



◆ A.M.I.E. ◆

Arts Martiaux Internes et Externes

23, rue de la Sourdière 75001 PARIS ☎01.42.60.91.63 (répondeur)

e-mail : amieartsinternes@free.fr site : <http://www.amie-asso.org>

5^{ème} année – N° 21

24 novembre 2001

EDITORIAL

Dans le dernier éditorial, je vous parlais d'un futur voyage en Chine pour effectuer un stage de Tai ji quan à Pékin. De retour fin octobre, nous vous confirmons que les bases de ce séjour sont organisées. Tous les contacts sont pris avec un professeur chinois Maître Huang. Une information plus précise sur le déroulement du stage sera publiée dans une prochaine gazette. Pour une première expérience le nombre de participants est limité à 10 personnes maximum, mais si elle était satisfaisante, nous pourrions augmenter le nombre des participants et envisager de faire deux stages dans l'année.

Nous vous ferons parvenir une présentation plus détaillée de ce séjour mi-art martial, mi-touristique. Si, comme nous l'escomptons, ce stage a le succès espéré, nous le renouvelerons pour un groupe plus important vers la fin du mois de septembre 2002.

Après ce petit détour par la Chine revenons à des préoccupations plus administratives et de fonctionnement de notre association. Nous avons tenu notre Assemblée Générale le 27 octobre et pour tous ceux qui étaient absents, voici les grandes lignes qui ont été débattues. Nous avons rappelé le bon déroulement des stages de la saison 200/2001 au cours desquels nous avons pu aborder :

- Stretching et musculation spécifiques au Karaté animé par Jacques Vieillard.
- Etirements, enracinement liés au Tai chi chuan avec Alain Behr. - Liens entre les katas des différentes écoles qui était animé par Pierre Portocarrero.

- Intervention de Georges Charles sur les cinq éléments. - Approche du Tui-ho et du China avec Pascal Plée.

Le stage sur le Chanbara a été déprogrammé en raison du calendrier chargé de cette discipline, nous le reportons cette année. Les orientations financières de la saison précédente commencent à porter leurs fruits puisque les stages organisés cette saison n'ont pas présenté de déséquilibre financier et ont rendu les comptes plus stables. D'autre part les investissements en informatique sont tous remboursés ce qui nous annonce une future saison encourageante. La solution d'organiser les stages au gymnase des Bauges ayant été satisfaisante, l'accord passé avec l'association Cercle féminin de karaté de JM Larget sera renouvelé dans la mesure de leurs possibilités pour la saison 2001-2002.

Le dépôt du dossier de demande d'agrément Jeunesse et Sports en vue de l'obtention d'une subvention avait été abandonné la saison dernière compte tenu du déséquilibre financier des stages. Cette saison, nous reconstituons le dossier pour le représenter.

Le dossier pour la Mairie de Paris a été envoyé et nous devrions recevoir la subvention en fin d'année 2001.

Pas besoin de vous rappeler (alors pourquoi le fait-il ?), que nous passons en janvier 2002 du franc à l'euro.

Au passage, si vous ne le saviez pas, euro au pluriel s'écrit euro... Tout simplement parce que la plupart des pays européens n'ajoutent pas de « s » au pluriel de leur langue.

Le prix de la cotisation annuelle passera donc, le 1^{er} janvier 2002 de **18 €** qui s'écriront en français : dix huit **euro**.

Le bureau a été reconduit et se compose donc toujours de :

Président : M. Michel LEROY

Vice-président : M. Jacques VIEILLARD

Trésorière Mme Michèle LEROY

Trésorière adjointe Mme Michèle BOUVIER

Secrétaire : M. Alain BEHR

Le premier stage de la saison qui s'est déroulé le 17 novembre a été bien apprécié au point que vous nous avez demandé de le renouveler. Nous organiserons cette intervention dans la mesure des possibilités de Jacques Vieillard et des créneaux qui nous restent. Merci à notre vice-président et néanmoins brillant intervenant pour ce stage de yoga Iyengar.

Le programme des prochains stages sera le suivant :

- **Kinésiologie** : *Thierry Noëns*
- **Tai ji quan de combat** : *Kenji Tokitsu*
- **Chanbara** : *Jacques Fanfrede*
- **Karaté** : *Zenei Oshiro*
- **Eventuellement Karaté gem-bukai** : *Pierre Portocarrero*

KINESIOLOGIE APPLIQUEE AUX ARTS MARTIAUX

QU'EST-CE QUE LA KINESIOLOGIE ?

La *kinésiologie* peut se traduire par : « science du mouvement ». Bien plus qu'une étude biomécanique de l'être humain, la *kinésiologie* s'intéresse à tous les stress, qu'ils soient d'ordre structurel, mental ou biochimique, qui bloquent momentanément l'énergie de l'homme et l'empêchent ainsi d'aller de l'avant... et c'est donc au sens large que le terme « *mouvement* » doit être interprété.

En identifiant l'origine du stress grâce au *test musculaire*, la *kinésiologie* propose des techniques corporelles simples et adaptées qui permettront à la personne testée de libérer cette énergie, de la laisser circuler librement et ainsi :

« repartir de plus belle ».

APERCU DU PROGRAMME du 3.12

Suite au dernier stage, nous réviserons d'abord les techniques déjà étudiées : à savoir les quatre exercices de base permettant à chacun de se recentrer sur l'instant présent :

- Boire de l'eau
- Stimuler les « points des hémisphères »
- Faire des mouvements croisés
- Prendre la position des contacts croisés

Nous découvrirons ensuite les différents « morcellements » du corps humain procurés par le stress **d'une situation de combat** et les diverses réactions qui en résultent :

- 1^{er} morcellement : Axe gauche/droite du corps humain
- Difficultés de coordination, mauvaise perception de l'attaque...
- 2^{ème} morcellement : Axe haut/bas du corps humain
- Gestion des émotions rendue difficile et donc « désorganisation » des mouvements...

- 3^{ème} morcellement : Axe avant/arrière du corps humain
- Réactions de fuite ou immobilisation face à l'événement...

Grâce au test musculaire nous déterminerons pour chacun :

- Le morcellement principal mis à contribution dans ce type de situation.
- Les techniques kinésiologiques permettant de « recoller les morceaux » et d'aborder **le combat** de manière unifiée.

Nous ferons ainsi nôtre, cette règle d'or des maîtres d'escrime japonaise :

KI
KEN
TAI
ICHI

(Traduction approximative : l'énergie, le sabre et le corps ne font qu'un).

Thierry Noens

HATHA-YOGA,
la voie du juste effort

Suite à son intervention du 17 novembre Jacques Vieillard nous fait parvenir un plan-type d'entraînement qui permettra aux participants présents de se souvenir des exercices et aux absents de regretter cette superbe journée.

Trois facteurs principaux :

- La respiration (calme, ample, associée à l'exercice)
 - Les postures justes
 - Le dosage de l'effort (relâchement du tonus musculaire) régi par une attitude mentale attentive portée sur la partie du corps exercée.
- Il est important de ne pas dépasser ses possibilités actuelles. Il est plus judicieux de pratiquer quelques mouvements tous les jours sans contrainte corporelle, plutôt que d'une manière intense et « forcée »,

en dépassant ses limites, une fois de temps en temps. *Quelques séances-types :*

Première séance (éventuellement à répéter durant une période d'une semaine):

- 1) Posture du cadavre (*shavasana*) en plaçant la respiration (si possible en trois étages inspir : abdomen, thorax, haut du thorax-épaules, expir sens inverse)
- 2) Salutation au soleil - *Suryanamaskara* (*Namaskar* veut dire salut en sanscrit, *surya* soleil) x 6 fois (3 x pied droit reculant en premier, 3 x côté gauche)

3) Posture du cadavre en récupération

Deuxième séance :

- 1) Posture du cadavre
- 2) Triangle (*trikonasana*) au minimum la posture de base, éventuellement avec les variantes, mais dans l'ordre dépeint et exécuté lors du stage
- 3) Posture du cadavre

Troisième séance :

- 1) Posture du cadavre
- 2) ½ torsion (*ardha matsyendrasana*) sur l'inspir étirer le dos, tourner sur l'expir.

IMPORTANT : extension avant rotation; au retour rotation avant de lâcher l'extension

3) Posture de l'homme couché tenant le gros orteil : *supta* : couché, *pa-dangusta* : gros orteil, *asana* : posture

4) idem avec les deux pieds (adaptation éventuelle avec une ceinture)

5) Posture sur les épaules

6) Cobra

7) Posture du cadavre

Quatrième séance :

- 1) Posture du cadavre
- 2) Allongé à plat dos, jambes tendues, bras à l'ouverture au sol dans le plan des épaules, paumes de main tournées vers le ciel, lever une jambe tendue vers le ciel, puis descendre dans la main opposée, remonter puis poser au sol

3) inverse, l'autre jambe

4) Pince (*paschimottanasana*) assis deux jambes tendues devant soi à la largeur des hanches, étirer le dos et

5) Posture sur les épaules (avec ou sans variantes)

6) Charrue (*halasana*) allongé à plat dos amener les deux pieds au sol loin au-dessus de la tête

7) Posture du cadavre

Cinquième séance :

1) Posture du cadavre

2) Posture de la balance

3) Posture sur la tête (*Shirshasana*)

4) Posture sur les épaules

5) Charrue

6) Cobra

7) Pince

8) Posture du cadavre

Sixième séance :

1) Posture du cadavre

2) Chien (avec ou sans variantes)

3) L'arbre

4) Sauterelle (*salabhasana*) - en commençant par 1/2 sauterelle

5) Arc (départ allongé à plat ventre, saisir les 2 chevilles et lever le buste et les genoux, sans cambrer le bas du dos)

6) Pince

7) 1/2 torsion

8) Posture du cadavre

Puis mixer les séances (en fonction de vos envies et de vos attentes) en tentant à chaque fois d'alterner les postures : flexion avant avec flexion arrière, rotation avec extension complète du corps, postures inversées avec postures debout, etc.

Généralités sur les étirements :

- Détente musculaire (ÉLASTICITÉ ET EXTENSIBILITÉ)

- Amplitude articulaire et musculaire

- Baisse des risques de blessure

- Stabilité

- Gagner en qualité esthétique

- Facilitation technique (alerte des récepteurs) et de concentration

- Facilitation de la récupération

ÉTIREMENTS :

Contrairement aux idées reçues il est possible d'en effectuer avant, pendant, après l'effort

- Conserver la conscience sur la zone étirée + visualisation

- Garder le dos droit

- Respirer (inspir allonge et redresse, expir étire)

- Étirer avant de tourner, revenir de la torsion avant de relâcher l'extension

- Changer les directions des étirements

BIBLIOGRAPHIE

Pour découvrir :

Anatomie pour le mouvement – Blandine Calais-Germain - Paris 1988 - 302 pages

Anatomie pour le mouvement Tome 2 bases d'exercices - Blandine Calais-Germain/Andrée Lamotte - édition des IRIS Paris 1990 - 302 pages
Stretching ; exercices d'étirement musculo-aponévrotique - Michèle Esnault - École des cadres de la kinésithérapie, Lamolaye, 1987
Stretching et préparation musculaire à l'effort - Michèle Esnault - Ann. Kiné. 15/1-2, 1988

La préparation physique - Michel Pradet - Collection Entraînement - INSEP Paris 1996 - 271 pages
Sports et Yoga - Jacques Choque - Albin Michel Paris 1989 - 284 pages
Le Yoga Guide complet et progressif - Mieux vivre une passion Robert Laffont Paris 1984 - 192 pages
Yoga Dipika Lumière sur le Yoga - BKS Iyengar -

Pour aller plus loin :

Entraînements préparatoires et complémentaires aux arts martiaux - Roland Habersetzer - AMPHORA Encyclopédie des arts martiaux Paris 1987 - 175 pages
Arts martiaux et sports de combat - Docteur Hubert Tisal - Sport et Médecine - INSEP Paris 1998 - 291 pages

Le Salut au Soleil - Ananda Ruchpaul/Jean-Marc Ortéga - Guy Trédaniel Paris 1991 - 237 pages

Pour pratiquer le Hatha-Yoga

Faëq Biria Centre de Yoga Iyengar de Paris 35, avenue Victor Hugo 75116 Paris

Nadine Ripault Centre sportif Amyot rue Amyot 75005 Paris

INFOS, INFOS, INFOS, INFOS

Jacques Vieillard sera :

- au Club de Gouvieux (Oise) le jeudi soir de 20h à 22h : 6/12, 28/3, 16/6

- au club de Chambly (Oise) le jeudi soir de 19h à 20h30 : 25/10, 31/1, 11/4

enfants : mercredi 17h à 18h : 7/11, 13/3, 15/5

- au club SKDionysien de Saint Denis (Seine Saint Denis) le jeudi soir 20h à 22h : 18/10, 22/11, 20/12, 24/1, 7/3, 4/4, 23/5, 20/6

Formation Tronc commun

BEES 1er degré mise en place à Courbevoie démarrera fin octobre

Pour tout renseignement :

Jean Perbal 06 09 75 18 91

==

AMIE vous propose pour 2002

Dimanche 13 janvier 2002 : Stage

de Taï ji quan de combat animé par **Kenji Tokitsu Sensei**, 7^è dan Shotokean et Shorin-ryu, expert en sabre japonais et arts martiaux internes, docteur en langue et civilisation japonaise, docteur en sociologie, auteur d'articles et de plusieurs ouvrages

Dimanche 17 février 2002 : Stage

de Chanbara (escrime japonaise) animé par **Jacques Fanfrede**, 3^{ème} dan Kendo, 5^{ème} dan Chanbara, 5^{ème} dan Karaté

Dimanche 17 mars 2002 !: Stage de

Karaté et Kobudo animé par **Zensei Oshiro** 7^{ème} dan Goju-ryu et Kobudo

(Adresses à confirmer)