



<http://cerclefeminin.paris.free.fr>

éditorial

Quel plaisir j'ai à vous présenter ce premier numéro de la saison de notre kimono déchaîné ! Je vous laisse découvrir les différents articles qui permettront à tous de mieux comprendre votre pratique, avec des expériences personnelles – celle de François, à lire absolument – côtoyant des articles de fond sur les étirements et sur des pratiques « nouvelles » comme le body karaté et enfin les résultats de la saison écoulée.

Notre fédération (FFKDA), comme notre société, ne déroge pas à la règle avec son lot de réformes : Celle concernant le Shodan (1^{er} dan) a été lancée cette année avec une évaluation qui ne pourra porter que sur 60 candidats par journée (exit les 180 candidats dans la même journée), l'examen de la voie traditionnelle portera sur 6 épreuves réparties en trois ateliers (1-kihon et kihon Ippon kumité, 2-kata et bunkai et 3-ju ippon kumité et ju kumité), avec cumul des points pour atteindre 60 points et pas de note inférieure à 5 (exit la note inférieure à 10 qui était éliminatoire pour continuer). Pour la voie compétition, les candidats pourront marquer des points lors des coupes et championnats dès le niveau départemental. Et troisième nouveauté : il n'y a plus un jury, mais des juges qui notent le candidat dans chaque atelier. L'objectif de tout ces changements est de réaliser des passages de grades de qualité.

La deuxième réforme concerne les catégories d'âges. Je vous invite à en prendre connaissances dans ce journal ou sur votre livret du licencié, que nous vous avons remis lors de votre

10 000 jours pour forger
100 000 jours pour polir
Miyamoto Musashi

N°27 OCTOBRE – DECEMBRE 2008

inscription, sur lequel les catégories d'âges et de poids sont mentionnées (votre catégorie d'âge figure également sur votre licence).

Je vous rappelle ou vous informe, pour les nouveaux, que toute l'organisation (planning, passages de grades, compétitions, etc...) est sur notre site Internet (<http://cerclefeminin.paris.free.fr>) et si vous voulez profiter des informations en temps réel, envoyez votre mail à jmlarget@orange.fr. Le premier stage de self-défense de l'année aura lieu le samedi 29 novembre de 15h à 17h30 et le dimanche 30 novembre de 10h à 12h30, ouvert à tous à partir de 15 ans (femmes, hommes), même si vous ne faites pas partie de la section karaté. Les détails seront sur le site.

Pour les compétiteurs enfants, adolescents et adultes, consultez le calendrier de la Ligue de Paris, ce qui vous permettra d'anticiper et de réserver vos dates. La première compétition kumité enfants a lieu le dimanche 16 novembre prochain.

L'année est donc enfin lancée avec de nouveaux cours pour les enfants de 7 à 13 ans le samedi de 10h à 11h30 avec Christiane et Bernard, sachez en profiter ! Faites connaître votre club autour de vous et invitez vos ami(e)s à faire un cours d'essai. Demandez des prospectus à vos enseignants.

N'hésitez pas à proposer des articles ou des thèmes pour que votre journal puisse vivre avec un grand merci à Christiane et Bernard qui maintiennent à jour le site et édite ce journal. Je vous souhaite à toutes et tous une bonne saison sportive.

Sportivement vôtre

Jean-Michel

**De toute façon, il pleut
en automne !
Alors, venez au karaté !**



MAIRIE DE PARIS 

body karate 2

témoignage 3

témoignage suite 4

étirements 5

samourai 6

résultats 2008 7

infos pratiques 8

Body karaté, pour ou contre ?

Tou tou tou you tou ... tou tou tou you tou ... et oui, célèbre musique des années 80 (véro et davy, vous savez ?) que l'on peut entendre dans ... le body karaté ... une discipline en vogue !

Elaborée par la commission féminine nationale de la Fédération Française de Karaté sous la houlette de Catherine Belrhiti, le body karaté est une forme d'activité physique alliant des techniques de karaté sur des musiques rythmées.

Cette discipline, ouverte aux hommes et aux femmes à partir de 16 ans, permet une découverte plus ludique et plus douce du karaté, un lien intéressant entre le fitness et les arts martiaux. Pour les débutants, un premier contact technique et chorégraphique avec le karaté sans l'approche du combat, peu recherché pour un grand nombre au début de la pratique.

Le body karaté a donc été conçu pour développer la souplesse et la force physique et mentale par les enchaînements proposés et l'association à la musique. Le body karaté se veut favoriser à n'importe quel âge un bien être psychophysique général et une arme contre le stress en proposant Un travail cardio, le renforcement musculaire, l'assouplissement et l'affinement de la silhouette.

Voilà pour les présentations.

Ce que j'ai pu remarquer, c'est que cette nouvelle discipline ne rend personne indifférent ! Pour ma part, je me suis essayé à faire une petite synthèse des « pour » et des « contre ».

Les « pour ». Le cardio avant tout, dont il est inutile de rappeler les bienfaits. C'est la base même du concept (repris d'ailleurs des célèbres cours de « fitness » et autre « body combat »). Et puis, c'est ludique, en musique, entraînant. Et si on regarde bien, finalement, on apprend des positions et des techniques de karaté tout en développant ses capacités psychomotrices et de coordination (tout seul), voire de synchronisation (avec les autres) ! Enfin, c'est pour beaucoup de clubs, un moyen d'attirer vers la pratique du karaté traditionnel un public qui n'irait pas spontanément.

Alors, les « contre » à présent. Un karaté sans confrontation est difficile à comprendre ! Pas d'exercice à deux (que sur des chorégraphies prédéterminées), aucune mise en situation « ouverte » faisant appel aux capacités de vigilance et de

réaction (comme dans un ju-kumité par exemple). Les mouvements exécutés sont-ils réellement compris par les pratiquants qui n'en font jamais d'applications concrètes s'ils ne font que du body karaté ? Enfin, le fameux « kime » s'exprime-t-il dans un travail purement chorégraphique ?

Ma conviction est que le body karaté n'est sans doute pas une fin en soi et que tous les bénéfices qu'on peut en tirer, liés à ceux d'un karaté plus « conventionnel » peuvent permettre une évolution dans la pratique (au sens large) des karatékas que nous sommes.

Après tout, le cardio, c'est bon pour les katas et les combats ! Et puis, travailler des enchaînements de façon rythmée permet d'acquérir des capacités motrices différentes. Et enfin, des pratiquants qui viennent vers le karaté par le body karaté, ça ne peut pas faire de mal au karaté, si la chose est bien faite !

Evidemment, cela n'engage que moi et je vous laisse vous faire votre propre opinion sur la question ... en essayant un cours, pourquoi pas !

Bernard Armand



Mélange d'impressions et de ressentis d'une journée pas comme les autres : Le passage de 1^{er} dan

La journée du passage de premier Dan, c'est d'abord pas mal d'interrogations avant l'inscription officielle à l'examen ... D'abord, se présenter au premier Dan, je peux vous assurer que cela n'a pas été une décision évidente, car il y a une part de saut dans l'inconnu et beaucoup d'interrogations.

Avant de me décider, j'ai suivi, sur les conseils de Jean Michel et de Roseline, un stage de Serge Chouraqui sur la préparation de ce type d'épreuves. Je ne peux que conseiller à tous mes camarades ceinture marron de tatami qui souhaitent se présenter à cet examen d'y assister. J'ai même suivi une deuxième fois ce stage pour avoir le temps d'assimiler ce qui y était dit (merci Eric de tes conseils, tu avais bien raison !).

En effet, suivre le premier stage, c'est d'abord découvrir une ambiance particulière, et c'est aussi assister à une démonstration extraordinaire de technique par Serge Chouraqui. Suivre à nouveau 4 mois après le même stage, c'est alors beaucoup plus productif car on passe de la découverte à une meilleure assimilation de ce que l'on attend de vous le jour J, même si tout mûri ensuite progressivement.

En plus, cela permet de se mélanger à d'autres ceintures marrons et partager pas mal de questions et d'appréhensions ... pour découvrir qu'on est tous en gros au même niveau, ce qui est rassurant. Car enfin, on a beau travaillé ses katas, refaire les kihons et s'entraîner : il y'a toujours ces sempiternelles questions qui trottent dans la tête :

- Est ce que je suis assez à niveau ?
- Est ce que je risque de me « planter » lamentablement ?
- Qu'est ce que je peux faire de plus pour être prêt ?
- Quelles sont mes chances réelles ?
- Quand ce sera le bon moment ?
- Est ce que c'est maintenant que je suis le plus prêt physiquement ?

Après tout, les années passent, et mieux vaut ne pas trop attendre car le temps passe vite, et on n'est jamais sûr que le corps suive toujours. Et puis en fait, il faut se jeter à l'eau, et c'est cela le vrai premier pas : se décider à renvoyer le formulaire d'inscription...

Un moment vécu intensément juste avant et le jour même...

Psychologiquement, c'est quant on reçoit sa convocation qu'on réalise que c'est pour de bon, et bien évidemment, lorsqu'on prend son sac pour y aller quand c'est le grand jour !

Les jours d'avant, la nuit d'avant aussi, voire encore celle d'avant ... on refait ses katas, on mémorise les conseils reçus (et Dieu sait s'il y'en a !), et on essaie d'imaginer ce que sera la journée. Quand on arrive sur le lieu, on reconnaît les visages des autres ceintures marrons, ceux qu'on a vu aux stages de préparation, mais ce qui est sympa, c'est qu'ils n'ont pas l'air plus rassurés que vous ...

Ensuite, c'est la découverte des lieux, et là, cela surprend : plein de juges en blaser, pleins de tatamis différents et une organisation impeccable.

Ce jour là, je pensais qu'il y'aurait du monde, mais pas autant: sur la convocation, il y' avait marqué « huis clos » ... mais il y'a aussi du public venu voir ceux qui sont déjà ceinture noire et qui passent d'autres Dan...

La pression monte, comme la température d'ailleurs, car ce 17 Mai, c'était jour d'orage et sous la verrière, il ne faisait pas froid. Comme m'a dit Olivier, déjà habitué à ce genre de cérémonies, « avec cette chaleur, au moins on aura pas de claquages... » On est tout de suite nettement plus rassuré après une telle remarque !!

Après, on découvre des visages connus que l'on rencontre plutôt dans des revues de Karaté. Puis le gymnase se remplit. au début, il y a plus d'arbitres que de candidats mais une heure après, le gymnase est plein et on nous fait tous asseoir d'un côté.

L'affectation des candidats pour chaque jury se fait rapidement après la vérification des papiers (ne les oublier pas, chers collègues, il y'en a toujours qui croient les avoir)... Discrètement, on tâte du pied la matière du tatami pour voir si le pied va glisser ou coller dans quelques instants...

Juste avant le début ...

Chaque groupe rejoint son estrade devant le tatami où il va falloir y passer. Déjà, on découvre le visage de ses jurys, et on attend bien sagement assis dans les tribunes.

C'est le moment où les « styles » se regroupent pour d'ultimes questions que l'on se pose à voix basses au cas où on aurait pas encore bien compris certaines questions fondamentales. Les goju ryu parlent au goju ryu, les wado-ryu aux wado-ryu, les shito ryu aux shito ryu et les shotokan entre eux :

- *le dernier mouvement du 4^{ème} kata, tu le fais bien comme cela ?*
- *On salue avant de monter sur le tatami ou après devant le jury ?*
- *Kekomi, c'est bien Sokuto?*
- *c'est la première fois que tu viens ? Moi, cela fait la 3^{ème} fois*

Groupes ...

Ca y est, cela commence ...

Tout à coup, tout le monde se tait : un des membres du jury s'approche avec solennité vers les candidats, et commence à égrener les noms des premiers qui vont devoir effectuer leurs kihons.... Les autres se rassoient. L'heure a sonné.

Par chance, j'ai pu assister au premier départ de la ligne des 7 premiers candidats et pu, en prêtant l'oreille, écouter attentivement les termes employés, parfois un tantinet différents de ceux qui m'étaient familiers

Ensuite, c'était mon tour, et c'était bien que tout commence par un « Oi Zuki en avançant » car sur ce premier mouvement, cela met en confiance : merci à Roseline de ces révisions des « fondamentaux » du Mardi soir, car quant on commence par quelque chose que l'on a compris, cela permet d'évacuer pas mal de stress dans ce genre de moments et d'être plus confiant pour la suite..

Finalement, pour le premier Dan, les enchaînements demandés sont plus simples que ceux que l'on fait parfois dans le Club. Du coup, grâce au travail demandé par Jean Michel, cette UV paraît plus abordable. Cela a duré tout de même 1 heure...

Ensuite, c'est le tour du Kata de son choix : j'avais choisi Pinan Nidan, mais la plupart des autres candidats présentaient Naifanchi Shodan ou Pinan Yodan. Comme tous les styles de Karaté y étaient, j'ai aussi profité de cette découverte.

Juste avant les katas, un de mes voisins, d'une carrure impressionnante (il aurait eu du mal à passer par la double porte de notre gymnase), se penche vers moi et me dit « Je tremble comme une feuille et c'est l'UV qui m'inquiète le plus : j'ai peur que cela se voit ». J'ai cru qu'il plaisantait, mais je lui ai répondu : « Vous n'avez pas de raison de vous inquiéter : on est tous pareils. Vous vous posez cette question pour les autres en les regardant ? ». Ça a du le rassurer car il a eu un grand sourire de satisfaction, et ça s'est très bien passé pour lui.

Par chance pour tout le monde ou presque, pas de glissade, pas de trous de mémoire ... sur le site de la FFKAMA, il est bien écrit que cela ne pardonne pas !

Pour la dernière épreuve du tronc commun, le Kihon Kumité, j'ai eu comme partenaire un pratiquant du style Shotokan. Lorsque j'étais UKE, je me suis appliqué à suivre tous les conseils donnés : varier les réponses, ne pas toucher son partenaire, bien faire le Kiai, et ne pas quitter son partenaire des yeux.

Sauf, que, un moment, sur un Nukité au niveau du cou, un des membres du Jury m'a demandé par sécurité de faire tous les niveaux de contre au niveau Chudan. Il a fallu s'adapter en direct et trouver quelque chose.

Fin du Kihon Ippon ...

Merci à Daniel qui m'avait aussi détaillé l'étiquette des différents saluts, y compris pour quitter le tatami. Un candidat s'est fait rappelé à l'ordre pour avoir tourné le dos au Jury avant de s'en aller...

Une longue attente pour les résultats du tronc commun

C'est un moment de tension car, soit on passe à la deuxième partie (dite « spécifique »), soit on est recalé.

Puis, le Jury appelle les candidats qui passent la deuxième partie : c'est déjà une grande satisfaction de savoir que 3 UV sont acquises.

La partie la plus redoutée pour moi : les Bunkai, le Ju Ippon Kumité, et le Ju Kumité

En fait, c'est à partir de 22 heures que nous avons commencé cette partie là, et il est vrai qu'il n'est pas évident à cette heure de mobiliser ses réserves (l'heure de convocation était 18 heures, et la plupart des candidats étaient là à 17 H 30). Merci à Bernard pour ses conseils avisés sur le repas à faire en milieu d'après midi : cela a été bien utile !

Lorsque je suis passé pour le Bunkai, j'ai réalisé que c'était sur le kata présenté, et pas sur tous les katas. Je n'ai pas regretté d'avoir pris Pinan Nidan, car cela a facilité ma demande pour mon partenaire afin que je puisse trouver une explication « simple et claire, c'est ce qu'on te demandera » comme m'avait bien dit Jean-Michel.

Tout se complique !

Pour le Ju Ippon, il faut être à 3 mètres de son partenaire, et c'est au Jury de décider de ce que vous devez faire. Et là, la tuile, l'horreur absolue : alors que je viens de saluer mon partenaire, le Président du Jury s'adresse à moi et me dit : « Vous avez besoin de vos lunettes ? Oui ? Cela ne fait rien, enlevez les, c'est une question de sécurité ».

Gros moment de doute car personne ne m'avait parlé d'une telle hypothèse ! A ceux qui en portent, préparez vous à mettre des lentilles !

Double problème : à 23 Heures, commence le Ju Kumité, et là, même demande d'enlever mes lunettes. Je peux vous assurer que faire un Ju Kumite sans lunettes alors que vous les portez en permanence, cela n'a rien d'une sinécure ! Cela va sans doute faire rire un certain nombre d'entre vous, mais cela a sans nul doute été de la soirée, la situation la plus délicate !

En contrepartie, mon partenaire « bienvoyant » a eu la courtoisie de limiter ses attaques en Chudan et Gedan.

L'attente et la joie

Vers 23h30, nous nous sommes présentés en rang devant le Jury (nous étions la dernière table à passer, et nous ressentions aussi le contrecoup de la tension des 5 heures précédentes).

Après 15 minutes, nous avons eu les résultats et j'ai su comme tous mes collègues encore présents que nous avons obtenu le premier Dan. J'avais eu avant le plaisir d'apprendre qu'Olivier avait eu son 3^{ème} Dan et qu'Eric avait eu son 2^{ème}.

A l'annonce des résultats, on ressent une grande joie, car c'est d'abord la récompense pour un investissement physique personnel qui a commencé des années plus tôt, ce qui certains jours n'a pas été toujours évident lorsque la journée de travail a été particulièrement chargée et que la fatigue se fait aussi sentir.

Et puis l'âge compte de plus en plus dans l'effort physique que l'on demande à soi même. Même si je prends plaisir à faire des katas, le week-end ou en vacances, cela ne suffit pas non plus.

Mais j'ai aussi pensé en même temps aux personnes qui m'ont permis d'arriver jusque-là et sans lesquelles, je n'y serais pas arrivé et je profite de cet article pour les remercier de tout cœur :

- Jean Michel, bien sûr, avec lequel j'ai découvert le Karaté Wado-Ryu, qui m'a fait passer toutes mes ceintures durant toutes ces années, et que je remercie beaucoup pour tout ce qu'il m'a appris ;
- Roseline pour ses cours du mardi soir pendant lesquels nous révisons, entre autres, les « fondamentaux » et pour la découverte du taïchi qui m'a permis d'être à l'écoute de soi pour éviter un claquage qui aurait tout fait rater ;
- Jacques (Ledù) que je n'oublie pas, et avec lequel j'ai passé de nombreux mardis de 19h30 à 21 heures, à réviser les katas et qui m'a conseillé avec patience et gentillesse ;
- Mais aussi, à vous tous, chers collègues du tatami du CFP : Xavier, Thérèse, Bernard, Eric, Olivier, Daniel et tous les autres, pour tous vos conseils donnés durant ces années et qui m'ont permis de réussir cet examen.

Merci encore à tous, et bonne chance pour les autres !

To Stretch Or Not To Stretch ? Point de vue sur les étirements

Suite à plusieurs articles et émissions diffusés dans la presse écrite et orale mettant en garde contre les dangers du stretching, j'ai cherché à faire un point sur ce sujet ô combien important pour les karatékas que nous sommes et j'ai trouvé un résumé de la situation réalisé par des spécialistes dans le domaine. Voici leurs conclusions.

Les spécialistes affirment que des exercices de stretching bien dosés sont bénéfiques pour améliorer la souplesse articulaire, maintenir une certaine liberté de mouvement, éviter des raideurs qui entraîneraient des compensations. En d'autres termes, le stretching : oui, mais pas n'importe comment ! Les spécialistes sont unanimes pour dire que la pratique régulière d'exercices de stretching va modifier les propriétés mécaniques du muscle :

- Augmenter les amplitudes articulaires maximales et diminuer l'état de contracture du muscle.
- Pourrait augmenter la force maximale.
- Dosé correctement, accélérer la vitesse et la qualité de cicatrisation du muscle après un claquage ou accélérer la guérison d'une tendinite.



Ils sont aussi tous d'accord pour dire que le stretching :

- Diminue la performance physique dans les 2 heures qui suivent les étirements.
- N'a ni prouvé son efficacité dans la prévention des blessures, ni prouvé d'effets délétères sur les lésions (difficultés de mener des études fiables).
- N'a aucun effet sur la récupération, la diminution des courbatures.

Les étirements sont considérés comme un bon complément au renforcement musculaire, indispensables dans tous les sports nécessitant souplesse articulaire, bénéfiques dans les autres sports. Il est nécessaire de les pratiquer très régulièrement pour avoir une amélioration de la mobilité articulaire à long terme. Ils apporteraient aussi un bien-être physique et psychologique. Il existe de multiples formes de stretching : passif, statique, isométrique, balistique et la facilitation neuro-musculaire proprioceptive.

Des étirements de 15 à 30 secondes seraient suffisants. Lors d'étirements, il est important de se concentrer sur ce que l'on ressent lors de la mise en tension. Nos sensations vont permettre de doser l'étirement. Il faut sentir « que ça tire », mais les étirements ne doivent pas être douloureux. Les étirements, par leurs actions sur le relâchement neuro-musculaire, diminuent la force à court terme, donc la performance et :

- Il est déconseillé de les pratiquer au voisinage immédiat d'un effort ou d'une compétition. Pour permettre une récupération musculaire partielle, il faut attendre 1 heure après un effort avant de s'étirer. Un étirement immédiat pourrait provoquer des lésions musculaires. Dans certains cas d'entraînement intensif, il faudrait même attendre 6 heures.
- Pour des sports très spécifiques comme la danse, la gymnastique artistique, le patinage artistique, les arts martiaux, ... qui utilisent des amplitudes articulaires maximales importantes, les exercices d'assouplissement avant une compétition ne sont pas proscrits : il est nécessaire d'atteindre à l'échauffement les amplitudes articulaires qui seront retrouvées lors de la performance.

En conclusion, le stretching s'adresse à tout le monde, jeunes, moins jeunes, sportifs, non sportifs. Il permet, combiné à d'autres exercices, d'obtenir puis de maintenir une harmonie musculaire entre force et longueur. Tout est question d'équilibre !



Bernard Armand

Les samouraïs pratiquaient-ils le karaté ?

Karaté et samouraï sont des mots que nous autres occidentaux pratiquants associons volontiers et le nombre de clubs de karaté qui s'appellent « samouraï karaté club » est assez incroyable (essayez voir sur Internet ...). Mais la relation entre samouraï et karaté est-elle aussi évidente ? Je me suis livré à quelques recherches et voici ce que cela donne.

Les samouraïs tout d'abord. Ils sont bien japonais (mais pas d'Okinawa). Catégorie d'hommes armés à la solde de l'aristocratie (samouraï signifie littéralement « en service ») le samouraï serait apparu à l'époque de l'ère Héian (794 – 1185). Avant cette période, on appelait les guerriers des *bushi* (« hommes d'armes »).

Vivant selon un code moral très strict (*bushido*), le samouraï est entièrement voué au service de son maître et tourné vers l'art de la guerre. Tous les guerriers sont censés étudier obligatoirement sept arts : le sabre, la lance, l'arc, l'équitation, le combat à main nue (*jujutsu*), le canon et la stratégie. A ces sept arts viennent s'ajouter, pour constituer un total de dix-huit arts martiaux, d'autres disciplines : la natation, l'art de dégainer le sabre, le maniement du couteau, du bâton, d'une longue lance munie d'une grande lame, d'une arme à dix crochets, de la faucille munie d'une chaîne, l'art du lancer de couteaux, du lancer d'aiguilles à l'aide de la bouche, la capture à l'aide d'une corde, ou à l'aide d'un long manche terminé par des pointes hérissées, et enfin les diverses techniques d'espionnage et d'assassinat clandestin. Tiens donc, pas de karaté !

Le karaté, lui, on connaît mieux ses origines (voir *Le Kimono Déchaîné* n°25) puisqu'il vient de l'île d'Okinawa (au sud du Japon) et tire ses origines d'arts de combats venus de Chine. Seulement voilà, en ce qui concerne la tradition, il faut préciser une chose qui est souvent source de confusions. A Okinawa, où est né le karaté, il n'y avait pas de samouraï et pour les habitants d'Okinawa, les samouraïs étaient les envahisseurs japonais qui dominaient le royaume attaché depuis longtemps à la Chine. Le karaté ne fait pas donc partie des arts pratiqués par les samouraïs !

Mais alors, pourquoi ce rapprochement si fréquent de certains idéaux du *bushido* (les vertus comme courage, générosité, respect, sincérité, loyauté ...) et des valeurs portées par le karaté ?

En fait, il faut se rappeler que lorsque le karaté est venu d'Okinawa, ce n'était pas un *budo* (art martial japonais) mais un art de combat local influencé par la tradition chinoise. Le *budo* est un développement moderne de la tradition des samouraïs, ce n'est pas la reprise directe des arts martiaux tels qu'ils les pratiquaient.

C'est vers cette idée du « *budo* » que s'oriente le karaté. En versant les traditions anciennes dans une discipline nouvellement introduite de l'île d'Okinawa, les adeptes du karaté ont tenté de créer une nouvelle forme de *budo*. C'est pourquoi les références idéologiques du karaté sont celles de la tradition des samouraïs, alors que les références techniques se trouvent dans la tradition d'Okinawa et non dans les arts pratiqués par ces mêmes samouraïs.

Ensuite, le karaté s'est diffusé largement, d'abord au Japon (c'est à dire en dehors de l'île d'Okinawa) et puis très rapidement en occident, emportant pêle-mêle avec lui les références techniques d'Okinawa et celles portées par les samouraïs.

Peu d'individus à cette époque faisait clairement la distinction et l'amalgame s'est rapidement créé dans l'esprit collectif, faisant de l'association karaté et samouraï un lien presque naturel, alors qu'il n'en est rien sur le plan pratique, puisque les samouraïs disparaissent vers 1880 et que le karaté moderne prend à peine son essor à cette date.

Finalement, là où les deux mondes se retrouvent le mieux c'est certainement dans les vertus du karatéka, même si un pratiquant du XXI^{ème} siècle et un samouraï du moyen âge ont des enjeux bien différents !

Bernard Armand



Résultats sportifs 2007-2008

Championnat de Paris Corpo tout style

Kata individuel :

Guillaume Armand - *Médaille d'or*

Nicolas Romano - *Médaille d'argent*

Championnat de Paris kata

Kata individuel :

Mathilde de Montalembert - *Médaille d'or*

Claire Armand - *Médaille d'argent*

Kata équipe :

James, Louka, Raphaël - *Médaille d'argent*

Claire, Geneviève, Mathilde - *Médaille de bronze*

Championnat de Paris kumite

Alexandre Armand - *Médaille d'or*

James Chambault - *Médaille d'or*

Résultats Coupe du Karatéka Citoyen

Trophée d'or

Guillaume Armand

Trophée d'argent

Louka Boulaine

Trophée de bronze

Flavien Remark

Médaille d'or

Raphaël Marouani

Louis Nééz

Hilzonde Pasquier

Médaille d'argent

Mathilde de Montalembert

Nicolas Romano

Geneviève de Montalembert

Médaille de bronze

Philippine Fabre Monnin

Lucas Schiltz

Alex Malheiro

Mention spéciale

Claire Armand

Vahag d'Ambrosi

Olga Foin

Eliot Mestrallet

Mahtias Cloppenburg

Diplômes & grades

Ceintures noires

Olivier Pierre - 3^{ème} dan

Daniel Roumanes - 3^{ème} dan

Eric Lazzaro - 2^{ème} dan

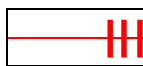
François Vught - 1^{er} dan

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif (BEES)


Christiane Armand (BEES 1^{er} degré)

Bernard Armand (BEES 1^{er} degré)

Résultats passage ceinture enfants

 blanche
3 barrettes

Tilal Mohamed Suleiman

 blanche
jaune

Andréas Delisle

Gaëtan Houette

Ombeline Houette

Timour Journal

Shruh Kohli

Maxence La Balme

Paul Gabriel Manoto

Manon Monbroussou

Gabriel Romano

Pierre de La Bellière

Géraud de Mathan

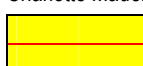
 Blanche-jaune
3 barrettes

Adrien Balny d'Avricourt

Charles Barthelemy

Alexis Bernet

Charlotte Madeline

 jaune
1 barrette

Philippine Fabre Monnin

Clément Gardenat

Henri Gasquet

Alexandre Gharbi

Harshida Kohli

Christopher Marouani


Eliott Mestrallet

Tom Alexandre Piekarski

Armand de Colbert

 jaune
3 barrettes

Augustin Jardin


 Jaune
Orange

Eléonore Mandonnet

Léo Monbroussou

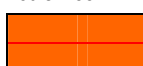
Angélique Teze

Alex Malheiro

 Jaune-orange
1 barrette

Lucille Mestrallet

Louis Nééz

 orange

Claire Armand

Emilie Chambault

Vahag D'Ambrosi


Paul Gardenat

Alexandre Hicheri

Mathias Lachaud

Mathilde Leger

Julian Patin

 orange
1 barrette

Raphaël Marouani

Flavien Remark

 orange
verte

Edward Antonyuk

Mathias Cloppenburg

Ariè Gross

Golda Gross

Philippe-Charles Pouzelgues

Junior Rabarison

Melric Reyes

Lucas Schiltz

 Orange-verte
1 barrette

Louka Boulaine

 Orange-verte
3 barrettes

Simon Weber

 verte

Olga Fouin

Hugo Graindorge

Liam Green

Sophie Leprevots

Sylvain Regis

Sarah Sotil

 Verte
1 barrette

Karoly Fogarassy

Nicolas Martins Malheiro

Mathilde de Montalembert

 Vert
Bleu

Alexandre Armand

James Chambault

Virgil Deguy

Andréa Del Monaco

Louise Le Soudeer

Geneviève de Montalembert

Chloé Side

 Bleue

Eudes de Rasilly

Paul Antoine Jacopy

David Sotil

 Bleu
marron

Jason Basa

Julien-David Manoto

Emmanuel Monbroussou

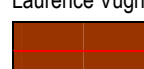
 marron
2^{ème} Kyu

Margaux de Fougerolles

Tiffany Vaz

Guillaume Villanova

Laurence Vught

 marron
1^{er} Kyu

Guillaume Armand

Mike Galasso

Hilzonde Pasquier

Nicolas Romano

LES NOUVELLES CATEGORIES D'ÂGES

	année de naissance	âges
Mini Poussins	2003 / 2004	4-5 ans
Poussins	2001 / 2002	6-7 ans
Pupilles	1999 / 2000	8-9 ans
Benjamins	1997 / 1998	10-11 ans
Minimes	1995 / 1996	12-13 ans
Cadets	1993 / 1994	14-15 ans
Juniors	1991 / 1992	16-17 ans
Seniors	1990 et avant	18 ans et plus
Espoirs	1987 / 1990	18-21 ans

LES NOUVELLES CATEGORIES DE POIDS

cadets	juniors	seniors
Kumité masculin ind. Âge 14 / 15 ans	Kumité masculin ind. Âge 16 / 17 ans	Kumité masculin ind. Âge 18 ans et plus
-52 kg	-55 kg	-60 kg
-57 kg	-61 kg	-67 kg
-63 kg	-68 kg	-75 kg
-70 kg	-76 kg	-84 kg
+70 kg	+76 kg	+84 kg
Open	Open	Open
Kumité féminin ind. Âge 14 / 15 ans	Kumité féminin ind. Âge 16 / 17 ans	Kumité féminin ind. Âge 18 ans et plus
-47 kg	-48 kg	-50 kg
-54 kg	-53 kg	-55 kg
+54 kg	-59 kg	-61 kg
Open	+59 kg	-68 kg
	Open	+68 kg
		Open
		Kumité par équipe Âge 18 ans et plus Masculin et féminin

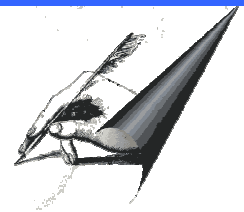
NOUVELLES CATEGORIES D'ÂGES ET DE POIDS

Pour les épreuves kumité et kata en conformité avec les nouveaux règlements internationaux, de nouvelles catégories d'âges et de poids sont mises en place dès le 1^{er} septembre 2008

Ce journal est à vous !

Alors, petits et grands, n'hésitez pas à prendre vos crayons pour tous les articles et dessins que vous avez envie de faire paraître.

Jean-Michel, Roseline, Christiane et Bernard sont à votre disposition pour récolter votre production.



Le DVD Karaté du CFP



Retrouvez tous les Katas enfants et adultes ainsi que les positions de base sur les deux DVD du club ! Réservez-les auprès de Jean-Michel

Ces DVD ont été réalisés bénévolement par des membres du Club. Ils sont destinés aux enfants comme aux adultes pratiquants pour servir de support pédagogique complémentaire aux cours dans l'apprentissage des katas de notre style de karaté (le Wado-ryu). L'argent recueilli lors de leur vente revient intégralement au club et les bénéfices dégagés sont entièrement destinés au financement de matériel pédagogique pour les enfants et les adultes.

Site Internet

Ouvert depuis 2003, notre site Internet (<http://cerclefeminin.paris.free.fr>) vous propose près d'une centaine de pages d'informations régulièrement mises à jour sur la vie du club ainsi que de nombreuses photos de nos exploits.

N'hésitez pas à le consulter souvent pour vous tenir au courant de l'actualité de la section

