



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

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

N°25 JANVIER – MARS 2008

Pour tout(e)s celles et ceux qui ont 15 ans, je vous conseille le stage Wado France qui aura lieu le samedi 2 février. Pour les enfants, je vous propose la compétition coupe de Paris kata le dimanche 27 janvier. Pour les combattants seniors, le championnat de Paris Kunité par équipe le vendredi 8 février. La coupe de France Wado ouvert(e) à partir de pupille (1996 et avant), le challenge de karaté de l'OMS du 16^{ème} (pour tous de 6 ans à 77ans) qui aura lieu le samedi 16 février à 13h30 à Coubertin, un module de self-défense ouverte(e) à tous (pratiquant(e) ou non) qui aura lieu en mai ou en juin) et des tas d'autres manifestations, stages et compétitions qui sont marqués dans les pages suivantes.

Enfin, le passage de grade du club aura lieu dans la semaine du 11 au 16 février.

Je veux vous faire connaître les réussites au BEES1 (brevet d'état d'éducateur sportif 1^{er} degré) en Karaté de Christiane et de Bernard (son mari), les rédacteurs de ce journal, entre autre.

Lisez le, partagez vos remarques, donnez vos idées, participez à son élaboration et ainsi vous le ferez vivre et il donnera du sens à tous celles et ceux qui mettent déjà la main à la pâte.

J'ai aussi une pensée pour Eudes qui s'est blessé lors du dernier cours et à qui je souhaite un prompt rétablissement.

J'en profite pour vous souhaiter à toutes et tous, tous mes vœux de Santé, Bonheur et Réussite pour cette année 2008 à la fois pour vous et tous ceux qui vous entourent.

Sportivement vôtre
Jean-Michel

éditorial

Bonjour à tous ! Ce journal a eu quelques difficultés à sortir comme les précédents et certainement comme les suivants. La vie et son quotidien ne nous permettent pas souvent de nous arrêter, de prendre le temps tellement notre passé nous envahit et notre futur nous absorbe. Et du coup, notre présent, où est-il ?

Pour cet éditorial, il en a été de même. Je veux le faire, mais quand ? Quand vais-je prendre le temps de l'écrire ? Il me semble pourtant important, pour ne pas dire essentiel, de communiquer (des dates, un calendrier, les passages de grades, la fête du club, des réussites, des moments passés ensemble etc...), afin de vous faire partager les idées ou les connaissances des autres membres lorsqu'ils écrivent un article, etc..

Un journal est un lieu de rencontre, il faut l'utiliser, s'en servir pour qu'il puisse être utile, pour qu'il puisse vivre et que l'éditer ne soit plus un problème, le temps n'est plus un handicap car notre quotidien, notre présent s'y inscrit et nous relie avec notre passé et notre futur pour mieux vivre notre présent.

En bref, lisez ce journal, il y renferme votre passé et votre futur pour que votre présent ait un sens dans vos entraînements par exemple.



Bonne année 2008



MAIRIE DE PARIS 

énergie 2

histoire, le début 3

histoire, la fin 4

origines 5

quizz 6

calendrier 7

infos pratiques 8

L'énergie c'est la vie ... deux stages présentés par Roseline

L'énergie est un besoin vital pour agir dont nous reconnaissons tous l'existence surtout lorsque nous en manquons ou lorsque nous en avons en excès. Nous la subissons souvent, faute de pouvoir être en mesure de l'identifier physiquement et donc de pouvoir la gérer. Or nous pouvons apprendre à améliorer nos capacités énergétiques dans notre pratique et dans notre vie de tous les jours tout simplement.

C'est pourquoi je vous propose **un stage sur un week-end au mois d'avril** qui pourra compléter de façon intéressante votre pratique habituelle en abordant des aspects que nous n'avons pas le temps d'approfondir dans les cours. Ces stages sont destinés à tous les niveaux de pratique, de quelques mois à plusieurs années. Le stage de shiatsu est ouvert à tous, même non pratiquants.

Samedi 12 avril Tai chi chuan

Découverte ou re-découverte du tai-chi-chuan : un art martial interne qui développe l'énergie à travers la souplesse et la fluidité dans une gestuelle lente et sans rupture. Il complète et éclaire notre pratique du karaté. **Maître Zhang Xiao Yan, 7^{ème} dan** revient pour la 2^{ème} fois nous faire découvrir un art qu'elle pratique et enseigne à merveille et à très haut niveau.

Dimanche 13 avril

Karaté et shiatsu : deux pratiques complémentaires Avec M. Gérard Chemama, 6^{ème} dan karaté, expert en shiatsu

A travers notre expérience du karaté, récente ou ancienne évaluer l'utilisation que nous faisons de notre énergie et faire un travail visant à l'améliorer :

- Le contrôle et la régulation du geste pour une dépense énergétique plus juste ;
- élimination progressive des tensions, de l'agitation mentale, des déséquilibres, etc. ;
- application concrète notamment dans l'exécution des katas.

Découverte du shiatsu : un art traditionnel japonais qui signifie "pression des doigts". Son objet est de restaurer l'équilibre de la circulation énergétique à travers les méridiens du corps. Ceci se réalise au moyen de pressions d'intensité plus ou moins variée avec les doigts, mais aussi avec les paumes des mains, les coudes ou les pieds sur des zones spécifiques du corps en relation avec les circuits énergétiques.

Il vise à l'harmonie corps-esprit, procure détente et bien-être et répond aux problèmes de stress quotidien de façon très efficace. Il est par ailleurs, un excellent complément à la pratique des arts martiaux par son action sur l'équilibre, la stabilité, la souplesse et la vitesse. Il favorise également la concentration et aide particulièrement à la préparation aux échéances importantes telles que les examens et autres circonstances génératrices de stress.

Il peut se pratiquer à deux, mais aussi seul. Il comprend aussi des séries d'étirements musculaires et articulaires ayant un effet bénéfique sur la circulation énergétique.



L'idée m'est venue d'organiser ces deux rencontres pour vous faire partager ces domaines qui me passionnent depuis de nombreuses années avec deux personnes que j'apprécie beaucoup : très différentes dans leur approche, leur histoire et leur culture mais toutes deux aussi enthousiastes et généreuses dans leur enseignement.

Assister aux deux thèmes est bien sûr idéal mais vous pouvez vous inscrire pour l'un ou l'autre. Vous pouvez amener vos amis pour participer au stage de shiatsu qui ne nécessite pas d'expérience en karaté.

Les inscriptions à ce stage se feront à partir de fin janvier auprès de Jean Michel, Christiane ou moi-même

Roseline de Lauriston



Le Japon à l'époque d'Hironori Otsuka ... suite

LA GUERRE RUSSO-JAPONAISE DE 1905

Dans les derniers numéros du « Kimono déchaîné », je vous avais parlé de l'histoire du Japon au temps d'Hironori Otsuka jusqu'à la veille de la 2^{ème} guerre mondiale.

Je vous propose de faire un « zoom » sur la guerre russo-japonaise de 1905, un des faits majeurs du début du XX^{ème} siècle, et signe annonciateur de la place acquise par le Japon dans les relations internationales dès cette date.

Revenons donc juste 10 ans plus tôt en 1895 ...

La situation internationale avant la guerre russo-japonaise

A cette date, le Japon, en pleine expansion, avait réussi à contraindre la Chine, lors du Traité de Shimonoseki en 1895, à lui céder Formose (Taïwan), les îles Pescadores, et à lui verser une très forte indemnité.

Inquiets de cette poussée du Japon, la Russie, appuyée de l'Allemagne et de la France, avait obtenu du Japon de renoncer en contrepartie à Port Arthur, point stratégique, et à la presqu'île du Liao Tong en Mandchourie (Cf. emplacement de la Mandchourie sur un Atlas).

Afin de prendre des gages de sécurité, la Russie avait décidé d'occuper directement la base navale de Port Arthur dès 1895. C'était sans compter sur l'Angleterre, engagée dans une lutte acharnée pour contrer l'expansion russe vers l'Afghanistan et l'Inde, et qui cherchait pour cela à renforcer le Japon face à la Russie.

La marche vers la guerre

Pour affirmer sa place dans les relations internationales, le Japon décida en 1902 de signer un traité d'alliance avec l'Angleterre ; l'Angleterre, qui esquissait à cette époque un rapprochement avec la France pour contrer l'Allemagne en Europe avait pris soin dans ce traité (la Russie étant proche de la France) de stipuler que ce traité avec le Japon ne fonctionnerait que si le Japon se trouverait en guerre contre la Russie (chose probable), mais aussi contre la France (hypothèse hautement improbable).

Malheureusement pour la paix du Monde, la Mandchourie, objet de toutes les convoitises, était riche en minerai de fer et en charbon, produits stratégiques à cette époque, et cette région était occupée par les troupes russes qui n'en étaient jamais reparties après l'expédition contre la Chine... Lorsque la Russie apprit la conclusion du Traité anglo-japonais, la diplomatie tsariste préféra la prudence et promit une évacuation, mais progressive, de la Mandchourie.

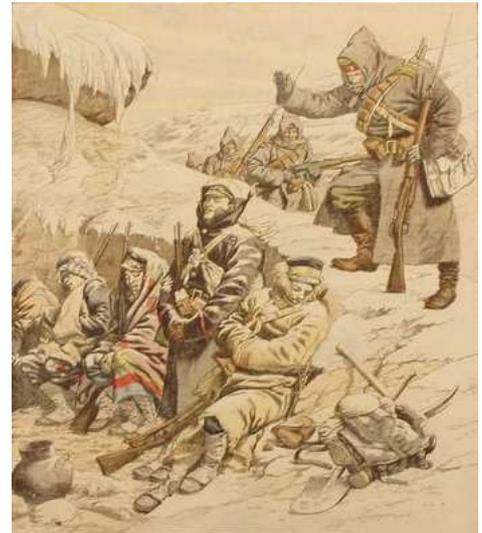
Mais en 1903, la Russie suspendit son évacuation pour des raisons stratégiques et économiques : l'Amiral Alexeïeff, responsable de la base navale de Port Arthur jugeait en effet inopportun de quitter une base en eau profonde, indispensable aux navires russes et qui était en plus à l'abri du gel, à l'inverse de la plupart des bases russes.

Pour appuyer sa position, le gouvernement russe de l'époque envoya près de 100 000 soldats en Extrême Orient, dont le quart était affecté à la garde des voies ferrées de la région. Le gouvernement japonais de l'époque hésita longtemps, mais l'Etat Major impérial, mené par le général Oyama était persuadé que tôt ou tard la confrontation avec la Russie serait inévitable.

Or, la simple lecture d'une carte montre qu'en cas de conflit, et au vu des moyens de transport et de communication de l'époque, le Japon était beaucoup plus proche de la Région que les troupes russes à l'époque pour y envoyer des troupes nombreuses. Enfin les lignes de communication japonaises étaient beaucoup plus courtes que les lignes de communication russe.

Pour donner le change, le Japon proposa à la Russie de garder sa base navale de port Arthur, mais mit dans le « package » d'autres conditions qui firent naturellement capoter les négociations. Le calendrier des événements fut des plus défavorables pour la Russie : c'est en Janvier 1904 que la guerre apparût inévitable. Or, à cette période de l'année, la seule base navale russe, située en Asie, la plus proche du Japon, c'était la ville de Vladivostok.

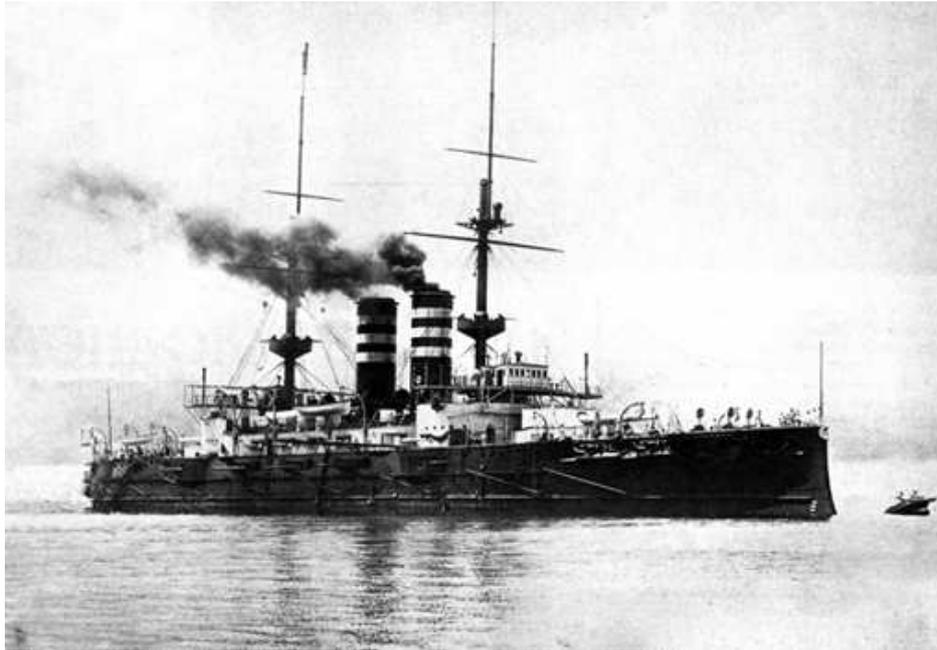
En janvier 1904, la base de Vladivostok aussi était prise par les glaces, et les militaires japonais connaissaient parfaitement la situation. La décision fut prise de commencer les hostilités avant le printemps afin d'écarter d'emblée la menace de la flotte russe d'Extrême Orient.



La guerre terrestre et navale

Le Japon prit alors la décision d'attaquer la Russie ... sans déclaration de guerre en attaquant les seuls bateaux qui représentaient une menace dans la base navale de Port Arthur.

Les Japonais détruisirent les navires russes par surprise, firent le siège de la ville de Port Arthur pendant 6 mois, et attaquèrent la Mandchourie. La bataille terrestre de Moukden en Mars 1905 ne décida pas toutefois du sort de la guerre. Les Russes décidèrent alors une opération militaire de premier ordre : déplacer leur flotte de guerre de la Baltique en Europe, lui faire faire le tour du Monde pour rejoindre Vladivostok à la fonte des glaces. Cette opération fut confiée à l'Amiral Rodjesstvensky. Après un immense périple pour atteindre le Japon, la flotte russe de renfort se présenta devant la flotte japonaise et fut détruite lors de la bataille navale de Tsouchima.



Les conséquences internationales du conflit

Une tension extrême avec l'Angleterre

Lors du périple de la flotte russe de la Baltique vers le Japon, la flotte russe commit une méprise qui faillit entraîner une guerre avec l'Angleterre : un incident militaire majeur se produisit dans la zone du « dogger bank » en pleine Mer du Nord, dans une zone de pêche de marins pêcheurs anglais, pourtant bien loin du Japon. La flotte russe, en Octobre 1904, crût en effet apercevoir dans cette zone de pêche des navires ... japonais et ouvrit le feu dans la nuit avant de poursuivre sa route. Les navires coulés étaientdes bateaux de pêche anglais. Ce fut un motif de plus pour attiser la rivalité anglo-russe

Le recul russe en Extrême Orient et ses conséquences en Europe

La Russie était un allié stratégique indispensable à la France face à la menace militaire allemande. La défaite russe eut pour première conséquence d'affaiblir dangereusement et pour longtemps l'armée russe. Les conséquences de ce conflit en Europe fut la politique extrêmement agressive de l'Allemagne en Europe, sûre de l'impossibilité pour la France de risquer une guerre seule contre l'Empire allemand (le double d'habitants). Les guerres des Balkans qui amenèrent finalement au déclenchement de la Guerre mondiale de 1914-1918 sont la conséquence directe et imprévue du déséquilibre militaire issu de la guerre russo-japonaise de 1904-1905. Par le Traité de Portsmouth de 1905 mettant fin à la guerre, le Japon obtenait une totale liberté d'action sur la Corée et sur une partie de la Mandchourie.

L'affaiblissement intérieur de la Russie

Les mouvements révolutionnaires de 1905 en Russie, annonciateurs de la Révolution de 1917 trouvèrent dans les déboires militaires tsaristes, un argument de plus pour affaiblir le pouvoir en place. Le pouvoir russe n'eût pas le temps de redresser la situation avant la Révolution d'Octobre 1917.

Les origines du karaté

Des origines très anciennes

On s'accorde à situer l'origine de l'art du combat il y a cinq mille ans en Inde, art construit principalement par l'observation des postures et des techniques animales et que l'on retrouve encore pratiqué actuellement sous la dénomination de Kalaripayat.

Ce ne sera qu'au VI^{ème} siècle que les techniques de combat seront importées en Chine par le moine Boddidharma¹ et se développeront au monastère de Shaolin-Su.

De la Chine à Okinawa

A partir du XIV^{ème} siècle, l'île d'Okinawa sous protectorat chinois accueille une forte communauté chinoise. On rapporte de cette époque la naissance de formes de combat appelé **te** ou **tode** (main chinoise).

Dès cette époque, de fréquents allers-retours entre la Chine et Okinawa enrichissent ces méthodes.

Au XVI^{ème} siècle, puis au XVII^{ème}, craignant des révoltes, les différentes royautes d'Okinawa interdisent la possession d'armes, ce qui a pour conséquence d'intensifier la pratique martiale dans l'île.

Ancêtres et fondateurs

Une des premières figures célèbre est **Matsumura Sokon** (1800-1896) dont le style et le talent font de lui un véritable créateur du style d'Okinawa. Ses élèves sont à l'origine de nombreuses branches du karaté moderne.



Un de ses élèves est **Itosu Anko** (1830-1916) qui a profondément popularisé et réformé les techniques d'Okinawa (usage du poing fermé...).

Il est notamment un des maîtres de **Gichin Funakoshi** (1869-1957). Il a été un contemporain de **Kanryo Higaonna** (1845-1916) dont il fut très proche et avec qui il travailla à la diffusion du karaté (naha-te) à Okinawa.

Parmi les élèves de ces fondateurs, on trouve en particulier trois grands maîtres à l'origine des principales tendances du karaté contemporain :

- **Gichin Funakoshi** (Shotokan²),
- **Mabuni Kenwa** (Shito Ryu),
- **Miyagi Chojun** (Goju-Ryu).

Quatrième grande tendance du karaté, le **Wado-Ryu** est né avec **Hironori Otsuka** élève de Gichin Funakoshi.



Challenge de karaté 2008

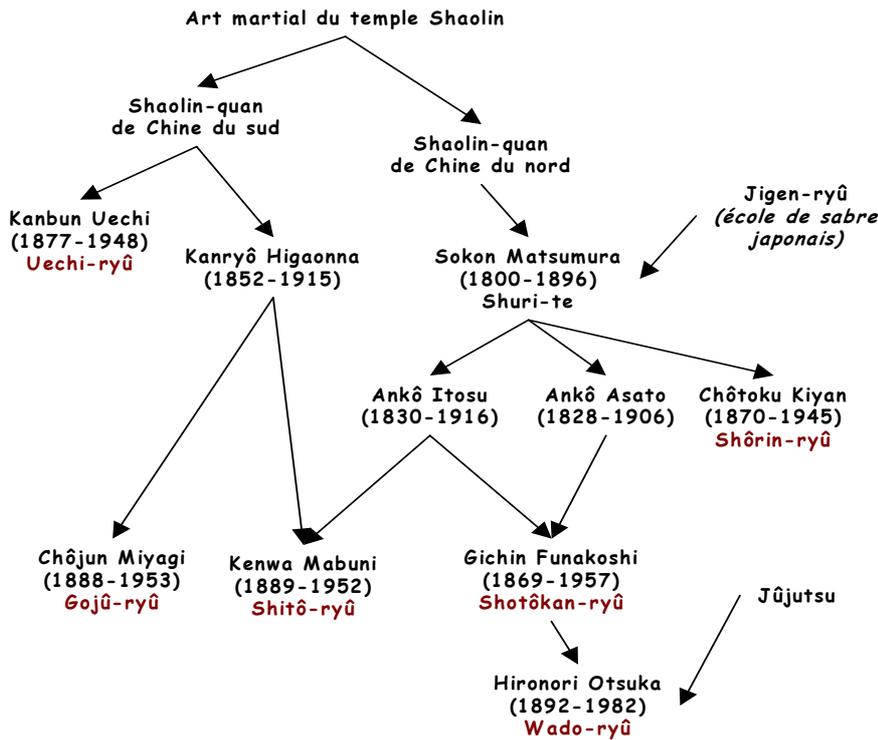
Venez nombreux participer au Challenge de Karaté du 16^{ème} organisé par les club et l'Office du Mouvement Sportif (OMS) du 16^{ème} le samedi 16 février à 13h30 à Coubertin

Cette manifestation est ouverte à toutes et à tous, de 6 à 77 ans

C'est l'occasion unique de rencontrer d'autres styles, d'autres club, d'autres personnes, d'autres pratiques ...

¹ Bodhidharma qui est le 28^{ème} descendant de Bouddha et fondateur du Chan. Il diffusa le bouddhisme en Chine. Le "Chan" est la traduction du Zen en chinois.

² Nom du Dojo dans lequel Gichin Funakoshi enseignait, Shotokan signifie "lieu du vent dans les pins".



On trouve également au début du XX^{ème} siècle l'enseignement de **Shigeru Egami** qui fonde le style **Shotokai** sous l'influence du karaté pratiqué dans le dojo « shotokan » fondé par Gichin Funakoshi.

Toujours au début du XX^{ème} siècle, un coréen, **Hyung Yee**, sous l'influence du travail de Gogen Yamaguchi, (lui-même élève de Miyagi Chojun), crée son propre style de karaté, le **Kyokushinkai**.

Sortis d'Okinawa puis du Japon, de nombreux styles de karaté existent et sont à présent diffusés à travers le monde. En France, les principaux styles se retrouvent représentés au sein de la FFKDA.

Christiane Armand

Un magnifique dessin de Mathilde...



Merci pour ce superbe dragon !

Le Karaté a pour origine Okinawa... mais Okinawa, c'est aussi le Japon. Tous les membres de la section Karaté du CFP doivent donc être imbattables sur les « fondamentaux » du Japon d'aujourd'hui ?

Prêts à vérifier ?

- Capitale du Japon : Tokyo
- Nombre d'habitants à Tokyo : 22 Millions
- Principales villes : Yokohama (3,5 Mha), Osaka (2,6 Mha), Nagoya (2,2 Mha) ,
- Population totale : 128 Mha, soit 338 au Km²
- Superficie : 378 000 Km² sur 3000 Km du Nord au Sud (France : 550 000)
- 4 îles principales : Hokkaido (au Nord), Honshu, Shikoku, Kyushu
- Point culminant : Mont Fuji (3 800 mètres)
- Fête nationale : Le 23 décembre (anniversaire de l'Empereur) , mais aussi le 11 Février, date de la fondation du Japon.
- Régime politique : Empire (Empereur Akihito) et démocratie parlementaire
- Pouvoir législatif : une Chambre (Diète) élue pour 5 ans et une Chambre haute élue pour 6 ans
- Drapeau : fond blanc (symbole de pureté) et rond rouge depuis 1870.
- PNB par habitant : 32 000 € en l'an 2000
- Hymne national : le Kimi Ga yo créé en 1880
- Entrée en vigueur de la Constitution : 3 Mai 1947.

... sûr que vous aviez tout bon !!

François Vught

Calendrier de la ligue de Paris – Saison 2007 - 2008

JANVIER 2008

VENDREDI 11 et SAMEDI 12

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

Test technique, test traditionnel, test compétition

COUBERTIN

DIMANCHE 27

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

LEO LAGRANGE

FEVRIER 2008

DIMANCHE 3

Championnat de Paris Sport entreprise corpo

POUCHET

VENDREDI 8

Championnat de Paris par équipes kumité seniors masculins

ANNEXE CARPENTIER

DIMANCHE 10

Journée Handi Karaté

Stage d'arbitrage Kata-Kumité

ANNEXE CARPENTIER

AVRIL 2008

MARDI 6

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

ELISABETH

MAI 2008

DIMANCHE 4

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

ELISABETH

VENDREDI 16 et SAMEDI 17

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

Test technique, test traditionnel, test compétition

POUCHET

DIMANCHE 27

Stage Expert fédéral

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.

ANNEXE CARPENTIER
81, Boulevard Massena
75013 Paris

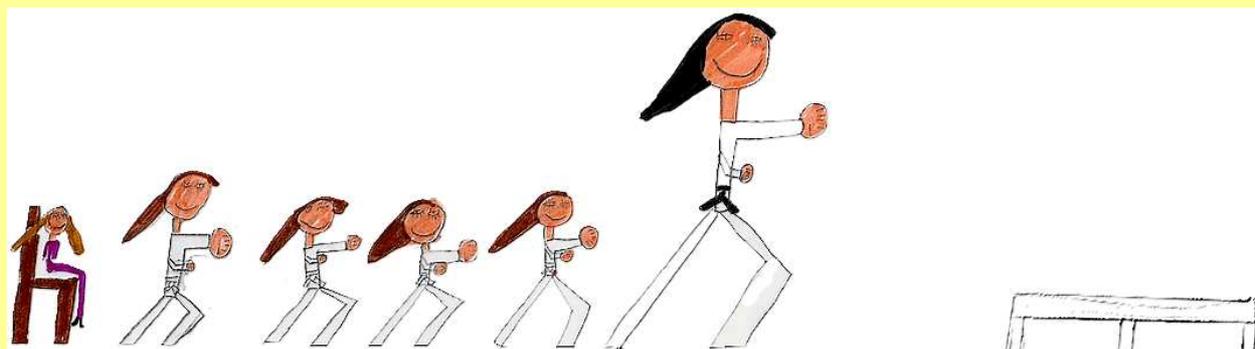
GYMNASE POUCHET
28, Rue André Brechet
75018 Paris
M° Porte de St Ouen

GYMNASE ELISABETH
14, Rue Paul Appel
75014 Paris

STADE DE COUBERTIN
82, Av. Georges Laffont
75016 PARIS

LEO LAGRANGE
68 Bd Poniatowski
75012 PARIS

Roseline donne son cours, d'après Claire. Superbe !



| Catégories d'âges - Saison 2007-2008 | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|------------------------------|--------------|----------------------|---------------------|
| Individuel | Mini Poussin | Poussin | Pupille | Benjamin | Minime | Cadet | Junior | Senior |
| Féminins & Masculins | 2000 2001 | 1998 1999 | 1996 1997 | 1994 1995 | 1992 1993 | 1990 1991 | 1987 1988 1989 | 1986 et Avant |
| Equipes | Mini Poussin | Poussin | Avenir | | Espoir | | Junior – Senior | |
| Féminins & Masculins | 2000 2001 | 1998 1999 | 1994 1995 1996 1997 | | 1990 1991 1992 1993 | | 1989 et Avant | |

| Catégories de poids - Saison 2007-2008 - 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 Christiane sont à votre disposition pour récolter votre production.



Le DVD Karaté du CFP



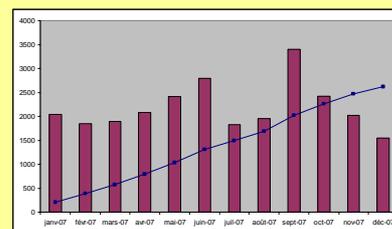
Retrouvez tous tes Katas enfants et adultes ainsi que les positions de base sur les deux DVD du club ! Réservez-les auprès de Jean-Michel

Ces DVD ont été réalisés bénévolement par des membres du Club. Ils sont destinés aux enfants comme aux adultes pratiquants pour servir de support pédagogique complémentaire aux cours dans l'apprentissage des katas de notre style de karaté (le Wado-ryu). L'argent recueilli lors de leur vente revient intégralement au club et les bénéfices dégagés sont entièrement destinés au financement de matériel pédagogique pour les enfants et les adultes.

Site Internet : Bilan 2006-2007

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 7 connexions par jour en moyenne et 2 625 connexions en 2007.



Connexions 2007

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