



Le kimono déchaîné

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

éditorial

Le journal paraît avec un peu de retard. Nos rédacteurs attendaient que certains se manifestent afin de publier leurs articles et rien ne venant, ils m'incitèrent à produire moi-même cet éditorial. Je commencerai par un bilan de l'année passée qui fut faste sur plusieurs plans :

- Sur le plan des résultats lors des passages de grades (Roseline passe son 3^{ème} dan, Kenji, Benoît, Thierry P. et Olivier leur 2^{ème} dan, Thérèse et Aurélie leurs 1^{er} dan, Charlotte réussit le tronc commun et doit passer le kumité et Nicolas et Amaury réussissent plusieurs UV),
- sur le plan de notre participation à différentes manifestations : compétitions sportives de la Ligue FFKAMA et Coupe de France Wado-ryu, stages organisés par L'OMS, la ligue FFKAMA, l'AS Wado France, l'Association AMIE ou par nous-même,
- sur le plan de la qualité des articles et du nombre de tirage de ce journal paru ainsi que du suivi du site internet avec les photos de vos exploits que vous pouvez y trouver, tout cela géré par Christiane et Bernard que je remercie,
- sur le plan du nombre d'adhérents en augmentation (ce qui nous a permis de ne pas augmenter les cotisations cette année).

Concernant cette année, le stage self-défense organisé par Roseline et moi-même s'il fut intéressant de l'avis des stagiaires, n'attira que peu de personnes et très peu du club. Nous continuerons quand même sur deux autres modules qui auront lieu dans le courant de l'année. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions.

Le début d'année est marqué par des résultats sportifs et notamment chez les féminines (les résultats dans ce journal et sur le site).

S'il fut marqué également par le retour de beaucoup d'anciens, ce qui me fait grand plaisir (entre autres beaucoup de ceintures marrons dont certains verront la « noire » ornée leur kimono d'ici la fin de l'année),

10 000 jours pour forger
100 000 jours pour polir

Miyamoto Musashi

N°21 OCTOBRE - DECEMBRE 2004

Compétition Kata : Les filles à l'honneur



Coupe Ile de France Wado – Chelles

je constate qu'il y a peu de nouveau, constat général dû en partie au nombre croissant d'arts martiaux donnant une diversité de pratique. Vous le savez, la stabilité est quelque chose de difficile à obtenir et à conserver. Vous, membres du club, êtes un des éléments clés de cette stabilité.

Si vous êtes content de votre club, du travail fourni, du nombre de cours proposé, de l'ambiance qui y règne, des progrès que vous y faites, des résultats que vous obtenez alors faites-le connaître auprès de votre famille, de vos amis, de vos connaissances et si vous avez des remarques faites-les parvenir à Jacques (représentant la section karaté au CFP), à Roseline ou à moi-même.

J'en profite pour vous rappeler que l'Assemblée Générale du club, qui comporte pas moins de 4 sections – Hockey sur Gazon, Tennis, Natation (aquagym, water-polo, natation apprentissage et perfectionnement) et votre section Karaté – aura lieu le jeudi 25 novembre. A défaut d'y être, pensez à donner votre pouvoir.

Bonne lecture et bon entraînement à tous.

Sportivement vôtre, Jean-Michel

MAIRIE DE PARIS

le salut

2

photos

3

encore photos

4

anatomie

5

entraînement

6

histoires

7

calendrier

8

Tout commence et finit par un salut ...

COMMENT SALUER ?

Ce salut est un acte important et doit se faire avec un certain niveau de conscience et non comme un geste machinal sans signification.

Quelques propositions pour «bien» saluer :

- Du seiza (à genoux), on avance main gauche puis main droite en décrivant un triangle avec les doigts et les pouces écartés des mains
- Lors de l'inclinaison du buste le faire sur une expiration par exemple vous permettra de mieux sentir vos appuis, du placement de votre respiration.
- Marquez un temps et revenir dans la position initiale en inspirant par exemple.
- En pratique ne saluez pas moins longtemps que l'enseignant qui est devant vous.
- Lorsque vous vous relevez, le travail sur les appuis reste entier et important cela fait partie à la fois de la possibilité de réagir à une action non prévue sans se mettre en danger et du contrôle de soi.
- Concernant le salut debout: être bien équilibré cela implique une bonne répartition du poids du corps sur ces appuis et un bon placement de sa respiration. La respiration est une respiration dite « abdominale ».

Vous trouverez ci-après le salut traditionnel japonais qui respecte la voie hiérarchique des ceintures au sein d'un club. Concernant notre pratique nous ne faisons que le Sensei Ni Rei et Otogai Ni Rei et parfois le Sempai Ni Rei. Au départ, tout le monde se trouve face au Joseki (en l'occurrence pour nous, Maître Hironori OHTSUKA, le créateur de notre méthode). Les élèves se rangent l'un à côté de l'autre en ligne et par ordre de grade (kyu).

Le capitaine, qui se trouve être le meilleur des kyu à tous les points de vue (technique, mental, etc.) dira bien haut le commandement: Seiza (à genoux). Vous descendrez en premier le genou droit puis le gauche en conservant le buste bien droit, les orteils à plat et genoux écartés de deux poings.

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



Il dira ensuite: **Shomen Ni Rei**

Tout le monde devra être tourné vers la photo du maître pour le saluer.

Puis il devra dire: **Sensei Ni Rei**

Le professeur se retournera alors et les sempai se tourneront de 30° environ vers la gauche, en direction du professeur, puis tous salueront ensemble. Le capitaine devra d'abord dire .Sensei Ni (c'est le commandement) puis une fois que tout le monde est en place, il devra dire Rei (saluez).

ensuite **Sempai Ni Rei**

Le professeur ne bouge plus. Les kyu se tournent vers les sempai de 30° environ et au commandement Rei (saluez) tous se saluent, sauf le professeur bien sûr.

Puis **Otagai Ni Rei**

Le professeur et les sempai ne bougent plus. Seuls les kyu saluent entre eux, au départ de l'entraînement, pour se donner du courage puis à la fin, pour saluer leurs efforts . Au commandement du professeur qui se lève en premier, en disant Tate ou Kiritsu (debout), tout le monde se lèvera.

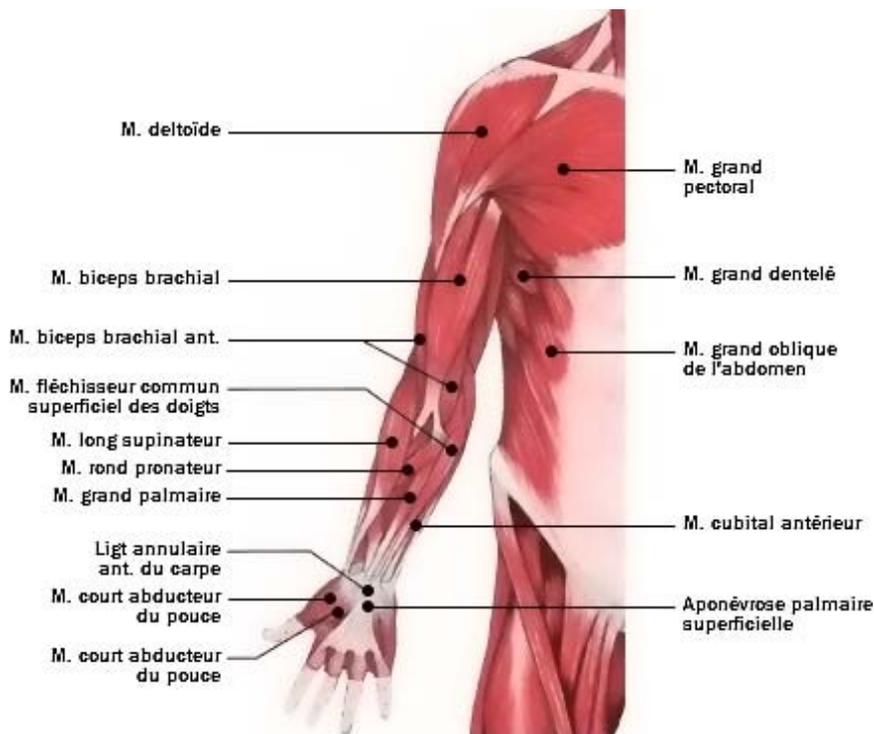


Passage de grade 2004 : quelques souvenirs en photos





Anatomie II. Et en haut ?



Membre supérieur : vue antérieure

Les neuf vertus du karatéka

LE RESPECT: SONKEI

C'est savoir traiter les personnes et les choses avec déférence.

L'HONNEUR: MEIYO

c'est suivre un code moral et avoir un idéal pour 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 et sait être authentique.

LE COURAGE : YUKI

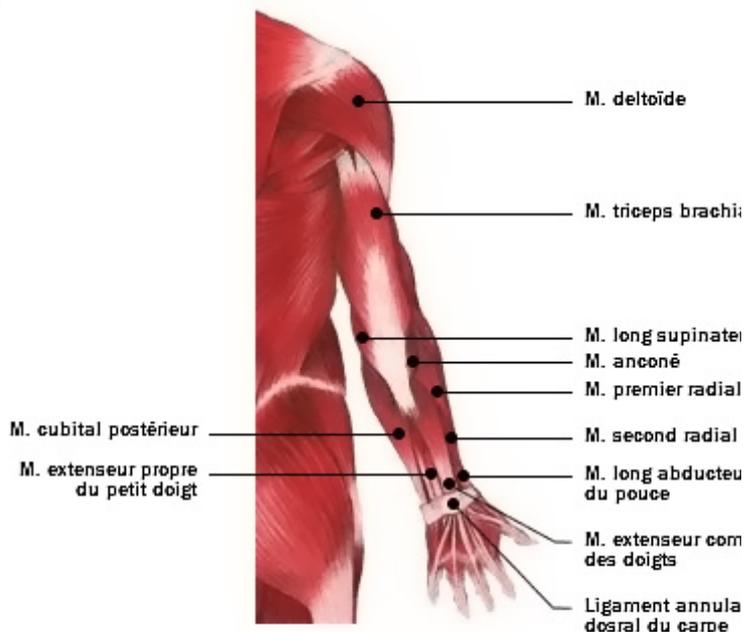
C'est la force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

LA BONTE: TOKU

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

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.



Membre supérieur : vue postérieure

L'HUMILITE : KENKYO

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

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

Vous savez bien, les muscles qui vous font défaut quand vous faites des pompes et qui provoquent l'écrasement brutal et sans préavis de votre nez contre le souple revêtement de sol de notre dojo préféré...

Et bien non ?

Vous ne savez pas les nommer ces petits muscles ?

Alors, après vous avoir dévoilé le bas dans le numéro 19, voici sans plus tarder ... le haut !

Tout un tas de noms évocateurs qui n'auront plus de secret pour vous.

Avec ces deux autres planches, nous aurons fait le tour des membres du corps humain, et il ne restera plus qu'à nous attaquer aux os, aux tendons, aux détails, aux articulations ... etc.

Bernard Armand

L'entraînement au karaté

Un entraînement consiste à se torturer un peu plus que l'habitude pour améliorer ses performances. Seulement, depuis le temps que je fais des pompes, je n'ai observé aucun changement quant à ma puissance de bras, d'où une recherche sur l'intérêt de la chose.

Un muscle est « un organe doué de la propriété de se contracter » (Larousse Médical). Il utilise des réserves énergétiques (glycogène) pour son activité.

Après un exercice intensif, le muscle sollicité a besoin d'un temps plus ou moins long pour récupérer et reconstituer ses réserves énergétiques (Cf. schéma ci-contre).

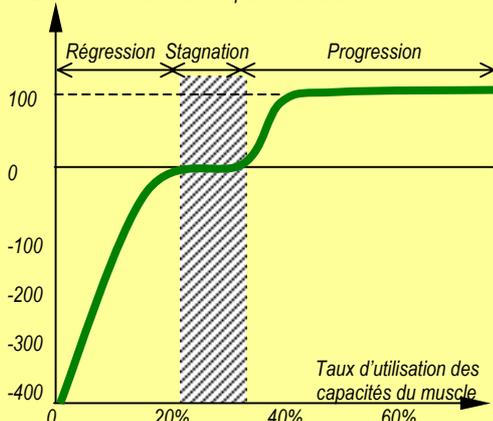
Si l'intensité de l'exercice atteint un certain seuil, les réserves reconstituées peuvent même être plus importantes qu'au départ, de sorte que les capacités du muscle vont augmenter.

Donc, pour développer un muscle, il faut lui demander un effort

plus intense que celui fourni d'habitude. Jusque là, rien de nouveau ! Mais développer ses capacités ne se résume pas à « plus je me défonce, mieux c'est ». Il faut d'abord arriver à conserver les premiers résultats obtenus. Le petit mieux obtenu après un effort n'est pas définitif et finira même par disparaître si l'exercice n'est pas répété. Il faut donc renouveler l'exercice pour solliciter le muscle avant qu'il ne revienne à son état initial ! Ainsi, en augmentant progressivement et régulièrement l'intensité d'un exercice, on va pouvoir accroître les possibilités du muscle. Mais comment doser la fréquence de cet exercice ?

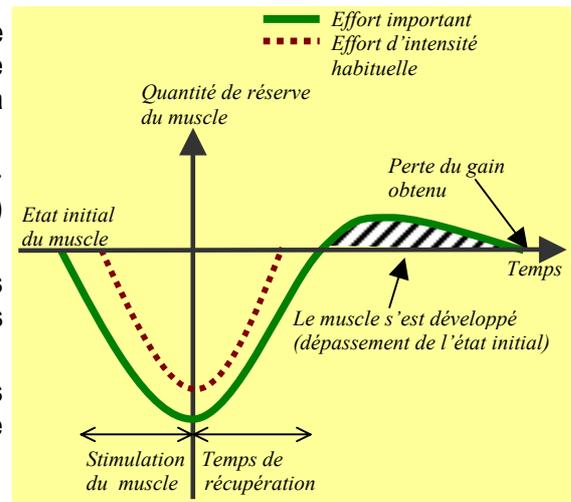
L'effort à fournir et l'intervalle de temps maximum entre deux exercices pour obtenir une amélioration varie d'un individu à l'autre. Pour ce qui est de l'effort, on estime que si l'exercice met en jeu moins de 20% des capacités du muscle, il y a régression, entre 20% et 30%, il y a stagnation et progression au-dessus de 30%. Mais pour tout effort au-delà de 40%, le résultat sera le même : le gain obtenu après un entraînement a une limite imposée par les propriétés physico-chimique du muscle (Cf. schéma ci-dessous). Il est donc plus intéressant de répartir le travail sur plusieurs muscles de manière à jouer sur les temps de récupération et obtenir des performances équilibrées.

Taux d'accroissement des capacités du muscle



Tout ça pour dire que l'important c'est d'être régulier et d'être capable de se dépasser pour s'améliorer au mieux et durablement. Et aussi pour consoler celles et ceux qui ne peuvent venir qu'une fois par semaine, il faudra s'accrocher plus pour sentir enfin un progrès, mais une fois obtenu, il le sera plus sûrement. En attendant le jour où je pourrais faire plus de 10 pompes sans m'écraser le nez sur le sol

Emilie Yokoyama

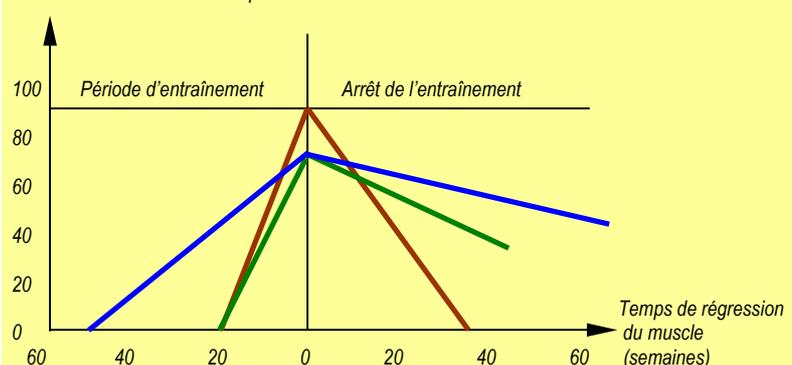


Quant à la régularité de l'entraînement, elle influe beaucoup sur le gain en puissance, mais aussi sur la vitesse de régression du muscle. Exemple (Cf. schéma ci-dessous) :

- Si après un entraînement quotidien de 20 semaines, j'obtiens un gain de 90% par rapport à mon état initial, il me faudra 35 semaines pour tout perdre.
- Si je m'entraîne tous les jours pendant 10 semaines puis une fois par semaine pendant 10 autres semaines, j'obtiendrais un gain de 65%. Mais au bout de 40 semaines, je serais encore à 42% de mon état avant entraînement.

Si je m'entraîne 1 fois par semaine pendant 45 semaines, j'obtiendrai 70% de gain et même après une interruption de 70 semaines, je serai encore à 55% de mon état initial.

Taux d'accroissement de la capacité du muscle



J'aime ... j'aime pas !

Vous aimez ce petit jeu ? Alors voilà ce que ça donne avec deux jeunes karatékas du club ... et si ça vous tente, faites-le aussi et envoyez-nous vos résultats !

- J'aime revoir mes copains une dernière fois dans la journée.
- J'aime bien Jacques, Jean-Michel et Roseline.
- J'aime pas me faire distraire
- J'aime bien être pieds nus en kimono
- J'aime pas Gedan Barai
- J'aime bien faire le jeu de la statue
- J'aime pas les grands ventilateurs qui font du bruit dans le gymnase
- J'aime pas « être en ligne ».
- J'aime les katas (mais pas trop taikioku shodan)



Alexandre & Guillaume

Zen et motivation

J'ai rencontré un jour un maître Zen qui s'est présenté avec un grand bocal vide et une série d'objets inhabituels. Il a pris le grand bocal vide et a commencé à le remplir de pierres jusqu'à raz bord. Une fois terminé, il me demanda si le bocal était rempli. J'affirmais que oui.

Le maître prit alors un sachet rempli de gravillons et le versa dans le bocal. Il agita le tout, pour égaliser, et voilà que le gravier remplit tous les espaces encore vides. Après avoir complété cette manipulation, il demanda une fois encore si le bocal était bien rempli.

J'osais une réponse affirmative.

Le maître se saisit alors d'un petit sac de sable et en versa le contenu dans le bocal. Evidemment, le sable se fraya un passage dans les interstices...



"Vois-tu, dit le maître, j'aimerais que tu compares ceci à ta propre existence.

- *Les grosses pierres représentent les choses véritablement importantes comme la santé, le couple, les amis, les passions. Ces choses qui font que même si tu perds tout le reste, ta vie n'en demeurera pas moins remplie.*
- *Les gravillons représentent, quant à eux, les choses qui sont importantes, mais non essentielles, comme le travail.*
- *Enfin, les grains de sable peuvent être comparés aux choses sans importance."*

Quelque chose m'interpellait dans la didactique du maître. Je pris un verre de sake et le déversa dans le bocal rempli de pierres, de gravier et de sable. A l'évidence, le liquide se dispersa dans des espaces qui existaient encore.

Le maître dit alors : *"Hum... Aussi remplie que soit ta vie, il y aura toujours de la place pour un verre de sake"*.

Bernard Armand

Compétitions : premiers résultats de la saison

Championnat de Paris
Kata tous styles

17 octobre 2004

Gymnase Biancotto

Individuel

Aurélie Bouyer

Thérèse Landreau

Christiane Armand

Dominique Kukuryka

Bernard Armand

Championne de Paris

2^{ème}

3^{ème}

Participant

Participant

Equipes

Aurélie Bouyer

Thérèse Landreau

Christiane Armand

} 2^{ème}

Événements du trimestre

DECEMBRE 2004

MARDI 7
ELISABETH Stage d'information
 14, Rue Paul Appel 1^{er} et 2^{ème} Dan

JANVIER 2005

VENDREDI 14
ELISABETH Championnats de Paris
 14, Rue Paul Appel par équipes kumité
 senior masculin

SAMEDI 15
BIANCOTTO Examens 1^{er} et 2^{ème}
 6, avenue de la Porte de Clichy Dan
 Technique, traditionnel
 Compétition

DIMANCHE 23
BIANCOTTO Coupe de Paris
 6, avenue de la Porte de Clichy Kata Enfants
 Individuel et par
 équipes

FEVRIER 2005

DIMANCHE 20
INSTITUT DU JUDO Coupe de France
 21 avenue de la Porte de Châtillon Wado-ryu
 Paris 14^e

Visez-moi un peu ce mae-tobi geri ...



... à faire pâlir le meilleur karatéka sur kushanku !

Stages Elite Kata - Kumite

Ouvert aux compétiteurs à partir de ceinture verte
 de 14h00 à 16h00 :

20 novembre 2004	Elisabeth
11 décembre 2004	Elisabeth
8 janvier 2005	Elisabeth
12 février 2005	Biancotto
21 mars 2005	Biancotto
21 mai 2005	Elisabeth

Senseï contemporains



Jean-Pierre Lavorato

Pierre Clause

Pierre Portocarrero

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

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



L'encyclopédie du karaté

- Mae Geri** Coup de pied droit vers l'avant, la balle du pied vient frapper après que le genou ait été levé et la jambe détendue dans le prolongement du tibia. La jambe est ramenée mollet à la cuisse avant que le pied ne soit posé à terre.
- Mawashi Geri** Coup de pied circulaire, la balle ou bien le dessus du pied venant frapper latéralement. La jambe est armée sur le côté, genou parallèle au sol, mollet collé à la cuisse. La rotation de la hanche fait tourner le corps sur la jambe d'appui et détendre la jambe levée dans un mouvement circulaire. La jambe est ramenée mollet à la cuisse avant que le pied ne soit posé à terre.
- Sokuto Geri** Coup de pied sur le côté, porté soit avec le talon, soit avec le tranchant du pied. La jambe est levée genou au plexus, puis une brusque rotation de la hanche fait tourner le corps à 90° et lance la jambe sur le côté dans un mouvement direct, pointes de pieds dirigées vers le sol. Le pied est ramené vers le bas avant de se poser à terre.
- Ushiro Geri** Coup de pied vers l'arrière, porté avec le talon (ruade). La jambe frappe derrière dans un mouvement direct, après une rotation du corps à 180° (dos à l'adversaire). La jambe est ramenée à la hauteur de la jambe d'appui avant de terminer la rotation et se retrouver face à l'adversaire.
- Kakato Geri** Coup de pied porté du haut en bas avec le talon. La jambe est lancée raide vers le haut et brutalement ramenée vers le sol en frappant avec le talon.

To be continued ...