

# TOAC KARATE LA GAZETTE

空手道

Numéro 2 - Octobre 2014

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

Tel : 05 61 82 59 74

Mail : [Karate.toac@gmail.com](mailto:Karate.toac@gmail.com)

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

Facebook : [www.facebook.com/TOAC.Karate](http://www.facebook.com/TOAC.Karate)





Merci à Anna pour sa jolie illustration. <http://darmsdraws.illustrateur.org>

Bonjour à toutes et à tous,

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

Nous espérons que votre rentrée fût aussi agréable que la nôtre.

Tout au long du mois de septembre nous avons œuvré à l'accueil des nouveaux ainsi qu'à vos inscriptions et demandes de licences.

Nous sommes, à ce jour, une 50aine d'adhérents dont environ 10 au cours enfant.

Merci à ceux qui n'ont pas leur dossier complet de bien vouloir se mettre à jour.

Les éternels retardataires de début de cours, n'oubliez pas de nourrir notre «Pigadachi» ;)

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

# Le Kiai

« *qui surprend et fascine tous les débutants* »

Le Kiai (en japonais), désigne dans les arts martiaux, le cri de combat qui précède ou accompagne l'application d'une technique. Ce cri est utilisé notamment pour marquer une volonté d'action, ou bien pour perturber la concentration de l'adversaire.

気, qui se lit «ki», et désigne l'énergie interne, l'âme, l'esprit, la volonté...

合, qui se lit «ai», et désigne se rassembler, se réunir.

Parfois vu à tort comme le «cri qui tue» des karatékas, il s'agit d'une «extension du ki», de l'extériorisation d'un «cri interne», du souffle-énergie (kokyu-ryokyu) dans une coupe, un mouvement martial. C'est la concentration de toute l'énergie du pratiquant dans un seul mouvement.

Le kiai est un cri particulier : l'air est bloqué au niveau de la gorge ou de la glotte par la contraction des muscles. Anatomiquement, ce mouvement, s'il est bien contrôlé, peut provoquer la contraction simultanée de la plupart des muscles du torse et de l'abdomen, ce qui peut amortir les coups reçus par le pratiquant.

En tant qu'offensive, les effets du kiai sont légendaires. Ainsi Miyamoto Musashi aurait tué un scorpion en poussant un cri inaudible, faisant chuter l'animal mort devant son adversaire, lequel, impressionné, prit la fuite. Certains ont avancé qu'un son correctement produit pouvait provoquer la mise en résonance d'un corps, jusqu'à sa rupture, d'où le «cri qui tue» ; il s'agit cependant largement d'une tentative de rationalisation d'un fait souvent rapporté mais jamais établi.

La maîtrise du kiai, le kiai-jutsu, demande une bonne connaissance et un bon contrôle de l'appareil respiratoire et des muscles de l'abdomen. Le kiai-jutsu développe donc la force, la durée et la maîtrise de la respiration. Le concept, japonais, vient cependant de Chine, où les moines du monastère de la colline Shaolin utilisent un cri similaire pour l'exercice du qi gong. On retrouve également cette technique dans les arts martiaux coréens (yatz ou kihap), vietnamiens et thaïlandais.

Comme on l'entend souvent chez un grand nombre de débutants, le kiai est prononcé «kiaï»... Mais il n'y a pas vraiment de mot précis pour le dire.

Au karaté (en compétition ou en combat) il est destiné à contracter les abdominaux et à mettre plus de force dans le coup donné. En combat, il est obligatoire de le porter en même temps que l'attaque pour gagner le point (comme au Kendo). [wikipedia.org](https://fr.wikipedia.org/wiki/Kiai)

# L'histoire du Karaté : les origines ...

## Le Japon ... berceau du Karaté

*Okinawa* est une des îles japonaises de l'archipel *Ryû-Kyû* qui s'étend au large des côtes chinoise entre *Taiwan* et la pointe sud du *Japon* (*Kyushu*).

Le *Japon* est peuplé depuis le paléolithique. La présence humaine est attestée depuis plus de 12000 ans et repose sur une forme de culture fondée sur la chasse, la cueillette et la pêche qui a perduré jusqu'au début du 19<sup>ème</sup> siècle. La légende rapporte que le *Japon* fut fondé au 7<sup>ème</sup> siècle av. J.-C. par l'empereur *Jimmu*. Le système d'écriture chinois ainsi que le bouddhisme furent introduits durant les 5 et 6<sup>ème</sup>



siècles amorçant une longue période d'influence culturelle *chinoise* et *coréenne*. Les empereurs étaient des dirigeants symboliques alors que le véritable pouvoir féodal était le plus souvent tenu par de puissants nobles locaux, par le clan *Fujiwara* (période *Heian* qui signifie *Paix*), par les *Shogun* (généraux en chef des armées) et par les *Samouraïs* (soldats d'élite équivalents aux chevaliers en Europe). Le système de type féodal et l'ordre des samouraïs perdura jusqu'à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle.



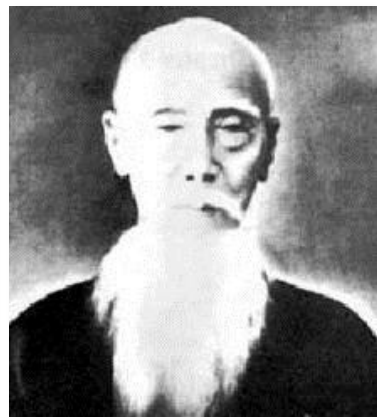
*Okinawa*, berceau du karaté, signifie corde sur l'océan. Le karaté tire ces racines de la tradition millénaire des arts martiaux de boxe chinoise. Depuis le 10<sup>ème</sup> siècle la *Chine* et l'archipel de *Ryû-Kyû* entretiennent des rapports diplomatiques et commerciaux, surtout pour la production de soufre pour la fabrication de la poudre. L'archipel a été dirigé par trois royaumes de seigneurs indépendants :

*Nanzan* au sud, *Hokuzan* au nord et *Chuzan* au centre. A partir de 1372 lorsque *Chuzan* dirigé par *Satto* fit allégeance à la dynastie chinoise *Ming*, des maîtres d'arts martiaux chinois viennent habiter sur l'île. En 1429 *Sho Hashi*, originaire de *Chuzan*, parvient à unifier *Okinawa* et limita la possession et le port d'armes tranchantes dans un but purement militaire afin de pouvoir réduire la milice qui faisait régnier l'ordre.

Ainsi l'art martial *TODE* apparut. Littéralement *TO* signifie "dynastie *Tang*" ou "venant du continent *Chinois*", et *DE* est une contraction qui signifie "Technique", *TODE* signifie donc "Technique des *Tang*" basée sur le combat à mains nues.

En 1609 l'archipel *Ryû-Kyû* est envahi par les *Japonais* du clan *Satsuma* de *Kyushu*. Le *TODE* est alors développé dans un but unique : le combat face à des *Samourais* protégés par des armures et armés de *Katana*. Le renforcement au *makiwara* est nécessaire face aux soldats et le secret des techniques est enseigné la nuit. Certaines techniques du *Karaté* ont été développées dans un contexte particulier, par exemple les *Tobi-Géri* (coup de pied sauté) étaient utilisés pour désarçonner un *Samourai*. C'est aussi durant cette période de répression qu'est né le *kobudo d'Okinawa*, maniement des armes paysannes (fléau *nunchaku*, bâton *bô*, fourche *sai*, ...).

Pratiquement aucun écrit n'existe car la transmission du savoir de maitres à élèves se faisait de manière orale, peu d'entre eux étant lettrés. Un maitre avait un élève interne (*Uchi Deshi*) et un élève externe (*Soto Deshi*). Le successeur officiel était le *Soto Deschi*, et pourtant celui-ci n'était pas le détenteur de toutes les clés du savoir. Ces secrets étaient détenus par le *Uchi Deshi* (disciple interne), d'où une perte de certains enseignements permettant de récupérer après des entraînements qui pouvaient infliger des traumatismes à force de blocages et attaques sévères. Sans ces méthodes qui rééquilibrent les points situés le long des méridiens d'acupuncture, des douleurs chroniques peuvent apparaître. De nos jours certains maitres cherchent cet enseignement perdu pour l'inclure à nouveau dans le *Karaté-Do*.



Parmi les premiers maitres du *TODE* figurent un maitre chinois *Kwang-Shang-Fu* qui amena et enseigna la pratique *kata* dès 1761 et un maitre japonais *Sakugawa* (1733-1815). Avant leur venue, aucun *kata* n'était enseigné, les techniques étaient toutes séparées les unes des autres et non regroupées sous forme de schémas de combats imaginaires.

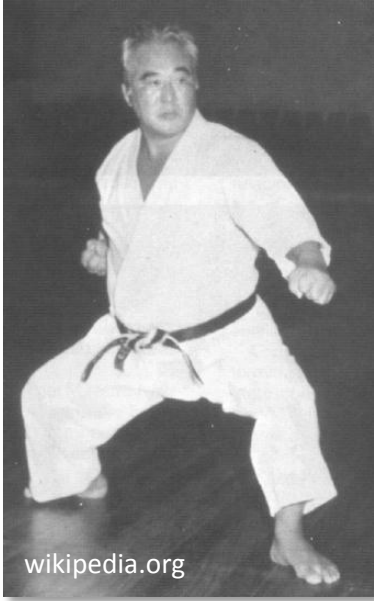
Ainsi sont nées trois grandes écoles sur l'île : *Shuri-Te*, *Naha-Te* et *Tomari-Te* du nom des villages du sud de l'île *Okinawa*, où étaient situés les Dojo. *Shuri-Te* donnera naissance aux styles *Shorin*, *Shotokan*, *Wado* et *Kyokushin*. *Naha-Te* aux styles *Goju* et *Uechi* et *Tomari-Te* aux styles *Shorin* et *Matsubayashi*.

Suite à tous les bouleversements politiques et militaires entre le 17 et 19<sup>ème</sup> siècle, les écoles seront fermées puis rouvertes, plusieurs fois. On changera même le nom de *TODE*, qui était à consonance *Chinoise*, en *Karaté* qui est plus *Japonais*, suite à la récupération de l'archipel par le Japon.

En *Japonais*, *Kara* signifie "vide" et *Te* "la main", d'où "Art de la Main vide". On peut aussi lire *Karaté* avec les idéogrammes Chinois, le premier ce lit "Ku" qui signifie "Etat de vide" et *Te* "la Technique", d'où "Art pour atteindre l'état de vide". **Ce sens est la signification interne "Uchi" du Karaté.**

空 唐手

# Taiji Kase



Né le 9 février 1929 à Tokyo, il grandit à Nakayama Chiba. Dès 5 ans il pratique le judo, comme son père 5e dan. 3e dan en 1944 il s'initie à l'aïkido. En février 1944, il découvre le livre «Karate Do kyohan» de Gichin Funakoshi et décide de se rendre au Honbu Dojo Shotokan où le fils de ce dernier, Yoshitaka, l'accepte malgré son jeune âge. En mars 1945, il est formé à l'école de la Marine dans le camp des pilotes Kamikazes. L'armistice sera signée avant qu'il puisse effectuer sa mission suicide. A 20 ans, il sera le plus jeune au grade de Sandan. Il se référera constamment à Yoshitaka Funakoshi qui recherchait «plus de mental, plus de puissance, plus d'énergie». L'entraînement était très dur, du fait de l'esprit qui régnait au Japon en pleine Seconde guerre mondiale «c'était la vraie époque du Budo».

Il entre à la JKA (Japan Karaté Association) dont Sensei Nakayama est alors chef instructeur et Taiji Kase devient un professeur des plus qualifiés.

En mars 1964, il est envoyé en Afrique du Sud pour y développer le karaté-Do. Début 1965, il a pour mission de propager le Karaté-Do à travers le monde avec Enoda et Shirai.

Il arrive à Paris en août 1967, accueilli à la gare de Lyon par Jean-Pierre Lavorato, pour enseigner au Dojo d'Henry Plée.

La JKA organisera en 1973 une tournée à Kyoto, où Sensei Kase conduira la première équipe de France Kata. Sensei Kase quitte en 1972 le dojo d'Henry Plée pour se consacrer à l'enseignement du vrai karaté-Do. L'émergence du karaté moderne l'incitait à faire renaître le concept de Budo. Il était convaincu que le développement sportif du karaté moderne faisait perdre au karaté-Do son âme authentique.

Il considérait en effet la compétition sportive comme une phase possible du karaté-Do, une réalité limitée par les règles de compétition et d'arbitrage. Dans la philosophie des arts martiaux, l'esprit doit être libre et sans limite. De fait, il y a un niveau au-dessus de la compétition : le karaté-Do dans l'esprit du Budo.

Quand il quitte la JKA, il crée avec Sensei Shirai la «World Karate-Do Shotokan Academy» (1989 - la WKSA) destinée à l'enseignement des ceintures noires et des professionnels du Karate-Do Shotokan. Sensei Kase disait que «tout karateka doit pratiquer au moins 20 années avant de savoir s'il doit ou non continuer».

Le 31 mai 1999, Sensei Kase résiste à une attaque cardiaque. Après six mois de repos forcé, il reprend l'enseignement et l'entraînement, mentalement plus fort que jamais. Il disait : «Si vous enseignez le karaté-Do, vous devez vous entraîner régulièrement vous-même. Vous devez pratiquer plus fort, et plus que vos étudiants. Si vous avez pratiqué assez longtemps, le karaté est en vous et vous pouvez vous entraîner n'importe où.»

En 2001, est fondée la Shotokan Ryu Kase Ha Instructors Academy (SRKHIA) pour diffuser efficacement l'esprit du karaté-Do de Yoshitaka Funakoshi. Son affection profonde envers la tradition japonaise des samourais et les principes du Code du Bushido, a marqué durant toute sa vie sa pratique du Shotokan Karaté-Do. Comme aimait le rappeler Sensei Heene à propos de Sensei Kase et des karatekas français : «Vous avez le plus grand expert de karaté au monde et vous ne le savez pas».

Sensei Taiji Kase meurt à l'âge de 75 ans, le 24 novembre 2004 à Clamart.

Il parlait des trois étapes de l'évolution du karaté :  
Celle d'Okinawa, celle du Japon, et celle de Yoshitaka.  
Ceux qui ont connu son Karaté-Do ajouteront celle de Sensei Kase, la «Kase Ha».

C'est à eux désormais qu'il revient de transmettre cette richesse aux jeunes générations afin que l'histoire des arts martiaux retienne son nom.

Honneur ce mois-ci à celui qui partage son savoir et sa sagesse, celui grâce à qui nous nous dépassons à chaque entraînement, notre Maitre Miyagi (*karate kid*) à nous... Notre Senseï « Gabi », Gabriel GANOT, 5<sup>ème</sup> DAN...

*Jean-Philippe* : Gabi, quelle est ton activité ?

*Gabi* : Je suis retraité de la Mairie de Toulouse

*JP* : Quelles sont tes origines ?

*G* : Je suis originaire de Castelmourou et de Lavalette près de Beaupuy au nord-est de Toulouse. Je suis un pur Toulousain !!!

*JP* : Pourquoi pratiques-tu le karaté ?

*G* : Mes grands frères faisaient du Karaté à Toulouse et à 15 ans, j'ai demandé à ce qu'on m'amène au dojo.

Mes frères m'ont d'ailleurs joué un tour en me disant que lorsque l'on rentrait pour la première fois au dojo il fallait pousser un énorme Kiai au début du cour... Quelle honte ! Mais franche rigolade ....

*JP* : Tes débuts dans le Karaté ?

*G* : Je débute donc à 15 ans, mais cela devient plus sérieux en 1973 (20 ans) où je me mets à fond dans la compétition kumité (en envoyant la zouzou !)

*JP* : Peux-tu nous en dire un peu plus ?

*G* : Compétition combat dans les années 70, 1/2 finales et finales des championnats régionaux.

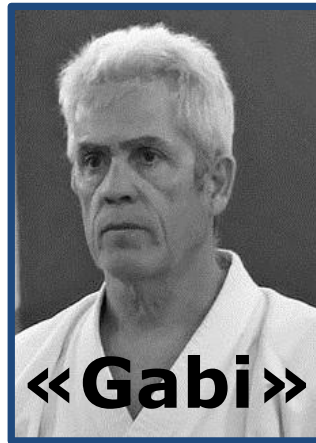
Les règles étaient différentes «ça castagnait plus et les protections étaient plus légères »  
On gagnait par 2 wazari ou 1 ippon. De nos jours nous avons 3 minutes ou un total de 8 points à atteindre.  
Les combats étaient beaucoup plus explosifs pour marquer un ippon direct, aujourd'hui il y a beaucoup plus d'observations et de tactique en gérant le temps.  
Vers 35 ans, j'ai arrêté les combats pour m'orienter vers la compétition kata. Je fus plusieurs fois finaliste aux championnats régionaux et 1/2 finaliste au championnat de France.

*JP* : Quels Clubs as-tu fréquentés ?

*G* : Tout d'abord le TEC Toulouse Electricité Club au pont des Catalans, puis l'AMTM Toulouse Mirail en 1983 (anciennement l'ASTM) et enfin le TOAC en 1989 et l'AMTM ainsi que le club du CNES.

*JP* : Je crois savoir que tu as arbitré...

*G* : Oui, j'ai été juge Kata, arbitre combat en régional et aussi juge des grades.



*JP* : Parle-nous de ton parcours de professeur de karaté.

*G* : Tout d'abord en 1983, à l'AMTM, nous avions une quarantaine d'enfants pour deux professeurs. Puis au CNES en 1986, une trentaine d'adultes. Enfin au TOAC et à l'AMTM depuis 1989 avec une trentaine d'adultes et une dizaine d'enfants ainsi que la préparation aux compétitions kata.

*JP* : Tu as été Directeur Technique Départemental, explique-nous ce que c'est ?

*G* : Cela consistait à organiser les compétitions et manifestations sportives, valider les classements, mettre en place les directives nationales, de ligue, et la politique sportive et de développement du département.

*JP* : Un Karatéka préféré ?

*G* : Maitre Dominique Valéra et Maitre Taiji Kase que j'ai rencontrés au cours de nombreux stages.

*JP* : Un Kata préféré ? / *G* : kanku dai.

*JP* : Quel est le plat que tu détestes le plus ?

*G* : Aucun, j'aime tout !

*JP* : Celui que tu préfères ?

*G* : le civet de lièvre accompagné d'un bon bourgogne (*JP en salive*)

*JP* : Ta musique préférée ?

*G* : Le blues et rythm&blues année 60-70.

*JP* : Une autre passion ?

*G* : La pêche à la truite.

*JP* : Donne-nous une qualité qui te représente

*G* : L'opiniâtreté (Persévérance et acharnement)

*JP* : Un défaut ? / *G* : Je suis râleur !

*JP* : Quelque chose qui t'insupporte ?

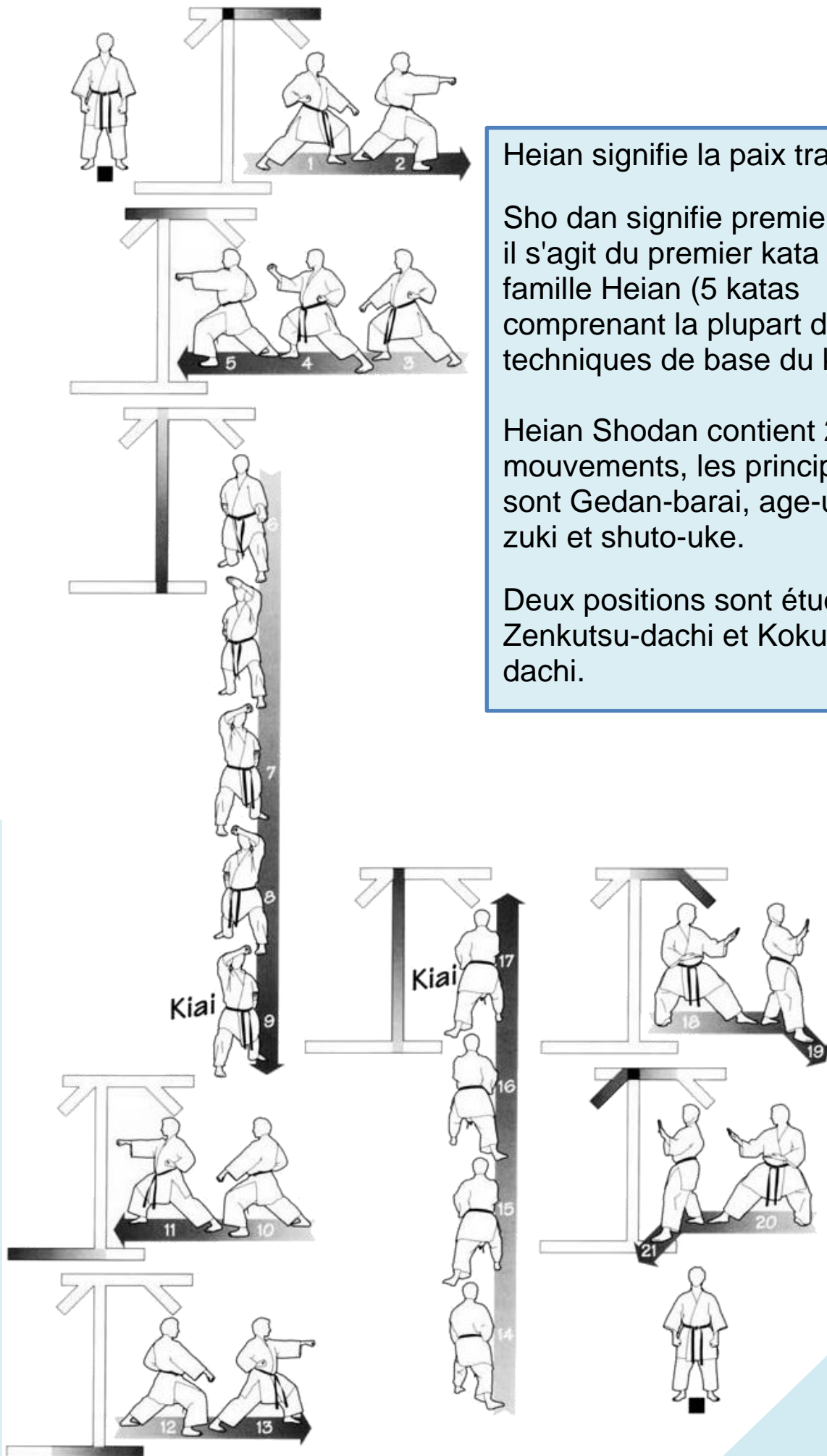
*G* : Le mensonge.

*JP* : Et pour finir, quelle est ta devise favorite ?

*G* : « de Castanet à Rabastens !! »

(Pour ceux qui n'ont pas compris, patience...)

# Heian Shodan



Heian signifie la paix tranquille.

Sho dan signifie premier niveau, il s'agit du premier kata de la famille Heian (5 katas comprenant la plupart des techniques de base du karaté).

Heian Shodan contient 21 mouvements, les principaux sont Gedan-barai, age-uke, oi-zuki et shuto-uke.

Deux positions sont étudiées Zenkutsu-dachi et Kokutsu-dachi.



# Fête du TOAC

Samedi 27 Septembre 2014 a eu lieu le 70<sup>ème</sup> anniversaire du TOAC.

L'occasion pour toutes les sections dont la nôtre de faire des démonstrations et d'inviter les visiteurs à s'initier à notre Art et Sport.

Un grand merci à celles et ceux qui ont participé à cette superbe journée, ainsi qu'à toutes les personnes qui sont venues nous rendre visite. Merci également au TOAC et à toute l'organisation.

Photos et vidéos seront prochainement disponibles sur notre site internet ainsi que sur notre page Facebook.



**27** - Fête du -  
SEPTEMBRE  
**TOAC**  
Omnisports  
de 14h à 18h  
découvertes  
initiations  
animations  
32 activités  
parents-enfants  
Animations musicales et attractions pour les enfants :  
poney, escalade, kart à roulettes ...  
Collation et cadeaux offerts  
Nombreuses activités sportives à découvrir : sports de raquettes, sports collectifs, arts martiaux, tirs ...  
Pot de l'amitié offert à 18h30  
TOAC  
20 chemin de Garric  
31200 Toulouse  
TOAC  
AIRBUS

*Merci à Martine pour les photos et les vidéos.*



Joyeux Anniversaire !!!

le 2, Emilie  
le 4, Paul  
le 6, Arnaud  
le 8, Mercedes  
le 18, Mateo  
le 21, Christophe  
le 21, Jules  
le 22, Alice  
le 28, Cyrille

**KA**  
**RA**  
**TE**  
Shotokai  
9h50  
JESUS  
AGUILA

KARATE  
9h25  
CONTACT  
AMAR  
BENSADALLAH

ARTS  
MARTIAUX  
VIET  
NAMIENS  
10h15  
CYRIL  
SANDRE

**KA**  
**RA**  
**TE**  
10h40  
DIDIER  
LAMBOTTE

YOSEI  
KAN  
BUDO  
9h00  
DAVID  
NADALUTTI

KARATE  
JUTSU  
KARATE  
DEFENSE  
TRAINING  
11h05  
MOHAMED  
MOUSSAOUI

**STAGE DEPARTEMENTAL  
MULTIDISCIPLINES**  
DIMANCHE 5 OCTOBRE 2014 9h00 - 12h00  
6 avenue de la gare 31120 ROQUES/GARONNE  
Participation gratuite

F.F. KARATÉ HAUTE GARONNE

- Stage départemental gratuit Multi-disciplines le dimanche 5 octobre 2014 à Roques/Garonne

- Stage sous la direction de **Lilian FROIDURE** le 5 octobre à St Jean (31)

- Stage karaté sous la direction de **Louis DA SILVA et Carlos GARCIA** les 11 et 12 octobre à Seix (09)

**Tournée Dominique Valéra, 9ème Dan, Expert Fédéral octobre 2014**

Le 13 octobre 2014 à Tournefeuille (31)  
Le 15 octobre 2014 à Ramonville (31)  
Le 14 octobre 2014 à Muret (31)  
Le 16 octobre 2014 à Toulouse (31)  
Le 17 octobre 2014 à Roques (31)

**Tournée Serge SERFATI, 7ème Dan, Expert Fédéral octobre 2014**

Jeudi 16 octobre à Toulouse  
Vendredi 17 à Caussade  
Samedi 18 à Castelneau Montratier

**STAGE KARATE  
TOULOUSE**

19h / 21h

16 OCT  
2014

D. Valera 9° Dan

salle Valmy au Mirail 31100 Toulouse  
Infos : C.Ganot 06.87.59.15.56

terra fecundis FUJI SPORT F.F. KARATÉ HAUTE GARONNE M.S.C. FIGHT

**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](http://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