



Journal Le
SHINBU

Volume 2, numéro 1
Édition avril 2009



Rédacteur en chef et mise en page sensei Eric Lefebvre;

Rédacteurs kancho Jean-Noël Blanchette, Mathieu Valotaire, sensei Eric Lefebvre; Denis Gervais, Jordan Bédard-Lessard et Dominic Carrier

Liens

[Association Québécoise de karaté Shinbukai](#)

Dojos membres (lien à venir)

[Faites parvenir vos textes ici.](#)

Mot du président

Mot du rédacteur en chef

Rencontre à Kingston

Hanshi Dometrich

Séminaire Kobu-jutsu

Séminaire à Drummondville

Diplômées sushi 101

3 nouvelles ceintures noires

Premier passage de grade

Compétitions Amos

Karaté à l'école

Les professeurs d'O Sensei

Le monde des arts martiaux

Recette

À venir

MOT DU PRÉSIDENT

Chers karatékas,

Les premiers mois de l'année 2009 furent marqués par des événements significatifs. D'abord, j'ai eu le mandat de contacter l'Association Chito-Kai du Canada dans l'espoir d'obtenir les certificats de nidan de sensei Lefebvre et de sensei Germain. L'Association canadienne a agi de manière diligente dans ce dossier en nous faisant parvenir les certificats.

La démarche de reconnaissance avec Dai Nippon Butoku Kai de Kyoto s'est poursuivie. En février dernier, jour de la St-Valentin, j'ai été invité à participer à la grande réunion annuelle qui fut précédée d'une compétition. Kyoshi Tallack autorisa trois étudiants seulement à participer à la compétition et à la démonstration. Je suis très fier de leur performance. Kyoshi Tallack et les senseis présents furent très impressionnés par la qualité technique et l'attitude générale des élèves du style Shinbu. L'année prochaine, nous pourrons avoir une plus grande représentation.

Le 4 avril dernier, j'ai participé à un «Rensei Taikai» en Virginie pour honorer Hanshi Dométrich qui est le premier Occidental dans l'histoire de la DNBK à recevoir le grade de 9^e dan. J'ai saisi l'occasion pour créer des liens avec la famille Chito-ryu des USA et rencontrer Hanshi Hamada, le responsable de la Dai Nippon Budoku Kai International.

Sur le plan technique, le troisième tome consacré au shodan et nidan est sorti. Je travaille présentement à la réalisation du tome 4 pour les programmes sandan, yondan et godan. Sur ce point, en faisant des recherches sur les katas étudiés par O-sensei Chitosé, j'ai introduit dans les programmes les katas saifa, tensho, seipai, seichenin. Présentement, sous la supervision de Kyoshi Diliberto, 8^e dan en karaté Goju-ryu d'Okinawa, j'apprends le kata kururunfa. Pratiqué par O-sensei Chitosé, ce kata est sur la liste de la FMK et sera ajouter à la liste des katas. Enfin, le tome 5 sur le Shinbu-Ryu kobu-jutsu devrait sortir pour l'automne, en même temps que le tome 4.

L'Association s'enrichie de trois nouvelles ceintures noires et j'ai le plaisir d'annoncer que sensei Makenzie de Lanoraie s'est affilié et a repris l'entraînement.

En terminant, je reverrai les ceintures brunes et noires lors de la 2^e réunion annuelle « Shinbu-Ryu renshu taikai» qui se tiendra à Sherbrooke le 23 et 24 mai prochain. Une belle occasion de s'entraîner, d'échanger et de fraterniser...

Cordialement Shinbu,

kancho Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

[Président](#)

[INDEX](#)



MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

Bonjour à tous,

Je dois d'abord m'excuser pour le retard de la publication de cette édition du Shinbu qui devait sortir en mars. Par contre, vous verrez que ce retard m'a permis d'ajouter des textes très récents et très intéressants pour nos membres.

Parmi ces textes, beaucoup relatent des activités qui ont eu lieu dans notre association. D'autres nous résument les démarches de notre kancho, sensei Jean-Noël Blanchette, avec l'association Butokukai.

Je vous rappelle que pour que ce journal puisse vivre, il doit être nourrit de textes. Nous avons toujours besoin de textes. N'importe qu'elle membre de notre association peut écrire un texte en lien avec le karaté, peu importe le niveau et la qualité de son français, car les textes sont toujours révisés. Plus grand est le nombre d'auteurs, plus grande est sa diversité. Envoyez vos textes à l'adresse ci-dessous.

monsieurlefevre@gmail.com

sensei Eric Lefebvre, jun-shidoï
Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)



CHAMPIONNAT ANNUEL ÉDITION 2009 DE KYOSHI TALLACK

C'est en date de la fin de semaine du 13 au 15 février 2009 que, Dominic Carrier, Jonathan Gordon, Jordan Bédard-Lessard et Renshi Blanchette se rendirent à Kingston, dans la province d'Ontario, afin d'assister à la quatorzième édition du championnat de karaté organisé par Kyoshi Tallack. L'évènement, riche en expérience, leur permis ainsi d'obtenir un contact plus que privilégié avec le monde du karaté traditionnel.

Le moral au beau fixe, c'est ainsi que les *karatékas* prirent la route de Kingston en cette merveilleuse fin de semaine de la Saint-Valentin. Sur la route de l'Ontario, il était clair dans l'esprit des compétiteurs que la prochaine fin de semaine serait amplement remplie. Pourtant, cette première participation de la part du dojo de l'Université de Sherbrooke à un évènement du Dai Nippon Butoku Kai amenait un côté mystérieux au scénario. Nul ne pouvait réellement connaître le dénouement de cette aventure. Quoiqu'il en soit, suite aux quelques heures séparant Sherbrooke de Kingston, les compétiteurs eurent l'agréable surprise d'un court séminaire sur le Shotokan au dojo de Kyoshi Tallack.



Sensei Peter et Renshi Blanchette

Le tout, gracieuseté de sensei Peter, permis d'obtenir un avant-goût des diverses applications d'un kata propre à ce style de karaté. Il est évident que la transition se veut quelque peu maladroite, mais le tout prend une saveur culturelle bien particulière. Il existe ainsi une pluralité de points de vue en ce qui concerne, par exemple, des éléments aussi fondamentaux que la « position de base ».

S'ensuivit une visite guidée du majestueux dojo s'étalant sur ses deux étages. Hors apparaît une anecdote plutôt tordante où les « ceintures noires » des futurs récipiendaires sont accrochées au plafond, bien en vue, lors des entraînements. Cette méthode, bien que mentalement contraignante, permet ainsi de créer une motivation supplémentaire chez les individus. De plus, Renshi Blanchette semble fortement intéressé par cette technique qu'il mettra, ne sait-on jamais, peut-être à l'œuvre dans son propre dojo.



Particularité du dojo où sont accrochées les futures « ceintures noires » des *karatékas*.

Samedi le 14 février 2009

Après une journée très mouvementée se prépare maintenant le nœud de l'évènement. Samedi, c'est l'heure de la compétition. De nombreuses catégories étaient en lice, soit une pour les katas, une autre pour les combats et finalement, une toute dernière englobant le *kobujutsu* (le maniement des armes traditionnelles d'Okinawa). Retranchées, de sous-catégories délimitant le sexe et le niveau d'expérience des combattants firent en sorte de créer un climat de compétition propice aux candidats présents. Du lot, le dojo de l'Université de Sherbrooke remporta ainsi de nombreux prix. Tout d'abord, Jonathan Gordon gagna la première position dans la catégorie combat, ainsi que la troisième dans les katas. Dominic Carrier, lui obtint la quatrième position au combat et dans les katas. Finalement, Jordan Bédard-Lessard soutira la seconde place en combat et la cinquième en kata.



Renshi Blanchette et Kyoshi Tallack

rencontrer lors d'un prochain championnat.

Cette journée se termina donc sur un élan de festivités où purent être échangés nombreux potins sur le karaté en général. Une autre anecdote mémorable de ce

Et en ce qui concerne le tant convoité titre de l'université championne, le premier prix s'est vu attribuer à Sherbrooke lors de sa rencontre contre l'université de Queens. Ce bel échange entre les universités tissa de nouveaux liens permanents qui au-delà de la compétition avantagèrent une franche camaraderie et un certain désir de dépassement. Il va de soit que les compétiteurs se sont promis d'à nouveau se



Petite soirée festive au dojo de Ken Tallack

voyage serait que le profond savoir émanant des maîtres de karaté se partage essentiellement autour d'une table conviviale, plutôt que dans le dojo en lui-même. Ce qui peut amener à des conversations passionnantes !

Dimanche le 15 février 2009

Déjà la dernière journée de la fin de semaine. Au programme, quelques séminaires suivis d'une démonstration animée par les différents dojos. Au cours des séminaires, les karatékas de Sherbrooke purent pratiquer les rudiments du *nunchaku* (arme traditionnelle d'Okinawa), eurent une session sur l'importance de la concentration mentale lors du combat et au final, un cours rappelant les bases du karaté Shinbu de la part de Renshi Blanchette. Ces multiples séminaires permirent une fois de plus d'agrandir la culture des pratiquants d'arts martiaux en mettant l'accent sur de toutes nouvelles connaissances. Les démonstrations des multiples dojos permirent de renforcer cette impression de nouveauté. D'une succession de mouvements peu usuels, cela confirma véridiquement la grande richesse culturelle au cœur des arts martiaux.



Au final

Que dire de plus que ce voyage fut une belle expérience de camaraderie, de plaisir et de partage pour nous tous. Il s'agit immanquablement d'une aventure à vivre, hors de tout doute. Et si je pouvais parler au nom de notre petit groupe, ce serait essentiellement pour décrire à quel point cette fin de semaine fit grandir la flamme du karaté dans nos cœurs.

Jordan Bédard-Lessard, ceinture verte, et Dominic Carrier, ceinture verte
Dojo Université de Sherbrooke

[INDEX](#)



RENSEI TAIKAI EN L'HONNEUR DE HANSHI DOMETRICH

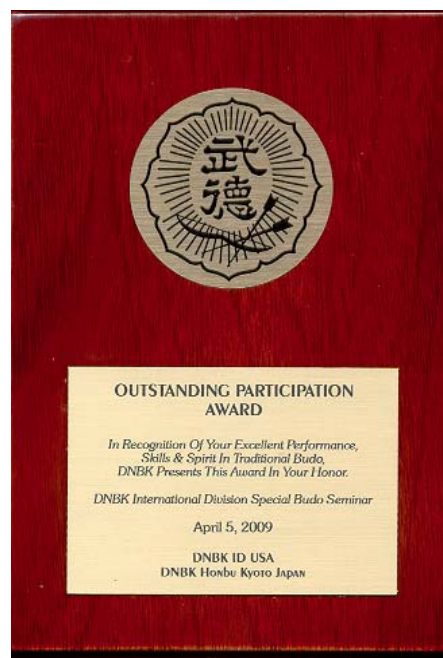
Kyoshi Tallack, responsable canadien de la Dai Nippon Budoku Kai International, m'informait que le 4 avril 2009, Hanshi Hamada, organisait une grande réunion (Rensei Taikai) pour honorer Hanshi Dométrich. J'ai saisi cette occasion pour rencontrer Hanshi Hamada, le président de la structure internationale et pour créer des liens avec la famille Chito-Ryu des Etats-Unis. Ce voyage d'une journée en Virginie fut des plus bénéfiques.



Sur la photo, Renshi Blanchette, Hanshi Dometrich, Kyoshi Diliberto.

Dans une étiquette rigoureusement observée, Hanshi Hamada entra dans le local de conférence pour saluer et commenter l'importance historique du grade remis à Hanshi Dometrich et présenter l'horaire de la journée. En effet, dans un premier temps, Hanshi s'attarda à démontrer qu'historiquement, les titres de maître et les grades élevés étaient associés aux samouraïs, au «bushido» et à l'esprit butoku. Donc, les titres et les grades ne pouvaient être décernés qu'à des Japonais. Cependant, avec le temps, les Hanshi de la DNBK, réalisèrent que l'esprit du bushido et les vertus martiales (butoku) pouvaient être présents également dans d'autres sociétés du monde. C'est pour cette raison qu'aujourd'hui, la DNBK remet les titres et les grades. Le Rensei Taikai du 4 avril 2009 marque un moment historique au sein de la DNBK-ID, car Hanshi Dometrich devient le premier Occidental à recevoir un tel honneur.

Le Rensei Taikai débuta par la prestation canadienne. Kyoshi Diliberto, 8^e dan y alla d'un kata goju-ryu et je fis bassai. Par la suite, plusieurs délégations des Etats-Unis défilèrent les uns après les autres. La démonstration se termina par un entraînement sous la supervision des kyoshi. Nous étions séparés en petits groupes selon le grade. J'ai eu le plaisir de m'entraîner pendant une trentaine de minutes avec une dizaine... de 6^e dan.



Le Rensei Taikai se termina par la remise de certificats de participation, de grade et de titres de maître en karaté. Hanshi Dométrich, fut honoré du 9^e dan. Cependant, plusieurs autres karatékas reçurent des distinctions. Pour ma part, je fut agréablement surpris, car Hanshi Hamada me remis le grade de 6^e dan et le titre de renshi de la DNBK.

kancho Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

[Président](#)

[INDEX](#)



SÉMINAIRE DE KOBU-JUTSU

Un séminaire de kobu-jutsu a été donné par notre kancho, sensei Jean-Noël Blanchette, 6^e dan renshi, le samedi 21 mars dernier au dojo de l'université de Sherbrooke. Le séminaire portait sur le maniement du bo.

Nous y avons appris les 6 katas officiels ainsi que les bunkaïs pour les appliquer. Nous avons même pu expérimenter le randori avec le bo.

Le bo, comme l'expliquait sensei Blanchette, est plus qu'une arme. C'est aussi un outil pour améliorer nos techniques de karaté à mains nues, car le bo est le prolongement de notre corps. Ainsi, il amplifie nos défauts nous permettant de les voir et de les corriger.

Personnellement, j'ai aussi appris que les meilleurs bos n'étaient pas nécessairement ceux vendus dans les boutiques d'arts martiaux. En travaillant avec un partenaire, mon bo, provenant d'une boutique d'arts martiaux, n'a pas résisté au choc d'un autre bo. Sensei Blanchette m'a appris que ces bos provenaient d'un quincaillier de la région. Je me suis alors dépêché dans une quincaillerie de ma région me procurer deux bos qui sont des grondins de un pouce de diamètre par six pieds de long. Ils sont légers et résistent aux autres bos.

Malheureusement, les photos prises lors de l'activité étaient de mauvaises qualités.

sensei Eric Lefebvre, jun-shidoin

Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)



SÉMINAIRE AU DOJO SHINBU DRUMMOND

Le 7 mars dernier, sensei Jean-Noël Blanchette, 6^e dan renshi, a été invité à donner un premier séminaire de karaté au dojo Shinbu Drummond. Une dizaine d'élève de Drummondville étaient présent, ainsi qu'une élève de Sherbrooke.

L'avant-midi était pour toutes les couleurs de ceinture. Nous y avons travaillé notre zuki. Pendant deux heures, nous avons travaillé les zukis de différentes façons. Ce fut physiquement pénible, mais nous y avons appris beaucoup de chose sur ce qui ne paraît être qu'une simple technique.

La deuxième partie était réservée aux ceintures vertes et plus. Nous avons travaillé les katas, dont rohaï sho, car certains élèves avaient une faiblesse au niveau des rotations.

La dernière partie était pour les brunes et noires. Ce fut une bonne révision des programmes de shodan et sandan. Nous y avons travaillé niseishi bunkaï, les katas de shodan et sandan ainsi que les ukemis.

Il faut aussi souligner le dîner spécial qui a été préparé par deux élèves du dojo Shinbu Drummond qui était des sushis. Eh oui, grâce à Julie Gendron, ceinture verte et Isabelle Trudel, ceinture jaune, nous avons dîné aux sushis. Un gros merci à ces deux karatékas pour l'excellent repas.

Nous avons oublié de prendre une photo le jour du séminaire. La photo ci-dessous fut donc prise un autre jour. Donc, sur la photo, il manque sensei Blanchette, Johanne Leroux, ceinture verte, de Sherbrooke et Francis Martel, ceinture blanche.

De gauche à droite devant :
Julie Legendre, Anik Lambert, Julie Gendron, Isabelle Trudel

De gauche à droite
derrière : Robert Guilbault, Roméo Harvey, Louis Pelletier, Benoit Messier et sensei Eric Lefebvre



sensei Eric Lefebvre, jun-shidoin
Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)

DEUX DIPLOMÉES SUSHI 101

Lors du séminaire du 7 mars dernier, deux karatékas de Drummondville avaient préparées des sushis pour le dîner. Il faut dire, que la « spécialiste » de sushi, Julie Gendron, ceinture verte, avait alors initiée Isabelle Trudel, ceinture jaune, préparation de sushis.

Dans la semaine qui suivit, je reçu de sensei Jean-Noël Blanchette deux diplômes de sushi 101 pour les deux karatékas. À la fin d'un entraînement, je remis donc ces deux diplômes de sushi 101 signé par sensei Blanchette à Isabelle et à Julie. Merci beaucoup à Julie et Isabelle pour le bon dîner!

Sur la photo, de gauche à droite : Julie Gendron, Isabelle Trudel et sensei Eric Lefebvre



sensei Eric Lefebvre, jun-shidoin
Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)

TROIS NOUVELLES CEINTURES NOIRES EN SHINBU-RYU



De gauche à droite : Renshi Blanchette, Kancho, Jean-François Hamel, Martin Jacques et Eric Doyon

Je suis heureux d'annoncer la nomination de trois nouvelles ceintures noires dans le style Shinbu. Ces trois mousquetaires ont débuté le karaté sous l'enseignement de sensei Kron. Ils s'entraînent présentement au Honbu dojo.

Jean-François Hamel, Ph.D. en Génie a 28 ans. Il a débuté le karaté en 2004. Pour sa part, Martin Jacques, cet homme d'affaires de 38 ans donna ses premiers coups de poing en 2004. Enfin, Eric Doyon, qui possède un baccalauréat en informatique de gestion, a fait ses premières armes en 2003.

kancho Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

[Président](#)

[INDEX](#)

PREMIER PASSAGE DE GRADE

Sensei Guy Samson a fait son premier passage de grade en donnant la ceinture orange à Eric Perron le 28 janvier dernier. Félicitations à Eric et à Sensei Samson pour leur bon travail!



Denis Gervais, shodan
Dojo Shinbu Amos

[INDEX](#)

RÉSULTATS DE COMPÉTITION DANS LA RÉGION D'AMOS

La première compétition eu lieu à Rouyn-Noranda le 29 novembre dernier à l'école de karaté Wado-Kaï dirigé par sensei Roger St-Arneault, 7^e dan. Denis Gervais, shodan au dojo Shinbu Amos, y a remporté la médaille d'or en kata. Bravo à Denis Gervais!



Toujours de l'école de karaté Shinbu Amos, sensei Carole Laurendeau, Denis Gervais et 2 élèves se sont démarqués lors de la compétition Abitibi Open à Barraute le 28 février dernier.

Sensei Laurendeau, nidan, a empoché la première place en kata et la deuxième place en combat. Denis Gervais, shodan, a gagné la deuxième place en combat et la troisième place en combat en équipe.

Un junior s'est aussi classé lors de cette même compétition. Il s'agit de Étienne Lavoie, ceinture jaune et orange qui s'est classés deuxième en combat et deuxième en kata. Samuel St-Arneault a aussi fait une très belle compétition. Il faut souligner que ces deux karatékas en étaient à leur première compétition.

Petite anecdote... demandez à sensei Laurendeau à qui appartenait la ceinture noire qu'elle portait pendant la compétition.



Enfin, trois karatékas du dojo Shinbu d'Amos ont participé à une troisième compétition organisé par sensei Christian Gélinas le 29 mars dernier. Christina Gagnon, ceinture blanche, s'est classé première en combat et deuxième en kata. Denis Gervais, shodan, s'est classé troisième en combat. Étienne Lavoie a fait une belle compétition, mais n'a pas rapporté de médaille.



Bravo aux karatékas d'Amos qui sont de fiers représentants du Shinbu-Ryu!

Denis Gervais, shodan
Dojo Shinbu Amos

[INDEX](#)



INITIATION AU KARATÉ À L'ÉCOLE DE LA MONTÉE- LE BER

L'école secondaire de la Montée – Le Ber offre une vocation particulière en santé globale dont le programme comprend une initiation aux arts martiaux et aux sports de combat.

Durant les cours d'éthique et de culture religieuse, j'ai fait découvrir à ce groupe de 4^e secondaire quelques aspects théoriques et philosophiques des arts martiaux. Par la suite, après trois heures consacrées à l'étude des mouvements rudimentaires du combat sportif : la garde, les déplacements, mae-te zuki et gyaku-zuki, mae-geri, ces apprentis guerriers se sont engagés dans une compétition sportive en bogu divisée en deux catégories : homme et femme.



Pour le peu de temps consacré à l'apprentissage des techniques sportives, je dois avouer que j'ai assisté à plusieurs beaux combats. Autant chez les hommes que chez les femmes, certains étudiants avaient un talent «naturel» pour le combat et auraient pu obtenir de bonnes performances, voire des médailles, lors d'une compétition de niveau provincial. Une telle expérience met en valeur le fait que le sport est simple et peut être pratiqué par tous. Les médailles ont été décernées et l'activité, pour plusieurs, est terminée...

Cependant, force est de constater que, sans la notion de budo, l'expérience sportive vécue par ces étudiants n'a peu de valeur dans la formation de la personne. En effet, le budo demande temps, patience et persévérance et travail. L'expérience sportive est un outil, pour apprendre et évoluer; un passage nécessaire mais pas une fin en soi. En participant en combat et en kata, l'objectif n'est pas la médaille, mais la recherche d'une meilleure connaissance de soi et une prise de conscience de sa capacité à appliquer les principes propres à sa discipline: le sens du courage, de l'humilité, l'attitude devant la victoire ou la défaite, les notions de garde, de distance, de cadence, etc.

Ajouter à la pratique régulière et aux autres aspects du karaté, l'expérience sportive donne, d'une manière tangible, une plus grande valeur au grade que vous portez...

kancho Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

[Président](#)

[INDEX](#)



LES PROFESSEURS D'O-SENSEI CHITOSE

Hanashiro Chomo

Voici le second article que je traduis dans le cadre d'une série de 6 articles sur les enseignants d'O-Sensei. Ces articles regorgent de mille-et-un détails historiques qui, à eux seuls, pourraient mener sur des pages d'articles ou, pour ceux que ça intéresse, sur de longues recherches. Ils sont traduits avec permission de Travis Cottreau Sensei() qui à eu la gentillesse de me fournir les textes originaux et de me faire confiance pour la traduction. Merci beaucoup.*

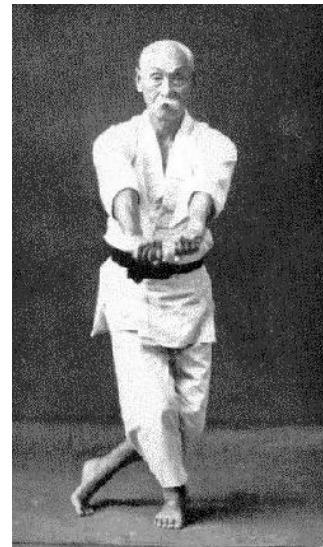
Allons-y!

Hanashiro Chomo

Autour de 1914, O-Sensei commença son entraînement avec un expert de karaté, bien connu à l'époque, du nom de Hanashiro Chomo (dans le dialecte d'Okinawa, c'est prononcé Hanagusuku Chomo). Ce maître enseigna un petit nombre de kata à O-Sensei, incluant Jion, Jitte et Ryusan. Ryusan fut le seul de ses katas qu'O-Sensei conserva pour le Chito Ryu et même ce kata fut grandement modifié pour se transformer au Ryusan que nous connaissons aujourd'hui.

Hanashiro est né en 1869 et commença à s'entraîner à un très jeune âge avec l'homme que plusieurs considèrent comme le plus grand de tous les maîtres du Tote, Matsumura Sokon (1809-1901), bien connu en tant que « bushi » Matsumura. Matsumura était déjà un vieil homme à l'époque et Hanashiro était en premier lieu un étudiant d'un des étudiants seniors de Matsumura, Itosu Anko (1830-1915). Itosu modela le karaté moderne autant que n'importe quelle autre personne dans l'histoire et fit de son cheval de bataille l'avènement du Tote dans le système scolaire d'Okinawa au tournant du siècle. Hanashiro demeura avec Itosu et lui fit foi d'assistant-instructeur jusqu'à sa mort en 1915. Au début du 20^e siècle, Hanashiro enseigna la gymnastique dans une école secondaire de Shuri (capital d'Okinawa) ce qui lui donna une excellente opportunité pour aider Itosu à introduire le Tote dans le système scolaire.

Dans les années 1920, Hanashiro Chomo était l'un des maîtres de karaté les plus reconnus à Okinawa. Il était



Hanashiro Chomo performant son kata préférée, Jion. Photo courtoisie de la page web de [Patrick McCarthy's](#).

reconnu même à travers les autres maîtres. En dépit de ceci, l'information sur lui est très rare dans les textes anglophones et est habituellement éparpillée à travers des références diverses.

Il est difficile de parler de la vie d'Hanashiro Chomo sans également parler d'un autre étudiant seniors et assistant d'Itosu, Yabu Kentsu (1863-1937), également étudiant de Matsumura à l'origine. Yabu était probablement plus connu pour ses nombreux défis au combat, tous sans une seule défaite.

Yabu et Chomo partagèrent plusieurs expériences communes et ont des carrières en karaté fort similaires. Les deux étaient connus comme ayant des physiques exceptionnels lors des examens du recrutement de l'armée en 1891. Ils étaient tous deux des pionniers de l'introduction du karaté dans le système scolaire lors de la première décennie du 20^{ième} siècle et ont également enseigné le Tote dans les écoles militaires. Les deux furent présents lors de la fameuse rencontre des maîtres d'Okinawa qui eu lieu le 25 octobre 1936. À cette rencontre, où étaient présents les plus grands maîtres de l'époque (incluant O-Sensei Chitose), le nom « karaté do » fut officiellement adopté en faveur de « Tote Jutsu ». Une photo des membres de la rencontre peut être trouvée en page 7 du vieux manuel technique du Chito-Ryu Canadien et dans plusieurs autres livres d'histoire. Yabu et Hanashiro sont au milieu de la première rangée et O-Sensei est le deuxième à gauche de la rangée du haut.

Une histoire intéressante qui démontre l'association d'Hanashiro et de son partenaire de dojo Yabu vient de Nagamine Shoshin (1907-1998), fondateur du Matsubayashi Ryu (une branche bien connue du Shorin Ryu), et auteur de "The Essence of Okinawan Karate-do". Alors qu'il étudiait à la station Métropolitaine de police à Tokyo en 1936, Nagamine rencontra Hanashiro Chomo et Kentsu Yabu qu'il avertit que les katas du karaté à Tokyo avaient considérablement changés et que Nagamine devait faire des efforts pour conserver les katas qu'il enseignait dans leurs formes originales. Je trouve cela intéressant, puisque Nagamine rencontra les deux maîtres en même temps, 50 ans après qu'ils aient été des partenaires de dojo au dojo de Bushi Matsumara. De toute évidence, les deux étaient très près.

Hanashiro ne fut pas seulement un pionnier dans le système scolaire, il fut également pionnier de l'utilisation du mot « karaté ». Dans sa publication d'août 1905, « Karate Shoshu Hen » (karaté kumite), nous pouvons voir la première utilisation connue du kanji moderne. Voyez ici-bas pour les changements de kanji de l'original « Tote » (main chinoise) au moderne « Kara-té » (main vide).

唐手 = To-te

空手 = Kara-té

Hanashiro fut l'un des premiers instructeurs pour une organisation formée au début des années 1920 à Okinawa appelée le Ryūkyū Tote Kenkyukai (Club de recherche Tote d'Okinawa). Le club était une extension d'une organisation fondée plus tôt (1918) par Miyagi Chojun, un expert connu du Tote et fondateur du Goju Ryu. À l'origine, l'organisation devait continuer les enseignements d'Itosu Anko, Higashionna Kanryo et Aragaki Seisho, la dernière génération de maîtres qui décédèrent entre 1915 et 1918, un grand vide laissant derrière eux. (NOTE : Higashionna et Aragaki étaient tous deux des professeurs d'O-Sensei).

Dans ce club, les plus grands maîtres d'Okinawa se rassemblaient, enseignaient le Tote et échangeaient des idées. Hanashiro Chomo n'était pas le seul professeur, il y avait également Miyagi Chojun (l'organisateur initial), Mabuni Kenwa (fondateur du Shito Ryu), Motobu Choyu (un des enseignant d'O-Sensei, ses enseignements devinrent éventuellement le Motobu Ryu, un art martial appelé Te, précurseur du Tote d'Okinawa). Malheureusement, le Kenkyukai se démantela vers la fin des années 1920, les membres mentionnèrent que les demandes de leurs élèves en furent la raison. Le visage du karaté d'aujourd'hui serait entièrement différent si le Kenkyukai était demeuré en vie.

Hanashiro Chomo eut plusieurs étudiants notoires, particulièrement Nakamura Shigeru (1892/1895-1969 du Kempo d'Okinawa), O-Sensei Chitose (1898-1984, fondateur du Chito-Ryu), Nakama Choso (1899-1982 du Kobayashi Ryu), Shimabukuro Zenryo (1904-1969, fondateur du Seibukan Shorin Ryu) et Kinjo Hiroshi (1919-, le professeur de Patrick McCarthy et fameux historien du karaté).

Après des discussions avec Patrick McCarthy, il est reconnu qu'Hanashiro reçut le kata Ryusan d'un marchand de thé Chinois également pratiquant du gungfu de la grue blanche appelé Gokenki. Gokenki travailla pour la compagnie de thé « Eiko Chako » et enseigna le style de la grue blanche à Okinawa entre 1912 et sa mort en 1940. Gokenki était un membre occasionnel du Kenkyukai de 1920, mentionné plus haut, et associé avec plusieurs grands maîtres d'Okinawa de l'époque.

1945 fut une année horrible pour le karaté et pour Okinawa en général. La « bataille d'Okinawa » eut lieu et Okinawa fut tour à tour assaillie par l'artillerie Américaine puis, occupée par les troupes américaines alors que les Îles d'où provenait le karaté furent déchirées entre les États-Unis et le Japon peu avant la fin de la seconde guerre mondiale. Les meilleurs estimés provenant d'Okinawa après la guerre mentionnent qu'environ 60 000 civils furent tués durant les 82 jours de bataille. Le temps après la bataille ne fut pas plus facile et plusieurs moururent de faim et de maladie, incluant plusieurs maîtres de karaté et leur étudiant. Hanashiro Chomo fut l'une des malheureuses victimes de cette époque.

Par: Travis Cottreau

Référence:

Belote, James H. and William M. Belote, "Typhoon of Steel: The Battle for Okinawa", Harper and Row, 1970

"Bible of Karate - Bubishi", Charles E. Tuttle, fourth printing 1997. Translated with commentary by Patrick McCarthy.

Bishop, Mark: "Okinawan Karate - Teachers, Styles and Secret Techniques", A&C Black Ltd. London, 1989.

Higashi, Shane: "Chito Ryu Karate", Canadian Chito Ryu Karate Do Association, 1984.

Sells, John: "Unante, the Secrets of Karate", John Sells and Hawley Publications, 1996.

Voilà qui met fin à cette deuxième traduction.

Je ne change rien au texte sinon la structure de phrase qui ne s'adapte pas toujours à la langue française. Je me contente de le relayer et je suis honoré de pouvoir faire découvrir ces textes aux étudiants francophones. La réputation de Cottreau Senseï n'est plus à faire en termes d'historien et pratiquant du Budo moderne (Gendai-Budo). Il fut publié maintes fois dans le « Black Belt Magazine » et dans diverses publications anglophones.

Mathieu Valotaire, ceinture brune

[Dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)

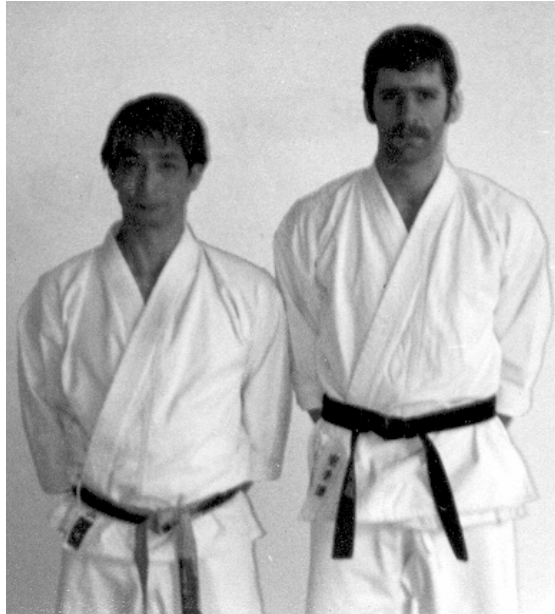


DANS LE MONDE DES ARTS MARTIAUX...

Sensei Hidetaka Nishiyama est décédé le 8 novembre dernier à l'âge de 80 ans, des suites d'un cancer. Il fut l'un des grands maîtres et pionniers du karaté japonais. Élève direct de Gichin Funakoshi, «Père du karaté moderne», et fondateur du style Shotokan, sensei Nishiyama commença l'étude karaté à l'âge de 15 ans. En 1961, il partit s'installer aux Etats-Unis.

J'ai rencontré sensei Nishiyama durant la période où j'étudiais les katas shotokan. Ayant participé à plusieurs séminaires, je dois avouer que sensei Nishiyama a eu une profonde influence sur ma compréhension et sur l'application pédagogique des principes de base du karaté traditionnel.

C'est à partir de son enseignement que j'ai élaboré, par exemple, une grille d'analyse que j'utilise encore pour l'évaluation des différents grades : hiki-te, hiki-ashi, les trois formes de translation, rotation et vibration. La photo fut prise en 1979 en compagnie de sensei Nishiyama. À cette époque, je détenais le grade de 2^e dan en shotokan.



Sensei Higashi, 9^e dan, Hanshi. Lors de l'assemblée annuelle de l'Association Canadienne de Karaté Chito-ryu, O-sensei Masami Tsuruoka, 10^e dan de la NKA et «Père du karaté au Canada» a remis le grade de 9^e dan et le titre de Hanshi à Sensei Higashi.

Au nom de l'Association, je félicite sensei Higashi pour l'obtention de ce grade et de ce titre des plus prestigieux. Sur la photo, de gauche à droite, Renshi Smith, Hanshi Tsuruoka et Hanshi Higashi.



kancho Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

[Président](#)

[INDEX](#)



RECETTE

Milk-shake santé

Depuis quelques années, je fais attention à ce que je mange juste avant d'aller m'entraîner. J'ai déjà expérimenté un « gros spaghat » bien lourd et remplissant mon estomac à ras le bord. Ce qui m'a donné très peu d'énergie et des maux de ventre. Une grande partie de mon énergie servait à ma digestion.

À l'inverse, j'ai aussi essayé de juste grignoter un fruit et une barre tendre. J'ai eu beaucoup d'énergie au début, mais je me suis rapidement retrouvé avec un ventre qui criait famine.

Voici donc ce que j'ai trouvé pour avoir de l'énergie et tenir jusqu'à la fin de l'entraînement : un milk-shake santé. Voici la recette de base et quelques idées que j'aime bien.

La recette de base :

Dans un plat ou un contenant à mesurer (une grosse tasse) pouvant contenir 3 tasses, j'y broie 2 grosses bananes et 3 œufs.

Idées :

1. Y ajouter du cacao (au goût) et du lait (pour compléter les 3 tasses) pour obtenir un milk-shake au chocolat.
2. Y ajouter de l'essence de vanille (au goût) et du lait (pour compléter les 3 tasses) pour obtenir un milk-shake à la vanille.
3. Y ajouter environ une tasse (ou plus) de petits fruits (qui peuvent être congelé... j'aime bien la marque « Europe's Best ») comme des fraises ou des framboises avec un peu de vanille. S'il reste de la place, ajouter du lait pour compléter les 3 tasses. Ce mélange est mon préféré.

Habituellement, je mange aussi un ou deux morceaux de fromage avec quelques biscuits secs, question d'avoir un peu de solide dans l'estomac. Je partage mon milk-shake avec mes deux enfants qui aiment beaucoup cette recette. J'en prends environ le 2/3 et je partage le reste avec eux.

Il est habituellement recommandé de manger deux à trois heures avant le gros entraînement. Pour ma part, je prends ce milk-shake vers 16h30-17h00. Je commence à enseigner à 18h30 aux enfants et à 19h35 pour les adultes. De 16h30 à 19h35, j'ai 3 heures pour digérer mon souper avant de m'entraîner sérieusement. Mes cours finissent vers 21h05, mais se prolongent parfois jusqu'à 21h30. Habituellement, la faim commence à se faire sentir seulement vers la fin de mon entraînement.

Pour les adeptes de la santé, mon milk-shake contient 3 des 4 groupes alimentaires, soient produits laitiers, fruits et légumes (2 portions ou plus sur 5 portions recommandées) et viandes et substitues.

De plus, comme le repas est liquide, il demande moins d'énergie pour le digérer et il m'en reste plus pour l'entraînement.

Bon appétit et bon entraînement!

sensei Eric Lefebvre, jun-shidoin
Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)



À VENIR

- Les 23 et 24 mai 2009 aura lieu la deuxième rencontre annuelle des ceintures brunes et noires de l'association Shinbukaï à Sherbrooke. Faites parvenir vos présences par courriel à sensei Blanchette avant le 30 avril.
- Le 23 mai 2009, lors de la rencontre des ceintures brunes et noires à Sherbrooke, aura lieu à 18h00 la réunion annuelle de l'association Shinbukaï.
- Pour que le journal Le Shinbu puisse exister, il nous faut des textes à éditer. Plus le nombre de rédacteurs sera grand, plus riche sera son contenu. La prochaine édition du Shinbu sera en juin 2009. Faites parvenir vos textes avant le 31 mai à l'adresse suivante :

monsieurlefebvre@gmail.com

[INDEX](#)

