



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

## éditorial

Bonjour,

Cette année est une bonne année : déjà deux parutions du journal, deux édits. En aurons nous un troisième ?

Restons dans l'instant présent avec son contenu que je vous laisse découvrir en le lisant. Sa sortie correspond à la fin des travaux du gymnase du 12-14, rue des Bauches, couloirs et vestiaires neufs, vestiaires, qui auront un petit peu de retard, mais venez quand même.

Travaux importants, qui auront perturbés l'entraînement et les préparations des passages de grades fédéraux, certaines compétitions ou tout simplement provoqués une rupture dans un rythme toujours difficile à tenir.

Pendant ces vacances, nous avons pu proposé plusieurs séances de remplacement au 15 de la même rue, ainsi que de véritables entraînements « mini-stages » au bois de Boulogne, pour celles et ceux qui sont venu(e)s.

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

N°26 AVRIL – JUIN 2008

Les dates de fin d'année à retenir : le dîner de la section, vendredi 13 juin, celle de la fête du club qui aura lieu le mardi 17 juin (dans un mois) et qui va venir très rapidement.

Ce moment sera le point d'orgue de l'année. Ce sera à la fois le passage de grade ainsi que les résultats de la coupe du Samouraï pour tous les enfants et adolescents.

Prévu au programme : démonstrations variées de tous niveaux avec des innovations qui, je l'espère, vous plairont.

Pour que ce soit une réussite, venez régulièrement aux entraînements. Pour les adultes, le passage de grade se déroulera la semaine du 16 au 22 juin.

Je vous dis donc à bientôt et vous transmets plein de pensées courageuses pour tou(te)s celles et ceux qui ont un examen à préparer.

**Sportivement vôtre**

**Jean-Michel**

Toutes ces informations, vous pouvez également les obtenir par mail si vous m'envoyez le votre à [jmlarget@orange.fr](mailto:jmlarget@orange.fr) ou sur le site du club (<http://cerclefeminin.paris.free.fr>).



MAIRIE DE PARIS 

bunkai kumité 2

taï chi chuan 3

shiatsu 4

point de côté 5

challenge 2008 6

la « fédé » 7

infos pratiques 8

### A propos de bunkai kumité

En karaté, un des travaux d'application des katas le plus répandu est le bunkai qui consiste à expliquer un groupe de mouvements constituant une phase (de 2 à 6 mouvements) d'un kata par un exercice de mise en situation entre deux partenaires.

Cet exercice peut être comparé à du kihon ippon kumité (attaque, blocage et contre-attaque) où l'attaque et la défense seraient prédéfinis. Ainsi Tori va attaquer Uke pour lui permettre de réaliser les techniques contenues dans la phase du kata.

L'enchaînement des techniques ainsi obtenu doit se faire dans le même respect des règles de distance, kimé, stabilité, timing. Ce travail est très intéressant pour voir à quoi peuvent servir ces techniques et pour apprendre à les utiliser.

Ce travail est personnel. Chaque personne est amenée à définir ses propres explications - bunkais - d'un ensemble de techniques présentées dans un kata, mais celles-ci sont-elles réellement efficaces ?

A cette question je propose de vous présenter un autre exercice qui permettra d'y répondre.



Vous avez probablement remarqué depuis quelques temps que les gradés pratiquent un nouvel exercice d'application des katas : le bunkai kumité. Cet exercice n'est pas une variante du bunkai classique mais un exercice à part entière. Le bunkai kumité c'est l'illustration du kata sous forme d'un combat ininterrompu jusqu'à la dernière technique du kata où Tori est mis hors de combat. Ainsi, Tori sert de partenaire à Uke qui effectue son kata. Comme dans le bunkai, les notions de distance, kimé, stabilité et timing sont primordiales. Les principales difficultés de cet exercice sont les suivantes :

- Très bonne connaissance du kata à la fois par Tori et Uke ; peut-être même plus par Tori qui doit savoir reconnaître à quel endroit Uke se situe dans le kata et faire une technique qui corresponde à celle que Uke va faire (par exemple : attaque jodan si défense jodan prévue).
- Réactivité des partenaires pour enchaîner les techniques (blocage & contre-attaque pour Uke) pour qu'elles correspondent à la réalité du kata et d'un combat. Plus particulièrement, Tori doit aussi réagir promptement à la contre-attaque d'Uke pour ne pas se trouver hors de combat (sauf à la dernière technique du kata).
- Perspicacité et efficacité des techniques pour qu'elles soient réalistes et réalisables. Ceci est particulièrement vrai pour toutes les techniques de clé qu'il faut placer à bon escient et dans le temps.
- Concentration maintenue tout le long du kata car le travail se prolonge pendant près de 30 secondes à une minute selon les katas. La gestion du stress est du même ordre que pendant un combat.
- Application des exigences du kumité sur la pratique du bunkai (précision, timing, kimé, efficacité de la technique).
- Absence de répétitivité des enchaînements dans les bunkai kumités sauf dans le cas où deux partenaires s'évertuent à mémoriser un scénario. Sur le même kata, Uke et Tori devront constamment s'adapter aux techniques faites par l'autre et trouver à chaque fois une réponse adaptée.

Je relève cependant une limite à cet exercice, c'est le fait de finir le combat uniquement sur la dernière séquence du kata. Cette contrainte limite le travail de mise hors de combat à la dernière séquence du kata, alors que chaque séquence devrait permettre un tel résultat car c'est l'essence même du karaté. Pour pallier à ce problème, il faudrait commencer le kata à n'importe quel endroit.

Vous comprendrez donc que l'exercice de bunkai kumité est bien un complément nécessaire au travail de bunkai qui permet de tester votre capacité à appliquer « vos bunkais » en mode combat et donc à en tester l'efficacité réelle.

## Tai chi, karaté et shiatsu : compte-rendu d'un week-end riche en sensations nouvelles ...



Le samedi le stage de tai-chi-chuan a eu lieu avec Zhang Xiao Yan, professeur de tai-chi qui enseigne aussi rue des Bauches dans notre gymnase. Elle venait pour la deuxième fois déjà très appréciée par les membres du club.

16 participants dont 9 pratiquants de karaté au CFP, 4 pratiquantes de tai-chi-chuan et 2 personnes nouvelles dans ces disciplines : une maman d'un enfant inscrit au karaté et la sœur d'un pratiquant du CFP.

Mme Zhang Xiao Yan nous a fait faire un travail de découverte en mettant l'accent sur les fondamentaux du Tai-chi : la souplesse, la localisation et la circulation permanente du « chi » (l'énergie),

sa visualisation et la mise en évidence du contenu martial de la discipline malgré sa douceur apparente.

Pour tous ce fut un moment très convivial, amical qui permit de découvrir ou de redécouvrir les fondamentaux de cette discipline chinoise ancestrale.

**Roseline de Lauriston**

*n.d.l.r. : Mme Zhan Xiao Yan est également très connue dans le milieu artistique pour avoir tourné dans de nombreux films !*



Le dimanche le stage sur l'énergie à travers le karaté et le shiatsu fut animé par Gérard Chemama, professeur de karaté, expert en shiatsu et préparateur mental auprès de divers publics notamment auprès de musiciens.

Nous étions sept pour le karaté de niveaux très variés de la ceinture orange à la ceinture noire, professeurs y compris.

Comment mieux utiliser et gérer l'énergie à travers nos techniques connues, même les plus simples et les plus faciles : L'attention à la respiration, la visualisation, la motivation, la recherche de la tension juste furent abordés pendant ces 2h30 de stage.



Ces aspects furent développés d'une part par un exposé de M. Chémama puis par des exercices pratiques visant surtout à montrer de nouvelles pistes de travail individuel pour appliquer ces principes.

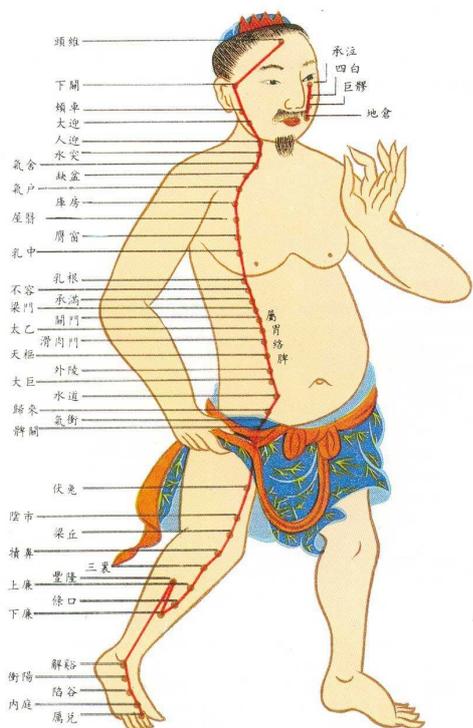
L'après-midi le temps était réservé à la découverte du shiatsu, art de régulation énergétique. Nous étions une dizaine de participants, ayant déjà une expérience soit en karaté soit en tai-chi-chuan.

Le thème du week-end à savoir la gestion de notre énergie était cette fois dirigée en faveur de l'autre grâce à ce massage par pressions des mains sur les méridiens visant essentiellement à réguler et à améliorer la circulation énergétique dans un but préventif de mieux vivre, de vivre en meilleure santé.

Après un court exposé sur les grands principes de la médecine chinoise, par binômes nous nous sommes exercés à ces pressions dans l'apprentissage du shiatsu du dos. L'enthousiasme était général et plusieurs participants ont émis le désir d'organiser d'autres stages pour approfondir et poursuivre cette découverte.

Ce week-end fut marqué par un esprit de curiosité et d'ouverture à des univers nouveaux, par des rencontres entre personnes pratiquant des disciplines différentes mais ayant des recherches finalement semblables.

La très grande compétence des deux intervenants, Mme Zhang Xiao Yan et Monsieur Gérard Chemama a été vivement appréciée.



## Le point de côté, ça vient d'où ?

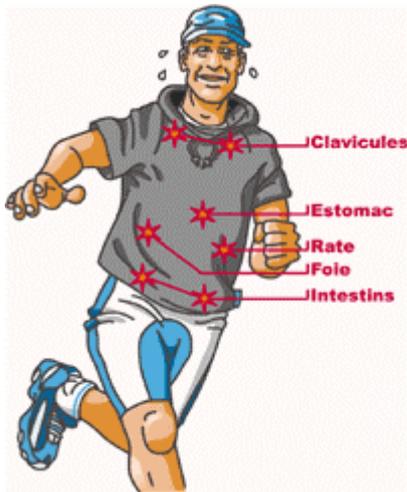
Nos récents entraînements du mois de mai au bois Boulogne m'ont douloureusement rappelé que le point de côté, ça existe ! Mais au fait, c'est dû à quoi un point de côté ?

Quelques petites recherches dans mes cours de sciences biologiques ont permis de rafraîchir mes souvenirs sur ce phénomène pour le moins désagréable.

Tout d'abord, il n'y a pas qu'un seul point de côté, mais plusieurs. Ensuite, c'est un phénomène que les médecins ont du mal à expliquer complètement.

Le point de côté le plus fréquent est la douleur violente sur le côté (d'où son nom ...) qui oblige bien souvent le pratiquant à s'arrêter et qui lui fait comprimer par un geste instinctif l'endroit douloureux tout en s'inclinant fortement du même côté en soufflant profondément (si vous avez eu un point de côté, ça doit vous rappeler des souvenirs ...).

En fait, l'origine de ce point de côté est surprenante : il s'agit de l'engorgement du foie<sup>1</sup> (à droite) ou de la rate<sup>2</sup> (à gauche) par du sang veineux (non oxygéné) insuffisamment pompé par le cœur qui momentanément ne sait pas faire face à l'effort fourni. Il s'agit donc d'une véritable insuffisance cardiaque transitoire et la suppression progressive de ces points de côté passera par un entraînement mieux adapté aux limites physiologiques du pratiquant.



Lorsque ce point de côté survient, le geste instinctif que nous faisons est le bon ! En effet, comprimer le point douloureux tout en se pliant en avant et en soufflant profondément permet de chasser le sang veineux de l'organe touché et de diminuer le spasme.

Le deuxième point de côté également assez fréquent concerne encore le foie, mais pour une autre raison. Cette fois, le cœur n'est pas en cause, mais il s'agit du foie qui est sollicité pour fournir le glycogène (le carburant des muscles) que le muscle a épuisé. Ce changement de « réservoir » (le glycogène est puisé dans le foie et non plus dans les muscles) se fait brutalement, entraînant un véritable spasme du foie qui déclenche la douleur caractéristique sur le côté droit. Il est alors possible de le soulager en buvant de l'eau sucrée. Ce point de côté est classique chez les débutants et il traduit surtout une mauvaise adaptation à l'effort long. Il disparaît généralement quand l'organisme a été progressivement éduqué par l'entraînement. Autrement dit, faut y retourner !

Le troisième n'est pas de côté, mais il fait pourtant partie de la famille ! Il se situe sous le sternum, sur la ligne médiane du corps, au-dessus du nombril. Il apparaît lorsque l'estomac n'a pas terminé sa digestion. Pour l'éviter, respectez la règle des trois heures entre la fin du dernier repas et l'effort. Comme pour les douleurs d'origine intestinale, cette douleur à l'estomac est liée à un manque de sang, détourné au profit des muscles lors de l'effort physique.

Le quatrième est fortement lié au premier et est très étrange ! Il s'agit du point de côté claviculaire (si, si vous avez bien lu). Evidemment, la clavicule n'est pas exactement sur le côté, mais l'explication serait d'origine circulatoire : le foie ou la rate, gorgés de sang (premier point de côté), perturberaient la mécanique respiratoire du diaphragme. La douleur se projetterait alors en arrière ... de la clavicule (on appelle cette douleur le signe de Keller). Le remède est le même que pour le premier point de côté : comprimer le foie et la rate, se plier et souffler profondément.

Il existe d'autres variantes de points de côté encore plus étrange les unes que les autres et une page de ce journal ne suffirait pas à les évoquer toutes. En tout cas, si cette douleur vous saisit lorsque vous en êtes au 12<sup>ème</sup> kumité d'affilé (les fameuses « séances combats » de Jean-Michel), ne soyez plus surpris !



**Bernard Armand**

<sup>1</sup> Le foie assure une fonction d'épuration, une fonction de synthèse et une fonction de stockage (du glycogène notamment).

<sup>2</sup> La rate a un rôle dans l'épuration sanguine. Elle capte aussi bien les germes que les cellules vieilles ou dégénérées. Elle en assure ensuite l'élimination.

## Petit retour sur le challenge de cette année

C'est avec la dynamique des années précédentes que le 13<sup>ème</sup> challenge de karaté organisé par l'OMS du XVI<sup>ème</sup> eut lieu dans le site prestigieux du stade Pierre de Coubertin (court n°2).

Un peu moins nombreux cette année, 80 pratiquants de 6 à 60 ans de clubs différents se sont côtoyés, parfois même en famille. La qualité d'écoute et la motivation étaient au rendez-vous. pour pratiquer ensemble notre passion de 13h30 à 16h.

L'organisation fut prise en charge par les clubs présents : Le club Athéon (Raymond Boussard), le Shotokan Karaté club du 16<sup>ième</sup> (Jean-Luc Prunier), la section karaté des Alouettes de l'école de Lübeck (Roseline de Lauriston) venue avec une quinzaine de jeunes et le Cercle Féminin de Paris (Roseline de Lauriston, Christiane Armand et Jean-Michel Larget).

Après une mise en train très ludique, petits et grands se séparèrent. La quarantaine d'enfants fut prise en charge par Roseline, Christiane et Raymond sous forme d'ateliers qui furent très appréciés et commentés ensuite dans les différents clubs, puis ils rencontrèrent chacun à leur tour, l'ensemble des ceintures noires dans un combat amical toujours très apprécié.

Pendant ce temps les adultes quelque soit leur niveau étudièrent avec Jean-Michel des techniques d'enchaînements plutôt axés sur le kumité (combat) puis Jean-Luc termina avec des situations très



appréciées à un contre plusieurs qui mirent à rude épreuve l'attention et les techniques de chacun.

Après le salut traditionnel concluant les activités, le Cercle Féminin de Paris en tant que club le plus représenté reçut la coupe du Challenge de karaté du 16<sup>ème</sup> (remise en jeu chaque année) des mains du trésorier de l'OMS M. Christophe Girbe.

Le concours de gâteaux remporta un franc succès auprès des pratiquants et de tous leurs parents et amis qui étaient venus les encourager et les admirer : 37 réalisations, riches en odeur, en saveur et en variétés que le jury mit un point d'honneur à goûter. Ils eurent du mal à départager.

La coupe du gâteau, le plus « goûteux » fut remise à l'auteur d'une tarte aux pommes M. christophe Ménage de la section karaté d'Athéon. Merci encore à tous les remarquables pâtissières et pâtissiers qui ont permis ce moment de convivialité. Je vous donne rendez-vous l'année prochaine où nous ferons un concours de gâteaux avec différents prix : le plus « joli », le plus « goûteux », le plus « karaté » et accessoirement nous viendrons aussi nous entraîner.

De chaleureux remerciements à la mairie et à l'OMS qui nous offrent la possibilité de pratiquer notre discipline dans la convivialité, aux associations présentes (membres, professeurs, présidents).

Les photos seront sur le site de l'OMS ainsi que dans les sites des différentes associations. Au revoir et à l'année prochaine.



**Jean-Michel Larget**

## La « fédé », c'est quoi en fait ?

Bien souvent, Jean-Michel nous rappelle que notre club est « affilié à la Fédération Française de Karaté ». Mais en fait, ça veut dire quoi exactement ?

Pour commencer, la « fédé », et bien c'est une fédération, comme son nom l'indique. Une fédération sportive est une association (loi 1901) qui a pour vocation de regrouper l'ensemble des clubs sportifs qui proposent la pratique et l'enseignement du sport représenté par cette fédération. Ainsi, notre club est affilié à la FFKDA, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées représentant différents styles de karaté ainsi que les art martiaux vietnamiens, le krav maga, ... etc.

Mais ça sert à quoi d'être « affilié » ? En effet, rien n'oblige un club sportif à s'affilier à une fédération et d'ailleurs, de nombreux clubs de karaté en France ne le sont pas.

Pourtant, l'affiliation à une fédération apporte au club de nombreux avantages.

Le premier, c'est de bénéficier au travers de la licence (la petite carte que Jean-Michel essaye de distribuer à tout le monde en début d'année ...) d'une assurance en responsabilité civile (Assurance Marsh) couvrant les petits et les gros désagréments qui peuvent arriver dans la pratique de tous les jours.

Le deuxième, c'est de pouvoir participer à toutes les manifestations et les compétitions organisées par la FFKDA : championnats, coupes, stages d'experts, stages de préparation au passage des grades et des dans, stages élites, ... etc.

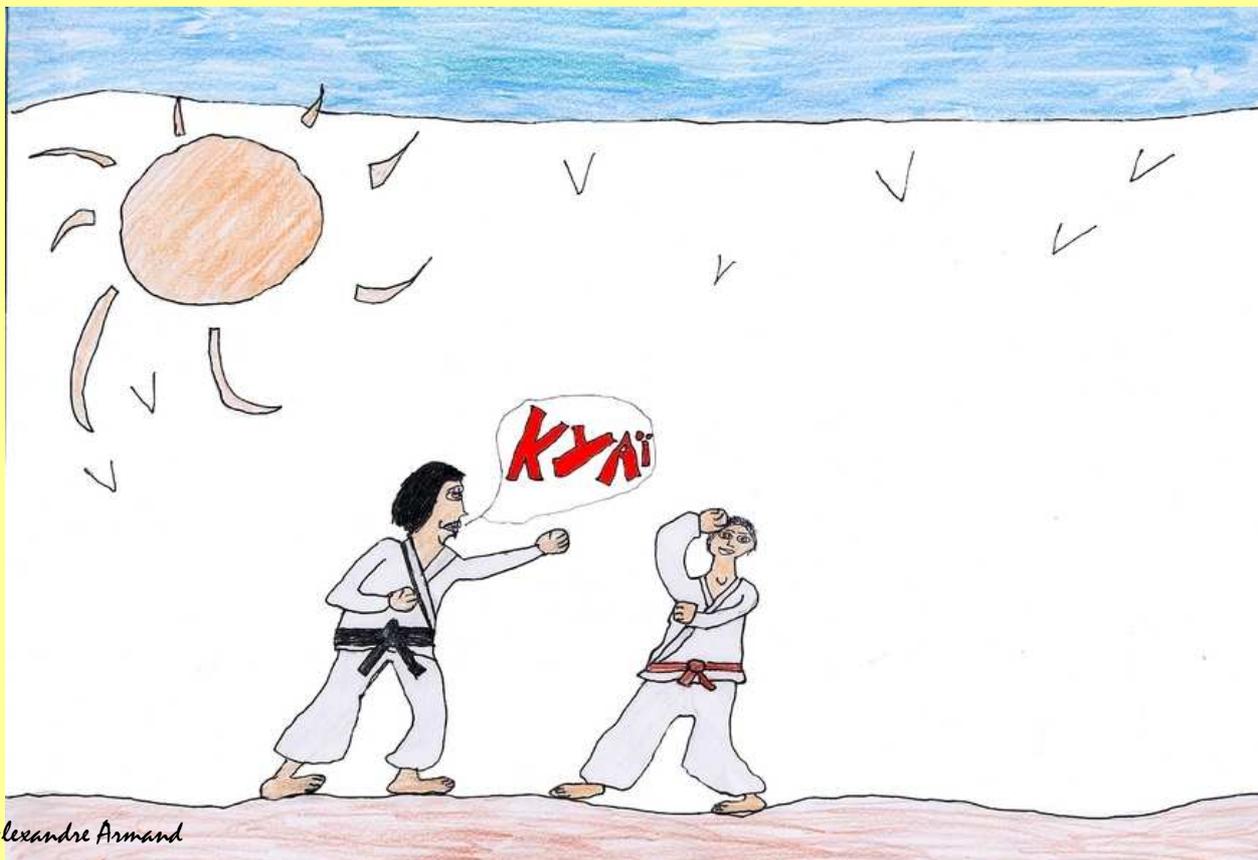
C'est également de pouvoir obtenir un dan de ceinture noire reconnu par l'Etat (le dan est un brevet d'Etat) , par la FFKDA et donc par tous les clubs de karaté français affiliés !

Le troisième, c'est d'avoir accès à l'école de formation fédérale permettant de passer les diplômes d'instructeurs ou d'assistant (DIF et DAF) et ensuite d'assurer bénévolement des cours de karaté.

Evidement, ça ne s'arrête pas là ! Pour tout savoir, découvrez le site de notre fédération : [www.ffkama.fr](http://www.ffkama.fr).

**Bernard Armand**

### Petit ju-kumité ... selon Alexandre. Bravo, c'est magnifique !





Claire Armand

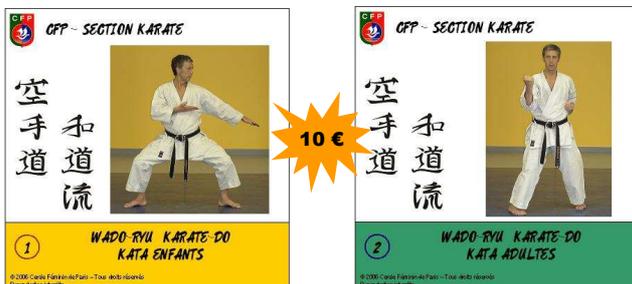
**Ce journal est à vous !**

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 les 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**

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.

**N'hésitez pas à le consulter souvent pour vous tenir au courant de l'actualité de la section**

