

TOAC KARATE LA GAZETTE

空手道

Numéro 9 - Juin 2015

TOAC Section Karaté - DOJO du TOAC
20 chemin du Garric, 31200 TOULOUSE

Tel : 05 61 82 59 74

Mail : Karate.toac@gmail.com

Site : <http://karatetoac.wix.com/toac-karate-toulouse>

Facebook : www.facebook.com/TOAC.Karate





Bonjour à toutes et à tous.

Voici le Neuvième numéro de *La Gazette Du TOAC KARATE*.

A très vite sur les tatamis,

L'équipe d'encadrement du TOAC KARATE.

Président - Hubert de MASCAREL : 05 61 82 59 74

Vice-Président - Guy DUPIOL : 05 61 93 67 64

Secrétaire - Thomas CANNAC : 06 33 57 63 54

Secrétaire Adjoint - Catherine MOREUX : 06 77 89 73 43

Trésorier - Jean-Philippe TIGNERES : 06 82 00 71 31

Professeur - Gabriel GANOT : 06 80 82 50 17

Parrain - Pierre LAURENT : 06 73 67 71 25

Les techniques défensives

Les techniques de défense qu'on appelle aussi blocages utilisent une partie du corps (jambe, coude, main, bras) pour éviter les attaques adverses avant qu'elles n'atteignent des points vitaux. Ces techniques peuvent être combinées à des déplacements ou à des esquives. Elles permettent de faire face à un adversaire plus puissant. Ces blocages ou parades peuvent être utilisés de manière défensive, mais aussi offensive, quand on pratique le karaté au niveau supérieur : lorsque l'on exécute une défense, il est primordial de ne pas subir l'attaque : on doit au contraire profiter de ce moment pour prendre l'initiative et retourner la situation en sa faveur. Les blocages de base en karaté shotokan servent à frapper. Ils sont puissants et permettent parfois à eux seuls de mettre fin au combat. Suivent quelques termes définissant des blocages de base.



Pour toutes les techniques de frappe ou de blocage, le corps humain est divisé en trois parties : jodan, chudan, et gedan. On retrouvera donc ces trois mots dans beaucoup d'expressions décrivant des techniques de karaté, qu'elles soient offensives ou défensives.



Gedan-barai : il s'agit d'une défense basse. Balayage de l'avant-bras pour contrer un coup de niveau bas (Mae-geri par exemple). La main d'appel descend vers le sol, poing fermé. Le poing monte à l'oreille et descend en arc de cercle jusqu'au genou de la jambe avant. Le coude joue le rôle de pivot. L'autre poing revient en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse.



Shuto-uke : blocage latéral du sabre de la main. Il s'agit ici de la défense typique du karaté, les deux mains ouvertes et droites. Le tranchant de la main vient frapper latéralement (vers l'extérieur) le poignet ou le coude de l'attaquant. Dans cette parade, c'est davantage l'articulation de l'épaule qui joue.



Gedan juji uke : c'est un blocage des mains au niveau bas (Gedan). On bloque à l'intérieur de la fourche constituée par le croisement des avant-bras au niveau des poignets.



Jodan juji uke : il s'agit d'un blocage des bras croisés au niveau du visage. Il sert à rejeter une attaque vers le haut comme dans la technique Jodan age uke. Cette technique peut aussi bien se faire les mains ouvertes ou les mains fermées. La technique mains ouvertes permet d'enchaîner très rapidement sur une saisie.



Mikazuki geri uke : c'est un balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur. Cette technique est étudiée dans de nombreux katas (Heian godan, Bassai dai).



Morote uchi uke : blocage double renforcé par l'autre main sur l'avant-bras. On retrouve cette technique de blocage dans de nombreux katas avec le renfort au niveau du coude et du poing fermé. Le poing fermé peut être interprété comme une garde ou une possibilité de frapper du poing tout en bloquant l'attaque adverse. On retrouve souvent cette technique dans les katas Heian.



Nami gaeshi : également appelé Nami ashi. Balayage en remontant avec la plante du pied. Cette technique est caractéristique du kata Tekki shodan ou elle s'effectue à partir de la position Kiba dachi. Le genou sert de pivot; et tout en conservant le centre de gravité dans cette configuration, il faut relever la plante du pied vers le bas-ventre dans un mouvement circulaire pour dévier un coup de pied bas (Mae geri) vers le haut. Cette technique peut également être utilisée en tant qu'esquive sur une tentative d'attaque ou de balayage de la jambe.



Osae uke : blocage poussé avec la paume de la main dirigée vers le bas dans un mouvement de haut en bas dans lequel on cherchera à dévier l'attaque vers le sol. On retrouve cette technique dans les katas Heian nidan et Kanku dai.



Tate shuto uke : blocage vertical du sabre de la main et utilisant une large trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur en partant du flanc opposé. Le blocage s'effectue avec la partie extérieure de l'avant-bras, les doigts pointant vers le haut et le poignet fortement plié. Le bras est tendu. On retrouve cette technique dans les katas Bassai dai et Kanku dai.

L'histoire du Karaté :

Le Shotokai



Le Shotokai est fondé en 1949 sous l'impulsion de *Gichin Funakoshi*, son fils *Yoshihide*, *Shigeru Egami* et *Motonobu Hironishi*. A la mort de *Gichin* en 1957, son fils occupa la fonction de président de l'association *Shotokai* jusqu'à sa propre mort en 1961. Dès lors *Egami* et *Hironishi* prirent le relais jusqu'en 1981.

Le terme est apparu en 1935 quand les élèves de *Gichin* décidèrent de créer une association afin d'aider leur maître. *Shoto* était le pseudonyme sous lequel *Gichin* écrivait des poèmes, *Kai* désignait le mot association. A l'origine, la pratique exercée était le *Shotokan*. Dépositaire du karaté de *Gichin*, *Egami* n'eut cesse d'approfondir son enseignement. Son refus de voir le karaté évoluer au profit d'une activité plus sportive prônée par la JKA, l'amènera à préserver l'essence de l'art jusqu'à sa mort en 1981.



Le fondement du *Shotokai* préconisé par *Egami* est basé sur une méthode radicalement modifiée : abandon des mouvements saccadés en contraction pour des mouvements plus amples et souples en modifiant la percussion du coup de poing (*nakadaka ken*) avec le majeur décalé au centre du poing pour concentrer le flux d'énergie vitale (*ki*).



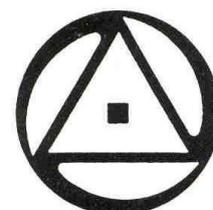
Le style est aussi caractérisé par des positions extrêmement basses très éprouvantes qui lui confèrent des déplacements de grandes amplitudes afin d'atteindre un maximum de profondeur dans les attaques. Souplesse et fluidité ont une finalité : rechercher le silence intérieur, état mental indispensable pour percevoir l'attaque et anticiper. Décontraction totale implique amplification des techniques. Les katas sont d'ailleurs exécutés sans marquage de temps et sont enchaînés avec continuité des mouvements.



Il s'agit d'entrer directement dans l'attaque du partenaire pour le contrer au plus près possible de son point de départ (notion *Irimi* comme en *Aikido*) afin de casser son énergie et perturber l'adversaire. A l'inverse, si l'attaquant perçoit le trou dans l'adversaire une attaque profonde suffira à le neutraliser. Le but du travail est l'anticipation, jusqu'au stade où, comme le préconisait *Egami*, "il n'y a plus ni attaquant, ni défenseur, mais la recherche d'une harmonie entre deux êtres humains".

Le *Shotokai* trouve ici tout son sens philosophique et martial, cher à *Gichin Funakoshi*.

Dans *Irimi* la notion d'attaque en ligne droite est fondamentale mais antinomique avec sa propre sécurité. Le fait d'avancer tout droit est le meilleur moyen de se faire contrer. Cela permet de découvrir le danger et d'être mentalement dégagé de ses craintes afin de progresser vers un stade plus libre et spontané et transformer cette technique du stade combatif au stade qui apporte la paix. Le *Shotokai* est donc orienté vers une pratique martiale beaucoup plus intérieure et harmonieuse dans laquelle la compétition sportive est sans intérêt.



Attention toutefois à ne pas confondre souplesse et lenteur car la rapidité d'exécution reste une priorité. En *kumite* l'accent est mis sur l'art de l'esquive et de la fuite car les coups ne sont pas contrôlés. On ne recule jamais en *Shotokai*. Le *Shotokai* ne pratique pas le combat sportif mais outre les *katas*, se consacre au *ippon* et *jiyu ippon kumite*. Les entraînements sont épuisants car les séquences doivent être répétées des centaines de fois.



Dès les années 60, des groupes formés par *Shigeri Egami* et *Hiroyuki Aoki* ont défini une méthode moderne *Rakutenkai* qui deviendra *Shintaido*. La "nouvelle voie du corps" qui ne serait pas limitée aux traditions *Shotokai*. Mêlant à la fois pratique martiale physique et artistique, médecine chinoise et technique de méditation, il se pratique à mains nues ou avec bâton et sabre en bois. La technique comprend aussi des *katas* avec et sans bâtons.



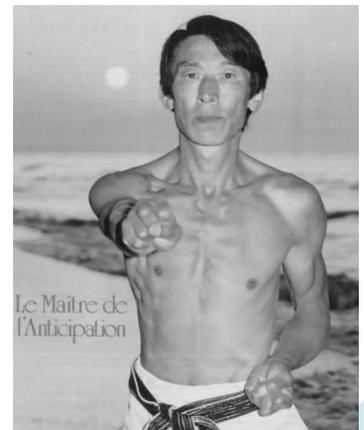
Le *Shintaido* vise la purification de l'âme et enseigne la recherche de l'absolu comme le divin, les idéaux ou la vérité. Ses techniques conduisent à une réflexion sur l'harmonie du combat. Il cultive un souhait profond pour la paix et la non-violence. En ce sens il est proche des pratiques *Shiatsu* et *Taichi*.



Même si les pratiquants de *Shotokai* ne s'intéressent pas à la compétition, ils pratiquent cependant une certaine forme de *kumite*. Il n'y a ni vainqueur ni vaincu, les deux partenaires se déplaçant suivant des principes harmonieux et mutuels enchaînant attaques pied ou poing profondes et techniques d'esquive ou fuite. De nos jours cette technique est connue sous le nom de *Midare* et on peut l'observer lors des passages de grade FFK.



Tetsuji Murakami référant Europe mandaté par le *Shotokai* Japon dans les années 70, reste le maître du style notamment en France où il décédera à Paris en 1987. Après avoir pratiqué *Shotokan* et *Aikido*, *Murakami* s'est tourné exclusivement vers le *Shotokai* en 1968 après avoir rencontré *Shigeru Egami*. Installé en France depuis 1957 sous l'influence d'*Henri Plé*, il enseigna *Shotokan* puis *Shotokai* lors de nombreux stages en Europe. Contrairement aux maîtres restés au Japon, *Murakami* s'occidentalisa. Il conserva l'exigence de l'art mais ses entraînements sont devenus plus adaptés au monde occidental en développant beaucoup la pédagogie. Il appréciait l'ouverture d'esprit française et a ainsi pu réaliser un grand écart culturel entre Orient et Occident. Il était un fervent défenseur de l'adaptation des enseignements au contexte de l'époque afin de former toujours plus de pratiquants pour faire vivre son art. *Murakami* était connu à ses débuts pour sa sévérité radicale à tel point que les disciples étaient souvent terrorisés. A la fin de sa vie, son enseignement s'est avéré beaucoup plus souple et tolérant. Il avait un véritable esprit de missionnaire et a beaucoup contribué au développement du *Shotokai* dans toute la France.





Masatoshi Nakayama

Instructeur en chef de la Japan Karaté Association , Masatoshi NAKAYAMA fut le premier 9ème dan de son vivant , dans l'histoire du Karaté. Il fut l'auteur de nombreux livres sur le karaté ainsi que de nombreuses vidéos, aidant ainsi à la diffusion du Karaté dans le monde . De nombreux experts furent ses élèves, on lui décerna le grade de 10ème dan à sa mort. Né le 6 avril 1913. Il est issu d'une famille de samourais du clan Sanada. Très jeune, parallèlement au kendo qui est l'art martial pratiqué dans sa famille, il s'initie au judo. Le kendo est "l'art des samourais".

Son grand-père était chirurgien, son père médecin. La famille devait donc espérer qu'il en soit de même pour le jeune Masatoshi. Toutefois, son intérêt pour les langues étrangères prévalant, le jeune homme entre à l'université de Takushoku. C'est là qu'il débute le karaté, en 1932.

Lorsqu'il arrive à Tokyo pour étudier, il veut continuer la pratique du kendo. A cette époque, Sensei Funakoshi a déjà répandu l'enseignement de l'Okinawa-te dans le milieu universitaire. L'histoire raconte que Masatoshi s'est trompé d'horaires, et arriva au dojo pendant un cours de karaté.

Vers 1932, Sensei Funakoshi donne une connotation plus japonaise à son art et le nomme *karatedo*. Les noms des *kata* changent. C'est dans ce contexte que Masatoshi Nakayama découvre le karaté.

L'entraînement consiste à répéter inlassablement un *kata* et à pratiquer jusqu'à épuisement le *makiwara*. Très marqué par l'enseignement de Sensei Funakoshi, Masatoshi Nakayama sera, toute sa vie, un fervent défenseur du travail des bases techniques et des *kata*, même s'il fut à la source de l'intégration du *kumite* dans les entraînements.

Nakayama participe à des démonstrations et étudie auprès de Sensei Funakoshi pendant cinq années, continuant parallèlement ses études linguistiques. En 1937, il part pour l'université de Pékin et y reste plus de dix ans. Tout en approfondissant le karaté, il s'initie au tai-chi-chuan.

En 1947, Masatoshi Nakayama est de retour au Japon. Les élèves de Funakoshi ayant survécu aux dégâts occasionnés par la Seconde Guerre mondiale reprennent contact avec Gichin Funakoshi et créent "L'Ecole du karaté shotokan". Sensei Funakoshi en est l'instructeur honoraire et c'est à Sensei Nakayama qu'est confié l'élaboration de la pédagogie et de l'organisation de l'école.

En 1954, alors que quelques anciens ont quitté l'école, ils donnent un nouvel essor à cette association en créant la JAPAN KARATE ASSOCIATION qui sera reconnue par le Ministère de l'éducation dès 1955.

Si la compétition arbitrée et la place du *kumite* dans les entraînements ont toujours été à la source de dissidences dans le karaté, cela n'empêcha pas Sensei Nakayama d'introduire le combat dans les passages de grades. Toutefois, il attendra le décès de Sensei Funakoshi pour organiser les premiers championnats du Japon en 1957.

Depuis cette époque, la JKA se développe, forme et envoie des instructeurs de haut niveau enseigner le karaté dans le monde entier.

Le 14 avril 1987, Sensei Nakayama décède. Il a enseigné et écrit "*Dynamic Karaté*" et la série "Best Karaté".

Ce mois-ci, interview mystère... Notre Jean Philippe officiel a eu le grand honneur d'interviewer ce mystérieux personnage haut en couleur, mais qui est-il ? C'est à vous de le deviner ! De nombreux indices sont cachés dans ses réponses, mais le plus important de tous réside dans le fait qu'il a fallu deux pages pour contenir tout ce qu'il a à dire !!!



JP : Bonjour invité mystère

? : 😊

JP : Alors tu ne veux pas décliner ton identité ?

? : C'est une devinette, Ah Ahhhhh, alors commençons !

JP : Quel est ton activité, commençons par cela !

? : Je suis salarié...

JP : Ok c'est assez classique... tu ne m'aides pas !

? : Je travaille dans un endroit clos sans fenêtre, avec des appareils bizarres et des caméras qui me surveillent... Je fais des calculs auxquels des fois je ne comprends rien... Enfin bref je travaille dans... Enfer et damnation... Chuuuuuttt ! Je peux rien dire... les murs ont des oreilles...

JP : Ouai... Tu es un peu louche comme garçon ?

? : Tais-toi ! Tu viens de donner un indice sexué !

JP : Passons à tes origines ?

? : Je suis né à Béziers dans l'Hérault au milieu des vignes et des oliviers. J'ai passé les toutes premières années de ma vie en région parisienne puis vers l'âge de 6 ans je suis revenu dans le Sud. Ouf ! Sinon je parlerais pointu !

Ma famille est installée depuis des générations dans le sud-ouest, des montagnes du Tarn jusque dans les Pyrénées en passant par le Languedoc.

JP : Le terroir est donc important pour toi... Mais le karaté dans tout cela ?

? : Alors là c'est un concours de circonstances... Petit je jouais au foot et au basket mais je n'ai jamais été très passionné par le sport... je préférais faire des calculs et des expérimentations ! J'ai eu une période travail, travail, travail à 200%, comme un fondu, comme un galérien. J'étais devenu un esclave !

Le karaté je suis tombé dedans beaucoup plus tard à un moment où je me suis rendu compte qu'il fallait se libérer des contraintes et revenir à l'essentiel !

Je fais toujours des calculs et des expériences (la vérité dans la science n'est jamais acquise, on apprend toujours et on doute toujours) mais désormais le karaté m'a apporté un nouvel équilibre, c'est devenu une passion, une religion même ! Cet art où la remise en question est permanente a été pour moi comme une révélation.

JP : Amen ! Tout est dit !

? : J'ai donc commencé le karaté au TOAC comme pas mal d'entre nous ...

Mon histoire dans le karaté est donc récente. La route est longue dans ce domaine et il faut avoir beaucoup d'humilité et de passion.

JP : As-tu un karatéka préféré ?

? : Hum... J'avoue avoir une admiration pour Hirokazu Kanazawa qui est une légende vivante et un grand maître. A 74 ans il dit : «Je vais continuer à monter sur les tatamis jusqu'à mes derniers jours car si les muscles faiblissent, les forces internes et l'esprit prennent le relais». Enorme !

Côté compétiteurs kata contemporains, mes préférences vont à Luca Valdesi (Italia !) et je craque totalement pour Rika Usami... En combat, Rafael Aghayev a une vitesse d'exécution hallucinante !

JP : Et côté bouffe, nippon ni mauvais ?

? : Alors c'est un bon sujet. J'avoue hélas ne pas aimer sushi et autres sashimi... Un gratin dauphinois avec un confit de canard, accompagné de quelques cèpes et girolles fraîches... par contre je dis pas non ! Sans oublier en entrée, un foie gras bien poivré avec de la confiture de figue et un Mont-Bazillac ou Sauterne bien frais. Quant au dessert, je ne peux pas ne pas citer un classique rustique mais énorme : le pain perdu avec glace caramel au beurre salé !

JP : Ben dis donc, après cela va falloir déchirer au dojo pour éliminer ! Par-dessus tout, quel est le plat que tu détestes ?

? : C'est la honte pour quelqu'un dont les origines sont méditerranéennes... mais j'ai une sainte horreur des fruits de mer ! Je n'en suis pas fier... ma grand-mère maternelle a voulu une fois me faire goûter une huitre... elle n'a jamais vu mon estomac !

JP : Beurk, tu as raison, moi aussi je déteste cela ! Après la bouffe, la musique... il paraît qu'elle adoucit les mœurs ?

? : Aïe... Mes goûts sont assez étonnants... Il fut un temps où j'ai taquiné l'instrument dans une école de musique et j'adore Mozart en particuliers Don Giovanni et le Requiem ! Très Rock & Roll ce Ludwig ! Après je suis un fan de métal plutôt hurlant : Metallica le must ! Puis ACDC, Linkin Park, System of a Down,

Rammstein, Slayer, Slipknot (du plus gentil au plus trash).

J'adore aussi la Soul et le Blues américain : je conseille d'ailleurs un groupe récent Alabama Shakes, leur premier album est génial !

JP : D'autres passions que le karaté ?

? : Oui j'ai trois autres passions (m..., m..... p...) mais si j'en parle la devinette s'arrêtera immédiatement !

Tu as les initiales, débrouille-toi !

JP : Rhooooo, tu vas m'énerver !!!

Tu ne vas pas m'échapper sur la prochaine question, je ne te lâche pas... Une qualité et un défaut ?

? : Difficile de répondre à cette question bateau ! pfff !

Il faudrait demander à mes proches (eux ils savent !!)

Question défaut c'est plus facile... je suis un passionné méditerranéen et je m'engage totalement, donc j'ai une fâcheuse tendance dans certaines circonstances à être un tantinet têtu (quand j'ai raison !) et il m'arrive de pouvoir m'emporter grave et si on me pousse bien je peux être sarcastique (j'adore).

Si on me cherche on peut finir par me trouver ! Le milieu professionnel dans lequel j'évolue ne tolère pas des caractères médians : ou tu te fonds dans le paysage et tu passes inaperçu en restant tranquille pépère, ou tu te bats et tu affirmes tes positions pour le meilleur et pour le pire...

Mais je me soigne et grâce au karaté je pense arriver à mieux maîtriser mes pétages de plombs qui furent nombreux et dévastateurs.

Question qualité c'est plus difficile, disons que je suis comme un bon vieux moteur diesel... Il faut que je sois bien rodé et chauffé pour donner ma pleine puissance mais quand je suis lancé, pas grand-chose ne pourra m'arrêter ... pugnacité et persévérance ... mais retard à l'allumage ... après réflexion je me demande si cela est une véritable qualité !

JP : Bon tu radotes man ! En gros tu es casse-c..... et brise-b..... !

? : Mais au fond je suis un zenti casse-c..... ☺

JP : Je n'ose même pas te demander ce que tu ne supportes pas...

? : Par-dessus tout l'injustice sous toutes ses formes...

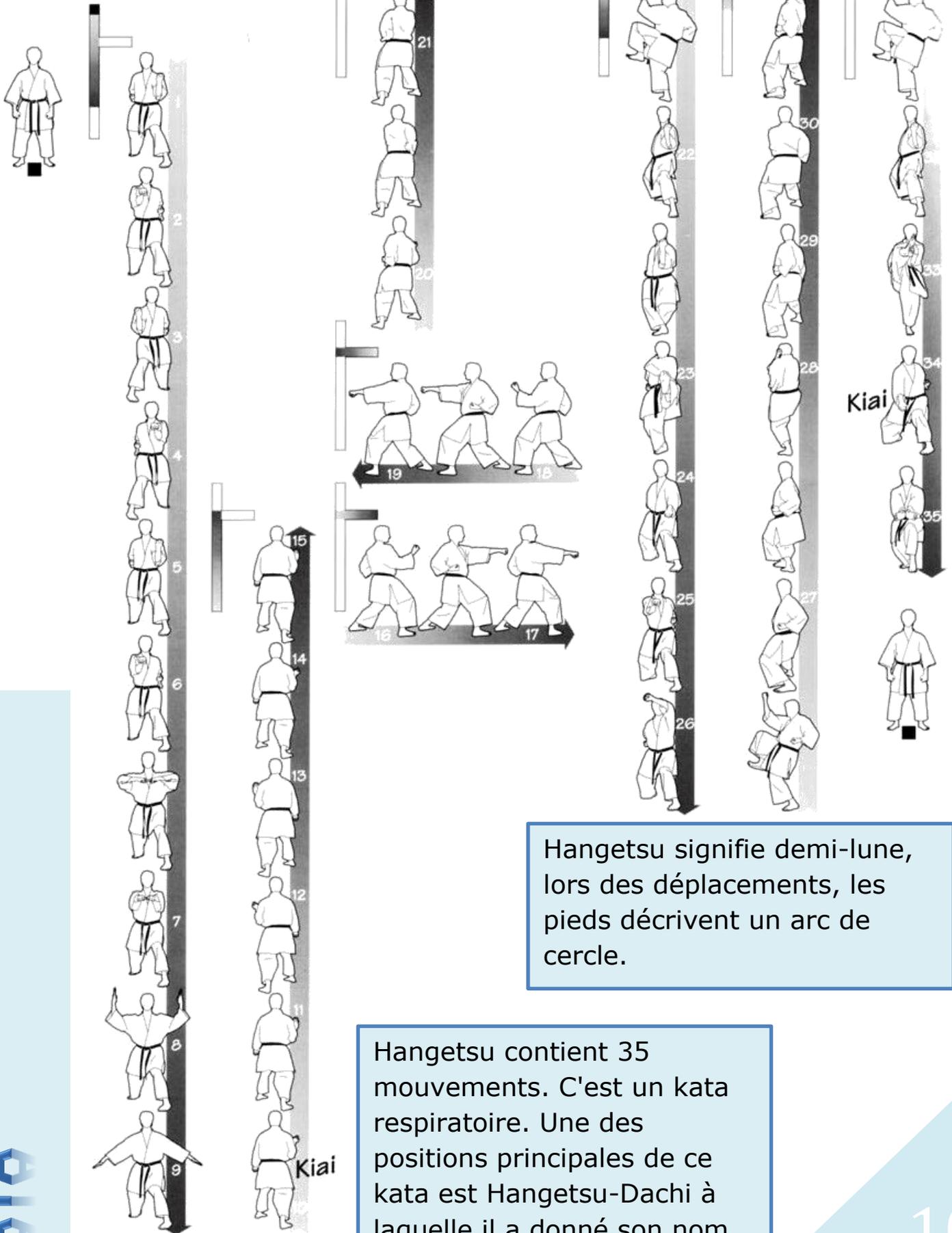
JP : Bien cet entretien mystère est terminé, moi seul connaît l'invité mystère... La solution dans la prochaine Gazette !

Pour finir quelle serait ta devise ?

? : «Quand tu arrives en haut de la montagne, continue de grimper.»

Proverbe Tibétain sur le savoir jamais acquis !

Hangetsu



Hangetsu signifie demi-lune, lors des déplacements, les pieds décrivent un arc de cercle.

Hangetsu contient 35 mouvements. C'est un kata respiratoire. Une des positions principales de ce kata est Hangetsu-Dachi à laquelle il a donné son nom.



EVENEMENTS

Joyeux Anniversaire !!!

- le 7, Geoffroy
- le 10, Guy
- le 11, Safah
- le 27, Clément
- le 28, Aladin
- le 28, Thomas



**TOAC Section Karaté - DOJO du TOAC
30 chemin du Garric, 31200 TOULOUSE**

Tel : 05 61 82 59 74

Mail : Karate.toac@gmail.com

Site : <http://karatetoac.wix.com/toac-karate-toulouse>

Facebook : www.facebook.com/TOAC.Karate



| Horaires des cours : | Enfants (de 6 à 13 ans) | Adultes (<13 ans) |
|----------------------|-------------------------|-------------------|
| Mercredi | de 18h30 à 19h30 | de 19h30 à 21h00 |
| Vendredi | --- | de 19h30 à 21h00 |
| Samedi | --- | de 14h00 à 19h00 |