

Le kimono déchaîné

10 000 jours pour forger
100 000 jours pour polir

Myamoto Musashi



Octobre - décembre 2003

MAIRIE DE PARIS 

Cela fait bien longtemps que je n'ai eu le délicat privilège de faire cet éditorial. Grâce à Christiane et Bernard ce journal va enfin sortir.

Nous avons toujours de bonnes mauvaises raisons de reporter et en fin de compte de ne pas faire les « choses ». C'est si facile de se justifier : de « Je n'ai pas le temps » à un « c'est à cause de ... » en passant par « je n'avais pas pensé que... » etc.. C'est un peu ce qui se passe pour ce numéro et comme des tas d'actes de la vie quotidienne que nous vivons tous. Nous sommes tellement sollicités par la vie en générale et la vie à Paris en particulier. Nous sommes souvent obligés de faire des choix, des choix parfois simples mais aussi parfois douloureux. Alors comment faire ces choix ? Il est bien évident que chacun d'entre nous aura sa réponse qui ne vaudra que pour lui et lui seul. Mais par expérience (et ce n'est pas de la vantardise, de la suffisance ou de la morale), je peux dire qu'être sincère et régulier dans ce que l'on fait est essentiel et apporte toujours à terme des satisfactions que nous n'aurions pas toujours imaginées. Pour l'entraînement il en est de même. Au delà des techniques que nous apprenons, améliorons, enrichissons, au delà de la condition physique que nous développons, entretenons, au delà de notre « mental » qui progressivement devient de plus en plus « fort » en percevant puis comprenant mieux les interrelations régissant notre pratique être sincère est fondamental et permet aussi bien à vous qu'à votre partenaire du moment de progresser et ainsi de vous faire plaisir ; pour y arriver il faut être régulier (c'est à dire se ménager du temps pour soi pour pratiquer quelque soit vos motivations). Et si par hasard vous ne pouvez pas une semaine, venez deux fois la semaine d'après.

Pourquoi je vous dis tout cela ... ? Plus simplement : le journal fait partie de la vie du club, est un lieu de rencontre qui donne un sens plus profond à notre pratique et en y dérogeant temporairement je me suis privé d'une partie du plaisir que j'ai à vous enseigner le karaté.

Cet éditorial sera peut-être un peu abscons pour les plus jeunes mais j'essaierai d'être plus simple pour le prochain.

Bonne lecture et à tout de suite sur les tatamis.

Sportivement vôtre
Jean-Michel

和道流 空手道

SOMMAIRE

- p3. LE PREMIER TANTO TORI EN DESSINS
- p4. COMMENT PROGRESSER EN KARATE ?
Les 10 règles à connaître
- p5. LE SALUT – TOUT SUR LE WADO-RYU
Comment saluer - Petit cours d'histoire
- p6. LES AVENTURES DE PETIT SCARABEE
Episode 1 : Le Zen
- p7. PETIT LEXIQUE DE KARATE
- p8. LES DESSINS DU TRIMESTRE

Le site de la section karaté est ouvert !
Venez nombreux consulter ses pages à l'adresse
suivante : <http://cerclefeminin.paris.free.fr>





La philosophie de notre section

Un endroit familial où tous les âges se côtoient et pratiquent ensemble autour d'une même passion de l'art martial.
 Un travail d'équipe des différents intervenants à l'écoute de l'ensemble des membres de la section.
Toujours se rappeler que la section, c'est vous.



ISA-KÔ



HELO-KÔ

TANTO TORI 1



- Salut Martial -



Notez l'importance du regard



4 pas



4 pas

La lance du fourreau impressionne l'adversaire...



FFFFT
(déplacement d'air)

On tâche de porter une attaque sincère sinon l'exercice perd tout son sens...



CLIC!
(Cerrnacou)

... et vite on enroule son bras autour de son adversaire, on bloque bien le coude, on tire l'épée droite de l'ennemi vers le bas, on remplit ses petits poumons d'air pre et on fixe la position...



... puis on saisit l'épée tout en maintenant la main qui tient le couteau et on repousse tout ça très loin!



LES 10 REGLES POUR UNE BONNE COMPREHENSION ET UNE BONNE PROGRESSION AU KARATE

- Être régulier au cours. Venir à l'heure.
- Être propre, mains et pieds lavés, keikogi blanc et repassé.
- Écouter les explications du professeur...
- Regarder les démonstrations..
- Refaire les mêmes mouvements... en Silence
- Sans discipline il n'y a pas de karaté.**

Tout est important dès que l'on rentre au dojo il faut s'attacher à faire le mieux possible, jusqu'au plus petit détail. Si ce détail n'était pas important, le professeur n'en parlerait pas. Exécuter chaque mouvement comme si c'était le dernier, avec le maximum de force, de vitesse et de volonté. **Sans effort il n'y a pas de karaté.**

Penser à ce que l'on fait. Même en travaillant sans partenaire il faut l'imaginer en face de soi et l'attaquer réellement, ou se protéger de ses attaques, comme s'il était vraiment là. Sans sincérité il n'y a pas de karaté. Ne jamais toucher un partenaire au dojo, même légèrement, sauf dans les exercices précisés par le professeur. Sans contrôle des techniques on ne peut progresser. Ne jamais chercher à essayer à l'extérieur, à l'école ou dans la rue, ce qui a été appris au dojo. Refuser de se battre. Le karaté est une chose sérieuse et grave; il peut sans qu'on le veuille vraiment, provoquer des blessures graves. Ne se battre que lorsque l'on ne peut vraiment pas faire autrement. Prendre la résolution qu'à chaque entraînement on essaiera de faire mieux qu'à l'entraînement précédent. Ne jamais être trop content de soi. Se dire que l'on s'arrêtera pas avant d'être «ceinture noire» ! **Sans volonté, il n'y a pas de karaté.**

QU'EST-CE QU'UN DOJO ?

DO, vous le savez, signifie **LA VOIE** et **JO** signifie **LE LIEU**.
Le dojo est donc le lieu où l'on étudie la voie, et plus généralement les arts martiaux. Dans notre cas, il s'agit donc du lieu où l'on étudie la voie du karaté.

QUELLE EST L'ATTITUDE A AVOIR AU DOJO ?

L'étude des arts martiaux commence par le développement du **RESPECT** des lieux et des personnes avec lesquelles vous allez travailler.

C'est pourquoi on salue la salle et ses partenaires en arrivant et en partant. Si vous ne le faites pas, vous ne respectez pas le minimum de courtoisie que chaque être humain mérite et est capable de témoigner.

Ce respect se manifeste, de façon visible, par le salut, individuel ou collectif, mais également par sa tenue: votre karategi (kimono) doit être propre et bien ajusté avant d'entrer dans le dojo. il est bien entendu qu'on n'arrive pas avec son karategi ouvert et sa ceinture autour du cou !!

LES NEUF VERTUES DU KARATEKA

LE RESPECT: SONKEI

C'est savoir traiter les personnes et les choses avec déférence. C'est le premier devoir d'un Budoka.

L'HONNEUR: MEIYO

c'est suivre un code moral et avoir un idéal de manière à se comporter dignement et respectablement.

LA FIDELITE : CHUJITSU

C'est le devoir et la nécessité incontournables de tenir ses promesses et de remplir ses engagements.

LA SINCERITE: SEIJITSU

C'est la qualité de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées. C'est la qualité de celui qui sait être authentique.

LE COURAGE : YUKI

C'est la force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

LA BONTE: TOKU

C'est une des marques du courage. Elle dénote une haute humanité et nous pousse à être respectueux de la vie.

L'HUMILITE : KENKYO

C'est savoir être modeste, exempt d'orgueil et de vanité.

LA DROITURE : JITCHOKU

C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter. Elle nous permet de prendre, sans aucune faiblesse, une décision juste et raisonnable.

LE CONTROLE DE SOI : JISEISHIN

C'est la qualité essentielle d'un Budoka car elle conditionne toute son efficacité. Le code d'honneur et la morale traditionnelle enseignés par le Karaté-Do sont fondés sur l'acquisition de cette maîtrise



LE SALUT EN JAPONAIS, ÇA DONNE QUOI ?

SEIZA 正座

"sei 正" signifie ici droit (dans le sens de se tenir droit, se tenir correctement)
"za 座", s'asseoir.

Puisque Jean-Michel vous a fait un article sur le salut, voici quelques indications supplémentaires sur les termes utilisés à cette occasion.

SHOMEN NI REI 正面に礼

"sho 正" signifie ici devant
"men 面 surface, façade", souvent, sur le mur devant les élèves est accrochée la représentation du fondateur ou installé un autel shintoïste (une des religions traditionnelles japonaises), mais cela peut aussi représenter tous les anciens qui ont contribué au développement du karaté.
"ni に à, au"
"rei 礼 salut"
Devant / à / salut = salut au fondateur / à l'autel / aux anciens

SENSEI NI REI 先生に礼

"sen 先 précédent" "sei 生 naître" : celui qui est né avant nous, donc le professeur
"ni に à, au" "rei 礼 salut"
"Professeur / à / salut" = Salut au professeur

SEMPAI NI REI 先輩に礼

"sen ou ici sem 先 précédent" "pai 輩 camarade, disciple" le camarade ou disciple qui nous a précédé, donc l'ancien.

OTAGANI REI お互いに礼

"o お honorable" "tagai 互い réciproque": honorables réciproques... ce sont tout simplement les autres, sauf le sensei, bien au-dessus de nous et que l'on a déjà salué en disant "sensei ni rei". En revanche, cela peut englober les sempai si on ne les a pas salués en disant "sempai ni rei"

TATE ou KIRITSU て 起立

"tate て ou ritsu 立 se lever"
"ki 起 se lever" donc ki + ritsu = se lever + se lever... (les mots composés répétant souvent à peu près la même idée sous deux idéogrammes différents).

QU'EST-CE QUE LE WADO-RYU ?



Le **Karaté** tel que nous l'entendons a pour origine Okinawa, une île située entre le sud du Japon et l'île de Taïwan dans l'archipel des Ryû-Kyû, cet archipel a connu une histoire mouvementée : Occupés successivement par les chinois puis par les japonais, les habitants d'Okinawa, l'île principale, ont développé une méthode de combat à mains nues inspirée du Kung-Fu. Transmis en secret jusqu'au XIX^e siècle, cet art fut introduit en 1905 dans les écoles secondaires de l'île. C'est seulement en 1936 que les maîtres d'Okinawa décidèrent d'adopter le terme de Karaté. Le "père" du karaté moderne qui l'introduisit au Japon fut Gishin Funakoshi.

Wado-Ryu veut dire littéralement Ecole (ryû) de la Voie (dô) de la Paix (Wa) créée par le maître Hironori Ohtsuka (il était menkyo-Kaiden (Maître) de Jû-Jutsu en 1921) dans les années 30. Il est une synthèse de Karaté d'Okinawa et de Jû-Jutsu. H. Ohtsuka rencontre Gishin Funakoshi en 1922, devient son assistant en 1925. En 1934 pour des raisons idéologiques que l'on pourrait résumer par une phrase d'H.O. "En défense et en attaque l'utilisation du poids et des mouvements de votre adversaire joue le même rôle dans la défaite de ce dernier que votre poids et vos propres mouvements"; il y a rupture entre les deux Maîtres et H.O. modifie les kata du Shôtôkan, élabore ses propres kata, reprend les noms anciens des kata d'Okinawa et effectue "une sorte de retour aux sources".

Jean-Michel Larget.



LES AVENTURES DU PETIT SACARABEE

Premier épisode : le ZEN(*)

- Maître c'est quoi le zen ?
- *Petit scarabée*, as-tu déjà essayé de tirer à l'arc ?
- Oui maître, sans jamais atteindre le centre de la cible !
- C'est quoi la cible pour toi *petit scarabée* ?
- C'est un cercle en osier, senseï !
- Et si c'était autre chose, *petit scarabée*, cela pourrait-être quoi ?
- Je n'sais pas maître...
- *Petit scarabée*, veux-tu prendre la position kiba-datchi (il faut un genou plus deux poings d'écart pour l'obtenir. Les pieds sont légèrement tournés vers l'intérieur et les genoux vers l'extérieur. Le dos se trouve sur la même ligne que les talons). Respire *petit scarabée*... inspire puis expire... concentre-toi sur ta respiration ventrale... relâche-toi... libère-toi de toi-même, laisse derrière-toi tout ce que tu es, tout ce que tu as, de sorte qu'il ne te reste rien... tu n'as plus aucune intention propre... tu perds toute individualité...
- Maître ! La flèche est partie par surprise... elle ... elle s'est logée en plein dans le mille !... je n'y comprends rien.



- *Petit scarabée* il est des harmonies qui, si elles sont incompréhensibles, n'en sont pourtant pas moins réelles... le disque de papier a été touché en plein cœur sans que tu l'aies visé, de sorte que le coup au but confirme de l'extérieur ce qui se passe à l'intérieur de toi.

Celui qui est capable d'atteindre le centre de la cible sans arc et sans flèche est maître dans le sens le plus élevé du terme, maître de l'art sans art, à la fois maître et non maître.

Vie et mort sont une seule et même chose sur le même plan du destin, aussi celui qui sait cela, ne connaît plus l'angoisse ni la peur de mourir.

Le plus pur emblème du samouraï est la délicate fleur du cerisier, car comme dans un rayon de soleil matinal, le pétale d'une fleur de cerisier se détache, ainsi l'homme impavide doit pouvoir se détacher de l'existence, silencieusement et d'un cœur que rien n'agite.

Eric Lazzaro



PETITE LEÇON PHONÉTIQUE DES TERMES KARATE

- Partie I -



Niveau Plexus (pour le coup de poing ou le coup de pied)
TCHOU-DAN (prononcez OU comme *chew* de *chewing gum* mais plus long), pas shudan bien qu'il soit souvent écrit "chudan".

Niveau Visage (pour le coup de poing et aussi le coup de pied)
JO-O-DAN D'ailleurs, Blague en japonais se dit Joodan.

Fente arrière

MA-AMI-NO-NEKOASHI. En fait, Ma-Hanmi-No-Nékoashi
Bounkaï de Ma-Hanmi-No-Nékoashi :

MA : tout à fait , vraiment, complètement, absolument !

HANMI : corps(MI) à demi(HAN) tourné vers son
adversaire : prononcez bien H

NO : de (possessif)

NEKOASHI : pas ou pied ou patte (ASHI) de chat (NEKO)

La position du « sumo »

SHIKO-DATCHI ; Evitez de prononcer (Au) Shikko (pipi)-Datchi (debout) bien qu' on écarte les jambes !

SHIKO est d'origine SUMO, l'échauffement du lutteur qui lève la jambe et ensuite frappe fort la terre alternativement des deux pieds (selon une explication, il écrase des démons). Pour le faire, il écarte bien ses jambes pliées avec ses pieds tournés vers l'extérieur.

Le cavalier de fer

NAÏ-HAN-TCHI. Selon un livre de Karaté : NAÏ (intérieur) -
HAN (pas)-TCHI(avancer). Donc, avancer avec la position des
pieds tournés vers l'intérieur.

Nota Bene :

Selon *A New Complete Chinese-English Dictionary* publié en
République de Chine (Taiwan), la prononciation est plutôt Neï-
Pu-Tsin ;(la prononciation japonaise moderne est Naï-Ho-Shin
ou Naï-Fu-Shin).

Shotokan l'appelle Tékki (Tétsu+Ki). Tétsu (fer) -Ki (cavalier),
donc un cavalier en armure.

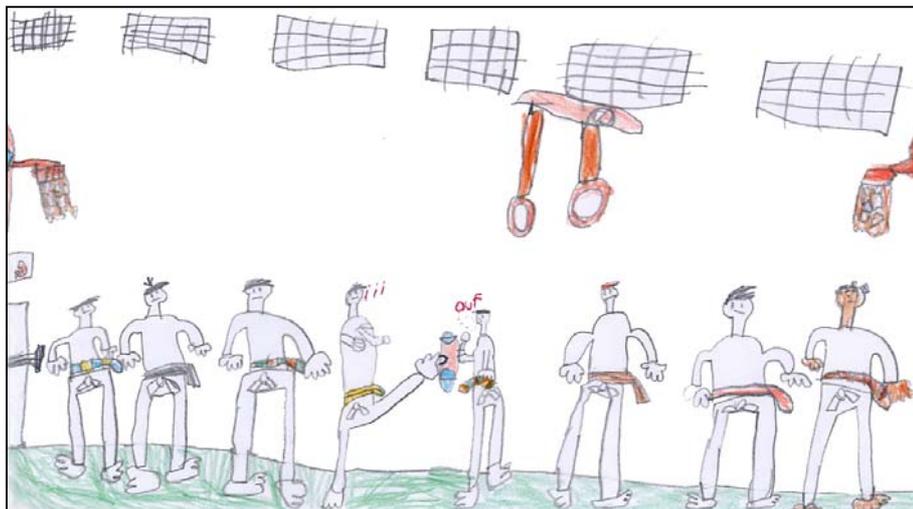
Un certain Monsieur ...

KUSHANKU. Le nom de l'attaché militaire envoyé à
Okinawa par Ming. Selon le même dictionnaire, la
prononciation chinoise est Kung Hsiang Tchun (La
prononciation japonaise est Ku(ou Ko)-So-Koun)

Nota Bene :

Shotokan l'appelle Kan(regarder)-Kouu(ciel, vide).





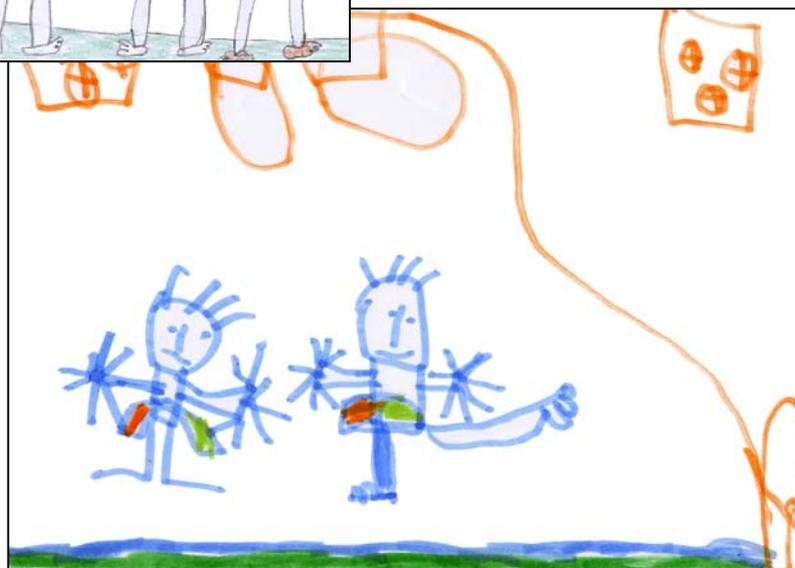
DANS CE NUMERO ...

Un dessin de Guillaume
Vous pourrez apprécier
le positionnement
du pied arrière
dans ce mawachi geri

Et un dessin d'Alexandre !
Admirez la qualité du maé geri ...

POUR LE PROCHAIN NUMERO ...

Les enfants, à vos crayons !!
N'oubliez pas d'apporter vos plus beaux
dessins à Roseline, à Jacques ou à
Jean-Michel.



EVENEMENTS OCTOBRE - JANVIER

Concernant les **dates de compétition**, le calendrier est affiché à l'entrée du club. Il est également accessible sur le site internet du club (<http://cerclefeminin.paris.free.fr>). Pensez à noter les dates !

Pour **les plus jeunes**, deux dates importantes sont à retenir absolument :

- le 14 décembre 2003, Championnats de Paris kumité (poussins, pupilles et benjamins),
- le 25 janvier 2004, Championnats de Paris kata (poussins, pupilles et benjamins).

ATTENTION : toute participation aux compétitions nécessite un passeport sportif et deux licences. Le passeport est à la charge des adhérents.

N'hésitez pas à demander des renseignements à Jean-Michel ou à Roseline.

Catégories d'âges - Saison 2003 – 2004

Individuels	Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
Féminins & Masculins	1994						
	1995	1992	1990	1988	1986	1983	1982
	1996	1993	1991	1989	1987	1984	et
	1997					1985	Avant
Equipes	Poussins	Avenir		Espoirs		Juniors – Seniors	
Féminins & Masculins	1994	1990		1986			
	1995	1991		1987		1985	
	1996	1992		1988		et	
	1997	1993		1989		Avant	