TOAC KARATE

LA GAZETTE

空手道

Numéro 1 - Septembre 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 premier numéro de *La Gazette Du TOAC KARATE*.

Nous essaierons d'en publier une tous les mois.

En vous souhaitant une très bonne rentrée scolaire, professionnelle et sportive.

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

Attitude au Dojo

Le dojo est un lieu d'étude, de travail et d'échanges.
Une attitude empreinte de sérieux et de respect est nécessaire au progrès.
Tout karatéka doit avoir présent à l'esprit les recommandations suivantes qui conditionnent le bien-être de chacun.

RESPECT DES LIEUX

L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par le salut.
Il convient de saluer chaque fois que l'on monte ou descend du tatami.
Le dojo sera laissé en ordre et dans le plus grand état de propreté (y compris les vestiaires et sanitaires).

RESPECT DES PERSONNES

Au début et en fin de séance, élève et professeurs se saluent (zarei).
Ils saluent également le côté kamiza (place d'honneur).
Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice.
L'autorisation du professeur est nécessaire pour quitter le tatami.

ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ

Les plus gradés ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés.
Il convient d'écouter leurs conseils avec attention.
Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.

POLITESSE

Il est important de se comporter avec discrétion et donc de ne pas parler à haute voix.
Lorsque l'on ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné.
Il convient de ne se dévêtir que dans les vestiaires.

PONCTUALITÉ ET ASSIDUITÉ

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours, si l'on est en retard, il est courtois de s'en excuser auprès du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tapis.
La persévérance et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès sérieux.

TENUE

La Tenue du Karatéka s'appelle le Karatégi.
Il convient de porter son karatégi ainsi que sa ceinture (éventuellement des protections) à chaque fois que l'on pratique le karaté.
Le port de bijoux, boucles d'oreilles, bagues, piercing… est formellement interdit pour des raisons évidentes de sécurité, mais aussi d'égalité, en effet seule la ceinture marque la différence entre les pratiquants en fonction de leur degrés d'initiation.

HYGIÈNE

Avoir un corps et des vêtements propres c'est se respecter et respecter les autres.
Les ongles doivent être propres et coupés courts.
Il ne faut pas marcher pieds nus hors du tapis.
Une bonne hygiène de vie est nécessaire à l'harmonie de l'être humain.

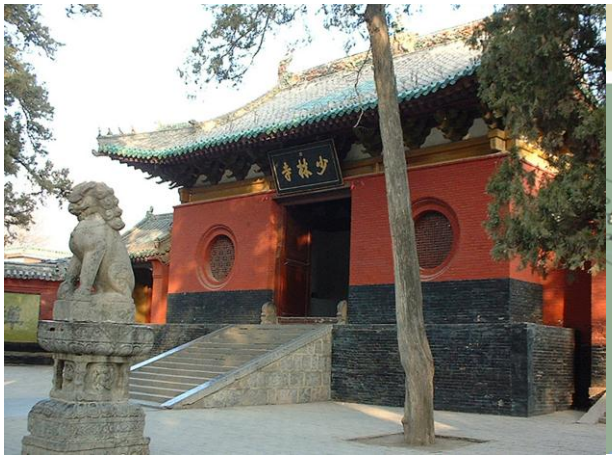
CONVIVIALITÉ ET AMITIÉ

La courtoisie et la convivialité favorisent l'éclosion de liens amicaux privilégiés.
Ce qui constitue un des buts du Karaté.

L'histoire du Karaté : les origines ...

L'Inde et la Chine …

Tout porte à croire que *Bodhidharma*, un moine bouddhiste indien, demanda asile après un long périple aux moines du monastère de *Shaolin*, en Chine vers l'an 520 après J.-C, situé au pied du mont *Song* dans la province du *Henan* (*Chine*). Le monastère fut édifié au début du 5ème siècle en l'honneur du moine indien *Buddhabhadra* qui prêchait en *Chine* depuis 464 le bouddhisme *Theravāda*.

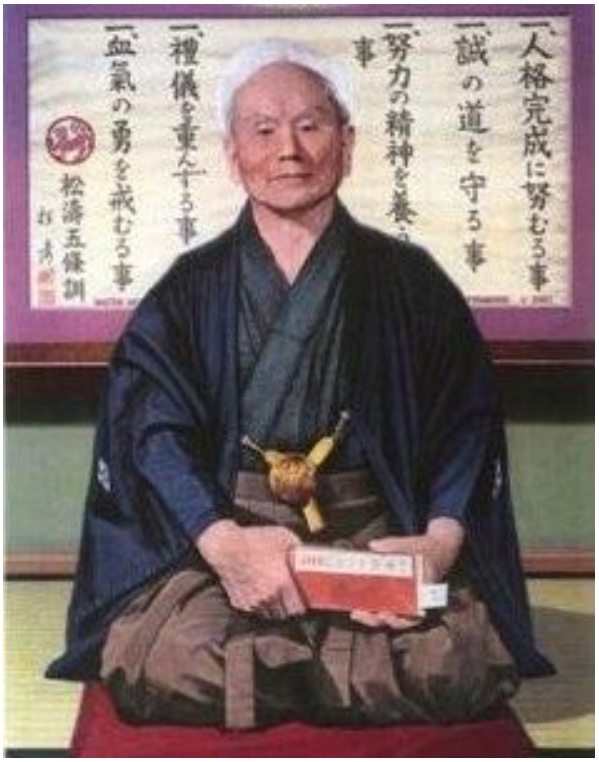


D'après la légende, le moine *Bodhidharma* développa l'enseignement du bouddhisme *Chan*, ainsi qu'une pratique martiale pour aider les moines à se défendre des animaux et brigands. Il conclut que la recherche de l'illumination devait se faire par l'union du corps et de l'esprit. Il enseigna donc une série d'exercices physiques destinés à renforcer le corps. Cette méthode, basée sur respiration et techniques à poings nus ou avec bâton, se propagera plus tard en Chine sous le nom de *Kenpō*, littéralement la méthode des poings. Cinq monastères ont porté le nom de *Shaolin*. Détruit en 1768, par l'empereur *Yongzheng*, le monastère de *Dongchan* fut reconstruit. Ce furent vraisemblablement les techniques enseignées dans ce monastère qui influencèrent le plus le *Todé d'Okinawa* ancêtre du *Karaté-Dô*.

De stade embryonnaire à ces débuts en *Chine*, le *Todé* va plus tard se codifier au *Japon* sous l'impulsion de maîtres qui deviendront des chefs de file. A l'époque il n'est pas encore question de création de *Ryu* (école). Le *Todé* regroupait plusieurs arts de combats de Chine. Ce n'est que bien plus tard que les "styles" verront le jour sur l'ile d'*Okinawa*.

Mais ceci est une autre histoire …

Gichin Funakoshi



wikipedia.org

Gichin Funakoshi, né le 10 novembre 1868 à Yamakawa, Shuri, préfecture d'Okinawa (îles Ryūkyū, Japon), et décédé en 1957 est le fondateur du karaté Shotokan, dit "Karaté Moderne".

Il est le descendant d'une lignée de bushi (samouraïs).

À l'âge de 11 ans, il s'était déjà fait un nom dans le style d'art martial des îles Ryūkyū. Commençant sa formation avec le Maître Azato Anko, il ne mit pas longtemps à égaler son maître en habileté, et à partager avec lui le sentiment d'être « l'artiste martial le plus accompli » dans le domaine. Il apprit également le karate-jutsu (signifiant « l'art martial de la main chinoise ») avec Maître Anko Itosu. Ses deux professeurs furent impressionnés par sa noblesse de caractère.

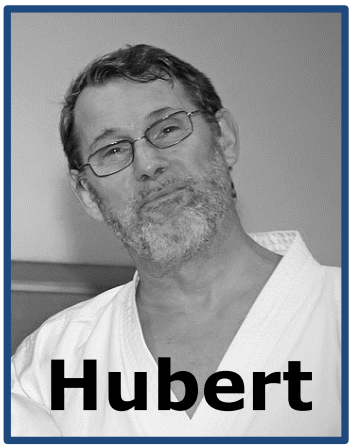
Gichin Funakoshi, le «père du karaté» aurait dit que «l'objectif ultime du karaté ne se résume pas aux mots *victoire* et *défaite*, mais consiste plutôt dans le polissage du caractère des pratiquants». L'approche de O'Sensei Funakoshi met en exergue les valeurs spirituelles et la finesse mentale au détriment de toute forme de brutalité, que celle-ci relève de la force physique ou de la technique. Il ne tardait jamais à mettre en garde prétentieux et autres vaniteux, qui assoiffés de gloire, participaient à de spectaculaires démonstrations. «Ils jouent dans les branches et le feuillage d'un arbre sans avoir la moindre idée de ce que recèle le tronc».

Aux yeux de O'Sensei, la pratique du karaté visait aussi bien la maîtrise de l'art lui-même que la maîtrise de notre propre esprit. C'est ainsi que, dans Karate-dô Kyôhan, il écrit : «La valeur de l'art dépend de celui qui l'utilise. S'il est utilisé pour une cause juste, alors sa valeur est grande, par contre, s'il en est fait un mauvais usage, alors il n'est pas d'art plus nuisible et malfaisant que le karaté». Les arts martiaux ne sauraient être réduits à de simples techniques, ruses et stratégies dont l'unique dessein serait d'apporter la victoire en combat.

Dans la conception de O'Sensei, maîtrise et agilité techniques s'affadissent bien plus vite au regard des vertus bien plus essentielles que sont le polissage du cœur et du caractère. Il encourageait les pratiquants à chercher les aspects cachés et fondamentaux de l'art.

Pour cette nouvelle saison nous vous proposons, pour apprendre à nous connaitre, de vous présenter chaque mois un membre de la section.

Pour commencer dans un pur « esprit Bushido », honneur à celui qui tient les manettes de la section, celui qui a les clefs de toutes les portes du dojo, notre père Fouras à nous, il était là à l'invention du karaté… Notre Président Hubert…



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

Hubert : Je suis depuis peu retraité d'Airbus Opérations Finances.

JP : Quelles sont tes origines ?

H : Je suis originaire de Normandie.

JP : Pourquoi pratiques tu le karaté ?

H : Pour sa convivialité, la maitrise de soi ainsi que la plénitude, et le coté Martial et défense.

JP : Tes débuts dans le Karaté ?

H : Au TOAC 1972, puis au Karaté Club Olympe et finalement je suis revenu au TOAC en 1988.

JP : As-tu fais de la compétition ?

H : Oui, Combat en 1972 et la Coupe du Karaté Club Samouraï.

JP : Quel est ton rôle dans la section ?

H : Je suis Président TOAC Karaté depuis 12 ans maintenant, et jadis trésorier du Club de Rugby du Haillan à Bordeaux.

JP : Un Karatéka préféré ?

H : Maitre Dominique Valera qui m'a donné ma ceinture verte !

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

H : Sans hésitations les brocolis.

JP : Celui que tu préfères ?

H : Impossible de répondre, il y en a trop !!

JP : Ta musique préférée ?

H : Le classique, en particulier Beethoven.

JP : Une autre passion ?

H : Le Rugby bien sûr !

JP : Donne-nous une qualité qui te représente

H : Je suis persévérant.

JP : Un défaut ?

H : Il parait que je suis râleur…

JP : Quelque chose qui t'insupporte ?

H : L'injustice.

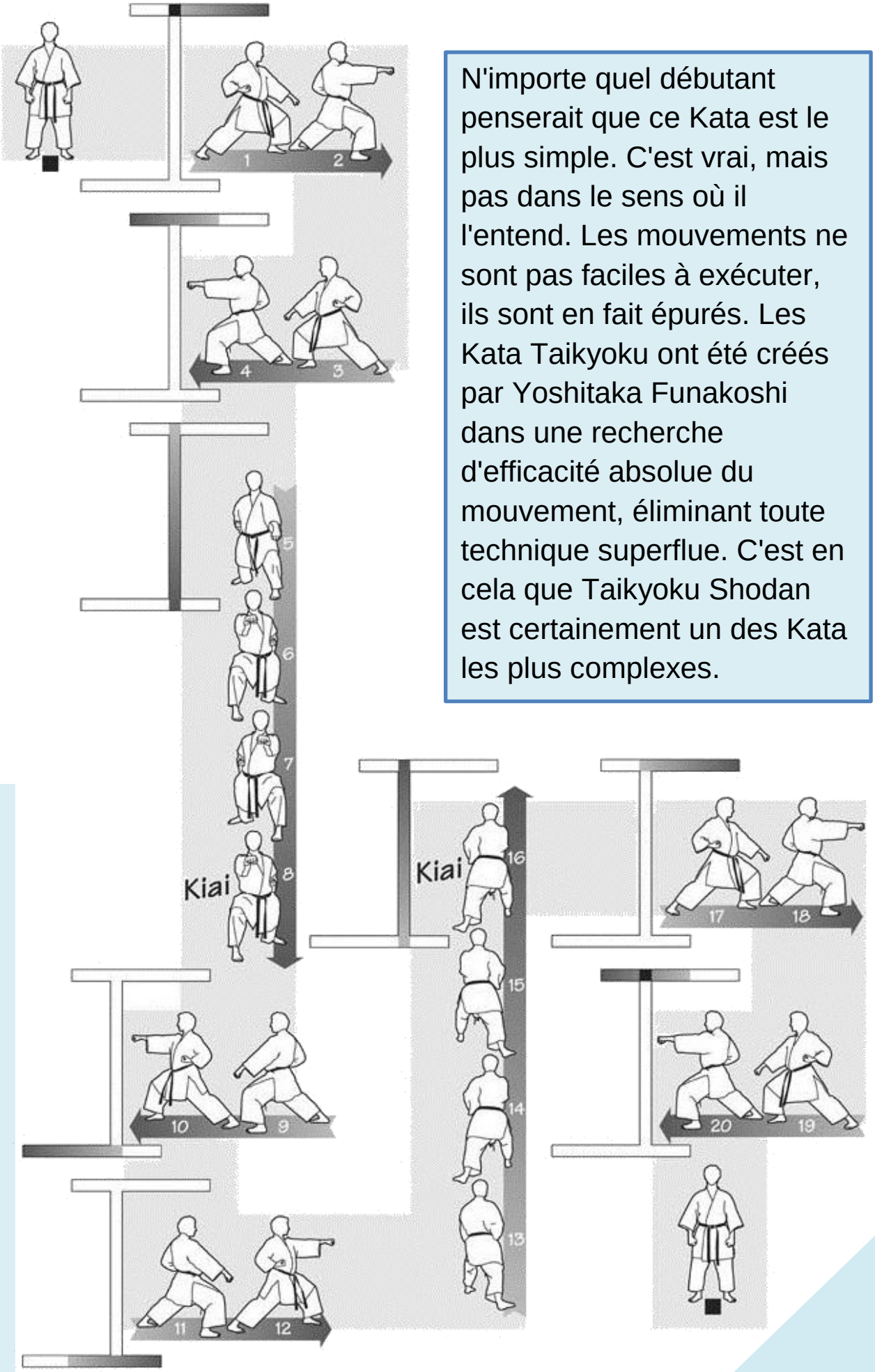
JP : Et pour finir, quelle est ta devise ?

H : « Honni soit qui mal y pense »

(Phrase prononcée par le Roi Edouard III alors qu'il attachait la jarretière de sa favorite qu'il avait malencontreusement fait tomber…)

« Honte à celui qui interprète comme répréhensible un acte à l'intention innocente mais aux conséquences ambiguës. Son utilisation contemporaine est souvent ironique et souligne au contraire la mauvaise intention de quelqu'un qui feint l'innocence. »

Taikyoku Shodan



N'importe quel débutant penserait que ce Kata est le plus simple. C'est vrai, mais pas dans le sens où il l'entend. Les mouvements ne sont pas faciles à exécuter, ils sont en fait épurés. Les Kata Taikyoku ont été créés par Yoshitaka Funakoshi dans une recherche d'efficacité absolue du mouvement, éliminant toute technique superflue. C'est en cela que Taikyoku Shodan est certainement un des Kata les plus complexes.

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