



D Ô J Ô N O S H I N B U N

SOMMAIRE

- Editorial
- Manifestations
- Courir
- Club ou dôjô
- A force d'entraînement
- Mi o mamoru
- La compétition : une folie totale
- La choucroute
- Covid 19 et arts martiaux



EDITORIAL

Le 30 juin dernier, les statuts ont été revus. Ils sont disponibles sur le site de l'association. Les modifications portent principalement sur :

Article 2 : Objet

L'association a pour objet :

- Pratiquer les arts martiaux traditionnels japonais et Okinawaïens : Karatedô, Kobudô, laïdô ;
- Promouvoir ces arts martiaux dans un cadre culturel et sportif ;
- Propager et faire connaître l'éthique d'un dojo à travers la création de liens avec les arts traditionnels japonais ;
- Ouvrir une réflexion sur les arts martiaux et leur développement : histoire, éthique, ...etc.

L'association s'interdit toute discussion ou manifestation présentant un caractère politique, racial ou confessionnel.

Article 10 : Bureau

L'assemblée générale ordinaire élit un bureau comprenant :

- Un président ;
- Un secrétaire général ;
- Un trésorier.

Le bureau est élu pour deux ans. Les membres sortants sont rééligibles.

Concernant les missions particulières, le président peut déléguer à tout membre de l'association.

- La suppression du conseil d'administration.

PROGRAMME DES STAGES ET MANIFESTATIONS

Au regard de la situation sanitaire, les dates indiquées peuvent faire l'objet de changement ou d'annulation.

17 et 18 Octobre 2020	Stage avec maitre HIGA à METZ	Ouvert à tous
7 et 8 novembre 2020	Séminaire VAK en Allemagne	Ouvert à tous
5 et 6 Février 2021	Stage avec maître ADANIYA à Luxeuil	Ouvert à tous
Novembre 20 ou Printemps 21	Stage avec maitre HIGA à Milan	Ceintures noires
12 et 13 juin 2021	Séminaire VAK à Luxeuil les Bains	Ouvert à tous
Juin 2021	Stage avec maître ADANIYA à Luxeuil	Ouvert à tous
Juillet 2021	Stage laïdô avec sensei WIMMER à Luxeuil	Ouvert à tous

COURIR...

Dans une expérience de vie, selon le temps, l'humeur, les souhaits, les rêves et les frustrations on arrive à un moment de sa vie où l'on aspire à autre chose que de courir.

Courir, partout en tous sens, tout le temps, après le succès, la gloire, l'argent, la reconnaissance...Mais en fait, après quoi courrons nous ? Des chimères, des leurres, qui hélas ne



vont satisfaire que notre égo qui aime tellement tout contrôler ! Mais qui laissera l'esprit vide.

Alors, à ce moment peut-être est il important de s'arrêter dans ce tourbillon infernal, se poser, vraiment sentir la Terre sous ses pieds, respirer l'air à pleins poumons...

Prendre conscience de l'infiniment petit qui nous entoure, arrêter de penser à l'avenir et laisser le passé afin de ressentir que nous faisons partie intégrante du monde et que nous faisons qu'un avec les éléments.

Ne plus chercher à ranger, classer, juger, contrôler, juste vivre pleinement ce moment là et ainsi lâcher prise sur la vie.

Soyez la vie, soyez le vent, soyez la pluie....Vivez !!

Oublier un instant qu'il y aura un avenir et qu'il y a eu un passé...Peu à peu une vraie sensation de plénitude, de bien - être va s'éveiller doucement comme un soleil qui se lève avec sa palette de couleurs qui pour nous sera des émotions, un émerveillement si grand qu'il vous fera tout oublier sinon que vous appréciez le moment présent.

Lâcher prise ne veut pas dire que l'on est faible bien au contraire, c'est la meilleure façon de se libérer et d'être conscient de ce qui nous entoure dont nous faisons partie sans le savoir.

A force de vouloir être là alors qu'on est ici, on engendre un stress qui nous rend malheureux, frustré, amer, envieux et nous sommes tellement pris dedans que nous devenons aveugle à toute vérité n'allant pas dans notre sens.

Une prise de conscience du présent en tant que tel, va amener une foule d'émotions souvent oubliées et pourtant tellement réparatrices dans ce monde où tout est codifié, lissé, et privé de liberté.

Maïté BERTO

CLUB OU DÔJÔ ?

Afin d'éclairer la lanterne de chacun, il convient de définir ce que nous sommes : Association ? Club ? Dôjô ? Ces trois concepts peuvent se heurter car ils ne représentent pas la même chose. Selon la situation occupée dans le paysage de l'activité concerné, la vision sera différente : est-on ou pas lié à une histoire ? Une culture ? Juste à un contexte règlementaire ?

La sémantique va nous aider et poser un cadre.

Dôjô est un « lieu dédié pour travailler la voie ». Il est composé de deux kanji dô (道) et jô (場).

Dô est la voie, le chemin que l'on a choisi pour exercer un art. C'est un engagement. Jô est le lieu dédié à l'exercice de l'art. Un dôjô n'est pas un espace réservé aux arts martiaux, mais à toute forme de recherche artistique.

Club vient de l'anglais, signifiant proprement « extrémité noueuse », évoquant l'idée de « masse », d'agrégat », puis de regroupement, association... En France, son sens a évolué avec le temps. En 1798 il signifiait des réunions de personnes à jours fixes pour s'entretenir des affaires publiques.

En 1986, plusieurs sens sont adoptés : cercle privé où l'on est présenté par un parrain, association groupant des membres ayant une activité collective ou intérêts communs, société fermée, dont les membres se retrouvent et obéissent à certains usages. Un club, et c'est l'histoire qui nous le dicte, est fermé (voir même créé pour protéger des valeurs conservatrices, excluantes, voire douteuses) ou ouvert à des échanges sur un sujet commun.

Un club est aussi un fauteuil large et confortable, une massue, une crosse de golf à spatule de bois ou d'acier qui est utilisée pour frapper la balle, une cravate à rayures obliques ou un sandwich à deux étages.

Alors ? Que sommes nous ? Pas un dôjô car nous ne sommes pas japonais ? Mais alors pas un club car nous ne sommes pas anglais non plus !!

Nous sommes une association, sur un point de vue administratif et organisationnel. Nous répondons donc à un fonctionnement dicté par des décisions collégiales : cotisations, financements, horaires, lieux de travail...et un bureau ayant la charge de les exécuter.

Nous œuvrons dans l'esprit d'un dôjô. Un dôjô est un espace de travail et de réflexion personnel, guidés par une hiérarchie non négociable. Ce n'est pas un lieu démocratique en ce sens ou chacun va donner son avis sur ce qu'il faut faire sur un point de vue technique. Mais attention, il ne faut pas se méprendre, non démocratique ne signifie pas dictatorial ! Entre ces deux extrêmes existent maintes situations très confortables, rassurantes et bienveillantes.

Ces deux concepts réunis ne font pas un club et de plus, ils ne sont pas incompatibles.

Patrice MERCKEL

A FORCE D'ENTRAINEMENT...



Photo éditée avec accord de l'intéressé.

MI O MAMORU : PROTECTION DU CORPS...PAS SEULEMENT

Ecarter les bras est un mouvement important quand il s'agit de s'échauffer, de réaliser des exercices respiratoires, de se détendre...En revanche, dans une situation de combat, il est important de se protéger et donc de faire barrière avec ses membres supérieurs.

Mi o mamoru : 身を守る Le verbe mamoru signifie protéger, mi c'est le corps.

Mais mi o mamoru ne se résume pas seulement à cet objectif.

Le rapprochement des coudes vers le corps permet :

- D'utiliser des leviers essentiels dans la mise en œuvre de clefs, de projections et de défenses ;
- D'exécuter les techniques de bras sans amplitude inutile ;
- D'appliquer le principe de marumi avec beaucoup plus de facilité ;
- D'éviter un dispersement de l'énergie ;
- De combiner les forces centrifuges et centripètes dans l'exécution de mouvements et des déplacements circulaires.

Allargare le braccia è un movimento importante quando si tratta di riscaldarsi, fare esercizi respiratori, rilassarsi... Al contrario, in una situazione di combattimento, è importante proteggersi e quindi fare barriera con i suoi arti superiori.

Mi o mamoru: 身を守る Il verbo mamoru significa proteggere, mi è il corpo.

Ma mi o mamoru non si riduce solo a questo obiettivo.

L'avvicinamento dei gomiti al corpo permette:

- Di utilizzare leve essenziali nell'applicazione di chiavi, proiezioni e difese;
- Di eseguire le tecniche del braccio senza ampiezza inutile;
- Di applicare il principio di marumi con molta più facilità;
- Di evitare la dispersione di energia;
- Di combinare le forze centrifughe e centripete nell'esecuzione dei movimenti e spostamenti circolari

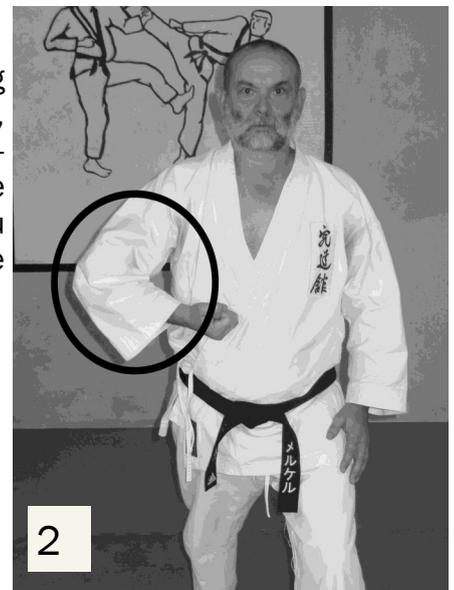


Exemple 1

Au démarrage de tsuki (coup de poing direct), le coude est connecté au corps, dirigé vers le bas (photo 1). Une déconnexion rapide provoque une ouverture et génère un mouvement circulaire du coude et donc de la technique entière (Photo 2).

Esempio 1

Alla partenza dello tsuki (pugno diretto), il gomito è collegato al corpo, diretto verso il basso (foto 1). Una disconnessione rapida provoca un'apertura e genera un movimento circolare del gomito e quindi, di tutta la tecnica (foto 2).

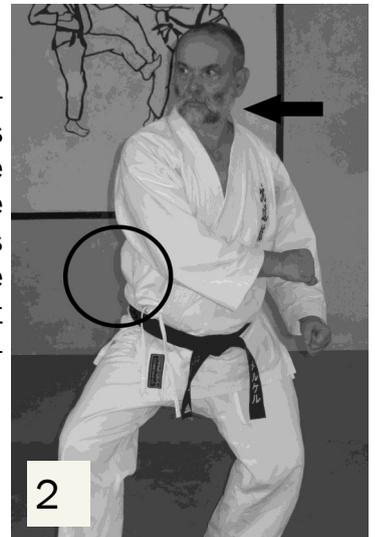




Exemple 2

Exécution d'une technique à 90°.

Au démarrage, le coude est près du corps, n'offrant ainsi aucun espace ouvert au niveau des côtes (Photo 1). Au moment du déplacement, si le coude ne suit pas le corps, il en résulte un espace ouvert non protégé et une torsion des vertèbres cervicales liée au positionnement de l'épaule (photo 2). Dans cette situation, le mouvement est exécuté avec retard sur le déplacement et l'application de marumi devient inutile et inefficace.



Esempio 2

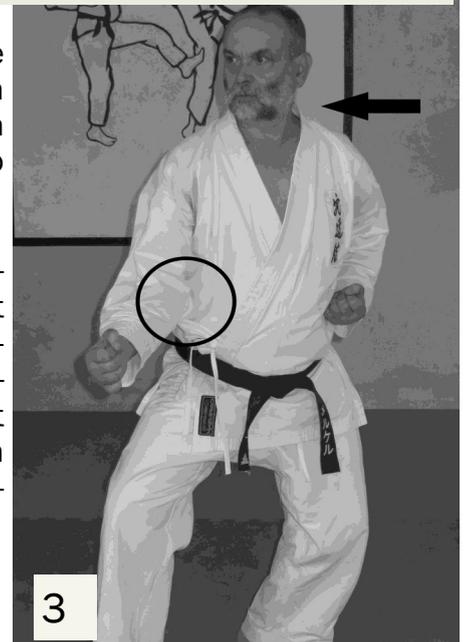
Esecuzione di una tecnica a 90°.

All'avvio, il gomito è vicino al corpo, in modo da non offrire alcuno spazio aperto a livello delle **costole** (Foto 1). Al momento dello spostamento, se il gomito non segue il corpo, ne risulta uno spazio aperto non protetto e una torsione delle vertebre cervicali legata al posizionamento della spalla (foto 2). In questa situazione, il movimento viene eseguito con ritardo sulla rimozione e l'applicazione di marumi diventa inutile e inefficace.



En conservant la connexion entre le coude et le corps, aucun espace non protégé n'est créé et aucune torsion des cervicales ne gêne le regard (Photo 3)

La connexion coude-corps et l'application du principe de marumi au moment même du début du déplacement, permettent de conserver la protection offerte par les membres supérieurs et leur liberté d'action. De plus, il y a un alignement confortable entre le bassin, les épaules et la tête.



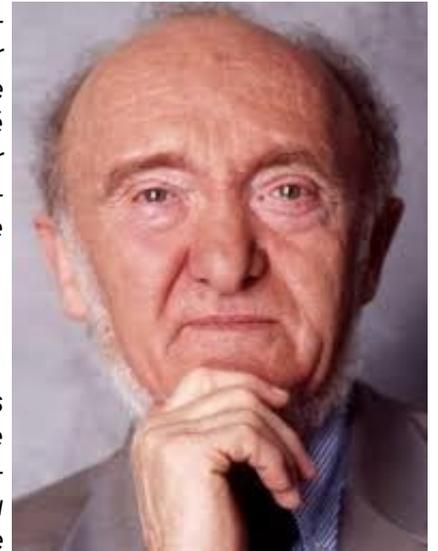
Mantenendo la connessione tra il gomito e il corpo, non viene creato alcun spazio non protetto e nessuna torsione delle cervicali disturba lo sguardo (Foto 3)

La connessione gomito-corpo e l'applicazione del principio di marumi nel momento stesso dell'inizio dello spostamento, permettono di conservare la protezione offerta dagli arti superiori e la loro libertà d'azione. Inoltre, c'è un comodo allineamento tra il bacino, le spalle e la testa.

Patrice MERCKEL

LA COMPÉTITION : UNE FOLIE TOTALE

« On est en train de courir le plus vite possible dans la pire des directions. La direction de la compétition, de la destruction des uns par les autres. C'est une folie totale. Moi, ce qui me semble par exemple monstrueux, c'est de penser qu'on a pris comme moteur de notre société occidentale : la compétition. Mais pour devenir moi j'ai besoin de regarder l'autre. J'ai besoin de tisser des liens avec lui. Dès que je suis en compétition avec lui, je ne tisse plus de lien par conséquent je suis en train de me suicider. »



"Je suis absolument contre la compétition, mais pour l'émulation"

« C'est une pure folie! L'idée selon laquelle, dans chaque secteur, dans chaque discipline, il faut qu'il y ait un premier, un deuxième et un troisième est une aberration. La compétition, c'est la volonté d'être meilleur qu'autrui, de le dépasser. Quitte à tout faire pour le détruire. Dans le domaine du sport, la compétition engendre le dopage, les pots-de-vin. Elle transforme des êtres humains en une nouvelle espèce, intermédiaire entre les humains et les monstres. Dans le domaine économique, elle génère les escroqueries, les actions malveillantes ou agressives entre sociétés concurrentes... Je suis absolument contre la compétition. En revanche, je suis absolument pour l'émulation »

« Contrairement à la compétition, l'émulation sollicite les meilleurs instincts humains. Chacun se compare aux autres et se réjouit de trouver quelqu'un qui est meilleur que lui, puisque cet autre va l'aider à progresser. C'est un jeu où chaque individu cherche avant tout à se dépasser. Il n'y a rien de plus beau que le sport sans compétition, où les participants cherchent à donner le meilleur d'eux-mêmes. Franchement, est-ce que courir le 100 mètres en moins de 10 secondes, ou gagner contre telle équipe peut être un idéal humain?

La morale collective actuelle nous fait croire que l'important c'est de l'emporter sur les autres, de lutter, de gagner. Nous sommes dans une société de compétition. Mais un gagnant est un fabricant de perdants. Il faut rebâtir une société humaine où la compétition sera éliminée. Je n'ai pas à être plus fort que l'autre. Je dois être plus fort que moi grâce à l'autre. »

Albert JACQUARD

Tout est dit ?

Faire un pas de côté, prendre de la hauteur, sortir la tête l'eau ou se l'arracher du guidon...peu importe l'expression utilisée mais il est nécessaire d'avoir une analyse réaliste de la situation. Monsieur JACQUARD, dont les actes et les paroles étaient en adéquation avec sa pensée et sa sensibilité, avait cette réflexion objective et éclairée.

Une prise de conscience est nécessaire et l'argument consistant à mettre en avant la très ancienne pratique de la compétition sportive ne justifie pas son utilité, mais au contraire un paramètre démontrant la constance de la bêtise, du pouvoir...c'est un autre angle de vue.

Il n'est pas utile d'en rajouter, je crois.

Pourtant, en regardant autour de nous, le système est construit sur cette notion de compétition. Il est pervers et pervers !

Dès l'école, avec un système de notation et de classement qui prend le dessus sur une évaluation personnalisée et donc non normative : Oh, le vilain, il n'a pas la moyenne ! Que va-t-on faire de lui ?

« Quand j'étais prof en première année de médecine, j'avais devant moi 400 élèves et on savait qu'il n'y en avait que 100 ou 120 qui auraient le droit de passer en deuxième année. Alors c'était la lutte couteaux tirés, ils se donnaient de faux renseignements, c'était abominable entre eux, on était en train d'en faire des tueurs.

Préparer des futurs médecins en leur donnant des mentalités de tueurs : il y a quelque chose de pourri là-dedans. Je pense qu'il faut extirper la notion de compétition de toute la société, et en particulier le système éducatif. Le pire de tout, c'est d'avoir fait des écoles des lieux où on est en compétition les uns avec les autres ! »

Et puis ça continue...Le monde du travail est féroce, sélectif...

Notre système met en avant les « gagnants » qui vont jusqu'à représenter la nation comme l'élite. C'est ainsi que l'on donne la légion d'honneur à des footballeurs, des chanteurs...jamais à un mineur ! Pathétique !

Et pour terminer, cette phrase, permettant de justifier et légitimer l'acte de compétition : « oui, je le bats, mais avec respect ! »

Pffffff, c'est le point de vue de celui qui donne les baffes. Qu'en est-il de celui qui les reçoit ?

Permettez moi alors de citer un autre grand penseur, Georges BRASSENS :

*« Si, quand un emmerdeur le met,
En rogne, on ne le voit jamais,
Lever sur l'homme une main leste.
C'est qu'il juge pas nécessaire,
D'humilier un adversaire,
C'est un modeste. »*

Patrice MERCKEL

LA CHOUCROUTE : UNE ORIGINE ET UNE HISTOIRE BIEN GARNIE !

Le Chou cabus 'Quintal d'Alsace' est une variété régionale ancienne, rustique et très productive !

Le chou à choucroute est un légume très réputé et emblématique d'Alsace. Cultivé depuis des siècles dans la région, il est rapidement devenu incontournable. Recette typique du terroir alsacien, la choucroute garnie conviviale et généreuse est le plat par excellence des grandes tables. Krautergersheim, petit village à proximité de Strasbourg est la capitale mondiale de la choucroute. Cette localité fournit à elle seule 25% de la production française. Aujourd'hui, les Alsaciens sont les spécialistes incontestés de la préparation du chou... mais saviez vous que la choucroute possède des origines bien plus exotiques ? Bien



souvent, l'origine d'un plat ou d'une recette permet une véritable plongée dans l'histoire et la géographie. Comme nous le verrons, la choucroute n'échappe pas à la règle.

Les Chinois semblent avoir été les premiers à découvrir la recette du chou fermenté. La légende raconte qu'au III^{ème} siècle avant Jésus Christ, les chinois ont découvert le chou fermenté par hasard. En effet, lors d'un hiver rude, les ouvriers de la Grande Muraille ont dû se mettre à l'abri dans la plaine et laissèrent le chantier et la nourriture sous la neige. Quand ils revinrent ils dégustèrent les choux au goût aigre car, à l'abri de l'air sous la neige, ils avaient fermenté. C'est ainsi que des millions d'ouvriers, isolés dans la montagne, furent nourris à la choucroute !

L'arrivée et la transmission de la recette en Europe seraient ensuite dues aux envahisseurs Huns, Tartares et Mongols. Après avoir mené des batailles jusqu'aux pieds de la Muraille, ils partirent à la conquête de l'Europe. La majorité des historiens s'accordent à dire que la plante et sa méthode de préparation arriva en Alsace en 451 avec les Huns et Attila. On peut donc raisonnablement penser que c'est à partir des années suivantes que sont plantés et cultivés les premiers choux d'Alsace. Les premières références à la cuisson du chou ainsi préparé datent de la période médiévale. En effet, on retrouve les recettes de l'époque, dans lesquelles le chou fermenté est alors assaisonné de baies de genièvre, de sureau, d'aneth, de sauge et de sarriette, de fenouil, de persil, de cerfeuil et de raifort. Sa dénomination a connu bon nombre de modifications pour devenir finalement « Surkrut », (herbe aigre) en alsacien et « Choucroute » en français au milieu du 16^e siècle.

Lucas HEITZ, le Jardinier Curieux

La crise du COVID 19 aura eu un impact non négligeable sur la pratique des arts martiaux en général et aura, en ouverture de saison 2020-2021, des conséquences certaines sur nos pratiques traditionnelles qui minimisent pourtant les contacts, à la différence d'autres pratiques (et je pense au judo en particulier). Comment devons-nous aborder la saison si tant est que les pouvoirs publics nous autorisent à rouvrir les salles ?

Au moment où nous écrivons (15 août), nous pouvons dire de façon certaine que le virus est encore là et circulera toujours en septembre de façon active. La priorité sera à la prévention et au bon sens respectueux de chacun, plutôt qu'à l'expression des chiffres qui en dehors de tout contexte peuvent être exploités de façon alarmante ou à l'inverse sous-estimés. L'Organisation Mondiale de la Santé rappelait au 1^{er} mai 2020 que si le COVID 19 avait fait dans le monde 237 469 décès (chiffre justifiant à juste titre l'appellation de pandémie), il ne fallait pas sous-estimer pour autant l'existence et les impacts des maladies infectieuses (4 331 251 décès), de la malnutrition (3 731 427 décès) ou encore des cancers (2 740 193 décès) qui continuent de nous rappeler notre immense fragilité dans un monde qu'il convient plus que jamais de repenser et de respecter collectivement.

La maladie COVID va devoir nous apprendre à revivre autrement, à repenser nos systèmes, à reconsidérer nos pratiques mais surtout à continuer de vivre parce qu'aucune pandémie ne saurait avoir raison de l'être humain et à plus forte raison à une époque où grâce aux technologies nous arrivons à comprendre, cerner et demain sans doute soigner et nous vacciner de cette maladie comme nous l'avons fait de tant d'autres. Mais en attendant les remèdes nous devons forcément tout faire pour ne pas aggraver une situation qui est assez préoccupante. Tout faire va signifier s'embrasser moins, même en famille, porter des masques dès lors que nous serons plus de 10 (ou organiser 2 séances pour être 2 fois 10 si nous sommes 20), aérer les milieux confinés, utiliser gels et solutions hydro alcooliques sans modération et enfin respecter les distances. Au moindre symptôme nous pourrions aller nous faire tester, pour se protéger soi et protéger les autres, et briser au plus tôt les chaînes de transmissions. C'est tout cela qu'il va falloir repenser, mais sans pour autant nous arrêter.

La chance que nous avons est de pratiquer des disciplines qui ne nécessitent pas d'être en permanence au contact de l'autre et qui peuvent même se pratiquer de façon très individuelle. Ainsi nous allons pouvoir nous concentrer sur l'inlassable répétition de nos techniques et bien sûr sous le regard permanent de l'autre (et du Sensei en particulier)...car il ne nous sera pas interdit de regarder, car nous avons cette certitude que le virus ne se transmet pas par la simple vue !...Alors soyons heureux de pouvoir reprendre ce combat sur nous-mêmes, avec prudence par rapport aux notions de regroupements, mais nul doute que nous ne pouvons pas nous arrêter de vivre.

Ainsi nous serons particulièrement attentifs à nos seniors censés être plus fragiles que les autres, à nos enfants qui peuvent être des vecteurs potentiels de transmission et enfin à l'inlassable nettoyage de nos mains et de nos armes, de nos poignées de portes qui peuvent être des lieux de séjours pour ce virus.

Bien sûr tout cela dépendra aussi de ce que les autorités décident mais c'est à la fois un combat individuel autant que collectif qui se joue...Comme dans les arts martiaux !

François MIDROUILLET
(Instructeur karaté et inspecteur d'ARS)