

Les grades et ceintures

En Karaté, comme dans tous les Arts Martiaux, les pratiquants portent une ceinture de couleur (Obi). Cette ceinture ne sert pas uniquement à tenir leur kimono, elle démontre aussi de leur niveau de pratique et de leur expérience dans la discipline.

Ceinture		Niveau
Blanche		6ème Kyu
Blanche-Jaune		Intermédiaire
Jaune		5ème Kyu
Jaune-Orange		Intermédiaire
Orange		4ème Kyu
Orange-Verte		Intermédiaire
Verte		3ème Kyu
Verte-Bleue		Intermédiaire
Bleue		2ème Kyu
Bleue-Marron		Intermédiaire
Marron		1ème Kyu
Noire		1ère Dan



La ceinture blanche

C'est la ceinture du débutant, la première ceinture que l'on porte en entrant dans le dojo. Elle représente aussi la pureté. On a tout à apprendre, tout à découvrir.

La ceinture jaune

C'est le temps de la fierté facile. Je suis fier de ma première ceinture. Petit à petit, je comprends les positions, les gestes (blocages et atémis). C'est-à-dire que je commence à distinguer, et à intégrer tous ces mouvements dans une logique d'enchaînement et de combat. Je sais maintenant quels mouvements je connais et quels sont ceux que je ne maîtrise pas. C'est à cette étape que j'identifie les choses que je ne sais pas encore faire,

les mouvements où la jambe est paresseuse, où la coordination fait défaut.

La ceinture orange

C'est le temps où je "sens les choses". Je "sens" mon coup de poing.

Ou bien je "sens" que... je ne le "sens" pas encore.

Je cherche en tout le "feeling" que les autres autour de moi reconnaissent d'ailleurs au vêtement qui claque,

au regard qui change, à l'équilibre d'un corps qui s'est trouvé.

Je connais mon corps et je l'assume. J'ai repéré mes points forts.

Mes points faibles, je les travaille...

C'est le temps où je peux commencer à travailler seul car j'ai identifié mes limites physiques.

J'acquiers une sûreté de moi-même qui transparaît dans l'aisance des mouvements et des enchaînements.

La ceinture verte

C'est le temps de la maîtrise et de l'indépendance.

Je travaille des enchaînements personnels pour la compétition.

Je me trouve des affinités avec un kata et je le cultive. J'ai maintenant un idéal de karatéka.

Je suis devenu mon propre Sensei : un technicien exigeant.

Je commence à deviner la dimension spirituelle du karaté,

et je peux apprécier non seulement la place que le karaté a pris dans ma vie,

mais aussi comment cette discipline a pu me transformer.

La ceinture bleue

C'est le temps du mûrissement. C'est comme un intervalle,

un temps mort où rien de neuf ni de sensationnel ne se passe.

Temps de la patience et de l'approfondissement. Je rode ma technique.

Je m'investis dans les katas.

C'est le temps où je pose la question radicale: pourquoi fais-je du karaté?

Continuerai-je à en faire? Beaucoup abandonnent à cette étape.

Ceux qui la passent arriveront presque certainement jusqu'à la ceinture noire.

La ceinture marron

C'est le temps de la responsabilité, aucune des ceintures antérieures n'avait jamais pesées sur mes épaules avec autant d'exigences.

Responsabilité devant le corps de karatéka, devant le dojo où régulièrement j'enseigne.

Mais surtout, responsabilité à mes propres yeux, d'entrer le plus parfaitement possible dans la technique, avec le plus d'entièreté possible dans la sagesse que je sais maintenant exister dans l'art du karatéka.

La ceinture noire

La ceinture noire est un nouveau commencement, une re-naissance comme redevenir un débutant à nouveau.

En aucune façon est-ce une destination.

Il s'agit plutôt d'une nouvelle étape dans un long voyage.

C'est un état d'être.

Elle dicte la façon dont nous nous comportons et c'est un point culminant dans la croissance personnelle que nous obtenons grâce à de nombreuses heures de d'entraînement et d'introspection.

Les professeurs délivrent les ceintures de couleur .

En principe, les grades DANs (ceinture Noire) de 1 à 7 inclus ne sont accessibles que par voie d'examen devant la Commission des Grades [FLAM \(FLAM - Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux\)](#)

Ceux de huit (8) à dix (10) sont décernés sur décision du Comité Directeur de la [FLAM](#).