Humilité C'est toujours garder l'esprit débutant	氣力
虚心	La Loyauté C'est faire face, sans tricher, ni dénigrer sa pensée C'est la rectitude du corps et de l'esprit	虚心
大慈	L'Amitié C'est le plus pur des sentiments	大慈
和	Le Courage C'est s'engager pour une cause en surmontant sa peur	和
名譽	La Dignité C'est rester soi-même dans la défaite comme dans la victoire	名譽
法言	La Sincérité C'est s'exprimer avec son cœur et non avec son mental	法言
中節	La Sérénité C'est rester calme et lucide quand monte la colère	中節
思	L'Honneur C'est respecter ses engagements jusqu'au bout	思
道	La Persévérance C'est la parfaite compagne du pratiquant	道

Pour plus de renseignements sur le karaté, rends-toi sur :

www.ffkarate.fr

ou dans l'un des 3700 clubs près de chez toi !

Le QUIZZ du KARATÉ



LE KARATE

Entourer la ou les bonnes réponses

1) Le cours de karaté se déroule dans :

- a) Une patinoire
- b) Un dojo
- c) Sur un terrain de tennis

2) La tenue de karaté se nomme :

- a) Un kimono
- b) Un smoking
- c) Un pyjama

3) La débutant en karaté porte :

- a) Un bracelet rouge
- b) Une ceinture en cuir
- c) Une ceinture blanche

4) Quelles sont les origines du karaté :

- a) Taooines
- b) Japonaises
- c) Espagnoles

5) Lorsque le cours commence, je dois :

- a) Chanter
- b) Saluer
- c) Crier

6) Cite 5 éléments du code moral :

-
-
-
-
-

7) Relie le mot japonais à sa traduction

française :

- | | | | |
|--------|---|---|-----------|
| Yamé | - | - | Attaquant |
| Hajimé | - | - | Commencer |
| Tori | - | - | Défenseur |
| Uké | - | - | Arrêter |

8) Lorsque le cours est terminé :

- a) Je cours vite en bousculant les autres pour être le premier au vestiaire
- b) Je salue le tatami avant de quitter la salle
- c) Je dis au revoir à mes camarades et au professeur

LE SPORT ET LA SANTE

1) Avant la séance de karaté je mange :

- a) Une tablette de chocolat
- b) Une boisson gazeuse
- c) Rien du tout
- d) Légèrement pour me donner de l'énergie

2) Remette dans l'ordre les actions suivantes :

- | | |
|-------------------------|---|
| - M'échauffer | 1 |
| - M'écouter | 2 |
| - Ecouter les consignes | 3 |
| - Me laver | 4 |

3) Le Fair Play c'est :

- a) S'excuser auprès d'un partenaire d'un geste malencontreux et involontaire
- b) Se mettre en colère en cas de défaite
- c) Allumer son lecteur DVD et appuyer sur la touche play.

4) Pour gagner je dois :

- a) Me doper
- b) M'entraîner
- c) Tricher

Réponses : 1b, 2a, 3c, 4b

Réponses : 5b, 6voir au dos, 7Yamé=arrêter, Hajimé=commencer, Tori=attaquant, Uké=défenseur.

Réponses : 1d, 2 Ecouter les consignes, 3 M'écouter, 4 Me laver, 5a, 6 b