

OKINAWA TE TRADITIONNEL



DÔJÔ NO SHINBUN

SOMMAIRE

Editorial

- Programme des stages
- La ceinture noire...
- Gainage corporel
- Pratiquer pour automatiser
- Crapets aux pommes
- Séminaire VAK 2017
- Un squelette dans son sac
- Un peu de technique
- Le magnétisme
- Humour

EDITORIAL

018 commence et on a un peu l'impression de se répéter....redire une fois de plus ses meilleurs vœux à tous ceux que l'on rencontre, que l'on connaît ou que l'on retrouve...joies, bonheurs, amours, toutes choses sur lesquelles nous avons un peu prise, et puis santé, même si de ce côté là nous avons l'impression d'être assez impuissants...(quoi que....). Alors je vais me répéter! Mais n'est-ce pas là l'un des principaux enseignements de Maître HIGA : « repetir ! » Et pourtant, même si la répétition a un goût de déjà vu, elle annonce en même temps quelque chose de toujours nouveau! Et cette année sera incontestablement riche avec l'anniversaire des 40 ans du dojo, les nombreux stages annoncés, le premier tournoi de rencontres d'arts martiaux (Karate et kobudo traditionnels) à Okinawa avec ADANIYA Sensei (oú nous serons présents pour représenter notre dojo)...et puis il y aura aussi les surprises que notre Sensei Patrice MERCKEL saura nous réserver en renouvelant toujours davantage son enseignement qui doit s'adapter aux niveaux toujours plus élevés de nos pratiquants. Restons donc attentifs, la répétition ce n'est pas forcément la routine et encore moins la lassitude: la répétition parce qu'elle nous fait tous progresser est une sorte de guide plein de mystères cachés...osons nous répéter. « Il n'est pas nécessaire d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer » dit un proverbe populaire, et persévérer c'est précisément répéter...Alors à toutes et à tous, envie de me répéter : « Bonne et heureuse année 2018!»

MIDROUILLET François

PROGRAMME DES STAGES ET MANIFESTATIONS 26 et 27 janvier 2018 Stage avec maître ADANIYA à Luxeuil les Bains Ouvert à tous 20 au 22 avril 2018 Stage avec maitre HIGA en République Tchèque Ouvert à tous 5 et 6 mai 2018 Séminaire VAK en Allemagne Ouvert à tous 5 et 6 mai 2018 Ceintures noires Stage kyudokan à Milan 26 et 27 mai 2018 Stage avec Marc APPELMANS au dôjô Ouvert à tous 15 et 16 juin 2018 Stage avec maître ADANIYA a Luxeuil les Bains Ouvert à tous 30 juin et 1 Juillet 2018 Stage de laidô, à Luxeuil Ouvert à tous Les 40 ans du dôjô 19, 20 et 21 octobre 2018 Ouvert à tous

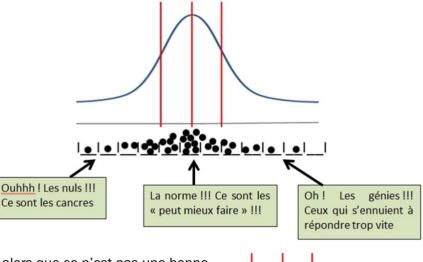
LA CEINTURE NOIRE...UNE NORME OU UNE VALEUR PERSONNELLE?

rès souvent, les méthodes d'évaluation de notre société (l'Education Nationale par exemple) s'appuient sur les socles communs d'acquis donc sur des normes. Un enfant ayant obtenu 10/20 est dans la moyenne puisque celle-ci est calculée à partir du modèle de notation et non des compétences individuelles. 10/20 est alors représentatif de la moitié du socle commun acquis. Dans cette méthode d'évaluation, on devient bon en s'élevant vers le 20 et mauvais en cheminant vers le 0.

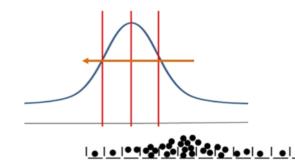
On peut donc imaginer des cases dans lesquelles sont rangés les enfants en fonction de ce qu'ils ont appris dans le modèle utilisé

Que se passe-t-il si les exigences des socles communs de connaissances sont décalées, en conservant le même niveau de connaissances acquis par les individus?

Et bien, on obtient des résultats différents avec la même population :



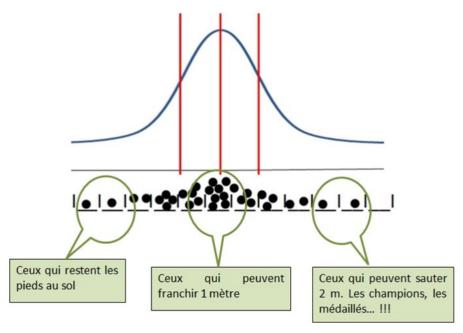
Ouhhhh, y'a plein de gros nuls !!!!! On dira alors que ce n'est pas une bonne promotion, que les jeunes n'ont rien fait, qu'ils ne sont pas entrés dans le statut d'élève...

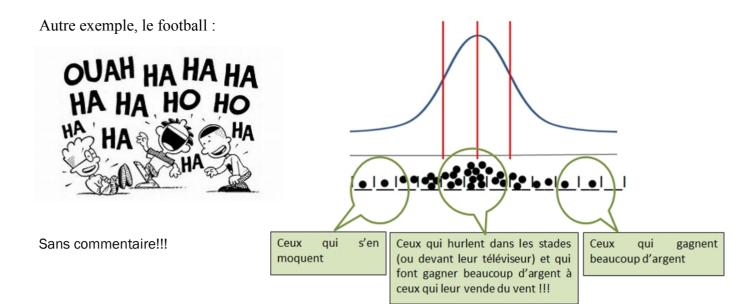


Tiens y'a beaucoup de génies !! On dira alors que l'école est de bon niveau, que la pédagogie est adaptée.....

En jetant un œil sur le système sportif de compétition, on s'aperçoit que le principe est le même. La recherche de la performance met en valeur les « bons » et laisse sur la touche tous les autres. On s'aperçoit alors que peu de personnes sont concernées et que l'on crée une « élite ».

Exemple du saut en hauteur (j'aurai pu prendre le saut en profondeur et questionner des taupes!):

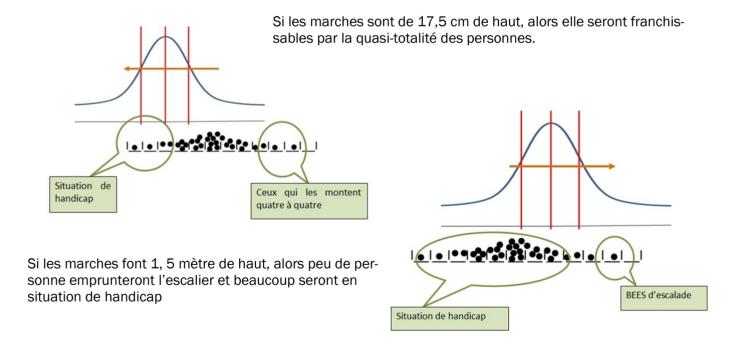




Tiens, un autre exemple. Personne n'ignore qu'il existe une loi concernant l'accessibilité (loi 2004-102 pour l'égalité des chances). Le principe est de gommer les difficultés générées par l'environnement et ainsi de réduire les situations de handicap.

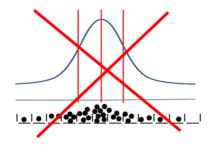
Ne pensez pas que seules les personnes en fauteuil sont concernées.

Imaginez un escalier. En changeant les paramètres, le nombre de personnes pouvant l'emprunter va diminuer ou augmenter, par conséquence, face à cet obstacle le nombre de personnes en situation de handicap va augmenter ou diminuer



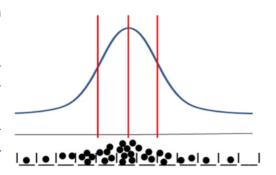
Si on remplace les escaliers par des plans inclinés en pente douce, le nombre de personnes pouvant se déplacer augmentera alors considérablement.

Et si on regardait les compétences individuelles sans évaluation normative ? Et si on arrêtait de comparer les individus entre eux ? Et si on exigeait d'un individu uniquement ce dont il est capable ?



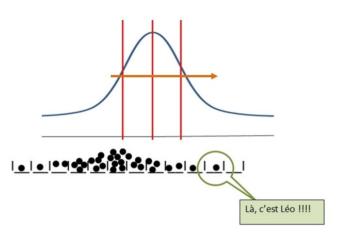
Et si on appliquait cela à notre pratique , notamment à l'accession au grade de shodan?

La question qui s'impose est la suivante : Quels sont les critères d'évaluation permettant de dire qu'un pratiquant a le niveau shodan ? Si je me réfère aux programmes de la fédération délégataire, qui est investie du droit d'évaluer et de décerner un grade, au regard des grilles d'évaluation, alors je peux utiliser le schéma cicontre.



Pour certains kihon (exécuter 3 coups de pied jodan différents sans poser le pied), alors on observerait cette courbe : A l'évidence, bon nombre de pratiquants n'obtiendront jamais un premier dan si les évaluations sont normatives.

Il est donc essentiel de prendre en compte les capacités de chacun comme référentiel personnalisé. C'est pourquoi seul le sensei peut décerner un tel grade.



Pourquoi ? Parce qu'il a la connaissance de la personne,

sa capacité physique, son opiniâtreté, de son investissement, qui sont les vrais critères d'évaluation. Bien sûr, il est important d'avoir un bagage technique en adéquation (1), mais celui-ci ne peut pas avoir la même densité pour tous.

Dans notre dôjô, qui serait shodan si pour l'être ura ushiro mawashi geri sauté était exigé ? Personne!

Dans ce cas, une ceinture noire est **personnalisée**. Elle est le reflet de la personne, de son travail, de son investissement...pas une ne ressemble à l'autre.

C'est la raison pour laquelle le groupe est riche, c'est la raison pour laquelle perdre une ceinture noire est une amputation. Dans le cas de stéréotype, il est aisé de remplacer un élément par un autre, puisqu'ils sont identiques. Dans le cas de valorisation des compétences personnelles, chaque individu est unique et porte en lui la responsabilité de ce qu'il est, ce de qu'il a construit et des valeurs du groupe qu'il fait prospérer.

C'est bien le message que maitre HIGA nous fait passer.

Patrice MERCKEL

(1) Se pose ici la question de la pratique du « handi-karate », des personnes en fauteuil roulant. Sujet à méditer.

GAINAGE CORPOREL

our commencer : 15 secondes par posture puis augmenter le temps... ou pas !





1) Planche

Normalement en appui sur les poings. Possible sur les mains si l'exercice est trop difficile



2) Planche sur un piedAlternativement pied droit et pied gauche



3) planche sur le flanc en appui sur le coude Alternativement côté droit et gauche





4) planche en appui sur membres supérieur et inferieur opposés

Alterner. Appui sur main/pied ou sur coude/genou

5) départ planche : le genou vient toucher le coude alternativement coté droit et gauche





6) départ planche : alternativement le bassin poussé vers le haut – le bassin collé au sol

BON COURAGE !!! Claudine et Valérie

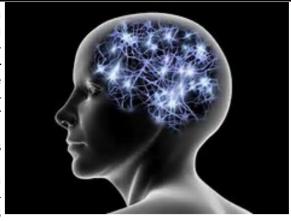


7) planche sur le dos.

PRATIQUER POUR AUTOMATISER

uand on apprend, les messages passent d'un neurone à l'autre. Plus les messages passent d'un même neurone à un autre, plus les connexions seront fortes entre ces neurones. Apprendre, c'est créer des connexions entre des neurones. Les choses deviennent plus faciles et on est capable de les faire de mieux en mieux car le chemin est « défriché », les informations passent plus rapidement d'un neurone à l'autre par ces voies de communication.

Le cerveau est comme une forêt : si on marche plusieurs fois dans le même sentier, un chemin va progressivement se créer. Dans le cerveau, il y a création de sentiers de communication entre les neurones. Ces sentiers (connexions neuronales) deviennent de plus en plus efficaces et mènent à l'automatisation des



processus liés à une certaine tâche et donc à la résolution plus faciles de certains problèmes.

Quand on apprend à faire du vélo, les gestes sont d'abord conscients et nécessitent une forte concentration : pédaler, maintenir son équilibre, prendre assez de vitesse, regarder droit devant, freiner... Penser à toutes ces choses en même temps demande de gros efforts. Avec la pratique, des connexions se créent entre les neurones sollicités pour effectuer cette tâche. Les neurones ont créé des chemins pour communiquer entre eux et l'information circule de manière plus fluide.

Plus on utilise le cerveau pour créer des connexions neuronales, plus on apprend.

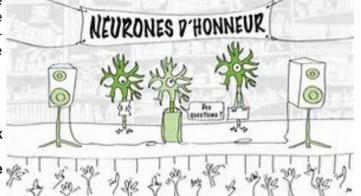
Il est essentiel de répéter une connaissance nouvellement acquise (pour mémoriser une information, notre cerveau a besoin de trois passages au minimum, pour intégrer une nouvelle habitude, il a besoin de 21 jours).

Enfin, les neuroscientifiques insistent sur le rôle joué par le **sommeil** dans cette phase de répétition et de consolidation. Ils affirment qu'après une période d'apprentissage, une période de sommeil, même courte, améliore

- la mémoire,
- la généralisation
- la découverte de régularités.

Répétez , répétez, répétez et ... faites de beaux rêves....

PROLHAC Valérie



CRAPETS AUX POMMES

ngrédients pour 4 ou 5 personnes :

3 œufs – 170 grammes de bonne farine – une pincée de sel – 30 cl de lait – 2 cuillerées d'huile neutre ou 20 g de beurre fondu – 30 cl de rhum blanc – 3 pommes très légèrement acides et qui se tiennent bien – 100 g de sucre en poudre

Avec les œufs, la farine, le sel et le lait faire, dans un saladier, une pâte à crêpes (crapet = crêpe épaisse dans la plaine de la Saône) un peu consistante. Pour éviter les grumeaux, procéder de la façon suivante : Casser un à un vos œufs dans la farine et remuer, à chaque fois, avec une solide cuiller de bois. Ajouter la pincée de sel, puis verser le lait par petites quantités en veillant à ce que la pâte absorbe tout le liquide avant d'en ajouter une nouvelle dose. Pour finir ajouter l'huile ou le beurre fondu et une bonne cuillerée à soupe de rhum blanc.

Eplucher, vider et couper les pommes en tranches très minces. Les plonger dans la pâte qu'il faut remuer de temps en temps pendant les trois heures où elle va reposer.

Huiler et faire chauffer une poêle anti-adhésive de taille adaptée (votre crapet doit avoir une épaisseur variant de un à un centimètre et demi). Quand elle est bien chaude, y verser votre pâte en veillant à ce que les pommes soient bien réparties. Attendre que la pâte soit prise pour retourner le crapet et le faire dorer sur sa seconde face (un plat pourra vous être utile). Cette seconde phase prend, au plus, trois ou quatre minutes.

Retirer du feu, sucrer abondamment et arroser du rhum que vous aurez au préalable, fait chauffer doucement.

Bon appétit!



SEMINAIRE VAK 2017

'est toujours dans la bonne humeur que se déroulent les séminaires VAK. Cette année, c'est Wolfgang qui a accueilli l'événement à Meitingen pour les vingt ans de la VAK : un rassemblement impressionnant de trois cent pratiquants , venus de douze pays.



Sensei ADANIYA était présent, animant le kobudô et karatedô shorin. Il accepté de participer a cet événement, gage de la confiance qu'il nous témoigne. Sensei a fait travailler les principes de la connexion corporelle en karatedô et les bases du bo et tonfa en kobudô. De plus il a exécuté le kata Hakaku, le kata de la grue blanche.

Ses prestations ont marqué l'assemblée et, d'ores et déjà, est sollicité pour les années à venir.



Les responsables de la VAK sont sensibles à la fidélité et la loyauté.

C'est ainsi que Michel GRUNEVALD a été mis à l'honneur et remercié pour son dixième séminaire. Nous mesurons ainsi la longueur de la relation que nous entretenons avec nos amis allemands.

En 2018, il est programmé les 5 et 6 mai, à Auerbach/Vogtland. Le coût ? 105 euros incluant le séminaire, deux nuits, le repas du samedi soir et un barbecue le vendredi soir !!!! Qui dit mieux ?

En revanche, il y a 700 km...

MERCKEL Patrice



UN SQUELETTE DANS SON SAC

omment résumer le stage avec Marc Appelmans? Riche d'explications, d'expériences, de ressentis et d'exercices.

Qu'avons nous fait : respirer (rire quand il nous restait un peu de souffle), sentir et ressentir notre corps (Aie ! Ouille!), mobiliser les articulations des épaules et coxo-fémorales (eh oui, ça peut bouger!), gainer (c'est quoi tous ces muscles?) et nous avons expérimenter la 3ème dimension (le sol)

Que reste-t-il du stage avec Marc : le corps épuisé et la tête en ébullition.

Voici en vrac quelques impressions.

Le travail au sol était jubilatoire. Je me disais, c'est un super truc à faire faire aux enfants. Mais en fait, c'est moi qui retombait dans une joie simple et enfantine à me vautrer au sol, à me rouler par terre et, passées les premières gênes d'adultes, je n'étais pas seule à apprécier l'instant. Pour autant, les déplacements au sol ne sont pas du tout évidents. Ce sont d'autres repères physiques, d'autres muscles !!! qui sont sollicités. Je me suis trouvée bête bien des fois en n'arrivant pas à reproduire les mouvements fluides de Marc. Ne sachant pas comment m'y prendre pour faire



bouger mes bras et mes jambes dans cette position horizontale alors qu'ils supportent déjà le poids du corps. En bref, mon ventre et mon « popotin » étaient plus développés que mes biceps abdos et dorsaux.

Juste pour mémoire, en plus des roulades, des déhanchés, nous avons imité le serpent, le caméléon, la chenille, le scorpion, le crabe, la grenouille, le kangourou. Effectivement, le dôjô ressemblait à une vraie ménagerie.

Ces petites plaisanteries annoncées comme échauffements nous ont permis d'attaquer le vif du sujet à savoir la mobilisation des articulations des épaules et du bassin dont nous avions déjà bien perçu l'importance au sol. À cette agitation donc, a suivi un travail beaucoup plus lent, précis et personnel pour sentir, libérer et mobiliser volontairement les omoplates et non pas les épaules et aussi les articulations coxo-fémorales au lieu du « popotin ».

En voyant pratiquer maître Higa, ce sont, à mon avis, des principes qu'il utilise. Par exemple, le glissé de l'omoplate de l'intérieur vers l'extérieur sur le grill costal donne au uchi uke une grande simplicité (comme dirait Patrice!). A tester. Bon, enfin, c'est simple quand on ne fait que ça tranquillement dans son coin, bonjour quand il s'agit de l'intégrer tout au long d'un kata. Et ce ne sont pas les seules articulations... Le travail de toute une vie, pour sûr.

Une remarque de Marc qui touche ma pratique : ce genou avant que je n'arrive pas à garder dans l'axe lors des déplacements et des mae géri ! **GAINAGE**. Mes chaînes musculaires latérales et mes abdos ne sont pas assez développés pour maintenir mon genou, Bon, ben ça c'est dit ! Y-a plus qu'à ! Et il faut dire qu'il y a eu !

Pour compléter le tableau, nous nous sommes gaiement roués de coups de poing et de coups de bâton en soufflant comme des forges. Pour une meilleure oxygénation bien sûr mais aussi pour évacuer l'acide lactique, gérer la peur du choc. Conscience également que nous sommes souvent en apnée! Les sons et mantras ont été l'occasion de nouveaux exercices respiratoires : rythme imposé ou au contraire instinctif surtout quand nous nous retrouvons dans des positions improbables...

À la fin de ce stage et même encore les jours qui ont suivi, je me suis sentie vivante, courbaturée, moulue mais vivante. Et bien décidée à gainer et bouger mes omoplates!

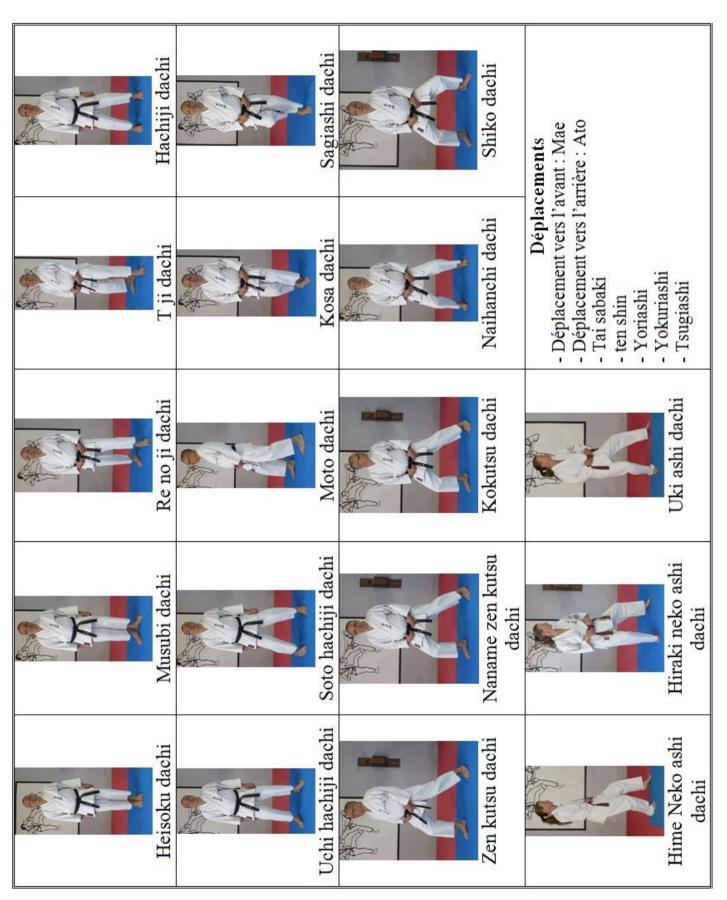
Et vous?

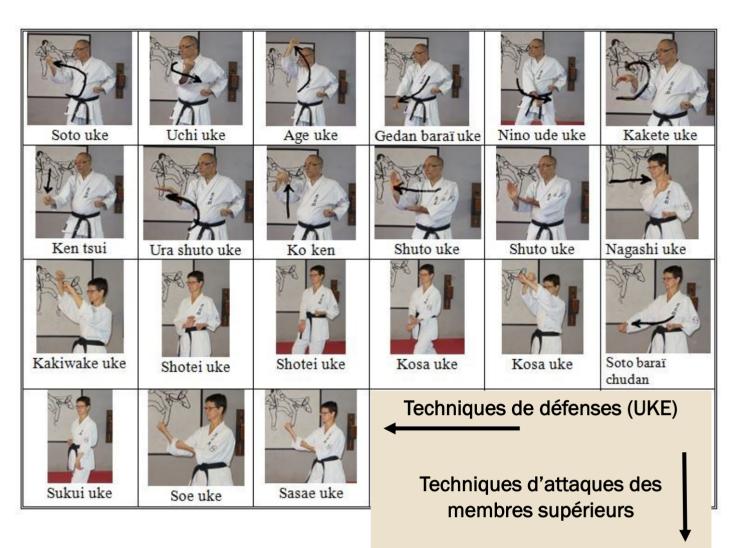
Valérie PROLHAC

UN PEU DE TECHNIQUE

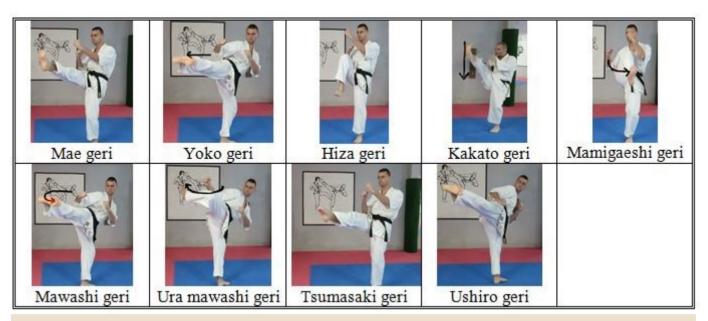
es principales positions.

N'apparaissent ici que les attitudes. Les déplacements et les liens entre chacune d'elle peut faire l'objet d'un autre travail.

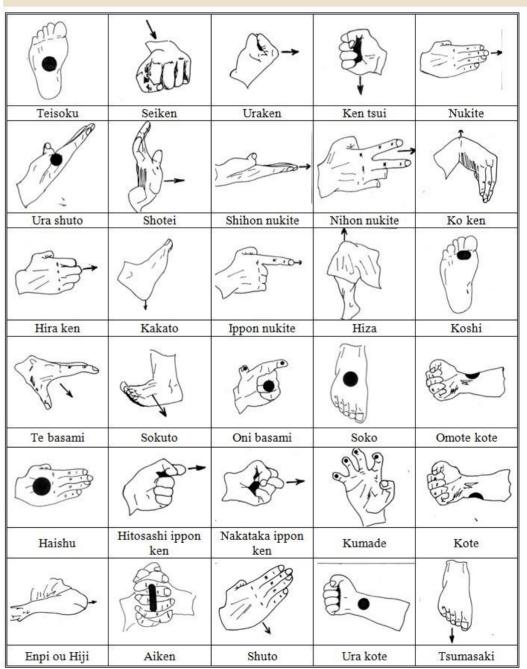








Techniques d'attaques des membres inférieurs



Ces informations ne peuvent servir que d'aide mémoire. Il est inutile de préciser que seule la pratique permet de comprendre et d'assimiler chaque sensation.

Cette liste n'est pas exhaustive. Elle procure cependant suffisamment d'éléments permettant d'occuper des mois de travail.

Merci à ceux qui ont participé à l'élaboration de ce document.

MERCKEL Patrice

LE MAGNETISME

I existe plusieurs sortes de magnétisme, celui qui m'intéresse est l'énergie qui circule en nous et autour de nous.

J'ai découvert que j'y étais sensible voilà près de vingt ans, grâce à un sourcier qui était venu chez mes parents. Après sa séance, il m'a demandé si je voulais essayer. Quelle ne fut pas ma surprise lorsque j'ai senti la baguette bouger toute seule.

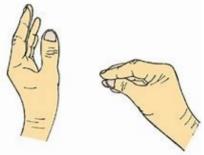
Voilà quelques années, mon frère, lors d'un repas, m'explique qu'il ressent une énergie entre ses mains et qu'il a mené quelques expériences concluantes. Curieux, je suis allé me renseigner sur internet et, là, j'ai trouvé un article intéressant. Fort de ces renseignements, je me suis mis au travail.



Vous pouvez essayer aussi, il suffit de mettre vos mains l'une en face de l'autre au niveau de votre plexus solaire. Bougez-les légèrement et vous devriez ressentir comme deux aimants qui se repoussent.

C'est ainsi que j'ai commencé mon chemin vers le magnétisme de guérison.

L'imposition des mains n'est jamais anodine. Une fois faite, il faut se laisser guider par l'énergie qui circule, ne pas vouloir contrôler, s'abandonner totalement et faire confiance à son instinct.



Ce sont des choses que j'ai découvert seul ou provenant de collègues. J'aimerais trouver quelqu'un qui soit mon guide tel notre senseï au sein de dojo. Je ne peux malheureusement pas pratiquer autant que je le voudrais, faute de temps. Pour l'instant, j'en fais profiter mes proches et mes amis, et j'essaie d'en tirer parti dans la pratique de notre art martial.

A vous d'essayer car ce don est en chacun de nous, il suffit de travailler pour le développer.....

LACOMBE Ludovic

UN PEU D'HUMOUR

umour ?

Pas si sûr !!



« Le contenu des articles n'engage que leurs auteurs »