

# Karaté Shintai-do

Lettre d'information n° 1, juin 2013

## Événements de cette année 2013 2013 - Coupe du monde IBA

### édito

**Rabah Louali**



L'origine du karaté-do se situe à la frontière de la légende et de l'histoire.

Daruma Daishi (Daishi terme japonais désignant un grand initié), venant de l'Inde pour introduire le zen en Chine se considère comme influencé par Bouddha.

Pour appuyer son enseignement oral, il apporte avec lui des écrits philosophiques indiens : les *sûtras*, son enseignement est si sévère que la plupart de ses disciples ne peuvent en supporter la rigueur.

Afin de leur donner la résistance physique et mentale, il met au point un système d'entraînement progressif tout en consignait les grandes lignes de cette méthode dans les *sûtras*, *Ekkin-Kio*, qui signifie le livre pour renforcer le corps.

Cet écrit peut être considéré comme étant le premier livre de l'histoire du karaté de tous les temps. L'entraînement physique fortement imprégné des principes philosophiques de Daruma Daishi est enseigné dans les monastères de Shaolin-ji vers l'an 500 de notre ère.

De nos jours un nom reste pour la postérité du karaté moderne, celui de Funakoshi Gichin 1869-1957.



Yanis Anger n°1, a décroché la médaille d'or dans la catégorie des Minimes. (du Club Choisy-le-Roi)

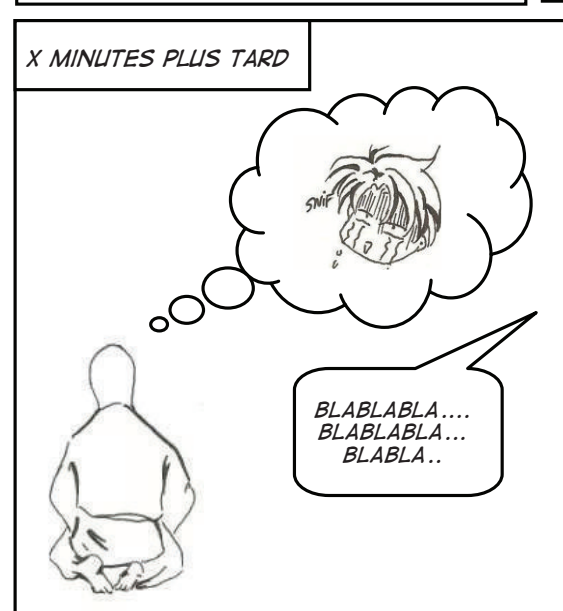
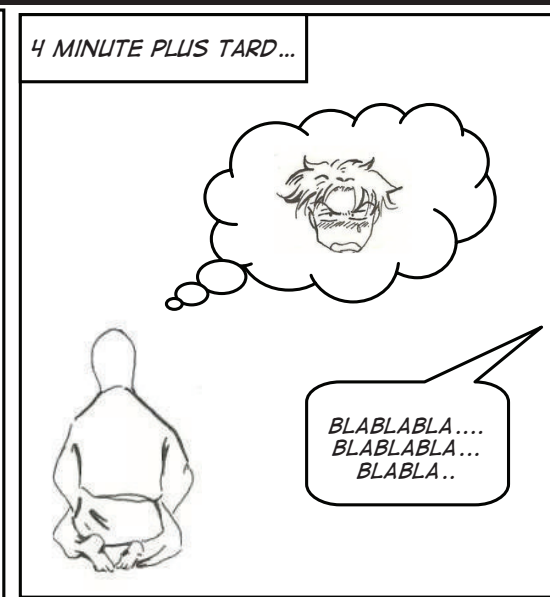


Angelo Bonnin n°3, a décroché la médaille de bronze dans la catégorie Pupie. (Club Ballancourt)



Rayan Talbi n°1, a décroché la médaille d'or dans la catégorie des Benjamins. (du Club d'Alfortville)

# UNE PETITE BANDE DESSINEE...



# Principes du *Karaté*



空 *Kara*  
手 *té*  
道 *do*  
合 *ai*  
氣 *ki*

## Karaté-do, une démarche personnelle visant à l'harmonie du corps et de l'esprit

**C**hacun vient au Karaté avec une motivation qui lui est propre. Jeunes et moins jeunes apportent à l'art martial leur propre histoire.

L'essence de l'enseignement Shotokai réside dans l'harmonie.

Harmonie, d'abord, du corps et de l'esprit. Le corps seul ne suffit pas. L'esprit seul est impuissant. Alliés, ils canalisent l'énergie à l'endroit désiré.

Harmonie, ensuite, avec son partenaire. « *Celui qui veut trouver la voie dans le Karaté, ne doit pas simplement essayer de rester à côté de son adversaire, il doit trouver une unité avec lui.* » **Maître Shingeru EGAMI.**

Il y a autant de voies que d'individus. En ce qui me concerne beaucoup de choses m'échappent mais ce que je sais c'est ce que je ressens. La pratique du Karaté m'apaise dans cette recherche de l'harmonie. Tendre vers le geste parfait est mon graal. Car cette quête est pour moi la clé de mon rayonnement vers les autres.

*Présent dans de nombreux arts martiaux, notamment le Karaté, le concept **aiki** vise à faire correspondre, joindre, combiner l'énergie.*

*Le premier est « Kara » qui signifie le vide, l'espace ;  
Le second est « Té » qui signifie la main ;  
Le troisième est « Do » qui signifie la voie ;*

*Le premier est « Ai » qui signifie le joint, le raccordement, l'assemblage, le rassemblement ;  
Le second est « Ki » qui signifie l'esprit, l'énergie ;*



# Interviews

## **hajimé Yanis mekki**

Le karaté est un art martial qui se pratique avec une tenue spécifique qui se nomme le kimono et une ceinture qui représente le grade selon la couleur de celle-ci.

## **Lamine Mekki**

Le karaté est un sport vif qui comprend des techniques, des katas et des combats lorsque nous faisons des rencontres avec des autres clubs, il y a une coupe pour le premier, la médaille d'argent pour le deuxième, la médaille de bronze pour le troisième et une médaille de participation pour tous autres participants, c'est cool parce que même perdant nous avons une médaille et un goûter, j'aime beaucoup le karaté.

## **Anis Sadouni**

À chaque fois que je participe à une compétition, je perds heureusement il y a notre champion Yanis pour remporter la coupe.

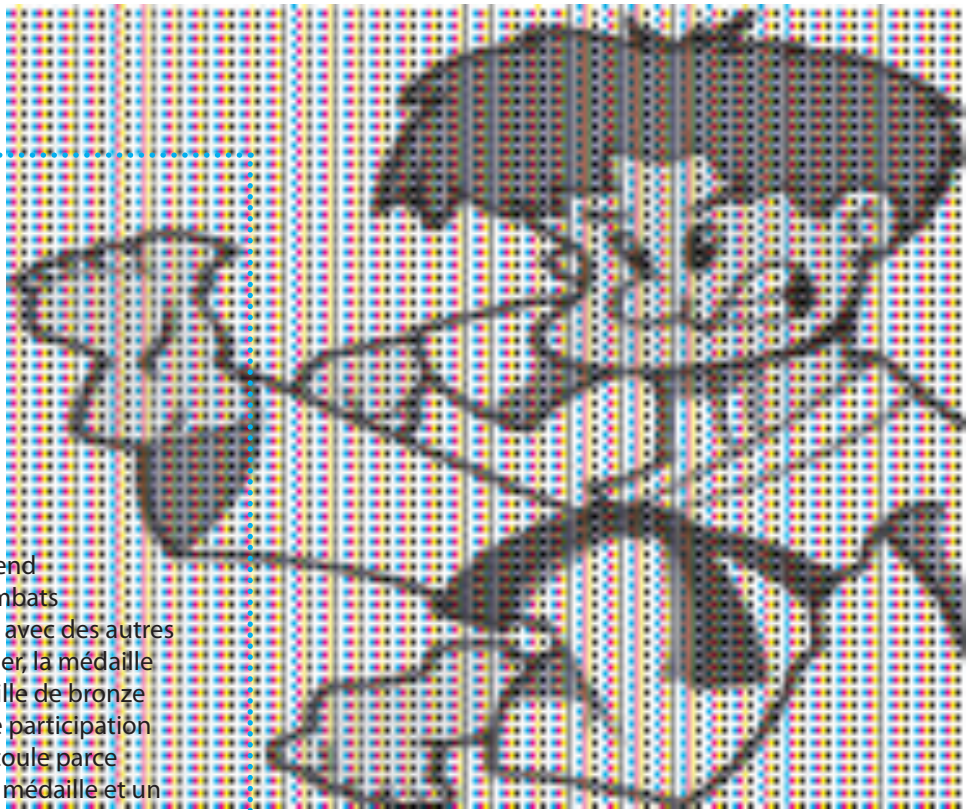
## **Fatou Lal Cissoko**

Le karaté est un sport, nous ne l'utilisons pas pour se battre, mais pour se défendre et rester calme. Le karaté nous permet d'avoir beaucoup de ressources : la défense, le calme et la mémoire.

Quand je fais du combat souple, je n'ose pas me battre donc je pense si quelqu'un m'attaque dans la rue, je n'ai pas intérêt à être comme ça je dois avoir plus de combativité pour gagner.

Le karaté est à la fois une technique de self défense une méthode de combat à mains nues, un sport de compétition et une école de maîtrise de soi s'ouvrant sur la connaissance de l'être intérieur. Les personnes se battent pour prouver qu'ils sont forts (forts, musclés, costauds) ils ne pensent pas à autre chose. Le karaté a sa vertu le respect des autres.

En tant que défense contre une attaque à mains nues ou à mains armées, le karaté peut rendre service. C'est une méthode de self-défense très efficace, il faut l'adapter dans la pratique du karaté avec des partenaires et l'ajuster à la réalité de la rue. Une règle fondamentale veut toutefois qu'un karatéka ne doit jamais frapper le premier.



## Infos calendrier

### **Dates de départ en vacance et de reprise des différents clubs**

**Ballancourt** : départ jeudi 27 juin reprise jeudi 5 septembre aux mêmes horaires.

**Choisy-Le-roi** : départ vendredi 28 juin reprise vendredi 6 septembre aux mêmes horaires.

**Alfortville** : départ samedi 29 juin reprise samedi 7 septembre aux mêmes horaires.

*Bonnes vacances de la part de toute l'équipe de rédaction !*

### **Pour plus d'information**

<http://www.karateself.fr/>

Téléphone : 06 61 09 62 05