

TOAC KARATE LA GAZETTE



www.toackarate.com

空手道

Numéro 12 - Novembre 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 : www.toackarate.com
Facebook : www.facebook.com/TOAC.Karate





Une partie du groupe des enfants

Bonjour à toutes et à tous.

Voici le Douzième 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 - Céline CARREZ : 06 34 51 34 28

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

Parrain - Julien MAS

Le Salut, Reï

Au dōjō, tout comme dans n'importe quelle activité quotidienne au Japon, le salut est une attitude empreinte de respect envers autrui ; le salut n'étant qu'une expression de politesse et d'étiquette.

L'étiquette dans le dōjō n'est pas conçue pour glorifier les anciens, encore moins pour contribuer à un quelconque mysticisme des arts martiaux et n'a aucun rapport à une religion. Il ne s'agit seulement que du respect de bonnes manières permettant la discipline, un travail en sécurité et une disposition d'esprit ainsi qu'un engagement optimal lors des entraînements. Les saluts doivent être sincères dans l'esprit du dōjō kun.

L'idée que cette étiquette fasse appel à un cérémonial protocolaire complexe, idée couramment répandue chez les novices, est absolument injustifiée car les japonais ont, a contrario, l'art de réduire au minimum les gestes inutiles et d'aller à l'essentiel en parfaite harmonie. Pour s'en convaincre, observez une cérémonie du thé qui est élevée au rang d'Art avec ses Maîtres et ses écoles: chaque geste est mesuré, simple et efficace.

Le salut adopté dans les arts martiaux, tant debout (Ritsurei) qu'assis (Zarei) est issu de la codification de la cérémonie du thé (Chanoyu), puis adaptée au port des armes et armures dans le bushido pour certains « aménagements » (les samouraïs [Bushii] en armures saluaient en inclinant uniquement la tête par exemple).

Ritsurei (salut debout)

Droit, mais pas rigide (ce n'est pas un salut militaire), les paumes des mains le long des cuisses en position Musubi Dachi (debout - talons collés, pieds à 45 degrés), puis on incline lentement le tronc vers l'avant (en expirant silencieusement), marquer un temps avant de se redresser en position initiale (en inspirant).

A noter que pour un salut plus personnel ou empreint de grande humilité face à un hôte de rang élevé ou pour lequel on souhaite marquer un respect plus marqué, les mains sont posées plus avant sur les cuisses et non sur les côtés, voire complètement sur l'avant (généralement réservé aux intimes).

Zarei (salut assis)

La position traditionnelle assise nippone, en Seiza, utilisée dans tous les arts martiaux et dans la vie quotidienne japonaise est également issue du Chanoyu. Il est fréquent en Occident de s'asseoir en commençant par fléchir la jambe gauche pour se positionner en Seiza. Il s'agit normalement de la jambe droite en premier ; vous verrez rarement une autre façon au Japon. Cela n'est plus d'une importance vitale, mais il y a quelques siècles, avec un Katana (sabre porté à la ceinture à gauche), il aurait été imprudent de se tromper face à un adversaire !

Toutefois, il est de coutume en Occident de se "mettre en seiza" dans les dojo en commençant par la jambe gauche. Suivez la règle définie par votre senseï.

Partant de Musubi Dachi, on descend verticalement en fléchissant la jambe droite et en posant le genou au sol, le bol du pied (Koshi) restant au sol. Ensuite la jambe gauche, puis seulement lorsque l'on s'assied sur ses talons, les orteils des deux pieds se positionnent simultanément à plat sur le sol. Posture droite, légèrement sur l'avant, bras détendus et fléchis le long du corps, mains à plat le long et sur les cuisses. L'écartement des genoux est de deux poings fermés pour les hommes, d'un seul pour les femmes, les orteils peuvent se toucher mais pas se croiser (au plus, les deux gros orteils). Le salut se fait par l'inclinaison du buste droit en faisant glisser le long des cuisses les mains en commençant par la gauche pour venir se poser et se rejoindre, les deux index se touchant, au sol (bras légèrement fléchis, les fesses restant collées aux talons). Après un bref temps mais marqué, l'on redresse le buste, les mains reprennent « en sens inverse » leurs positions sur les cuisses, puis on se relève en décollant d'abord les fesses des talons pour plier les orteils des deux pieds, on relève la jambe gauche, puis la droite.

Les pieds doivent immédiatement être positionnés en Musubi Dachi.

A noter qu'il est tout à fait admis au Japon que l'on salue «à genoux», à la place du seiza pour peu que l'on signale au paravant au senseï (Généralement pour des raisons ostéoarticulaires).

L'histoire du Karaté :

... Kung-Fu ? ...

Après 11 numéros de la gazette qui ont détaillé l'histoire du *Karate Shotokan*, nous allons désormais nous arrêter sur quelques détails importants ou connexe de notre art. Commençons par définir ce que beaucoup confondent à tort ou à raison avec le *Karate* : le *Kung-Fu*.



Le *Kung-Fu* est un terme occidentalisé. Les termes phonétiques *Gong* et *Fu* traduits séparément ont une tout autre signification que arts martiaux chinois. *Gong* désigne la maîtrise, le perfectionnement, la possession d'un métier ou une action en laquelle beaucoup de temps a été consacré. Le terme est à rapprocher d'un point de vue sémantique de la notion d'artisan au XIX^{ème} siècle : l'homme de métier qui par un apprentissage auprès d'un maître acquérait cultures, techniques et savoir-faire. *Fu* désigne les techniques en tant que contenu, soit l'énergie qui a été investie dans l'action de cette technique. On peut ainsi dire de quelqu'un qu'il possède le *Gong-Fu* en peinture, musique ou en astronomie.

Trois philosophies sont à la base de cet art : les trois piliers de la pensée chinoise



Taoïsme : Recherche d'une harmonie avec l'univers pour atteindre la sagesse et s'adapter en permanence à l'évolution de la nature. Sans notions moralisatrices : il n'y a ni bien ni mal. Seuls le sens de l'équité et de l'harmonie permettent d'être dans *Tao*, dans la voie. Ni Dieu ni Maître : chaque être est responsable de lui-même. Les textes de *Lao Tseu* et *Tchouang Tseu* sont à la base du *Taoïsme*. Ces principales pratiques sont : une mystique quiétiste (ancêtre du *Zen* japonais), une éthique libertaire ayant profondément influencé la littérature, un sens des équilibres yin-yang, un naturalisme visible dans les arts pratiqués. Pour se libérer des contraintes sociales, le taoïste peut fuir la ville et se retirer dans les montagnes et les campagnes. On y trouve aussi le culte des paradoxes du style : c'est sans sortir de chez soi qu'on connaît le monde, c'est en ne sachant pas qu'on sait, c'est quand on agit le moins que son action est la plus efficace, la faiblesse est plus forte que la force, la stupidité marque l'intelligence suprême !

Confucianisme : Respect de l'ordre social qui est lui-même le reflet de l'ordre cosmique. *Confucius* a été aussi influent en *Asie* que *Platon* et *Jésus* en Occident. Il s'agit d'un système rituel et d'une doctrine à la fois morale et sociale. La finalité est la noblesse spirituelle, dont le concept central est *Ren* la bienveillance, qui se base sur *Li* la moralité. La cosmologie de *Confucius* apparaît comme une ébauche d'une théorie scientifique et rationaliste de l'univers. Elle considère que l'interaction des forces de la nature est responsable de tous les phénomènes. Chaque organisme remplit avec précision sa fonction, quelle qu'elle soit, au sein d'un organisme plus vaste dont il n'est qu'une partie.

水

Bouddhisme Chan : Recherche de l'extinction des passions et de la ronde infernale des renaissances du karma dans une méditation intérieure et profonde. La méditation *Zen* (équivalent japonais de *Chan*) conduit à l'éveil, la libération et la liberté spirituelle. Le *Zen* est la révélation de l'âme et de la voie de chacun. Il n'y aurait rien d'autre à découvrir dans l'univers et dans la nature environnante que sa propre conscience unifiée. Le *Chan* est devenu à partir du IX^{ème} siècle une des deux plus grandes écoles du *Bouddhisme* chinois avec l'école de la *Terre Pure*.

禪

Le *Kung-Fu* a des origines ancestrales liées à la nécessité d'auto-défense, à des activités de chasse et conflits tribaux et à la formation militaire.



Pendant la dynastie *Zhou* (770 à 256 avant JC) une lutte appelée *Jiaoli* était considérée comme un sport militaire au même titre que le tir à l'arc. La période des guerres d'états (403 à 221 avant JC) a été la source de nombreuses stratégies révélant l'importance du combat pour construire une armée forte. En référence au *Sunzi*, premier ouvrage chinois sur l'art de la guerre, la lutte et les exercices de combat renforcent les capacités physiques des soldats. Les dynasties *Qin* (221 à 206 avant JC) et *Han* (206 avant JC à 220 après JC) ont vu croître des arts martiaux tels que le *Shou Bo* et le *Jiaodi* lors desquels les participants s'affrontaient avec des cornes sur la tête.

Durant les dynasties *Jin* (265-420) et *Sud et Nord* (420-581), le *Kung-Fu* se chargea d'une influence *Bouddhiste* et *Taoïste*. *Ge Hong* (284-364), célèbre médecin *Taoïste*, ajouta le *Qigong* (exercices respiratoires), branche essentielle de la médecine traditionnelle chinoise.

Le système d'examen de la dynastie *Tang* (618-907) a contribué au développement du *Wushu*. En effet, les officiers et soldats devaient passer des tests d'arts martiaux pour être promus.

La dynastie *Song* (960-1279) a vu apparaître une multitude d'écoles de combat. Pendant cette période, des athlètes effectuaient acrobaties et démonstrations dans les rues.

Pendant la dynastie *Ming* (1368-1644), l'art martial prospéra comme jamais auparavant. *Qi Jiguang*, célèbre général, retranscrit dans un livre 16 styles d'exercices à mains nues et 40 styles de lance et bâton, chacun accompagné d'explications et d'illustrations.

明

Ming



Pendant la dynastie *Qing* (1644-1912), malgré les ordres impériaux interdisant la pratique populaire du combat, des écoles et des groupes secrets apparaissaient pour répandre ce sport dans toute la Chine. Avec la chute de la dynastie *Qing* en 1912, les écoles d'arts martiaux ont pu s'ouvrir au public, prospérer, se développer et organiser compétitions et démonstrations à l'étranger.

Depuis la création de la République Populaire de Chine en 1949, le *Kung-Fu Wushu* a été soutenu essentiellement dans sa forme sportive. Les pratiques traditionnelles ont été découragées durant la révolution culturelle (1969-1976) puis réhabilitées avec la création de la fédération internationale en 1990. D'anciennes formes ont été réhabilitées et de nouvelles ont été créées. Les compétitions et démonstrations sont aujourd'hui bien orchestrées, tant au niveau national que régional. Le *Wushu* est intégré à des programmes d'activités physiques des enseignements primaires et secondaires en Chine Populaire.



En 1987, le *Kung-Fu* fut présenté comme sport de démonstration lors des Jeux Asiatiques de *Tokyo*, afin d'être reconnu par le Comité Olympique Asiatique, avec l'espoir de tout un peuple de voir son sport national reconnu un jour par le Comité International Olympique. Le *Kung-Fu* était présent aux Jeux Asiatiques organisés en octobre 1990 à Pékin. C'est à l'occasion de ces Jeux Asiatiques que la Chine organisa le premier Championnat du Monde de *Kung-Fu Wushu*, auquel participèrent 1200 pratiquants venant de 40 pays différents.

Il est à noter que *Kung-Fu* et *Karaté* sont des arts très différents, tant au niveau technique (kata technique et percutant versus tao fantasque et artistique) que pratique du combat (contact au *Kung-Fu* avec saisies et projections au sol, distances plus rapprochées, ...). Le *Kung-Fu Wushu* se rapproche plus de la boxe *Muay Thaï*, du *Kyokushinkai* ou du *Karaté Contact* par certains côtés. Il existe des centaines de styles de *Kung-Fu* et autant d'écoles, ce qui rend sa pratique plus complexe à appréhender. Mais l'art est tout aussi passionnant.

SATOSHI MIYAZAKI



Satoshi Miyazaki, né le 17 juin 1938 dans un petit village de la préfecture de Saga (îles Kyūshū, Japon), décédé le 31 mai 1993.

Adolescent, il s'intéressa aux arts martiaux et plus précisément au judo. Mais très vite, il s'orienta vers le karaté qui le fascinait. Il fit ses débuts dans une école de Gōjū-ryū, un karaté traditionnel aux fortes influences sino-okina-waïennes. À la fin de ses études secondaires, il passa sa ceinture noire devant maître Maha-tokai.

Il fut remarqué par la "Japan Karate Association" qui, grâce à un soutien financier, lui permit en 1958 de rejoindre l'université de Takushoku à Tokyo. Là, Miyazaki fit partie de l'équipe de karaté et fut entraîné par maître Masatoshi Nakayama en personne, fondateur de la JKA. Et malgré les entraînements intensifs matin, midi et soir, Satoshi obtint une licence en sciences économiques.

A l'université, Satoshi Miyazaki apprit le Shotokan, karaté moderne fondé par maître Gichin Funakoshi. Il remit sa ceinture blanche et recommença son apprentissage à zéro. À ses côtés, il avait des équipiers comme Asano, Kisaka, Ochi et Taba-ta. Ensemble, ils furent premiers au championnat du Japon par équipes. À titre personnel, Satoshi se classait invariablement parmi l'élite.

Après l'université, au début des années soixante, Miyazaki rejoignit la JKA pour devenir instructeur. À nouveau, il reprit sa ceinture blanche.

C'est à la fin de 1967 que maître Miyazaki fut envoyé par la JKA en Europe aux côtés des maîtres Enoda, Shirai, Kase et Kanazawa pour promouvoir le Shotokan. Il devint le chef instructeur pour la Belgique.

Si les autres grands maîtres tenaient le devant de la scène, maître Miyazaki, d'une allure frêle et effacée, restait discret. Il était toutefois un adversaire redoutable, même contre des concurrents plus grands, plus lourds ou plus puissants que lui, grâce à un sens incroyable de l'anticipation.

Ceux qui l'ont connu disaient de maître Miyazaki qu'il était l'illustration même des cinq caractéristiques essentielles du karatéka, à savoir la modestie, l'honnêteté, la courtoisie, le courage et contrôle de soi. Il était de plus doté d'une très grande générosité, n'hésitant pas à financer l'équipe nationale sur ses propres deniers.

Son enseignement était dur et intense. Il était un grand adepte des "kihon" et faisait répéter inlassablement les différents mouvements à ses élèves. Il attachait beaucoup d'importance aux détails du geste et à la précision de la technique. Pour lui, l'éducation et le karaté ne faisaient qu'un. Ses "kata" préférés étaient "Kanku-Sho" et "Empi".

Honneur ce mois-ci aux enfants et plus particulièrement à celle qui brille par son sérieux et son application, une artiste multi disciplines ... Aurélia !

Jean-Philippe : Invitée de ce mois de Novembre, quel est ton prénom ?
« Aurélia ! » *(dit-elle avec un sourire amusé).*

JP : Parles-nous de toi Aurélia ? Que fais-tu dans la vie ?

A : Je suis en 5^{ème} au collège Michelet, au centre de Toulouse.

JP : Un collège ouvert aux arts et aux lettres !

A : Je suis en option instrumentale musique à Michelet-Annexe.

JP : Que veux-tu faire plus tard ? As-tu une petite idée ?

A : Vétérinaire ! *(Répondit-elle en une fraction de seconde, les yeux pétillants).*

J'aimerais travailler dans un parc national au milieu de la nature et des animaux.

JP : D'où viens-tu Aurélia ?

A : J'habite Blagnac depuis longtemps. J'ai passé la première année de ma vie en région parisienne à Nanterre. Ma maman est d'origine parisienne et mon papa est Alsacien de la région de Mulhouse. J'ai aussi de la famille en Charente-Maritime.

JP : Maintenant que tu le dis il me semble que ton papa a comme un petit accent... il faudra lui demander de nous chanter un truc en Alsacien !

JP : Comment es-tu venue au karaté ?

A : Ma grande sœur a fait du karaté au TOAC et j'ai voulu venir aussi avec mon petit frère, mon Papa et maintenant ma Maman !

JP : Je crois que nous allons ériger une statuette en l'honneur de ta famille dans le Dojo à côté de Gichin Funakoshi !

JP : Te-rappelles-tu de ton premier cours de Karaté ?

A : Non, pas du tout, mais pour moi c'est une activité appliquée et sérieuse et aussi un défouloir. J'aime beaucoup cela.



JP : Quel est ton karateka préféré ?

A : Sensei Gaby !! *(Sans l'ombre d'une hésitation).*

JP : Dis-moi quel est ton plat préféré Aurélia ?

A : Les Quenelles et la Pana Cotta !

JP : Je croyais que les quenelles étaient typiquement lyonnaise mais en cherchant c'est aussi alsacien !

JP : Et le plat que tu détestes ?

A : J'aime tout globalement mais je n'ai pas envie de goûter à des escargots !

JP : Pareil pour moi !

JP : Quels sont tes goûts musicaux ?

A : Barbara et Calogero !

Et j'aime aussi la musique classique et l'opéra comme Rigoletto de Giuseppe Verdi.

JP : As-tu des passions ?

A : Oui je fais des compétitions d'Agility. Cela consiste à dresser un chien et à lui faire faire un parcours d'obstacle chronométré. Mon chien s'appelle Réglisse, un Border Collie croisé avec un Labrador. En équipe j'ai été championne des régions. J'ai aussi fini première dans des concours individuels et j'ai le niveau national Junior.

JP : Je crois avoir compris que tu es dans une section musique-étude ?

A : Oui je fais de la flute traversière au conservatoire de Toulouse. En mars 2015 j'ai été première exæquo au concours Prodiges Art.

JP : Une Championne et une Artiste !

JP : Tu as certainement des qualités et quelques défauts ?

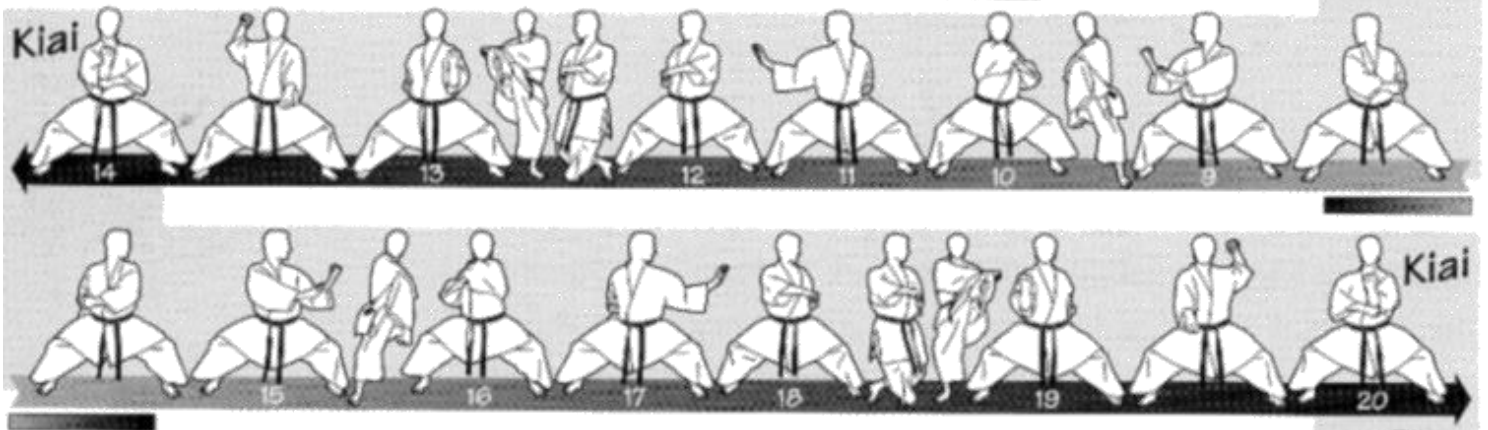
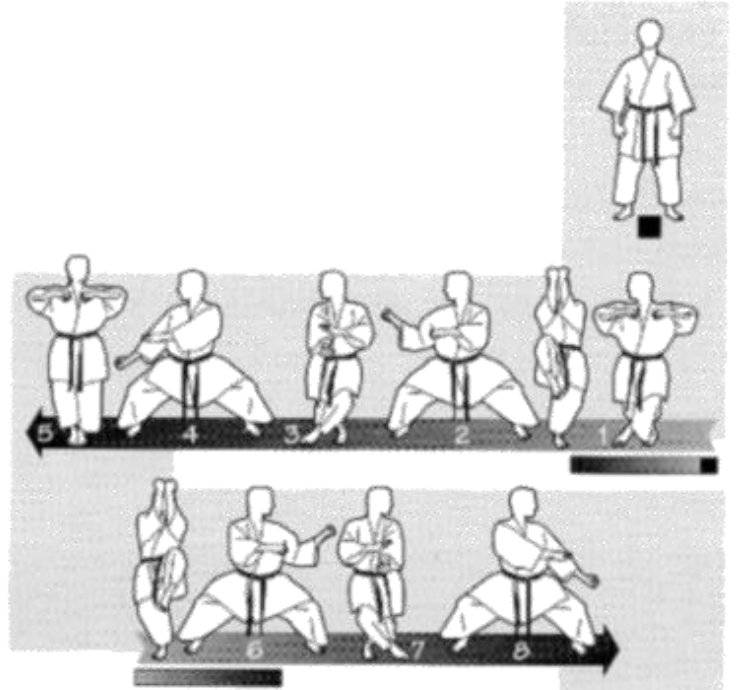
A : Je suis sérieuse et appliquée et j'avoue être quelquefois un peu solitaire...

JP : Pour finir qu'est-ce ce qui t'insupporte le plus dans la vie actuelle ?

A : La cigarette à la sortie du collège, à la sortie du conservatoire, la cigarette partout en ville !!

Tekki-Nidan

Tekki signifie le cavalier de fer. Nidan signifie deuxième niveau, il s'agit du deuxième kata de la famille Tekki (famille de 3 katas dont la particularité est de se réaliser sur un seul axe).



Tekki nidan contient 20 mouvements, il s'effectue entièrement en kiba-dachi, la posture est puissante et lourde, légère quand vous vous déplacez.

Championnats d'Europe 2016



ÉVÉNEMENT



誕生日おめでとう

tanjôbi

omedetô

Joyeux Anniversaire !!!

le 12, Julie
le 14, Mickael
le 30, Marwa

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

Tel : 05 61 82 59 74

Mail : Karate.toac@gmail.com

Site : www.toackarate.com

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 15h00	de 15h15 à 19h00