



Le kimono déchaîné

<http://cerclefeminin.paris.free.fr>

éditorial

La dynamique d'une association est donnée par la participation des membres aux cours, aux différentes animations, à ses résultats en compétition et aussi à la qualité et à la diversité des articles traités dans un journal.

J'aimerais que vous ayez autant de plaisir que moi à découvrir les articles et de voir que certains auteurs très jeunes et d'autres «confirmés» n'enlèvent rien au plaisir de les découvrir et susciteront chez vous, lecteurs, d'autres vocations d'écrivains ou de dessinateurs.

Ce début du mois de mars a été inhabituel pour moi. Plus d'une semaine au lit à cause d'une grippe, première fois depuis la naissance de la section, m'a confirmé, s'il en était besoin, de l'importance de la santé.

Sur ce sujet, je vous propose quelques réflexions après plus de trente années de pratiques.

Si notre discipline a pour objet la défense contre toutes agressions extérieures elle permet aussi, dans un premier temps, à nous aider à comprendre comment nous fonctionnons, nous nous développons et ainsi de contribuer à nous défendre également contre nous même en améliorant nos connaissances qui nous permettront de mieux nous préparer à la vie en général et à nos entraînements en particulier.

Hygiène de vie, essentielle pour lutter contre les différentes formes de stress de notre vie quotidienne, notre discipline est aussi plaisir d'agir, plaisir et désir de partager, plaisir de pouvoir apprendre tout au long de sa vie car les richesses du karaté sont multiples et les raisons pour lesquelles nous le commençons et le

10 000 jours pour forger
100 000 jours pour polir

Miyamoto Musashi

N°20 AVRIL-JUIN 2004

30 janvier 2004 Championnat de Paris kumité



Les équipes participantes



L'équipe du CFP (Benoît, Xavier & Xavier, Thierry, Philippe, Franck et Dominique)

continuons peuvent être très différentes et très variées. Je vous laisse chercher et trouver votre réponse pendant que je vous livre la mienne. Vous enseigner est un plaisir qui me permet de continuer à apprendre et encore apprendre. Je vous remercie et bonne lecture.

Sportivement vôtre
Jean-Michel

MAIRIE DE PARIS

phonétique

2

petit scarabée

3

championnat

4

énigme martiale

5

stages

6

histoire

7

calendrier

8

Petite leçon phonétique des termes karaté

Partie III

Ken : Prononcez comme « quai » + « n »

Ken signifie un poing. Jusqu'ici, c'est simple et clair. Mais, dès qu'on fait des cocktails de base de Ken, ce n'est plus si simple, même pour la plupart des Japonais ...

Seï-Ken :

Seï veut dire "juste" (donc Seï + Za(asseoir) = s'asseoir juste). Prononcez ; sé + i + ké + n.

Est-ce qu'un poing juste existe ? Sans doute, cela existe aussi peu qu'un poing injuste, bien qu'une fessée juste existe certainement. On interprète Seï comme "régulier" ou "normal" ou "franc". Alors on arrive à comprendre enfin que Seï-Ken est un poing bien serré pour utiliser le coté doigt du nœud de l'articulation métacarpo-phalangienne du majeur et de celui de l'index. Il est judicieux de comprendre Seï-Ken aussi comme un coup de poing (c'est à dire comme une action) afin de mieux comprendre Ura-Ken et les autres cocktails du genre.

NB 1 : **Sho**["o" long]-**Men** [prononcez comme mé + n] : quelques fois, Seï se prononce Sho, et Sho-Men veut dire "la direction juste en face" .

NB 2 : **Za** en lettre chinoise se compose de :

2 personnes + la terre + le toit (ou la maison) : ainsi représentant ensemble la place où s'asseoir .

Ura-Ken :

Ura (prononcez « ou » + « ra ») signifie "revers". La forme du poing est exactement comme Seï-Ken.

Cette fois-ci, Ken n'est qu'une action et c'est un coup de poing avec le revers (le dos) de la main (le nœud de l'articulation métacarpo-phalangienne du digitus medius).

NB : le « r » du japonais est presque comme le « l » du français. **Donc** « réi » de « Sénséi ni réi » ou « Otagaï ni réi » n'est pas comme « Rrrréi (gargarisant) », mais, plutôt comme « léï » (gentil pour la gorge).



Hira-Ken :

Hira signifie « plat ». On plie les phalanges et phalanges des 4 doigts sauf le pouce. Comme ça , le dos de la main devient plat. Certes, la paume n'est pas plate, mais on ne pose pas trop de questions afin de ne pas se paumer. On utilise les articulations des phalanges.

Ko-Ken :

Ko signifie « arc ». C'est un arc composé de la main et du bras pliés au carpe. Les grands maîtres de Karaté sûrement très poètes ont dû imaginer un arc-en-ciel.

Enfin, je n'ose pas parler des Kens comme Hitosashi-Ippon-Ken , Naka-Daka-Ippon-Ken, etc..., car on risque de se mordre la langue.

Kenji Yokoyama



Gedan Barai



Maé Géri



Jodan Age Uke



Oi Tsuki

Roseline



Cours des
petits
vu par
Alexandre

Les aventures du Petit Scarabée

Troisième épisode : Fleur de lotus (*)

- Maître... *Petit Scarabée* m'a dit qu'il voudrait devenir samouraï...un guerrier comme les chevaliers de notre histoire, sans peur et sans reproche, pour défendre la veuve, l'orphelin et le pauvre... Je le trouve " va t-en guerre " et je crois bien qu'il ne récoltera que des déceptions sur ce chemin !
- Peut-être *Fleur de lotus*... Que pourrais-tu lui conseiller ?
- J'ai entendu parler d'un moine indien, du nom de Bodhidharma, qui serait venu en Chine au début du 6^{ème} siècle de notre ère. Après 9 années de méditation, les yeux fixés sur un mur, dans le monastère de Shaolin, il transmet ses réflexions et disparut.
- A quoi veux-tu en venir *Fleur de lotus* ?
- Les méditations de ce moine aboutirent à montrer aux hommes différentes voies de l'éveil. Je n'en sais pas plus, mais je ressens que *Petit Scarabée* se trompe de voie.
- Qu'en penses-tu *Marthe* ?
- Et bien maître j'ai appris que dans la religion judaïque, Moïse a reçu les dix commandements du Tout-puissant afin de guider les hommes. Que des siècles après, selon la chrétienté, Jésus, fils de Dieu, est venu sur terre pour délivrer un nouveau message : " Aimez-vous les uns les autres ".
- Et toi *Mourrhad* qu'en penses-tu ?
- Maître... mon père m'a enseigné qu'Abraham a eu deux fils, Isaac et Ismaël, de femmes différentes. Le premier guida les Hébreux et le second fonda l'Islam. Maître... je crois qu'il y a de la lumière dans toutes les maisons...
- " Mais y en a t-il dans tous les cœurs ? " reprit un autre qui est athée.
- (*Le maître*) : " Nous sommes ici dans une école de karaté, fondée par un maître japonais, et vous faites un savant mélange de pensées, religions, philosophies, de peuples et de continents différents. Pour en revenir à la suggestion de *Fleur de lotus*, je vais vous livrer brièvement les réflexions de Bodhidharma. Indien d'origine, il émigra en Chine, pays de Lao-tseu et berceau du Tao.



Bodhidharma réussit à concilier bouddhisme et taoïsme dans ce qui allait devenir le Zen. Il identifie deux portes d'entrée vers la voie de l'éveil :

- L'entrée par la raison, c'est à dire comprendre le bouddhisme par les écritures, puis entrer en méditation et réaliser que l'écrit a ses limites et doit être abandonné au profit de la pensée intuitive.
- L'entrée par la conduite, avec quatre actions sous-jacentes : ne pas se tourmenter des maux qui peuvent nous arriver car ils sont source d'enseignement, rien n'a d'importance quoiqu'il arrive car tout est karmique, se détacher de tout pour atteindre la joie car la souffrance naît des désirs, fusionner son moi avec l'extérieur.

Peut-être pourrions-nous, dans un premier temps et avec ces mots, éclairer la pensée de *Petit Scarabée* !

Eric Lazzaro

(*) Inspiré du livre de Thomas Hoover " L'expérience du Zen "

Découverte

Fabienne Verdier, peintre calligraphe française a étudié avec des maîtres chinois durant dix années. De retour en France, elle a écrit un très beau livre sur son expérience et son cheminement, véritable voyage initiatique : la passagère du silence.

L'œuvre intitulée "Qi" (l'énergie, le souffle) exprime à merveille ce terme si difficile à traduire en français.



Roseline de Lauriston



Championnat de Paris Kunité par équipe



Comment participer à une compétition par équipe ?

Tout d'abord il faut trouver au moins 5 volontaires, sachant qu'il vaut mieux avoir quelques remplaçants en plus au cas où certains des titulaires ne peuvent se déplacer. Bref, nous dirons qu'une équipe est plus sûre d'exister si elle est constituée de 7 membres.

Comment recrute-t-on les 7 membres de l'équipe ?

La phase de recrutement est beaucoup plus délicate qu'elle n'y paraît. En effet, il n'est pas simple de trouver 7 personnes dans un club de karaté qui souhaitent s'engager dans l'aventure. Ce serait facile si on pouvait recruter "toutes catégories", mais pour un championnat senior on ne peut pas inclure tout le monde ...

Bref, il faut se tourner vers les jeunes adultes, ceinture marron ou noire et les convaincre de participer. C'est la partie délicate, car, à part 4 jeunes à l'esprit guerrier, il faut trouver 1 à 3 personnes supplémentaires dont l'engagement n'est pas des plus spontané. Il faut donc convaincre ces esprits hésitants en usant d'arguments solides et de stratégies convaincantes.

La préparation à la compétition. Une fois les 7 mercenaires réunis, il faut dynamiser les esprits, aiguïser les techniques de combats, élaborer des stratégies pour gérer les matchs et le moral des troupes. Finalement cela porte ses fruits, la motivation est croissante, exponentielle, les compétiteurs se retrouvent presque à chaque cours pour s'entraîner et profiter des sages conseils de Jean-Michel et de ses assistants plus aguerris à « l'art de la guerre ».

Voici un aperçu rapide de ces conseils avisés : mets ta garde plus haute, n'ai pas peur d'attaquer, sois mobile, enchaînes les techniques, déplaces-toi sur la pointe des pieds, n'oublies pas le kiai, fais des techniques plus nettes...

Finalement, tout le monde y prend goût et voilà l'équipe chargée d'une mission : défendre les couleurs du club. Les 7 samourais sont donc prêts à affronter leur destin.

Le jour de la compétition. Enfin le jour tant attendu arrive ! certains ne sont aucunement affectés par l'approche de l'heure fatidique et vaquent à leurs occupations habituelles, d'autres plus stressés décident de se rajouter du stress, pour oublier celui de la compétition, par exemple en choisissant de déménager le jour-même. D'autres encore préféreront prendre une journée de repos pour se concentrer et rassembler toute leur énergie.

La journée se passe. A 18h45, alors que les inscriptions ont lieu entre 19h et 19h15, il n'y a devant le gymnase que 2 membres de l'équipes qui sont présents ! mais que font les autres ? Le temps passe, heureusement que certains ont été prévoyants et ont envoyé un émissaire porteur des passeports des compétiteurs pour inscrire l'équipe dans les temps. Enfin à 19h23 toute l'équipe est présente et, une fois habillée, commence à s'échauffer. Le tirage des équipes est effectué et nous nous dirigeons vers le tapis n°1 pour la première manche. Les 5 combattants de chaque équipe se saluent et le premier combat peut commencer. Bonne présence de notre compagnon mais supériorité aérienne de l'adversaire. Deuxième combat, bonne foulée de notre compagnon mais supériorité mentale de l'adversaire. Troisième combat, belle tentative de balayage par notre compagnon mais supériorité technique de l'adversaire.

La première manche s'achève, et nous n'avons plus qu'à espérer qu'il y ait un tour de rattrapage pour que tout le monde puisse entrer une fois dans l'arène. Celui-ci nous est accordé avec l'autre équipe battue au premier tour. La deuxième manche peut commencer. Premier combat, bonne détermination de notre compagnon, mais l'adversaire est trop rapide. Deuxième combat, bonne gestion du combat par notre compagnon, mais supériorité physique de l'adversaire. Troisième combat, bonne défense de notre compagnon, mais acharnement assommant de l'adversaire !

La deuxième manche n'est guère plus brillante que la première, mais dans les faits nous finissons cette compétition 3ième ex-æquo. Heureusement que nous avons eu le soutien infailible de Jean-Michel, de Christiane et des amies des compétiteurs. Cet effort est gratifiant pour chacun car il permet de se dépasser et de créer un esprit de club. N'hésitez pas à vous y essayer aussi, ce n'est pas réservé qu'aux plus gradés ! Voilà une aventure qui finit dans la bonne humeur et dans l'attente de prochains épisodes.

Xavier Lamy



Enigme martiale

Un damyo (seigneur japonais) et un ami samouraï de longue date discutent tranquillement installés autour d'une bonne jarre de sake. Le samouraï demande :

- *Dis-moi, que deviennent tes trois fils ? Suivent-ils toujours la Voie ? Sont-ils dignes de la réputation de leur père ?*
- *J'en suis très fier, en effet. Mais assez parlé, laisse moi te montrer.*

A ces mots, le damyo fait demander trois seaux d'eau. Il installe le premier au-dessus de la porte et fait appeler le plus jeune de ses fils. Alors que celui-ci ouvre la porte, le seau tombe et le mouille. Cependant, avant qu'il n'ait atteint le sol, le jeune garçon dégaine son sabre et tranche le seau en deux dans un même mouvement.

- *En effet, ton fils est très habile...*
- *Merci, tu peux te retirer, dit le damyo en s'adressant à son fils.*

Une fois le jeune garçon parti, il fait essuyer le sol, place le second seau au-dessus de la porte et appelle son deuxième fils. Le garçon entre à son tour. Sentant quelque chose d'inhabituel, il bondit pour esquiver le seau, dégaine son sabre et le coupe avant qu'il n'ait fini sa chute.

- *J'avoue être très impressionné, déclara le samouraï. Pas même une goutte ne la toucher. Ce garçon est très fort.*
- *Attends de voir l'aîné avant de montrer tant d'enthousiasme... Ce sera tout, merci. Dit-il à l'intention de son fils qui se retire à ces mots.*



Wado-ryu : le programme de compétition spécifique

Dimanche 18 avril a lieu la Coupe Wado-ryu, qui, comme son nom l'indique, a pour vocation de regrouper tous les karatékas qui suivent le Wado-ryu.

Outre des démonstrations de Katas et de combats, une partie spécifique Wado-ryu est présentée.

Pour cette épreuve une équipe composée de deux personnes doit enchaîner 4 séries de kihon à réaliser simultanément avec des déplacements spécifiques Wado-ryu et 3 séries de combats codifiés où chaque membre de l'équipe doit réaliser deux techniques différentes avec son partenaire :

- 3 junzuki no tsuki komi
- 3 gyaku tsuki no tsuki komi
- 3 tobi komi tsuki
- 3 tobi komi nakashi tsuki
- Les Kihon Kumite
- Les Tanto tori (combat au couteau)
- Les Itori (combat à genou)

Toutes ces séries s'enchaînent les unes aux autres pour former une démonstration d'une dizaine de minutes au minimum qui demande une grande concentration puisqu'il s'agit de l'effectuer simultanément avec son partenaire. Alors, n'hésitez pas à former une équipe et à venir participer à la coupe Wado ! Et si vous hésitez, venez donc encourager les compétiteurs. Au 18 avril ...

Christiane Armand

Enfin le damyo remet tout en état et fait appeler son fils aîné. Alors que celui-ci s'approche, il aperçoit l'ombre du seau et s'arrête brutalement.

- *Je vois que tu essaies encore une de tes plaisanteries, papa.*
- A ces mots, le samouraï exulte :
- *En effet, de tes trois fils, celui-ci est incontestablement le meilleur. J'imagine ta fierté à l'avoir pour héritier.*

Quelle est, selon vous, la raison pour laquelle le samouraï et le damyo émettent un tel jugement ?

Réponse : Les trois garçons sont à des stades bien différents de leur maîtrise des arts martiaux.

Le plus jeune, au début de son apprentissage, s'évertue à bloquer les coups pour pouvoir contre-attaquer (go-no-sen). Il reprend l'initiative après un contre.

Le deuxième a dépassé ce stade et sait esquiver un coup afin de pouvoir contre-attaquer (sen-non-sen). En fait, il reprend l'initiative sur celle de son adversaire.

Enfin, l'aîné est encore au-delà puisqu'il sent les choses et sait anticiper une attaque. Par conséquent, il sait quand et comment contrer une offensive avant même qu'elle ne soit déclarée (sen-sen-no-sen).

On peut considérer ce stade comme le niveau ultime, celui où l'on prend l'initiative sur l'initiative de l'adversaire, celui où l'on est en phase... Bon courage à tous sur cette voie.

Pour ceux que cette petite histoire a inspirés et qui veulent apporter une certaine spiritualité à leur pratique martiale, je vous propose une série de romans qui raconte la vie de Miyamoto Musashi, samouraï du XVII^{ème} siècle, considéré par certains comme le plus grand samouraï ayant existé :

La Pierre et le Sabre, vol.1&2 et La Parfaite Lumière D'Eiji Yoshikawa

Philippe Le Bot

Deux jours avec I. Ohtsuka II & M. Shiomitsu



Les 28 et 29 février dernier, sensei Ohtsuka (10^{ème} dan, fils d'Ironori Ohtsuka fondateur du style wado) et sensei Shiomitsu (8^{ème} dan) nous ont proposé un stage passionnant et très dense.

Comme le dit Jean-Michel, un stage est un moment important car il permet de mémoriser plus facilement,

d'approfondir les techniques déjà vues et ou d'en voir de nouvelles, de travailler à un autre rythme que les séances habituelles, de prendre du temps...

Nous étions quelques uns du club à avoir suivi le stage et la première impression forte que nous avons tous ressentis est celle d'une précision et d'une pédagogie du geste incroyable (en effet, sensei ohtsuka parle japonais uniquement ... et la traduction anglaise puis française ont occasionné quelques pertes en ligne).

M. Ohtsuka a basé son stage sur trois ateliers, répartis sur deux jours, privilégiant l'esquive et la contre-attaque transversale, en cherchant à avancer sur l'attaquant et à rester le plus proche de lui :

- Un travail de kihon-kumité,
- Un travail de bunkai sur Pinan Godan,
- Un travail à genoux (itori)

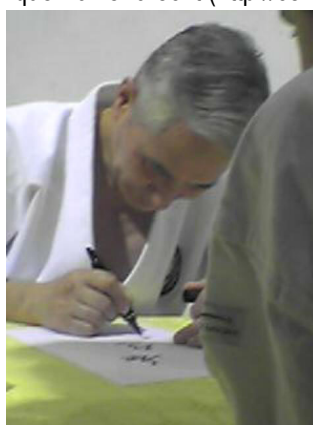
M. Ohtsuka a particulièrement insisté sur quelques points précis tout au long du stage.

3 choses à éviter : tensions inutiles, mouvements inutiles, techniques inutiles ! **3 choses à faire** : vitesse, toujours avancer, fusionner les techniques d'atemi !

Garder le corps « au centre » car on évite mieux un coup qui se dirige sur le centre de son corps qu'un coup qui va à la périphérie. De plus lors d'un déplacement le corps ne doit pas bouger de droite à gauche mais rester centré.

Tout déplacement est initié par un déplacement du corps et plus particulièrement des hanches, les pieds ne suivant que le corps pour l'empêcher de tomber. Si cela est fait, la masse à l'impact sera plus dense et cela augmentera l'énergie cinétique.

N'hésitez pas à aller lire sur le site le compte-rendu détaillé que Xavier a écrit (<http://cerclefeminin.paris.free.fr>).



Ironori Ohtsuka II



Masafumi Shiomitsu

Le stage de Roseline, vu par Hadrien

Cette année encore, Roseline a proposé au plus jeunes d'entre-nous un stage autour du karaté. Du 16 au 20 février, 10 jeunes karatékas ont pu apprécier diverses activités. Hadrien nous rapporte ses impressions.



Le premier jour, lundi 16 février, nous nous sommes échauffés avant de commencer le cours. Roseline nous a indiqué les prises de karaté ; nous avons fait des combats, des jeux (l'épervier, le foulard, ...). Nous avons appris un nouveau kata ; chacun de nous a choisi un kata à exécuter.

Chaque après-midi, nous finissons par un goûter tous ensemble dans la salle autour de Roseline. Après, en attendant les parents, nous jouions au ballon.

Le dernier jour, vendredi 20 février, à la fin du stage, mon équipe a été n°1 ; nous avons reçu un écusson, un autocollant de notre club CFP et un baladeur radio.

J'ai très très très très aimé le stage ...

Hadrien Orhand-Baron

N'hésitez pas à visiter régulièrement le site du club, vous y trouverez toutes les informations sur les stages, les cours et les compétitions régulièrement mises à jour :

<http://cerclefeminin.paris.free.fr>, puis cliquez sur Karaté

Le Japon à l'époque d'Hironori Otsuka

Le Japon, puissance invincible ?

Nous avons laissé au dernier article le Japon en 1905 après ses victoires militaires contre la Chine et contre la Russie. Hironori Otsuka avait alors 13 ans. Les conséquences de l'affirmation du Japon comme puissance militaire sont considérables tant en Asie que dans le reste du Monde :

En Asie tout d'abord, la Corée, ancienne province chinoise va connaître l'occupation japonaise jusqu'à la fin de la 2^{ème} guerre mondiale. La Chine subit une humiliation qui explique en partie les ressentiments futurs entre ces 2 pays.

Les Etats Unis qui émergent à peine comme puissance mondiale, après avoir chassé les Européens de toutes leurs possessions en Amérique, découvrent brutalement la puissance de l'armée japonaise, obstacle futur à leur expansionnisme notamment dans les innombrables îles du Pacifique qu'ils colonisent progressivement pour s'assurer des bases logistiques pour leur flotte de guerre.



La France voit s'écrouler la puissance militaire russe, seul contrepoids dont elle disposait à l'Est face à la menace allemande (la Pologne était alors partie intégrante de l'Empire Russe, voisin direct de l'Allemagne à l'Est) : la France se trouve seule face à l'Allemagne, mais le rapport démographique est totalement déséquilibré : 30 millions d'habitants en France contre 70 en Allemagne en 1914. Pour survivre, la France devra adopter le service militaire de 2 ans pour éviter une trop grande différence en effectifs militaires, et se lancer dans l'expansion coloniale pour contrebalancer la puissance économique de l'Allemagne et la perte de l'Alsace Lorraine en 1870.

L'Armée russe, défaite sur mer et sur terre, ne peut plus compter dans l'équilibre mondial, et la reconstruction de l'armée va nécessiter 10 ans, trop tard pour être prêt lorsque la première guerre mondiale éclatera ! Par ailleurs, l'effort de reconstruction de son armée va peser sur les finances de l'Empire, favoriser les troubles révolutionnaires (révolution avortée de 1905) et la victoire finale de la Révolution d'Octobre en 1917, et explique à nouveau les défaites militaires russes dès le début de la première guerre mondiale.

Les pertes françaises en seront multipliées pour arrêter les armées allemandes lorsque la Russie se retirera du conflit en pleine guerre mondiale, et que tous les effectifs allemands basculeront de l'Est sur le front français en 15 jours...

L'Angleterre, elle, voit s'opposer à sa puissance, une armée moderne qui peut constituer une menace pour ses approvisionnements, et surtout pour l'Inde, joyau de la Couronne, même si elle bénéficie de l'affaiblissement de la Russie, son ennemi historique dans la lutte pour le contrôle de l'Inde et de l'Afghanistan.

L'Allemagne en retire un prestige considérable : c'est elle qui a formé l'armée de terre japonaise, et cela la confirme dans son impérialisme en Europe. Dès cette époque, l'Etat major allemand, sûr de la supériorité de l'organisation militaire allemande, travaille sur une guerre préventive en Europe pour empêcher le redressement militaire de la France (Cf. Guerre Franco allemande de 1870) et exiger sa part de colonies en Afrique.

Enfin, et surtout, la victoire japonaise permet aux militaires japonais de prendre un poids considérable dans **l'équilibre politique du Japon** : les civils n'auront bientôt plus leur place comme conseillers auprès de l'Empereur. Dans une certaine mesure, les 2 victoires du Japon préfigurent le cataclysme de 1945 et la trop grande confiance du Japon dans sa force militaire comme unique levier de sa diplomatie.

En attendant, la diplomatie japonaise va réussir un dernier coup de maître : au début de la première guerre mondiale, les Japonais se rangent du côté de la Russie, de l'Angleterre, de la France et des Etats Unis, contre l'Allemagne. La raison de ce revirement ? L'Allemagne est loin et n'a pas de marine militaire. Elle ne peut donc s'opposer par la force au Japon et celui-ci va en profiter pour demander en échange de sa participation à la guerre de 1914 - 18, toutes les colonies allemandes de Chine.

Après la fin des hostilités, le Japon obtiendra, comme la France et l'Angleterre, une place de choix à la Société des Nations, l'ancêtre de l'ONU entre les 2 guerres ; **le Japon est devenu aussi un géant politique**. A cette époque, Hironori Otsuka n'a pas encore 30 ans et n'a connu depuis sa naissance que l'affirmation de la puissance japonaise.

Evénements du trimestre

AVRIL 2004

DIMANCHE 18
INSTITUT DU JUDO Coupe de France
 21 avenue de la Porte de Châtillon Wado-ryu
 Paris 14^e

DIMANCHE 25
GYMNASE MARCEL CERDAN Stage arbitrage Kumité
 Rue Eugène Oudine
 Paris 13^e

MAI 2004

SAMEDI 22
ANNEXE CARPENTIER Stage arbitrage Katas
 81, Bd Massena
 Paris 13^e

DIMANCHE 23 Parcours enfants poussins,
ANNEXE CARPENTIER pupilles, benjamins,
 81, Bd Massena masculins et féminins
 Paris 13^e

JUIN 2004

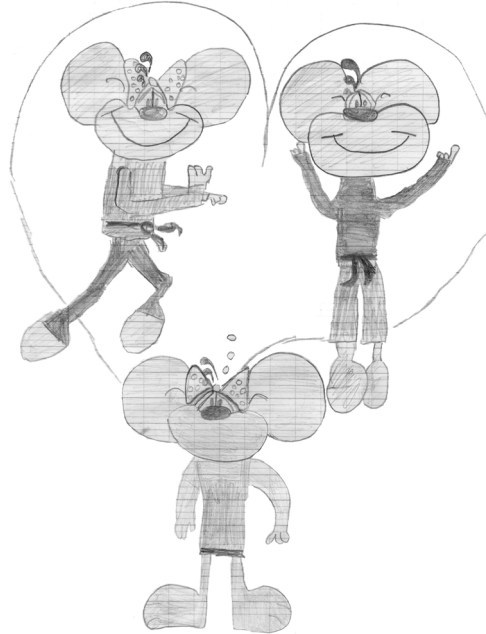
SAMEDI 5
GYMNASE ELISABETH Examens 1er et 2ème Dan
 14, Rue Paul Appel Karaté-Do, test technique,
 Paris 14^e test traditionnel

SAMEDI 12
GYMNASE POUCHET Stage expert fédéral
 28, Rue André Brechet
 Paris 18^e

DU LUNDI 14 JUIN
AU SAMEDI 19 JUIN
 CFP

Passage de grades
du club
Notez-bien ces dates !

Merci à Laurence ...



... et à Souleymane pour ces superbes dessins !

Senseï contemporains



Serge Chouraqui



Patrice Belrhiti

Ce trimestre, trois grands maîtres français du karaté, dans des styles différents.

Pour en savoir plus sur eux, naviguez sur le net !



Henri Plee

L'encyclopédie du karaté

- Gedan Barai** Balayage vers le bas et l'extérieur avec la partie externe de l'avant bras correspondant au cubitus.
- Jodan Age Uke** Défense, le plus souvent, contre une attaque de poing au niveau visage. Le bras dévie le coup en remontant du flan vers le haut en passant sous et devant le visage.
- Uchi Uke** Défense avec l'intérieur de l'avant bras, côté radius, en mouvement ascendant du flan opposé vers le visage (de l'intérieur vers l'extérieur, mouvement de « dégainer le sabre »).
- Soto Uke** Défense avec l'extérieur de l'avant bras côté cubitus qui s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur comme si l'on assénait un coup de marteau horizontalement.
- Shuto Uke** Défense du sabre de la main ouverte et doigts tendus serrés de l'intérieur vers l'extérieur.
- Haishu Uke** Défense avec le dos de la main ouverte. S'effectue le plus souvent avec esquivé du buste et avec ou sans déplacement de jambes.
- Soto Barai** Défense avec l'avant bras partie radius qui s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur le plus souvent accompagné d'une esquivé.
- Juji Uke** Défense avec les deux bras croisés, sur une attaque vers le haut ou vers le bas, mains ouvertes ou fermées. Le blocage se fait avec l'angle formé par les bras croisés.
- Teisho Uke** Défense avec la base de la paume de main ouverte, doigts serrés et poignet replié vers l'avant bras. La défense s'effectue de plusieurs manières; du haut vers le bas, de l'extérieur vers l'intérieur à différents niveaux ...

To be continued ...