TOAC KARATE

LA GAZETTE

空手道

Numéro 3 - Novembre 2014

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

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

LE DESSIN DE DARM

Bonjour à toutes et à tous,

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

Nous voilà déjà au mois de novembre.

Tout le monde a bien eu le temps de se "décrasser"…

Il est maintenant temps de se mettre au boulot et "d'envoyer la zouzou" :)

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 Kime

En Karaté-dō, le 決め (kime, littéralement : «décision») est souvent désigné comme étant «l'esprit de décision».

Cela correspond à la brève mais intense concentration d'énergie (certains experts tel Mitsusuke Harada, parle d'explosion), augmentée d'un influx mental allant dans le même sens au moment du contact avec l'adversaire, que cela soit dans une technique d'attaque (Atemi) ou une technique de défense (Uke wasa).

Le kimé est la manifestation ultime de l'efficacité mais aussi dans les autres arts martiaux d'origine asiatique.

La plupart du temps, le kimé est accompagné d'un kiai, extériorisation spontanée de cette explosion énergétique. C'est un cri puissant, plus ou moins long, provenant du ventre (Hara, 腹, littéralement : «abdomen»), celui-ci étant défini comme le centre de l'énergie vitale.

Pour qu'un kime soit vraiment efficace, la période de contraction musculaire doit être extrêmement brève et doit concerner uniquement :

- Les muscles des avant-bras afin de protéger le poignet et de mettre la main dans la position de frappe idéale
- La ceinture abdominale afin d'assurer la verticalité de la structure et la solidarisation entre les hanches et le buste
- La charnière inter-costale (environ 10 cm sous les aisselles) afin de transmettre l'énergie du Hara vers le bras
- Les muscles des membres inférieurs (mollets, quadriceps) afin de favoriser l'enracinement dans le sol

Par contre, durant la période précédant la mise en œuvre du kimé, il faudra veiller à ne surtout pas contracter les épaules, ni les biceps, ceci, afin de ne pas entraver la prise de vitesse nécessaire à la bonne exécution de la technique.

On peut en déduire que le kimé utilise donc autant le mouvement physique (l'énergie cinétique accumulée par le mouvement du bassin ayant entraîné et renforcé la vélocité du bras exécutant la technique) que l'énergie générée par le Hara lui-même (le Ki).

La condition sine qua non d'un kimé efficace, réside dans le fait d'éviter à tout prix toute déperdition d'énergie lors de l'impact sur la cible. Or, cela ne s'obtient que par un enracinement très fort dans le sol, par l'intermédiaire d'une position stable, donnant un appui maximal sur la jambe arrière (lors d'un zen-kutsu dachi ou d'un fudo dachi) ou sur les 2 jambes simultanément (en Kiba-Dachi par exemple).

Dans cette Voie martiale qu'est le Karaté-dô, plus que la victoire, le but est la maîtrise de l'esprit qui elle-seule permet de dominer le corps. Le kime en est la parfaite illustration car il ne s'acquiert qu'après de longues années d'une pratique martiale assidue. wikipedia.org

L'histoire du Karaté : les origines …

Shôrin-ryû ancêtre du *Shôtôkan*

Shôrin 少林流 Gôjû 空手道 Uechi 上地流

Les trois styles majeurs les plus anciens sont :

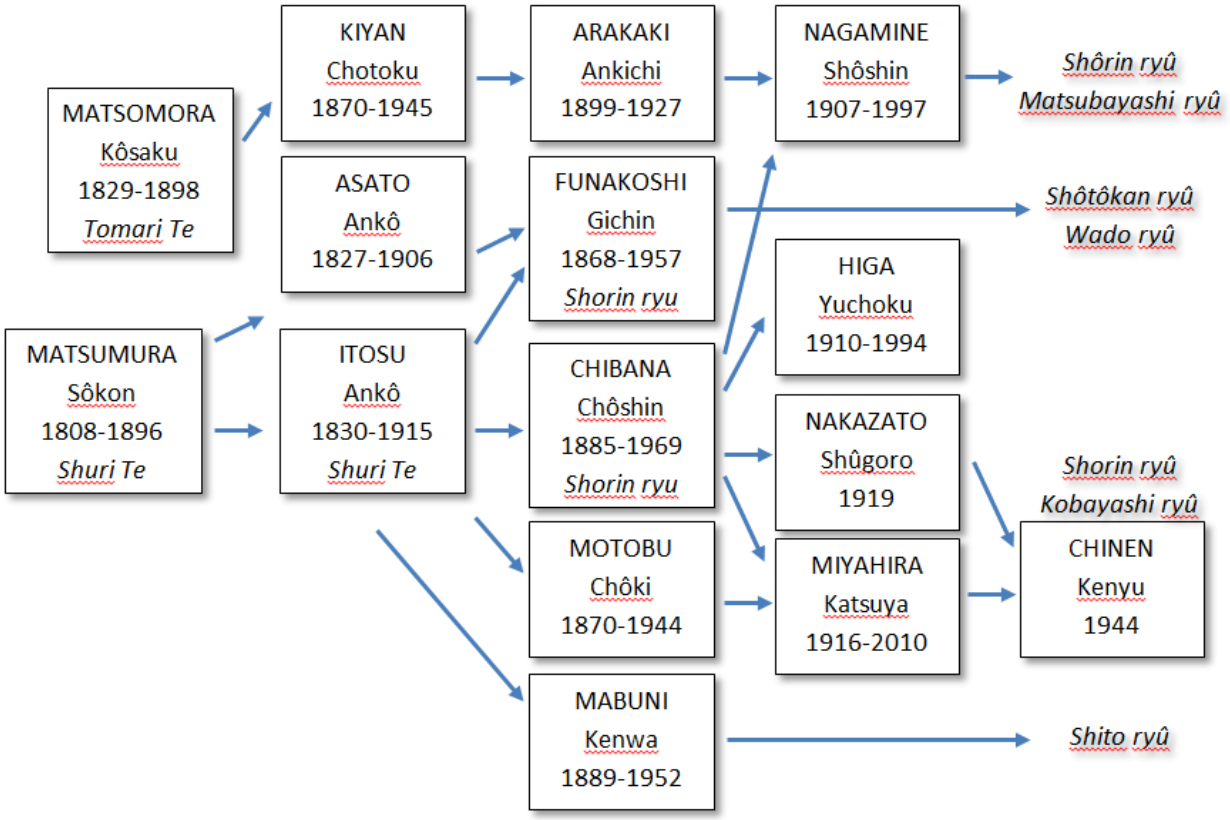
- *Shôrin-ryû* (*Shaolin*) 1828, mobilité, sauts, blocages.
- *Gôjû-ryû* (force et souplesse) 1877, projections, frappes circulaires, coups de pieds bas.
- *Uechi-ryû* (dur et souple) 1897, travail main ouverte, coups avec pointes orteils.

Le style *Shôtôkan* définit par *Gichin Funakoshi* trouve ses origines dans la méthode *Shôrin-ryû*. Cette école traditionnelle pratiquée sur l'île d'*Okinawa* n'a pas laissé beaucoup de traces écrites mais l'on peut dater ses débuts à la fin du 18ème siècle.

Shôrin-ryû est la traduction du chinois *Shaolin* qui signifie petite forêt.

Son fondateur est *Sôkon Matsumura* (1809-1889), membre de la noblesse d'*Okinawa*, avec des bases issues de trois écoles d'*Okinawa* :

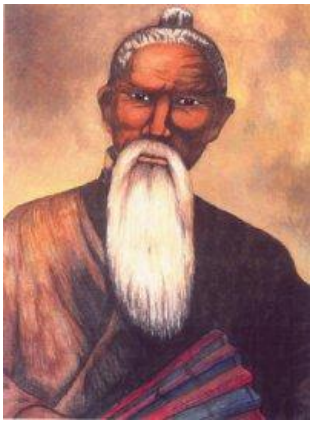
- *Shuri Te*, pratique martiale de la ville de *Shuri*, ancienne capitale de l'archipel.
- *Tomari Te*, pratique martiale du village voisin *Tomari*, très proche du style *Shuri*.
- *Shaolin quan*, fameuse école d'arts martiaux des moines bouddhistes chinois.



Sôkon Matsumura, était le maître d'arts martiaux le plus reconnu de son temps. Il fut le premier à systématiser l'enseignement du karaté. Il a rebaptisé son karaté *Shuri Te* en *Shôrin-Ryu* en référence au *Shaolin Shu*.

Ces qualités de combattant étaient si exceptionnelles qu'il devint à l'âge de 19 ans le responsable de la garde du palais de *Shuri* au service du roi d'*Okinawa*. Il est resté à ce poste sous les trois derniers règnes des rois autonomes d'*Okinawa* sous tutelle de l'empire chinoise *Qing* avant que l'archipel passe sous contrôle *Japonais* en 1879.

HISTOIRE KARATE



Le nom *Bushi* lui a été donné par le Roi pour ses grands accomplissements. Mainte fois *Bushi Matsumura* a eu à combattre contre l'ennemi et jamais il n'a subi la défaite. Ses exploits furent connus sur toute l'île d'Okinawa, et jusqu'au Japon, au point qu'il devint une légende de son vivant. Une de ses prouesses légendaire est son combat contre un taureau qu'il terrassa d'un seul coup de poing !
Il commença l'apprentissage du *Tode de Shuri* (main chinoise de *Shuri*) à l'âge de 10 ans avec maître *Kanga Sakugawa* dont il fut le dernier disciple.

Il introduisit les katas *Kushanku (Kanku)* et *Hakutsuru* que *Sakugawa* lui avait enseignés, et créa les katas *Chinto (Gankaku)*, *Passaï (Bassai)*, *Gojushiho*, *Seisan* (*Hangetsu*) puis les katas *Naihanchi* (*Tekki*) auxquels il apportait un importance extrême pour stabilité/équilibre/vitesse, qui sont les principes majeurs de son école.
Le maître chinois *Iwa* lui aurait enseigné deux autres katas, qui seraient les prémisses des *Pinan* (*Heian*) que l'on connait aujourd'hui.

Ses principaux disciples, en dehors de son propre fils, *Nabe Matsumura*, furent *Hanashiro Chomo*, *Chotoku Kyan*, *Azato Yasutsune*, *Kentsu Yabu* et *Anko Itosu*.
Ce dernier perpétua son enseignement en rendant obligatoire la pratique du Karaté *Shôrin-Ryu* dans toutes les écoles primaires de l'archipel d'*Okinawa* et maître *Funakoshi* fut son disciple pendant quelques années avant de créer le *Shôtôkan*.

Le *Shôrin-Ryû* a donné naissance au *Shôtôkan* et au *Shito-Ryû*. Le *Shôtôkan* a donné ensuite naissance au *Wado-Ryû* et plus tard, au *Kyokushin* et au *Taekwondo*.

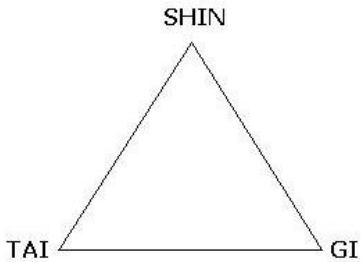
La spécificité du *Shôrin-Ryû* réside dans la finesse des blocages. L'acquisition de l'efficacité passe par un travail approfondi des katas.
Le rôle de la respiration est primordial. En inspirant on manque de force, avant la fin de l'expiration on obtient un maximum de la force.

En *Shôrin-Ryû* le travail doit se faire de l'intérieur vers l'extérieur en maitrisant les trois aspects de la pratique martiale :

- ✓ l'esprit *Shin* gain en confiance, détermination, respect, courage
- ✓ la technique *Gi* amélioration de l'état physique
- ✓ le corps *Tai* évolution en souplesse, endurance et équilibre

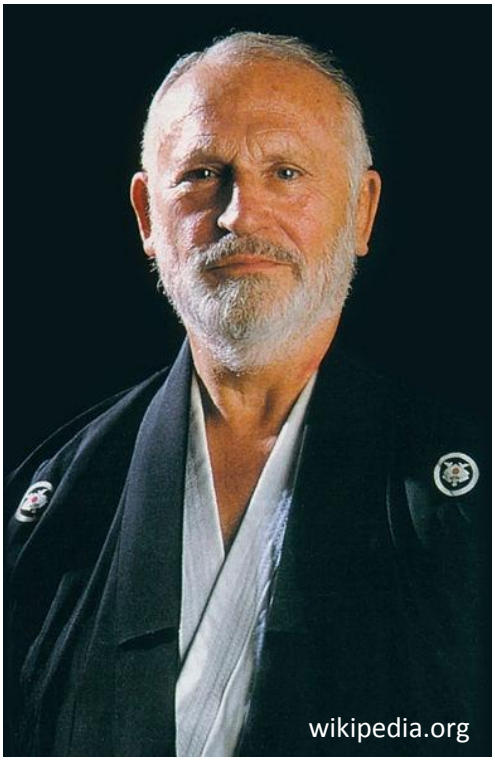
Il n'y a pas de *Dô* sans *Shin Gi Tai*, principe à appliquer dans la vie courante.

心 SHIN Esprit
技 GI Technique
体 TAÏ CORPS



心技一体

Henry Plée



Henry Plée, né le 24 mai 1923 à Arras, et décédé le 19 août 2014 à Paris, est un karatéka français.

10e dan (Japon) de karaté, Henry Plée a été le pionnier du karaté en France et en Europe au début des années 1950. Il est en outre 5e dan de judo, 3e dan d'aïkido et 1er dan de kendo. Il est aussi le maître le plus haut gradé hors du Japon.

Il fonde en 1955, dans le 5e arrondissement de Paris, le premier dojo occidental enseignant les quatre piliers des arts martiaux japonais, le judo, le karaté, l'aïkido et le kendo. Éditeur du premier magazine francophone d'arts martiaux (Judo kdk-Budo Magazine de 1950 à 1973).

Il est l'auteur avec le légendaire Fujita Saiko du best-seller *«L'Art sublime et ultime des points vitaux»* (Budo Éditions, 1998).

Elu «le professeur du siècle» en avril 1999, Henry Plée a formé un nombre conséquent de pratiquants "remarquables", parmi lesquels : *Jean Pierre Lavorato 9ºdan, Dominique Valéra 9ºdan, Roland Habersetzer 9ºdan, Alain Setrouk 8ºdan, Guy Sauvin 8ºdan, Francis Didier 7ºdan, Francois Petitdemange 7ºdan.*

Henri Plée commence sa carrière sportive très tôt par la gymnastique, l'haltérophilie, la boxe française, le jujitsu et l'escrime avec son père maître d'armes depuis 1912. Il arrête ses études à 17 ans lors de l'invasion de l'armée allemande de 1940. Il fuit avec ses parents à Toulouse, en zone libre. Il entre à l'École des Beaux-Arts et des Sciences Industrielles de Toulouse en 1941 où il suit des études artistiques brillantes (plusieurs fois Prix d'Excellence et Premier prix). Il participe à la Résistance (guide vers l'Espagne) ce qui lui vaut d'être incarcéré à la prison de Toulouse. Il est libéré lorsque l'armée allemande en déroute quitte la zone libre. Il s'établit alors avec ses parents à Paris et s'inscrit dès le 27 octobre 1944 au Judo Club de France de Mikinosuke Kawaishi pour apprendre le judo sous l'enseignement de Jean Beaujean. Élève doué, sa progression est rapide pour l'époque, mais le travail des jambes et des poings lui manquait. Il reprend alors la boxe française et s'entraîne avec les meilleurs boxeurs de l'époque. Néanmoins, il est à la recherche d'autre chose…

Il découvre avec Minoru Mochizuki l'aïkido, le bo-jutsu, le kendo. Au travers de la presse anglosaxonne, il découvre ce qui sera sa révélation: le karatedo. Fukuda, qui avait appris le karaté sous l'enseignement de Gichin Funakoshi, met Henry Plée en relation avec Donn Draeger qui, vivant au Japon lui transmettra un film d'une séance de karaté. Nous sommes en 1953.

Honneur ce mois-ci à celui qui est à l'équipe masculine KATA ce que Matt Pokora était aux *Linkup,* Filip aux *2be3* ou encore Nathan aux *Worlds apart* *(paye tes références)*, il est souvent en retard mais on l'aime bien quand même, le capitaine de notre chère équipe qui brille sur les championnats, François…

Jean-Philippe : François, quelle est ton activité Aujourd'hui ?

François : Je suis ingénieur en conception de câblage électrique dans l'aviation.

JP : Quelles sont tes origines ?

F : Je suis originaire de la montagne noire
(« la plus belle en cœur avec JP »)

JP : Pourquoi pratiques tu le karaté ?

F : Un jour, ma mère a vue de la lumière dans un dojo et ....

JP : Tes débuts dans le Karaté ?

F : J'ai commencé le Karaté à 5 ans, à Capdenac-Gare en Aveyron au Dojo rue Paul Bert (ce Dojo existe toujours).

JP : Quels Clubs as-tu fréquentés ?

F : Le *Capdenac Karaté Club*, puis le *Karaté Club de Tournefeuille* et enfin, le meilleur ... Le *TOAC Karaté.*

JP : As-tu fais de la compétition ?

F : Oui, et nous avons même décroché la 5ème place au Championnat de France Kata par Equipe !!

JP : Un Karatéka préféré ?

F : Je n'ai pas de Karatéka que je préfère particulièrement !

JP : Quel est le plat que tu déteste le plus ?

F : Les topinambours
(JP : c'est quoi ça ? je ne connais pas :( )

JP : Celui que tu préfères ?

F : Le lapin à la moutarde
(JP : miam j'adooore et il y a longtemps que je n'en ai pas mangé)

JP : Ta musique préférée ?

F : Euhhh …Toulouse FM !!! La radio !!

JP : Une autre passion ?

F : Les plantes vertes, le jardinage et la nature... Respirer au grand air.

JP : Donne-nous une qualité qui te représente.

F : Je suis sociable *(oh le modeste !)*

JP : Un défaut ?

F : Je suis têtu ! *(ben on dirait pas !)*

JP : Quelque chose qui t'insupporte ?

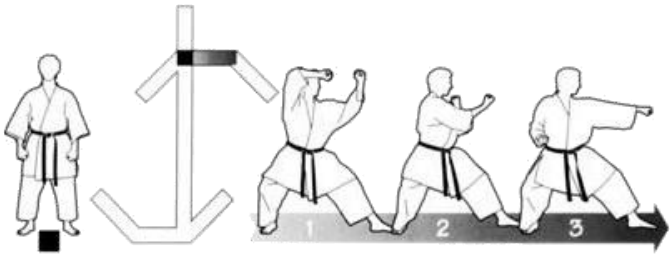
F : lorsque l'on manque de respect à quelqu'un (PAF ! un tsuki)

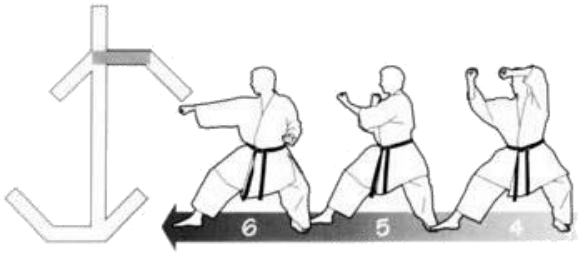
JP : Et pour finir, quelle est ta devise ?

F : **Carpe Diem** *quam minimum credula postero*.

(Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain. Ou plus simplement *« vie en te faisant plaisir »)*

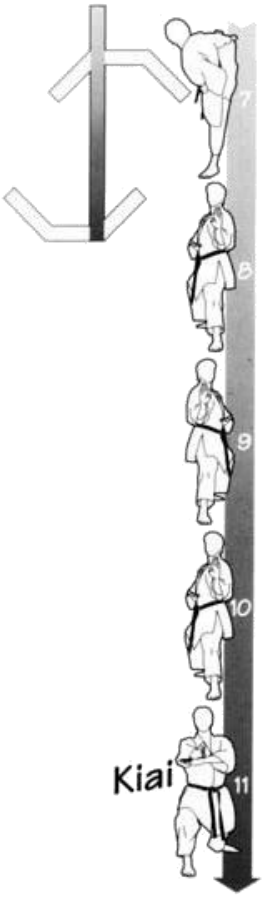
Heian Nidan

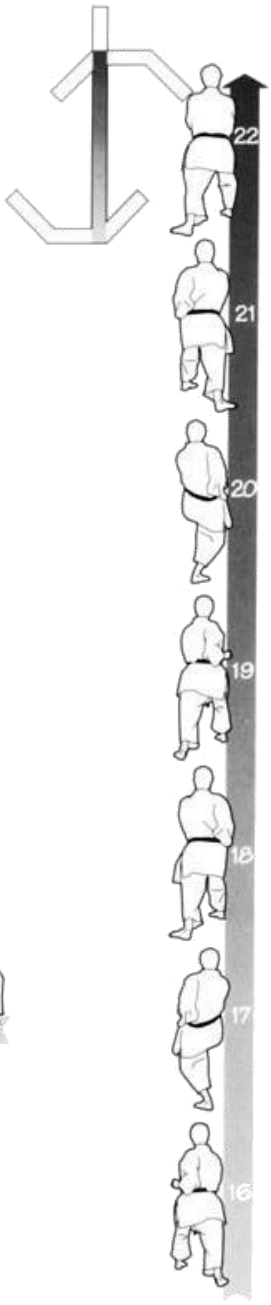


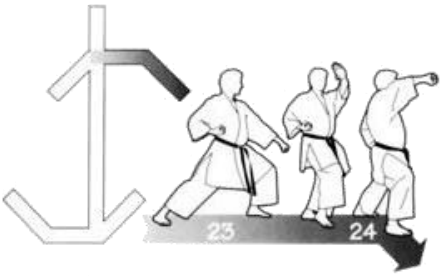


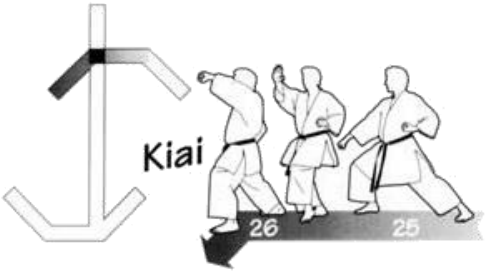
Heian signifie la paix tranquille. Ni dan signifie deuxième niveau, il s'agit du deuxième kata de la famille Heian.

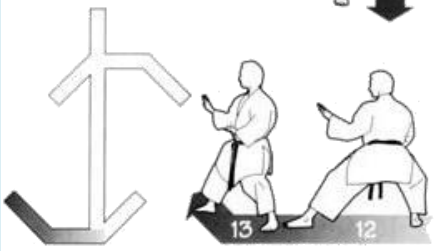
Heian nidan contient 26 mouvements, les principaux sont Gedan-barai, age-uke, gyaku-zuki, shuto-uke, ushi-uke.

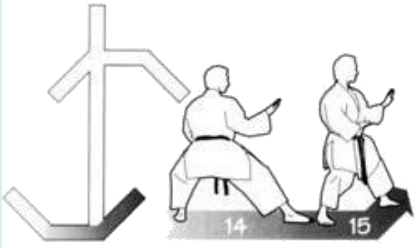












On y aborde également les premières techniques de jambes : yoko-geri, mae-geri. Deux positions sont étudiées Zenkutsu-dachi et Kokutsu-dachi.

Stage Dominique VALERA

9ème Dan, Expert Fédéral

誕生日 おめでとう

tanjôbi omedetô

Joyeux Anniversaire !!!

le 1, Jade
le 12, Julie
le 14, Mickael

EVENEMENT

CHAMPIONNAT DU MONDE DE KARATE

Les championnats du monde de karaté 2014 auront lieu du 5 au 9 novembre 2014 à Brême, en Allemagne.

Il s'agira de la vingt-deuxième édition des championnats du monde de karaté senior et de la deuxième organisée dans ce pays après l'édition 2000 à Munich.

La Fédération Mondiale (WKF) et la Fédération Allemande de Karaté (DKV) organisent du 5 au 9 novembre à Brême, la 22ème édition des Championnats du Monde Seniors. Deux ans après le succès des mondiaux à Paris-Bercy, l'Allemagne accueille pour la seconde fois de son histoire cette épreuve internationale, après l'édition munichoise en 2000. A noter que Brême avait déjà organisé une compétition internationale de Karaté à l'occasion des Championnats d'Europe 2003.

La compétition se déroulera sur 5 jours avec des éliminatoires les mercredi 5, jeudi 6 et vendredi 7 et des finales les samedi 8 et dimanche 9 novembre 2014. 16 titres seront attribués lors de cet événement : 12 en combat et 4 en kata. Plus de 1200 athlètes et environ 120 nations seront représentées lors de ces Championnats du Monde.

La Fédération Mondiale de Karaté organisera pour la première fois de son histoire des Championnats du Monde pour athlètes handicapés. Les compétiteurs inscrits, qui devront avoir plus de 18 ans, seront répartis dans trois catégories :

- *Athlètes handicapés moteur*
- *Athlètes handicapés fauteuil*
- *Athlètes handicapés visuel (non et mal-voyant)*

La compétition s'effectuera uniquement en kata individuel et chaque nation pourra présenter entre 1 et 3 athlètes dans chacune des catégories. Les compétiteurs seront évalués par 7 juges selon un système de notation spécifique à ce Championnat. *(ffkarate.fr – détails et programme sur le site)*

Les 7 Différences

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