

Avant Propos : ce socle a été construit pour permettre une progression en trois niveaux : PCO (Programme Ceinture Orange, donc jusqu'au 5ème kyu), PCV (Programme Ceinture Violette, donc jusqu'au 2ème kyu) et PCN (Programme Ceinture Noire, donc jusqu'au 1er Dan). Donc si certaines choses vous semblent incomplètes ou manquent de précisions, s'est qu'elles ont été reléguées aux niveaux supérieurs. Le socle s'appuie sur mes connaissances universitaires STAPS, des études scientifiques, des témoignages et recherches et expériences personnelles. Il s'adresse à toutes personnes désireuses et curieuses d'en savoir plus sur soi, se qu'on est ou fait et d'où l'on vient. Donc si c'est un enfant qui s'engage à vouloir relever le défis de la certification, l'accompagnement d'un adulte sera recommandé. Ceci est une première version qui sert de base d'écriture pour mon prochain ouvrage, il sera donc remis à jour d'année en année. Comprenez que ces savoirs vous sont gracieusement compilés, synthétisés et partagés par le fruits de nombreuses années de travailles.

Quelques abréviations utilisées :

« i.e. » pour « Id est » est une expression latine signifiant « c'est-à-dire »
« e.g. » pour « exempli gratia », expression latine signifiant « par exemple »

CERTIFICATION PCO

Ouvert à tous. Et obligatoire pour le groupe PCN.

Contrairement aux ceintures par rapport aux *Kyu*, les privilèges qu'attribuent la certification budoka ne sont pas acquis définitivement (cf. Attitude).

CERTIFICATION BUDOKA – Programme Ceinture Orange

ATTITUDES : appliquer simplement et en tout temps le comportement attendu d'un budoka

Comportement social irréprochable /3

Rigueur	
Ponctualité	

Note : Le manquement à l'une de ses règles simple, lui fera perdre les privilèges de budoka jusqu'à ce qu'il repasse un des test (capacité, connaissance, culture). Après deux manquements, deux tests seront à repasser puis trois.

VALEURS ET BUSHIDO 武士道

/3 Bushido : 武=martial 士=gentilhomme 道=voie :

Décrire, et comment l'appliquer concrètement sur les tatamis... et ailleurs.

INVESTISSEMENT Niveau 1 : Attentionné	
RESPONSABILITE Niveau 1 : PCO : « Passif »	

REISHIKI 礼式

/5

Bonjour : こんにちは

S'il vous plaît : おねがいします

Merci (formel) ありがとう ございました

Osu ! 押忍

KAIBŌ-GAKU 解剖学		traduction :
SEIRI-GAKU 生理学	/7	traduction :
Principales régions du corps		
Principaux tissus osseux		
Organes du tube digestif		
Organes vitaux		
Volume de sang et d'air (Capacité Pulmonaire Totale) dans le corps		
Ton IMC (Indice de masse Corporel)		

Cette partie, comme les autres, est à titre informatif voire préventif et donne juste des repères, elle ne constitue pas une recommandation, tout au plus des conseils.

NUTRITION /44

Tout comme le renforcement & étirement musculaire et le développement de son cardio (VO²max), la Nutrition est indissociable d'un **entretien corporel vital**. Si on su prouver (e.g. L'OMS, « Organisation Mondiale de la Santé ») que l'activité physique est vital pour tout être humain, on a su prouver également que la nutrition l'est tout autant. Aussi bien pour améliorer sa qualité (plus ou moins de vitalité, fatigue) et espérance de vie, mais malheureusement aussi pour la détruire à petit feu (e.g. Cancer) si elle n'est pas pris au sérieux, si on ne s'est pas renseigné et que nous mangeons se qu'on voit dans les publicités et supermarché : ne rien prendre de se qu'on nous montre à la télévision (soda, *Nutella*, *Kinder*, desserts fruités (regardez donc la teneur en fruit de leur compote, est-elle de 100%, bien sûr que non, sans compter qu'en broyant le fruit on perd déjà énormément de vitamine, autant mangé le fruit en entier pour tout ses bienfaits), produits laitiers (donc de basses qualités et parfois inadaptés à notre organisme, cf. section « produits laitiers » plus bas) etc.... Activité physique et nutrition ne sont pas à prendre à la légère, l'un comme l'autre, mal choisi et mal dosé ils peuvent être néfaste pour notre machine qu'est notre corps (je ne parlerai pas ici de leur rôle sur le mental). Les effets d'un choix d'activité physique (schème moteur plus ou moins varié, plus ou moins intense) ou d'une nutrition (réfléchie ou non) au cours d'une séance ou repas n'ont peu d'important effet à court terme (sauf accident/intoxication), dans l'immédiat si ce n'est sur la vitalité/fatigue (digestion), mais bien à long terme sur le corps, les muscles et les organes et donc sur votre **capital santé** : **« Un grand seau d'eau ne sert à rien, c'est goutte à goutte que l'eau creuse la roche »**. Ce capital santé est un investissement actuel pour toute votre vie. En effet, les recherches on mit en évidence qu'une activité physique régulière et/ou un type d'alimentation est directement lié à une qualité de vie et autonomie (pour le personne âgée) bien plus supérieur qu'une personne sédentaire et/ou se nourrissant de produits et aliments inutiles aux corps humain (donc néfaste pour les organes de digestions et/ le cerveau, e.g. le sucre). Enfin, après s'être renseigné théoriquement sur ce qui est bénéfique pour notre organisme (que ce soit l'activité physique variée par ses mouvements ou une nutrition sain), il convient de rester lucide quand à la façon dont on nous fait réellement travaillé (pour l'activité physique) ou la qualité de l'aliment (de saison ? Frais ? Local ? Bio ? Tous les produits « Bio » se valent-ils ?, etc...). **Question : Comprendre la nutrition et l'appliquer à mon alimentation sert à augmenter mon pour maintenant et plus tard.**

« Une voiture essence remplie au diesel ne l'empêchera pas de rouler, mais fonctionnera mal et sur à peine quelques kilomètres, et surtout, détériorera tout le moteur. » Et si vous mettez le bon carburant mais que vous y ajouter des additifs néfastes, comme tout type de drogue pour le corps humain (e.g. tabac, produits immunosuppresseurs : pilule orale contraceptive, « cancérigène à partir d'un certain temps de consommation »), vous détériorez vos capacités physiques et respiratoires. Impensable pour un « sportif », encore moins pour un budoka qui cherche non pas seulement à entretenir sa qualité de vie, mais à un développement physique et un respect de son corps.

Régulièrement / Occasionnellement / Exceptionnellement

Peut/devrait être consommé :

Légumes	
Fruits	
Oléagineux : amandes, noix (cajou, Pécan, Grenoble, Brésil, Macadamia, Coco), noisettes, et graines (tournesol, courge, lin, sésame, etc...)	

Légumineuses : lentille (brunes, vertes, vertes du Puy, blondes ou corail) ; haricots blancs (lingot ou moquette), ou rouges (azuki), ou verts ; petits pois ; les lentilles ; le lupin ; pois (cajan, cassés, chiches, secs) ; etc...	
Super-aliment : Pollen d'abeille, Cacao cru (poudre ou graines), Spiruline, Moringa, Levure de Bière malté	
Huiles	
Épices	
Graines : quinoa, amarante, etc...	
Céréales : avoine, seigle, épeautre, millet, sarrasin, riz, blé, maïs, mil	
Pains	
Œufs	
Fruits de mer & poissons	
Produits laitiers	
Viandes blanche	
Viandes rouge	
Charcuterie	
Sel (de table et caché)	

Viennoiserie	
Friandise	
Chewing-gum	
Eau	
Jus de fruit	
Thé	
Tisane	l'_____. Bio ! Jamais boire bouillante car brûle
Vin	(cancer à long terme), laissez refroidir minimum cinq à dix minute. Se renseigner sur leur vertu et sur leur origine avant d'acheter. Ne pas en prendre fréquemment, ni sur-dosé. Chacune des tisane doit être utilisé pour remédier occasionnellement à un état détérioré (e.g. Sur-fatigue, stress, maladie, surpoids, dépression).
Café	
Bière	
Soda	_____. Trop _____ et rempli de _____ _ raffiné voire d'Aspartame si « light ». Sa forte teneur en sucre (1 petite canette soda de 33cl équivaux en moyenne à 7 sucres, soit quasiment le double de la limite max journalière !) entraîne une hyperglycémie (pic de sucre) dans un court laps de temps suivi d'une hypoglycémie (manque de sucre) vous rendant alors fatigué, nerveux et plus susceptible. Nous sommes alors tenté de reprendre du sucre, cela peut nous amener dans un cercle vicieux nous rendant dépendant (aussi fortement que les drogues d'après les dernières études) et usant du même coup la rate et le pancréas

Alcool : <18° : _____ « La consommation d'alcool détruit les cellules du foie, les reins, brise l'équilibre subtil de notre pH sanguin, dégrade l'attention et la conscience, et peut rendre les gens agressifs et violents. Le contraire de ce qu'une personne saine essaie d'atteindre. » (KM Santé Curriculum). Toujours à faible dose, « l'alcool augmente le taux de bon cholestérol dans le sang, ce qui aide à réduire la formation des plaques athéromateuses. En outre, la prise d'alcool éclaircit le sang dans les heures qui suivent sa consommation, ce qui facilite la circulation. [...] Les liens entre la consommation d'alcool et certains types de cancers (bouche, gorge, larynx, œsophage, sein, foie et colorectal) sont clairement prouvés, et ce, même si on boit avec modération » sur le long terme. Pris de façon excessive, c'est en plus les risques d'AVC (Accident Vasculaire Cérébrale) et maladies coronariennes qui sont favorisées.

Www.alcool-info-service.fr

« L'alcool peut également être à l'origine de difficultés plus courantes (fatigue, tension artérielle trop élevée, troubles du sommeil, problèmes de mémoire ou de concentration, etc...). **La consommation de boissons alcoolisées augmente le risque de certains cancers et ce à partir d'un verre d'alcool par _____.**
Ce risque est le même quelle que soit la boisson alcoolisée consommée : vin, bière, apéritif ou alcool fort (spiritueux). C'est la molécule d'alcool (l'éthanol) qui est _____.

Sept cancers ont un lien avéré avec une consommation d'alcool dès un verre par jour :

de la bouche et la gorge (larynx, pharynx)
de l'œsophage
du foie
du côlon et le rectum
du sein

La consommation associée d'alcool et de _____ augmente encore plus les risques de cancers comme, par exemple, ceux de la bouche et de la gorge. L'alcool augmente le risque de maladies cardiovasculaires

La consommation régulière d'alcool :

**élève la pression artérielle et augmente le risque d'hypertension,
favorise les risques d'hémorragie cérébrale,
peut entraîner des troubles du rythme cardiaque.**

De plus, une consommation aiguë d'alcool (boire de grandes quantités d'alcool en une seule occasion), peut entraîner des troubles du rythme cardiaque et augmente le risque de mort subite. Une consommation régulière et excessive d'alcool peut être responsable de troubles cognitifs : altération de la mémoire, des capacités de planification, d'attention et de prise de décisions. Ces troubles s'observent notamment chez les personnes souffrant de carences nutritionnelles.

Le syndrome de Korsakoff est une forme sévère de troubles cognitifs : cette maladie du cerveau se caractérise par une **détérioration de la mémoire, une tendance à la fabulation pour compenser les pertes de mémoire, des troubles de l'humeur et une désorientation spatio-temporelle.**

Plus la consommation d'alcool commence à un âge précoce, plus la détérioration du cerveau est importante.

Le lien entre la consommation d'alcool et la santé mentale

Une consommation excessive d'alcool est souvent associée à des troubles psychiques (anxiété et dépression notamment). [...]

De plus, même si la consommation d'alcool semble apporter un mieux-être sur le moment, elle ne solutionne pas les difficultés de la personne. A l'inverse, à long terme, elle peut accroître sa **dépression et son anxiété.**

Par ailleurs, même si l'alcool aide à s'endormir, il nuit à la qualité du _____ et peut provoquer des insomnies.

Quand la dépendance s'installe, les conséquences néfastes sont nombreuses et touchent toutes les sphères de la vie du buveur. L'état de santé se dégrade tant sur le plan physique que psychologique. Les relations avec les proches sont perturbées et la vie professionnelle peut également être touchée. » www.alcool-info-service.fr

Alcool « Fort » : >18°	_____ Brûle les papilles de la _____ _____ (cancer à long terme de la zone oto-rhino-laryngologique).
------------------------	--

Équilibre Acide-Alcalin	« Lorsque le corps est trop _____, il fait de la graisse qu'on met un temps terrible à perdre ; l'acidité des fluides corporels brûle les organes internes et la seule défense du corps est de retenir la graisse pour protéger les organes contre la sur-acidité. Ces personnes entrent alors dans un cercle vicieux où n'importe quel régime ou quelle quantité d'exercice physique ne leur feront PERDRE AUCUNE _____, simplement parce que le corps a besoin de la graisse et ne le libérera pas sans changer des habitudes alimentaires. » (KM Santé Curriculum)
Repas	« Assiette unique » contenant d'une part, un légumineux ou une céréale (la plus alcaline) et d'autre part plus de la moitié de l'assiette remplie de _____ (bio, frais, de saison, local, sans OGM) : « <i>Ces légumes qui entrent dans la composition de chaque repas vont jouer un rôle de premier plan, grâce à leur fibres, d'élimination des déchets, mais augmentent aussi le travail de malaxage de l'estomac et le péristaltisme intestinal. En effet les céréales, d'où vont être tirés les sucres lents, sont longues à digérer. Fondamentalement, les légumes permettent d'en éviter les amas au niveau de l'estomac</i> ». (La Médecine Traditionnel Chinoise Pour les Nuls, 2018, Jean Pélissier).
Cuisson à privilégier	_____ <95° (pour cuir ou réchauffer)
Appareil électroménager à éviter	_____ (cataracte précoce)
Pour résumer, un régime particulier ?	Au final, vous ne pourrez pas placer ces repères dans un régime spécifique. Cependant, ces recommandations se rapproches d'un régime méditerranéen ou japonais traditionnel, c'est à dire une <u>orientation</u> _____ voire végétalienne en restant « flexitarien » (si si la société nous a inventé le mot...) , c'est à dire qu'on ne se borne pas à bannir un aliment à tous jamais de notre alimentation, juste à savoir avec quel autre aliment l'associer ou à l'éviter le plus possible en le réservant à une grande occasion dans l'année.

CONFIDENTIEL

Principes et effets de l'échauffement	
Comment gagner en souplesse ?	

CULTURE :**BUDO** /25

Signification de « Dojo »	
Signification de « Budo »	
Signification de « Budoka »	
Origine de notre art martial	
Nom de notre art martial	
Signification littérale	

Vêtement d'entraînement en budo	
Ceinture du budoka 帯	
Sandales japonaises de pailles avec 2 lacs	
Gourde	

Seiretsu 整列	
Seiza 正座	
Rei 礼	

Hajime 始め	
Yame 止め	
Mawate 回って	

Masugu 真っ直ぐ	
Mitori Geiko	

Uke 受け	
Tori 取り	

Gakudō 学童	
Ryusha 流者	

Cadet (élève débutant)	
Professeur	
Titre actuelle du fondateur du Goshin-Système : « enseignant »	

KYUDAN /7

Grade « Mudansha », i.e. jusqu'à la ceinture noir : « rang »	
--	--

Grade

1er niveau d'apprentissage	
Niveau ceinture jaune	
5ème « Rang »	

Couleurs

« Ceinture Blanche » en Romaji	
« Ceinture Jaune » en Romaji	
« Ceinture Orange » en Romaji	

BUKI 武器 /2

Sabre du samouraï 刀	
« Sabre en bois » 木刀 ou 木剣	

KEIZU 系図	/4
Fondateur(s)	
Provient (art martial du Xxème siècle)	
Héritage ancestrale (samouraïs)	
Lignée (durant l'époque Edo/Tokugawa)	

SHODO 書道	/5	Définir quel est le type d'écriture puis l'écrire en romaji
護身		
武道		
システム		
ごしん		
Écrire son prénom et nom en Katakana		

KAZU-HŌ 数法	/12	Savoir compter en japonais jusqu'à 10 (dans l'ordre) Écrire en Romaji
zéro		
un		
deux		
trois		
quatre		
cinq		
six		
sept		
huit		
neuf		
dix		

Ta date de naissance en Seireki 西暦 (calendrier grégorien)	e.g. 14 juillet 2017 : 2017年7月14日	年 月 日
--	-----------------------------------	-------

WAZA 技	/ 31
Tachi 立	
Ne 寝	
Katame 固	
Nage 投	
Kihon-Kumite	
Migi 右	
Hidari 左	
Mae 前	
Ushiro 後ろ	
Yoko 横	
Ura 裏	
Tsukuri 作り	
Kuzushi 崩し	
Kake 駆け	
Otoshi 落	
UkeMi 受身	
Tai 体 ou Mi 身	
Koshi 腰	

<i>Kiai</i> 気合	
<i>Soku</i> 足 (ou <i>Ashi</i> 足)	
<i>Keri</i> 蹴り	
<i>Shu</i> 手 ou <i>Te</i> 手	
<i>Ken</i> 拳	
<i>Tekubi</i> 手首 et <i>Kote</i> 小手	
<i>Mawashi</i> 回し	
<i>Uke</i> 受	
<i>AteMi</i> 当身	
<i>Uchi</i> 打ち	
<i>SeiKen</i> 正拳	
<i>Teisho</i> 底掌	
<i>ASHI SABAKI</i> /2	
Pas chassé frontal (av. puis ar.)	
Pas marché (orteils en premier)	

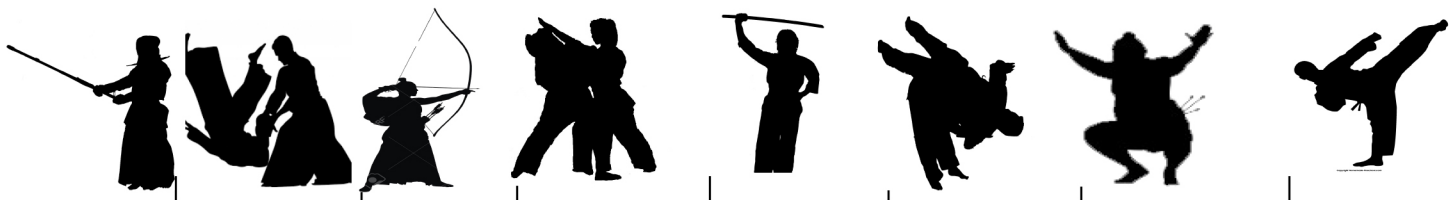
CULTURE GENERALE

/16

Chinois ou Japonais ?

Surlignez ou entourez le pays correspondant

La Grande Muraille	Lieu	en 中國	ou	au 日本
Origami	Caractéristique	de 中國	ou	du 日本
Sabre	Caractéristique	de 中國	ou	du 日本
Epée	Caractéristique	de 中國	ou	du 日本
Kimono	Terme utilisé par	la 中國	ou	le 日本
La cérémonie du Thé	Caractéristique	de 中國	ou	du 日本
Origine de la poudre (feu d'artifice)	Originaire	de 中國	ou	du 日本
Archipel de près de 7000 îles	Lieu	en 中國	ou	au 日本
Pékin	Lieu	en 中國	ou	au 日本
Manga & anime	Caractéristique	de 中國	ou	du 日本
Bruce Lee (1971 - 1973)	Originaire	de 中國	ou	du 日本
Jackie Chan, Sammo Hung, Yuen Biao (1971 - 1973)	Originaire	de 中國	ou	du 日本
Shōgun	Histoire	de 中國	ou	du 日本
Dynastie Ming	Histoire	de 中國	ou	du 日本
Torii (portail traditionnel)	Caractéristique	de 中國	ou	du 日本
Sake	Caractéristique	de 中國	ou	du 日本

Culture des Budo /12	Pour chaque silhouette, identifiez et écrivez dessous le Budo correspondant.
	
Quels sont les trois arts martiaux japonais (Okinawa compris) les plus populaires en France et dans le monde ?	
Qui est Miyamoto Musashi (1584-1645) ?	

Cardio /1

Corde à sauter sans un seul arrêt	30 secondes
-----------------------------------	-------------

Renforcement musculaire /6

En moins de 15 Minutes

Muscle partie inférieur (quadriceps, ischio-jambier)	80 flexions de jambe
Muscle ramenant tronc jambe (fléchisseur de hanche et abdominaux) – décollement des épaules avec enroulement vertébral ou « crunch » (les jambes en appui sur un banc) – mains aux épaules	15 relevés de buste
Muscle de la ceinture pelvienne (gainage « planche » sur les 4 côtés)	2' (abdominaux : transverse) + 30" (dorsal : lombaire) + 30" x2 (abdominaux : obliques)
Muscle partie supérieur (pectoraux) et bras (biceps)	30 pompes (<i>tout le corps au sol</i>) sur les genoux
Muscle de la partie supérieur bras (triceps) – Position corps « V » inversé (jambe et bras tendus, mains éloignés des pieds de 4 voire 5 mains) : toucher la tête au sol avec bras fléchissant vers soi :	10 extensions de bras
Muscle de la partie supérieur du dos (trapèze) et bras (triceps) avec barre de traction	2 tractions (ou 4 les pieds sur élastique ou orteils au sol sur espalier)

Étirement /4

En plus de 8 Minutes

Étirer 5 grands groupes musculaires	cf. cours ou livre PCV
Souplesse dorsaux & Ischio-Jambier	Debout jambes tendues : 10 secondes en effleurant le sol des doigts
Souplesse des adducteurs	L'écart entre les deux talons doit mesurer sa taille (e.g. 1,77cm) moins 10cm (soit 1,67)
Souplesse psoas et l'iliaque	L'écart entre le talon de la jambe avant et le genou de la jambe arrière (pied, genou et pied arrière aligné) doit mesurer sa taille (e.g. 1,77cm) moins 60cm (soit 1,17cm).

Acrobatie /3

... en plus de celles demandées dans le livre « Programme Ceinture Orange »

Corde à sauter	1 saut pour 2 tours de corde (réception sur les pieds)
Faire le pont : 10 secondes	Pont pied à plat
Trépied : 10 secondes	Genoux sur les coudes

Agoniste/Antagoniste Vitesse Équilibre Cardio

A.V.E.C. Jambe (chaque jambe) /4 (*mains en garde*)

Armé de <i>Mawashi-Geri</i> en 30"	40
Frappes de <i>Mawashi-Geri</i> en 30"	50
Armé+Frappes de <i>Mawashi-Geri</i> en 30"	40
Armé+Frappes de <i>Yoko-Geri</i> en 30"	30

A.V.E.C. Bras (*revenir en garde*) /2

<i>Kagi-zuki</i> en 30"	2x 60 soit 120
<i>Tsuki</i> en 30"	2x 70 soit 140

PRIVILÈGES

Certification Budoka PCO

Devient l' aîné-e des autres élèves de même niveau
 Devient le Uke de référence (entre les plus hauts gradés du groupe)
 Droit à passer la « Certifications PCV »
 Droit à écrire son prénom en katakana sur l'une des extrémités de sa ceinture
 Droit à acheter un Keikogi brodé de fil doré du Kanji 護身 au cœur