



Le kimono déchaîné

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

10 000 jours pour forger
100 000 jours pour polir
Miyamoto Musashi

N°24 OCTOBRE – DECEMBRE 2006

éditorial

Bonjour à tous, les nouveaux comme les anciens. Les vacances sont malheureusement finies et pour la plupart d'entre nous c'est le moment de trouver ou de retrouver avec plaisir le chemin du dojo.

Pendant que vous appréciez des vacances méritées, bien sûr, d'autres s'entraînaient ou préparaient cette rentrée pour qu'elle soit unique dans la continuité des précédentes.

« **Toujours plus** », c'est être exigeant avec soi-même, sans dépasser ce qu'il est possible de faire afin de progresser tout en se faisant plaisir : le plaisir de sentir son corps, même si quelques fois ce sont des courbatures, le plaisir de ne faire qu'un avec lui « pour faire avec » en osmose et « non contre », le plaisir d'arriver à réaliser ce que l'on ne pouvait pas faire le mois d'avant ou l'année précédente, le plaisir de le voir se fortifier ou de le garder « en forme » ou disponible, même si parfois l'âge se rappelle à nous, le plaisir de montrer ce que nous apprenons à nos parents, amis, le plaisir de pratiquer seul ou avec d'autres, de se faire de nouveaux ami(e)s, le plaisir de sentir que notre concentration, notre contrôle augmentent avec les entraînements, mais, ... j'arrête là, tant la liste est longue et personnelle.

Pour nous, le « toujours plus » est de vous proposer d'autres cours mais aussi d'autres moyens et outils afin que vous puissiez vous faire encore plus plaisir. Cette année, pour répondre en partie à certain(e)s d'entre vous, nous vous avons préparé un **DVD de Katas** de base et de ceux du 1^{er} dan, nous espérons qu'il vous satisfera et sera le prélude à d'autres. Les fonds ainsi récoltés nous permettront d'acheter du matériel pédagogique.

Je rappelle que des dates concernant des cours de **self-défense** sont déjà programmées ainsi que l'accueil des parents et amis ou des enfants qui voudraient s'initier sur une séance ou seulement découvrir, partager un entraînement avec leurs proches. Cette année, nous organisons en partenariat avec d'autres associations une **coupe Ile de France de Karaté Wadoryu** (le style que nous pratiquons) avec une formule de compétition différente des autres années, mais dans la continuité des autres. Participez-y et proposez votre aide, toutes les bonnes volontés sont acceptées et pas seulement en tant que compétiteur.

Et puis, viendront d'autres surprises, que nous vous dévoilerons en tant opportun. Je voudrai terminer en vous remerciant pour la participation à la « fête de fin d'année », des résultats que vous avez obtenus (et repris dans ce numéro) et du plaisir toujours renouvelé que j'ai à être avec vous.

Bonne lecture et bon entraînement

Sportivement vôtre

Jean-Michel



**En route
pour la
saison
2006-2007**

MAIRIE DE PARIS

le salut 2

fête du club 3

Calendrier ligue 4

dessin & infos 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 kyus 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 kyus 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 kyus 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.



Calendrier de la ligue de Paris – Saison 2006 - 2007

OCTOBRE 2006

SAMEDI 7

Stage Expert Fédéral Serge Chouraqui + Séminaire professeurs

COUBERTIN (Cours 3)

DIMANCHE 22

Championnats de Paris kumité (combat) juniors et séniors, Fém. ind et équipe

Cadets et cadettes ind, juniors masc. Ind et équipe

Minimes masc. et fém. ind

Stage d'arbitrage kumité

BIANCOTTO

NOVEMBRE 2006

DIMANCHE 12

Coupe de Paris kumité enfants mini-poussin, poussins, pupilles, benjamins masculin, féminins individuels

POUCHET

DIMANCHE 19

Championnats de Paris kata minimes, cadets, juniors, séniors masculin et féminin individuels et par équipes

Championnats de Paris kumité (combat) masculin séniors, par catégorie de poids et open

Stage arbitrage kata

**COUBERTIN
(Court Central)**

DECEMBRE 2006

DIMANCHE 3

Championnats de Paris sport entreprise corpo

POUCHET

MARDI 12

Stage d'information aux grades 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan

ELISABETH

JANVIER 2007

VENDREDI 12 et SAMEDI 13

Examens 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan Karaté-DO

Test technique, test traditionnel, test compétition

ELISABETH

DIMANCHE 28

Coupe de Paris kata enfants mini-poussin, poussins, pupilles, benjamins masculin, féminins individuels et par équipes

POUCHET

FEVRIER 2007

VENDREDI 9

Championnat de Paris par équipes kumité seniors masculins

LEO LAGRANGE

DIMANCHE 11

Journée Handi Karaté

Stage d'arbitrage Kata-Kumité

LEO LAGRANGE

MARS 2007

MARDI 6

Stage d'information aux grades 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan

ELISABETH

AVRIL 2007

VENDREDI 27

Stage Expert fédéral **COUBERTIN (Cours N°3)**

MAI 2007

VENDREDI 4 et SAMEDI 5

Examens 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan Karaté-DO

Test technique, test traditionnel, test compétition

**COUBERTIN
(Court Central)**

DIMANCHE 13

Challenge de Paris Kata - Kumité enfants poussins, pupilles et benjamins masc & fém (équipes mixtes)

POUCHET

ATTENTION : En cas de force majeure, la ligue de Paris se réserve le droit de modifier les dates, les heures et les lieux des manifestations.

GYMNASE BIANCOTTO
6, Av. de la porte de clichy
75017 Paris

GYMNASE POUCHET
28, Rue André Brechet
75018 Paris
M° Porte de St Ouen

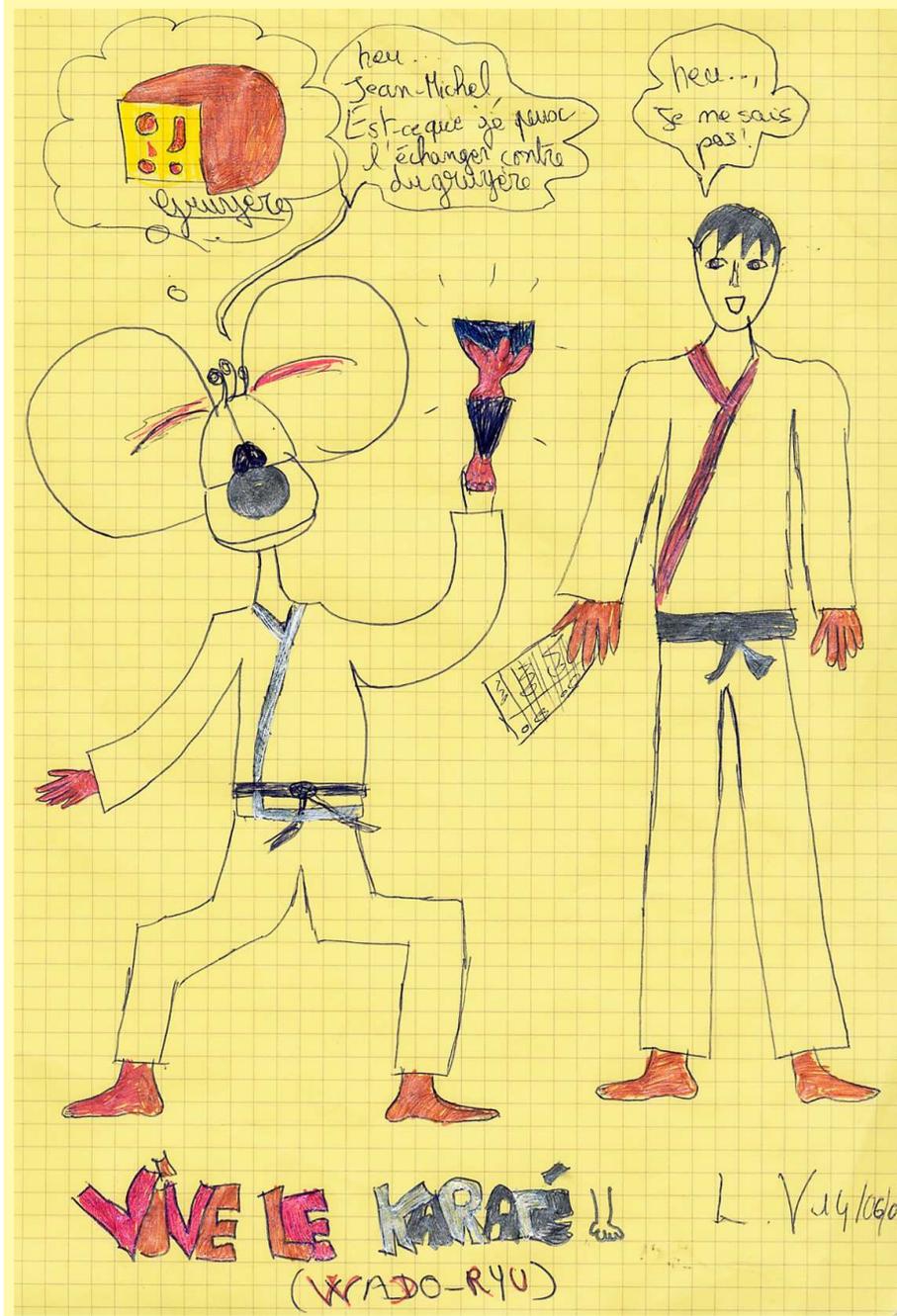
GYMNASE ELISABETH
14, Rue Paul Appel
75014 Paris

STADE DE COUBERTIN
82, Av. Georges Laffont
75016 PARIS

LEO LAGRANGE
68 Bd Poniatowski
75012 PARIS

Un dessin et quelques infos pratiques ...

Un superbe dessin de Laurence ! Merci, il est magnifique



Dernières infos

Ci-après les manifestations, stages, compétitions organisés par votre club, la ligue ou la fédération de karaté pendant cette première partie de l'année.

Le samedi 30 septembre, **Karaté en famille** parents enfants ensemble au cours de 13h à 15h pour les parents qui veulent essayer avec leurs enfants et les enfants avec leurs parents ouvert à partir de 7 ans pas de limitation pour les parents, les ami(e)s sont aussi accepté(e)s. Tenue ample est conseillée.

Le Stage de self défense prévu le samedi 7 octobre est repoussé au samedi 14 octobre à partir de 15h jusqu'à 17h30 et uniquement sur inscription avant le 10 octobre. Il est ouvert pour tous et toutes à partir de 15 ans et pour les extérieurs au club. N'hésitez pas à le diffuser auprès de votre famille et amis. Son cout est de 15 euros pour les extérieurs et de 10 euros pour les membres du club.

Attention le mardi 10 octobre il n'y aura pas de cours à cause de la réunion organisée par le maire de Paris de 14h à 23h.

La semaine des copains, des documents seront remis aux enfants pour inviter leurs copains qui veulent assister aux cours de la semaine du 16 au 21 octobre. Des cadeaux sont prévus pour ceux qui auront emmené un copain.

Stage de ligue organisé par la ligue le 7 octobre stage pour enseignants et assistants
Lieu : Coubertin court n°3 de 10h à 12h par Serge Chouraqui (et de 14h à 16h : séminaire des enseignants).

Samedi 14 octobre 2006 de 14 à 16 heures, sous la direction de Gilles Cherdieu, 5 fois champion du monde, **stage kumite (combat) cadets juniors seniors** à partir de la ceinture verte (stage gratuit) au centre omnisport jean blot, 21 rue Pierre Brossolette 92400 Courbevoie

**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.ffkarate.fr

Parents, qu'apprennent vos enfants au karaté ?

La pratique du Karaté-do comporte plusieurs aspects très différents dans la forme et très complémentaires dans le fond. En effet, l'interdépendance totale qui lie ces différents aspects exige l'étude complète de chacun d'eux. La moindre désaffection de l'un des éléments la «spécialisation exagérée» aboutirait à un aperçu superficiel et sans grand intérêt dans la pratique véritable d'un art. C'est par le respect rigoureux d'une recherche dans tous les domaines du karaté que le pratiquant pourra estimer se situer dans la quête d'une certaine voie : le « DO ». Alors seulement le mot Karaté ne représentera plus un vocable mais une manière de vivre.

La pratique du karaté se structure en quatre domaines essentiels : le **KI-HON**, le **KATA**, les **KUMITE CONVENTIONNELS** et les **KUMITE LIBRES**. Cette codification a présidé à l'élaboration des différents passages de grades, notamment de la ceinture noire.

Le **KI-HON** représente la découverte et l'approfondissement des différentes techniques de base. Il favorise le perfectionnement des qualités intrinsèques de l'individu, la création d'automatismes, l'acquisition de sensations et l'amélioration des techniques. C'est essentiellement un travail de répétition, de patience et de tradition.

Le **KATA** constitue, en quelque sorte, une extension du Ki-Hon. Les techniques sont toujours exécutées dans le vide, mais cette fois enchaînées dans des orientations différentes. Vient s'intégrer dans le kata une notion plus profonde du rythme. Le kata est même un travail sur la forme (d'où son nom, qui signifie forme ou moule), et sur le fond, puisqu'il s'agit d'un combat ultime et désespéré (il s'agit bel et bien, là, de sauver sa vie) contre plusieurs agresseurs imaginaires.

Les **KUMITE CONVENTIONNELS** représentent, eux, des formes codifiées permettant une approche technique et rigoureuse du combat. Ils engagent le karatéka dans le strict respect des règles établies et développent toutes les vertus inhérentes au combattant dans l'acceptation martiale du terme.



La présence réelle de l'adversaire introduit des éléments émotionnels induisant une implication personnelle plus importante du pratiquant (désir de vaincre, peur d'être blessé, dureté des contacts, etc...).

Les **KUMITE LIBRES** permettent une certaine spontanéité grâce à une plus grande liberté d'action dans le combat. La disparition de certains interdits laisse un cours plus libre à l'expression des qualités individuelles. C'est dans cette forme de combat que le karatéka pourra mettre en exergue les qualités acquises dans tous les autres domaines de la pratique.

Il n'existe pas de logique définie dans l'ordre d'apprentissage de chacun de ces quatre domaines. En revanche, chacun d'eux doit être travaillé et approfondi car les capacités acquises dans l'un sont immédiatement transférables dans les autres et inversement.

Bien entendu, il s'agit là d'une présentation très schématique. Ces quatre formes de travail s'étudient et se dosent différemment en fonction de l'âge de l'enfant, de sa morphologie et du stade où il se situe dans l'apprentissage.

Jean-Michel Larget



Challenge de karaté 2006

C'est avec la dynamique des années précédentes que le 11ème challenge de karaté organisé par l'OMS du XVIème eut lieu dans le site prestigieux de Coubertin (court n°2).

Plus de cent pratiquants de clubs différents de 5 à 60 ans et plus se côtoyant, parfois en famille, se retrouvèrent de 13h30 à 16h. pour pratiquer leur passion. La petite quarantaine d'enfants, de moins de 11 ans, n'était pas en reste et après avoir pratiqué, joué, restèrent béats devant les démonstrations proposées. Puis ils rencontrèrent chacun à leur tour, l'ensemble des ceintures noires dans un combat amical très apprécié et enfin s'initierent au Qi Gong pour terminer la séance.

Après le salut traditionnel, le club le plus représenté - le Cercle Féminin de Paris - reçut la coupe du Challenge de karaté du 16ème (remise en jeu chaque année) de l'adjoint au maire, M. Pierre Gaboriau, toujours présent depuis le début de cette amicale manifestation.

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

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
Oi 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

Pendant l'entraînement

Hadjime !	Allez-y !
Yoi	Tonification du ventre, « être prêt »
Yasme	Décontractez-vous
Mawate ou Kaïte	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

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

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

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 2006/2007

Individuel	Mini Poussin	Poussin	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior
Féminins & Masculins	1999 2000	1997 1998	1995 1996	1993 1994	1991 1992	1989 1990	1986 1987 1988	1985 et Avant
Equipes	Mini Poussin	Poussin	Avenir		Espoir		Junior – Senior	
Féminins & Masculins	1999 2000	1997 1998	1993 1994 1995 1996		1989 1990 1991 1992		1988 et Avant	

Catégories de poids - Saison 2006/2007 - COUPES et CHAMPIONNATS

	Poussin et Mini	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior
Poids minimum	20 kg	25 kg	30 kg				
Féminins	- 25 kg - 30 kg - 35 kg - 40 kg - 45 kg + 45 kg	- 30 kg - 35 kg - 40 kg - 45 kg - 50 kg - 55 kg + 55 kg	- 35 kg - 40 kg - 45 kg - 50 kg - 55 kg - 60 kg + 60 kg	- 45 kg - 50 kg - 55 kg - 60 kg + 60 kg	- 51 kg - 57 kg + 57 kg	- 53 kg - 60 kg + 60 kg	- 53 kg - 60 kg + 60 kg OPEN (en Champ)
Poids minimum	20 kg	25 kg	30 kg				
Masculins	- 25 kg - 30 kg - 35 kg - 40 kg - 45 kg - 50 kg + 50 kg	- 30 kg - 35 kg - 40 kg - 45 kg - 50 kg - 55 kg - 60 kg + 60 kg	- 35 kg - 40 kg - 45 kg - 50 kg - 55 kg - 60 kg - 65 kg + 65 kg	- 50 kg - 55 kg - 60 kg - 65 kg - 70 kg - 75 kg + 75 kg	- 55 kg - 60 kg - 65 kg - 70 kg - 75 kg + 75 kg	- 60 kg - 65 kg - 70 kg - 75 kg - 80 kg + 80 kg	- 60 kg - 65 kg - 70 kg - 75 kg - 80 kg + 80 kg OPEN (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 wado-ryu



Hironori Otsuka



Kazutaka Otsuka

Hironori Otsuka II (jiro)

Ce trimestre, toute la famille otsuka, du grand-père fondateur du style wado-ryu au petit-fils kazutaka !

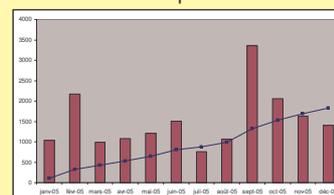
Pour en savoir plus sur eux, naviguez sur le net !

Site internet : Bilan 2005-2006

Ouvert depuis 2003 notre site internet (<http://cerclefeminin.parsi.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 7 connexions par jour en moyenne, 1 828 connexions en 2005 et déjà plus de 1 920 connexions pour 2006.

Connexions 2005



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