



## SOMMAIRE :

- Editorial
- VAK
- Bambou et Cuisine
- Jeux typiques japonais
- La parole est à...
- Carot...te dô
- Impressions
- Manifestations

## EDITORIAL

2008 sera une année importante pour notre dôjô, car nous fêtons ses 30 ans !

C'est un moment essentiel pour chacune et chacun d'entre nous. Depuis de nombreuses années nous nous transmettons les valeurs que nous apporte la pratique du karatedô, avec toujours la même abnégation. Chaque pratiquant, quelque soit son niveau de pratique, participe à cette transmission et contribue à la pérennité du club.

Les uns passent rapidement, d'autres y laissent une empreinte plus profonde, mais au delà des individus, au delà des divergences d'idées, le dôjô perdure.

C'est notre point de rencontre, notre ciment.

Faites qu'il garde cet esprit d'indépendance et de quête permanente d'authenticité qui en a fait ce qu'il est aujourd'hui.

Je garderai toujours un profond attachement au dôjô de St Sauveur, non seulement car ce lieu est empreint d'une histoire que j'ai partagé, mais aussi parce que je sais y laisser de nombreux amis.

Tous mes vœux de bonheur, santé et réussite vous accompagnent.  
**Daniel Beauchet**

## VAK: VERBAND ASIATISHER KAMPFFKÜNSTE

Die Verband Asiatisher Kampfkünste (V.A.K), littéralement Fédération d'Arts de Luites Asiatiques, organisait la 6<sup>ème</sup> Bundeslehrgang (stage pluridisciplinaire international des Arts Martiaux).

La V.A.K eVa été fondée en Allemagne le 31.08.97 par Wolfgang Wimmer, Kyoshi. C'est une association enregistrée (RP 2254 au tribunal de premier instance) qui s'est fixé pour objectif d'étendre les Budosportarten représentés dans la fédération et d'enseigner, sans arrière pensée de profit.

La V.A.K e.V est rattachée au niveau international à la United Kingdom Jujitsu (Angleterre), ainsi qu'à la Dai Nippon Butoku kai (Kyoto/Japon).

Elle œuvre à travailler des valeurs pour une bonne coopération sportive et de camaraderie. C'est alors son seul moyen de croire qu'une fédération peut bien fonctionner et à la satisfaction de tous.

Les 28 et 29 avril 2007, 15 jours après le stage mémorable organisé par le Dôjô Okinawa Te Traditionnel pour le 3<sup>ème</sup> Shibu Taikai DNBK France, nous, Patrice, Michel, Léo, Michel et moi, eûmes l'opportunité de participer à un même type de séminaire : la 6<sup>ème</sup> Bundeslehrgang.

Il se déroulait à Sinsheim, proche de Stuttgart, précisément à 110kms. Le dôjô de Taekwondo eut la charge de préparer ce séminaire.

3 invités étaient à l'honneur :

**Shihan Allan Tattersall**, Hanshi 8<sup>ème</sup> Dan, Jiujuitsu et Iaido (Angleterre)

**Shihan Patrick Dimayuga**, Kyoshi 7<sup>ème</sup> Dan, Aikido (France)

**Shihan Kevin Walsh**, Renshi 6<sup>ème</sup> Dan, Ido (Australie)

Et divers régionaux allemands tels que :

**Shihan Rudolf Fabert**, Kyoshi 8<sup>ème</sup> Dan Jiujuitsu et Ido

**Shihan Wolfgang Wimmer**, Kyoshi 6<sup>ème</sup> Dan, Jiujuitsu .

Et bien d'autres encore...Le Karatedô, l'Aikijitsu, et le Taekwondo étaient aussi représentés.

A raison d'une heure de découverte de pratique martiale par atelier, le stage se déroula de 10h30 à 16h chaque jour.

Après l'effort, le réconfort : tous les participants étaient invités le samedi soir à venir dîner dans un restaurant chinois où ils servaient de l'excellente bière allemande au goût inégalable. Lendemain difficile avec un réveil en « dance altitude » dans la salle des sports où avait lieu le stage, afin de se remettre en forme. Ce qui ne fut pour ma part, pas le cas. Bref !

Vers 16h nous reprîmes la route, non mécontent d'avoir participé à la 6<sup>ème</sup> Bundeslehrgang.

**Cyril Valverdé**



## BAMBOU ET...CUISINE

On consomme les pousses de bambou (*Phyllostachys spp*, Graminées) en Asie depuis des milliers d'années. Sont aussi comestibles les feuilles, le coeur et le liquide sucré qui s'écoule des tiges entaillées.

De forme conique, les pousses de bambou mesurent en moyenne 7 cm de diamètre à la base sur 15 cm de haut. Toutes les espèces sont comestibles.

On récolte les pousses de bambou dès qu'elles sortent de terre, lorsqu'elles mesurent environ 15 cm

Elles sont de couleur blanc ivoire, car elles poussent à l'abri de la lumière; on les recouvre de terre afin qu'elles ne verdissent pas. À l'état frais, elles sont recouvertes de poils ténus mais acérés dont on doit les débarrasser pour ensuite les blanchir. Elles ne sont pas comestibles crues à cause des substances toxiques qu'elles contiennent et qui sont détruites par la cuisson.

**Achat :** Dans les pays occidentaux, les pousses de bambou sont surtout disponibles séchées ou en conserve (nature ou au vinaigre) dans les épiceries spécialisées. On trouve parfois des pousses de bambou fraîches dans les marchés asiatiques.

**Conservation :** Conserver au réfrigérateur toute portion de pousses de bambou en conserve non utilisée. Les mettre dans un récipient hermétique et les recouvrir d'eau fraîche; changer l'eau chaque jour. Les pousses de bambou fraîches se conservent ainsi au réfrigérateur plusieurs jours.

**Préparation :** Crues, les pousses de bambou sont coupées en bâtonnets, en dés ou en tranches. Les cuire dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 30 min, puis les apprêter selon la recette choisie.

**Nutrition :** Les pousses de bambou contiennent du potassium

**Utilisation :** Les pousses de bambou sont très populaires en Chine et dans toute l'Asie. En conserve, elles sont comestibles sans autre cuisson ou on peut les émincer et les bouillir, les sauter ou les braiser pour accompagner viandes et poissons ou tout plat asiatique. Vendues en lamelles ou en bâtonnets, elles peuvent être utilisées dans les hors-d'œuvre, les soupes et les plats mijotés. Au Japon, les pousses de bambou sont indispensables pour préparer le sukiyaki.

Le sukiyaki est le plat japonais le plus connu hors des frontières du Japon. Il peut représenter un repas entier à lui tout seul. Souvent on sert le sukiyaki lors de petites réunions familiales ou amicales. Comparez-le à la Fondue vietnamienne ou aux Rouleaux de printemps crus. On accompagne souvent ce plat de riz nature.

### Recette de la fondue japonaise (sukiyaki)

Pour 6 personnes.

Préparation : 30 mn.

Cuisson : 30 mn.

1. Découper le bœuf contre le grain en tranches fines comme du papier (il est préférable de faire geler légèrement la viande au préalable).
2. Emincer ciboules, céleri, champignons, carottes, oignon et pousses de bambou. Disposer ces légumes côte à côte sur un grand plat.
3. Mélanger dans un bol saké, sauce de soja, sucre et algues émiettées.
4. Installer un réchaud sur la table, poser dessus une grande poêle. Faire cuire les aliments par petites quantités. D'abord, faire fondre un peu de saindoux, faire cuire un peu de légumes et de nouilles 15 minutes, puis les pousser vers le pourtour de la poêle pour faire cuire un peu de viande au milieu pendant 5 minutes. Verser une partie de la sauce sur le tout.
5. Répéter l'opération de cuisson au fur et à mesure de la consommation.
6. Casser 1 œuf dans chaque bol individuel.

Chaque convive, à l'aide de ses baguettes ou de sa fourchette, prendra une partie des aliments cuits dans la poêle, trempera sa bouchée dans son œuf cru et la consommera.

Bon appétit !



### Ingrédients :

- 1,5 kg de contre-filet de bœuf
- 6 écheveaux de nouilles aux œufs
- 12 ciboules
- 300 g de céleri en branches
- 12 champignons parfumés
- 4 carottes
- 1 gros oignon
- 300 g de pousses de bambou
- 6 brins de persil
- 50 g de saindoux
- 100 g d'algues marines séchées
- 1 verre de sauce de soja

Daniel BEAUCHET

## JEUX TYPIQUES JAPONAIS

**OTEDAMA** : (sac de haricots secs) se confectionne avec de vieux bouts de chiffons cousus ensemble pour en faire des sachets que l'on remplit de fèves *azuki*, de perles ou autres objets similaires. Il s'agit d'un jeu généralement réservé aux petites filles qui jonglent avec ces sachets en chantonnant une comptine



**Règles du jeu** : Il existe de nombreuses façons de jouer avec les sachets de haricots secs. Ce jeu-ci s'appelle *nage-dama*. On lance en effet d'une main le sachet en l'air, le rattrape de l'autre, pour le faire repasser très rapidement à nouveau dans la main lanceuse. Répéter l'opération jusqu'à acquérir une bonne dextérité. Il suffira ensuite d'augmenter le nombre de sachets : deux, trois, et enfin quatre. Une fois expert, on corsera la chose en jonglant avec tous ces sachets, mais d'une main seulement.



**Menko** : Ici, il s'agit plutôt d'un jeu de garçons, aussi ancien que celui de *beigoma*. Les pièces, appelées *menko* présentent toujours une illustration sur une face. Cela va du guerrier légendaire au champion de baseball, en passant par les héros de manga. Le but du jeu est d'empocher les *menko* de l'adversaire.



**Règles du jeu** : On tire le tour de chaque joueur à *Jan-ken* (Pierre-papier-ciseaux). Tous les joueurs, à l'exception de celui dont c'est le tour, posent leurs *menko* sur le sol. Le premier joueur lance son *menko* contre un *menko* adverse afin de le faire se retourner.

Lorsqu'un *menko* au sol est ainsi retourné, le lanceur le garde pour lui, et le perdant se retrouve hors jeu. Si aucun *menko* n'a été retourné, c'est au tour du suivant.



Il existe des variantes à ces règles. Dans l'une d'elles, on trace sur le sol un cercle d'un mètre de diamètre. Les *menko* expulsés du cercle sont conservés par le lanceur. Dans une autre variante encore, les joueurs tirent à tour de rôle, et le premier à retourner un *menko* s'arroge tout le paquet se trouvant au sol.

Daniel BEAUCHET

## LA PAROLE EST À...

Voici quelques exemples de petites croyances héritées du passé ou de choses à éviter au Japon en raison de la superstition qui les entoure. La plupart de ces superstitions tournent autour de la mort.

- Éviter le **nombre 4** : La prononciation de ce nombre en Japonais est la même que la prononciation du mot mort (shi). Il est donc fortement déconseillé d'offrir un présent composé de 4 éléments.
- Éviter le **nombre 9** : La prononciation de ce nombre en Japonais est la même que la prononciation du mot souffrance (kyu). Vous ne trouverez donc pas "normalement" de chambre 9 dans un hôpital.
- Planter ses **baguettes dans le riz**. Cet acte fait directement référence au rite funéraire bouddhiste. En effet lors de ces cérémonies on place une offrande de riz plantée de baguettes près de l'autel.
- Transmettre de la nourriture de **baguettes à baguettes**. Cet acte fait directement référence au rite funéraire bouddhiste. Lorsque vous incinerez un proche, le personnel du crématorium transmet à l'aide de baguettes les restes non consommés du défunt à un membre de la famille pour que celui-ci les entrepose dans une urne funéraire.
- **Dormir la tête au nord**, est déconseillé car c'est ainsi que l'on enterre les morts.
- Lorsqu'un **corbillard** passe il est de coutume de cacher ses pouces (surtout pour les enfants).
- Lorsque vous marchez à proximité d'un cimetière vous devez protéger vos **pouces**. Les pouces représentent vos parents, en les cachant vous les protégez de la mort (surtout pour les enfants).
- Il est dit que si vous **coupez vos ongles** le soir vous ne serez pas avec vos parents lorsque ceux-ci mourront.
- Vous vous **transformerez en vache** si vous vous allongez juste après avoir mangé. Une façon de dire que c'est indélicat et déconseillé de le faire.
- L'**horoscope** est souvent utilisé pour vérifier la « compatibilité » entre deux personnes notamment pour les mariages. Il existe ainsi des combinaisons favorables et défavorables. Il est attaché à chaque signe de l'horoscope un caractère, comportement particulier. Ainsi les femmes nées pendant l'**année du cheval** (Hinoe-Uma) sont réputées enterrer leur mari. Cela signifie que le mari décèdera sans doute avant sa femme qui lui survivra. Il est préférable selon les « règles » astrologiques en vigueur que ces femmes se marient avec un tigre ou un chien mais évitent le signe du rat. Cela explique pourquoi elles sont victimes d'une certaine défiance. Les années du cheval sont 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002. La même croyance existe dans la région du Kansai pour les femmes nées pendant l'**année du bélier** (hitsuji). A suivre....

Source : [www.clickjapan.org](http://www.clickjapan.org)

Michel MAGUIN



## OKINAWA TE TRADITIONNEL

Chez le Président  
5 bis, rue Jean Jacques Rousseau  
70300 Saint Sauveur

Téléphone : 03.84.40.68.80  
Télécopie : 03.84.40.68.80  
Messagerie : shuritefrance@yahoo.fr  
Site : <http://www.okinawa-te.org>

## OKINAWA TE TRADITIONNEL

### Les membres du bureau :

Président : MERCKEL Patrice  
Vice président : GRUNEVALD Michel  
Vice président : SCHNEIDER Jean C.  
Secrétaire général : MAGUIN Michel  
Secrétaire : COSTEL Maxence  
Trésorier : BEAUCHET Daniel  
Trésorier adjoint : GALMICHE Claude



## CAROT..TE DÔ



C'est un fait. Pas une blague, ni un montage. Je suis poursuivi. A l'instar d'Achille Talon, cultivant des pommes de terre à son effigie, des carottes à 5 doigts ont poussé dans mon potager ! Que penser ? Transfert passionnel ? Coopération potagère ? Complicité légumière ? Tentative de corruption du jardinier ? Intimidation ? Allez ! Je suis convaincu que c'est le fruit du hasard. Pourquoi ? Regardez bien la seconde carotte.



Patrice MERCKEL

## IMPRESSIONS

Le dôjô est un lieu dans lequel chaque pratiquant doit y trouver son équilibre, à travers la pratique dans un cadre bien défini. C'est un plaisir que de pratiquer un art martial. Avec le temps se forme un noyau dur, le plus souvent par des yu-dansha, garant de la pérennité du dôjô.

Mais quelquefois un évènement important bouscule cette protection du dôjô.

Après près d'une vingtaine d'années, Daniel BEAUCHET quitte le dôjô. Son parcours professionnel l'a amené à prendre des décisions le conduisant, avec sa famille, vers d'autres horizons.

Dans un dôjô, on ne remplace pas quelqu'un : La loi des niches écologiques n'est pas applicable car il y a de la place pour tout le monde.

Qu'on se le dise, Daniel va nous manquer ! Grand gaillard à la verve sèche et abrupte, trésorier inflexible et irréprochable, sempai sérieux sur qui je peux compter, photocopieur invétéré, homme de bon sens.....et j'en passe. Il fait partie de l'histoire du dôjô : sa pratique, ses décisions pour la gestion de l'association, sa sueur...

Simplement, tu dois savoir que dans ce coin de France, lieu de ta naissance, tu y as des amis au sein du dôjô, et que tu as intérêt à nous donner de tes nouvelles de temps en temps.

Patrice MERCKEL

## MANIFESTATIONS PREVUES

Samedi 26 et dimanche 27 avril 2008 : Stage de Kobudô animé par S. ADANIYA sensei à Luxeuil les Bains

Samedi 17 et dimanche 18 mai 2008 : Manifestation pour les 30 ans du dôjô

Samedi 24 et dimanche 25 mai 2008 : 7<sup>ème</sup> Bundeslehrgang VAK eV

Du jeudi 19 au dimanche 22 juin 2008 : Stage Karatedô Shorin ryu à St Sauveur

Samedi 28 et dimanche 29 juin 2008 : Shibu Taikai DNBK France à Nice