

Karate Club de Tourny

19, rue de l'église  
27510 Forêt la Folie

Tel: 06 19 34 69 23

2007

*DOJO*

*Salle Polyvalente de TOURNY*

*HORAIRES DES COURS*

*Lundi : De 19h00 à 20h30  
Adolescents / Adultes*

*Mardi : De 19h00 à 20h30  
Adolescents / Adultes*

*Mercredi : De 17h00 à 18h15  
Enfants  
De 18h15 à 20h30  
Adolescents / Adultes*

*KARATE*

*SELF-DEFENSE*

*ARMES*



19, rue de l'église  
27510 Forêt la Folie

# AN 2007



## JANVIER

<b>Lu 1</b>	<b>Jour de l'an</b>	
<b>Ma 2</b>	<i>Ste Claire du Dauphin</i>	
<b>Me 3</b>	<i>Geneviève</i>	
<b>Je 4</b>	<i>Odilon</i>	
<b>Ve 5</b>	<i>Edouard</i>	
<b>Sa 6</b>	<i>Méline</i>	
<b>Di 7</b>	<i>Epiphanie</i>	
<b>Lu 8</b>	<i>Lucienne</i>	
<b>Ma 9</b>	<i>Alix</i>	
<b>Me 10</b>	<i>William</i>	<b>2</b>
<b>Je 11</b>	<i>Paulin</i>	

<b>Ve 12</b>	<i>Tania</i>	
<b>Sa 13</b>	<i>Yvette</i>	
<b>Di 14</b>	<i>Nina</i>	
<b>Lu 15</b>	<i>Rachel</i>	
<b>Ma 16</b>	<i>Priscillia</i>	
<b>Me 17</b>	<i>Roseline</i>	<b>3</b>
<b>Je 18</b>	<i>Prisca</i>	
<b>Ve 19</b>	<i>Marius</i>	
<b>Sa 20</b>	<i>Fabienne</i>	
<b>Di 21</b>	<i>Agnès</i>	
<b>Lu 22</b>	<i>Vincent</i>	

<b>Ma 23</b>	<i>Barnard</i>	<b>4</b>
<b>Me 24</b>	<i>St François de Sales</i>	
<b>Je 25</b>	<i>Conv. de St Paul</i>	
<b>Ve 26</b>	<i>Paula</i>	
<b>Sa 27</b>	<i>Angélique</i>	
<b>Di 28</b>	<i>Thomas d'Aquin</i>	
<b>Lu 29</b>	<i>Gildas</i>	
<b>Ma 30</b>	<i>Jacinthe</i>	
<b>Me 31</b>	<i>Marcelle</i>	<b>5</b>

■ Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
■ Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
■ Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Les arts martiaux ne sont ni une technique de compétition ni un sport de combat, mais une méthode en vue d'atteindre la maîtrise de soi, le contrôle de l'énergie dans l'abandon de l'ego et la communion avec l'ordre de l'univers ».

Taisen Deshimaru (1914-1982)

# 2007

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 06-19-34-69-23

## FEVRIER

<b>Je</b> 1 <i>Ella</i>
<b>Ve</b> 2 <i>Prés. du Seign.</i>
<b>Sa</b> 3 <i>Oscar</i>
<b>Di</b> 4 <i>Véronique</i>
<b>Lu</b> 5 <i>Agathe</i>
<b>Ma</b> 6 <i>Dorothée</i>
<b>Me</b> 7 <i>Eugénie</i> 6
<b>Je</b> 8 <i>Jacqueline</i>
<b>Ve</b> 9 <i>Apolline</i>
<b>Sa</b> 10 <i>Arnaud</i>
<b>Di</b> 11 <i>N. D. de Lourdes</i>

<b>Lu</b> 12 <i>Félix</i>
<b>Ma</b> 13 <i>Béatrice</i>
<b>Me</b> 14 <i>Valentin</i> 7
<b>Je</b> 15 <i>Claude</i>
<b>Ve</b> 16 <i>Julienne</i>
<b>Sa</b> 17 <i>Alexis</i>
<b>Di</b> 18 <i>Flavien</i>
<b>Lu</b> 19 <i>Gabin</i>
<b>Ma</b> 20 <i>Aimée- Mar. Gras</i>
<b>Me</b> 21 <i>Pierre Damien</i> 8
<b>Je</b> 22 <i>Isabelle</i>

<b>Ve</b> 23 <i>Lazare</i>
<b>Sa</b> 24 <i>Modeste</i>
<b>Di</b> 25 <i>Roméo</i>
<b>Lu</b> 26 <i>Nestor</i>
<b>Ma</b> 27 <i>Honorine</i>
<b>Me</b> 28 <i>Romain</i> 9



## MARS

<b>Je</b> 1 <i>Aubin</i>
<b>Ve</b> 2 <i>Charles le bon</i>
<b>Sa</b> 3 <i>Guénoilé</i>
<b>Di</b> 4 <i>Casimir</i>
<b>Lu</b> 5 <i>Olive</i>
<b>Ma</b> 6 <i>Nicole</i>
<b>Me</b> 7 <i>Félicie</i> 10
<b>Je</b> 8 <i>Jean-de-Dieu</i>
<b>Ve</b> 9 <i>Françoise</i>
<b>Sa</b> 10 <i>Anastasie</i>
<b>Di</b> 11 <i>Rosine</i>

<b>Lu</b> 12 <i>Justine</i>
<b>Ma</b> 13 <i>Rodrigue</i>
<b>Me</b> 14 <i>Maud</i> 11
<b>Je</b> 15 <i>Louise</i>
<b>Ve</b> 16 <i>Bénédicte</i>
<b>Sa</b> 17 <i>Patrick</i>
<b>Di</b> 18 <i>Cyrille</i>
<b>Lu</b> 19 <i>Joséphine</i>
<b>Ma</b> 20 <i>Herbert</i>
<b>Me</b> 21 <b>PRINTEMPS</b> 12
<b>Je</b> 22 <i>Leila</i>

<b>Ve</b> 23 <i>Victorien</i>
<b>Sa</b> 24 <i>Karine</i>
<b>Di</b> 25 <i>Humbert</i>
<b>Lu</b> 26 <i>Larissa</i>
<b>Ma</b> 27 <i>Habib</i>
<b>Me</b> 28 <i>Gontran</i> 13
<b>Je</b> 29 <i>Gwladys</i>
<b>Ve</b> 30 <i>Amédée</i>
<b>Sa</b> 31 <i>Benjamin</i>

Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
 Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
 Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Si la vie est en vous, vous avez accès aux secrets de l'existence, car la vérité de l'univers est en chacun de nous et dans tous les êtres humains. »

Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969)

2007

KARATE CLUB de TOURNY  
 Tel : 06-19-34-69-23

## AVRIL

**Di 1** Valéry  
**Lu 2** Sandrine  
**Ma 3** Richard  
**Me 4** Isidore 14  
**Je 5** Irène  
**Ve 6** Marcellin  
**Sa 7** Jean B. de la Salle  
**Di 8** Pâques  
**Lu 9** Walter  
**Ma 10** Fulbert  
**Me 11** Stanislas

**Je 12** Jules 15  
**Ve 13** Ida  
**Sa 14** Maxime  
**Di 15** Paterne  
**Lu 16** Benoît-Joseph  
**Ma 17** Anicet  
**Me 18** Parfait  
**Je 19** Emma 16  
**Ve 20** Odette  
**Sa 21** Anselme  
**Di 22** Alexandre

**Lu 23** Georges  
**Ma 24** Fidèle  
**Me 25** Marc  
**Je 26** Alida 17  
**Ve 27** Zita  
**Sa 28** Valérie  
**Di 29** Catherine de Sienné  
**Lu 30** Robert



## MAI

**Ma 1** Fête du travail  
**Me 2** Boris 18  
**Je 3** Jacky  
**Ve 4** Florian  
**Sa 5** Ange  
**Di 6** Prudence  
**Lu 7** Gisèle  
**Ma 8** Anniversaire 1945  
**Me 9** Pacôme 19  
**Je 10** Solange  
**Ve 11** Estelle

**Sa 12** Achille  
**Di 13** Rolande  
**Lu 14** Matthias  
**Ma 15** Denise  
**Me 16** Honoré 20  
**Je 17** ASCENSION  
**Ve 18** Eric  
**Sa 19** Yves  
**Di 20** Bernardin  
**Lu 21** Constantin  
**Ma 22** Emile

**Me 23** Didier 21  
**Je 24** Donatien  
**Ve 25** Sophie  
**Sa 26** Bérenger  
**Di 27** PENTECÔTE  
**Lu 28** Germain  
**Ma 29** Aymar  
**Me 30** Ferdinand 22  
**Je 31** Perrine

**Zone A** Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
**Zone B** Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
**Zone C** Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Dans l'entraînement comme dans la vie, si quelque chose bloque votre passage, faites un pas de coté, évitez-le. »

Kanryo Higaonna (1853-1915)

2007

KARATE CLUB de TOURNY  
Tel : 06-19-34-69-23

## JUIN

**Ve 1 Justin**  
**Sa 2 Blandine**  
**Di 3 Kévin / F. des Mères**  
**Lu 4 Clotilde**  
**Ma 5 Igor**  
**Me 6 Claude du Jura 23**  
**Je 7 Gilbert**  
**Ve 8 Médard**  
**Sa 9 Diane**  
**Di 10 Landry**  
**Lu 11 Barnabé**

**Ma 12 Guy 24**  
**Me 13 Antoine de Padoue**  
**Je 14 Elisée**  
**Ve 15 Bernard (de M.)**  
**Sa 16 Aurélien**  
**Di 17 Hervé / F. des Pères**  
**Lu 18 Léonce**  
**Ma 19 Romuald**  
**Me 20 Silvère 25**  
**Je 21 ETE**  
**Ve 22 Alban**

**Sa 23 Audrey**  
**Di 24 John**  
**Lu 25 Eléonore**  
**Ma 26 Anthelme**  
**Me 27 Fernand 26**  
**Je 28 Irénée**  
**Ve 29 Paul**  
**Sa 30 Martial**



## JUILLET

**Di 1 Esther**  
**Lu 2 Martinien**  
**Ma 3 Thomas**  
**Me 4 Eliane 27**  
**Je 5 Antoine**  
**Ve 6 Mariette**  
**Sa 7 Raoul**  
**Di 8 Edgar**  
**Lu 9 Hermine**  
**Ma 10 Ulrich**  
**Me 11 Olga 28**

**Je 12 Olivier**  
**Ve 13 Harry**  
**Sa 14 FÊTE NATIONALE**  
**Di 15 Wladimir**  
**Lu 16 Elvire**  
**Ma 17 Caroline**  
**Me 18 Frédérique 29**  
**Je 19 Arsène**  
**Ve 20 Maggy**  
**Sa 21 Victor**  
**Di 22 Marie Madeleine**

**Lu 23 Brigitte**  
**Ma 24 Christiane 30**  
**Me 25 Valentine.**  
**Je 26 Anouchka**  
**Ve 27 Nathalie**  
**Sa 28 Samson**  
**Di 29 Marthe**  
**Lu 30 Juliette**  
**Lu 31 Ignace de Loyola**

**Zone A** Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
**Zone B** Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
**Zone C** Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Ne vous affligez pas de n'être connu de personne, mais travaillez à vous rendre digne d'être connu. »

Confucius (K'Ung Tzu) (-551 / -479)

2007

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 06-19-34-69-23

## AOÛT

Me	1	Alphonse	31
Je	2	Julien	
Ve	3	Lydie	
Sa	4	Jean Marie Vianney	
Di	5	Abel	
Lu	6	Transfiguration	
Ma	7	Gaétan	
Me	8	Dominique	32
Je	9	Amour	
Ve	10	Laurence	
Sa	11	Clara	

Di	12	Clarisse	
Lu	13	Hippolyte	
Ma	14	Arnold	
Me	15	ASSOMPTION	
Je	16	Roch	33
Ve	17	Hyacinthe	
Sa	18	Nelly	
Di	19	Jean Eudes	
Lu	20	Samy	
Ma	21	Christophe	
Me	22	Fabrice	34

Je	23	Eglantine	
Ve	24	Barthélemy	
Sa	25	Ludovic	
Di	26	César	
Lu	27	Monique	
Ma	28	Linda	
Me	29	Sabine	35
Je	30	Fiacre	
Ve	31	Aristide	



## SEPTEMBRE

Sa	1	Gilles	
Di	2	Ingrid	
Lu	3	Grégory	
Ma	4	Iris	
Me	5	Raïssa	36
Je	6	Evelyne	
Ve	7	Réjane	
Sa	8	Adrien	
Di	9	Alain	
Lu	10	Inès	
Ma	11	Adelpe	

Me	12	Apollinaire	37
Je	13	Aimé	
Ve	14	Croix Glorieuse	
Sa	15	Lola	
Di	16	Edith	
Lu	17	Lambert	
Ma	18	Sonia	
Me	19	Emilie	38
Je	20	Davy	
Ve	21	Déborah	
Sa	22	Maurice	

Di	23	AUTOMNE	
Lu	24	Thècle	
Ma	25	Hermann	
Me	26	Damien	39
Je	27	Vincent de Paul	
Ve	28	Venceslas	
Sa	29	Gaby	
Di	30	Jérôme	

- Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.
- Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.
- Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Un véritable guerrier ne peut jamais être certain que le point faible qu'il découvre chez son adversaire n'est pas qu'un simple leurre, s'il n'a pas appris auparavant à connaître les siens. »

Hakuunsai Tozawa

2007

KARATE CLUB de TOURNY  
Tel : 06-19-34-69-23

## OCTOBRE

Lu	1	Arielle	
Ma	2	Léger	
Me	3	Candide	40
Je	4	François d'Assise	
Ve	5	Hortense	
Sa	6	Bruno	
Di	7	Serge	
Lu	8	Pélagie	
Ma	9	Sarah	
Me	10	Ghislain	41
Je	11	Firmin	

Ve	12	Wilfried	
Sa	13	Géraud	
Di	14	Gwendoline	
Lu	15	Thérèse d'Avila	
Ma	16	Edwige	
Me	17	Solenne	42
Je	18	Luc	
Ve	19	René	
Sa	20	Line	
Di	21	Céline	
Lu	22	Salomé	

Ma	23	Jean de Cap.	
Me	24	Florentin	43
Je	25	Crépin	
Ve	26	Dimitri	
Sa	27	Emeline	
Di	28	Simone	
Lu	29	Narcisse	
Ma	30	Bienvenue	
Me	31	Wolfgang	



## NOVEMBRE

Je	1	<b>TOUSSAINT</b>	
Ve	2	Défunts	
Sa	3	Hubert	
Di	4	Jessica	
Lu	5	Zacharie	
Ma	6	Léonard	
Me	7	Karine	45
Je	8	Geoffroy	
Ve	9	Dorine	
Sa	10	Lionel	
Di	11	<b>ARMISTICE 1918</b>	

Lu	12	Emilien	
Ma	13	Augustine	
Me	14	Sidoine	46
Je	15	Albert	
Ve	16	Daisy	
Sa	17	Elsa	
Di	18	Aude	
Lu	19	Tanguy	
Ma	20	Edmond	47
Me	21	Présentat. de Marie	
Je	22	Sheila	

Ve	23	Clémentine	
Sa	24	Aymeric	
Di	25	Caty	
Lu	26	Conrad	
Ma	27	Astrid	48
Me	28	Jacques de la M.	
Je	29	Saturnin	
Ve	30	André	

■ Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
■ Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
■ Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

« Seul un idéal élevé donne la force de persévérer dans la rigueur que l'apprentissage demande. Quand on l'a compris, plus l'entraînement devient dur, plus il devient passionnant. »

Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

**2007**

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 06-19-34-69-23

## DECEMBRE

<b>Sa</b> 1 <i>Eloi</i>
<b>Di</b> 2 <i>Viviane</i>
<b>Lu</b> 3 <i>Xavier</i>
<b>Ma</b> 4 <i>Barbara</i>
<b>Me</b> 5 <i>Gérald</i> 49
<b>Je</b> 6 <i>Nicolas</i>
<b>Ve</b> 7 <i>Ambroise</i>
<b>Sa</b> 8 <i>Immaculée Concept.</i>
<b>Di</b> 9 <i>Pierre Fourier</i>
<b>Lu</b> 10 <i>Romarc</i>
<b>Ma</b> 11 <i>Dany</i> 50

<b>Me</b> 12 <i>Corentin.</i>
<b>Je</b> 13 <i>Aurore</i>
<b>Ve</b> 14 <i>Odile</i>
<b>Sa</b> 15 <i>Ninon</i>
<b>Di</b> 16 <i>Adélaïde</i>
<b>Lu</b> 17 <i>Judicaël</i>
<b>Ma</b> 18 <i>Gatien</i>
<b>Me</b> 19 <i>Urbain</i> 51
<b>Je</b> 20 <i>Théophile</i>
<b>Ve</b> 21 <b>HIVER</b>
<b>Sa</b> 22 <i>Xavière</i> 

<b>Di</b> 23 <i>Armand</i>
<b>Lu</b> 24 <i>Adèle</i>
<b>Ma</b> 25 <b>NOËL</b>
<b>Me</b> 26 <i>Fanny</i> 52
<b>Je</b> 27 <i>Jean</i>
<b>Ve</b> 28 <i>Innocents</i>
<b>Sa</b> 29 <i>David</i>
<b>Di</b> 30 <i>Roger</i>
<b>Lu</b> 31 <i>Colombe</i>



## JANVIER - 08

<b>Ma</b> 1 <b>Jour de l'an</b>
<b>Me</b> 2 <i>Basile</i> 1
<b>Je</b> 3 <i>Geneviève</i>
<b>Ve</b> 4 <i>Odilon</i>
<b>Sa</b> 5 <i>Edouard</i>
<b>Di</b> 6 <i>Mélaïne</i>
<b>Lu</b> 7 <i>Epiphanie</i>
<b>Ma</b> 8 <i>Lucien</i>
<b>Me</b> 9 <i>Alix</i> 2
<b>Je</b> 10 <i>Guillaume</i>
<b>Ve</b> 11 <i>Paulin</i>

<b>Sa</b> 12 <i>Tatiana</i>
<b>Di</b> 13 <i>Yvette</i>
<b>Lu</b> 14 <i>Nina</i>
<b>Ma</b> 15 <i>Rémi</i>
<b>Me</b> 16 <i>Marcel</i> 3
<b>Je</b> 17 <i>Roseline</i>
<b>Ve</b> 18 <i>Prisca</i>
<b>Sa</b> 19 <i>Marius</i>
<b>Di</b> 20 <i>Sébastien</i>
<b>Lu</b> 21 <i>Agnès</i>
<b>Ma</b> 22 <i>Vincent</i>

<b>Me</b> 23 <i>Barnard</i> 4
<b>Je</b> 24 <i>St François de Sales</i>
<b>Ve</b> 25 <i>Conv. de St Paul</i>
<b>Sa</b> 26 <i>Paule</i>
<b>Di</b> 27 <i>Angèle</i>
<b>Lu</b> 28 <i>Thomas d'Aquin</i>
<b>Ma</b> 29 <i>Gildas</i>
<b>Me</b> 30 <i>Martine</i> 5
<b>Je</b> 31 <i>Marcelle</i>

-  **Zone A** Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.
-  **Zone B** Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.
-  **Zone C** Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

# 2007

« Le karaté est fait pour ne pas servir. »

Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 06-19-34-69-23



19, rue de l'église  
27510 Forêt la Folie

AN  
2007

## NIJU KUN - Les vingt préceptes du karaté-do de Gichin Funakoshi

- 1) « Karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto » : Il ne faut pas oublier que le karaté commence par le salut et se termine par le salut.
- 2) « Karate ni sente nashi » : En karaté, on ne prend pas l'initiative de l'attaque.
- 3) « Karate wa gi no tasuke » : Le karaté est un complément de la justice.
- 4) « Mazu jiko o shire shikôshite hoka o shire » : Connais-toi d'abord toi-même, ensuite connais les autres.
- 5) « Gijutsu yori shinjutsu » : En art, l'esprit importe plus que la technique.
- 6) « Kokoro wa hanatan koto o yôsu » : L'important est de garder son esprit ouvert sur l'extérieur.
- 7) « Wazawai wa ketai ni shôzu » : Le malheur provient de la paresse.
- 8) « Dôjô nomi no karate to omou na » : Ne pense pas que l'on fasse du karaté seulement dans le dojo.
- 9) « Karate no shugyô wa isshô dearu » : L'entraînement en karaté se poursuit tout au long de sa vie.
- 10) « Arayuru mono o karateka se soko ni myômi ari » : Vois tous les phénomènes à travers le karaté et tu trouveras la subtilité.
- 11) « Karate wa yu no gotoku taezu netsu o » : Le karaté est comme l'eau chaude, elle refroidit dès qu'on cesse de la réchauffer.
- 12) « Katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyô » : Ne pense pas à gagner, mais pense à ne pas perdre.
- 13) « Teki ni yotte tenka seyo » : Adapte toi à l'adversaire.
- 14) « Ikusa wa kyojitsu no sôju ikan ni ari » : L'essentiel en combat est de jouer sur le faux et le vrai.
- 15) « Hito no teashi a ken to omoe » : Considère les membres de l'adversaire comme autant de sabres.
- 16) « Danshi mon o izureba hyakuman no teki ari » : Dès qu'un homme franchit la porte de sa maison, il peut se trouver face à un million d'ennemis.
- 17) « Kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai » : Prends la garde comme un débutant, ensuite tu peux te tenir naturellement.
- 18) « Kata wa tadashiku, jissen wa betsumono » : Il faut exécuter correctement les kata, ceux-ci sont différents du combat.
- 19) « Chikara no kyôjaku, karada no shinshuku, waza no kankyû o wasureru na » : N'oublie pas la variation de la force, la souplesse du corps et le rythme dans les techniques.
- 20) « Tsune ni shinenkofû seyo » : Pense et élabore toujours.

« L'homme vient au monde tendre et souple ; à sa mort, il est dur et figé. Les plantes fraîches sont délicates et pleines de vie ; mortes, elles sont rêches et desséchées. Le figé et l'inflexible sont l'élève de la mort, tandis que le doux et souple sont l'élève de la vie. Une armée qui ne sait pas s'adapter ne remporte jamais une bataille. Un arbre qui ne plie pas se brise facilement. Ce qui est dur et fort périra ; ce qui est doux et faible durera. »

Lao Tseu (570 – 490 av J.-C.)

2007

KARATE CLUB de TOURNAY  
Tel : 06-19-34-69-23

## Les Kata (Formes) - élaboré d'après un texte de Maître OHSHIMA, élève de Gichin Funakoshi.

Les kata sont des ensembles de techniques enchaînées représentant le combat contre plusieurs adversaires. Ils ont été créés par le passé par des maîtres et des génies pour transmettre leurs savoirs aux générations futures. Les kata comportent des cristaux de connaissance transmis de sénior à junior. Même si quelqu'un fait des erreurs en transmettant un kata, il en reste toujours quelque chose de la personne qui l'a créé.

Maître Funakoshi devait en connaître entre soixante et quatre-vingt mais savait que l'objectif de la pratique des kata n'était pas de mémoriser l'ordre des formes. Tous les experts, les maîtres d'Okinawa d'avant cette époque, ne connaissaient pour leur part qu'un petit nombre de kata et s'entraînaient avec ce petit nombre toute leur vie durant. Il est probable que la plupart d'entre eux n'en connaissaient seulement qu'un ou deux.

Aujourd'hui notre Karaté Shotokan possède une trentaine de kata alors que dans ses débuts seuls 18 existaient. Maître Funakoshi estimait que c'était déjà trop et que pratiquer un ou deux kata en tant que « favoris » était la bonne voie. Si vous pratiquez un kata de cinq à dix mille fois, vous commencerez seulement à le comprendre. Il est insuffisant d'en faire moins.

Les kata étaient, à l'origine, la seule manière de pratiquer le karaté. Ils furent divisés en techniques de base pour améliorer chaque posture, chaque mouvement de hanche, chaque blocage et attaque, ou pour apprendre à frapper avec puissance, etc... La pratique des kata avec partenaires pour se préparer au combat réel fut le début des *kumites*.

A partir d'un kata, on peut s'entraîner ensemble, entre amis, et aller bien au-delà de nos propres limites. Par cette pratique, nous pouvons continuellement nous améliorer et nous polir. Au-delà d'un certain âge, les plus anciens se rendent compte que sans les kata, ils ne pourraient plus continuer à pratiquer.

Chaque action se doit d'être tout à fait réaliste. Nous ne devons pas apporter de modifications ou exagérer certains mouvements des kata pour impressionner le grand public. Les kata doivent être exécutés de façon formelle des milliers de fois pour bien les comprendre. Avec le temps, le pratiquant y déchiffre l'essence même.

Le kata est donc un combat réaliste, formalisé. Ayons donc un œil critique sur nos propres évolutions. Quel genre de posture suis-je en train de faire? Dans quelle position est le pied arrière? Si un adversaire balaye ma jambe avant, comment continuer à combattre? Quand je bloque, est-ce réaliste devant un adversaire qui attaque avec des techniques particulières? Quand j'exécute une technique, est-ce la plus forte, le meilleur kime (énergie focalisée)?...

Même quand nous faisons le kata plusieurs fois, **nous devons 'voir' des situations réalistes** au plus profond de notre esprit. Nous nous observons toujours pour nous rendre meilleurs. Quand nous trouvons des éléments difficiles ou compliqués d'un kata, nous devons les répéter de nombreuses fois. Si certaines parties nous rendent mal à l'aise, sélectionnons-les pour un entraînement spécial et répétons-les davantage par rapport aux parties faciles.

**Nous devons toujours être conscients de ne pas exposer notre ligne centrale tout en restant sur celle de notre adversaire. Il nous faut développer un regard fort, non fuyant ou détourné, et un esprit droit, libre de se diriger dans toutes les directions sans jamais se figer quelque part.**

Si vous le répétez 1 000 fois, votre kata deviendra bien meilleur qu'avant.

Après 2 000 fois, votre kata devient plus puissant et vous apprenez ce que vous faites avec chaque technique.

Après 3 000 fois, votre kata semble meilleur avec des blocages, des attaques et des techniques de jambes efficaces et réalistes. Alors seulement vous commencez à apprendre non seulement les blocages et les attaques réalistes, mais le rythme et le tempo, la lenteur, la rapidité, la dureté et la douceur et où vous contractez et défendez votre corps.

Après 5 000 fois, **votre kata commence à devenir votre propre kata**. Mais ce n'est pas tout, vous apprenez aussi comment respirer idéalement sans explication des instructeurs, chacun de vous découvrant pour vous-mêmes comment respirer correctement. Vous apprenez à faire le **kiai**.

Après quelques années, vous commencez à apercevoir ce que les maîtres ou les experts, qui ont inventé le kata, sentaient.

Vous commencez à sentir ce que ces génies, qui ont pratiqué pendant plusieurs années, essayèrent de nous transmettre. Et, bien que vous suivez leur enseignement à travers la pratique du kata, vous trouvez votre propre rythme, vos propres sensations, vos propres interprétations.

**Finalement, vous atteignez le niveau où vous pouvez exprimer votre meilleure énergie en force et en finesse dans le kata. Même si chacun de vous fait le même kata, sans rien changer, sans mouvement particulier, vous avez toujours votre propre kata.**