

Il existe de nombreux livres sur le karaté. Certains sont axés sur une technique particulière, d'autres sur un style mais on n'avait encore jamais pensé à présenter le karaté sous la forme d'une bande dessinée.

C'est en cela que *Karaté pour tous* représente une innovation mondiale. Pour la première fois, la technique du karaté est présentée sous une forme à la fois plaisante et rationnelle. La technique ici démontrée est celle du style Shōtōkan. Chaque dessin s'accompagne d'une légende en forme de bulle dont les explications, à la fois simples et précises, font comprendre immédiatement au lecteur le moins averti, le sens du travail recherché.

Au premier coup d'œil, on pourrait penser que *Karaté pour tous* n'est destiné qu'aux enfants, et il est certain que nos jeunes karatékas en herbe prendront plaisir à découvrir le karaté au travers de ces bandes dessinées, mais je suis bien sûr, pour l'avoir éprouvé moi-même, que les grands seront également séduits et trouveront avec cette série le moyen de découvrir avec plaisir cette magnifique discipline qu'est le karaté.

Les dessins sont de Nguyen Ngoc My, professeur de karaté et conseiller technique de la Fédération de Côte d'Ivoire, dont le savoir-faire se retrouve dans la clarté et la précision de ses dessins, qui reflètent si bien la technique du style Shōtōkan. Je suis persuadé que *Karaté pour tous* contribuera pour beaucoup à la diffusion et à la connaissance du karaté.



Jacques Delcourt

Jacques Delcourt fut le fondateur, en 1961, et le président pendant plus de 30 ans, de la Fédération française de karaté. Il fut aussi l'instigateur de l'Union européenne de karaté et de la WUKO, la fédération mondiale de karaté.

KARATÉ POUR TOUS ont été réalisés avec le concours des plus haut gradés français et des meilleurs techniciens du moment en prenant comme référence la **méthode Shotokan**, la plus pratiquée actuellement en France. L'illustration est de Nguyen Ngoc My, conseiller technique de karaté en Côte d'Ivoire et expert en la matière.



La ceinture de karaté peut être soit identique à celle du judo soit s'en différencier par une bande rouge en son milieu, qui court sur toute la longueur, l'initiative du choix étant laissée à l'appréciation du professeur. En fait, dans les dojos où se pratique uniquement le karaté, la ceinture est souvent unie, alors que dans les dojos mixtes, elle est rayée, afin de différencier les judokas des karatékas.

Dans le tome 1, qui présente le programme des ceintures blanches et jaunes, vous avez appris la base du karaté : les postures, les déplacements, les coups de poing (oi zuki, gyaku zuki, mawashi zuki, uraken, tetsui uchi), les blocages (gedan barai, uchi uke, jodan age uke, soto uke, shuto uke) et les coups de pied (mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri). Vous avez aussi appris les bases du kihon (entraînement), les premiers assauts conventionnels (ippon-kumite), les six katas de base (Taikyoku) ainsi que le premier kata Heian (shodan).

Dans ce **tome 2**, vous apprendrez, sans oublier les bases acquises, des techniques plus compliquées et plus rarement utilisées ainsi que 2 katas Heian (nidan et sandan).

Mais avant, voici quelques conseils pour bien prononcer le japonais :

En japonais, toutes les lettres se prononcent. Il y a 5 voyelles (A, I, U, E, O) et 11 consonnes de base (K, S, T, N, H aspiré, M, Y, R, W) plus 10 variantes (G, Z, D, B, P, SH, J, CH, TS, F) et un N dit "nasal" que l'on trouve en fin de mot et qui se prononce un peu comme le N du prénom Anne. Pour les plus curieux, il y a aussi certains O et U qui sont longs (on les reconnaît grâce à l'accent ō et ū, mais il n'y en a pas dans ce livre). Pour un Japonais, il est important de bien prononcer les lettres car mal prononcées, elles pourraient dire autre chose. Mais comme votre professeur n'est sans doute pas japonais, ce n'est pas bien grave.

AI = aï

E = É

CH = TCHEU (ex: chu = tchou)

SH = CH (ex: shuto = chuto)

J = DJI (ex: jime = djimé)

U = OU

R = RL (ex: rei = rlei)

Les autres lettres se prononcent comme chez nous.

