



# Le kimono déchaîné

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

## éditorial

Les vacances se sont terminées et tout le monde a pris de nouvelles forces pour attaquer cette nouvelle saison. Saison scolaire pour certain(e), saison sportive pour tout le monde. L'année dernière ce fut une « belle » année avec son lot de réussite individuelle et collective. Toutes mes félicitations à l'ensemble des membres du club. Je tiens à remercier et à féliciter tous ceux qui ont participé aux différentes compétitions et plus particulièrement au trio d'amazone, qui était en fait un quatuor, (Thérèse, Christiane, Huy-Mei et Aurélie) qui se sont illustrées en kata par équipe dont vous avez eu un aperçu lors de la fête du club. Mes remerciements vont également à tous ceux dont les efforts ont été couronnés de succès lors des passages en général et du shodan et du nidan en particulier avec une mention toute spéciale pour Jacques Querou retraité toujours de bonne humeur et qui vient de passer sa ceinture noire.

10 000 jours pour forger  
100 000 jours pour polir

Miyamoto Musashi

N°22 OCTOBRE – DECEMBRE 2005

Pour tous les autres que je n'ai pas nommé car la liste est longue cette année, vous verrez vos résultats dans ce numéro : compétitions, passages de grades et la « fête de fin d'année » pour la clôturer qui a été très appréciée au dire des participants et des parents venu très nombreux pour admirer leurs enfants. Je vous remercie vous, parents, de prendre ce temps là, il est important pour vos enfants, pour vous et pour nous. Pour celle de cette année nous essaierons de faire mieux avec votre aide. (n'hésitez pas à donner vos idées. Au fait, Il reste quelques photos de groupe...)

Ce numéro se veut être une information générale à la fois sur la discipline que vous pratiquez et l'organisation des temps forts de cette année.

Le premier vous concerne vous, parents, mais aussi les enfants : Comme l'année dernière, nous vous proposons, samedi 1er octobre de 13h à 15h, afin de vous recevoir pour vous faire découvrir le karaté en tenue de sport à défaut de karatégi avec votre enfant ou sans. Il n'y a pas de contre indication particulière et ce quelque soit votre forme, profitez en.

Le deuxième temps fort sera un stage de self-défense le samedi 8 octobre de 15h à 17h30. Concernant les autres moments importants il sont décrits dans ce journal ou seront donnés pendant l'année.

Je tiens à vous rappeler que nous avons un site Internet, tenu à jour par Christiane et Bernard tous les deux ceintures noires maintenant, et si vous voulez recevoir les informations en temps réel, écrivez moi.

Au fait, j'informe pour les « nouveaux » et je rappelle pour les anciens : les articles sont faits par vous , membres du club. Alors tous à vos plumes pour que le prochain journal puisse sortir le plus tôt possible. Vos articles sont à donner à Roseline ou à moi-même en attendant que l'un de vous mette ses talents de rédacteur en avant.

Bonne lecture à tous,

*Sportivement vôtre,  
Jean-Michel*



**C'EST  
LA  
RENTREE !**

MAIRIE DE PARIS

le salut 2

fête du club 3

le DIF 4

katas 5

l'entraînement 6

encyclopédie 7

infos pratiques 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 coté 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.





**Fête du club du mardi 14 juin 2005**

Plus de cinquante enfants sont venus pour participer à cette fête de fin d'année, occasion de montrer à leurs parents et amis le fruit du travail effectué pendant l'année et de faire découvrir le dynamisme et les qualités de notre club. Les parents étaient tous au rendez-vous !

Ils ont pu ainsi assister à une démonstration d'ensemble des techniques apprises des plus simples aux plus complexes. Puis, selon les niveaux et les cours, les enfants ont fait des démonstrations spécifiques et ont réalisé différents katas.

Jean Michel, Roseline et Jacques, responsables de l'ensemble des cours enfants, ont pu ainsi évaluer une dernière fois les progrès effectués. Les katas supérieurs Bassaï, Kushanku et Jion remportèrent un grand succès.

Cette démonstration des enfants s'est terminée par l'arrivée des ceintures noires adultes qui engagèrent des combats contre les enfants qui s'enthousiasmèrent pour cette rencontre surprise. Puis ce fut le tour des « prouesses » des ceintures noires venues soutenir et encourager la génération montante.

L'équipe féminine, vainqueur de la coupe de France Wado (Hui-Mei, Christiane et Thérèse), a démontré le kata Wanshu ainsi que son bunkaï. Les garçons ont fait des démonstrations de ki-hon kumité très appréciées du public.

Vint le moment tant attendu des récompenses : la traditionnelle remise des ceintures et les médailles de la coupe du Samouraï. (résultats ci-contre)

Les succès méritaient que l'on termine par un grand goûter où tout le monde était convié et donnait ses impressions. Les parents ont été bien entendu conquis par les prouesses de leur progéniture.

*Jean-Michel Larget*

**Résultats compétitions 2004-2005****Championnat de Paris tout style***Kata individuel :*

Aurélié Bouyer - Médaille d'or

Thérèse Landrau - Médaille d'argent

Christiane Armand - Médaille de bronze

*Kata équipe :*

Christiane Armand, Aurélié Bouyer, Thérèse Landrau - Médaille d'argent

**Coupe île de France Wado-ryu***Kata individuel :*

Franck Dumortier - Médaille d'argent

Thérèse Landreau - Médaille de bronze

Agathe de Rasily - Médaille de bronze

*Kata équipe :*

Christiane Armand, Hui-Mei Chen, Thérèse Landreau - Médaille d'argent

Benoit Mauchamp, Franck Dumortier, Dominique Kukuryka - Médaille de bronze

Agathe, Anna, Hugo - Médaille de bronze

**Coupe de France Wado-ryu***Kata équipe :*

Aurélié Bouyer, Hui-Mei Chen, Thérèse Landreau - Médaille d'or

*Spécifique :*

Benoit Mauchamp, Franck Dumortier - Médaille d'argent

**Diplôme**

Xavier Lamy DIF (diplômes d'instructeur fédéral)

**Résultats passage de grades**

Thierry Melis	2 <sup>ème</sup> dan	Xavier Brachet	1 <sup>er</sup> dan
Franck Dumortier	2 <sup>ème</sup> dan	Hui-Mei Chen	1 <sup>er</sup> dan
Christiane Armand	1 <sup>er</sup> dan	Philippe Le Bot	1 <sup>er</sup> dan
Bernard Armand	1 <sup>er</sup> dan	Jacques Querou	1 <sup>er</sup> dan
		Nicolas Viard	1 <sup>er</sup> dan

**Résultats passage ceinture enfants**

Lucas Schiltz  
Carlos Goncalves  
Eliot Ricaud



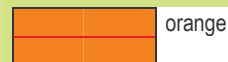
Alexandre Armand  
Ludovic Bernanose  
James Chambault  
Alexis Fernandes  
Christian Kubis  
Louise Roussel  
Simon Weber



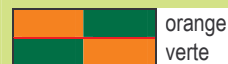
Aymeric Bouvier  
Edouard Bouyala  
Louis Bouyala  
Margaux de Fougerolles  
Grace Galetti  
Niall Godfrey  
Liam Green  
Paul Antoine Jacopy  
Salomé Josserand  
Paulo Rodrigues  
David Sotil



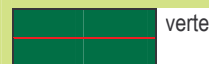
Jason Basa  
Enzo Pezzali  
Eudes de Rasily  
Reyell Roberts



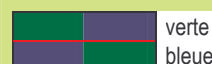
Alexis Bernanose  
Emilien Dol  
Jenna Jarmoune  
Julien Manoto  
Genesis Oan  
Mahaut de Rasily  
Ryan Roberts  
Guillaume Vught  
Laurence Vught



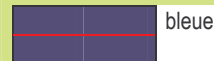
Manila Abeywardana  
Guillaume Armand  
Antoine Bouttier  
Jules Léchaugette  
Stéphane Ribeiro  
Nicolas Romano  
Geoffroy Roussel  
Nicolas Vougas



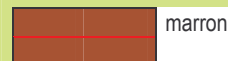
Dimitri Asselin  
Valentin d'Amico  
Hilzonde Pasquier  
Guillaume Law-Yee  
Guillaume Villanova



Cian Godfrey  
Suleimane Keita



Lance Galetti  
Anna Carri



Agathe de Rasily  
Mike Galasso

**Résultats Coupe Samouraï 2005****Coupe du samouraï 2005 : LANCE GALETTI****Catégorie 5-6 ans :**

Andrea del Monaco médaille d'or

Ludovic Bernanose médaille d'argent

James Chambault médaille de bronze

**Catégorie 7-12 ans****Petits :**

Guillaume Armand médaille d'or

Niall Godfrey médaille d'argent

Hilzonde Pasquier, Grace Galetti médaille de bronze

**Moyens :**

Nicolas Romano médaille d'or

Paul Antoine Jacopy médaille d'argent

Guillaume Villanova, Guillaume et Laurence Vught médailles de bronze

**Grands :**

Agathe de Rasily médaille d'or

Suleimane Keita médaille d'argent

Anna Carri, Mike Galasso médailles de bronze

**Mention spéciale pour Alexandre Burnand.**

## La formation au Diplôme d'Instructeur Fédéral

Pour ceux qui ne le savent pas, j'ai choisi de suivre une formation d'instructeur de karaté pendant la saison dernière. Pour vous et pour ceux qui le savaient, cet article vous décrit le parcours suivi pour être aujourd'hui à vos côtés et vous aider dans votre pratique.

Après 10 ans de pratique du karaté sous plusieurs formes et au sein de plusieurs clubs, j'ai décidé d'entreprendre la formation d'instructeur. En effet, depuis l'obtention de ma ceinture noire, Jean-Michel m'a impliqué, comme tous les autres, dans le déroulement des cours et la gestion du club. Je dois dire que les premières fois où je me suis retrouvé face à vous pour vous faire travailler un exercice ou découvrir un kata, je n'en menais pas large. Mais, la confiance que m'accordait Jean-Michel et l'envie de vouloir vous faire partager mon expérience de la pratique de ce beau sport m'ont poussées à aller plus loin dans mon travail pour vous transmettre le meilleur de moi-même.

De plus, ma pratique du karaté devenant de plus en plus autonome, je voulais m'assurer de travailler dans la bonne direction. Certes, après 10 ans on en acquiert une certaine connaissance, mais les efforts fournis sont-ils pour autant toujours aussi profitables qu'avec un maître expérimenté pour nous guider ?



C'est donc devant ces constats que ma décision fut prise. La démarche à suivre est simple pour ceux qui seraient intéressés de suivre cette voie. Dès septembre, renseignez-vous auprès de la fédération ou de l'école des cadres qui vous fera parvenir tous les documents nécessaires à votre inscription.

Mais avant de vous lancer je vous vois venir ; vous vous demandez en quoi consiste une formation d'instructeur. Et bien, cette formation qui se déroule sur 6 mois environ comporte, comme dans n'importe quel cursus, un certain nombre de modules ou de cours à suivre et à valider par un examen. Vous voyez, je plante déjà le décor et vous ne pourrez pas dire que vous n'étiez pas prévenus !

Ainsi pendant votre formation, qui compte une centaine d'heures, vous passerez un tiers de votre temps en do-gi (kimono) à revoir les bases de votre pratique, à mettre en place le cadre pédagogique de vos futurs cours et à vous ouvrir sur d'autres formes de karaté (compétition, karaté jitsu, karaté shotokan...). Le deuxième tiers de la formation sera passé assis à suivre les cours théoriques dispensés par des experts en pédagogie, médecine, réglementation, structure fédérale et communication. Le dernier tiers est constitué de stages sur le terrain. Ceux-ci revêtent plusieurs formes :

Le stage de pédagogie pendant lequel vous devrez préparer des cours et les mener à bien. L'important est de prendre conscience que l'instructeur doit s'adapter à son public jeune ou moins jeune, avancé ou débutant dans leur pratique. Cette partie permet de mettre directement en application tout le savoir théorique acquis lors de la formation. La grande difficulté réside dans le dépassement de sa timidité et la mise en place d'une relation de confiance avec vos élèves.

Vous aurez aussi à participer à l'encadrement de compétitions officielles afin de connaître le fonctionnement de celles-ci et de comprendre les difficultés et les enjeux que doivent assumer une fédération. Tout fonctionne parce qu'il y a de nombreuses personnes qui donnent tous les jours du temps pour le développement du karaté en France.

Enfin, vous suivrez des stages d'arbitrage vous permettant de connaître les règles, la gestuelle et l'importance de l'arbitrage. L'arbitre est le centre de la compétition et son rôle est capital dans une fédération comme la FFKAMA.

Je pense vous avoir tout dit sur cette formation, mais j'ai oublié de vous dire le principal. En effet, cette formation est avant tout un lieu de rencontres et d'échanges autour de la même passion des arts martiaux. L'ambiance y est très agréable dès que les présentations sont faites et que chacun se trouve en confiance.

Je vous encourage donc tous à suivre cette voie ô combien enrichissante. Bonne rentrée sportive à tous.

**Xavier Lamy**

## Les katas Wado-Ryu

Originaires de Chine, les katas ont d'abord été introduits à Okinawa au cours des siècles passés. Modifiés, simplifiés par les pratiquants de l'île ou les enseignants chinois afin de les rendre plus accessibles aux débutants (certains taos chinois ne comptant pas moins de cent-cinquante à deux cents mouvements !), ces katas ont fait leur apparition au Japon dans les années vingt, avec l'arrivée des premiers Maîtres okinawaïens : les Sensei Funakoshi, Motobu, Miyagi et Mabuni notamment.

Tous les styles actuels de karaté ont repris un certain nombre de katas anciens auxquels sont venues s'ajouter des formes de création récente (postérieure à 1900). C'est le cas des Pinan, créés par le Maître Itosu vers 1907, à l'usage des débutants, et que Gichin Funakoshi transformera en Heian.

De plus, les idéogrammes chinois d'origine n'ont pas toujours été transmis (les Okinawaïens se contentant parfois d'une simple transcription phonétique) ou ont été déformés par la prononciation locale. Lors de leur exportation vers le Japon, certains katas allaient à nouveau changer de nom, parfois pour des raisons politiques. Vu l'impérialisme nippon, en plein essor dans les années trente, les noms d'origine chinoise se devaient d'être proscrits. Toutes ces raisons font qu'un même kata peut être connu sous trois noms différents : chinois, okinawaïen et japonais. Ainsi part-on de de Kushanku (chinois) qui donnera Kosokun (okinawaïen) puis Kanku (japonais).

### Le karaté enfants & adolescents – Code Moral

**LE CŒUR :** C'est l'harmonie de la vie des hommes.

**LA COURTOISIE :** C'est cultiver le respect de l'être humain.

**LA GENEROSITE :** C'est être dévoué et désintéressé.

**L'HUMILITE :** C'est de toujours garder l'esprit débutant.

**LA LOYAUTE :** C'est faire face sans tricher, ni déguiser sa pensée ; C'est la rectitude du corps et de l'esprit.

**L'AMITIE :** C'est le plus pur des sentiments.

**LE COURAGE :** C'est de s'engager pour une cause en surmontant sa peur.

**LA DIGNITE :** C'est rester soi-même dans la défaite comme dans la victoire.

**LA SINCERITE :** C'est s'exprimer avec son cœur et non avec son mental.

**LA SERENITE :** C'est rester calme et lucide quand monte la colère.

**L'HONNEUR :** C'est respecter ses engagements jusqu'au bout.

**LA PERSEVERANCE :** C'est la parfaite compagne du pratiquant.

## 1. Origines

### Les Katas Wado Ryu

**Pinan Nidan (21 mouvements)**

**Pinan Shodan (26 mouvements)**

**Pinan Sandan (21 mouvements)**

**Pinan Yodan (28 mouvements)**

**Pinan Godan (21 mouvements)**

Les 5 katas de pinan ont été composés en 1907 par Anko Itosu Sensei à l'intention des écoles d'Okinawa, où le karaté fut alors enseigné en tant qu'éducation physique, à partir des katas Kushanku et Bassai. Gichin Funakoshi les repris par la suite dans son style Shotokan et les appela Heian, tout en y introduisant quelques changements. Après 1930 Hironori Otsuka se sépara de Funakoshi, avec lequel il avait appris le karaté, et créa le Wado Ryu, rebaptisant les 5 katas "Pinan" et revenant, mais en partie seulement, à leur configuration ancienne.

**Bassai (43 mouvements)**

"Bassai" est l'un des kata les plus anciens, mais son créateur est inconnu. Il veut dire "Traverser la forteresse". C'est donc un kata qu'il faudra exécuter pas trop rapidement mais avec beaucoup de puissance.

**Jion (52 mouvements)**

Le nom de ce kata, probablement venu de Chine et repris par le Tomari-te d'Okinawa, fait référence au Bouddhisme (nom d'un temple ? référence à la "compassion", à la "pitié" ?)

**Kushanku (66 mouvements)**

Le nom de ce kata serait celui d'un officier chinois qui fit partie d'une délégation officielle envoyée par la Chine sur l'île d'Okinawa en 1756. Peut-être parce que celui-ci démontra alors un Tao de son pays. On appela par la suite ce kata Kosokun. En l'enseignant au Japon, Gichin Funakoshi en fit Kanku (regarder le ciel) et Hironori Otsuka prit le nom de Kushanku.

**Naifantchi (39 mouvements)**

Le kata Naifantchi du nom de la position utilisée, est typique du style Shuri-te d'Okinawa. Il faisait parti des katas amenés par Funakoshi au Japon au début des années 1920. Celui-ci les appela Tekki pour le shotokan et certaines techniques en furent peu à peu modifiées par ses élèves, dont Hironori Otsuka.

*to be continued ...*

**Nous sommes un club affilié à la très officielle  
Fédération Française de Karaté**

Alors, n'hésitez pas à explorer son site internet  
pour plein d'informations intéressantes :

[www.ffkama.fr](http://www.ffkama.fr)

## 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.

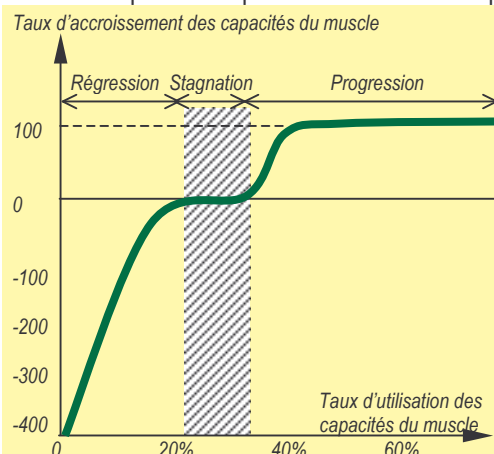
Après un exercice intensif, le muscle sollicité a besoin d'un temps plus ou moins long pour récupérer et reconstituer ses réserves énergétiques (Cf. schéma ci-contre).

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

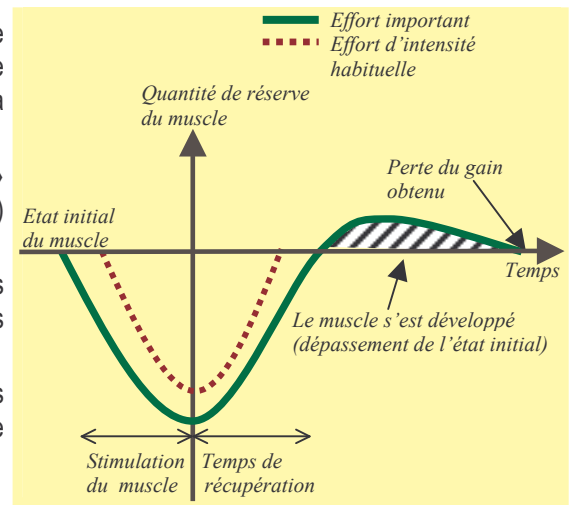
plus intense que celui fourni d'habitude. Jusque là, rien de nouveau ! Mais développer ses capacités ne se résume pas à « plus je me défonce, mieux c'est ». Il faut d'abord arriver à conserver les premiers résultats obtenus. Le petit mieux obtenu après un effort n'est pas définitif et finira même par 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.



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

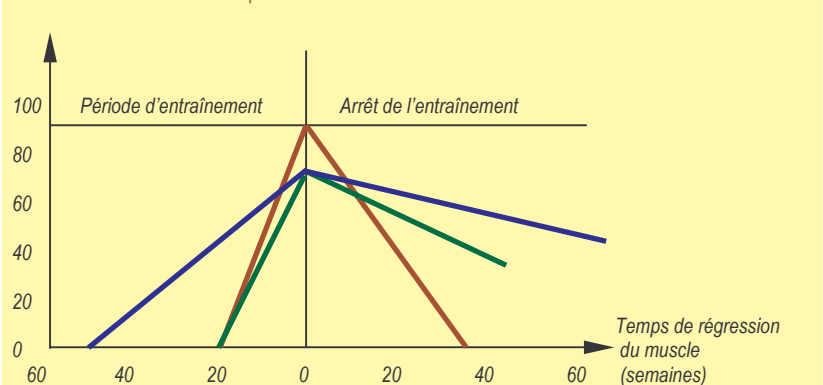


Quant à la régularité de l'entraînement, elle influe beaucoup sur le gain en puissance, mais aussi sur la vitesse de régression du muscle. Exemple (Cf. schéma ci-dessous) :

- 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





## L'encyclopédie du karaté

**Attaques de pied : KERI WAZA**

Mae geri	Coup de pied de face
Mawashi geri	Coup de pied circulaire
Yoko geri kekomi	Coup de pied latéral pénétrant
Yoko geri keage	Coup de pied latéral fouetté
Mikazuki geri	Coup de pied en croissant
Ura mikazuki geri	Coup de pied en croissant inverse
Ushiro geri	Coup de pied vers l'arrière
Fumikomi	Coup de pied écrasant
Fumikiri	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
Tobi geri	Coup de pied sauté
Ashi barai	Balayage
Ura mawashi geri	Coup de pied en revers tournant
Ushiro mawashi barai	Balayage tournant par l'arrière
Hiza geri	Coup de genou
Kakato geri	Coup de talon de haut en bas

**Pendant l'entraînement**

Hadjime !	Allez-y !
Yoï	Tonification du ventre, « être prêt »
Yasme	Décontractez-vous
Mawate ou Kaiite	Tournez
Kensei	Etat de tension interne
Kiaï	Extériorisation de l'énergie interne
Kihon	Répétition des techniques de base
Kumite	Combat
Randori	Etude de combat souple
Ippon kumite	Un assaut conventionnel sur un pas
Ju ippon kumite	Assaut conventionnel en déplacement libre
Ju kumite	Combat libre
Shiai	Tournoi ou duel
Kata	Forme technique
Renzoku waza	Techniques combinées
Atemi waza	Technique de frappe
Nage waza	Technique de projection
Shime waza	Technique d'étranglement
Kansetsu waza	Technique de luxation
Tokui waza	Mouvement favori
Bunkai kumite	Application du Kata avec adversaires réels
Shiken shobu	Combat réel

**Techniques de percussion : UCHI WAZA**

Uraken uchi	Attaque circulaire avec le dos du poing
Shuto uchi	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
Tetsui uchi	Attaque circulaire avec la main en marteau
Empi uchi ou	
Hiji uchi	Attaque avec le coude
Haito uchi	Attaque avec le tranchant interne de la main
Teisho uchi	Attaque avec la paume
Koken uchi	Attaque avec le dessus du poignet
Haishu uchi	Attaque avec le dos de la main

**Attaques directes de poing : TSUKI WAZA**

Choku zuki	Coup de poing fondamental
Gyaku zuki	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
Oï zuki	Coup de poing en poursuite avec un pas
Maete ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
Kizami zuki	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
Nagashi zuki	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
Tate zuki	Coup de poing avec le poing vertical
Ura zuki	Coup de poing, paume tournée vers le haut
Kagi zuki	Coup de poing en crochet
Mawashi zuki	
ou furi zuki	Coup de poing circulaire
Yama zuki	Coup de poing double, simultanément Jodan et Gedan
Morote zuki	Coup de poing double au même niveau
Nukite	Attaque directe en piqué de main
Age zuki	Coup de poing remontant

**Termes techniques**

Tsuki waza	Technique de poing
Keri waza	Technique de pied
Uke waza	Technique de défense
Tachi waza	Les postures
Hikite	Action de tirer le poing en arrière
Gedan	Niveau bas
Shudan	Niveau moyen
Jodan	Niveau haut
Hamni	Le buste de trois-quarts
Sun dome	Le contrôle
Kime	Sécheresse et intensité du coup
Shiwari	Epreuve de « casse »
Kekomi	Pénétrant
Keage	Percutant, rebondissant
Tai sabaki	Esquive
Ma-ai	La distance
Hyoshi	La sensation intuitive
Chi mei	Coup mortel
Go no sen	Parer et contrer
Sen no sen	Anticiper
Hen ô	Réflexe
Kyusho	Point vital
Gyaku	Contraire

**Termes généraux**

Hara	Ventre, centre, énergie
Ki	Energie
Tori	Celui qui domine
Uke	Celui qui manque de réussite, qui subit
Hidali	Gauche
Migi	droit
Makiwara	Paillason de raffia pour s'exercer à la frappe
Budo	La voie du guerrier
Do, Midi	Le chemin, la voie
Kyu	Degré avant la ceinture noire
Dan	Degré après la ceinture noire
Tanden	Centre de l'énergie interne
Zanshin	Méditation vide, sans objet

Catégories d'âges - Saison 2005/2006								
Individuel	Mini Poussin	Poussin	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior
Féminins & Masculins	1998	1996	1994	1992	1990	1988	1985	1984
	1999	1997	1995	1993	1991	1989	1986 1987	et Avant
Equipes	Mini Poussin	Poussin	Avenir		Espoir		Junior – Senior	
Féminins & Masculins	1998	1996	1992		1988		1987	
	1999	1997	1993 1994 1995		1989 1990 1991		et Avant	

Catégories de poids - Saison 2005/2006 - COUPES et CHAMPIONNATS							
	Poussin et Mini	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior
<b>Poids minimum</b>	<b>20 kg</b>	<b>25 kg</b>	<b>30 kg</b>				
<b>Féminins</b>	- 25 kg	- 30 kg	- 35 kg	- 45 kg	- 51 kg	- 53 kg	- 53 kg
	- 30 kg	- 35 kg	- 40 kg	- 50 kg	- 57 kg	- 60 kg	- 60 kg
	- 35 kg	- 40 kg	- 45 kg	- 55 kg	+ 57 kg	+ 60 kg	+ 60 kg
	- 40 kg	- 45 kg	- 50 kg	- 60 kg			OPEN
	- 45 kg	- 50 kg	- 55 kg	+ 60 kg			(en
	+ 45 kg	- 55 kg	- 60 kg				Champ)
	+ 55 kg	+ 60 kg					
<b>Poids minimum</b>	<b>20 kg</b>	<b>25 kg</b>	<b>30 kg</b>				
<b>Masculins</b>	- 25 kg	- 30 kg	- 35 kg	- 50 kg	- 55 kg	- 60 kg	- 60 kg
	- 30 kg	- 35 kg	- 40 kg	- 55 kg	- 60 kg	- 65 kg	- 65 kg
	- 35 kg	- 40 kg	- 45 kg	- 60 kg	- 65 kg	- 70 kg	- 70 kg
	- 40 kg	- 45 kg	- 50 kg	- 65 kg	- 70 kg	- 75 kg	- 75 kg
	- 45 kg	- 50 kg	- 55 kg	- 70 kg	- 75 kg	- 80 kg	- 80 kg
	- 50 kg	- 55 kg	- 60 kg	- 75 kg	+ 75 kg	+ 80 kg	+ 80 kg
+ 50 kg	- 60 kg	- 65 kg	+ 75 kg			OPEN	
	+ 60 kg	+ 65 kg				(en	
							Champ)

## Ce journal est à vous !

Alors, petits et grands, n'hésitez pas à prendre vos crayons pour tous les articles et dessins que vous avez envie de faire paraître. Jean-Michel, Roseline et Jacques sont à votre disposition pour récolter votre production.



## Senseï contemporains



Jean-François Tisseyre



Yokinobu Shimabukuro

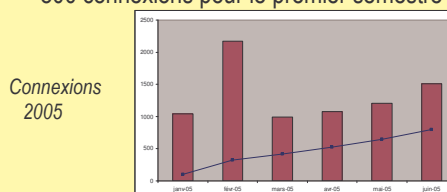


Bernard Bilicki

Ce trimestre, trois grands maîtres du karaté, rencontrés récemment au stage enseignants INSEP : redoutables !  
Pour en savoir plus sur eux, naviguez sur le net !

### Site internet : Premier bilan

Ouvert depuis 2003 notre site internet (<http://cerclefeminin.paris.free.fr>) vous propose près d'une centaine de pages d'informations régulièrement mises à jour sur la vie du club ainsi que de nombreuses photos de nos exploits. En résumé le site, c'est 4 connexions par jour en moyenne, plus de 1000 connexions en 2004 et déjà 800 connexions pour le premier semestre 2005.



Faites-nous part de vos remarques pour l'améliorer.