

LA GAZETTE DU FUDOKAN

Roku

Marseille - Puyricard - Osaka

C'était hier.

*Le Dojo Ste. Cécile
à Marseille.*



Éditorial :

En juillet dernier, notre « KENSHINKYORAI de PUYRICARD » a connu un véritable succès. Pratiquement tous les FUDOKAN BOY'S avaient le shinai en mains pour ce dernier rendez-vous en armure et leurs familles n'étaient pas en reste toutes fourchettes dehors pour attaquer le repas champêtre du dimanche chez nos hôtes Mme et Mr. MAURAN. Encore merci à Robert, initiateur et organisateur de ces journées depuis deux saisons.

Parlons de la saison passée: le bilan est satisfaisant, la participation des anciens a été constante et nous avons même reçu quelques débutants sur les deux sites du FUDOKAN et certains sont restés; les Enfants : même si le cours a manqué un peu de dynamique à cause de blessures et d'un manque d'assiduité, nous avons un côté positif avec le passage d'adolescents du cours enfants au cours des adultes, la relève est donc assurée.

Nos perspectives pour la nouvelle saison : encore et toujours des entraînements pour renforcer notre Kendo, des stages pour nous améliorer et rencontrer d'autres professeurs et Kendokas, des compétitions pour avoir un test de nos capacités sur un moment précis, la venue dans nos Dojo d'experts et de nouveaux pratiquants pour assurer l'avenir.

Antoine MALTESE, notre Webmaster, a beaucoup travaillé cet été et nous vous annonçons la création de notre page personnelle sur Internet. Cette page vous fera découvrir l'Association et bien d'autres choses sur le kendo. Un conseil pour les Internaute: allez vite surfer sur <http://fudokan.free.fr>. La gazette est l'affaire de tous, alors participez en écrivant des articles sur le club, les sorties et vos impressions..

Bonne reprise et à bientôt.

A.H

TECHNIQUE (suite)

Entraînement spécial

Les méthodes d'entraînement spécial utilisées aujourd'hui comportent des *Kan-geiko* (entraînement par temps froid), des entraînements en communauté et des stages.

Dans la plupart des exemples, le partage de locaux d'habitation communs va de paire avec l'entraînement par temps chaud, par temps froid, et des stages.

1. **Entraînement par temps froid** (Kan-geiko). C'est un entraînement qui a lieu à une époque donnée, la plus froide de l'année. La méthode la plus efficace consiste à faire un entraînement très vigoureux très tôt le matin. Il faut accorder une grande importance aux points suivants:

1. En plus du programme de la séance d'entraînement, il faut établir un programme détaillé pour chaque jour.

2. Interdisez strictement la déviation des règles ou le renoncement de politesse sous prétexte du froid et veillez à ce que les séances d'entraînement ne deviennent pas émotionnelles.

3. Un entraînement à jeun abaisse non seulement la température du corps mais limite aussi la somme de travail que l'on peut fournir. Il faut donc manger avant les séances d'entraînement, une nourriture facile à digérer.

4. Mis à part les jours de vent violent, laissez les fenêtres ouvertes pour que l'air frais pénètre dans le dojo.

5. Veillez à ce que la salle soit bien éclairée pour éviter tout accident.

6. Passez en revue tout le matériel, les murs et le sol pour être certain qu'aucune cassure ou quoi que ce soit d'autre ne pourra causer de blessure.

7. Tous les participants doivent s'encourager mutuellement afin que la participation à toutes les séances soit fructueuse.

8. Des exercices préparatoires accomplis avant chaque séance d'entraînement décupleront le résultat de l'entraînement par temps froid.

2. **Entraînement par temps chaud** (shochu-geiko). Il a lieu à une période donnée, la plus chaude de la saison. Le plaisir qui suit un entraînement par temps chaud est inégalable. Les effets psychologiques et physiques de cet entraînement sont incontestables. Les progrès techniques qui en résultent sont importants. Les programmes des séances d'entraînement par temps chaud recouvrent tous les programmes des autres types d'entraînement y compris shiai-geiko. Ceci permet à chacun d'observer ses propres techniques et de découvrir ses erreurs. Ces séances destinées aussi bien aux débutants qu'aux kendokas plus expérimentés sont axées sur les bases.

Durant ces périodes, vous êtes censé vous entraîner intensément et longtemps: vous suerez donc abondamment et vous serez sans doute fatigué et parfois malade. Surveillez attentivement votre santé et votre condition physique. Suivez les indications suivantes:

- (1) Il faut prévoir la longueur, la durée et le nombre d'exercices en fonction du climat et de la condition physique des élèves.
- (2) Il faut bien manger, sans excès toutefois.
- (3) Il faut se reposer et dormir suffisamment.
- (4) En shochu-geiko, on tend à consacrer moins de temps à l'entraînement au combat. Palliez ceci en faisant suffisamment d'exercices destinés à corriger les défauts que vous décelez dans vos techniques.
- (5) Tous les participants doivent coopérer et s'encourager mutuellement pour garder toute la gravité nécessaire. Toutefois, les membres du groupe doivent veiller à ne pas se surmener et se rendre malade.
- (6) Veillez à la propreté de votre équipement et de vos vêtements qui auront tendance à se salir énormément en raison de la sueur.

3. Entraînement en communauté.

Tout au long des périodes de kan-geiko, shochu-geiko, ou d'entraînement en stage, les participants vivent très souvent en communauté. Ces conditions donnent à chacun l'occasion d'encourager ses compagnons et de recevoir leurs encouragements. Ce système de vie en groupe donne de bons résultats car pendant un certain temps la vie et le travail sont communs et tous se concentrent exclusivement sur le kendo. Toutefois, il faut veiller à suivre les indications suivantes:

- (1) La vie en groupe limite parfois la liberté d'action de l'individu et raccourci parfois le temps de sommeil. Dans votre emploi du temps, il faut laisser une part importante aux temps libres et établir un planning qui facilite sommeil et repos.
- (2) Le soir, il faut prévoir des réunions avec les professeurs et kendokas les plus expérimentés pour discuter de l'entraînement de la journée et répondre aux questions des participants.
- (3) Toutes les tâches y compris la mise au point d'un planning d'entraînement, des occupations quotidiennes, l'entretien de la salle, le nettoyage, etc doivent être réparties. Il faut désigner des responsables qui veilleront à l'exécution du travail.

A suivre

Vêtements d'entraînement et équipement

Vêtements: Kendo-gi et Hakama

Kendogi

Le Kendo-gi qui couvre la partie supérieure du corps constitue une protection ; il est conçu pour être sain et laisser toute liberté de mouvement. Les kendo-gi couramment utilisés se divisent en deux grandes catégories : ceux des jeunes enfants en coton blanc surpiqué de fil noir. Et ce que portent les kendokas plus âgés ils sont en coton, recouverts entièrement d'étoffe surpiquée de couleur : noir, indigo ou blanc. Les surpiquûres ont un effet décoratif mais elles permettent surtout au vêtement d'absorber la transpiration; elles augmentent l'épaisseur de protection et permettent au kendo-gi de sécher plus rapidement.

Hakama

Le hakama en forme de jupe est esthétique bien sûr, mais il est surtout très pratique pour le kendo. Il laisse une totale liberté de mouvement aux jambes et au bassin. Ses larges ouvertures permettent en outre une bonne circulation de l'air ; - le hakama joba (ou d'équitation) - Sa longueur empêche l'adversaire de voir les mouvements des pieds.

Les hakamas sont généralement en coton noir, indigo ou blanc. Dans le dos, il est renforcé à la ceinture par un koshi-ita (raidisseur).

Le hakama est beaucoup plus large en bas qu'à la taille. Le haut est plissé : un large pli derrière et cinq petits plis sur le devant. Ils donnent plus d'aisance aux mouvements. Des matières synthétiques remplacent parfois le coton (nylon, tétron) mais le modèle reste toujours le même.

Équipement Kendo

Les appareils de protection dont on se sert en kendo moderne se composent des kote, du do et du tare. Ils doivent être parfaitement adaptés au corps, protéger efficacement des coups et laisser néanmoins toute liberté pour frapper l'adversaire en uchi et tsuki.

Le MEN se compose des pièces suivantes:

Men-buton (capuchon rembouré). En pure laine ou en laine et coton mélangés, le men-buton est recouvert de coton entièrement surpiqué. Il mesure 1,1 m de gauche à droite et 20 cm de bas en haut.

Men-gane (grille). Ces grilles que l'on appelle parfois masque de fer (tetsumen) sont généralement en nickel. Elles se composent d'une tige horizontale et de 14 autres verticales. Sa hauteur est de 23 cm et la profondeur maximum de la courbure de la tige est de 7,5 cm.

Me-dare (rabats de cou). Le rabat de cou est marqué d'un X et de trois coutures horizontales. Les tsuki doivent être dirigés sur ces marques. Il mesure 13 centimètres de long et 7,5 cm de large. Il est très résistant.

Uchi-dare. Le uchi-dare est rattaché au mae-dare et il a la forme du sashibuton. Son rôle est d'amortir les tsuki portés par l'adversaire.

Kote (gants)

Koromo: une coque de cuir fin ou de tissu surpiqué entoure le rembourrage. La coque est divisée en deux compartiments, l'un pour le pouce et l'autre pour les quatre doigts. Au-dessus de la partie correspondant au poignet (tsubu) se trouvent deux plis appelés kera.

Hiji-buton ou **Kote-buton** (protection des avant bras). Le rembourrage est en coton matelassé de la laine ou en laine et coton mélangés, comme le men-buton. Ces protections qui doivent amortir les kote-uchi mesurent 15 à 15,5 cm de long et couvrent les deux avant-bras.

Tare (protections des hanches).

Odare (grands pans protecteurs). Il comporte trois grands pans qui, comme le men-buton, sont faits d'un rembourrage recouvert de coton entièrement surpiqué. De fines bandes de cuir sont cousues sur le tiers de la partie supérieure et sur chaque coin inférieur. Chaque pan mesure 21 cm de large et 29 cm de long.

Kodare (petits pans protecteurs). Les deux intervalles existant entre les deux grands pans (odare) sont comblés par deux pans plus petits (kodare) de 21 cm sur 21. Ils sont placés au-dessous. Ils sont également rembourrés et recouverts de coton entièrement surpiqué.

Tare-obi (ceinture de protection). Cette ceinture, conçue pour protéger la partie inférieure de l'abdomen, fait partie de l'ensemble auquel les pans protecteurs sont suspendus. Elle est rembourrée et recouverte de coton entièrement surpiqué. Aux endroits correspondant aux trois pans protecteurs, elle est ornée de motifs en cuir. Elle mesure 76 cm de long.

Waki-himo (cordons latéraux). De larges bandes de tissu attachées aux deux extrémités de la ceinture (tare-obi) se nouent dans le dos. Elles mesurent 80 cm de long.

À suivre.....



La Saison en chiffres



Nombre de licenciés pour la saison: 39 (Marseille 22 - 17 Puyricard)

Femmes 2 Hommes 29 Enfants 8

Débutants Kyusha: 24 Ceintures noires: 15

Fréquentations moyennes par cours:

Marseille et Puyricard confondus sur les 9 mois écoulés: 7,65 élèves par cours.

Marseille Enfants : " " 3,91 élèves par cours.

Les élections du Comité National de Kendo



Membre d'Honneur	HAMOT Claude	Président d'Honneur Fondateur du C.N.K.
Invité permanent	YOSHIMURA Kenchi	Conseiller Technique National Kendo et Chambara
Membres de l'exécutif	SOULAS J-Pierre	Président
	FONFREDE Jacques	Secrétaire Général, Responsable de la commission Chambara
	PRIEUR Alain	Trésorier, Responsable des moyens informatiques
	PAQUET Serge	Vice -Président, Chargé du développement
	DES CLOQUEMANT Patrick	Vice-Président, Chargé de la promotion, communication

Le Comité National de Kendo-F.F.J.D.A.

Avec son entrée dans la F.F.J.D.A. en 1973, le Kendo et ses disciplines associées ont connu un développement croissant, regroupées au sein du **Comité National de Kendo**. Cet organisme a mission de développer la pratique **du Kendo, du Iaido, du Naginata, du jodo**, ainsi qu'une discipline nouvellement entrée, **le Sport chanbara**.

DAI ICHI KIHON (fin)

MOTO DACHI

1. D—> ouvre la garde
2. <—D ouvre la garde
3. <—D ouvre la garde
1. D—> ouvre la garde
2. D—> ouvre la garde
3. D—> ouvre la garde
4. <—D CHUDAN.

1. D—> ouvre la garde
2. <—D ouvre la garde
3. <—D ouvre la garde
1. D—> ouvre la garde
2. D—> ouvre la garde
3. D—> ouvre la garde
4. <—D CHUDAN.

D—> ouvre la garde
 <—D ouvre la garde
 CHUDAN
 D—> 1 pas CHUDAN

D—> ouvre la garde
 <—D ouvre la garde
 CHUDAN
 D—> 1 pas CHUDAN

1. D—> 1 pas ouvre la garde
 2. <—D ouvre la garde
 3. <—D ouvre la garde
- CHUDAN

1. D—> 1 pas AYUMI droit
2. D—> 1 pas AYUMI gauche
3. D—> 1 pas AYUMI droit

CHUDAN. SALUE

COMMANDEMENTS

RENZOKU

MEN NO UCHI KATA

RENZOKU MEN O UTE

RENZOKU SAYU

MEN NO UCHI KATA

RENZOKU SAYU MEN O UTE

KOTE—>MEN NO UCHI KATA

KOTE MEN O UTE

KOTE —>DO O UTE

KOTE—>MEN—>DO NO UCHI KATA

KOTE MEN DO O UTE

OSAME

UCHI DACHI

1. D—> Frappe MEN
2. D—> Frappe MEN
3. D—> Frappe MEN
1. <—D Frappe MEN
2. <—D Frappe MEN
3. <—D Frappe MEN
4. <—D CHUDAN.

1. D—> Frappe HIDARI
2. D—> Frappe MIGI
3. D—> Frappe HIDARI
1. <—D Frappe MIGI
2. <—D Frappe HIDARI
3. <—D Frappe MIGI
4. <—D CHUDAN.

D—> 1 pas Frappe KOTE
 D—> 1 pas Frappe MEN
 <—D 1 pas CHUDAN
 <—D 1 pas CHUDAN

D—> 1 pas Frappe KOTE
 D—> 1 pas Frappe DO
 <—D 1 pas CHUDAN
 <—D 1 pas CHUDAN

1. D—> 1 pas KOTE
2. D—> 1 pas MEN
3. D—> 1 pas DO
1. <—D 1 pas OKURI CHUDAN
2. <—D 1 pas AYUMI gauche
3. <—D 1 pas AYUMI droit
4. <—D 1 pas AYUMI gauche

CHUDAN. SALUE

— DAI NI KIHON — (à suivre)

MOTO DACHI

Avance d'un petit pas à l'instant de la coupe

Reculé d'un pas.

Avance d'un petit pas à l'instant de la coupe

Reculé d'un petit pas.

Avance d'un petit pas au moment de la coupe.

Reculé du même pas.

Reculé d'un pas au moment du TSUKI

Avance d'un pas.

Reculé d'un pas au moment du TSUKI.

Avance d'un pas.

COMMANDEMENTS

REI
KAMAE

KAMAE KATA

MIGI JODAN NI KAMAE
MOTO E
HIDARI JODAN NI KAMAE
MOTO E
GEDAN NI KAMAE
MOTO E
HASSO NI KAMAE
MOTO E
WAKI GAMAE NI KAMAE
MOTO E

HARI WAZA

ISSUKU ITTO NO MAAI

HIDARI NI HARI MEN O UTE

MIGI NI HARI MEN O UTE

MIGI NI HARI KOTE O UTE

HIDARI NI HARI, NODO O
TSUKE

MIGI NI HARI NODO O
TSUKE

UCHI DACHI

– Chasse le sabre adverse avec le flanc gauche du sien, arme en grand et coupe MEN en avançant d'un grand pas.

– Reculé d'un pas : KAMAE

Même séquence mais première action avec le flanc droit

– Chasse le sabre adverse avec le flanc droit du sien, arme en grand et coupe KOTE en avançant d'un pas.

– Reculé d'un pas : KAMAE

– Chasse le sabre adverse avec le flanc gauche du sien et porte TSUKI (tranchant en bas) en avançant d'un pas.

– Reculé d'un pas

Même séquence mais première action avec le flanc droit du sabre.

2e KENSHINKYORAI à PUYRICARD

Les 1er et 2 juillet derniers s'est déroulé à PUYRICARD notre 2e stage de Kendo clôturant ainsi cette saison 2000, animée par Alain DEGUITRE et Alain HAGOPIAN. C'était une occasion de plus de réunir les deux Dojo du FUDOKAN et aussi quelques élèves du club OXYGENE de Marseille dont le Professeur est J-Yves HOARAU, 5ème Dan et ancien élève du FUDOKAN.

Une vingtaine de pratiquants étaient présents à chacun des deux entraînements proposés à cette occasion et nous avons pu transpirer tous ensemble en effectuant les Suburi, Uchi Komi et Geiko. Une formule qui devrait être certainement améliorée l'année prochaine compte tenu de l'engouement de tous pour ce stage de fin de saison. L'examen traditionnel a clôturé le stage et a démontré la bonne tenue de nos élèves.

En marge de la pratique un autre entraînement nous attendait, c'était "gastronomigeiko" du dimanche; comme l'année dernière, les maîtres d'œuvres étaient Mme et Mr Robert MAURAN qui nous ont accueilli chaleureusement et nous ont permis de terminer cette saison dans la détente et la bonne humeur. Tous nos remerciements pour le savoir faire de la MAURAN family.

AH

Changement de meubles au Fudokan

Nous avons profité de l'intersaison pour faire quelques changements dans l'ameublement du bureau du Fudokan, voici donc en avant première les nouveaux élus de notre association.

Président: Mr. RABELLINO Victorien

Vice Président: Mme ALEXANDRIDES Catherine

Secrétaire: Mr. CHANOUX Laurent

Trésorier: Mme HAGOPIAN Daniela

Membres: Mr. HA Patrick
Mr. MALTESE Antoine
Mr. MAURAN robert
Mr. CHANOUX Christophe



LES FÉLICITATIONS du FUDOKAN



Brevet Fédéral d'Enseignement du kENDO

CHANOUX Laurent

Examens Kendo Adultes:

ONTATO Jean-Philippe 5e Kyu
SORCE Joseph 4e Kyu
VEZAT Pascal 4e Kyu
BUSTAMANTE Gérard 4e Kyu
TORMOS Enrique 3e KYU
CASTINEL Jeremy 2e Kyu

Examens Kendo Enfants:

PALEN Lucas 4e Kyu
BASOLO Jeremy 3e Kyu
ARNAUD Naim 2e Kyu
FOLTZER Marie 2e Kyu
CERCELET François 1er Kyu

La recette de Maître RABELLINO

MOUSSE au CHOCOLAT



Ingrédients:

100 grs de lait, 2 jaunes d'œufs, 150 grs de chocolat mi-amer, 50 grs de sucre, 200 grs de crème fleurette (liquide pour chantilly)

Préparation:

- N°1) Monter la crème fleurette avec le sucre, réserver au frigo.
- N°2) Bouillir 100 grs de lait. Hors du feu, ajouter les 2 jaunes d'œufs et remuer à l'aide d'un fouet.
- N°3) Verser en 2 fois sur le chocolat (coupé en petits morceaux).
- N°4) Incorporer en 2 fois sur la chantilly.
- N°5) Verser en ramequin et faire prendre au frigo.

Pour le décor, saupoudrer de cacao en poudre et ajouter un petit four au chocolat.

Pâtisserie RABELLINO. 33, Rue Montaigne Saint Barnabé- 13012 Marseille. Tél/fax. 0491 491 560