



Adam Walker, 3ième Dan Kyokushin Karaté, est l'instructeur en chef du Chikara Dojo de Spennymoor. Cela signifie qu'il est maintenant un sensei (enseignant) au lieu d'un senpai. Il a commencé le karaté Kyokushin alors qu'il vivait au Japon en 1993. Il a reçu sa ceinture noire de Kobe et est devenu instructeur au Nishinomiya Dojo. En 1999, il est retourné au Royaume-Uni et en 2000, il a ouvert le Chikara Dojo, le seul du nord-est de l'Angleterre.

Pouvez-vous expliquer brièvement ce qu'est le Karaté Kyokushin?

Kyokushin (極真) est un style de karaté full contact fondé en 1964 par le coréen japonais Ōyama Masutatsu. Kyokushin est japonais pour la vérité ultime. Il est né d'une philosophie d'auto-amélioration, de discipline et de formation approfondie. Son style de contact complet compte plus de 12 millions de praticiens à l'échelle internationale au cours des 40 dernières années. Une classe typique de Kyokushin a des règles très strictes de cérémonie d'inclination qui vous aident à détendre l'esprit et à vous évaluer. Le cours comprend un échauffement suivi de: pratique de différents mouvements de combat, entraînement avec pads et sacs de frappe, sparring, kata (mise en forme), self-défense, étirements, entraînement d'endurance, entraînement avec armes. C'est une forme d'art et de philosophie. Les valeurs de Kyokushin se retrouvent dans notre dojo kun (serment), qui est répété à la fin de la leçon. La première ligne dit: "Nous entraînerons nos cœurs et nos corps pour un esprit ferme et inébranlable". Ceci, comme tant d'autres paragraphes du serment, est quelque chose que les praticiens peuvent utiliser dans leur vie quotidienne. Pratiquer le karaté Kyokushin nous enseigne les valeurs du travail acharné, de la persévérance et de la récupération de la force lorsque nous rencontrons l'adversité. Il nous apprend que peu importe les difficultés que nous pouvons avoir, nous ne devons jamais abandonner!

Dans quelle mesure le Kyokushin est-il différent des autres formes de karaté?

Au fil des ans, de nombreux styles de karaté sont devenus axés sur le sport, en mettant l'accent sur le fait de marquer des points avec des coups de poing rapides. Kyokushin, d'autre part, consiste à plier votre adversaire, à la fois physiquement et mentalement. Le karaté Kyokushin a un système de notation très strict. Les grades ne sont attribués qu'à ceux qui se sont entraînés dur pour cela. Chez Kyokushin, vous ne pouvez pas commander votre ceinture noire en ligne. Dans le karaté Kyokushin, tout est soigneusement testé et contrôlé. Il diffère des autres styles des manières suivantes: Kyokushin utilise des combats à élimination directe. Le but ici est de vaincre l'adversaire en le mettant KO ou en le renversant. Cela signifie également que les coups à la tête sont autorisés. Cela diffère des combats simulés que vous rencontrez dans d'autres styles de karaté. Briser des objets solides tels que le bois, la glace et le béton font partie de la formation des pratiquants expérimentés et sont largement utilisés pour démontrer la puissance du Kyokushin. Casser des planches de bois est également utilisé dans les matchs indécis. Des matchs de sparring continu en plein contact contre divers adversaires font également partie des séances d'entraînement normales. Plusieurs batailles sont utilisées dans le système de notation. Plus votre rang est élevé, plus il y aura de combats. Le test ultime est le Kyokushin 100 man kumite, où le combattant se bat contre 100 adversaires. L'un après l'autre dans les périodes de combats knock-down de plein contact. En compétition, un

combattant peut avoir combattu plusieurs adversaires avant d'atteindre la finale. Si l'on doit comparer le karaté avec les voitures, on peut dire que le karaté Kyokushin est dans la même classe que la Bugatti Veyron.

Votre club assiste-t-il également aux matchs?

Chaque année, nous assistons à deux compétitions majeures en Grande-Bretagne; les championnats anglais et les championnats britanniques. Nous avons actuellement plusieurs étudiants qui sont dans le top 3 de leurs catégories respectives. Nous avons même eu des combattants qui ont assisté à des matchs en Europe, en Amérique et au Japon.

Vous souhaitez réaliser quelque chose avec votre organisation?

Nous tendons la main à tous ceux qui veulent s'améliorer et qui veulent suivre le chemin de la Voie Martiale. Ce n'est pas un chemin facile à suivre. Comme la perfection, il est rempli de nombreux obstacles. Mon travail, en tant qu'instructeur en chef, est d'aider mes élèves dans cette voie. Dans notre club, nous améliorons la vie des étudiants et leur permettons de réaliser des choses dont ils n'ont jamais rêvé.

Quelles valeurs de vie souhaitez-vous transmettre à vos élèves?

Cela peut se résumer par le seul mot que nous utilisons beaucoup au sein de la famille Kyokushin; ce mot est OSU!! Cela signifie persévérer, subir. Le premier symbole kanji (symbole japonais) est le verbe *osu* et signifie "continuer". Il symbolise l'esprit combatif, l'importance de l'effort et la nécessité de surmonter les obstacles, de les repousser et de continuer avec votre attitude positive. Le deuxième symbole kanji est le verbe japonais *shinobu*, qui signifie "subir" ou "se cacher". Il fait référence à la douleur et exprime une idée de courage, l'esprit de persévérance et la résistance au recul. Les étudiants qui s'entraînent régulièrement avec nous bénéficient d'une meilleure santé, d'une plus grande confiance en eux et d'une meilleure concentration. Une fois dans notre système, nos élèves montrent une certaine confiance en eux et ils ne sont pas harcelés.

Quels aspects du Karaté Kyokushin préférez-vous apprendre?

Avant tout, il est important que tous ceux qui assistent à nos cours passent un bon moment. Une personne qui aime les leçons apprendra plus vite. Nos formations se répartissent entre des formations pour enfants et pour adultes. Les choses sont enseignées différemment dans les deux cours. Les cours sont structurés et organisés.

Cette structure, complétée par des règles de conduite décrites pendant les cours, permet de s'entraîner dans un environnement formidable où les étudiants apprennent rapidement la patience, le respect et un environnement d'entraînement superbe où les étudiants apprennent très rapidement la patience, le respect et l'appréciation. Les mouvements de combat sont à la base des arts martiaux et le Kyokushin n'est pas différent. La maîtrise des techniques de base est une excellente base pour progresser.

Quand les gens devraient-ils choisir de pratiquer le Karaté Kyokushin?

Il n'y a pas d'âge requis pour commencer à pratiquer le karaté Kyokushin. Dans notre club, nous commençons par les séances d'entraînement pour les enfants à partir de 5 ans. Il est important de savoir qu'on n'est jamais trop vieux pour commencer le Kyokushin, tant que les élèves donnent le meilleur d'eux-mêmes pendant la formation. Les personnes qui combattent au plus haut niveau ont généralement commencé le karaté Kyokushin à un âge assez jeune. Sans des années d'entraînement, il ne serait pas possible de concourir au niveau mondial. Les gens viennent à nos cours pour diverses raisons. Certains veulent vivre une vie plus saine, d'autres veulent pratiquer les arts martiaux et parfois ils viennent aux cours parce qu'ils sont victimes d'intimidation. Quelle que soit la raison, nous accueillons toute personne qui souhaite améliorer sa vie. Le karaté Kyokushin, en revanche, n'est pas pour tout le monde, étant donné les exigences élevées, tant physiques que mentales, et l'implication nécessaire. Mais ceux qui persistent à continuer la formation sont heureux de faire partie de la famille mondiale unique de Kyokushin.

Kyokushin Dojo Serment

We will train our hearts and bodies for a firm, unshaken spirit.

We will pursue the true meaning of the Martial Way, so that in time our senses may be alert.

With true vigour, we will seek to cultivate a spirit of self-denial.

We will observe the rules of courtesy, respect our superiors, and refrain from violence.

We will follow our religious principles, and never forget the true virtue of humility.

We will look upwards to wisdom and strength, not seeking other desires.

All our lives, through the discipline of karate, we will seek to fulfil the true meaning of the Kyokushin Way...

Merci pour l'interview Adam.

Nous vous souhaitons encore beaucoup de bonne chance.

Kevin Simons