

# Le Club de Tourny

19, rue de l'église  
27510 Forêt la Folie

Tél : 06 19 34 69 23

## 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*

## Renseignements

06 19 34 69 23

02 32 54 22 78

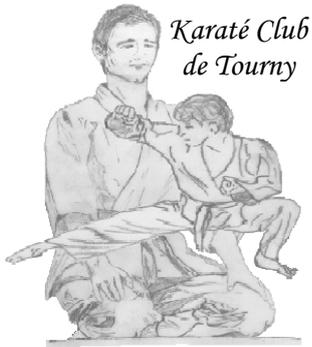
06 31 03 16 69

# 2009

SELF-DEFENSE

KARATE Shotokan

Armes: Boken - Jo Bo - Sai - Nunchiaku - Couteau - Corde...



Karaté Club  
de Tourny

Keinosuke Enoeda Sensei

19, rue de l'église  
27510 Forêt la Folie

AN

2009



JANVIER

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

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

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

« A ceux que l'on aime, on ne doit pas épargner le dur labeur. A ceux que l'on estime, on ne doit pas épargner les critiques. »

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

2009

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

**FEVRIER**

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

<b>Je</b> 12 <i>Félix</i> 7
<b>Ve</b> 13 <i>Béatrice</i>
<b>Sa</b> 14 <i>Valentin</i>
<b>Di</b> 15 <i>Claudine</i>
<b>Lu</b> 16 <i>Lucille</i>
<b>Ma</b> 17 <i>Alexis</i>
<b>Me</b> 18 <i>Nadine</i>
<b>Je</b> 19 <i>Gabin</i> 8
<b>Ve</b> 20 <i>Aimée</i>
<b>Sa</b> 21 <i>Pierre Damien</i>
<b>Di</b> 22 <i>Isabelle</i>

<b>Lu</b> 23 <i>Lazare</i>
<b>Ma</b> 24 <i>Modeste - M. Gras</i>
<b>Me</b> 25 <i>Roméo - Cendres</i>
<b>Je</b> 26 <i>Nestor</i> 9
<b>Ve</b> 27 <i>Honorine</i>
<b>Sa</b> 28 <i>Romain</i>



**MARS**

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

<b>Je</b> 12 <i>Justine</i> 11
<b>Ve</b> 13 <i>Rodrigue</i>
<b>Sa</b> 14 <i>Mathilde</i>
<b>Di</b> 15 <i>Louise</i>
<b>Lu</b> 16 <i>Bénédicte</i>
<b>Ma</b> 17 <i>Patrice</i>
<b>Me</b> 18 <i>Cyrille</i>
<b>Je</b> 19 <i>Josiane</i> 12
<b>Ve</b> 20 <b>PRINTEMPS</b>
<b>Sa</b> 21 <i>Clémence</i>
<b>Di</b> 22 <i>Léa</i>

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

« Soignez le commencement, pensez à la fin, la fin viendra sans fatigue. Si vous oubliez le but, vous succomberez avant la fin. »

Chou King - philosophe chinois

**2009**

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

## AVRIL

Me	1	Valéry
Je	2	Sandrine 14
Ve	3	Richard
Sa	4	Isidore
Di	5	Irène
Lu	6	Marcellin
Ma	7	Jean B. de la Salle
Me	8	Julie
Je	9	Walter 15
Ve	10	Fulbert
Sa	11	Stanislas

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

Je	23	Georges 17
Ve	24	Fidèle
Sa	25	Marc
Di	26	Alida
Lu	27	Zita
Ma	28	Louis-Marie
Me	29	Catherine de Sienna
Je	30	Roberte 18



## MAI

Ve	1	Fête travail
Sa	2	Antonin
Di	3	Philippe
Lu	4	Sylvain
Ma	5	Ange
Me	6	Prudence 19
Je	7	Gisèle
Ve	8	Anniversaire 1945
Sa	9	Pacôme
Di	10	Solange
Lu	11	Estelle

Ma	12	Achille
Me	13	Rolande 20
Je	14	Matthias
Ve	15	Denise
Sa	16	Honoré
Di	17	Pascal
Lu	18	Erich
Ma	19	Yvonne
Me	20	Bernardin 21
Je	21	ASCENSION
Ve	22	Rita

Sa	23	Didier
Di	24	Donation
Lu	25	Sophie
Ma	26	Bérenger
Me	27	Augustin 22
Je	28	Germain
Ve	29	Aymar
Sa	30	Ferdinand
Di	31	PENTECOTE

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.

« La Connaissance est le début de l'action. L'action est l'accomplissement de la Connaissance. »

Wang Yang Ming (1472 – 1529)

2009

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

## JUN

Lu 1	Justin
Ma 2	Blandine
Me 3	Kévin
Je 4	Clotilde 23
Ve 5	Igor
Sa 6	Claude du Jura
Di 7	Gilbert - Fête Mères
Lu 8	Médard
Ma 9	Félicien
Me 10	Landry
Je 11	Yolande 24

Ve 12	Guy
Sa 13	Antoine de Padoue
Di 14	Elisée
Lu 15	Germaine
Ma 16	Régis
Me 17	Hervé
Je 18	Léonce 25
Ve 19	Romuald
Sa 20	ETE
Di 21	Rodolphe-Fête Pères
Lu 22	Alban

Ma 23	Audrey
Me 24	Baptiste
Je 25	Prosper 26
Ve 26	Anthelme
Sa 27	Fernand
Di 28	Irénée
Lu 29	Pierre
Ma 30	Martial



## JUILLET

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

Di 12	Olivier
Lu 13	Eugène
Ma 14	FÊTE NATIONALE
Me 15	Wladimir
Je 16	Elvire
Ve 17	Carole 29
Sa 18	Frédérique
Di 19	Arsène
Lu 20	Marina
Ma 21	Victor
Me 22	Marie-Madeleine

Je 23	Brigitte 30
Ve 24	Ségolène
Sa 25	Valentine
Di 26	Anita
Lu 27	Nathalie
Ma 28	Samson
Me 29	Marthe
Je 30	Juliette 31
Ve 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.

2009

« Le sage est méthodique mais pas tranchant, intègre mais pas blessant, droit mais pas absolu, lumineux mais pas éblouissant. »

Lao Tseu (570 – 490 av J.-C.)

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

**AOÛT**

<b>Sa</b> 1 <i>Alphonse</i>
<b>Di</b> 2 <i>Julien</i>
<b>Lu</b> 3 <i>Lydie</i>
<b>Ma</b> 4 <i>Jean Marie Vianne</i>
<b>Me</b> 5 <i>Abel</i> 32
<b>Je</b> 6 <i>Transfiguration</i>
<b>Ve</b> 7 <i>Gaétan</i>
<b>Sa</b> 8 <i>Dominique</i>
<b>Di</b> 9 <i>Amour</i>
<b>Lu</b> 10 <i>Laurent</i>
<b>Ma</b> 11 <i>Suzy</i>

<b>Me</b> 12 <i>Clarisse</i>
<b>Je</b> 13 <i>Hippolyte</i>
<b>Ve</b> 14 <i>Evrard</i> 33
<b>Sa</b> 15 <b>ASSOMPTION</b>
<b>Di</b> 16 <i>Armel</i>
<b>Lu</b> 17 <i>Hyacinthe</i>
<b>Ma</b> 18 <i>Nelly</i>
<b>Me</b> 19 <i>Jean Eudes</i>
<b>Je</b> 20 <i>Samuel</i> 34
<b>Ve</b> 21 <i>Christophe</i>
<b>Sa</b> 22 <i>Fabrice</i>

<b>Di</b> 23 <i>Rose</i>
<b>Lu</b> 24 <i>Barthélemy</i>
<b>Ma</b> 25 <i>Ludovic</i>
<b>Me</b> 26 <i>César</i>
<b>Je</b> 27 <i>Monique</i> 35
<b>Ve</b> 28 <i>Linda</i>
<b>Sa</b> 29 <i>Sabine</i>
<b>Di</b> 30 <i>Fiacre</i>
<b>Lu</b> 31 <i>Aristide</i>



**SEPTEMBRE**

<b>Ma</b> 1 <i>Gilles</i>
<b>Me</b> 2 <i>Ingrid</i>
<b>Je</b> 3 <i>Grégory</i> 36
<b>Ve</b> 4 <i>Rosalie</i>
<b>Sa</b> 5 <i>Raïssa</i>
<b>Di</b> 6 <i>Bertrand</i>
<b>Lu</b> 7 <i>Réjane</i>
<b>Ma</b> 8 <i>Adrien - Nativité</i>
<b>Me</b> 9 <i>Alain</i>
<b>Je</b> 10 <i>Inès</i> 37
<b>Ve</b> 11 <i>Adelphé</i>

<b>Sa</b> 12 <i>Apollinaire</i>
<b>Di</b> 13 <i>Aimé</i>
<b>Lu</b> 14 <i>Croix Glorieuse</i>
<b>Ma</b> 15 <i>Roland</i>
<b>Me</b> 16 <i>Edith</i>
<b>Je</b> 17 <i>Lambert</i> 38
<b>Ve</b> 18 <i>Nadège</i>
<b>Sa</b> 19 <i>Emilie</i>
<b>Di</b> 20 <i>Davy</i>
<b>Lu</b> 21 <i>Matthieu</i>
<b>Ma</b> 22 <b>AUTOMNE</b>

<b>Me</b> 23 <i>Constant</i>
<b>Je</b> 24 <i>Thècle</i> 39
<b>Ve</b> 25 <i>Hermann</i>
<b>Sa</b> 26 <i>Côme et Damien</i>
<b>Di</b> 27 <i>Vincent de Paul</i>
<b>Lu</b> 28 <i>Venceslas</i>
<b>Ma</b> 29 <i>Gabrielle</i>
<b>Me</b> 30 <i>Jérôme</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.

« Tu ne deviendras un excellent guerrier que le jour où tu auras appris à connaître tes propres points faibles, même si tu connais ceux de ton adversaire. Dans les arts martiaux, le secret d'une défense efficace est de toujours rester sur ses gardes. »

Hakuunsai Tozawa

**2009**

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

**OCTOBRE**

Je	1	Arielle	40
Ve	2	Léger	
Sa	3	Blanche	
Di	4	Françis	
Lu	5	Hortense	
Ma	6	Bruno	
Me	7	Gustave	
Je	8	Pélagie	41
Ve	9	Denis	
Sa	10	Virgile	
Di	11	Firmin	

Lu	12	Wilfried	
Ma	13	Géraud	
Me	14	Gwendoline	
Je	15	Aurèle	42
Ve	16	Edwige	
Sa	17	Baudouin	
Di	18	Aimable	
Lu	19	René	
Ma	20	Aline	
Me	21	Céline	
Je	22	Salomé	43

Ve	23	Jean de Cap.	
Sa	24	Florentin	
Di	25	Doria	
Lu	26	Dimitri	
Ma	27	Emeline	
Me	28	Simon et Jude	
Je	29	Narcisse	44
Ve	30	Bienvenue	
Sa	31	Halloween-Quentin	



**NOVEMBRE**

Di	1	<b>TOUSSAINT</b>	
Lu	2	Défunts	
Ma	3	Hubert	
Me	4	Jessica	
Je	5	Sylvie	45
Ve	6	Bertille	
Sa	7	Ernest	
Di	8	Godefroy	
Lu	9	Dorine	
Ma	10	Lionel	
Me	11	<b>ARMISTICE 1918</b>	

Je	12	Christian	46
Ve	13	Brice	
Sa	14	Sidoine	
Di	15	Albertine	
Lu	16	Daisy	
Ma	17	Elise	
Me	18	Aude	
Je	19	Tanguy	47
Ve	20	Octave	
Sa	21	Présentat. de Marie	
Di	22	Cécile	

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

« Plus un obstacle est grand, plus grande sera la satisfaction de le surmonter. Le secret du combat réside dans l'art de le diriger. »

Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

**2009**

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

**DECEMBRE**

<b>Ma</b> 1 <i>Florence</i>
<b>Me</b> 2 <i>Viviane</i> 49
<b>Je</b> 3 <i>François-Xavier</i>
<b>Ve</b> 4 <i>Barbara</i>
<b>Sa</b> 5 <i>Géraldine</i>
<b>Di</b> 6 <i>Nicolas</i>
<b>Lu</b> 7 <i>Ambroise</i>
<b>Ma</b> 8 <i>Elfried</i> 50
<b>Me</b> 9 <i>Pierre Fourier</i>
<b>Je</b> 10 <i>Romaric</i>
<b>Ve</b> 11 <i>Daniel</i>

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

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



**JANVIER - 10**

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

<b>Ma</b> 12 <i>Tatiana</i>
<b>Me</b> 13 <i>Yvette</i> 2
<b>Je</b> 14 <i>Nina</i>
<b>Ve</b> 15 <i>Rémi</i>
<b>Sa</b> 16 <i>Marcel</i>
<b>Di</b> 17 <i>Roseline</i>
<b>Lu</b> 18 <i>Prisca</i>
<b>Ma</b> 19 <i>Marius</i>
<b>Me</b> 20 <i>Sébastien</i> 3
<b>Je</b> 21 <i>Agnès</i>
<b>Ve</b> 22 <i>Vincent</i>

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

**2009**

« Il y a trois sortes d'hommes avec lesquels il est utile de se lier: les hommes droits, les hommes sincères et les hommes qui ont beaucoup appris. »

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

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

## L'Okinawa-te

Okinawa, la plus importante île des Ryukyu qui s'étend sur plus de 1000 Km, est une terre étroite de 100 Km de long par 4 à 30 Km de large. Située entre la pointe du Japon et la côte chinoise, elle est à la croisée de plusieurs influences de Chine, du Japon, de Malaisie et des Philippines. Ses habitants se sont souvent retrouvés face à l'invasion de forces étrangères. Ils durent donc développer des méthodes de combat efficaces. Le karaté que nous connaissons aujourd'hui est le résultat d'une combinaison qui se fit au 18<sup>ème</sup> siècle entre l'*Okinawa-te* et le *Kenpō* de Shaolin, art de combat à mains nues ayant puisé ses origines dans des techniques de boxe chinoise qui furent diffusées par les moines guerriers du monastère de Shaolin. Depuis le 10<sup>ème</sup> siècle, la Chine et l'archipel des Ryukyu entretiennent des rapports diplomatiques et commerciaux, surtout pour la production de soufre, car les chinois s'en servent pour la poudre. Ces rapports permettent à de nombreux experts de boxe chinoise de se rendre à Okinawa, et aux Okinawaiens de se rendre en Chine. C'est à cette occasion d'ailleurs que le Shaolin-quan-fa (Boxe de Shaolin) fut introduit.

### Interdiction des armes

À deux reprises dans l'histoire des Ryukyu, les armes furent interdites par décision gouvernementale. Sous l'occupation chinoise en 1429, le roi Shō Hashi, originaire de Chūzan (Chine), parvint à unifier les trois royaumes rivaux d'Okinawa et interdit par décret la possession et le port d'armes pour éviter les révoltes de la part des habitants. Secrètement, les paysans s'efforcèrent de développer des techniques de défense à mains nues. C'est à partir de cet instant que le *Tō-de* d'Okinawa apparut. Littéralement « To » signifie *Dynastie Tang* ou *venant du continent Chinois*, et « de » est une contraction de "te" qui signifie technique. *Tō-de* signifie donc, "technique des tang" ou "technique du continent". A l'entraînement à mains nues, les habitants d'Okinawa ajoutèrent l'usage martial des instruments de travail agricole, c'est durant cette période de répression qu'est né le *Kobudō*, l'art du maniement des armes paysannes; fléau, bâton, fourche, saï, etc... Alors que les samourais avaient le droit de porter les armes, les habitants de l'île ne furent pas autorisés à le faire.

Deux siècles plus tard, en 1609, sous le règne des Shimazu, il y eut un deuxième édit interdisant la possession d'arme. Le *Tō-de* se développa rapidement au sein de la population lorsque les terribles samourais du clan Satsuma envahit l'archipel des Ryukyus. Les Shimazu, gouverneurs militaires du fief de Satsuma au sud de Kyushu considéraient les mers du sud comme faisant partie intégrante de leur royaume. Le *Tō-de* fut utilisé pour combattre l'envahisseur avec des techniques imparables et très efficaces, le premier assaut sur le port de Naha, la porte d'Okinawa, fut repoussé mais les insulaires durent capituler après trois jours de combat. Cette invasion japonaise de 1609 favorisa l'orientation vers une pratique dure dans un but guerrier et la transmission en devint secrète. Les pratiquants de *Kenpō* chinois et de *Tō-de* d'Okinawa, se regroupèrent secrètement. Leur alliance donna naissance à l'art martial d'Okinawa, l'*Okinawa-te*. Parmi les premiers Maîtres du *Tō-de*, un Maître Chinois, Kwang-Shang-Fu, amena et enseigna la pratique des katas dès 1761 et Kanga Teruya, né à Shuri en 1733, qui fut considéré plus tard comme le père fondateur de l'ancienne technique d'Okinawa de combat à main nue. Il entra dans l'histoire sous le nom de Sakugawa Tode. Grâce à plusieurs voyages qu'il effectua en Chine pour travailler ses connaissances de l'art, il put étudier plusieurs techniques de combat et former des disciples à son retour sur l'île d'Okinawa. Avant lui, aucun kata n'était enseigné, les techniques étaient toutes séparées les unes des autres et non regroupées sous forme de reproduction de combat imaginaire. Kwang-Shang-Fa nous a légué le kata Kushanku (devient *Kanku* : *Kanku Dai* – *Kanku Sho*).

### La période Meiji

En 1868 commence une nouvelle période de l'histoire d'Okinawa avec la montée sur le trône impérial du jeune Mutsu-Hito. C'est une véritable rupture avec un passé ancien. Pour le *Tō-de*, c'est la fin de la clandestinité et de son utilité guerrière. En l'espace de 20 ans la motivation dans la pratique de l'art foudroyant des Ryukyu changea. Celui-ci se transforma lentement de technique guerrière en technique éducative, passant notamment par le maître Anko Itosu qui introduisit l'*Okinawa-Te* dans le système scolaire en 1902.

À partir du XVIII<sup>ème</sup> siècle, l'*Okinawa-Te* se structure enfin. Plus nombreux sont les experts qui travaillent ensemble dans la même voie du combat. Les techniques de combat à mains nues prennent alors une nouvelle importance et leur transmission se fait de maîtres à disciples dans le secret. Les entraînements se déroulent le plus souvent la nuit et les techniques sont améliorées afin de les rendre aussi efficace que possible. Le secret entourant l'enseignement de ces techniques rend difficile l'établissement d'une généalogie du karaté de cette époque et les grands maîtres de l'époque resteront inconnus. Parmi eux, on retiendra le nom de Matsumura Sokon. C'est lui qui fut le premier Maître officiel à jeter les bases d'une véritable école de *karate* sur l'île d'Okinawa, le *Shuri-Te*. Il eut parmi ses nombreux élèves deux disciples qui se démarquèrent; Azato, et Itosu qui commencera à étudier le *Shuri-te* à l'âge de 30 ans.

Itosu fut le lien indispensable entre le *karate* traditionnel et le développement d'un art confronté à un monde moderne. Grand pédagogue et grand spécialiste des katas, il fit accepter l'*Okinawa-te* dans le programme d'éducation physique des écoles secondaires. Il codifia des katas traditionnels mieux adaptés aux enfants, dans un souci pédagogique.

### Le Shuri-te et le Naha-te

À la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, ère des grandes réformes au Japon, l'île d'Okinawa devint province japonaise. Peu après, l'enseignement de l'*Okinawa-te* fut autorisé dans les écoles qui commencèrent à se distinguer sur l'île. Ce grâce à la formation de nouveaux élèves et aux fusions de différents styles. On sait toutefois que l'art du combat à mains nues se développa surtout en trois endroits : la ville portuaire de Naha, la capitale Shuri et le village de Tomari. Chacun de ces endroits donnera naissance à un style portant son nom; le *Shuri-Te*, le *Naha-Te* et le *Tomari-Te*.

Le *Shuri-te* (Matsumura, Itosu et Asato) utilise davantage les esquives. Le *Naha-te* (Miyagi et Higaonna) consiste à déplacer les pieds en arc de cercle, techniques issues du *Tang Lang* (boxe de la mante religieuse), avec des coups de pied bas uniquement. Higaonna grand maître du *Naha-te*, lui-même ayant étudié à la source dans le sud de la Chine plus de 15 ans, restera dans son enseignement très proche des katas originaux chinois. Le *Tomari-te* (Kosaku, Kiyon et Motobu) ne diffère guère du *Shuri-te* mais se caractérise par un travail de clefs et de projections.

Ces différentes tendances donneront naissance aux styles de karaté que nous connaissons aujourd'hui : le **Shotokan** (Maître Funakoshi Ginchin – début 1900), le **Shito-ryū** (Maître Mabuni) est marqué par la subtilité et la vitesse, le **Gōju-ryū** (Maître Miyagi Chōjun -1920) et le **Wadō-ryū** (Otsuka Hironori, élève de Funakoshi Gichin – 1920).



19, rue de l'église  
27510 Forêt la Folie

AN  
2009

## 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.

« Je ne peux pas perdre, quelle que soit la rapidité avec laquelle l'adversaire m'attaque. Ce n'est pas que mes techniques soient plus rapides que celles de l'adversaire, ce n'est pas un problème de rapidité ou de lenteur. Le résultat du combat est décidé depuis le début ; cela signifie que m'attaquer, moi qui suis l'Univers, équivaut à vouloir détruire l'harmonie de l'Univers, donc à l'instant même où l'adversaire éprouve le besoin de se mesurer à moi, il a déjà perdu. »

Tamura Nabuyoshi (1933-)

2009

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