



道場の新聞

# DÔJÔ NO SHINBUN

## SOMMAIRE

- Editorial
- 50 ans du dôjô de Pensberg
- Stage à Augsburg
- Pour le « karaté », il faut lever le jambe
- A quoi ça sert, cette violence ?
- Le steak tartare
- Stage KYUDOKAN HIGATE
- Shibu taikai DNBK Allemagne
- La loyauté, ça se reconnaît
- Livre technique
- Formation APA et karaté santé
- La marqueterie
- Les mots
- Littérature



## EDITORIAL DU PRÉSIDENT

L'économie de l'attention.

S'il y a un piège dans lequel nous tombons tout plus ou moins est celui de l'économie de l'attention. Les GAFAM s'en nourrissent, les médias s'en délectent et les politiques s'en servent pour leur agenda personnel. Il faut dire qu'il est difficile d'échapper aux sollicitations, nombreuses, constantes qu'on nous jette en pâture. Pour preuve la baisse de concentration observée chez les jeunes. Mais pas que. En réponse le gouvernement pense légiférer en interdisant les réseaux sociaux chez les moins de 15 ans. Le seul mérite de cette proposition est de proposer quelque chose. Mais une solution simpliste à un problème complexe est rarement une bonne idée. Surtout quand la responsabilité est renvoyée à l'utilisateur. D'autres approches auraient pu être pensées : tordre le bras aux GAFAM, éduquer nos enfants, promouvoir les activités physiques, ... L'une n'empêchant pas les autres.

Les activités physiques, justement, permettent de se détacher des écrans, de réinvestir un corps trop souvent abandonné aux écrans et au canapé. Mais pour ça encore faudrait-il que le gouvernement s'en donne les moyens. Voyons ça avec le Pass Sport : En place depuis quelques années et attribué par la CAF il a le mérite de faciliter la pratique sportive en octroyant une aide de 50€ par enfant. Cette année les règles ont changé. Sous prétexte de promouvoir l'activité sportive des jeunes le montant de l'aide est passée à 70€ mais les conditions d'accès sont tellement restrictives qu'une chute des ayants-droits est observée. Quelle avancée !

Pour notre association les effectifs restent stables ce qui, dans le contexte post COVID, est une chance.

Une chance ou le fruit d'un travail de longue haleine porté par les adhérents animés d'une éthique qui se veut au plus près de nos pratiques originelles. Merci à eux et merci aux parents qui nous font confiance pour inculquer à leurs enfants des valeurs qui les aideront à devenir des citoyens.

La meilleure publicité étant le bouche à oreille n'hésitez pas à promouvoir nos pratiques auprès de votre entourage. Au-delà des bienfaits d'une activité sportive nous nous inscrivons dans un modèle qui prend en compte les possibilités de chacun en fonction de son âge et de sa santé. Hors compétition nous mettons l'accent sur la technique. Comme dirait l'autre « la puissance sans contrôle n'est rien ». Ou pour paraphraser un senpai « nos pratiques sont élitistes » mais à la portée de tous, sous réserve d'efforts bien sûr ! « no pain non gain » !

Ou quand l'intelligence rencontre le corps ...

## 50 ANS DU DÔJÔ DE PENSBERG

Un évènement grandiose, une ambiance sereine, des rencontres amicales : c'est ainsi que je résumerai ces deux jours de séminaire marquant les 50 ans du dôjô de **Rudy GABERT Hanshi** à Pensberg, en Allemagne, en mai 2025..

200 participants ont répondu à l'appel, une quinzaine d'animateurs, une douzaine d'activités martiales différentes.

De bons souvenirs dans l'escarcelle !



## STAGE À AUGSBURG

Dans le cadre de la Bushidô Shin Renmein, un séminaire karatedô, kobudô et iaidô a été organisé par à Augsburg en Allemagne en juin dernier. Organisé par Michael HONIKEL, nous avons abordé quelques notions de karatedô kyudokan, kobudô et iaidô.

Le thème était la présentation des principes de l'école KYUDOKAN HIGATE.



Merci à Caroline THOUVENOT et Ludovic LACOMBE pour leur aide à l'animation de ce stage.

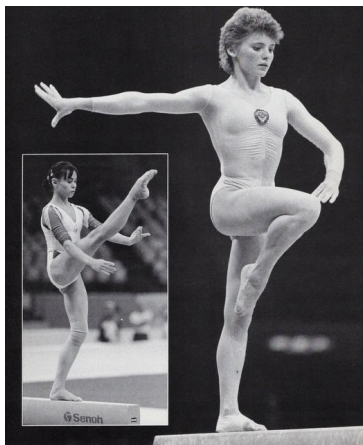
Patrice MERCKEL



## POUR LE « KARATÉ », IL FAUT LEVER LA JAMBE !

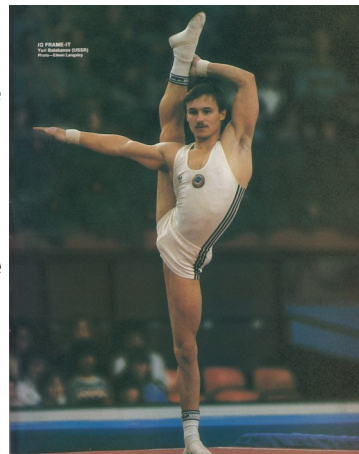
**T**rès souvent, dès qu'il s'agit de montrer une image de « karaté », on peut voir un coup pied haut, très haut quelquefois. En dehors du fait qu'elle prouve que l'exécutant est souple, elle ne signifie pas grand-chose et ne représente pas la pratique susnommée.

Le « levé de jambe » est partout présent et n'est pas l'apanage des arts martiaux :



A gauche, technique très spéciale du « mae geri » sur poutre.

A droite, un mawashi geri sur un adversaire qui est derrière, couplé à un nukite yoko.



Là une démonstration de mae geri, par un groupe de karateka déguisés en majorette. C'est une option pour attirer du monde dans les dōjō.



A droite, ju kumite avec un ballon. Nouvelle pratique dite « karaté foot » ou « karaashi », soit pied vide.



A gauche, c'est compliqué à dire. Il faudrait voir le développement de la technique.

Bref, l'habit ne fait pas le moine ?

Cependant, la souplesse corporelle naturelle, entretenue au long de sa vie, est une aide à une bonne santé physique. Elle peut faciliter pour l'exécution des gestes du quotidien, comme se baisser pour faire ses lacets, ramasser quelque chose, etc.

La souplesse corporelle peut être un allié précieux en situation de réaction face à un danger, lors d'un évitement d'urgence par exemple.

Patrice MERCKEL



## A QUOI CA SERT CETTE VIOLENCE ?

**A**llez, soyons « fair play », c'est-à-dire ayons une conduite honnête, respectueuse, loyale et digne. Fantastique ! Cette attitude, dictée par un concept, ne cautionne-t-elle pas un comportement qui peut être violent, irrespectueux, indigne au nom de règles établies pour un jeu donné ?

C'est vrai, depuis toujours la violence a été l'apanage de bien des activités. Que ce soit les humains entre eux (boxe, MMA, concours de gifles...) ou en utilisant d'autres êtres (tauromachie, combat de coq...), ces démonstrations de maltraitance, de massacre ont toujours fait recette. Dans toutes les civilisations ont existés des jeux sanglants. La Rome antique est bien connue pour ces manifestations : les jeux du cirque. Ils étaient organisés, codifiés, ritualisés et les formes étaient multiples : combats de gladiateurs, courses de chars, combat contre des animaux, chasses, combats nautiques, exécution capitales, etc.

De nos jours, même si les arènes ne sont pas les lieux de mises à mort, la notion de domination par la violence reste omniprésente.

Des exemples :

Une rencontre de boxe, en 1913, qui opposa Ray Campbell et Dick Hyland. Après 15 reprises, les deux adversaires étaient couverts de sang.



Le plus long match de boxe a eu lieu en 1893, qui opposa Andy Bowen et Jack Burke : 110 reprises pour une durée de 7 heures et 19 minutes, aboutissant à une égalité. Les séquelles de l'après combat se sont transformées en tragédie pour les deux boxeurs.

Au delà de la performance physique et mentale indiscutable, à quoi cela peut-il bien servir ? Pour prouver quoi ?

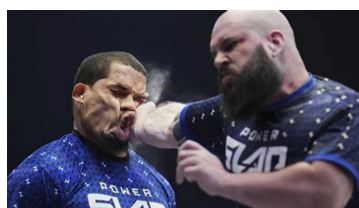


Regardez l'allure de l'arbitre Tony Weeks après le combat entre Badou Jack et Marcus Brown en 2019. Edifiant !

Ces sports (boxe, MMA...) sont la rencontre de deux combattants. On peut dire qu'ils sont sur un pied d'égalité. A leur charge de se préparer comme il se doit.

En revanche, il existe des pratiques qui laisse interrogatives. Avez-vous entendu parler du « Power Slap » ? C'est concours de gifles ultra-violentes ! C'est simple : deux personnes debout face à face, séparés par une table. Selon des règles précises, bêtes et méchantes, l'un des deux assène à l'autre une gifle la plus forte possible. Le KO, bien sûr, est recherché.

Si la stupidité n'avait pas encore fait route commune avec les sports de combat, alors c'est fait !



Les commotions cérébrales sont importantes dans cette pratique sans noblesse, de violence pure et dure, gratuite, sans protection et parfaitement discutable sur un point de vue médicale.





« Et ben, qu'est ce que j'ai pris !! » dit-elle !

Si deux personnes veulent se mesurer, pourquoi pas. C'est retrouver cet instinct de domination existant partout dans la nature pour des raisons légitimes : survivre et se reproduire.

Dans le même registre de cruauté, il existe foultitude de « jeux » : tauromachie, combat de coq, de chiens, d'insectes, etc.

Quel est l'intérêt de faire souffrir un taureau jusqu'à l'épuisement pour finalement le sacrifier ? De plus c'est le tortionnaire qui est adulé, félicité ! Quel décadence !



A bien y réfléchir, et depuis toujours, ces jeux ont un effets cathartique.

Les poupées de l'arène vont redorer leur blason, soigné leur ego et les spectateurs s'identifier à eux. Cette foule anesthésiée, endoctrinée évacue l'agressivité accumulée, l'esprit ainsi occupé devient non-pensant. Du pain et des jeux !

Quoi de mieux dans un système où l'intérêt est de contenir le peuple ?

Bien sûr, il est aisé d'évoquer comme manipulation ce qui est visible, cependant il existe bien d'autres jeux aussi efficaces. Plus pervers, plus pourris, plus lucratifs aussi, sont les jeux de « télé réalité » qui s'immiscent dans tout les registres pour toucher un maximum de personnes : l'affectif, les complexes, les jeux d'adresses, physiques, l'humour, etc.

Et les spectateurs, voyeurs, avalent cette mal bouffe intellectuelle qui les crétinise, ayant le sentiment d'être au cœur du jeu, d'être acteur.

## STEAK TARTARE

Le **steak tartare**, ce plat emblématique de la gastronomie française, se compose de **viande de bœuf crue hachée** assaisonnée avec divers condiments. Sa préparation maison nécessite une **viande fraîche de qualité supérieure**, idéalement du filet ou du rumsteck, finement hachée au couteau. Les ingrédients traditionnels comprennent **câpres, cornichons, oignons, jaune d'œuf, moutarde**, et une touche de **sauce Worcestershire**. La réussite de cette recette repose sur le choix minutieux des produits et le respect des règles d'hygiène.





## STAGE KYUDOKAN HIGA TE

**D**epuis 2008, maître HIGA anime les séminaire en France. Nous ne nous en lasons pas. Cette année, donc, il était parmi nous les 26, 27 et 28 septembre.

Cette année, nous avons accueilli M GORDIANI Giovanni, président de l'institut EurEthics ETSIA, organisme de certification pour les services éducatifs.

Le stage de cette année était inscrit dans le cadre du partenariat avec BEACTIVE, semaine européenne du sport.

Après le stage, très chargé en séances communes et privées, nous sommes allés à Strasbourg. Grand voyageur, maître HIGA souhaitait visiter la cathédrale.

D'ors et déjà, sa prochaine venue est prévue pour fin septembre 2026.





## SHIBU TAIKAI DNBK EN ALLEMAGNE

Nous étions trois à participer, Patrice MERCKEL Kyoshi, Caroline THEVENOT sensei et moi a participé au shibu taikai DNBK à Meitingen petite ville proche de Munich. CE séminaire était organisé fin octobre 2025 par Wolfgang WIMMER Hanshi représentant de la branche allemande DNBK



Une douzaine de référents dont Patrice MERCKEL Kyoshi, animaient des séances dans une multitude de pratiques d'arts martiaux différents : aikidô, karatedô, ju jitsu, judô, iaidô, Kobudô, Tai chi chuan, Gi gong, hanbojitsu, aikijutsu, taekwondo, kyusho...

Il ne s'agissait pas de se perfectionner dans l'art martial que nous pratiquons en temps normal même si j'ai eu l'occasion de suivre plusieurs séances de iaidô et de découvrir ou redécouvrir des formes que nous n'avons pas l'habitude de travailler au dôjô sauf lors de stages. Mais c'était surtout l'occasion de découvrir des formes martiales que nous ne pratiquons pas et de voir les différences mais aussi les liens et connexions qui existent entre ces différentes pratiques. C'est d'ailleurs cette approche qui m'a donné envie de commencer le karatedô cette année et de reprendre le Tai chi que j'avais dû abandonner il y a 13 ans.

L'occasion aussi de rencontrer de nombreux pratiquants (nous étions au moins 90 pratiquants en plus des référents) de tous âges et venus de plusieurs pays, Allemagne bien sûr, France mais aussi Belgique, Italie et Suisse. C'était l'occasion de vérifier que l'on peut communiquer sans forcément maîtriser la langue de nos hôtes et d'autres participants, le tout dans une ambiance à la fois studieuse et aussi très conviviale.

Cette convivialité nous l'avons également retrouvée lors du repas pourtant très protocolaire du samedi soir, avec remise de diplômes, costume cravate recommandé et une organisation très germanique et donc très efficace. Je sais que le dôjô Okinawa te traditionnel a déjà eu l'occasion d'organiser des réunions très importantes avec des invités de plusieurs pays et j'imagine tout le travail nécessaire pour obtenir un résultat conforme aux attentes de chacun, de ce côté nos amis allemands n'ont rien à nous envier.

Pour terminer une critique mais qui ne concerne pas du tout le stage. Si les autoroutes allemandes sont gratuites elles sont beaucoup moins agréables que nos autoroutes françaises même si l'on doit le payer un peu cher et j'ai pu constater que les conducteurs allemands conduisaient aussi mal en Allemagne que lorsqu'ils traversent notre pays, la seule différence étant qu'en Allemagne ils peuvent effectivement sur certains tronçons rouler très vite ce dont j'ai également profité, je dois bien l'avouer. Pour conclure si l'occasion se représente et je pense que ce sera le cas c'est avec grand plaisir que je partagerai de nouveau ces moments de convivialité et de travail.

Gilles DELSART

## LA LOYAUTÉ, CA SE RECONNAIT !

Lors du dernier séminaire avec maître HIGA, il a été remis à Michel GRUNEVALD le grade honorifique de 4<sup>ème</sup> dan en karatedô.

Voici le discours, préparé à son intention, lu à la remise du diplôme :

« Arrivé dans l'association le 15 septembre 1995, il y a tout juste 30 ans, ce type aux bras durs et aux poings en forme de marteau ne semblait pas destiné à entamer un long chemin dans le domaine des arts martiaux.

Erreur !!

Depuis tant d'années, investit dans les trois disciplines de l'association, il a fait preuve d'une présence inaltérable, si bien que la moindre absence est immédiatement remarquée.

Son attachement au dôjô est remarquable, au point d'en prendre soin physiquement, en toute discrétion. Qui, pendant des années, s'est demandé pourquoi la salle était toujours propre ?



### Saint-Sauveur EST Républicain - 26.10.2025 Un pilier d'Okinawa, honoré pour 30 ans d'engagement

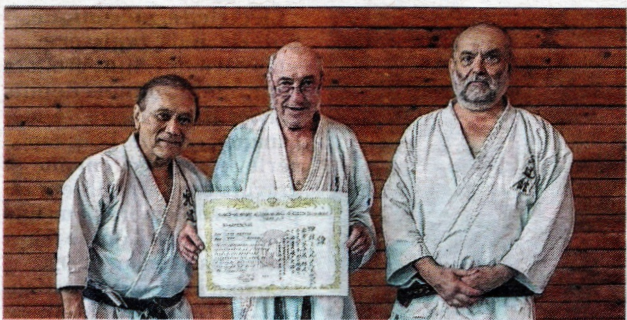
L'association de Saint-Sauveur Okinawa Te Traditionnel, forte de ses 47 ans d'existence, a traversé des périodes difficiles liées au contexte politique et social. Ce sont souvent ces moments qui mettent à l'épreuve les valeurs morales prônées dans les arts martiaux. C'est dans ces épreuves que s'est construit le noyau dur de l'association, dont fait partie Michel Grunevald.

#### Un engagement intact

Arrivé au sein de l'association le 15 septembre 1995, il s'est investi dans les trois disciplines proposées : karatedô, kobudô et iaidô. Sa présence constante et son attachement au dôjô sont remarquables. À l'aube de ses 78 ans, son engagement reste intact. Michel Grunevald, c'est la bonne humeur, même dans les moments difficiles, c'est une richesse de sou-

venirs liés à l'association, c'est aussi celui qui a participé à de nombreux stages, en France et à l'étranger. Sa présence est un honneur et une leçon : celle d'un chemin parcouru avec fidélité, assiduité, sans faillir ni tricher. Pour certains, la loyauté peut être une valeur « murale » plutôt qu'une « morale », pour lui, c'est une véritable règle de vie.

À l'occasion du séminaire annuel de karatedô organisé par l'association, maître Higa (10<sup>e</sup> dan et responsable technique international de l'école Kyudokan Higa Te) et Patrice Merckel (7<sup>e</sup> dan, représentant de l'école en France) ont décidé de lui attribuer le grade honorifique de 4<sup>e</sup> dan de karatedô Kyudokan Higa Te, en reconnaissance de son parcours et de son engagement. Comme le souligne Patrice Merckel : « 30 ans d'engagement sans faille, c'est rare. »



Arrivé dans l'association en 1995, Michel Grunevald s'est investi dans le karatedô, le kobudô et l'iaidô.

Michel,

Michel, c'est la bonne humeur, même dans les moments difficiles. Michel c'est aussi une manne de souvenirs liés aux dôjô. Michel est celui à qui il faudrait mettre des ridelles à la page « stage » de son passeport.

En réalité, sa présence nous honore et nous donne une leçon : celle du chemin parcouru avec fidélité, assiduité, sans faillir, sans tricher.

Si pour certain, la loyauté n'est qu'une valeur « murale », pour cet homme c'est une valeur de vie.

Nidan en kobudô depuis 2023, Nidan en iaidô depuis 2015, Sandan en karatedô depuis 2013 et, ce que peu savent, depuis 2009, sandan en « aspirateur jutsu ». Si, si, il a un diplôme !!

Aujourd'hui, à l'aube de ses 78 ans, pour son engagement, nous avons décidé avec Maître HIGA de l'élever au grade honorifique de yondan Kyudokan HIGA TE. »

Dans l'association, Il fait l'unanimité. A ma connaissance, personne ne remet en cause cette démarche.

Patrice MERCKEL



J'ai évoqué, dans le dernier numéro, le projet de rédaction de fascicules techniques. A ce jour, sont rédigés : Généralités sur les arts martiaux, histoire, anatomie, les positions, les kihon, les principes de l'école kyudokan, les techniques, kobudô jutsu, les déplacements. C'est un travail conséquent dont l'aboutissement ne sera validé que par la certitude que ce document soit réalisé avec justesse et objectivité.

Le travail de recherche et de vérification continu. Les découvertes aussi par conséquence.

Voici présenté une page  
du fascicule « techniques »

<p>あ げ 受 け</p> <p>上げ受け</p>	<p><b>AGE UKE</b></p>	
<p><b>Age uke (上げ受け) :</b> réception en montant</p> <p>Age (上げ) vient de ageru (上げる) verbe signifiant monter, lever, vers le haut, en direction du haut</p> <p>Uke signifie recevoir, attraper, accepter, capter, subir, obtenir et provient du verbe ukeru (受ける).</p> <p>C'est une technique omniprésente dans la pratique. Sa trajectoire circulaire permet d'intercepter une technique de frappe avec un bo.</p>		
<p>そ と ち ゅ う だ ん ば ら い</p> <p>外中段払い</p>	<p><b>SOTO CHÛDAN BARAI</b></p>	
<p><b>Soto chûdan barai (外中段払い) :</b> mouvement de brossage, de balayage au niveau moyen, au plexus.</p> <p>中 signifie milieu, intérieur, centre et se lit CHÛ en lecture ON et naka en lecture kun.</p> <p>段 : niveau, grade, rang</p> <p>払い signifie brosser, effacer, occulter, enlever du chemin, dégager, pousser du côté et vient du verbe harau (払う)</p>		
<p>そ と げ だ ん ば ら い</p> <p>外下段払い</p>	<p><b>SOTO GEDAN BARAI</b></p>	
<p><b>Soto gedan barai (外下段払い) :</b> mouvement de brossage bas, de balayage</p> <p>下 : en dessous, par dessous, en bas, sous, en dessous</p> <p>段 : niveau, grade, rang</p> <p>払い signifie brosser, effacer, occulter, enlever du chemin, dégager, pousser du côté et vient du verbe harau (払う)</p>		
<p>う ち 受 け</p> <p>内受け</p>	<p><b>UCHI UKE</b></p>	
<p><b>Uchi uke (内受け) :</b> réception vers l'intérieure</p> <p>内 : intérieur, à l'intérieur, dedans</p> <p>Uke signifie recevoir, attraper, accepter, capter, subir, obtenir et provient du verbe ukeru (受ける).</p>		

## FORMATION APA ET KARATE SANTE

**E**n juillet 2025, Caroline THOUVENOT et Patrice MERCKEL ont finalisé une formation avec la Fédération Française de Karate : karate santé pour la première et Activité Physique Adaptée pour le second.

**APA** (Activité Physique Adaptée), permet d'intervenir, sur prescription médicale, auprès de personnes fragilisées par la maladie, l'âge, le handicap...

Le programme de formation proposé par Patrice MERCKEL a été le suivant :

- Séance 1 : Equilibre et alignement
- Séance 2 : Muscles anti gravitaire
- Séance 3 : La respiration
- Séance 4 : Equilibre et regard
- Séance 5 : Application fukyu kata ichi
- Bilan



**Karate santé** : Le programme de formation proposé par Caroline THOUVENOT a été le suivant :

- Séance 1 : les déplacements
- Séance 2 : le regard
- Séance 3 : les esquives
- Séance 4 : le poing
- Séance 5 : le contact

Notre association s'est enrichie de nouvelles compétences.





## LA MARQUETERIE

La marqueterie est un décor réalisé avec des placages de bois, ou autre matières (nacre, ivoire, pierre, etc.). La technique consiste, à l'origine, à reconstituer un motif en creusant le support pour y insérer par collage, des pièces de bois, corne, ivoire, pierre, etc.

Voici quelques réalisations « maison » :



A gauche : Plateau de servante, avec motif floral, rose en palissandre sur fond de framiré.



A droite : fleur de cerise en érable moucheté sur fond de palissandre.



Coffret à bijoux avec un décor floral (fleurs de cerisier) et grues sur les côtés et à l'intérieur, sur fond en acajou.



Livre en bois avec motif métallique en façade et marqueterie en arrière (kanji).



Kanji « tô » (katana) en palissandre sur fond de framiré.

Chat réalisé à l'encre de chine par incrustation sur fond de framiré.

Un travail de patience !!

Patrice MERCKEL



## LES MOTS

**T**out peut sortir d'un mot qu'en passant vous perdîtes.  
Tout, la haine et le deuil ! — Et ne m'objectez pas  
Que vos amis sont sûrs et que vous parlez bas... —  
Ecoutez bien ceci :

Tête-à-tête, en pantoufle,  
Portes closes, chez vous, sans un témoin qui souffle,  
Vous dites à l'oreille au plus mystérieux  
De vos amis de cœur, ou, si vous l'aimez mieux,  
Vous murmurez tout seul, croyant presque vous taire,  
Dans le fond d'une cave à trente pieds sous terre,  
Un mot désagréable à quelque individu ;  
Ce mot que vous croyez que l'on n'a pas entendu,  
Que vous disiez si bas dans un lieu sourd et sombre,  
Court à peine lâché, part, bondit, sort de l'ombre !  
Tenez, il est dehors ! Il connaît son chemin.  
Il marche, il a deux pieds, un bâton à la main,  
De bons souliers ferrés, un passeport en règle ;  
— Au besoin, il prendrait des ailes, comme l'aigle ! —  
Il vous échappe, il fuit, rien ne l'arrêtera.  
Il suit le quai, franchit la place, et cætera,  
Passe l'eau sans bateau dans la saison des crues,  
Et va, tout à travers un dédale de rues,  
Droit chez l'individu dont vous avez parlé.  
Il sait le numéro, l'étage ; il a la clé,  
Il monte l'escalier, ouvre la porte, passe,  
Entre, arrive, et, railleur, regardant l'homme en face,  
Dit : — Me voilà ! je sors de la bouche d'un tel. —

Et c'est fait. Vous avez un ennemi mortel.

Victor HUGO

Ce poème est extrait du recueil de poésies **»Toute la lyre »**. Publication posthume, ce livre regroupe des poèmes écrits entre 1854 et 1875.

## LITTÉRATURE

**P**our ceux qui sont attiré par la culture japonaise, je vous conseille  
- « **la race des samuraïs** » de l'idéal chevaleresque au japon moderne, de François GARAGNON.

Il ne s'agit pas de décrire des faits d'armes, de guerriers, mais une véritable étude de l'esprit japonais. Il aborde avec brio tout les aspects qui ont forgé le Japon d'aujourd'hui, en comparaison à la culture occidentale.

- **L'esprit du geste** de Arnaud COUSERGUE.