



D Ô J Ô N O S H I N B U N

SOMMAIRE

- Ensō
- Editorial
- AG juin 2017
- Stages et manifestations
- AG, l'avis du président
- Pochouse
- Kobudō
- Clin d'œil
- De stages en stages
- laidō
- Fabrication du bokken (suite)
- La cancoillotte
- Un peu de technique
- Positions...rappel
- Kushi katsu

ENSÔ

L'Ensō, (円相) est un symbole récurrent en calligraphie japonaise, en lien avec la culture zen.

Dans la culture zen, l'Ensō est défini comme un cercle, symbolisant l'illumination, la force, l'élégance, l'univers et la vacuité.

Pourtant, réalisé à la main, un cercle ne peut pas être parfait. Il est tracé d'un seul mouvement, complètement fermé ou pas, finement tracé ou brossé grossièrement, quelquefois volontairement irrégulier. S'agit-il alors d'un cercle ?

Quel est le lien entre la forme et le vide ? « on constate une certaine réciprocité entre sa forme circulaire et le vide qui l'entoure. La présence du vide forme le cercle mais la formation du cercle nous rappelle également la présence du vide. L'Ensō est le vide, le vide est l' Ensō. »

Alors quel lien existe-t-il entre les principes des arts martiaux et le message dégagé par l'Ensō ?

A suivre....

Patrice MERCKEL



EDITORIAL DU PRESIDENT

Une nouvelle saison. 2017 2018, une saison qui ne s'annonce pas tout à fait comme les autres....une saison qui commence c'est toujours excitant: on retrouve les fidèles de la première heure, les plus motivés qui ont trouvé non pas seulement une activité, mais un sens à ce que nous faisons, les fraîchement gradés de la saison précédente qui ont envie d'en découdre à nouveau et enfin toute une population de nouvelles têtes qui viennent nous poser plein de questions...et puis il y a les plus grands des jeunes qui passent au cours des adultes et enfin la mise en œuvre de tout ce qui a été décidé à la dernière assemblée générale. Les projets de stages sont nombreux et déjà connus et le millésime 2018 s'annonce déjà comme étant un grand cru avec les 40 ans du dojo...cela va signifier que la mobilisation de chacun va être importante que l'on soit enfants, parents, pratiquants ou tout simplement amis du dojo. L'importance de l'événement devra rayonner bien au delà de Saint Sauveur et Luxeuil car c'est toute une histoire que nous voulons reconstruire avec ceux du passé et du présent pour donner à tous et à toutes une envie de lendemains faits d'un peu de sueurs, mais surtout de tellement de joies.

N ombre de membres présents : 14

1) Bilan financier présenté par le Président

Bilan AG	2016	2017	Evolution
Livret A	3784,45	10	
Caisse	1398	887,80	
Compte	2937,72	7000,48	
TOTAL	6722,17	7898,28	+1176,11

Bilan excédentaire, présentant un solde positif.

2 chèques créditeurs non encaissés pour un montant de 87 € (inscrits dans les comptes)

1 chèque débiteur de 1400 € non émis (FFK) mais comptabilisé dans les dépenses (inscrit)

2 chèques en attente pour un montant de 539,65 € (frais de déplacement M HIGA sept 2017=inscrits)

Solde des Stages :

Maître HIGA (1 stage-séminaire) :

Dépenses = 2715 € (2495 € en 2016)

Recettes = 1720 €

Solde = -995 € => attention portée sur un déficit (faut-il augmenter le prix du stage ?)

Maître ADANYA (2 stages) :

Dépenses = 1104,5€ (1689,39 € en 2015)

Recettes = 555, 00 €

Solde = -549,5 € => attention portée sur un déficit (faut il augmenter le prix du stage ?)

L'assemblée se prononce unanimement « contre »

Détails des dépenses :

Total gros entretien = 102,34 € (fin matériel peinture entrée et WC)

Total Matériel = 287,56, 45 € (676, 45 € en 2016) (pas de passeports FFK (**238,75 € en 2016**)) :

Total Séminaires => toujours veiller à la plus grande lisibilité des inscriptions, mais RAS cette année

Total Cotisations = 4188 € (part dojo) et 4419 € en 2016=> toujours veiller à la plus grande lisibilité des ventes de karategi (227 €)

Part FFK = 1656 € = 41 inscrits FFK pour 49 adhérents (2016 €, pour 52 inscrits au Karate)

Total Impression = 228 € (240 € en 2016)

Total Assurances = 142 € (139 € en 2015) => assurances FFKDA

Polaires : -304 € (combien d'unités en stock ?) => faire un point pour la rentrée

Autres affiliations DNBK et Shingitai Ryu=570 €

FFKA (ceintures noires, non décaissé) : 1400 €

Frais de banque élevés : 0 € négociations facilitées avec nouvelle conseillère bancaire BPFC.

Continuer sur une organisation rigoureuse de la rentrée et des inscriptions aux stages ; importance du classeur inauguré en 2013 tant pour la trésorerie que pour le secrétaire, surtout depuis que nous enregistrons les inscriptions sur le site de la FFKDA.

L'importance en 2017 sera encore et toujours sur la rigueur au moment des inscriptions.

Changement de banque effectué (BPBFC) et rapatriement des 2 comptes existants (CIC et CE) sur une seule et même Banque (BPBFC), afin de faciliter la trésorerie. Frais de gestion de comptes = 0

Point important une somme de 200 € a été et sera attribuée pour aider les participants à des stages formations (VAK cette année, comme l'année dernière).

Été 2017 : envisager le nettoyage des tatamis.

2018 : prévoir peinture du dojo : mais attention car investissement important en hommes.

2) Bilan technique présenté par Patrice MERCKEL

Saison 2016-2017 :

Septembre : Journée des Associations Sportives à Luxeuil => à reconduire et prévoir de se mobiliser pour le **17 septembre au complexe des Merises**

Tables 2

Chaises 6

Stands 1

Tatamis : OUI

Electricité NON

1 Séminaire Septembre : HIGA Senseï aux MERISES le 24 septembre à reconduire => réalisé / grand succès.

Participation au Téléthon (1er WE de Décembre) => réalisé avec démonstrations

Trophée des sports de Luxeuil => grand succès en terme de « publicité /promotion » pour nos pratiques : à l'honneur André LAMBOLEY et Patrice MERCKEL

FFK : point sur la reconnaissance des grades. Débat contradictoire.

2 Stages ADANIYA :

Décembre et juin=> réalisés / grand succès

Passage de grades en Juin 2017, avec de nombreux promus

- en juin: séminaire VAK en Allemagne / Patrice MERCKEL : représentant VAK-France

-Stage à Milan (ceintures noires)

-déplacement pour rencontrer ADANIYA en mai (4 participants)

-stage de laido en juillet 2017.

-Pas de stage Marc APPELMAN en 2017:

-Pas d'organisation de nuit du Kobudô en 2017.

Déplacements Senseï : un déplacement par mois à Paris chez ADANIYA.

Perspectives 2017-2018

Fete du sport à Luxeuil, Téléthon, Kobudô Stage HIGA TE le 23 septembre, stage Milan (ceintures noires) au Printemps, stage VAK (?), 2 Stages ADANIYA (en janvier juin et à confirmer cet été), 1 Nuits des Arts Martiaux (?), 1 stage avec Marc APPELMAN (21et 22 octobre à confirmer)

Trophées des sports : soit prévoir participation des enfants en 2017, soit tous les promus 1^{er} kyu et 1^{er} dan ou 2eme dan ?

3) Fin des cours

Enfants : 26 juin 2018

Adultes : continuité en été 2017

4) reprise des cours

Mardi 5 septembre 2017

5) Responsabilité des cours :

Responsabilité des cours : Michel MAGUIN

Enfants : Michel G + Michel M + François M +soutien s (la très grande irrégularité des soutiens pose question, pour les cotisations dites « encadrant »))=> Ludovic en soutien en 2018.

Patrice MERCKEL réinvestira le cours enfant en 2018. (Programme et Concours/Compétition dans le respect de l'éthique du dojo)

Adultes : Patrice MERCKEL

6) Organisation des cours :

Karatedô enfants : mardi de 18 à 19h00 pour les 6/8 ans et de 18 à 19h 30 pour les plus de 8 ans et Kobudô pour les enfants le souhaitant

Karatedô adultes mardi et jeudi de 19h 30 à 21 h30

Kobudô : Vendredi de 20h à 22 h

laidô : dimanche de 9 h à 11h30 (au dojo)

Est envisagée une fois par mois le lundi un travail avec les 1^ekyu et Dan (à confirmer) ?=> sous la forme d'un « travail personnel encadré »

Collège de l'encadrement : pas de collège en 2017.

7) Bilan des adhésions :

Nombre d'enfants : 23 (34 en 2016) => -11

Nombre d'adultes : 33 (32 en 2016) => +1

Soit 56 adhérents (-10/2016)

Nouveaux adhérents Adultes: +5

Nouveaux adhérents enfants : +9

+14 au total contre +27 en 2016

% Nouvelles adhésions : 25% (40% en 2016)

8) Assurances

-individuelle : MDS et FFK

-assurances salles : MMA

9) Affiliations

- DNBK

- VAK

- Shingitai ryu

PROGRAMME DES STAGES ET MANIFESTATIONS

17 septembre 2017	Journée des associations à Luxeuil les bains	Ouvert à tous
22, 23 et 24 septembre 2017	Séminaire avec Maître HIGA à Luxeuil les Bains	Ouvert à tous
7 et 8 octobre 2017	Shibu takai DNBK en Allemagne	Ouvert à tous
21 et 22 octobre 2017	Stage avec Marc APPELMANS au dôjô	Ouvert à tous
4 et 5 novembre 2017	stage à St Pardoux l'Ortigier	Ouvert à tous
26 et 27 janvier 2018	Stage avec maître ADANIYA a Luxeuil les Bains	Ouvert à tous
5 et 6 mai 2018	Séminaire VAK en Allemagne	Ouvert à tous
5 et 6 mai 2018	Stage kyudokan à Milan	Ceintures noires
15 et 16 juin 2018	Stage avec maître ADANIYA a Luxeuil les Bains	Ouvert à tous
Juillet 2018	Stage de laidô	Ouvert à tous

Et peut être d'autres possibilités à venir....

ASSEMBLEE GENERALE : L'AVIS DU PRESIDENT

Et voilà une AG de plus avec l'incontournable remue méninges autour du bilan financier et moral. On a vite compris que les finances de l'Association se portent plutôt bien (chacun contribuant à l'élévation et à la reconnaissance de tous) et que le bilan moral (combien cette année de candidats promus aux rangs de 1^{er} kyu et de 1^{er}, 2^{eme} et 3^{eme} dan) révèle un dynamisme que bien des associations nous envieraient. Une aura départementale incontestable, des liens internationaux que notre Sensei a su tisser et qui sait, des possibilités offertes de s'ouvrir encore vers l'extérieur en "occupant tous les terrains" comme nous nous y employons depuis deux ans. Nous faire plaisir, partager ce plaisir et semer autour de nous, voilà tout ce à quoi nous essayons de participer, même si ce n'est pas tous les jours facile avec nos emplois du temps de bénévoles qui avons par ailleurs des métiers et aussi une vie privée. Aussi, pas facile d'occuper le terrain parce que nombreux sont ceux qui voudraient représenter un de nos arts Martiaux sur nos communes. Quelques uns montrent leur nez (ou leurs dents) et seront peut-être à la fête des sports en septembre...mais notre art, celui que nous enseigne Maître Higa par le biais du travail assidu, opiniâtre et précis de notre Patrice n'est pas un commerce et ne se vend pas comme on vend des salades. Alors nous essayons d'être partout y compris à la FFK, non pas pour nous compromettre mais bien plutôt pour nous ouvrir et faire parler de l'art okinawaïen tous azimuts. Moi Président, je suis convaincu que nous y parviendrons si nous persévérons et parions sur le long terme en "répétant, répétant, répétant" que nous existons y compris à la fédé. N'est ce pas au fond le discours même de Maître HIGA et de notre Sensei ? "Repetir, repetir, repetir" (et donc être présents sur le tatamis pour toujours se remettre en question) n'est ce pas l'un des principaux messages que depuis des années nous essayons d'insuffler? Il me semble que notre vérité est bien là et si quelques uns pourraient en douter, nos 40 années d'existence en 2018, montreront que nous ne devons rien lâcher de ce que nous avons collectivement mis en place, même si quelques uns au cours de cette assemblée auraient voulu nous en faire douter. Notre force est bien dans notre assiduité, notre présence au dojo, et notre confiance en ceux qui l'ont fait vivre depuis sa création et que nous avons mis à l'honneur aux trophées des sports de Luxeuil en 2017. Et si en 2018 nous mettions en valeur notre force collective ? C'est en tous cas les souhaits du Président François (car il en reste encore un !)

En souhaitant une bonne rentrée à toutes et tous.

François MILDROUILLET
Président Okinawate traditionnel

POCHOUSE

Recette Franc comtoise

Ingrédients (pour 6 personnes) : 2 kg de poisson d'eau douce (carpe, brochet, perche...), 50 g de lardons, 1 bouquet garni, 1 oignon, 6 gousses d'ail, 1 échalote, 1 petit poireau, 1 bouteille de chardonnay, 100 g de beurre, 25 cl de crème, 1 jaune d'œuf, sel, poivre, 6 croustons frottés à l'ail.

Laver soigneusement les poissons et les tronçonner.

Dans une grande cocotte, faire revenir beurre, lardons, oignon, échalote, poireau émincé et les morceaux de poisson assaisonnés. Ajouter chardonnay, ail écrasé et bouquet garni et un peu d'eau (le poisson doit être immergé).

Cuire 20 à 25 mn. Retirer les morceaux de poisson (faire réduire de moitié) les remettre et lier avec le mélange crème et jaune d'œuf. Rectifier l'assaisonnement.

Servir très chaud sans avoir fait bouillir, accompagné des croustons frottés à l'ail.



KOBUDÔ

En juin dernier, et comme chaque année, Maître ADANIYA est venu pour animer un week end d'entraînement.

A l'issu de ce stage, senseï a passé « en revue les troupes » et demandé a chacun de montrer ce qu'il savait faire. Individuellement ou en groupe, senseï a vérifié le niveau de chaque pratiquant.

Les résultats sont les suivants :

Patrice MERCKEL : sandan

Michel MAGUIN : Nidan

Michel GRUNEVALD, DEJOUX Pauline et MIDROUILLET François : shodan

PROLHAC Valérie, DEJOUX Maurice et FOUGERE Claudine : 1^{er} kyu

DEJOUX Axel : 2^{ème} kyu

COULIN Lucas : 3^{ème} kyu



Félicitations à tous !

Maitre ADANIYA vient de regrouper ses pratiques sous le nom de KORYUKAI (古流会), association des anciens styles. C'est ainsi que son association inclut la pratique des kobudô okinawâiens de maître MATAYOSHI et le karatedô shorin ryu de maître NAKASATO



Patrice MERCKEL

CLIN D'ŒIL...A LA FERME DE LA GROSSE GRANGE



Aurélien et Baptiste sont situés au lieu dit de Chapendu dans la commune de Raddon et Chapendu. Ils se sont lancés dans l'aventure de la culture propre. Ils vous proposent une gamme de légumes de saison.

« Nous sommes engagés en agriculture biologique et mettons en œuvre des pratiques respectueuses des sols, de la biodiversité et des Hommes. Il y a beaucoup d'organisation autour d'une ferme diversifiée et nous vous proposons un large panel de produits sains et de qualité. »

Ils sont chaque samedi matin sur le marché de Luxeuil les Bains. A noter, ceux qui ne supporte pas les duvets de poule encore accrochés aux œufs, s'abstenir.



La grosse grange

70280 Raddon et Chapendu

06 70 89 70 25

lagrossegrange@gmail.com

DE STAGES EN STAGES...

D'un stage avec ADANIYA Sensei à l'autre...C'est un peu comme d'aventure en aventure, jamais on vous le jure on ne pourra oublier celui-là ! D'abord parce qu'un stage, c'est toujours de bons moments de partages...il y a des nouveaux, des anciens, des gens venant de loin (Paris ou Mirecourt) et puis comme souvent à l'approche du stage de fin de saison la perspective de passages de grades...pour tous! Passer un niveau devant un grand Maître okina-waïen, expert à la FFK, 8^{ème} dan...c'est en soi un simple honneur que de pouvoir évoluer devant lui. Mais la notion de grade n'est pas une fin en soi si ce n'est qu'elle nous sert un peu à mesurer tout le chemin qu'il nous reste à parcourir encore...le vrai plaisir aura été incontestablement de pouvoir travailler dans le jardin de Patrice, de terminer la



première soirée en mode barbecue à l'extérieur et d'échanger surtout le plaisir d'être ensemble. Le second plaisir aura aussi été le lendemain de réaliser à l'aube de la journée que presque tout le monde aura été promu au grade supérieur...puis de fêter ça en musique encore chez Patrice...enfin le surlendemain en comité plus restreint Elisabeth et moi, sachant que Sensei était toujours à Luxeuil, nous nous sommes permis de l'inviter à nouveau chez nous, tout simplement parce qu'il était encore là avec son épouse Chantal....nouveau moment de partage et d'intimité avec cet homme hors du commun qui nous a permis je pense de renforcer notre amitié pour notre Maître dont l'attachement à notre dojo est à chaque fois plus marqué d'années en années. Cette reconnaissance de notre dojo par 3 grands Maîtres (Karate Kobudô et Iaidô) ne se décrète pas, ne s'improvise pas: ils sont le résultat d'un long travail de près de 10 ans avec eux et un jour on réalise seulement qu'ensemble nous contribuons à écrire une partie de l'histoire du Karate et du Kobudô, parce qu'en tous instants nous avons su être loyaux, fidèles et courageux d'avoir osé aller (surtout Patrice) jusqu'à presque une fois par mois s'imprégner à Paris des enseignements du grand Maître pour nous les rapporter. Envie de dire: "arigato gozaimashita"

François MIDROUILLET

IAIDÔ

Début juillet, Wolfgang WIMMER Senseï est venu pour animer un week end de iaidô.

Outre le travail de base, des kata, nous avons abordé des techniques de boken.

A cette occasion, Olivier MEYER a été élevé au grade de shodan en iaidô. Félicitations !



A l'atelier Aramaki Bokuto Mokojo

Il faut parcourir la moitié du Japon pour aller à la rencontre des entreprises artisanales reconnues officiellement pour la fabrication d'armes en bois : « Aramaki Budogu Mokojo », « Nidome Bokuto Seisakujo », « Horinouchi Noboru Seisakujo » et Matsuzashi Bokuto Seisakujo. Les quatre dernières entreprises de fabrication d'armes en bois sont toutes situées à « Miyakonojo », petite ville de la péninsule du Kyushu (sud du Japon) cloîtrée entre deux petites chaînes montagneuses. Dans cet article, nous



vous présenterons l'intégralité des étapes de fabrication d'un Bokken, guidés par un artisan de l'atelier Aramaki Bokuto Mokojo, Dirigé par maître Aramaki Kazuhiro, 3^{ème} du nom.

Une heure d'avion jusqu'à la ville de Miyazaki, puis 1h de train à travers les verdoyantes forêts montagneuses du sud de Kyushu et vous arrivez enfin à Miyakonojo. Ce haut lieu de l'artisanat du bois. Guidés par le petit flyer dont sont issues les photos des étapes de fabrication ci-dessous, vous voici partis pour une heure d'explication qui sont ici résumées en image !

Histoire de l'atelier Aramaki

Le fondateur, Maître Aramaki, a commencé le travail du bois dans la fabrication de bokken il y a près de 100 ans, en 1921, quelques années plus tard il créa cet atelier, « Aramaki Budogu Mokojo » (Atelier de fabrication d'équipement d'arts martiaux en bois) qui est aujourd'hui le plus grand des quatre ateliers encore en activité. Une quinzaine d'artisans environ se partagent les étapes de fabrication pour une production de quelques 250 pièces par jour. Ces ateliers ne proposent pas la vente aux particuliers mais traitent cependant directement avec les grandes agences gouvernementales tel que l'armée, l'agence pour la défense, ou encore la police, toutes trois étant de très gros clients en termes de volume. Parmi les quatre derniers ateliers, « Aramaki Budogu Mokojo » est sans aucun doute celui proposant le plus de modèles différents, près d'une centaine, rien que pour les Bokken. Jigen ryu, Itto ryu, Jiki Shinkage Ryu... C'est presque comme si chaque Koryu (écoles anciennes de sabre) avait son modèle. Et lorsqu'un Koryu se scinde en plusieurs branches, alors chaque branche modifie légèrement les caractéristiques de son Bokken pour le rendre « unique ». Résultat, un nombre très impressionnant de modèles existent maintenant. Et ceci sans parler des Jo, Shoto, Tanto, Mokuju (baïllonette en bois), Yari (lance), Naginata, Yumi (arc), Nunchaku, Tonfa etc..



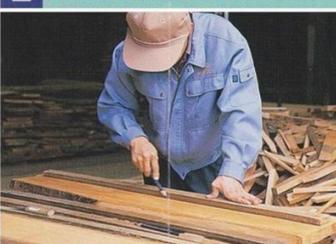
Etapes de fabrication d'un Bokken

Il faut tout d'abord se procurer du bois. À l'exception de certains bois exotiques comme l'ébène d'Afrique, le bois est récolté localement par un spécialiste. Le bois est ensuite acheté en tronc (on ne peut pas savoir si il est altéré ou non), puis il est coupé en tranches par le « seizaisho » trié, et enfin entreposé pour le séchage.

1 SECHAGE AU SOLEIL



2 TRACAGE DES PATRONS



1. Le bois, découpé en planches, **sèche au soleil pendant environ 1 an**. Le séchage se fait naturellement bien qu'il existe des machines pour accélérer le temps de séchage (2 semaines), mais les bois séchés artificiellement seront plus fragiles. Certains ateliers utilisent cependant des machines en fin de processus de séchage naturel (le Kyushu est une région très humide et le bois ne sèche pas

toujours autant qu'il le faudrait).

2. **On dessine ensuite** des rectangles de bois servant de base à la découpe du Bokken en se servant d'un Bokken comme patron.

3. On découpe ces rectangles à la machine de façon plus ou moins grossière.

4. L'épaisseur est ensuite ajustée pour que tous les rectangles aient les mêmes dimensions.

5. La forme du Bokken est ensuite taillée, on utilise une machine pour façonner le « Ha » (lame).

6. Puis c'est au tour de la Tsuka (poignée) sur une autre machine. À ce stade on distingue déjà la forme des futurs Bokken.

Les bokken « pré-coupés » sont ensuite stockés comme ci-dessus pour qu'ils continuent leur processus de séchage dans des conditions optimales pendant environ 1 mois jusqu'au début du travail final de taille. La conservation en « tour » permet



d'éviter un séchage non uniforme qui aurait pour effet de courber les Bokken (la température étant moins élevée au sol qu'en hauteur). Notons qu'il est particulièrement important de stocker ses armes en bois à plat (à vérifier lorsque vous passez dans une boutique acheter vos armes...).

7. C'est à cette étape que le travail de l'artisan commence réellement. Plus d'une vingtaine de rabots aux angles et courbures différents sont utilisés. Le Bokken étant fixé aux deux extrémités pour permettre de raboter dans toutes les directions.

8. Enfin, la finition se fait au papier de verre.

9. Laquage des Bokken lorsque cela est nécessaire (étape facultative).

Pour les Bokken disposant d'une Tsuba (garde) en bois et/ou d'un hi (gorge) d'autres étapes sont bien sûr nécessaires.

Source : <http://www.blog.budoexport.com>

3 DECOUPAGE DES PATRONS



4 UNIFORMISATION DE L'ÉPAISSEUR



5 DECOUPE DE LA FORME



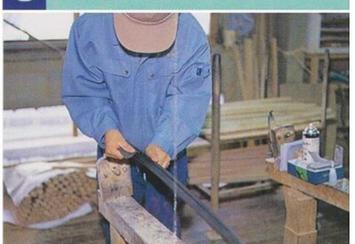
6 DECOUPE DE LA TSUKA



7 TAILLE DU BOKKEN



8 PONÇAGE



9 LAQUAGE



Michel MAGUIN

LA CANCOILLOTTE...DES ORIGINES INCERTAINES

Il existe plusieurs hypothèses quant à l'origine de la cancoillotte.

D'une manière générale, on fait remonter les origines des fromages aux années 5000 à 2000 avant J-C. Des sources littéraires datant de cette époque nous apprennent que la fabrication du fromage était parfaitement connue dans tous les territoires de l'Empire Romain.

Certains historiens pensent donc que la cancoillotte aurait vu le jour à l'époque gallo-romaine, qui aurait donc plus de 2 000 ans d'existence ! Et on peut imaginer qu'elle avait déjà sa place sur les tables séquanais. Le mot cancoillotte pourrait d'ailleurs provenir de l'expression latine « concoc-tum lactem », trouvée dans des écrits romains relatant la prise de la Séquanie (Territoire correspondant à celui de l'actuelle Franche-Comté) en 58 avant notre ère.

Mais c'est un peu plus tard, au cours de la période médiévale, qu'apparurent la plupart des variétés de fromages qui font encore aujourd'hui la réputation de la France : on peut citer le munster, le pont-l'évêque, le brie ou encore le maroille, qui connurent à cette époque leurs premières heures de gloire.

C'est aussi au Moyen-Age que naquit le gruyère et peut-être la cancoillotte. On fixe le début du gruyère qui est attesté vers le XII^{ème} ou XIII^{ème} siècle. Pour la cancoillotte, son origine est moins précise.



De source moins scientifique, on peut également citer une vieille légende qu'on raconte encore sur les plateaux du Haut-Doubs :

« Dans une ferme comtoise, il y avait deux géants surnommés Cancoille et Yotus. Une bagarre éclate entre les deux hommes, et au cours de la bataille, le géant Yotus tombe sur le coin de la cheminée et renverse un pot de lait caillé, le récipient se vide alors dans le chaudron suspendu au-dessus du feu. Et, tout naturellement, le lait caillé a fondu, Cancoille étant vainqueur de la rixe, le fromage fondu se serait appelé cancoillotte. »

Certains historiens attribuent à la cancoillotte des origines beaucoup plus récentes, puisqu'ils situent son apparition au XVI^{ème} siècle. Cette spécialité fromagère serait, à l'instar de la Tarte Tatin, née d'une erreur de fabrication. Le célèbre Nicolas de Granvelle, ministre de Charles Quint, séduit par cette recette, l'aurait introduite à la cour de celui-ci.

Texte extrait du site www.cancoillotte.net



UN PEU DE TECHNIQUE

Fukyu kata ni, second kata de la liste, dit « de base ». Comme tout ce qui est basique, cet enchaînement recèle des richesses, des difficultés techniques nécessaires à maîtriser pour poursuivre sa progression.

Voici présentés deux bunkai, basiques, du kata Fukyu kata ni :



Les deux premières séquences du kata : défense age uke, contre attaque tsuki jodan, puis défense gedan barai.



Ce bunkai propose un enchaînement défense - contre attaque - défense. La dernière technique (gedan barai) peut être transformée en tsuki gedan.



troisième séquence du kata : défense soto uke, contre attaque mae geri, puis enpi et age tsuki.



POSITIONS ... RAPPEL



ZEN KUTSU DACHI

NAIHANCHI DACHI



SHIKO DACHI

HIRAKI NEKO ASHI DACHI



KUSHI KATSU (BROCHETTE DE PORC JAPONAISE)

Préparation : 30 min Cuisson : 8 min

Etape 1 : Couper les côtes de porc en morceaux, en cubes d'environ 5 cm. Prendre les morceaux de porc et les piquer sur des bâtonnets de bambou pour brochette, environ 3 ou 4 morceaux par bâtonnet.

Etape 2 : Mettre dans 3 assiettes creuses différentes: le verre de farine, le verre de chapelure et les œufs battus (s'il en manque pendant la préparation des brochettes il faut en rajouter).

Etape 3 : Passer les brochettes, une à une, dans la farine en vérifiant que toutes les faces soient blanches, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure.

Etape 4 : Faire chauffer l'huile dans une casserole ou une marmite, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Poser les brochette dans l'huile et tourner les de temps en temps. Les sortir de l'huile lorsqu'elles sont bien doré et qu'elles remontent à la surface.

Etape 5 : les poser sur du papier absorbant. On peut les manger avec de la sauce Yakitori



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