

TOAC KARATE

LA GAZETTE

MAître FUJIKOSHI
CRÉATEUR DU KARATÉ MODERNE

www.toackarate.com

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

空手道

Numéro 11 - Octobre 2015





Bonjour à toutes et à tous.

Voici le Onzième 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, environ 70 adhérents dont 26 au cours enfant.

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

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

Mokuso

Un cours de karaté débute et s'achève par une méditation (*mokuso*) en position agenouillée (*seiza*). Il est bon d'apporter quelques précisions sur cette pratique traditionnelle des dojos. Le terme méditation pose de nombreux problèmes car sa définition est particulièrement fluctuante et le but du *mokuso* n'est pas toujours bien compris.

La plupart des dictionnaires définissent le verbe méditer ainsi : « soumettre un sujet à une longue et profonde réflexion ». Ainsi, dans son acception courante, la méditation porte-t-elle sur un sujet déterminé. Cependant, certaines formes de méditation visent des objectifs plus ambitieux : recherche de la Vérité, de l'Illumination, de la Transcendance, etc. En fait, l'individu confronté à la réalité de la vie doit résoudre des millions de problèmes. Il est impossible de les résoudre un à un et c'est pourquoi la majorité des gens se sent accablée par d'innombrables soucis dont elle n'entrevoit même pas la solution. Or, il est universellement reconnu que la source de nos déconvenues, frustrations et autres conflits est en nous. La méditation est donc une introspection qui permet de comprendre comment cela fonctionne dans notre esprit. Quand on a compris le problème, la solution nous illumine de son évidence.

Le karaté est historiquement très lié au zen (branche du bouddhisme essentiellement fondée sur la méditation et une grande application dans tous les gestes de la vie courante). Les samouraïs ont été séduits par cette recherche d'absolu du zen car elle leur permettait d'améliorer dans de larges proportions leur efficacité au combat. Ce sont d'ailleurs tous les arts martiaux ou culturels japonais qui ont développé une étroite collaboration avec le zen.

Mais si tous ont tiré avantage de cette attention méticuleuse portée à la gestuelle de leur art, certains, grâce à la méditation, sont parvenus à un état d'esprit d'une totale sérénité même dans les situations les plus périlleuses. On voit bien là tous les avantages qu'un pratiquant d'art martial peut tirer de cette force intérieure.

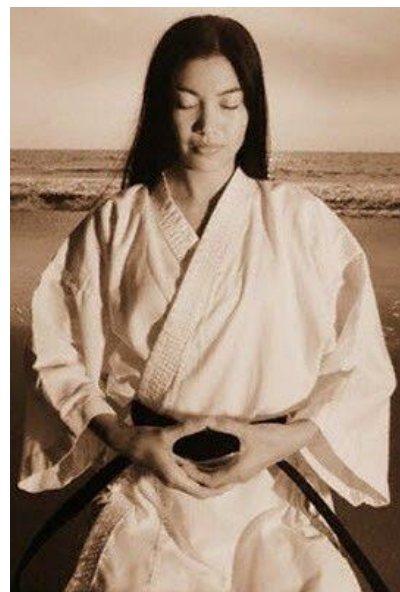
Quelle peut être la portée d'une technique apprise au dojo si le karatéka a peur, se laisse distraire ou ne domine pas l'analyse d'une situation ?

Le *mokuso* est donc l'instant où le karatéka s'exerce à la maîtrise de son esprit en éliminant la plupart des perturbations physiques liées au contact avec l'environnement.

« Observez cette fleur » demande le maître. Quelques instants plus tard, le disciple s'aperçoit que son esprit s'est échappé ; il ne voit plus la fleur, il pense à autre chose.

Fixer son esprit sur un sujet et ne pas en dévier ou ne former aucune pensée en l'absence d'une question, tel est le but du *mokuso* car c'est bien l'agitation permanente de notre esprit qui constitue la pierre d'achoppement. Et attention aux pièges tels que l'idée « je ne pense à rien » qui est une pensée, ou « je ne vois que du noir » qui est une image (noire), quand on prétend ne former aucune image dans son esprit. D'autre part, l'arrêt de la pensée ne signifie pas que l'on est déconnecté du monde. Les sens fonctionnent, on entend, on sent, on voit si les yeux sont ouverts, mais ces perceptions ne déclenchent pas de réflexion.

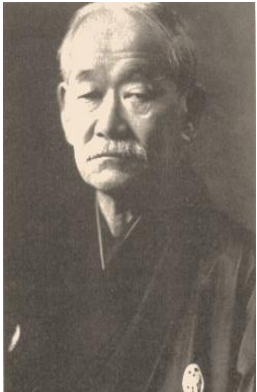
En *seiza*, les yeux fermés, concentrez-vous sur votre respiration, sentez le trajet de l'air à l'inspiration puis à l'expiration. Expirez très lentement, vérifiez que cet exercice ralentit les battements de votre cœur. Laissez enfin votre respiration s'effectuer naturellement tout en continuant à l'observer. Vous percevez votre cœur, votre respiration, les bruits ambiants ; vous êtes calme, serein. Vous vous sentez proche du sommeil mais sans fatigue et pourtant vos sens font preuve d'une acuité inhabituelle... Vous y êtes : bravo ! Et maintenant il va falloir réitérer cet exploit en plein combat.



L'histoire du Karaté :

... l'Age d'or du Shotokan ...

Après cette période de rentrée et une petite révision sur l'histoire de notre art, reprenons le cours de cette chronique avec la période qui couvre toute l'ère moderne du XX^{ème} siècle.



L'occident découvre les arts martiaux japonais à la fin du XIX^{ème} siècle avec le *Judo* et le *Kendo* en Europe et aux Etats-Unis. *Jigoro Kano* suscita avec le *Judo* l'intérêt du public et constitua ainsi un réseau solide en Occident. Pénétré de traditions mais avant tout d'éducation et de progrès moral, il fut rapide à saisir le dynamisme du système sportif occidental. C'est ainsi qu'il facilita l'essor d'autres arts et le *Karate Shotokan* trouva ses premiers disciples dans des adeptes de *Judo* et *Kendo*.



Les débuts du *Shotokan* sont attestés dès les années 50 en Occident. L'expatriation des jeunes cadres instructeurs JKA du Japon vers l'Occident a favorisé également cet essor. *Takayuki Mikami* fut le premier instructeur parti en Occident et il enseigna aux Philippines dès 1957. En 1961 *Hirokazu Kanazawa* rejoignit Hawaï pour y enseigner. La France fut le premier pays européen à découvrir le *Karate* authentique sous l'impulsion de *Henry Plée*, initialement professeur de *Judo* à Paris. Après la lecture d'un article de *Life Magazine* au sujet de deux karatekas de l'université Japonaise de *Waseda*, *Henry Plée* fut fasciné et décida aussitôt de rassembler tous les livres disponibles sur le *Karate* dont celui de *Gichin Funakoshi* "*Ten No Kata*" qu'il fit traduire en français. Après la rencontre avec le karateka américain *Donn Draeger*, *Henry* découvrit les entraînements JKA en visionnant un documentaire où l'on voit les maîtres *Nakayama* et *Obata*. En 1955, *Plée* créa la première organisation de karaté occidental, la fédération française karaté et boxe libre. Ayant compris avant tous l'importance de la culture nipponne, il fit venir *Tetsuji Murakami* en 1957 puis *Hiroo Mochizuki*, experts en *Yoseikan*, *Judo*, *Karate*, *Kendo* et *Aikido*. *Murakami* enseigna dans le dojo de *Plée* puis sillonna l'Europe et l'Afrique du Nord.

En 1963 la JKA fit son apparition en France avec l'arrivée de *Taiji Kase* à Paris dans le dojo de *Henry Plée*. L'influence de *Kase* fut primordiale en Europe et en France. Son approche de l'art n'était pas dogmatique et le plus français des maîtres japonais sut s'adapter au monde occidental dans le seul but de faire partager son art en maintenant les traditions mais sans étaler son statut de maître. Il conduisit l'équipe de France *kata* en 1973 à *Kyoto* puis se consacra à l'étude et l'enseignement de l'art au cours de stages dans un pur esprit *Budo* et humaniste. Né au Japon en 1929, il y étudia tout d'abord le *Judo* et l'*Aikido*. Il connut ses premiers entraînements de *Karate* dans la marine nipponne, dans des conditions très violentes et s'entraîna ensuite dans le dojo de *Yoshitaka Funakoshi*, fils de *Gishin*. Cette formation première a forgé son style. *Jean Pierre Lavorato* était l'élève le plus ancien de *Kase* en France et est dépositaire de ce courant. *Kase*, adepte du *Sen No Sen*, de la fusion du corps et de l'esprit, enseignait que le mental devait dominer et anticiper celui de l'adversaire en arrivant jusqu'à une pratique quasi mystique et philosophique de l'art.

Au milieu des années 50, le *Shotokan* s'implanta en Grande-Bretagne lors d'une démonstration de *Kenshiro Abbe* à l'occasion d'un festival de *Judo* à Londres. Les maîtres *Kanazawa*, *Enoeda* et *Shirai* participèrent à des démonstrations JKA à Londres puis enseignèrent en Grande-Bretagne avec beaucoup de succès. *Vernon Bell* fondateur de la British Karate Federation en 1957 avait de solides liens avec *Henry Plée* et ainsi *Murakami* put enseigner le *Karate* dans les années 60 en Angleterre. De nos jours un de ses élèves anglais, *Andy Sherry* est l'un des plus haut gradés de la JKA. La réputation du karaté évolua à cette période vers un sport de combat excitant et technique mais sans danger qui permettait d'améliorer le caractère et la santé du pratiquant.

La plupart des instructeurs JKA envoyés à l'étranger étaient des champions de compétition, ce qui captivait les occidentaux passionnés de sport au détriment de la culture de l'art. Les maîtres nippons insistaient donc sur une bonne pratique martiale. Un savant mélange des genres !

Maître *Tsutomu Ohshima* s'installa aux États-Unis en 1955 où il souhaitait continuer ses études universitaires. Il y enseigna le *Shotokan* en Californie dans un pur style privilégiant l'art comme moyen de renforcement de la personnalité. En 1973 le grand maître *Shigeru Egami* se rendit aux États-Unis et y apporta de nouvelles contributions notamment sur les mouvements circulaires. Beaucoup de militaires américains pratiquaient le *Shotokan* et par ce biais la JKA pensait avoir trouvé un axe de développement fort dans un pays en pleine expansion. La fédération américaine AAKF fut créée en 1961 par *Ohshima* et *Nishiyama*. S'en suivirent des tensions entre certains maîtres exilés aux pays de l'oncle Sam, sans doute pour des motifs économiques car certains revenus atteignaient 5000 US\$ par mois, ce qui était énorme en 1960 !



L'icône planétaire *Bruce Lee* fut largement influencé par le *Shotokan* notamment à l'occasion de démonstrations de *Nishiyama*. Il fut impressionné par la vitesse et précision des techniques de jambes. Suite à ces rencontres, *Lee* se procura tous les ouvrages de *Karate* disponibles et se consacra aux renforcements des membres inférieurs. De nombreux autres combattants célèbres s'intéressèrent au *Shotokan* comme *Chuck Norris*, *Mike Stone*, *Joe Lewis* ...

Le *Karate Shotokan* désormais mondial dans les années 70 se trouva face à un réel problème : certains instructeurs japonais se rendirent compte qu'appliquer des méthodes et valeurs typiquement nipponnes en Occident pouvait poser de grandes difficultés. Les valeurs de l'art sont profondément ancrées dans la culture et l'histoire japonaise et il semble normal que les occidentaux ne les trouvent pas naturelles. De nouvelles voies émergèrent donc en cultivant les valeurs typiquement japonaises que l'on pouvait adapter ou faire adopter et en bannissant celles trop austères et trop enfouies au fond du fossé culturel séparant les deux civilisations. En effet le développement du *Karate* en Occident au-delà des années 70 a démontré que l'adaptation aux valeurs occidentales a été fondamentale. Ainsi le système de valeur japonais repose sur un sens rigide de la hiérarchie suprême du maître qui ne peut s'accommoder au mode de pensée occidentale traditionnellement libérale, démocrate et individualiste.

C'est ce mélange de respect de l'art martial originel et de liberté et adaptation au monde moderne que nous retrouvons dans les dojos actuels. Finalement les grands maîtres ont réussi en quelques sortes au cours de plusieurs décennies à adapter un art ancestral au monde moderne et à fédérer des pratiques qui ayant mûri sur le sol japonais ont su s'adapter à tous les pays du monde.

Deux camps s'affronteront cependant toujours : ceux qui pensent que la tutelle des experts japonais est indispensable et ceux qui pensent que le *Karate* occidental a atteint l'âge adulte.

Mais le message initial de *Gichin Funakoshi* s'avère en fait sanctifié par les faits : la voie du *Shoto* n'est pas prête de s'arrêter, elle est bien vivante et son avenir va se perpétuer sans aucun doute grâce à son développement dans le monde occidental.



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.

Sensei Nakayama est né le 6 avril 1913. Il est issu d'une famille de samouraïs du clan Sanada. Très jeune, parallèlement au kendo qui est l'art martial pratiqué dans sa famille, il s'initie au judo.

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. Il débute le karaté en 1932.

Lorsqu'il arrive à Tokyo pour étudier, Masatoshi Nakayama 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 l'art qu'il pratique et le nomme *karatedo*. Les noms des anciens *kata* se transforment (*kushanku* devient *kanku*, par exemple). 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*, poteau planté dans le sol et recouvert de paille serrée qui permet de durcir les *kentos* et de développer le *kime*. 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* (combat) dans les entraînements.

De nouvelles méthodes d'entraînement apparaissent dans les années 30 : le *kumite* conventionnel comme le *gohon kumite*, *sanbon kumite*, etc. Nakayama participe à des démonstrations et étudie auprès de Sensei Funakoshi pendant cinq années, s'entraînant de nombreuses heures et continuant parallèlement ses études linguistiques. En 1937, il part pour l'université de Pékin (Chine) et y reste plus de dix ans. Pendant ces années, 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 confiée l'élaboration de la pédagogie et de l'organisation de l'école.

En 1954, alors que quelques anciens ont quitté l'école en compagnie d'Hidetaka Nishiyama, 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'empêche 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.

Honneur ce mois-ci à celle qui manie aussi bien la pique que le shuto-uke, Compétitrice dans l'âme dont nous avons suivi le parcours jusqu'aux Championnats de France au sein de l'équipe féminine du Club... Notre Sempaï ... Juju !

Jean-Philippe : Bonjour Julie... as-tu un surnom ?

Julie : Coucou, euhh non !

JP : ben moi je t'appelle Juju !

JP : Quel est ton activité ?

Julie : Je suis infirmière libérale à Cugnaux. Depuis toute petite je voulais soigner des enfants.

JP : A mon avis tu es faite pour cela si tu vois ce que je veux dire... Avec toi on ne sent absolument pas les piques... c'est pas le cas de toutes les infirmières... croyez-moi !

Julie : Aujourd'hui je soigne adultes et enfants mais lorsque je soigne un enfant cela me retourne le cœur.

JP : De quelle région viens-tu Juju ?

Julie : Je suis née à Toulouse, une pure Toulousaine.

JP : vrai car tu as l'accent !

JP : Pourquoi donc le Karaté ?

Julie : mon Papa fait du Karaté depuis toujours. Il m'amenait avec lui quand il donnait des cours au CNES. J'ai voulu essayer mais je me suis retrouvé la seule fille au milieu de garçons ! Après quelques cours je me suis échappée un peu effrayée pour essayer la gymnastique mais la passion a été plus forte et je suis revenue au Karaté que je n'ai plus jamais quitté.

JP : Tes débuts au Karaté, tu t'en souviens ?

Julie : Comme si c'était hier. J'ai commencé à un peu moins de 6 ans, et quelques temps après ma première compétition kata, la coupe Saint-Sernin en 1988. Je me souviens même de ma tresse sur le côté et de ma ceinture jaune !

JP : Et tes clubs de Karaté, dis-nous tout !

Julie : J'ai commencé à ASTM Association Sportive Toulouse Mirail, qui est devenu ensuite AMTM Arts Martiaux Toulouse Mirail. Puis en 2005 j'ai rejoint le TOAC!

JP : Allez les bleus !!

JP : Quel est ton palmarès en compétition ?

Julie : En 2002 en équipe kata fille sénior, troisième aux championnats de France. En 2005, 2007 et 2008 en équipe kata fille sénior, deuxième aux championnats de France.



JP : Vice-championnes de France, chapeau bas les filles ! Quel était le kata en finale ?

Julie : Gojushiho-Sho et le Bunkai !

JP : Quel est le plus fort souvenir ?

Julie : L'année 2005 avec la première deuxième place ! Beaucoup d'émotions !

JP : Tu as été juge me semble-t-il ?

Julie : Oui, juge Départemental quelques saisons.

JP : Et l'enseignement du Karaté ?

Julie : J'ai eu le DIF en 2000 et j'ai enseigné à la MJC Roguet Saint-Cyprien avec des enfants.

JP : As-tu eu des responsabilités sportives ?

Julie : De 2000 à 2003 j'ai été responsable départementale de la commission féminine. Pour promouvoir le karaté féminin. J'ai organisé, entre autres, des stages et en particuliers avec les sœurs Buil, Championnes du Monde !

JP : Ton Karatéka préféré ?

Julie : Les jumelles Buil et Michaël Milon.

JP : Ton plat préféré et ton plat détesté ?

Julie : Les desserts, la tarte citron meringuée, les millefeuilles et la tarte au chocolat. Je déteste les blettes et le céleri et aussi les saveurs anisées (fenouil, Ricard...).

JP : La musique que tu préfères...

Julie : Toutes les musiques à part le rap ouech !!

JP : D'autres passions ?

Julie : J'adore la cuisine, la lecture, le cinéma...

JP : Une qualité et un défaut ?

Julie : Je suis rancunièrrrrrrrrre !!!

Un grand cœur mais, faut pas me chercher !

JP : une main de fer dans un gant de velours ...

JP : Et l'insupportable pour toi c'est quoi ?

Julie : Les faux jetons, la décadence de la société et la perte des valeurs, l'Idiocrasie générale !

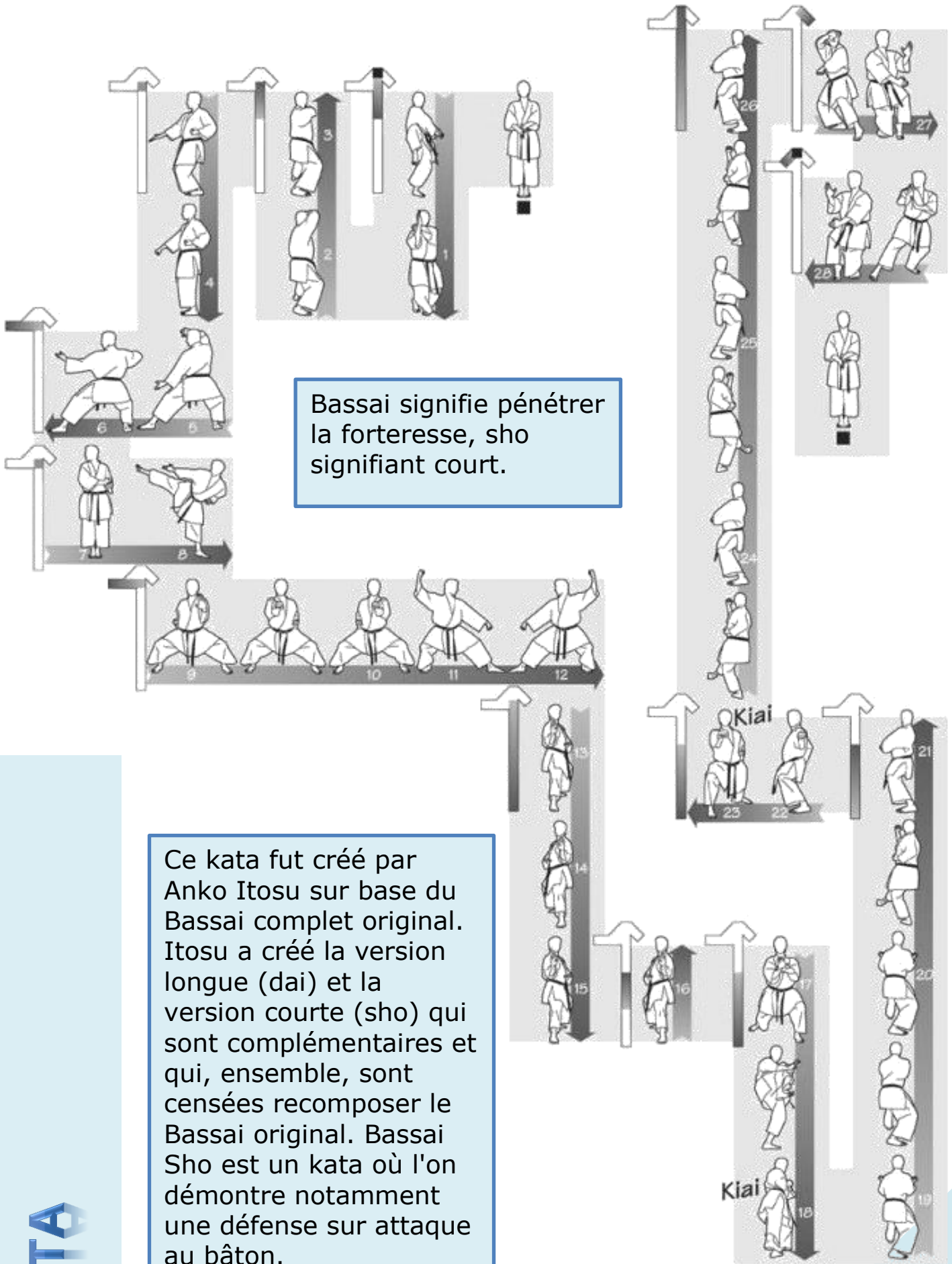
JP : Pour finir quelle serait ta devise ?

Julie : ... celle de mon papy ...

« Vai t'en cagar a la vinha et grata te lou chul amb un pavat !! »

JP : !! e porta me la clau !!

Bassai-Sho



Soirée au Verdon Café le 18 Décembre 2015

Le Verdon Café, un restaurant musical



animation Karaoké et soirée Dansante avec DJ comprises !!!

MENU À 30€

UNE BOUTEILLE DE VIN OFFERTE POUR 4 PERSONNES



SANGRIA



SALADE CABÉCOU

(salade verte, tomate, noix, toasts de cabécou, lard grillé)

OU

SALADE DE FILETS DE ROUGET À LA TAPENADE



MAGRET DE CANARD ENTIER, SAUCE AU MIEL ET SOJA

POMMES DE TERRE GRENAILLE, LÉGUMES DE SAISON

OU

FILET DE TRUITE, SAUCE BEURRE BLANC CITRONNÉ

RIZ BASMATI, LÉGUMES DE SAISON



GÂTEAU AUX 3 CHOCOLATS

OU

ENTREMET LITCHI, ROSE ET FRAMBOISE

OU

GLACE (OMELETTE NORVÉGIENNE)



CAFÉ

Bouteille de vin blanc pétillant à 19€

Bouteille de Champagne à 39€

(tarifs préférentiels, uniquement sur réservation)

ÉVÈNEMENT



誕生日おめでとう

tanjôbi

tanjôbi omedetô

Joyeux Anniversaire !!!

le 02, Emilie

le 04, Paul

le 07, Romane

le 10, Abel

le 10, Chakib

le 13, Kévin

le 21, Christophe

le 21, Jules

le 28, Cyrille

**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