



Bulletin d'informations de l'Association OSHUKAI
Ecole de Karaté Shorin-Ryu et Kobudo d'Okinawa
Senseï CHINEN Kenyu, Hanshi 9° dan



EDITORIAL :

L'année 2009 a été riche en événements, en particulier la Coupe du Monde organisée au Canada.

Début décembre, Senseï Chinen s'est rendu à Okinawa et y séjournera jusqu'au mois d'avril afin de commencer à organiser la Coupe du Monde OshuKai 2010. Celle-ci se déroulera du 22 au 28 août de l'année prochaine. Cette échéance, dont nous reparlerons, est certes lointaine mais il convient de s'y préparer dès maintenant. La logistique à prévoir est lourde : hébergement des compétiteurs et accompagnateurs, réservation des gymnases pour le stage de Karate et de Kobudo ainsi que pour les démonstrations et les compétitions, etc. Les professeurs et les responsables des Dojos seront bientôt sollicités pour une évaluation du nombre de participants à cet événement.

Mais 2010 n'est pas qu'une année de transition entre 2 coupes mondiales.

Malgré l'absence de Senseï en ce début d'année, les stages animés par les Sempaï de l'école se sont succédés aussi bien en région parisienne qu'en province, tant en Karate qu'en Kobudo. Qu'ils soient remerciés pour leur disponibilité, leur patience, leurs compétences mais aussi leur dévouement envers Senseï et notre école. Les coupes nord et sud ont eu lieu aux dates annoncées et la Coupe de France se tiendra prochainement en région parisienne (samedi 24 avril : Kobudo et dimanche 25 : Karate) probablement à St Cyr l'école, dans le dojo de notre regretté ami Mouloud.

Enfin, en cette année olympique, faisons notre la devise des pionniers qui, à la fin du 19° siècle, ranimèrent les Jeux Olympiques et essayèrent de donner une dimension humaniste au mouvement sportif naissant (idéal aujourd'hui très dévoyé, hélas) : « **citius, altius, fortius** », c'est-à-dire : « plus vite, plus haut, plus fort », tant dans notre quotidien que dans notre pratique martiale et pour l'essor de notre école.

Michel Ancillotti



**QUEL PLAISIR!
LA VALLÉE DU SUD
EMBAUME LA NEIGE.**

**BASHO MATSUO
(1644 – 1694)**

Dans ce numéro :

Editorial	p. 1
Le mot du Président	p. 2
A propos des compétitions	p. 3
Saï Kihon Ichi Bunkai	p. 4

LE MOT DU PRESIDENT :

LA VOIE DU KARATÉ

Au-delà de la pratique sportive, le Karaté et le Budo d'Okinawa, avec leur pratique intérieure, sont une véritable Voie visant à l'accomplissement de l'individu.

Nous pourrions entendre par Voie, un chemin d'approfondissement de soi, de connaissance de soi.

Chacun d'entre nous étant unique et différent suivra sa propre route, aura Sa Voie. Par-dessus le travail technique de l'école : recherche physique et mentale, self défense (terme moderne) de l'art martial, travail du combat visant à notre propre défense ou celle des autres, où nous retrouvons les préceptes de l'école OshuKaï, toute cette activité et son aboutissement viseront à l'épanouissement de l'être.

Nous pourrions relire ces préceptes transmis par Senseï CHINEN : shin-gi-taï, kyu-do, tan-ren, cho-wa.

Cette Voie individuelle, avec un même programme de pratique, différera d'un pratiquant à un autre. Comme la vie de chacun est unique par la famille, le travail, les expériences de vie, la santé, la sensibilité personnelle, la Voie de chacun aura son originalité. L'un aura une vie calme et paisible, l'autre une vie tumultueuse et mouvementée ; l'un possèdera des qualités physiques hors du commun, l'autre un physique moins généreux et une moins bonne santé ; l'un exercera une profession « tranquille », un autre un parcours professionnel chaotique.

Avec le même programme chacun aura « son karaté », « son chemin ». Ainsi, il y aura des chemins plus faciles et d'autres plus difficiles. Les conditions de vie règlent en grande partie le cheminement sur notre propre Voie et l'aspect de son parcours. Surmonter les difficultés et les épreuves de la vie sont de multiples combats à mener pour gravir le sentier qui mène à la réalisation de soi. Ici la pratique du Karaté prendra toute sa valeur, sa dimension, pour celui qui sera regarder au-delà des apparences.

Alors quel est votre « chemin » ? facile ou difficile ? Ne répondons pas trop vite, l'humilité sera notre guide. Parlez des autres, facile ou difficile ? Enrichissons nous de leur chemin, les Voies sont multiples.

GILLES MEHARD

Président d'OshuKaï France

POEME

Voici un poème écrit par Nathalie à la mémoire de son père Joël Mocque, karateka et kobudoka disparu prématurément.

Le Bushido dit :

Comme vit la fleur de cerisier

Ainsi pour le samouraï doit être la voie du guerrier.

L'apprentissage est long, difficile. Le bourgeon est là mais prend son temps pour éclore. On ne voit pas son développement mais cela se fait pas à pas.

C'est seulement lorsque le temps est venu, la fleur éclot soudain un beau matin de printemps après s'être préparée tout l'hiver à cet instant.

Semblable à elle, le samouraï affronte le monde avec son art de combattre après avoir mis des années à l'apprendre et le comprendre.

Le guerrier peut se perfectionner identique à la fleur qui sans cesse s'ouvre et devient éblouissante jusqu'à la perfection.

Comme le pollen s'envole au gré du vent, l'art du samouraï devenu

maître se transmet à ses disciples qui partiront le jour venu dans toutes les directions.

Finalement, la fleur se détache de la branche mais reste épanouie dans le meilleur de sa beauté.

Ainsi doit mourir le véritable samouraï, se détacher quand il a atteint la Vérité de la Voie et qu'il a compris celle-ci grâce à son art.

Mais cela n'est pas obligatoirement la fin car quand la fleur tombe, c'est pour laisser la place non pas au fruit qui tombera à son tour mais à la nouvelle branche qui poussera.

Voilà l'héritage du samouraï qui accomplit le Bushido, permettre à ceux qui restent de continuer son œuvre et ainsi donner une nouvelle dimension, un nouveau chemin pour mener à la Vérité.

La Vie d'un homme est une fleur, son héritage est la branche, le tronc du cerisier.

Au départ, une seule voie pour trouver la Vérité, puis une infinité de voies grâce à ceux qui nous ont quittés.

C'est à notre tour maintenant de transmettre et de sublimer ce qu'ils nous ont enseignés tout comme la fleur pousse à l'extrémité de la branche pour pouvoir fleurir à nouveau.

A PROPOS DES COMPETITIONS OSHUKAI

Ce début d'année 2010 a vu se dérouler la Coupe OshuKaï Shorin-Ryu Nord à St Cyr l'Ecole (le 16 janvier) et la Coupe OshuKaï Shorin-Ryu Sud à Laudun (le 31 janvier).

Il est peut-être opportun de rappeler, avant la Coupe de France de Kobudo et de Shorin-Ryu qui auront lieu à Paris les 24 et 25 avril, certains critères et ce, à tous : professeurs, arbitres, compétiteurs et spectateurs.

En **Kata** (et **Kata Kumi Waza**), la notation des prestations se fait de 5 à 7 au premier tour (lorsqu'il y a plus de 16 participants inscrits dans le tableau), de 6 à 8 au deuxième tour avec un Kata différent (entre 9 et 16 participants) et de 7 à 9 au troisième tour (8 qualifiés au maximum). Les Kata sont librement choisis dans la liste officielle par âge et grade. En fonction du nombre de participants, la compétition peut démarrer au 2° ou au 3° tour, directement. Au troisième tour, les compétiteurs doivent effectuer trois Bunkaï (application à deux personnes d'enchaînements du **kata présenté à ce 3° tour**).

Les critères de jugement portent sur :

- la démonstration réaliste du kata
- la compréhension des techniques utilisées
- les timing, rythme, vitesse, équilibre et focalisation de la puissance (kime et kiai)
- l'utilisation correcte de la respiration
- la focalisation de l'attention et la concentration
- les positions correctes (dachi), tension dans les jambes et pieds à plat au sol (shisei)
- la tenue correcte du ventre (hara)
- la forme correcte de l'école (kihon)

Au 3° tour de l'épreuve Kata, les concurrents reçoivent une note pour leur prestation. Ensuite, ils présentent 3 Bunkaï tirés de ce Kata et ont alors une seconde note (de 7 à 9) qui s'ajoute à la précédente pour le classement final. Les critères de jugement pour cette épreuve sont :

- le respect du Bunkaï de l'école OshuKaï
- l'attitude martiale (kiai)
- la difficulté du Bunkaï

Le concurrent est disqualifié si :

- il interrompt son Kata
- il chute
- il effectue un Kata différent de celui annoncé
- il oublie ou rajoute une technique ou fait un déplacement supplémentaire
- il modifie l'orientation du Kata pour éviter un juge.

Pour les Bunkaï des Pinan et Naihanchi, la posture d'attente de Uke est Yoï ; pour les Kata supérieurs, on peut adopter au choix Yoï ou Kamaé.

En **Kata Kumi Waza** se rajoutent l'harmonie des techniques d'attaque et de riposte des partenaires, le respect du déroulement du Kata ainsi que des formes codifiées du Kata Kumi Waza.

En compétition de **Kobudo**, les critères de notation, jugement et disqualification sont identiques.

Dans notre école, il existe 2 épreuves de combat, en fonction du grade du combattant. Pour les ceintures noires (Dan), il s'agit du « Dojo Kumite » alors que les ceintures de couleur (Kyu) participent au « Shuyo Waza Kumite ». Toutes deux sont des épreuves très techniques.

Pour le **Dojo Kumite**, les combattants se livrent à un combat libre ; ils doivent néanmoins démontrer leur connaissance du karaté : si les attaques sont libres, on doit néanmoins retrouver obligatoirement des techniques de blocages, préalables à la riposte, issues de l'étude des Kata et des Bunkaï ; c'est là l'intérêt de cette épreuve. En effet, comme le souligne Senseï Chinen, si on se livre à un combat entièrement libre, de type sportif, il n'est aucunement nécessaire d'étudier les Kata et les Bunkaï. On assiste alors à une séparation entre Kata et combat comme on peut le voir en karaté « sportif ». Outre leurs connaissances, au cours de cette épreuve, les combattants doivent montrer des capacités physiques, mentales et martiales.

Le **Shuyo Waza Kumite** est une épreuve technique qui se déroule, pour chaque compétiteur, sur 7 assauts conventionnels prédéfinis. Le combattant « Aka » (combattant ceinture rouge) fait 7 attaques, à droite ou à gauche selon son choix, avec remise en Kamaé entre chaque attaque ; « Shiro » (combattant ceinture blanche) en fait de même à son tour. Avant de lancer son attaque, l'attaquant (Tori) devra annoncer la technique et le niveau ; le défenseur (Uke) devra effectuer la parade adéquate.

Série de **7 attaques sur 1 pas (nettes et franches) :**

Défenses et contre-attaques :

- | | |
|--|---|
| 1 - Oië tsuki chudan | Uchi uke ou soto uke (avec esquive) et contre en tsuki ou gyaku tsuki |
| 2 - Oië tsuki jodan | Tsuki ude uke (en gyaku) |
| 3 - Oië tsuki chudan | Kosa uke |
| 4 - Oië tsuki chudan | Uchi uke puis dégagement osae uke et contre en uraken ou tsuki |
| 5 - Oië tsuki gedan | Ude uke et ura uchi |
| 6 - Mae geri chudan | Harai uke et contre avec poing ou pied |
| 7 - Mawashi geri chudan ou jodan | Jodan uke ou hirake uke et contre avec poing ou pied |

En compétition de **Kobudo**, les épreuves de combat sont remplacées par le **Bunkaï Oyo** : il s'agit de l'interprétation (Bunkaï) libre

(oyo) de la totalité d'un Kata. Le choix de l'arme du partenaire est libre : par exemple, les applications de Jo-Jitsu (Kata de Jo) peuvent se concevoir aussi bien contre un Jo, des Tunkuwa ou une autre arme. Les concurrents doivent respecter l'ordre du Kata. Toutefois, lorsque les séquences sont répétées à droite et à gauche, il n'est pas nécessaire de démontrer les 2 côtés, les concurrents démontrant à leur choix la séquence en garde à droite ou à gauche. Les critères de jugement et de notation rejoignent ceux du Kata Kumi Waza auxquels s'ajoutent la pertinence et la vraisemblance de l'application proposée.

Ces quelques lignes, sans doute fastidieuses à lire, permettront à certains de mieux comprendre et apprécier le travail des juges et arbitres tout au long de nos tournois qui, rappelons-le, n'ont d'autres buts que la rencontre, le partage et la remise à niveau de tous : concurrents, professeurs et arbitres, membres de l'école Oshu-Kaï dirigée par Senseï Chinen.

OSHU KAÏ KOBUDO

Pour aider à la préparation du 2^o kyu mais aussi du menkyo de Yushikaku (1er Dan), voici le déroulé retenu pour l'épreuve « Saï Kihon Ichi Bunkai » démontré par Maurice Roggero (Tori, à gauche) et Didier Guibert (Uke).

SAI KIHON ICHI BUNKAI

GEDAN UKE - GYAKU TSUKI



JODAN UKE - GYAKU TSUKI



GEDAN HARAI UKE - JODAN NANAME UCHI



GEDAN HARAI UKE - KAKE UKE - NUKI



JODAN UKE - JODAN NANAME UCHI

