

Oshukai

Karaté Shorin-ryu et Kobudo d'Okinawa

Info



L'EDITO

25 ans déjà !

L'année 2001 a commémoré mon arrivée en France il y a 25 années. Que de chemin parcouru, avec vous tous, depuis lors ! Un chemin empreint de riches valeurs, de rapports humains

vrais et chaleureux à travers la tradition des arts martiaux d'Okinawa.

Nous sommes de plus en plus nombreux à renouer avec les racines que constitue le karaté traditionnel et à le transmettre à la jeunesse.

L'association Oshukai International, qui regroupe désormais les écoles de karaté shorin et de kobudo basées en Europe, au Canada ou en Inde, a été créée afin de mettre en commun notre travail, dans le souci de progresser ensemble et de perpétuer, dans un même esprit, les techniques traditionnelles d'origine.

De cette volonté, sont nés un site Internet et

aujourd'hui, le journal « Oshukai Info », qui se veulent être les témoins de nos activités, des efforts et du dynamisme que chacun apporte au sein de notre organisation.

Mon déplacement à Madras (Inde) en janvier dernier a été le théâtre de cet engouement pour les arts martiaux d'Okinawa, où j'ai relevé le très grand respect et la courtoisie de ses pratiquants indiens.

Au-delà du dépaysement (cf. *Carnet de Route de B. Mathae*), la surprise fut l'enthousiasme manifesté pour le karaté et le kobudo, ainsi qu'une grande soif d'apprendre ; et le remarquable sens de la discipline, tant chez les adultes que chez les enfants. De là découle peut-être, l'attitude se-reine d'une population pourtant touchée par une très grande pauvreté, pour 50 % des Indiens... ?

Ce type d'échange ne peut que renforcer notre pratique et nous ouvrir sur le monde. Nous progressons ainsi, tous ensemble, grâce à cette grande famille que constitue Oshukai.

Kenyu CHINEN

Dans ce numéro :

	page
L'Edito	1
Danses d'Okinawa	1
Coupe du Sud	2
Stage d'été à	2
Les 25 ans du Karaté Shorin et du kobudo	3
Le kata : comment se perfectionner ?	4
Kobudo : aménager son dojo	5
Stage en Inde	6
La vie des clubs	7
Coupe de France shorin-ryu 2002	8
Compétition et	8
Le kobudo en Belgique	9
Recette : les Yakitori	10

Danses traditionnelles d'Okinawa

13e échange culturel franco-japonais

Saint-Cyr L'Ecole



Le groupe de danse et musique traditionnelle de l'association d'échange culturel d'Okinawa s'est produit à Saint-Cyr L'école et Vin-

cennes au mois d'octobre 2001, grâce à l'initiative et à l'organisation de Maître Kenyu CHINEN et l'école de karaté et de kobudo de Saint-Cyr dirigée par Mouloud Boumedhel.

Le soir du 12 octobre à Saint-Cyr, la municipalité a proposé en préliminaire les prestations de ses différentes associations : démonstrations des clubs de karaté, judo, aikido et de l'Amicale Laique.

Puis la superbe formation okina-waïenne entra en scène et fit découvrir aux nombreux spectateurs des danses classiques et des danses

folkloriques reflétant la vie quotidienne populaire.

La seconde partie du spectacle reprit par une démonstration de karaté et de kobudo, exécutée par Maître CHINEN et ses élèves.

La soirée s'acheva bien sûr par des danses d'Okinawa, avec la participation du public qui clôtura cette soirée dans une ambiance conviviale.



Coupe du Sud shorin-ryu

Laudun L'Ardoise

Le dimanche 27 janvier, le « Laudun Karaté Club » a organisé fort brillamment sa Coupe du Sud annuelle de karaté shorin-ryu.

L'incontestable chef de file, Maître Kenyu CHINEN, 8^e dan, était - comme toujours - présent à ce rendez-vous laudunais.

148 participants venus des régions de Perpignan, Marseille, Vallauris, Cavaillon, Thonon-les-Bains et même de la région parisienne, s'étaient donnés rendez-vous sur les tatamis du Forum où ils se sont affrontés tout au long de la journée dominicale.

LES RESULTATS

KATA : Poussines : 1- GILLET Alyson (LAUDUN 30), 2- SIMON Johana (THONON 74), 3- VANDERBORE Alexa (LE SOLER 66).

Poussins I : 1- SMAIL Ludovic (LE CANET 66), 2- ERNAULT Joss (LE CANET 66), 3- DIAZ Julien (SOLER 66). **Poussins II :** 1- RAJCEK Jérôme (SOLER 66), 2- DELOGU Rodriguez (LA VALENTINE 13), 3- MONDI Mathieu (LE CANET 66).

Pupilles filles : 1- CAVA Aurélie (LA VALENTINE 13), 2- DELOS Audrey (PERPIGNAN 66), 3- BOULBES Emilie (SOLER 66).

Pupilles garçons I : 1- AZNAR Jérôme (PERPIGNAN 66), 2- BOLLER Thomas (LA VALENTINE 13), 3- BENOTMAN Bastien (LAUDUN 30). **Pupilles garçons II :** 1- FRAN Stiven (LE CANET 66), 2- DALMAS Florian (LA VALENTINE 13), 3- CHMIELUS Nicolas (LA VALENTINE 13).

Benjamines : 1- SAINT MARTIN Margot (PERPIGNAN 66), 2- SAURIAT Sandy (PERPIGNAN 66), 3- IBGHI Laurie (LA VALENTINE 13).

Benjamins I : 1- MADERNE Michaël (PERPIGNAN 66), 2- PLA Vincent (PERPIGNAN 66), 3- ROUYER Stéphane (LE CANET 66). **Benjamins II :** 1- PEREZ Bruno (LE CANET 66), 2- VEZINET Christophe (LAUDUN 30), 3- GODINI Damien (LA VALENTINE 13).

Minimes filles : 1- MORO Coralie (LAUDUN 30), 2- WIFF Stéphanie (LAUDUN 30), 3- CORNET Marion (PERPIGNAN 66).

Minimes garçons I : 1- MATEY Maxime (LAUDUN 30), 2- BENOTMANE Yohan (LAUDUN 30), 3- MARETTE Pierre (THONON 74). **Minimes garçons II :** 1- PHANTALY Viseth (LAUDUN 30), 2- RIVELL Alexandre (LE SOLER 66), 3- GARCIA Gislain (LAUDUN 30).

Cadettes : 1- DERICKE Natacha (THONON 74), 2- CAVALIER Aurélie (LAUDUN 30).

Cadets : 1- GARCIA Grégory (LAUDUN 30), 2- TICCHI Giovanni (CAVAILLON 84).

Juniors masculins : 1- PHANTALY Phisith

De la catégorie poussin à senior, les compétiteurs ont présenté des katas individuels et des katas kumiwaza, avant de se mesurer à l'épreuve du dojo-kumite, avec protections obligatoires.

Une démonstration de kobudo -discipline fort apprécié du public- anima l'entracte de cette compétition.

L'organisation impeccable du Laudun Karaté Club, cher au président Thierry Martin, a été en tous points remarquable, autant pour son accueil, sa convivialité et ses installations, appréciés par les participants et spectateurs.

(LAUDUN 30), 2- MORENI Stéphane (LA VALENTINE 13).

Seniors féminines : 1- LUCE Nathalie (MONTMORENCY 95), 2- MURE Catherine (LE SOLER 66), 3- BIENIER Stéphanie (LA VALENTINE 13).

Seniors masculins I : 1- ESSAVAZ Arnaud (THONON 74), 2- SCHNEIDER Alain (CAVAILLON 84), 3- VINUESA François (LE CANET 66). **Seniors masculins II :** 1- LANGELOT Eric (COUDIMANCHE 95), 2- PHANTALY Vira (LAUDUN 30), 3- MATHAE Bernard (PARIS 75).

KATA KUMIWAZA : Poussins : 1- LA VALENTINE (13) équipe DALMAS Florian, 2- LA VALENTINE (13) équipe CHUPEAU Virginie, 3- LE CANET (66) équipe FORTTEL Jordan

Benjamins : 1- LA VALENTINE (13) équipe DONADIEU Sophie, 2- LA VALENTINE (13) équipe TCHOBADJIAN Boris, 3- LAUDUN (30) équipe BENTALA Malik.

Minimes-cadets : 1- LAUDUN (30) équipe GARCIA Grégory, 2- LAUDUN (30) équipe MORO Coralie, 3- PERPIGNAN (66) équipe CORNET Marion.

Juniors-seniors : 1- MONTMORENCY (95) équipe LUCE Nathalie, 2- LAUDUN (30) équipe JULIARD Frédéric, 3- CAVAILLON (84) équipe SCHNEIDER Laurent.

DOJO KUMITE : Cadettes : 1- MORO Coralie (LAUDUN 30), 2- CAVALIER Aurélie (LAUDUN 30).

Minimes garçons : 1- PHANTALY Viseth (LAUDUN 30), 2- GARCIA Grégory (LAUDUN 30), 3- RIVEIL Alexandre (PERPIGNAN 66).

Seniors masculins : 1- LIOTARDO Gérald (USCM MARSEILLE 13), 2- ESSEVAZ Arnaud (THONON 74).

Seniors mixtes : 1- EDIMO Franck (CLUB PHOCEAN 13), 2- LORENT Thierry (AULNAY 95), 3- LUCE Nathalie (MONTMORENCY 95).

SITE OFFICIEL

Oshu Kai International

Okinawa Shorin Ryu Karatedo Association
Okinawa Kobudo Association

oshukai.com

Stage d'été à Thonon-les-Bains

**KARATE SHORIN RYU
KOBUDO D'OKINAWA**

dirigé par Maître K.CHINEN

Karaté (8e dan)
Kobudo (7e dan)

du lundi 15 juillet
au samedi 20 juillet 2002

Programme

9 h 30 - 11 h 30 Karaté
14 h 30 - 16 h 30 Kobudo

Inscription et règlement sur place

Lieu

MJC

Centre International de Séjour
Avenue de la Grangette
74202 THONON LES BAINS
04.50.71.77.80

Renseignements :

Bernard Mathae 06.20.45.39.51

Oshukai

Info

CONTACT :
Sandrine RENAUD

Sandrena
@caramail.com

4 rue Alfred Lejeune
51100 Reims

Les 25 ans du karaté shorin-ryu et du kobudo d'Okinawa

Valence

Le 15 décembre 2001 tous les pratiquants de karaté shorin et de kobudo, ainsi que leur famille, étaient conviés, à Valence, pour la fête anniversaire commémorant les 25 années du karaté shorin et kobudo d'Okinawa dans l'hexagone.

Cela fait en effet plus de 25 ans que Maître Kenyu CHINEN a quitté son Japon natal, pour s'installer en France avec sa famille, afin d'y enseigner les arts martiaux d'Okinawa que nous connaissons.

La fête commença par une rétros-

pective, teintée d'humour, préparée par les « anciens » (1) sur leurs 25 années (excusez du peu...) passées au côté de Maître CHINEN.

Ce fut l'occasion de lui témoigner, ainsi qu'à sa famille, notre gratitude (petit discours de remerciements et cadeaux, dans une atmosphère des plus modestes), mais aussi de tous se retrouver devant un bon verre et un bon repas, en laissant -une fois n'est pas coutume- les kimonos au vestiaire, ce dont personne ne s'est plaint...

Cet intermède fort sympathique fut suivi par un apéritif, puis un

dîner, entrecoupé de ci de là par des interventions humoristiques spontanées.

On retiendra dans ce domaine, les talents de nos amis Lambert et Patrick, incontestables conteurs de blagues !

Mais la soirée ne faisait que commencer ! Elle se poursuivit avec des animations et spectacles... de qualité (danses, chansons, jeux, cotillons et farandoles), devant une bonne part de gâteau et une coupe de champagne.

(1) Entendons par là « les plus fidèles pratiquants » ...



Le kata : comment se perfectionner ?

Par Didier Guibert

L'épreuve kata d'un passage de grade ou d'une compétition stresse bon nombre de pratiquants. Car se retrouver seul pour donner le maximum de soi-même est très difficile. Certains jouent la sécurité en faisant un kata sans donner vraiment d'eux-mêmes : c'est beau, technique, mais ce n'est pas vivant.

Après plus d'une décennie de compétitions à la FFKAMA, j'ai constaté, hormis une technique parfaite, que ce qui fait la différence ce sont les sentiments que chacun arrive à transmettre à travers son kata.

Le kata doit être, pour l'exécutant, un outil de communication de la personnalité. Il doit être vivant. Les juges ou spectateurs doivent ressentir ce que vit le pratiquant, sinon ce ne sera qu'un enchaînement de gestes de combat.

Mais vivre son kata, en plein examen, c'est prendre un risque. Ce risque doit être calculé et préparé. Mais avant de laisser sortir tous ces sentiments lors de la démonstration, il faut maîtriser l'enchaînement et la technique.

Maîtriser le kata

Cette préparation est primordiale, car si l'on s'extériorise par le kata, nos sentiments prennent le dessus et l'esprit ne contrôle plus la technique, qui doit être innée. Il est essentiel de ne pas avoir de doute sur l'enchaînement du kata. Pour cela il faut au préalable, faire plusieurs tests.

- Le premier consiste à exécuter le kata en accéléré, très rapidement, comme un sprint. Cela aide à mieux sentir la fluidité dans l'enchaînement des mouvements. Si l'on s'arrête à un endroit, alors il y a risque « d'avoir un trou » le jour J, le stress aidant. Il faudra donc retravailler consciencieusement cet enchaînement, jusqu'à la

suppression de toute hésitation.

Dans le même registre de limitation des erreurs, voici deux autres exercices bénéfiques :

- faire le kata avec les bras dans la ceinture, en ne travaillant que les jambes et les hanches, afin de perfectionner le schéma du kata et renforcer les positions.



Maître Kenyu CHINEN

- exécuter seulement les mouvements de bras (attaques, blocages) sans se déplacer.

La particularité de ces trois exercices est de faire apparaître les hésitations, donc les faiblesses lors de l'exécution du kata. Une fois que ceux-ci sont concluants, vous pouvez considérer que vous maîtrisez correctement l'Embuisen et les techniques du kata.

La première étape est alors franchie, mais il faudra de temps en temps y revenir, pour vérifier ses connaissances.

Contrôler le stress

L'un des facteurs de déconcentration, lors d'une démonstration, est le stress. Le stress a un effet positif. Il donne de l'énergie et motive, mais il faut limiter ses effets négatifs. Comment peut-on s'y préparer ?

Tout d'abord, il est nécessaire de savoir exécuter le kata dans tous les axes du dojo, même dans les diagonales. Les repères d'orientation doivent être pris par rapport à soi-même et non en fonction du lieu. Une fois maîtrisé, il faut reprendre l'exercice, mais avec les yeux bandés (ou fermés), pour s'assurer que les orientations du kata sont bien assimilées, sans hésitation et réajustement visuel.

Ensuite, il faut se mettre en situation, devant des pratiquants situés tout autour de soi et qui vous regardent fixement dans les yeux. Puis, pour augmenter cette perturbation et se mettre en situation critique, on les laisse se déplacer dans l'aire du kata (sans pour autant vous gêner). Ils peuvent vous parler, mais pas vous toucher (leur but étant de vous déconcentrer).

Vous ne devez absolument pas être dérangé par cette mise en scène. Mais il vous faudra beaucoup de concentration, autant que pour contrôler le stress, le jour de l'examen. Cet exercice est des plus difficiles, les partenaires prenant un malin plaisir à vous déconcentrer. Les enfants adorent s'y prêter et nous démontrent qu'ils sont capables d'une super concentration dans des situations très difficiles. Essayez-le et nous en reparlerons.

Autre exercice, plus reposant, mais tout autant efficace : s'asseoir et fermer les yeux, dans un endroit calme. Vous visualisez le kata, pas de l'extérieur, mais de l'intérieur. Vous devez ressentir tous les gestes et les sensations de votre corps, pour donner le maximum de puissance et d'efficacité, en imaginant les partenaires.

Après quelques essais, il se peut que vous ne fassiez plus la différence entre le virtuel et le réel, qu'une jambe ou un bras se mettent à exécuter un mouvement. C'est à ce moment que l'on commence à faire partie intégrante du kata.

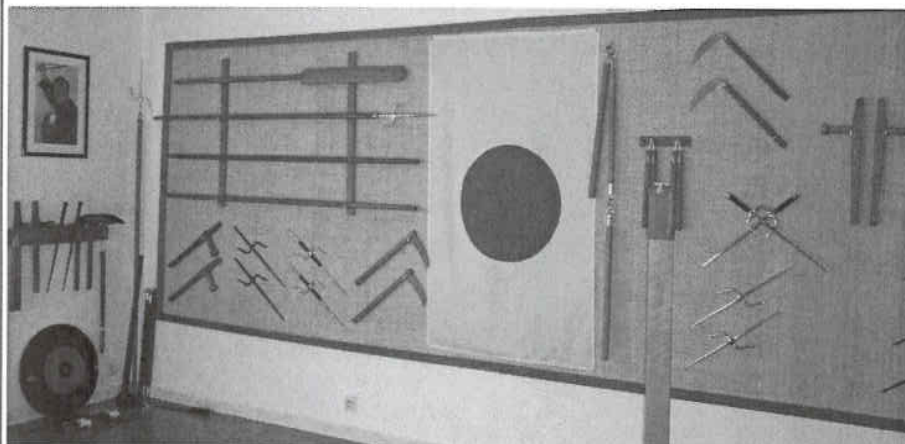
Toutes ces préparations sont souvent négligées, pourtant le résultat en dépend, selon moi, à 40 %.



Kobudo : aménager son dojo

Par Fabian Huberty

Responsable du Kobudo à Liège



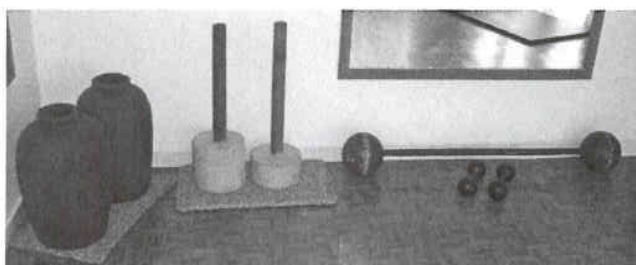
Au siècle dernier, en extrême orient, les dojos (salles d'entraînement) étaient souvent installés dans la propre maison du maître et/ou s'il possédait un vaste terrain, ils étaient situés dans le jardin.

Aujourd'hui, de nombreux pratiquants rêvent d'en faire autant, restaurant ainsi une coutume traditionnelle.

Qui n'a jamais rêvé d'un dojo personnel pour améliorer ses techniques, accroître son entraînement et sans doute y méditer ? Pour certains d'entre nous, cela semble inaccessible. Hors, je suis persuadé qu'avec un peu d'imagination, il est possible de créer quelque chose de noble et convenable.

Nous savons très bien que les endroits naturels (parcs, bois, plages, jardins, etc...) sont des emplacements idéaux pour les entraînements grâce à l'apport de quiétude et d'air pur. Inévitablement, le problème du matériel se pose et aussi le fait que nous vivons dans un monde moderne où il nous est impossible de le faire...

Mais malgré tout, un dojo personnel ne nécessite pas une place extravagante, un coin de cave, un garage, un grenier, feront très bien l'affaire. Tout dépend, bien évidemment, de ce que l'on veut y faire.



Ladécoration

Dès que l'emplacement a été trouvé, faisons place à la décoration en lui donnant une touche personnelle. Partie qui, à mon sens, est très importante. En effet, une salle bien aménagée et décorée comme il se doit, est une source supplémentaire de motivation.



Ayant une grande passion pour le maniement des armes et pratiquant le kobudo depuis quelques années, j'ai essayé de restituer le charme des Anciennes Ecoles que l'on peut retrouver dans les dojos de l'île d'okinawa. Voici quelques conseils ou idées simples pour réaliser la décoration qui mettront en valeur votre futur dojo.

Le miroir

A mon sens, il est le premier accessoire indispensable pour la décoration. A la base, il était utilisé pour corriger ses défauts dans une technique en particulier et inévitablement apportera/donnera l'impression d'avoir une sur-

face plus grande, cela grâce aux reflets de lumière et à la clarté que le miroir apporte. Simple mais efficace.

La photo du Maître

Normalement tout élève à un professeur et tout professeur à un Maître. Donc chers pratiquants, si vous ne possédez pas encore une photo de Maître Chinen, saisissez le moment d'un stage ou la fin d'un cours pour réaliser votre meilleur cliché. Une photo en noire et blanc, format A4 ou plus, fera l'affaire et ceci apportera une touche d'authenticité à votre dojo.

Les armes

Celles que nous utilisons dans notre Art occuperont une place de choix pour la décoration des murs. En effet, avec un peu d'imagination, il est possible de vous confectionner un très joli râtelier où vous disposerez vos armes comme vous le souhaitez. Sa longueur et hauteur dépendront de votre espace.

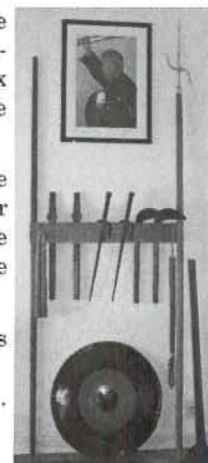
Les accessoires

N'oublions pas le plus dur et résistant des combattants : le makiwara. Soit vous faites une réplique comme objet décoratif, ou bien vous vous en procurez un vrai lors d'un voyage au Japon, ou bien encore vous passez commande auprès d'un fournisseur. Quelques accessoires de musculation (Dogu) trouveront également leur place dans votre salle.

A ce sujet, préférez les haltères « anciennes » aux haltères modernes, c'est une question de choix. Mais si vous voulez absolument avoir un style ancien, il faut essayer de trouver une personne qui les fabrique pour un prix modique (tels que jarres, shishi, etc.).

Espérons que vous pourrez un jour avoir cette chance de « créer son propre dojo ».

Si vous avez d'autres idées ou concepts :
r i c a r d o .
correa@stibbe.be



L'Inde s'ouvre à l'enseignement de Sensei CHINEN

2-10 janvier 2002

Chennai



En ce début d'année 2002, Maître Kenyu CHINEN était convié à diriger un « stage intensif d'hiver » de karaté et de kobudo en Inde, sur l'invitation de M. B. SUDAKAR, responsable de l'association indienne « Oshukai International Okinawa Shorin-ryu Karaté & Kobudo ».

Après sa participation au stage de Thonon-les-Bains cet été 2001, M. SUDAKAR (anciennement shito-ryu), séduit, décida en effet d'enseigner le shōrin dans son école située à Madras, 4^e ville de l'Inde (sud-est).

Un programme bien rempli attendait Me CHINEN, accompagné pour l'occasion par quelques-uns de ses élèves tentés par l'aventure.

De 6 h à 8 h pour les lève-tôt (professeurs et assistants), cours de kobudo avec Alphonse FRANCINE sur la « terrasse » (NDLR : le toit) de l'hôtel ; suivi du petit-déjeuner (copieusement épicé... comme il se doit), puis de 2 h de kobudo en plein air avec Maître CHINEN. Et pour finir, de 17 h à 19 h, entraînement de karaté, dans la cour d'un collège.

De très nombreux jeunes et adultes suivirent ces stages avec un esprit et un sérieux qui augure un avenir prometteur.



LE CARNET

DE VOYAGE

de Bernard Mathae

Sept personnes accompagnent Maître Chinen pour ce premier voyage aux Indes : Alphonse Francine (Paris), Bruno Francine (le Papa d'Alphonse, Paris), Roland Gorbaty (Thonon-les-Bains), Nathalie Luce (Paris), Sandrine Renaud (Reims), Eric Dieudonné (Paris) et moi-même (Paris).

Un premier groupe (Maître Chinen, Alphonse et Nathalie) est accueilli à l'aéroport le soir du 2 janvier, avec une large bande-roule leur souhaitant la bienvenue.

Le deuxième groupe dont je fais partie atterrit le lendemain, à l'aéroport de Chennai, en début d'après-midi, sans comité d'accueil. Comme nous n'arrivons pas à joindre M. Sudakar par téléphone, nous décidons de prendre un taxi pour nous rendre sur le lieu du stage de Karaté.

Nous sommes immédiatement cernés par une nuée de chauffeurs qui se proposent de nous emmener et se pressent pour porter nos valises. Ils annoncent la course à 10 \$ et je suis d'avis d'accepter. Mais Bruno et Sandrine, qui connaissent ce type de pays, préféreraient négocier car ils savent que l'on peut diminuer le prix, au moins de moitié. Mais finalement, nous acceptons quand même 18 \$ pour 2 voitures et nous voilà partis pour notre première traversée de la ville, et la découverte du pays.

Premier choc...

Deux choses me frappent immédiatement. D'abord les règles de la circulation routière. Il n'y en a qu'une seule en vigueur : le coup de klaxon pour signaler que nous démarrons, freinons, allons doubler ou pas, tournons ou continuons tout droit. Ceci sans

aucune agressivité, qu'on le donne, ou qu'on le reçoive...

Nous klaxonnons les autos, motos, vélos, piétons, vaches, zébus, chiens et chèvres.

Nous voyons une voiture qui double une autre voiture, laquelle double une moto pendant que celle-ci double un vélo, qui double un « pousse-pousse » motorisé, qui évite un piéton, avec le même scénario en face, et au milieu, deux vaches (sacrées), paisiblement couchées sur la route.

A la vue de ce spectacle, mon raisonnement cartésien évalue les accidents potentiels à au moins, 6 collisions frontales, 2 carambolages, 3 morts sur le coup, 2 personnes dans un coma profond et les autres, emmenées d'urgence à l'hôpital. Mais la Magie Indienne est à l'œuvre. Tout le monde se croisera dans une fanfare de klaxons, sans une seule égratignure ni accrochage.

Une terre de contraste

Puis, ce premier trajet aéroport-dojo, nous montre également un autre aspect de l'Inde. Une partie de la population est encore très pauvre, bien que ce pays soit résolument tourné vers l'avenir. Des cahutes de bois et de paille bordent certaines rues. Nous y apercevons des télévisions couleurs. A chaque coin de rue, on voit des cybercafés et des espaces pour envoyer des fax. S'il a conservé un style de vie et un artisanat traditionnels, l'Inde a su apprivoiser les nouvelles technologies de façon remarquable.

Arrivés sur le lieu d'entraînement, nous sommes très chaleureusement accueillis par tous les pratiquants et nous recevons tous le titre de « Sensei ». C'est largement trop d'honneur pour moi, d'être ainsi promu, mais puisqu'il en est ainsi, travaillons dix fois plus et essayons de mériter ce titre.

M. Sudakar m'avait donné un aperçu, à travers des photos, à Thonon-les-Bains, de l'importance des cérémonies en Inde.

La cérémonie d'ouverture du stage de Karaté démarra en musique, fanfare en tête, puis des danses indiennes, des discours, des

cadeaux, et beaucoup de photos. Même programme pour la cérémonie de clôture, qui sera suivie d'une soirée avec un excellent buffet, où tout le monde pu danser (certains élèves indiens sont danseurs professionnels) ; sans oublier Nathalie et Sandrine, habillées pour l'occasion... en saris !

Les danses indiennes m'ont laissé un merveilleux souvenir pour leur délicatesse et leur grande finesse d'exécution. Un émerveillement pour les yeux avec ses danseuses portant des saris aux couleurs chaudes et chatoyantes. Certaines prestations sont un parfait mariage entre les traditions indiennes et les influences occidentales : hip-hop, break dance et rap. Précisons que cet avis, bien sûr, n'engage que moi... pour les lecteurs qui penseraient que j'ai perdu quelque peu la raison lors ce voyage !

L'esprit martial

Abordons maintenant la pratique du Karaté et du Kobudo. Le point dominant est la motivation de tous les élèves, très désireux de progresser. Même chez les plus jeunes, qui sont très attentifs et suivent le cours sans agitation. Certainement grâce au travail de M. Sudakar qui a su leur transmettre l'esprit des Arts Martiaux.

Quand nous avons vu tout ce qu'il leur a déjà enseigné, en quelques mois, depuis son retour de Thonon-les-Bains, nous sommes restés pantois ! Car ils apprennent vite, très vite.

A coup sûr le Karaté indien pèsera lourd dans l'association Oshu-Kai, mais aussi au niveau mondial. Car ses pratiquants ont d'énormes qualités physiques : souplesse, vitesse, timing. Lorsqu'ils auront acquis les techniques que nous enseignent Maître Chinen depuis des années, ils deviendront de sacrés combattants. Cela va décoiffer !

Il y aurait encore beaucoup de choses à dire. Si vous voulez vivre des moments inoubliables, tentez l'expérience...

Stage de kobudo

Beaugency

Un grand nombre de kobudokas avaient fait le déplacement à Beaugency les 23 et 24 février 2002 pour participer au stage que dirigeait Senseï Chinen.

La Belgique, le pays basque, le Toulousain, le pays lorrain, le Cantal, l'Aveyron, le Berry, l'île de France et bien sur l'Orléanais

étaient représentés ce qui donnait un caractère international à ce stage qui comptait pas moins de 56 participants.

Chacun a pu ainsi apprécier l'enseignement de Senseï Chinen durant le week end.

D.G.



Souvenirs d'été...

Thonon-les-Bains

Le mercredi après midi du 1er août 2001, le terrain de football de Marin était envahi par 150 karaté-kas et kobudo-kas afin de s'y entraîner : une invasion très pacifique, puisque autorisée par Madame le Maire.

Ces pratiquants de karaté Shorin-ryu et de kobudo d'Okinawa, venus du monde entier (Pologne, Suisse, Espagne, Allemagne, Belgique, Inde, France), ainsi qu'un Maringon (moi-même... !), participaient au stage an-

nuel international de Thonon-les-Bains, sous la direction de Maître Kenyu CHINEN, 8e dan de karaté et 7e dan de kobudo

Tous ont beaucoup apprécié, en cet après-midi ensoleillé (avec du VRAI soleil), la superbe moquette de ce terrain de foot et la splendide vue sur le lac Léman. Outre l'intérêt de l'entraînement, chacun pu repartir avec, en prime, un beau bronzage !

R.G.

Une expérience à renouveler

Laudun-L'Ardoise

Le 2 mars dernier, le Laudun-L'Ardoise Karaté-Club organisait un stage de kobudo. Dirigé par M. Maurice ROGGERO, 6e dan renshi, ce stage a attiré une trentaine de participants.

Les stagiaires sont venus de Perpignan, Marseille, Vallauris et bien sûr de la section kobudo de Laudun.

Ce stage de perfectionnement était adapté pour tous les niveaux techniques.

Vu le franc succès et l'engouement unanime des participants, le club de Laudun envisage de renouveler l'expérience et peut-être, dans les années à venir faire venir Maître CHINEN, 7e dan de kobudo, comme cela se fait déjà en karaté.



Les activités du s.o.k.

Le Mans

Stage

Les 24 et 25 novembre 2001, le S.O.K. a organisé, en commun avec un autre club, un stage de karaté dirigé par M. Pierre Portocarrero. Une trentaine de personnes a participé à ce stage dans une ambiance très conviviale.

Démonstrations

Un tournoi international de handball, auquel participaient les meilleures équipes mondiales (dont l'équipe nationale du Japon), s'est déroulé les 3, 4 et 5 janvier 2002.

Pour animer ce tournoi, le club S.O.K. fut invité à exécuter des démonstrations de karaté et de kobudo, devant le nombreux public présent à cette manifestation.

Plus de 1.000 spectateurs, chaque jour, ont ainsi pu découvrir les arts martiaux d'Okinawa.

Cet important tournoi de handball s'est soldée par une victoire du PSG.

L.C.

**Celui dont la pensée
ne va pas loin
verra ses ennuis de près**

Confucius

Coupe de France shorin-ryu

Le 16 mars 2002

Montmorency

La 5e édition de la Coupe de France de karaté Shorin s'est déroulée le 16 mars dernier à Montmorency. L'organisation de cette compétition, remarquablement orchestrée par Alphonse Francine, a réuni une centaine de participants, venus de tout l'hexagone.

On notait la présence de Maître Kenyu CHINEN, ainsi que de nombreux officiels, qui ont participé à la remise des coupes.

KATA INDIVIDUEL

SENIORS FEMININES : 1 LUCE (MONTMORENCY), 2 RENAUD (REIMS), 3 CHINEN (PARIS).

SENIORS 1 MASCULINS : 1 BOUMEDHEL (PARIS), 2 AROKIASAMI (RIGNAC), 3 LANGELOT (COURDIMANCHE), 4 LORENT (AULNAY); **SENIORS 2 MASCULINS** : 1 AINOUCHE (PARIS), 2 ZAMOUR (PARIS), 3 LEMAIRE (STRASBOURG).

JUNIORS 1 FILLES : 1 JULIENO (COURDIMANCHE), 2 LANGELOT (COURDIMANCHE); **JUNIORS 2 FILLES** : 1 XAVIER (VILLEFRANCHE), 2 DARDAILLON (LAUDUN), 3 LEMASSON (BOUTIGNY).

JUNIORS 1 GARCONS : 1 MEZARD (AULNAY), 2 SPITERI (COLOMBES), 3 ACCADIA (REIMS); **JUNIORS 2 GARCONS** : 1 PHANTALY (LAUDUN), 2 PALIS (RIGNAC), 3 MANCEAUX (MONTMORENCY).

CADETTES : 1 DE RICLE (THONON LES BAINS), 2 RAKOTOARIVELO (REIMS), 3 ARITSU (THONON LES BAINS).

CADETS 1 : 1 AUBRY (REIMS); 2 SUOS (COURDIMANCHE); **CADETS 2** : 1 TALIA (STRASBOURG), 2 ITTHIRAD (STRASBOURG); 3 MENDES (VILLEFRANCHE).

MINIMES FILLES : 1 DE RICLE (THONON LES BAINS), 2 DIAFI (COLOMBES), 3 NGUYEN (COLOMBES).

MINIMES GARCONS : 1 PHANTALY (LAUDUN); 2 CONGUET (AULNAY), 3 NGUYEN (AULNAY).

BENJAMINES : 1 ROBERT (REIMS), 2 CHAR-

LES (PARIS), 3 DIAFI (ST CYR L'ECOLE).

BENJAMINS 1 : 1 CAVAN (COURDIMANCHE), 2 WEBER (STRASBOURG), 3 BERKOUCH (VILLEFRANCHE); **BENJAMINS 2** : 1 VILLERABEL (REIMS), 2 EGRON (COURDIMANCHE), 3 DIAGO (REIMS).

PUPILLES FILLES : 1 GERVAISE (BEAUGENCY), 2 NGUYEN (COLOMBES), 3 PEREIRA (REIMS).

PUPILLES GARCONS : 1 FRANCINE (MONTMORENCY), 2 BARRIER (BEAUGENCY), 3 RAJCHEK (PERPIGNAN).

POUSSINES 1 : 1 GITTAN (BOUTIGNY), 2 KHOLLADI (AULNAY), 3 LOUIS (MONTMORENCY); **POUSSINES 2** : 1 COHEN (MONTMORENCY), 2 PHAM (MONTMORENCY), 3 ZEBBOUJJI (COURDIMANCHE).

POUSSINS 1 : 1 DJEDDOU (ST CYR L'ECOLE), 2 NAN (COURDIMANCHE), 3 LOCRET (COURDIMANCHE); **POUSSINS 2** : 1 BLANCHARD (BEAUGENCY), 2 BLANCHARD (BEAUGENCY), 3 DROTHIERE (REIMS).

DOJO KUMITE

SENIORS MASCULINS : - CN et 1^{er} KYU, 1 BOUMEDHEL (PARIS), 2 LORENT (AULNAY), 3 LANGELOT (COURDIMANCHE); - 2^e à 6^e KYU, 1 NEUVILLE (REIMS), 2 DUPONT (REIMS), 3 ESSEVAZ (THONON LES BAINS).

SENIORS FEMININES (2^e à 6^e KYU) : 1 DARDAILLON (THONON LES BAINS), 2 DE RICLE (THONON LES BAINS).

JUNIORS MASCULINS : - CN et 1^{er} KYU, 1

MANCEAUX (MONTMORENCY), 2 SECK (REIMS), 3 LEPRAT (BOUTIGNY); 2^e à 6^e KYU, 1 ACCADIA (REIMS), 2 HELBERT (REIMS), 3 BERAUD (COLOMBES), 3 SPITERI (COLOMBES).

CADETTES : 1 KOMBRO (REIMS); 2 DERYCLE (THONON), 3 RAKOTOARIVELO (REIMS).

CADETS : - CN et 1^{er} KYU, 1 CHEIKH (AULNAY), 2 MENDES (VILLEFRANCHE), 3 HAVOT (REIMS); 2^e à 6^e KYU, 1 SUOS (COURDIMANCHE), 2 AUBRY (REIMS).

MINIMES FEMININES (KYUS) : 1 HUYNH (REIMS), 2 DERICLE (THONON), 3 DARIET (AULNAY).

MINIMES MASCULINS (KYUS) : 1 PHANTALY (LAUDUN), 2 TOUZET (BEAUGENCY), 3 POULET (REIMS).

KATA KUMIWAZA

SENIORS-JUNIORS : 1 MONTMORENCY (LUCE, LORENT, LANGELOT), 2 PARIS (MATHAE, BOUMEDHEL, OUAHES), 3 LAUDUN (DARDAILLON, PHANTALY, PHANTALY).

ESPOIRS/MINIMES-CADETS : 1 STRASBOURG (ITTHIRAD, DE RYCLE, ARITSU), 2 AULNAY SOUS BOIS (CHEIKH, MANCEAUX, MEZARD), 3 REIMS (SECK, COLONNA D'ISTRIA, GRENIER).

AVENIRS 1, Pupilles/Benjamins : 1 BEAUGENCY (BARRIER, GRANDET, GUIBERT), 2 REIMS (BERGER, FOREST, PEREIRA), 3 REIMS (BOITEUX, KLEIN, LAPLACE); **AVENIRS 2, Pupilles/Benjamins** : 1 AULNAY (NGUYEN, FRANCINE, SALMAN), 2 COURDIMANCHE (BRUNEAU, CAVAN, EGRAN), 3 PARIS (DE RAMAN, GOUSSEAU, LEMMEL).

POUSSINS : 1 BEAUGENCY (BLANCHARD, BLANCHARD, NOYON), 2 REIMS (CLERC, DOUCET, DROTHIERE), 3 COURDIMANCHE (KROUCH, TAING, ZEBBOUJJI).

Compétition mondiale de karaté shorin

à Okinawa
(Japon)



Après le succès du 1er Tournoi International de Karaté et de Kobudo, qui s'est déroulé à Naha en 1997, et pour répondre à la demande grandissante des écoles étrangères pour ce type d'échange, l'association OKINAWA SHORIN RYU KARATE DO, composée de 30 dojos okinawaïens, a décidé d'organiser une seconde manifestation d'échanges internationaux.

L'objectif de cette manifestation est le développement du Karaté traditionnel, lequel s'est considérablement développé au Japon et dans le monde entier.

Des échanges réguliers permettront ainsi d'assurer la continuité de la transmission du Shurité.

Une compétition internationale de karaté shorin-ryu aura lieu le 4 août dans la capitale de l'île d'Okinawa (située dans

l'archipel des Ryu-Kyu).

En marge de la compétition, sont programmés divers échanges internationaux :

- des stages d'enseignement technique avec Maître Miyahira (plus haute autorité du karaté shorin),
- des démonstrations,
- des séminaires avec les Maîtres okinawaïens les plus renommés.

Une belle opportunité de visiter le pays du soleil levant et de retourner aux sources du karaté traditionnel :

- visite des tombes des deux grands précurseurs, Maîtres Anko ITOSU et Sokon MATSUMURA.
- visite la ville culturelle de Kyoto et ses magnifiques temples, sur l'île principale du Japon.

S.R.

Le développement du kobudo en Belgique

par R. Correa—L. Ruelle—F. Huberty

Début d'une longue histoire...

Un soir mon frère me raconta : « Je connais une personne qui pratique le maniement des armes et dont la tenue est composée d'une veste noire et d'un pantalon blanc... ».

Curieux, j'ai demandé à rencontrer ce Monsieur pour en savoir davantage. Il s'appelait Jacques Christiaens et enseignait tous les jeudi, au Centre Sportif du Poséidon à Bruxelles.

J'ai observé un cours en tant que spectateur et j'ai été impressionné par ce qu'il faisait. Le bâton allait du haut vers le bas, passait de droite à gauche, etc. sans oublier les autres armes tout aussi impressionnantes. Ce fut le début d'une longue histoire...

J'ai pu constater et admirer plusieurs choses auprès de Jacques.

1. son acharnement pour le kobudo : il insistait sur chaque mouvement et sur les interminables séries d'ojundos, etc.
2. la façon dont il expliquait les choses : c'était comme s'il donnait de la couleur, de la vie et une forme à ses mouvements.

Il a dû arrêter le kobudo à cause de son planning trop chargé. Je regrette vivement son départ car pour moi, il est l'un des pionniers du kobudo en Belgique.

Malgré cela, il a pu former deux personnes pour continuer l'enseignement : Jean-Claude Delginiesse (actuellement 3^{ème} Dan) et Ricardo Correa (2^{ème} Dan).

Je remercie chaleureusement Jean-Claude pour tous les conseils qu'il a pu me donner au cours de toutes ces années et de celles qui restent à venir.

La transmission en Wallonie puis en Flandre

Enseigner est une tâche difficile. Pour transmettre la passion du Kobudo, il faut savoir "non-stop" motiver les autres pour que l'art du maniement des armes se perpétue.

Après avoir obtenu ma Shodan, après beaucoup d'efforts et de sacrifice, j'ai réussi à former deux ceintures noires :

1. Laurent Ruelle 1^{er} Dan, assistant et bras droit.
2. Fabian Huberty 1^{er} Dan, assistant et enseignant à Liège : « Cet art martial, très peu connu de nos jours, essaie de se frayer un chemin parmi



les arts martiaux déjà bien connu du public, tel que le karaté, le judo, l'aïkido. Le kobudo commence tout doucement, mais certainement, à se développer en Wallonie (ce sont les petits ruisseaux qui font les grands fleuves) ».

Grâce aux efforts de chacun et malgré des périodes fluctuantes, le kobudo continuera à survivre. La tradition et la passion se transmettront de génération en génération.

Mon but : établir une solide base à Bruxelles et en Wallonie puis m'étendre vers la Flandre.

Dans deux mois, la Belgique verra la création d'un site sur le kobudo.

R.C.

Les Petites Annonces

KOBUDO- Vous cherchez à faire fabriquer des jarres, shishi, etc., pour un prix modique ?
Renseignements : ricardo.correa@stibbe.be

Oshukai Info n° 2

Envoyez votre article rédigé et dactylographié

par mail : sandrena@caramail.com
ou sur disquette :

Sandrine RENAUD 4 rue Alfred Lejeune 51100 Reims

AVANT LE 10 OCTOBRE 2002

Pensée Tibétaine

Si un problème a une solution, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Si le problème n'a pas de solution, alors cela ne sert à rien de s'inquiéter.

Les yakitori

*Les amateurs de cuisine japonaise connaissent ces délicieuses brochettes de poulet.
Elles sont parfaites comme amuse-bouche ou comme entrée.
En voici deux sortes : salé et sauce douce. C'est simple et très bon.*

USTENSILES ET INGREDIENTS

(pour 8 brochettes)

- 1 poêle et un couvercle
- 8 kushi (bâtonnets de 15 cm, 4,50 F environ le sachet dans les supermarchés chinois)
- 2 blancs de poulet
- 1/2 poireau coupé en 16 rondelles de 1 cm de largeur

Sauce douce :

- 4 cuillères à soupe de saké
- 2 (ou 3) cuillères à soupe de sucre
- 4 cuillères à soupe de sauce soja

Salé : Sel et poivre

PREPARATION

1. Enlever les parties dures ou pas belles du blanc de poulet.
2. Couper le en deux dans le sens de longueur.
3. Couper 6 parts de la taille d'une bouchée dans chaque morceau.
4. Recommencer l'opération avec l'autre blanc de poulet afin d'obtenir 24 petits morceaux.
5. Placer un morceau de poulet jusqu'au deux tiers de la brochette.
6. Prendre une rondelle de poireau, la percer au milieu et la pousser jusqu'au premier morceau de poulet.
7. Recommencer l'opération pour chaque brochette.

Goût "SHIO"

(ou salé)

1. Saler et poivrer les brochettes généreusement.
2. Faire chauffer une cuillère d'huile dans une poêle à feu vif et y disposer les brochettes assaisonnés. Couvrir la poêle et baisser le feu à chaleur moyenne.
3. Saisir vivement et retourner les brochettes. Recouvrir la poêle et baisser encore le feu sur chaleur douce s'il paraît trop fort. Laisser cuire pendant 2 mn environ.
4. Retourner encore une fois et laisser cuire pendant 2 minutes à couvert.



Goût "TARE"

(sauce douce)

1. Mélanger bien tous les ingrédients de la sauce douce. Faire cuire les brochettes comme pour le goût SHIO sans saler ni poivrer. Une fois les brochettes cuites, verser la sauce dans la poêle.
2. Laisser mijoter un peu sans couvrir pour que la sauce devienne plus épaisse.
3. Retourner les brochettes.
4. Remuer de temps en temps pour éviter que la sauce brûle. Lorsqu'elle devient assez épaisse, mettre les brochettes sur une assiette et verser la sauce par dessus.

Les Armes du kobudo



RETROUVEZ
LES NOMS DES
ARMES CI-CONTRE

Bô
Eku
Jo
Kama
Kue
Manji-Sai
Nunchaku
Nunti
Sai
Sansetsukon
Seiryuto
Suruchin
Timbe
Tonfa (Tunkuwa)

REPONSE :