

19, rue de la mare Marion  
Hameau de Noyers  
27700 Les Andelys

AN  
**2003**



## JANVIER

<b>Me</b>	<b>1</b>	<b>Jour de l'an</b>	
<b>Je</b>	<b>2</b>	<i>Basile</i>	<b>1</b>
<b>Ve</b>	<b>3</b>	<i>Geneviève</i>	
<b>Sa</b>	<b>4</b>	<i>Odilon</i>	
<b>Di</b>	<b>5</b>	<i>Epiphanie</i>	
<b>Lu</b>	<b>6</b>	<i>Mélaine</i>	
<b>Ma</b>	<b>7</b>	<i>Raymond</i>	
<b>Me</b>	<b>8</b>	<i>Lucien</i>	
<b>Je</b>	<b>9</b>	<i>Alix</i>	<b>2</b>
<b>Ve</b>	<b>10</b>	<i>Guillaume</i>	
<b>Sa</b>	<b>11</b>	<i>Paulin</i>	

<b>Di</b>	<b>12</b>	<i>Tatiana</i>	
<b>Lu</b>	<b>13</b>	<i>Baptême du Seign.</i>	
<b>Ma</b>	<b>14</b>	<i>Nina</i>	
<b>Me</b>	<b>15</b>	<i>Rémi</i>	
<b>Je</b>	<b>16</b>	<i>Marcel</i>	<b>3</b>
<b>Ve</b>	<b>17</b>	<i>Roseline</i>	
<b>Sa</b>	<b>18</b>	<i>Prisca</i>	
<b>Di</b>	<b>19</b>	<i>Marius</i>	
<b>Lu</b>	<b>20</b>	<i>Sébastien</i>	
<b>Ma</b>	<b>21</b>	<i>Agnès</i>	
<b>Me</b>	<b>22</b>	<i>Vincent</i>	

<b>Je</b>	<b>23</b>	<i>Barnard</i>	<b>4</b>
<b>Ve</b>	<b>24</b>	<i>St François de Sales</i>	
<b>Sa</b>	<b>25</b>	<i>Conv. de St Paul</i>	
<b>Di</b>	<b>26</b>	<i>Paule</i>	
<b>Lu</b>	<b>27</b>	<i>Angèle</i>	
<b>Ma</b>	<b>28</b>	<i>Thomas d'Aquin</i>	
<b>Me</b>	<b>29</b>	<i>Gildas</i>	
<b>Je</b>	<b>30</b>	<i>Martine</i>	<b>5</b>
<b>Ve</b>	<b>31</b>	<i>Marcelle</i>	

— Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
— Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
— Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Gijutsu Yoi Shinjutsu ». L'esprit est plus important que la technique.

Une des 20 règles d'or de Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

**2003**  
**KARATE CLUB de TOURNY**  
 Tel : 06-10-62-04-39

## FEVRIER

<b>Sa</b> 1 <i>Ella</i>
<b>Di</b> 2 <i>Prés. du Seign.</i>
<b>Lu</b> 3 <i>Blaise</i>
<b>Ma</b> 4 <i>Véronique</i>
<b>Me</b> 5 <i>Agathe</i>
<b>Je</b> 6 <i>Gaston</i> 6
<b>Ve</b> 7 <i>Eugénie</i>
<b>Sa</b> 8 <i>Jacqueline</i>
<b>Di</b> 9 <i>Apolline</i>
<b>Lu</b> 10 <i>Arnaud</i>
<b>Ma</b> 11 <i>N. D. de Lourdes</i>

<b>Me</b> 12 <i>Félix</i>
<b>Je</b> 13 <i>Béatrice</i>
<b>Ve</b> 14 <i>Valentin</i> 7
<b>Sa</b> 15 <i>Claude</i>
<b>Di</b> 16 <i>Julienne</i>
<b>Lu</b> 17 <i>Alexis</i>
<b>Ma</b> 18 <i>Bernadette</i>
<b>Me</b> 19 <i>Gabin</i>
<b>Je</b> 20 <i>Aimée</i> 8
<b>Ve</b> 21 <i>Paul Damien</i>
<b>Sa</b> 22 <i>Isabelle</i>

<b>Di</b> 23 <i>Lazare</i>
<b>Lu</b> 24 <i>Modeste</i>
<b>Ma</b> 25 <i>Roméo</i>
<b>Me</b> 26 <i>Nestor</i>
<b>Je</b> 27 <i>Honorine</i> 9
<b>Ve</b> 28 <i>Romain</i>



## MARS

<b>Sa</b> 1 <i>Aubin</i>
<b>Di</b> 2 <i>Charles le bon</i>
<b>Lu</b> 3 <i>Guénolé</i>
<b>Ma</b> 4 <i>Casimir - Mar. Gras</i>
<b>Me</b> 5 <i>Olive - Cendres</i>
<b>Je</b> 6 <i>Colette</i> 10
<b>Ve</b> 7 <i>Félicité (Ste)</i>
<b>Sa</b> 8 <i>Jean-de-Dieu</i>
<b>Di</b> 9 <i>1<sup>er</sup> de Carême</i>
<b>Lu</b> 10 <i>Vivien</i>
<b>Ma</b> 11 <i>Rosine</i>

<b>Me</b> 12 <i>Justine</i>
<b>Je</b> 13 <i>Rodrigue</i> 11
<b>Ve</b> 14 <i>Mathilde</i>
<b>Sa</b> 15 <i>Louise</i>
<b>Di</b> 16 <i>Bénédicte</i>
<b>Lu</b> 17 <i>Patrice</i>
<b>Ma</b> 18 <i>Cyrille</i>
<b>Me</b> 19 <i>Joseph</i>
<b>Je</b> 20 <i>Herbert</i> 12
<b>Ve</b> 21 <b>PRINTEMPS</b>
<b>Sa</b> 22 <i>Léa</i>

<b>Di</b> 23 <i>Victorien</i>
<b>Lu</b> 24 <i>Catherine de Suède</i>
<b>Ma</b> 25 <i>Annonciation</i>
<b>Me</b> 26 <i>Larissa</i>
<b>Je</b> 27 <i>Mi-Carême</i> 13
<b>Ve</b> 28 <i>Gontran</i>
<b>Sa</b> 29 <i>Gwladys</i>
<b>Di</b> 30 <i>Amédée</i>
<b>Lu</b> 31 <i>Benjamin</i>

— Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
— Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
— Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Ne gagne pas après avoir frappé,  
mais frappe après avoir gagné. »

Takano Sazaburo (1862 – 1950)

2003

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 06-10-62-04-39

## AVRIL

Ma 1	Hugues
Me 2	Sandrine
Je 3	Richard 14
Ve 4	Isidore
Sa 5	Irène
Di 6	Marcellin
Lu 7	Jean B. de la Salle
Ma 8	Julie
Me 9	Gautier
Je 10	Fulbert 15
Ve 11	Stanislas

Sa 12	Jules
Di 13	Rameaux
Lu 14	Maxime
Ma 15	Paterne
Me 16	Benoît-Joseph
Je 17	Anicet 16
Ve 18	Parfait
Sa 19	Emma
Di 20	PAQUES
Lu 21	Anselme
Ma 22	Alexandre

Me 23	Georges
Je 24	Fidèle 17
Ve 25	Marc
Sa 26	Alida
Di 27	Souv. Déportés
Lu 28	Valérie
Ma 29	Catherine de Sienn e
Me 30	Robert



## MAI

Je 1	Fête du travail
Ve 2	Boris 18
Sa 3	Philippe et Jacques
Di 4	Sylvain
Lu 5	Judith
Ma 6	Prudence
Me 7	Gisèle
Je 8	Anniversaire 1945
Ve 9	Pacôme 19
Sa 10	Solange
Di 11	Fête de J. d'Arc

Lu 12	Achille
Ma 13	Rolande
Me 14	Matthias
Je 15	Denise 20
Ve 16	Honoré
Sa 17	Pascal
Di 18	Eric
Lu 19	Yves
Ma 20	Bernardin
Me 21	Constantin
Je 22	Emile 21

Ve 23	Didier
Sa 24	Donation
Di 25	Fête des Mères
Lu 26	Bérenger
Ma 27	Augustin
Me 28	Germain
Je 29	ASCENSION 22
Ve 30	Ferdinand
Sa 31	Visitation

— Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
— Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
— Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Dojo Nomino Karate To Omou Na ». Ne crois pas que le Karaté n'a lieu qu'au Dojo.  
Une des 20 règles d'or de Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

2003

KARATE CLUB de TOURNY  
Tel : 06-10-62-04-39



## JUIN

<b>Di</b> 1 Justin
<b>Lu</b> 2 Blandine
<b>Ma</b> 3 Kévin
<b>Me</b> 4 Clotilde
<b>Je</b> 5 Igor 23
<b>Ve</b> 6 Norbert
<b>Sa</b> 7 Gilbert
<b>Di</b> 8 <b>PENTECOTE</b>
<b>Lu</b> 9 Diane
<b>Ma</b> 10 Landry
<b>Me</b> 11 Barnabé

<b>Je</b> 12 Guy 24
<b>Ve</b> 13 Antoine de Padoue
<b>Sa</b> 14 Elisée
<b>Di</b> 15 Trinité -Fête Pères
<b>Lu</b> 16 Jean François Régis
<b>Ma</b> 17 Hervé.
<b>Me</b> 18 Léonce
<b>Je</b> 19 Romuald 25
<b>Ve</b> 20 Silvère
<b>Sa</b> 21 ETE
<b>Di</b> 22 Alban

<b>Lu</b> 23 Audrey
<b>Ma</b> 24 Jean Baptiste
<b>Me</b> 25 Prosper
<b>Je</b> 26 Anthelme 26
<b>Ve</b> 27 Fernand
<b>Sa</b> 28 Irénée
<b>Di</b> 29 Pierre et Paul
<b>Lu</b> 30 Martial



## JUILLET

<b>Ma</b> 1 Thierry
<b>Me</b> 2 Martinien
<b>Je</b> 3 Thomas 27
<b>Ve</b> 4 Florent
<b>Sa</b> 5 Antoine
<b>Di</b> 6 Mariette
<b>Lu</b> 7 Raoul
<b>Ma</b> 8 Thibaut
<b>Me</b> 9 Amandine
<b>Je</b> 10 Ulrich 28
<b>Ve</b> 11 Benoît

<b>Sa</b> 12 Olivier
<b>Di</b> 13 Henri et Joël
<b>Lu</b> 14 <b>FÊTE NATIONALE</b>
<b>Ma</b> 15 Donald
<b>Me</b> 16 N. D. Mont Carme
<b>Je</b> 17 Charlotte 29
<b>Ve</b> 18 Frédéric
<b>Sa</b> 19 Arsène
<b>Di</b> 20 Marina
<b>Lu</b> 21 Victor
<b>Ma</b> 22 Marie Madeleine

<b>Me</b> 23 Brigitte
<b>Je</b> 24 Christine 30
<b>Ve</b> 25 Jacques le Maj.
<b>Sa</b> 26 Anne et Joachim
<b>Di</b> 27 Nathalie
<b>Lu</b> 28 Samson
<b>Ma</b> 29 Marthe
<b>Me</b> 30 Juliette 31
<b>Je</b> 31 Ignace de Loyola

— Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
— Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
— Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Je me suis entraîné tous les jours, et c'est quand j'avais environ 50 ans que je me suis trouvé dans la voie de la stratégie de l'Art Martial. »

Miyamoto Musashi (1584 - 1646)

# 2003

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 06-10-62-04-39

## AOÛT

**Ve 1** *Alphonse*  
**Sa 2** *Julien-Eymard*  
**Di 3** *Lydie*  
**Lu 4** *Jean Marie Vianney*  
**Ma 5** *Abel*  
**Me 6** *Transfiguration*  
**Je 7** *Gaétan* **32**  
**Ve 8** *Dominique*  
**Sa 9** *Amour*  
**Di 10** *Laurent*  
**Lu 11** *Claire*

**Ma 12** *Clarisse*  
**Me 13** *Hippolyte*  
**Je 14** *Evrard* **33**  
**Ve 15** **ASSOMPTION**  
**Sa 17** *Armel*  
**Di 18** *Hyacinthe*  
**Lu 19** *Hélène*  
**Ma 20** *Jean Eudes*  
**Me 21** *Bernard*  
**Je 22** *Christophe* **34**  
**Ve 22** *Fabrice*

**Sa 23** *Rose de Lima*  
**Di 24** *Barthélemy*  
**Lu 25** *Louis*  
**Ma 26** *Natacha*  
**Me 27** *Monique*  
**Je 28** *Augustin* **35**  
**Ve 29** *Sabine*  
**Sa 30** *Fiacre*  
**Di 31** *Aristide*



## SEPTEMBRE

**Lu 1** *Gilles*  
**Ma 2** *Ingrid*  
**Me 3** *Grégoire*  
**Je 4** *Rosalie* **36**  
**Ve 5** *Raïssa*  
**Sa 6** *Bertrand*  
**Di 7** *Reine*  
**Lu 8** *N. D. Nativité*  
**Ma 9** *Alain*  
**Me 10** *Inès*  
**Je 11** *Adelphe*

**Ve 12** *Apollinaire* **37**  
**Sa 13** *Aimé*  
**Di 14** *Croix Glorieuse*  
**Lu 15** *Roland*  
**Ma 16** *Edith*  
**Me 17** *Renaud*  
**Je 18** *Nadège* **38**  
**Ve 19** *Emilie*  
**Sa 20** *Davy*  
**Di 21** *Matthieu*  
**Lu 22** *Maurice*

**Ma 23** **AUTOMNE**  
**Me 24** *Thècle*  
**Je 25** *Hermann* **39**  
**Ve 26** *Côme et Damien*  
**Sa 27** *Vincent de Paul*  
**Di 28** *Venceslas*  
**Lu 29** *Michel et Gabriel*  
**Ma 30** *Jérôme*

**Zone A** Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
**Zone B** Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
**Zone C** Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Ne regardez pas les yeux de uke, le cœur se fait aspirer par les yeux de uke, ne regardez pas le sabre de uke, l'esprit se fait aspirer par le sabre de uke, ne regardez pas uke, vous absorberiez le ki de uke, Je me tiens debout tout simplement. »

Sensei Morihei Ueshiba (1883 – 1969)

2003

**KARATE CLUB de TOURNY**  
 Tel : 06-10-62-04-39

## OCTOBRE

**Me 1** *Thérèse de l'en. J.*  
**Je 2** *Léger* 40  
**Ve 3** *Gérard*  
**Sa 4** *François d'Assise*  
**Di 5** *Fleur*  
**Lu 6** *Bruno*  
**Ma 7** *Serge*  
**Me 8** *Pélagie*  
**Je 9** *Denis* 41  
**Ve 10** *Ghislain*  
**Sa 11** *Firmin*

**Di 12** *Wilfried*  
**Lu 13** *Géraud*  
**Ma 14** *Juste*  
**Me 15** *Thérèse d'Avila*  
**Je 16** *Edwige* 42  
**Ve 17** *Baudouin*  
**Sa 18** *Luc*  
**Di 19** *René*  
**Lu 20** *Adeline*  
**Ma 21** *Céline*  
**Me 22** *Salomé*

**Je 23** *Jean de Cap.* 43  
**Ve 24** *Florentin*  
**Sa 25** *Crépin*  
**Di 26** *Dimitri*  
**Lu 27** *Emeline*  
**Ma 28** *Simon et Jude*  
**Me 29** *Narcisse*  
**Je 30** *Bienvenue* 44  
**Ve 31** *Halloween-Quentin*



## NOVEMBRE

**Sa 1** **TOUSSAINT**  
**Di 2** *Défunts*  
**Lu 3** *Hubert*  
**Ma 4** *Charles*  
**Me 5** *Sylvie*  
**Je 6** *Bertille* 45  
**Ve 7** *Carine*  
**Sa 8** *Geoffroy*  
**Di 9** *Théodore*  
**Lu 10** *Léon*  
**Ma 11** **ARMISTICE 1918**

**Me 12** *Christian*  
**Je 13** *Brice* 46  
**Ve 14** *Sidoine*  
**Sa 15** *Albert*  
**Di 16** *Marguerite*  
**Lu 17** *Elisabeth*  
**Ma 18** *Aude*  
**Me 19** *Tanguy*  
**Je 22** *Edmond* 47  
**Ve 21** *Présentat. de Marie*  
**Sa 22** *Cécile*

**Di 23** *Clément*  
**Lu 24** *Flora*  
**Ma 25** *Catherine de L.*  
**Me 26** *Delphine*  
**Je 27** *Séverin* 48  
**Ve 28** *Jacques de la M.*  
**Sa 29** *Saturnin*  
**Di 30** *André*

**Zone A** Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
**Zone B** Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
**Zone C** Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« C'est la justesse du MA (distance) qui détermine l'issue du combat »

Ito Ittosai (1560 - 1653)

2003

**KARATE CLUB de TOURNY**  
 Tel : 06-10-62-04-39



## DECEMBRE

<b>Lu</b> 1 <i>Avent</i>
<b>Ma</b> 2 <i>Viviane</i>
<b>Me</b> 3 <i>Avent</i>
<b>Je</b> 4 <i>Barbara</i> 49
<b>Ve</b> 5 <i>Gérald</i>
<b>Sa</b> 6 <i>Nicolas</i>
<b>Di</b> 7 <i>Ambroise</i>
<b>Lu</b> 8 <i>2°dimanche Avent.</i>
<b>Ma</b> 9 <i>Immaculée Concept</i>
<b>Me</b> 10 <i>Romarc</i> 50
<b>Je</b> 11 <i>Daniel</i>

<b>Ve</b> 12 <i>Jeanne-F. de Chant.</i>
<b>Sa</b> 13 <i>Lucie</i>
<b>Di</b> 14 <i>Odile</i>
<b>Lu</b> 15 <i>Ninon</i>
<b>Ma</b> 16 <i>Alice</i>
<b>Me</b> 17 <i>Judicaël</i>
<b>Je</b> 18 <i>Gatien</i> 51
<b>Ve</b> 19 <i>Urbain</i>
<b>Sa</b> 20 <i>Théophile, Abraham</i>
<b>Di</b> 21 <i>Pierre Canisius</i>
<b>Lu</b> 22 <b>HIVER</b>

<b>Ma</b> 23 <i>Armand</i>
<b>Me</b> 24 <i>Adèle</i>
<b>Je</b> 25 <b>NOËL</b> 52
<b>Ve</b> 26 <i>Etienne</i>
<b>Sa</b> 27 <i>Jean</i>
<b>Di</b> 28 <i>Innocents</i>
<b>Lu</b> 29 <i>David</i>
<b>Ma</b> 30 <i>Roger</i>
<b>Me</b> 31 <i>Sylvestre</i>



## JANVIER - 04

<b>Je</b> 1 <b>Jour de l'an</b>
<b>Ve</b> 2 <i>Basile</i> 1
<b>Sa</b> 3 <i>Geneviève</i>
<b>Di</b> 4 <i>Epiphanie</i>
<b>Lu</b> 5 <i>Edouard</i>
<b>Ma</b> 6 <i>Méline</i>
<b>Me</b> 7 <i>Raymond</i>
<b>Je</b> 8 <i>Lucien</i> 2
<b>Ve</b> 9 <i>Alix</i>
<b>Sa</b> 10 <i>Guillaume</i>
<b>Di</b> 11 <i>Paulin</i>

<b>Lu</b> 12 <i>Tatiana</i>
<b>Ma</b> 13 <i>Yvette</i>
<b>Me</b> 14 <i>Nina</i>
<b>Je</b> 15 <i>Rémi</i> 3
<b>Ve</b> 16 <i>Marcel</i>
<b>Sa</b> 17 <i>Roseline</i>
<b>Di</b> 18 <i>Prisca</i>
<b>Lu</b> 19 <i>Marius</i>
<b>Ma</b> 20 <i>Sébastien</i>
<b>Me</b> 21 <i>Agnès</i>
<b>Je</b> 22 <i>Vincent</i> 4

<b>Ve</b> 23 <i>Barnard</i>
<b>Sa</b> 24 <i>St François de Sales</i>
<b>Di</b> 25 <i>Conv. de St Paul</i>
<b>Lu</b> 26 <i>Paule</i>
<b>Ma</b> 27 <i>Angèle</i>
<b>Me</b> 28 <i>Thomas d'Aquin</i>
<b>Je</b> 29 <i>Gildas</i> 5
<b>Ve</b> 30 <i>Martine</i>
<b>Sa</b> 31 <i>Marcelle</i>

Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.

Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.

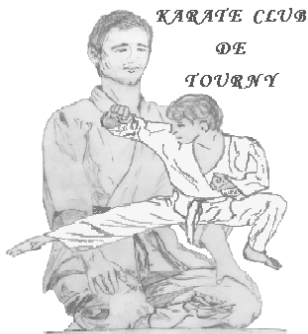
Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Karate Ni Sente Nashi ». En Karaté on ne fait jamais le premier mouvement.

Une des 20 règles d'or de Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

2003

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 06-10-62-04-39



19, rue de la mare Marion  
Hameau de Noyers  
27700 Les Andelys

AN  
2003

## CODE MORAL du BUDOKA

**1) Meiyo : (L'Honneur)** C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (Guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une conduite honorable. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable. Il conditionne notre attitude et manière d'être vis à vis des autres.

**2) Chujitsu : (La Fidélité)** Il n'y a pas d'honneur sans fidélité et loyauté à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements.

**3) Makoto : (La Sincérité)** La fidélité nécessite la sincérité dans les paroles et dans les actes. Le mensonge et l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes les désunions. En Karaté-do, le salut est l'expression de cette sincérité, c'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui sait être authentique.

**4) Yuki : (Le Courage)** La force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter, en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

**5) Shinsetsu : (La Bonté et la Bienveillance)** La bonté et la bienveillance sont des marques de courage qui dénotent une haute humanité. Elles nous poussent à l'entraide, à être attentif à notre prochain et à notre environnement, à être respectueux de la vie sous toutes ses formes.

**6) Ken : (La Modestie et l'Humilité)** La bonté et la bienveillance ne peuvent s'exprimer sincèrement sans modération dans l'appréciation de soi-même. Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie.

**7) Seï : (La Droiture)** C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter. Loyauté, honnêteté et sincérité sont les piliers de cette droiture. Elle nous permet de prendre sans aucune faiblesse une décision juste et raisonnable.

**8) Soncho : (Le Respect)** La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. La politesse est l'expression de ce respect dû à autrui quelles que soient ses qualités, ses faiblesses ou sa position sociale. Savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le sacré est le premier devoir d'un Budoka car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.

Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

**9) Seigyo : (Le Contrôle de soi)** Cela doit être la qualité essentielle de toute ceinture noire. Il représente la possibilité de maîtriser nos sentiments, nos pulsions et de contrôler notre instinct. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique du Karaté-do, car il conditionne toute notre efficacité. Le code d'honneur et de la morale traditionnelle enseignée dans le Karaté-do est basé sur l'acquisition de cette maîtrise.

2003

« Le Karaté-do est un complément de la Morale »

Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

KARATE CLUB de TOURNAY  
Tel : 06-10-62-04-39