



D Ô J Ô N O S H I N B U N

SOMMAIRE

- Editorial
- Programme stages
- Histoire d'une rencontre
- Sagesse Okinawaïenne
- Généralités sur les leviers
- A méditer
- Marumi
- La compétition : un sujet qui peut faire débat
- Photothèque ou ...
- Les 40 ans du dojo.
- La tarte tatin
- Séjour à Palerme
- Un peu d'humour

EDITORIAL : PASSER LE RELAI

Une association ne fonctionne bien que si des relais se mettent en place. Relais pour la comptabilité car c'est le nerf de la guerre et la comptabilité ça n'est pas qu'une affaire de chiffres, ce sont des ventes, des stages, des déplacements, des formations, des inscriptions...relais pour le secrétariat et le secrétariat ce n'est pas que des enveloppes à envoyer ou des courriers à écrire, c'est aussi anticiper, prévoir et consigner...et puis il y a la présidence qui demande d'être un peu partout et dans la communication efficace et autant que possible partagée avec tous les adhérents...Tout cela a assez bien fonctionné en 2019, mais tout cela est aussi d'une extrême fragilité car les bonnes volontés ont d'autres missions dans la vie ou plus simplement aspirent à autre chose. 2020 devra être l'occasion pour chacun de réfléchir aux différents relais qui pourront être pris pour 2021, c'est à ce prix que l'association a duré 40 ans et c'est à ce prix seulement qu'elle pourra espérer durer encore. Ces postes à responsabilité sont bien sûr ouverts à tous, alors bienvenue à tous nos nouveaux adhérents qui peuvent aussi être de nouveaux volontaires.

Le Président

PROGRAMME DES STAGES ET MANIFESTATIONS

15 et 16 novembre 2019	STAGE KOBUDO avec Maitre ADANIYA	Ouvert à tous
6 décembre 2019	Nuit d'entraînement au dojo	Ouvert à tous
25 et 26 avril 2020	STAGE KYUDOKAN à MILAN	Ceintures noires
12 et 13 juin 2020	STAGE KOBUDO avec Maitre ADANIYA	Ouvert à tous

Est-ce le pur des hasards ou le fruit d'une énergie invisible qui nous a fait rencontrer Sylvie ? Personnellement je crois qu'il y a un peu des deux, mais je crois davantage à la deuxième option, car je ne crois pas vraiment au seul hasard... La toute première fois, c'était à l'occasion d'un stage de Marc Appelman : un de ces moments ouverts sur l'extérieur que nous avons pris pour nous reconnecter avec nos corps et pour faire travailler nos esprits, dans une dynamique sensiblement différente de celles auxquelles nous sommes habitués avec nos maîtres. La rencontre avait été comme le stage, c'est-à-dire éphémère, intense et nous n'avons ensuite pas revu Sylvie pendant presque un an et demi.

Et puis ensuite, il y a eu le passage du Tour de France en Haute-Saône qui nous a reconnecté à Sylvie : devenue la «peintre officielle du Tour» pour la ville de Luxeuil-les-Bains. Ses images restent à ce jour encore à l'affiche à certains ronds-points de la Ville de Luxeuil-les-Bains et comme visuel de « La Course en Tête » organisée par le Département de La Haute Saône. Nous avons alors remarqué combien ses traits de crayons s'affirmaient, qu'ils avaient pris de la puissance, de l'envergure.



Amateurs d'arts, Elisabeth et moi-même avons l'habitude d'ouvrir nos yeux et de nous rendre partout où le monde bouge. D'expositions en expositions. Plombières, Luxeuil-les-Bains, Fougerolles, et j'en oublie bien sûr. Nous continuons de la rencontrer et de découvrir ses œuvres ; nos chemins se croisaient. Elle nous donnait l'impression d'être très présente et de savoir surtout capter tout ce qui bouge (le mouvement, et le sport en particulier) ce qui est rare, la plupart des peintres s'attachant surtout à reproduire des paysages -quand ce ne sont pas des natures mortes-...Mais Sylvie, quant à elle peint sur tous les sujets, dans des contextes très différents : ses nus dévoilés au salon Eroticart sont sensuels, sa série sur les mineurs présentés à l'Art dans la Rue, sont entrés dans les mémoires, son « Teddy Rinner », un de ses tableaux « chouchou » est à côté d'elle dans son atelier.

Fort de ces rencontres répétées, multiples et variées, il m'est alors venu l'idée de lui lancer un défi : **« Peindre les arts martiaux avec nous ! »**. Il ne faut pas lancer de défi à Sylvie car elle se prend vite au jeu de les relever et avec le même souci de la perfection que celui que nous avons dans notre pratique des arts martiaux. Comme il lui est coutumier, elle s'est mise au travail avec chaleur, ardeur et passion et elle arrive aujourd'hui à ses fins, au-delà même de ce que l'on pouvait espérer. C'était un peu fou, car quand je lui ai fait cette proposition, elle n'avait jamais exploré ce sujet. Alors elle m'a demandé d'assister à nos séances d'entraînement, avec l'accord de chacun...

Aujourd'hui, le défi est relevé et touche à son but. Sylvie est comme cela : déconcertante, imprévisible et surtout talentueuse. Début Juillet, Sylvie nous a invité chez elle pour une fête de fin de saison du dôjô (C'était une réussite et nous nous sommes promis de recommencer !) pour nous présenter une première partie de ses œuvres. Il y a quelques jours, nous avons eu l'occasion de voir la suite de son travail : un ensemble cohérent, étonnant, coloré avec un trait cherchant à capter l'essentiel du sujet, qui sera donc exposé à la Galerie qui jouxte l'Espace Fichet tout long du week-end des 40 ans de notre dôjô, avec le soutien du maire de Luxeuil-les-Bains et l'accord unanime de notre Assemblée Générale.

Nous avons la conviction que nous avons là l'opportunité d'apprécier et d'acquérir ses œuvres car elles prendront, sans nul doute de la valeur, et surtout pour nous tous, elles recèlent la valeur inestimable de l'émotion et d'une vraie rencontre entre la diversité de nos arts et le regard d'une artiste locale, inspirée par notre groupe.

Des succès, oui, mais c'est une échelle de prix qui reste raisonnable car elle a à cœur de rester accessible à son public. Il est d'évidence que la valeur d'une œuvre artistique dépasse forcément les seuls aspects financiers. Ils vont souvent bien au-delà de considérations uniquement matérielles que peuvent être la matière, les médiums, l'encadrement ou le temps de création. Il y a dans l'art et les tableaux de Sylvie une passion, une valeur émotionnelle qui sont évidentes, qui vont au-delà des techniques qu'elle utilise de manière particulière. Comme elle aime à nous le dire : « je ne vis pas de ma peinture, c'est ma peinture qui me fait vivre, ce dont j'ai besoin, c'est de continuer, d'aller plus loin encore ».

De cette fête des 40 ans du dôjô, nous aurons tous des images dans la tête Nous aurons aussi l'opportunité d'en avoir d'autres au travers de ces tableaux et esquisses. Ce seront des images exclusives, uniques, datées et signées, accompagnées de leurs certificats d'authenticité sur simple demande, pour les œuvres majeures.

Enfin j'ai lancé un dernier défi à Sylvie : « ...Et si tu rejoignais le dôjô pour faire partie de nos pratiquants dès que ta santé et ton temps te le permettent ?... » Ça l'a fait beaucoup rire, parce que Sylvie a de la gaîté en elle mais je ne serais pas surpris qu'elle relève à nouveau ce défi, d'une manière ou d'une autre ! Et bien sûr, nous serions très heureux de l'accueillir... et de l'intégrer dans l'une ou l'autre de nos pratiques...

François et Elisabeth

SAGESSE OKINAWAÏENNE

De ces premiers tournois internationaux de karate et kobudo traditionnel à Okinawa, je retiens surtout cette sagesse et cette écoute attentive des grands maîtres que nous avons pu rencontrer : pas d'apriori sur notre provenance ni sur nos écoles, pas de jugement sur nos grades ou notre façon de faire, juste un regard et un regard toujours souriant signe d'ouverture et d'intérêt. Senseï Adaniya nous avait recommandé auprès de maîtres qui ne faisaient pas forcément partie de sa propre école, et observer aussi la différence a été pour nous du plus grand intérêt. Preuve une fois de plus qu'il n'y a pas qu'une seule vérité mais des vérités et que le chemin de la voie n'est pas un chemin facile : on ne la trouve sans doute pas en étant trop sûrs de soi-même. Partager et échanger étaient un peu le fil conducteur de ces rencontres.

Toujours des échanges et des ouvertures attentives aux conseils précieux d'Adaniya Senseï quand il s'est ouvert à ses amis sur ses travaux concernant la connexion corporelle. Une impression d'absence de jugement sur les autres et puis toujours « arigatogozemashita », cette façon merveilleuse qu'ont tous les okinawais et tous les japonais de vous dire « merci d'être là, ici et maintenant dans l'instant ».

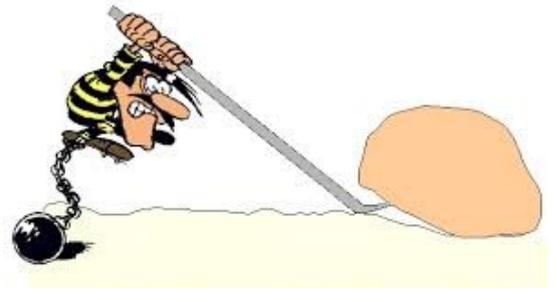
On pourrait me dire que je suis un Bisounours, et que derrière l'extrême discipline des japonais se cache sans doute aussi les mêmes perversités et un autre désordre que nous ne voyons pas parce que nous ne parlons pas leur langue mais j'assume cette bienveillance universelle qui nous a été transmise pendant ces huit jours, même si je sais que le quotidien est sans doute un peu plus rude.

Combattre, nous ont-ils expliqué solennellement dans les discours officiels d'ouverture et de clôture, c'est surtout se battre pour une paix à l'intérieur de nous-mêmes et au-delà pour la paix dans le monde. En témoignent ces deux lieux chargés d'histoire qu'il nous a été donné à visiter et que sont le mémorial d'Okinawa et bien sûr la presque incontournable ville d'Hiroshima. Si pratiquer les arts martiaux c'est aussi faire avancer le monde à coup de gouttes d'eau qui un jour pourront former de grandes rivières (proverbe chinois ou taoïste ou confucéen, je ne sais plus), alors oui plus que jamais nous nous soucrivons, et avons envie de vous faire partager, même si le chemin est encore long à parcourir.

François et Elisabeth

UN ARTICLE REPOSANT...GÉNÉRALITÉS SUR LES LEVIERS

Le levier est une machine simple qui modifie l'intensité et la direction de la force à appliquer pour déplacer un objet. Il permet de minimiser l'effort à fournir pour soulever l'objet. Un levier est une barre rigide qui se déplace autour d'un point d'appui (pivot). L'objet à soulever est placé sur la barre. Quand une force est judicieusement appliquée sur la barre, celle-ci pivote autour de son point d'appui.

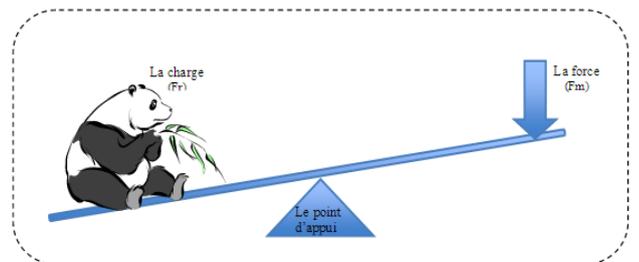
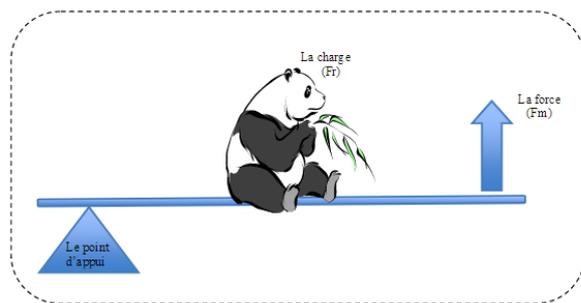


Archimède est le premier à découvrir ce principe au III^e siècle avant J.-C. et l'illustre avec sa célèbre phrase "Donnez moi un point d'appui et je soulèverai le monde".

L'effet d'une force va dépendre de son moment c'est-à-dire du produit de son intensité par la bras de levier qui est la distance entre le point d'application de la force et le pivot (exemple point d'appui de la balançoire). Et donc, **plus le bras de levier est long, plus on économise sa force.**

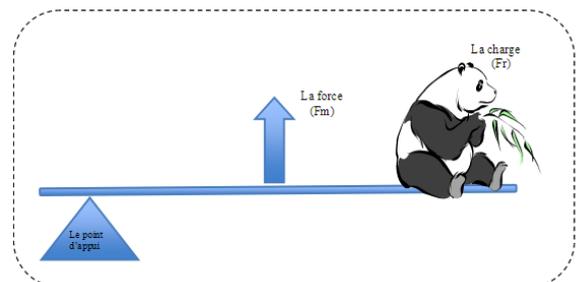
Cependant, on distingue trois sortes de levier :

1) Le levier inter-appui : ce type de levier comporte un point d'appui entre la force appliquée et la charge (paire de pinces, de ciseaux, balançoire à bascule...).



2) Le levier inter-résistant : Dans ce type de levier la charge se trouve entre le point d'appui et la force appliquée (brouette, casse-noix, décapsuleur...)

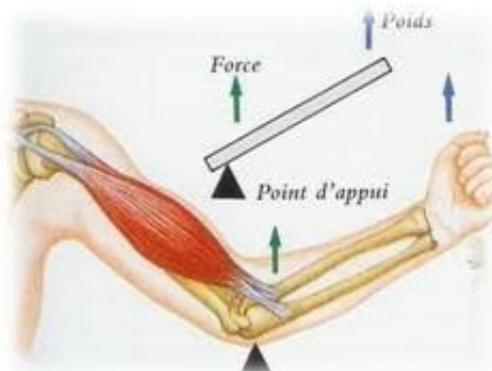
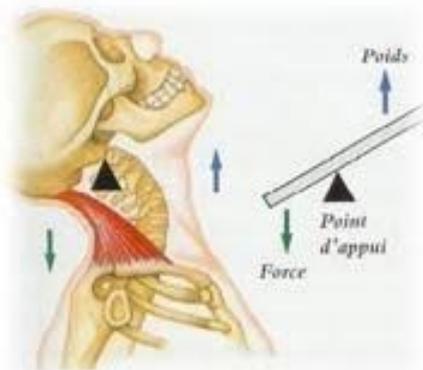
3) Le levier inter-moteur ou inter-force : La force est placée entre le point d'appui et la charge (pince à épiler...).



Les leviers anatomiques

Eh oui, le fonctionnement de notre corps repose sur des leviers : un système rigide (os) sur lequel agit une force (musculaire) pour vaincre une résistance (en général : la gravité) en prenant appui sur un point fixe (articulation).

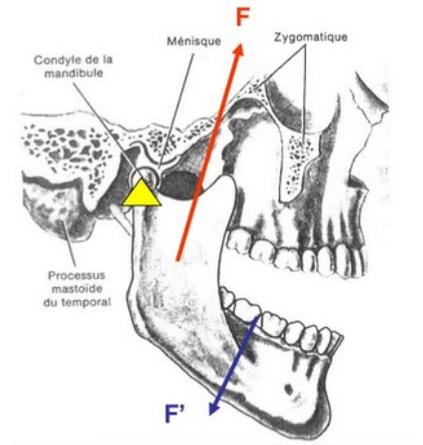
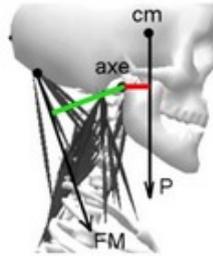
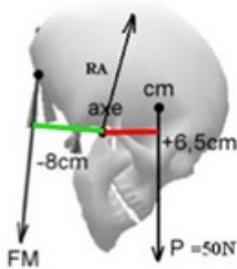
Voici trois leviers anatomiques, où l'on retrouve dans l'ordre les trois types de leviers



Et n'oublions pas que notre mâchoire est un levier également inter-moteur

Deux autres exemples :

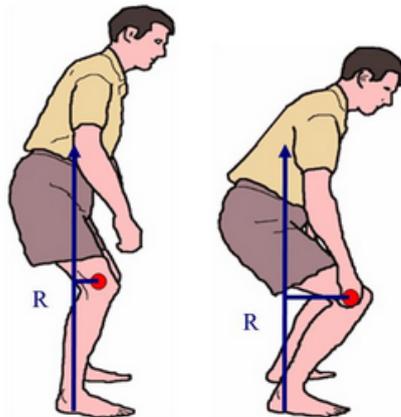
■ Exemple 1: Force exercée par les extenseurs du cou pour tenir la tête penchée en écrivant



Lorsque la personne redresse la tête, le bras de levier du poids devient plus court.
Lorsque la personne redresse la tête, le bras de levier de la force musculaire reste presque la même.

Ainsi, le moment de force est plus petit ce qui permet de **réduire la force musculaire**.

■ Exemple 2: Force exercée par le quadriceps fémoral pour s'accroupir



Augmentation de l'angle de flexion du genou
→ le bras de levier de R augmente
→ mais pas celui du muscle.
→ Le muscle doit forcer davantage.

Gilles GROSSETETE

A MEDITER

« Une leçon donnée ou une technique particulière renferment en fait l'essence de toutes les techniques. Vous étudiez et imitez une forme particulière pour saisir les principes universels qui permettent tout d'abord à la technique de fonctionner et qui, par la suite, vous donneront la possibilité de transcender la forme elle-même afin de découvrir ce qui n'a pas de forme. »

L'art de la calligraphie japonaise—H.E. DAVEY

Je vois là une similitude à nos pratiques martiales : répéter inlassablement les bases pour mieux comprendre ce qui suit...

Patrice MERCKEL

UN PEU DE TECHNIQUE : MARUMI

Marumi est un des sept principes de l'école Kyudokan. Son application est, certes difficile, mais essentielle pour obtenir des résultats en adéquation avec la technique et l'esprit de cet art, notamment l'élégance. Marumi signifie la rondeur (丸み), mais aussi le cercle et le corps (丸身). Il est évident que l'utilisation de la force centrifuge devient alors possible et procure à la gestuelle une harmonie, une élégance et une efficacité particulières et donne au corps des ressentis très agréables, emprunts de douceur et de continuité dans l'exécution. Pour illustrer ces propos, voici symbolisées les trajectoires circulaires des deux techniques de référence :

Marumi è uno dei sette principi della scuola Kyodukan. La sua applicazione non è certo facile, ma essenziale per ottenere risultati in linea alla tecnica e lo spirito di questa arte, specialmente l'eleganza. Marumi significa rotondità (丸み), ma anche il cerchio e il corpo (丸身). È chiaro che l'utilizzazione della forza centrifuga diventa allora possibile e procura al gesto un'armonia, un'eleganza e un'efficacia particolari. Dà anche al corpo dei sensazioni molto piacevoli, prestiti di dolcezza e continuità nell'esecuzione.

Per illustrare questi propositi, ecco simboleggiate le traiettorie circolari delle due tecniche di riferimento

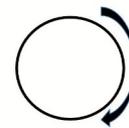
le cercle vers l'extérieur dont la technique de référence est soto uke

il cerchio verso l'esterno la cui tecnica di riferimento è soto uke



le cercle vers l'intérieur utilisé pour gedan barai, technique de référence

il cerchio verso l'interno utilizzata per gedan barai, tecnica di riferimento



Ce cercle est exécuté autour d'un point central : le coude. Cependant la circularité du mouvement s'effectue également sur l'axe longitudinal de l'avant bras comme le montre ces photos :

Questo cerchio è eseguito intorno ad un punto centrale : il gomito. Tuttavia la circolarità del movimento si fa anche sull'asse longitudinale dell'avambraccio, come lo mostrano queste foto :

Soto uke



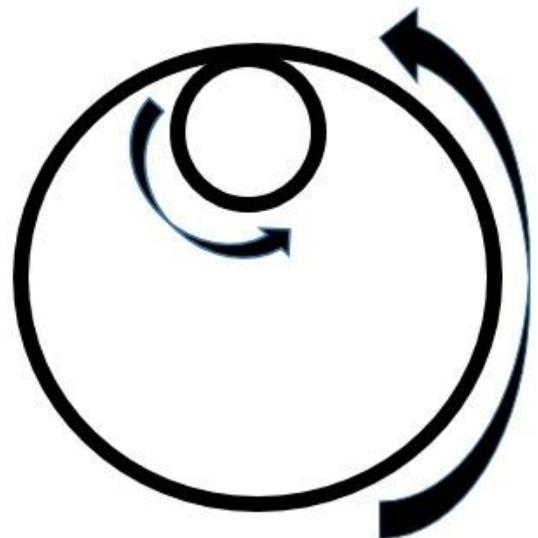
Gedan barai



On peut dire alors que le modèle géométrique est complexe et demande beaucoup de travail pour se l'approprier. Un petit cercle dans un grand cercle !

Si può dire che il modello geometrico è complesso e chiede molto lavoro per appropriarselo.

Un piccolo cerchio in un grande cerchio !



TECHNIQUES MARUMI EXTERIEUR

TECHNIQUES MARUMI INTERIEUR

Chudan soto uke



Gedan barai



Jodan age uke



Chudan soto barai



Chudan uchi uke



Gedan soto barai



Chudan ude uke



Gedan shuto barai



Chudan shuto uke



Gedan ude uke



Chudan osae uke



Chudan shotei uke



Gedan uchi barai



Gedan shotei uke



LA COMPÉTITION : UN SUJET QUI PEUT FAIRE DEBAT...

C'est vrai, dans la culture de notre discipline nous ne sommes pas des chauds partisans de la compétition...les raisons en sont simples : pour le kumite il n'est pas trop pertinent pour nous de transformer et de transmettre des gestes et attitudes pensées et transmises par nos Senseï depuis des générations au profit de pratiques qui n'auraient de sens qu'avec des protections, chevillières, coquilles et autres gants et au risque de nous blesser, tout cela pour mettre en avant que nous serions les plus forts, à un âge qui ne nous permet plus vraiment de nous mesurer avec l'âge de nos enfants... Non ce n'est en tous les cas pas la façon de penser du président que je



suis et si cela est vrai pour le karate c'est encore plus vrai pour le kobudô et davantage encore pour le laïdô. Décidément non, nous ne voulons pas perdre la tête ! Sommes-nous là pour marquer des points ou pour gagner contre des adversaires ? Si oui, alors vive la boxe ou toute autre discipline à fabriquer des champions !

Notre quête est toute autre, les combats c'est contre nous-mêmes que nous les menons et c'est pour nous que nous marquons des points tous les jours, cela s'appelle avancer et notre fierté est d'être de plus en plus nombreux à avancer dans une voie qui est celle de l'équilibre et de la remise en question, qui est celle des arts martiaux.

Pour autant lorsque nous avons assisté aux compétitions de kata de karate et kobudô à Okinawa, au premier tournoi international de karate traditionnel, nous avons Elisabeth et moi, beaucoup apprécié. Nous avons d'abord été impressionnés par Philippe qui a sacrifié une soirée conviviale pour se concentrer avant l'évènement. Nous avons ensuite aimé Gregory et Patrick qui révisaient dans les couloirs de l'hôtel avec d'authentiques bôds, nous avons soutenu Sébastien qui a présenté Shinbaru no Saï (et qui pratique par ailleurs le style Shotokan) et toute l'équipe qui nous ont fait forte impression par la qualité de leur prestation ; enfin comment ne pas avoir été sensible à tous ces engagements de jeunes et de moins jeunes, de gradés et même de ceintures jaunes (une femme en l'occurrence) face à des 4^{eme} ou 5^{eme} dan qui s'exécutaient sur les six tatamis devant cinquante six nations présentes...une gigantesque énergie positive se dégageait et on avait l'impression que le sol sur lequel nous étions pieds nus (comme souvent au Japon) vibrait avec tous ces compétiteurs ! À tous ceux-là (et bien sûr aux senseï, aux supporters et aux vétérans dont les âges avoisinaient les 70 ans pour les plus âgés des compétiteurs), nous avons avec Elisabeth (nous qui étions de simples stagiaires) franchement tiré notre chapeau. Nous avons même rencontré tout à fait fortuitement Senseï Indishe Senanayake seul représentant du style Kyudokan Higa Te et seul représentant du Sri Lanka qui travaille avec Senseï Oscar Higa et que nous ne connaissions que par le biais des réseaux sociaux. Merveille de ces derniers quand ils permettent de créer de véritables liens : l'importance ce ne sont pas les outils (Facebook, Youtube...etc) mais c'est surtout ce que l'on en fait.

De grands moments ont alors été gravés dans nos cœurs, dans nos vies et dans nos parcours de modestes pratiquants et c'est Elisabeth (ceinture blanche) qui en sortant avait le plus d'énergie pour me dire que si elle revenait dans 2 ou 4 ans elle présenterait Sushi No Kon (c'était en fin de journée et elle venait de déguster une boisson au Sake) ! Ça m'a laissé hagard et je me suis dit qu'il faudrait qu'à ce compte je travaille ardemment Saku-gawa No Kon.

Tout cela ce sont les dessous de la compétition qui me laissent à penser qu'il ne faut pas forcément tout jeter, mais prendre le juste recul pour mieux progresser avec cet esprit martial qui consiste à gagner contre soi et cet esprit olympique qui consiste à viser l'essentiel par sa participation (Pierre de Coubertin).

SAINT-SAUVEUR Karaté

Un instructeur fédéral supplémentaire au dojo

Le dojo « Okinawa te Traditionnel » Saint-Sauveur-Luxeuil démarre sa 41^e saison. Liée au niveau technique, cette longévité a permis un parcours exceptionnel : une recherche permanente des origines du karatedô. Patrice Merckel, disciple de deux maîtres japonais de renommée (Maître HIGA et Maître ADANIYA), exprime sa satisfaction d'appartenir à cette histoire.

« La loyauté et la confiance réciproque permettent une continuité technique

très enrichissante et de haute qualité » dit-il. Fort d'un groupe de 13 ceintures noires, du 1^{er} dan au 6^e dan, le dojo offre la possibilité à tous, quelles que soient les capacités physiques, de pratiquer trois arts martiaux : karatedô, kobudô (armes) et sabre japonais. Ainsi chacun, du débutant au plus gradé, est à même de trouver sa place dans cette diversité.

De plus, François Midrouillet a obtenu un diplôme d'instructeur fédéral, donnant ainsi au dojo un

atout supplémentaire pour l'accompagnement des enfants. C'est ainsi qu'à Fougerolles une section Kobudô et une section « enfant » sont créées. Des projets ?

« Oui. Renforcer les relations internationales et les liens avec la Fédération française, programmation de cours de haut niveau spécifiques aux ceintures noires, séminaire international » souligne Patrick.

Contact : shuritefrance@yahoo.fr et www.okinawa-te.org. 06 08 93 13 48



Patrice Merckel, seule ceinture rouge du dojo.

SAINT-SAUVEUR Arts martiaux

L'art du sabre japonais enseigné au dojo

La discipline se focalise sur la perfection des mouvements et l'efficacité technique qui s'acquiert par la répétition. Les cours de iaidô ont lieu chaque dimanche de 9 h à 11 h, pour les adultes, sous la responsabilité de Patrice Merckel, 6^e dan, Kyoshi, membre de la Dai Nippon Butoku Kai

Le Iaidô (la voie du sabre) est un art martial japonais qui consiste à dégainer et couper d'un seul geste avec un katana (des sabres non tranchants sont utilisés pour l'entraînement). La discipline se focalise sur la perfection des mouvements et l'efficacité technique qui s'acquiert par la répétition.

L'essentiel de la pratique consiste en l'apprentissage et l'exécution de katas (enchaînements de mouvements) debout ou à genoux. On retrouve dans chaque kata les quatre mêmes étapes : dégainer, couper, nettoyer la lame et rengainer. L'art du bokken (sabre en bois) est également pratiqué, permettant un travail de contact en se rapprochant des sensations du sabre.

L'association Okinawa-te traditionnel organise des stages techniques et des échanges avec Wolfgang



L'art de dégainer et couper d'un seul geste avec un katana.

Wimmer (8^e dan) en France et Allemagne. Le prochain aura lieu début novembre à Saint-Pardoux-l'Ortigier en Corrèze. Le dojo est membre de la VAK (Verband Asiatischer Kampfkünste), fédération allemande reconnue d'utilité publique. Les cours de iaidô ont repris en septembre, cha-

que dimanche de 9 h à 11 h, pour les adultes, sous la responsabilité de Patrice Merckel, 6^e dan, Kyoshi, membre de la Dai Nippon Butoku Kai. L'école pratiquée est celle de Muso jikiden eichin ryu. Lieu : au dojo de Saint-Sauveur, sous-sol de l'école maternelle

SAINT-SAUVEUR Association

Kobudo d'Okinawa : des armes originales



Deux adhérents en plein entraînement.

Lorsque l'île d'Okinawa fut occupée par la Chine et le Japon, les habitants tombèrent sous le coup d'une interdiction de posséder des armes. Ils mirent alors au point des techniques de combat avec les outils du quotidien, notamment les outils agricoles. C'est ainsi qu'est né un arsenal d'armes : bo, tonfa, nunchaku, sai, kama... dont l'utilisa-

tion a conduit au développement d'un art martial spécifique à l'île.

C'est ce que propose le dojo Okinawa-te traditionnel : découvrir un art ancien et authentique, transmis par maître Seisuke Adaniya (8^e dan), via Patrice Merckel (3^e dan).

La pratique est ouverte à tous, la manipulation des armes insulaires ne nécessite aucune compétence

physique particulière.

Les cours ont lieu au gymnase des Merises à Luxeuil-les-Bains les vendredis de 20 h à 22 h. Halles Paul Simon, rue du Bas Laval à Fougerolles les dimanches de 10 h à 12 h. Contact : suritefrance@yahoo.fr, www.okinawa-te.org. Tél. 06 08 93 13 48

LES 40 ANS DU DÔJÔ

C'est vrai que cette manifestation nous a demandé beaucoup d'énergie, de temps...mais comment fêter cet anniversaire autrement que de mettre en valeur nos pratiques ? Faire trop peu eut été négligent, ne rien faire, inacceptable.

En tout cas, d'avis extérieur, ce fut une réussite et a laissé de bons souvenirs. Tous les ingrédients y étaient réunis : cours de karatedô et de Kobudô animés par nos sensei HIGA et ADANIYA, démonstra-



tions de karatedô, kobudô, iaidô, shodô et taiko, un repas festif avec concert de guitare swing et une superbe exposition de dessins réalisés par Sylvie CASSIAT FOURNIE.

Le plus remarquable fut la rencontre de maitre HIGA et maitre ADANIYA : ils se connaissaient de réputation, mais ne s'étaient jamais rencontrés. C'est pour moi un moment important qui, peut être ne se renouvellera jamais.

Je remercie l'implication de chacun qui a permis le bon déroulement de cet évènement, qui donne à notre dôjô cette compétence remarquable d'organisation. Ce week-end a mis en avant la nécessité d'être ensemble et de

travailler de concert pour le pérennité du dôjô.

Patrice MERCKEL



LA LEGENDE DES DEMOISELLES TATIN – TARTE TATIN

« Tarte aux pommes caramélisées qui se cuit "à l'envers" mais se déguste "à l'endroit", la tarte Tatin se livre à vous...

La **légende** dit que la tarte Tatin naquit à Lamotte-Beuvron, en Sologne, à la fin du XIXe siècle. Les sœurs Tatin y tenaient alors un hôtel-restaurant très fréquenté, situé face à la gare. Caroline, la plus âgée, recevait la clientèle, tandis que Stéphanie s'affairait en cuisine pour satisfaire les voyageurs, chasseurs et autres amateurs de cuisine traditionnelle solognote. Sa spécialité était la tarte aux pommes, qu'elle servait caramélisée et fondante.



La fameuse tarte Tatin naquit-elle d'une maladresse ? Les sœurs firent-elles tomber la tarte avant de décider de la renfourner à l'envers pour la "rattraper" ? La réalité est sans doute moins pittoresque : la tarte "renversée" aux pommes ou aux poires était en fait une **ancienne spécialité solognote** que l'on retrouvait dans tout l'Orléanais, et qui fut simplement rendue célèbre par les sœurs Tatin.

Elle fut diffusée à Paris et chez tous les fins gourmets par le célèbre critique culinaire Maurice-Edmond Sailland, dit **Curnonsky**, sous le nom de "tarte des demoiselles Tatin". Célèbre ambassadeur des cuisines provinciales, auteur ou coauteur de nombreux ouvrages consacrés à la cuisine régionale et aux meilleurs restaurants français, celui-ci donna en 1926, dans son volume consacré à l'Orléanais, la fameuse recette de la tarte Tatin. On dit d'ailleurs que cet homme plein d'humour, élu "prince des gastronomes" par la revue *Le bon gîte et la bonne table* en 1927, inventa l'histoire de la maladresse des sœurs Tatin pour amuser ses interlocuteurs : lors d'une conférence de presse, un pâtissier réalisa la fameuse tarte, Curnonsky broda son anecdote et les journalistes furent conquis. Il n'en fallait pas plus pour **faire d'une tarte une culino-star !**

À Paris, c'est dans le restaurant Maxim's qu'elle fut servie pour la première fois. Aujourd'hui, elle reste un classique des tables françaises. Elle y est souvent servie avec de la crème fouettée ou de la glace à la vanille, au grand dam de la **Confrérie des Lichonneux de Tarte Tatin de Lamotte-Beuvron**. Cette association fondée en 1979 s'est en effet donné pour mission, non sans humour, de "faire respecter la recette traditionnelle du fameux dessert des Demoiselles Tatin", de "combattre les malfaçons et autres abus culinaires" et de "critiquer les hérétiques". Or, pour ses membres, la tarte Tatin se sert **n a t u r e , s a n s a u c u n a c c o m p a g n e m e n t .** »



Source Internet

Ingrédients : • 170 g de farine • 70 g de beurre • 20 g de sucre • 1 pincée de sel • 1 œuf • 1.6 kg de pommes variété royal gala/ jonagold / jonared • 80 g de beurre fondu • 130 g de sucre cristallisé

Préparation de la pâte:

- mélangez le beurre à la farine, au sucre et au sel en frottant dans les mains pour obtenir une poudre fine,
- ajoutez l'œuf en malaxant le moins longtemps possible,
- ajoutez si besoin une cuillerée à café d'eau,
- laissez la reposer.

Dans un moule à manqué de 24 cm de diamètre et de 5 cm de haut si possible anti-adhérent, mettez : le beurre fondu, le sucre, les pommes épluchées et coupées en quatre rangées les unes à côté des autres, sur le dos puis recouvertes d'une nouvelle rangée angle vers le bas,

- mettez au four à 200° (Th 6/6 ½) pour 30 min. Pendant ce temps
- étalez la pâte au rouleau à pâtisserie,
- sortez le moule du four puis posez le sur le feu réglé à moitié de puissance,
- laissez mijoter environ 25 min puis imprimer un mouvement tournant au moule, un bruit de cuisson (PSSCHUITT) vous indique la fin de cuisson.
- arrêtez le feu, puis posez la pâte sur les pommes, faites quelques trous à la fourchette et remettez au four pour 25 min.

Pour démouler : laissez refroidir un peu, repasser sur le feu, et imprimer un mouvement tournant avec la main protégée, lorsque c'est décollé, posez le plat de service sur le moule et retournez l'ensemble. (Attention, protégez-vous les mains avec des gants, et faites attention au caramel chaud qui pourrait couler.)

SEJOUR A PALERME

Depuis quelques années déjà, maître HIGA nous sollicitait pour aller à Palerme dans son dôjô. C'est donc en juin de l'an dernier que ce voyage a eu lieu. Nous sommes partis à quatre : Claudine, Valérie, Charles Edouard et moi.

Objectif : travailler avec sensei HIGA, bien sûr. De l'avis de chacun, c'est une chance, un privilège que d'être accueilli par maître HIGA dans son dôjô.

Nous sommes arrivés le lundi. Sensei est venu nous « cueillir » à l'aéroport.

Un bon nombre conséquent d'entraînements, aux cours réguliers du dôjô de sensei et en particulier avec lui. Puis notre participation au séminaire annuel organisé à Palerme. La « cite del mare », lieu touristique a accueilli le groupe.

Hormis le plaisir que nous avons eu à être avec sensei, **la question est posée de l'intérêt d'une telle démarche.** Le groupe ne progressera pas si l'évolution des plus gradés stagne. C'est une évidence digne de La Palisse ! Même si ce n'est pas perceptible immédiatement, c'est un investissement pour le futur du dôjô.

Nous étions quatre. Quatre à mémoriser les détails que sensei nous a apporté, un petit groupe dont l'évolution fait tâche d'huile dans le dôjô. Il est vrai aussi que de ce que nous avons vu, une faible proportion sera communiqué. C'est normal.

C'est pour cela que l'expérience doit être renouvelée, c'est pour cela que maître HIGA vient en France, c'est pour cela que nous participons à des stages...



Nous travaillons en profondeur une école, alors nous ne serons jamais des généralistes. Cette démarche est, à mon sens, la plus proche des arts martiaux. Cependant, son approche est difficile et sa progression lente et fastidieuse. Il faut être patient, opiniâtre et investit.

Mais vous avez ma parole, quand vous commencez à ressentir ce bien être au fond de vous quand vous pratiquez, alors c'est du vrai bonheur ! Le sacrifice en vaut la peine !

Patrice MERCKEL



UN PEU D'HUMOUR



« Le contenu des articles n'engage que leurs auteurs »