# TOAC KARATE

# LA GAZETTE

空手道

Numéro 5 - Janvier 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**

F.F. KARATÉ et disciplines associées

inside Group
La performance de votre système d'information

COMITÉ D'ÉTABLISSEMENT AIRBUS FRANCE
TOAC
AIRBUS

# Bonne Année

LE DESSIN DE DARM

Bonjour à toutes et à tous, et BONNE ANNEE 2015 !!!!!

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

En espérant que vous avez passé de très bonnes fêtes.

Bonne rentrée, et à 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 Dojo *(suite)*

*« Un cours de karaté commence et finit avec un salut … »*

***Gichin Funakoshi.***

## *Entrer et sortir en saluant :*

En entrant arrête-toi à l'entrée pour saluer debout en direction du kamiza. Fais-le avec soin en prenant le temps. Il serait dommage de commencer ta séance en bâclant ton premier signe de respect envers le dojo. En saluant ainsi tu exprimes le respect que tu as pour ceux qui ont transmis le karaté jusqu'à nos jours, pour tes professeurs, tes partenaires d'entraînement. Tu exprimes aussi ton engagement à évoluer dans discipline que tu as choisie.
Lorsque tu sors du dojo tu dois saluer de la même manière.

## *Un lieu calme :*

Le dojo n'est pas une salle de jeu. On n'y court pas, on n'y hurle pas. Chacun de vos actes dans le dojo doit être empreint de noblesse et de courtoisie.

## *Arriver en retard :*

La première règle de respect à observer est la ponctualité. Si tu le peux essaie d'arriver en avance, d'abord pour te préparer mentalement à ta séance mais aussi pour commencer à t'échauffer, même si le professeur fait un échauffement au début du cours. En effet nous avons tous besoin de nous échauffer de manière spécifique.
Cependant il se peut que tu sois amené à arriver en retard. Si cela était prévisible, alors pense à en avertir ton professeur la séance précédente. Dans le cas inverse, positionne toi au bord du dojo, et fais les différents saluts du début du cours (salut vers le kamiza, salut vers le professeur), attends ensuite que le professeur te fasse signe d'intégrer le cours.

## *Salut de début et de fin de cours :*

Au début et à la fin de chaque cours il y a un salut collectif. Les élèves se positionnent le long du shimoza en faisant face au kamiza, du moins gradé à gauche vers le plus gradé à droite. Le professeur quant à lui se met du côté du kamiza, soit face aux élève, soit face au kamiza.
Le professeur se met en position assise. Puis sur l'instruction "seiza" de l'élève le plus gradé les élèves s'assoient. Ensuite sur le commandement "mokuso" tout le monde ferme les yeux pour la méditation qui peut être brève (10 seconde à 3 minutes). "Mokuso yame" marque la fin de la méditation, tout le monde ouvre les yeux. Puis viennent les saluts. Le professeur se tourne vers le kamiza si ce n'est pas encore le cas. "Shomeini rei", tout le monde salut. Le professeur se tourne vers les élèves : "sensei-ni-rei' (saluer le professeur), le professeur et les élèves se saluent. Dans certains dojo les élèves se saluent entre-eux : "otogai-ni-rei".
Le professeur se lève, ensuite le plus gradé continue ses instructions "kiritsu",
les élèves se lèvent. Pour finir, le professeur et les élèves se saluent à nouveau debout.

# L'histoire du Karaté : *Sensei Funakoshi*

## La genèse du *Shotokan Karate Do* …

*Gichin Funakoshi* déclare dans sa biographie que les registres officiels datent sa naissance en 1870. Ce fut une falsification volontaire de sa part afin qu'il put s'inscrire au concours d'entrée de l'Ecole de Médecine de *Tokyo*, réservé aux jeunes gens nés après 1870. Il passa le concours avec succès mais n'intégra pas l'école faute de vouloir couper son chignon, acte impensable pour toute sa famille !

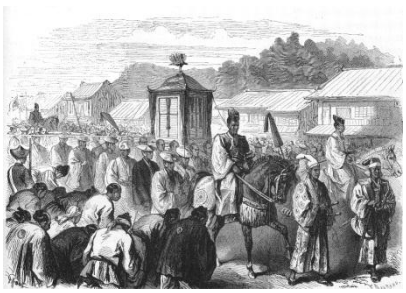
*Gichin* est né le 10 Novembre 1868 à *Shuri*. Il fut élevé par ses grands-parents maternels et notamment par son grand père *Gifuku*, grand érudit adepte de confucianisme. Le père de *Gichin*, *Gisu* était un homme grand et élégant, expert en maniement du *Bô* et talentueux dans les arts du chant et de la danse, mais il avait un penchant malheureux pour l'alcool, ce qui fit que *Gichin* grandit dans la dignité mais dans la pauvreté malgré ses origines de la petite noblesse locale.

*Cultivez les belles lettres et entrainez-vous à la pratique martiale*

*Caligraphie de Funakoshi*

Toute son éducation fut basée sur l'enseignement de la philosophie de Confucius, le respect et la courtoisie. Il grandit dans une société paisible qu'était l'archipel d'*Okinawa* à cette époque, dirigé par un souverain respecté qui édictait des lois sévères mais dont l'application était souple. On punissait les manquements aux règles mais on récompensait tout effort ou toute vertu qui allait dans le sens de l'intérêt général. Un gouvernement civil, absolu et patriarcal, sans aucune tyrannie d'aucune force armée car aucune arme n'était autorisée sur l'archipel. Les sujets devaient absolue obéissance au roi et le pays était soutenu par le dur labeur de la classe paysanne, le commerce étant quasiment inexistant.

Mais outre cette culture d'un sens moral élevé et d'une courtoisie remarquable rejetant tout acte de violence, l'enseignement des arts martiaux était tout aussi important et pratiqué avec un sens aigüe de la technique et de la maîtrise. A cette époque, l'archipel principal du *Japon,* contrairement à *Okinawa,* était soumis à des actes de violences nombreux motivés par



la restauration de l'empereur *Meiji* et la révolte du clan de *Samourai Satsuma* contre l'armée impériale. Quand *Gichin* importa son art au *Japon* il insista autant sur l'aspect technique que sur le code moral afin de pacifier les esprits après tant de violence.

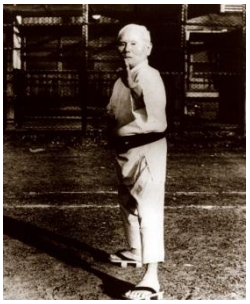
*Gichin* débuta les arts martiaux vers l'âge de onze ans auprès des maîtres *Azato* et *Itosu* dont il fut l'un des rares disciples. Il a aussi connu d'autres maîtres comme *Matsumara*, *Kiyuna*, *Toonno* et *Niigaki*. A cette époque l'enseignement du karaté ne se faisait pas comme de nos jours au cours de grands exercices collectifs, mais était plutôt réservé à de petits comités ou régnaient calme et sérénité avec idéalement le maître et son disciple. Il respectait infiniment ses maitres *Azato* et *Itosu* et il était d'ailleurs comme leur véritable fils. Les enfants de *Funakoshi* suivirent aussi les enseignements des maitres au cours de jeux centrés sur l'exécution de *katas* dès leur plus jeune âge.

*Gichin* se maria en 1888. Lui était maitre d'école et elle vendait des légumes de son jardin et des vêtements qu'elle confectionnait. L'épouse acquit petit à petit une maîtrise remarquable du karaté au contact de son mari, tant et si bien que pour certains entrainements il lui confiait provisoirement sa place. Moderne ce *Gichin* !

*Gichin* avec l'évolution du pays accepta de couper son chignon et sa mère ne le lui pardonna jamais. Le karaté sous l'impulsion de *Gichin* et des autorités fut enseigné en milieu scolaire. Dès lors le karaté entra dans l'ère moderne et il fallut adapter et vulgariser les enseignements. Ce fut le début des kata *pinan*. La structuration des cours avec des méthodes cadencées quasi militaires remonte à cette époque où le monde découvrit les techniques du karaté intéressant de nombreux instructeurs militaires. *Gichin* fit même une démonstration du *kata Kushanku* (*kankudai*) au jeune empereur *Hirohito* en 1922 au château de *Shuri*. A cette époque *Gichin* fut connu sur tout l'archipel *Nippon* et fit la rencontre de *Jigoro Kano* fondateur du *Judo* qui contribua à faire connaître *Funakoshi*.

*Gichin* ouvrit son premier dojo à *Tokyo* (*Meisei Juku)* et son succès fut grandissant. Outre la maitrise des kata dans le plus pur esprit martial et spirituel, les techniques de combat pur furent aussi enseignées et adoptées dans les milieux universitaires notamment grâce à un autre maître *Choki Motobu* qui était un combattant hors norme. Dans les années 30 des dizaines de dojos se créèrent avec étude des *katas* de base *Shotokan* et pratique croissante du combat conventionnel et quelquefois le maniement d'armes traditionnelles *d'Okinawa*, notamment le bâton (*Bô),* le trident *(Sai)* et le *nunchaku* que pratiquait *Gichin Funakoshi.*

Quoique encore présent dans l'explication de certaines applications *bunkai*, le maniement des armes n'était pas considéré par *Sensei Funakoshi* comme fondamental.
Le maître disait : « *Il ne faut conserver que les techniques propres à son art. La technique de la main vide conduira le pratiquant à des niveaux de conscience plus profonds lors de ses déplacements et de sa pratique de l'autodéfense … C'est la clef de l'efficacité …* »



# Hirokazu Kanazawa

**Hirokazu Kanazawa** est l'un des rares maîtres à avoir obtenu un 10e Dan.

Hirokazu Kanazawa est né en 1931 dans la province d'Iwate (Japon) son oncle et son père étaient experts de Jû-Jutsu. Il découvre d'abord le Kendo, comme beaucoup d'enfants japonais de l'époque puis il se tourne vers le Judo et la Boxe Anglaise.

Ses premiers contacts avec le Karaté se font par l'intermédiaire d'un camarade de classe qui lui enseigne les rudiments du Karaté d'Okinawa. Plus tard, Kanazawa étudiera à l'université de Nippon Dai où il découvrira un karaté fondé sur le combat rapproché.

Il entrera à l'université de Takushobu, célèbre pour son dojo Shotokan et sera d'ailleurs un des derniers élèves de Gishin Funakoshi. C'est là ensuite qu'il devient le disciple de Nakayama, réformateur, avec Nishiyama de la JKA.

En1956, il termina l'Université et entra instructeur à la JKA. En 1957 lors des premiers championnats japonais, il prit la 1ère place en kumite. En 1958 il fut champion en kumite et en kata. En 1959, il finit 2nd en kumité et en kata. En 1961 débuta la carrière de Kanazawa-Kancho en tant que professeur de karaté à titre professionnel et la JKA l'envoya à Hawaï comme instructeur en chef, il était alors 5e Dan. En 1962, il déménagea en Europe et devint en 1966 instructeur en chef de Grande-Bretagne et l'Allemagne. En 1967 il fut nommé instructeur en chef pour l'Europe et obtint le 6e Dan. En 1971 Kanazawa-Kancho fut élevé au grade de 7e Dan et promu instructeur en chef pour les instructeurs enseignant à l'étranger au nom de la JKA.

En 1977 il y eut des divergences de nature conceptuelles entre la JKA et Kanazawa-Kancho. Il se sépara de la JKA, afin de réaliser son rêve du Karate-do et fonda le «Shotokan Karate-do International Fédération » (S.K.I.F.). Kanazawa peut alors donner libre cours à sa créativité et à son génie personnel. En tant que grand maître du Shotokan, il n'a pas hésité à investir de nombreux domaines de l'art martial et à pratiquer d'autres styles. C'est ainsi qu'il est devenu le disciple de Yo Meiji (de son vrai nom Yang Ming Che), le fondateur du Taikyoku-Ken. Le Taikyoku-Ken est une version japonaise du Taiji-Quan (dont Kanazawa est aujourd'hui également 10e Dan) semble complètement opposé au karaté, mais cela l'aide à développer la relaxation musculaire. Le Tai-chi lui permet d'exécuter les techniques de karaté de manière efficace, c'est-à-dire; mettre sous tension les muscles seulement à la fin de l'exécution de la technique. Il dit *: «Avec le Tai Ji je peux voir ma maison (le karaté) de loin, dans toute sa beauté. Si j'étais resté chez moi, je ne l'aurais jamais vue telle qu'elle est ».*

Personnalités de premier plan sur la scène internationale du karaté, plusieurs instructeurs de renom de la JKA le suivirent et enseignèrent sous son égide. Grâce à sa vision et sa personnalité, la fédération connut une très rapide expansion et est à ce jour la plus grande fédération Shotokan au monde, représentée dans plus de cent pays sur tous les continents. En 1978 La Fédération Internationale des Arts martiaux décerna à Kanazawa-Kancho le 8e Dan.

Hirokazu Kanazawa est également l'auteur de Karate-My Life et de plusieurs autres ouvrages.

En 1988 il reçoit le grade de 9e Dan. Kanazawa Kancho est une légende vivante. Outre le Shotokan Karaté, Kanazawa-Kancho est également expert dans le maniement d'armes Kobudo et dispose de vastes connaissances dans le domaine des différents styles de karaté. Kanazawa-Kancho a consacré sa vie au service du Shotokan Karaté-do et a considérablement donné à beaucoup d'hommes et femmes et qui, nous l'espérons, feront de même pour très longtemps.

*«Je suis en train de passer la main gentiment, assure le karatéka. Cependant, je vais continuer à monter sur les tatamis jusqu'à mes derniers jours. Car si dès 40 ans les muscles faiblissent, c'est les forces internes et l'esprit qui prennent le relais ».*

À noter que la relève de la dynastie Kanazawa semble bien assurée: trois fils instructeurs de karaté et une petite-fille déjà acquise à la cause du karaté à l'âge de 7 ans…

Honneur ce mois-ci à celui dont le prénom nous fait inlassablement pensé à un scketch des Chevaliers du Fiel, il est arrivé seulement cette année dans notre Dojo, il est l'un des plus gradé et nous avons beaucoup à apprendre de son expérience dans le karaté, il n'a plus 40 ans, Fernand…

*JP :* Oss, Fernand, quelle est ton activité ?
*F :* Oss ! Chef d'équipe Travaux Public, j'aime ce travail, j'aime les chantiers et être en extérieur.

*JP :* Quelles sont tes origines ?
*F :* Je suis origine de Porto au Portugal.

*JP :* Supporter du FC Porto alors !
F : Non ! Je suis un fidèle du Real Madrid !

*JP :* Dis-nous Fernand, pourquoi le Karaté ?
*F :* Mon Père faisait du Judo, à 8 ans j'ai commencé le Judo, 2 ans et ensuite, un peu par hasard, j'ai pu voir des karateka et j'ai été attiré par le pied poing et le dynamisme.

*JP :* Donc tu as commencé le karaté aussitôt ?
*F :* Oui, vers 11 ans dans les Vosges à Epinal, jusqu'à la ceinture marron et j'ai commencé à faire du combat.

*JP :* Tu as une grande expérience en clubs ?
*F :* Oui ! D'abord à Epinal puis je suis partir à Porto où je suis resté jusqu'à l'obtention du Shodan. Ensuite je suis parti vivre 3 ans au Brésil à Curitiba au sud de Sâo Paulo. Là je me suis plongé à fond dans le Jiujitsu brésilien (ceinture marron) et le Muay-thaï (boxe thaïe). De retour au Portugal j'y ai alors passé mes grades karaté jusqu'au Sandan 3ème dan en 1998. J'y ai aussi ouvert plusieurs écoles de karaté.

*JP :* Je crois que tu as un sacré palmarès !
*F :* De 1992 à 1998, je me suis mis à fond dans le karaté kumité. Entrainement tous les jours sauf le dimanche. A cette époque en compétition il y avait contact ! Des petits gants mitaine, des protèges tibias et un protège dents, et il fallait porter les coups pour marquer ! Le skin touch ne suffisait pas !

*JP :* Bon et alors ce palmarès … !!
*F :* J'ai été 2 fois champion du Portugal Karaté kumite et 1 fois champion Ibérique.

*JP :* As-tu été arbitre ?
*F :* De retour en France à Paris, j'ai été arbitre ligue Val de Marne 94 en kata et kumite.

*JP :* Tu as enseigné le karaté aussi.
*F :* Oui dans le Val de Marne pendant 20 ans. J'ai le DIF et le brevet d'état BEES deuxième degré.

*JP :* Et au niveau responsabilité ligue ?
*F :* Après mes championnats en Espagne et au Portugal j'ai été responsable des compétiteurs kumite au niveau national au Portugal.

*JP :* Quels sont tes karateka préférés ?
*F :* Luca Valdesi pour la maitrise kata et Seinsei Hiroshi Shirai, ancien élève de Seinsei Kase avec qui j'ai pu faire des stages.
*JP :* On comprend mieux ton pur style JKA !

*JP :* Quel est ton plat préféré ?
*F :* J'adore la cuisine Portugaise mais finalement j'aime tout !

*JP :* Tu aimes vraiment tout ?
*F :* Non! Je n'aime pas la ratatouille ni la morue !
*JP :* Pourtant typiquement portugais la morue ! Je parle de cuisine bien sûr !

*JP :* Quel est ton style de musique préféré ?
*F :* J'adore la musique latino, le reggaeton, la samba, le Brega (danse typique du Nord du Brésil) …

*JP :* Caliente ! D'autres passions ?
F : Oui les femmes (dit-il avec un grand sourire !)

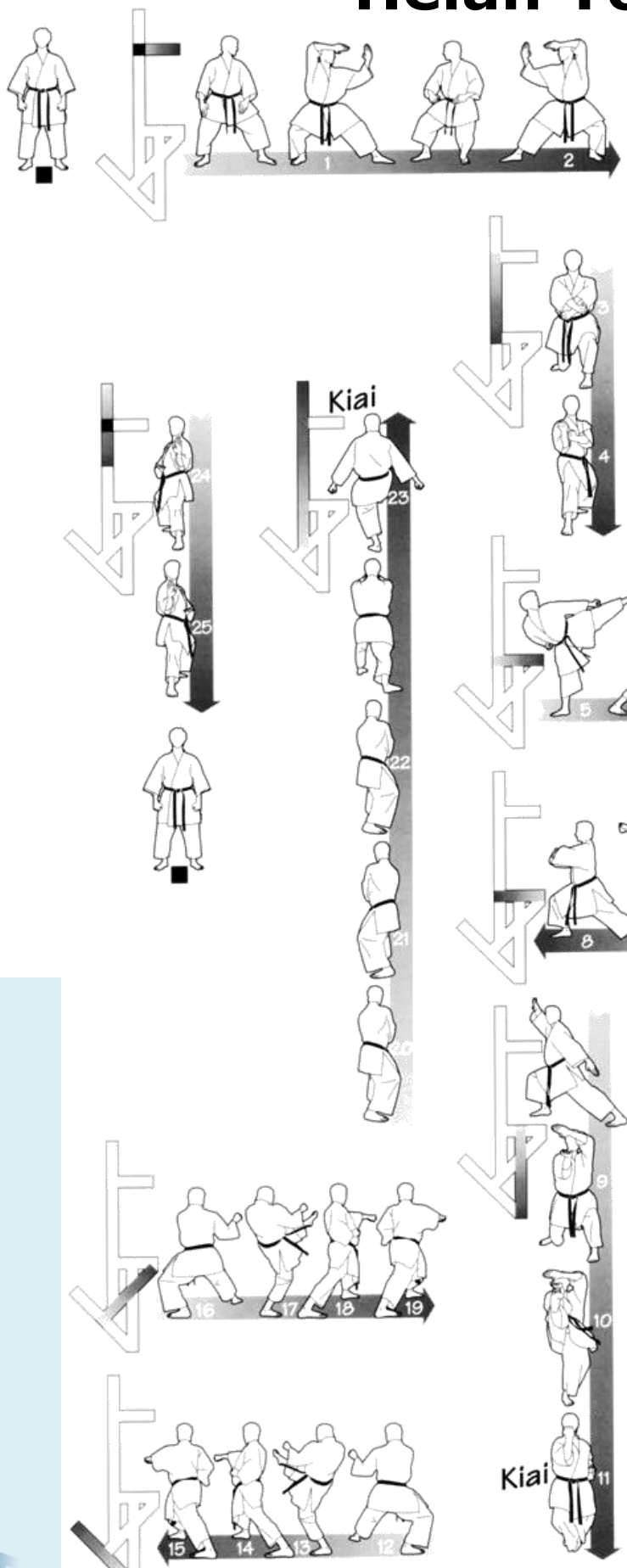
*JP :* Une qualité et un défaut ?
*F :* Je suis sincère et à l'écoute, et je suis impatient !

*JP :* ce que tu déteste le plus ?
F : l'hypocrisie !

*JP :* Fernand avant de se quitte, quelle serait ta devise ?
*F :* Vivre au jour le jour !
*JP :* tout un programme ! Oss !

PORTRAIT

# Heian Yodan




Heian signifie la paix tranquille. Yodan signifie quatrième niveau, il s'agit du quatrième kata de la famille Heian.

Heian Yodan contient 25 mouvements, une de ses caractéristiques est son rythme particulier alternant lenteur et rapidité.

Heian Yodan contient beaucoup de techniques de jambes (yoko-geri, mae-geri, hiza-geri) ainsi que des doubles blocages (Morote-Uke, kakiwake-uke).

**Le 19 Décembre se sont tenus les passages de grades.**
**Jules a obtenu la Ceinture Bleu, Franck la Ceinture Orange et Valentin, Guillaume, Peter et Rémi la Ceinture Jaune.**
**Félicitation à tous les six.**

誕生日 おめでとう

*tanjôbi omedetô*

Joyeux Anniversaire !!!

le 4, Pierre S.
le 12, Gabi
le 12, Yasmine
le 13, Salim
le 14, Céline B.
le 23, Héloïse
le 29, Frédéric

# Repas de Noel

Comme chaque année, nous organisons le Repas de Noel.
Et pour nous démarquer, cette fois-ci il aura lieu le 24 janvier 2015 !!!
Et pour changer et découvrir un nouvel endroit, au Latino Palace.

# La Nuit Du SHAOLIN

*Le plus grand spectacle d'arts martiaux du grand sud-ouest !*

*Prochaine édition le **28 février 2015 pour fêter les 30 ans !!!***

*Les Moines du Temple de Shaolin.*
*Anthony Réa en Pankido et MMA.*
*Williams Rolle champion du monde combat karaté 2014.*
*Maître Raphael Couet en Hapkido.*
*L'équipe de France de Tae Kwon Do de démonstration.*
*Maître Ho Thieu Phung pour les arts martiaux vietnamiens.*
*L'équipe de France Karaté technique.*
*Etc…*

**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 |