



◆ 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>

1^{ère} année, n° 7

28/04/1998

EDITORIAL

Du côté de la Jeunesse et des Sports

La carte professionnelle qui doit être obtenue par chaque enseignant breveté d'Etat, qu'il enseigne dans un club privé ou une association, ne doit plus être validée tous les ans, mais désormais tous les trois ans (décret 97-503 du 2105.97 portant mesures de simplification des tâches administratives - J.O. du 22.05.97).

Je vous incite à la faire valider cette année afin d'être en règle et de faire valoir vos droits de brevetés d'Etat, ainsi que de faire connaître votre existence. Je ne saurais trop vous inciter à être présent, à occuper le terrain, en particulier auprès des instances de l'Administration.

Du côté de la FFKMA

Compte-tenu des épisodes que traversent notre fédération et de l'état d'esprit différent que je conçois entre entraîneur et enseignant, je porte à votre souvenir les propos de deux responsables fédéraux dans la revue Bushido du mois de juin 1986 - page 28:

Gilbert GRUSS

«... je crois qu'être entraîneur, c'est un choix. A un certain moment, il faut savoir choisir, ou on est combattant ou on est entraîneur. La grosse différence, du point de vue sportif et non du point de vue des Arts Martiaux, entre le combattant et l'entraîneur, c'est que le combattant est quelqu'un d'égoïste qui garde tout pour lui, qui ne donne rien. Alors que l'entraîneur doit tout donner et accepter à la limite que ceux qu'il entraîne deviennent plus forts que lui». «Mais ce n'est pas facile de passer de l'un à l'autre. Parce que lorsque l'on

passé du combattant à l'entraîneur, on est toujours un combattant et on veut essayer de prouver que l'on est toujours le plus fort. Alors parfois, c'est bien perçu, parfois mal perçu. Le karaté, c'est tout de même un peu spécial, on imagine toujours que l'entraîneur ou le Maître est le plus fort. C'est un des rares sports où les gens le perçoivent comme cela. Alors que dans d'autres sports, l'entraîneur est quelqu'un, à la limite, qui n'a pas pratiqué le sport qu'il entraîne». «Au karaté, dans l'esprit de la plupart des pratiquants, l'entraîneur est quelqu'un de très fort».

Francis DIDIER

(même article)

«Moi, personnellement, si j'ai le choix d'être entraîneur, c'est pour défendre le karaté. Donc, si la fédération n'est pas pour moi un modèle d'éthique, s'il n'y a pas une éthique à l'intérieur, cela ne m'intéresse pas du tout. Si un jour, les dirigeants ne respectaient plus cette éthique du karaté, je dirais ce que je pense et j'agis dans un autre sens. Je ne serais jamais tributaire ni attaché à une institution qui déroge à la règle».

Du côté des Stages

Jacques Vieillard s'est rendu le 5 avril à l'invitation du «Locomotive Camblisien» (60 - Chambly) club enseigné par Patrick Valleur. Durant une matinée 60 enfants et adolescents, ainsi que quelques adultes réguliers de ces rendez-vous, ont abordé les techniques circulaires de membres inférieurs et leurs enchaînements, la stabilité et le placement de la respiration, avec le constant souci du respect de la mécanique du corps, A l'instigation de Georges PIAT, professeur à Azay-sur-Cher, le comité départemental du Loiret organise un stage enfants-adolescents le dimanche 14 juin de

9 h 30 à 16 h portant sur le karaté-jitsu animé par Jacques Vieillard.

Si cette initiative d'A.M.L.E. vous tente, vous serez bien évidemment les bienvenus. Il vous est possible d'envisager une démarche similaire avec un thème comme la pédagogie enfants par exemple Une documentation (argumentaire) vous sera remise sur simple demande.

Du côté des soins

Malgré toutes les précautions de l'enseignant, comme à l'occasion de toute activité corporelle, peuvent survenir des traumatismes divers. Suivant l'ouvrage «Guide pratique d'homéopathie pour vous» des Docteurs Berthier et Jouanny (Ed. Dangles - St-Jeande-Braye 1994-185 pages) et après expérimentation sur moi-même et un nombre certain de pratiquants et de stagiaires de certains remèdes, je propose:

- **contusions, hématomes, hémorragies, traumatismes musculaires** (dont courbatures) : ARNICA, bien sûr en pommade, mais également éventuellement en dose ou en granules 9 CH. Prendre 5 granules immédiatement, et répéter la prise toutes les heures en espaçant selon l'amélioration. Il est possible de prendre ARNICA a priori avant certaines activités. Compléter éventuellement en cas d'hématome persistant ou de traitement trop tardif, en alternant une heure sur deux avec 5 granules de LEDUM PALUSTRE 5 CH.

Pour les excès musculaires et les courbatures, utiliser SARCOLACTICUM ACIDUM 9 CH 5 granules quatre fois par jour jusqu'à récupération.

- **traumatisme osseux:**

ARNICA en 15 CH une fois par jour si le choc est ancien, en 9 CH toutes les trois heures s'il est récent. Eventuellement associer

SYMPHYTUM 5 CH

contre la douleur et les séquelles du périoste, 5 granules trois fois par jour en alternance avec ARNICA.

- **traumatisme du sein, du coccyx et du petit bassin:** BELLIS PERENNIS 5 CH 5 granules quatre fois par jour.

Dans de nombreux cas, afin d'éviter tout Oedème, un emballage de glace entouré d'une

pochette de plastique permet de plus d'amoindrir la douleur.

- **traumatisme tendineux** : RHUS TOXICODENDRON 15 CH, 5 granules toutes les quatre heures (également contre les courbatures). En cas de tendinite, associer et alterner avec RUTA GRAVEOLENS 5 CH toutes les deux heures.

Pour le pied d'athlète, les petites plaies comme des coupures qui surgissent dans la cambrure sous les orteils, Francis Braillon propose de laver et sécher soigneusement le pied, tamponner CALENDULA en teinture-mère ou de l'huile essentielle de lavande, sans omettre un traitement général anti-mycosique. Les chaussures doivent également être traitées.

Jacques VIEILLARD

Rencontre avec Thomas HAUSNER

Dans le dernier numéro de la gazette, nous vous avons demandé de participer à des consultations pour les besoins d'une étude que notre ami Thomas Hausner effectue actuellement à Paris, à l'hôpital Bichat, sur les suites articulaires à long terme de la pratique des arts martiaux Thomas remercie tous les adhérents d'AMIE qui ont bien voulu participer à ces contrôles.

Nous profitons de l'occasion qui nous est offerte pour discuter un peu avec Thomas Hausner d'origine autrichienne qui, en dehors d'être interne en chirurgie générale et traumatologie, est également un pratiquant et enseignant de karaté Shukokai.

Après avoir pratiqué le judo, il est depuis 20 ans karatéka, en étant passé par un style qu'il considère « un peu fou » le Kukoshin, un petit détour par le Shotokan et pour finir il se passionne pour le style Shukokai, branche du Shito-ryu.

- Il y a un an, au cours d'un stage d'AMIE, Thomas Hausner nous avait fait découvrir la pratique de son style.

Un petit peu d'histoire: le principe du style Shukokai, fondé par maître Tani Chojiro est basé sur la fluidité et la souplesse dans les mouvements. Les mouvements de cette école sont exécutés de manière très dynamique. Cette école a puisé ses racines dans les trois anciens styles d'Okinawa-te :

le Shuri-te le Naha-te et le Tomari-te. Dans ce style les katas sont les mêmes que ceux du Shito-ryu.

Revenons au spécialiste de traumatologie. Nous avons demandé à Thomas Hausner si, au cours de son étude, il rencontrait plus de traumatismes dans une pratique plutôt que dans une autre.. J'ai vu plus de traumatismes chez les pratiquants de judo. La Fédération de judo a plus un but sportif et, à ce titre, le travail est plus physique et plus dur pour le corps.

Les conséquences de ce choix se retrouvent chez les pratiquants qui souffrent souvent de traumatismes aux genoux tels des lésions ligamentaires. Le judo est basé sur des projections et des saisies, il fait beaucoup travailler les épaules et les doigts, ce qui entraîne des traumatismes voire des fractures des membres.

Pour le karaté, je ne suis pas encore assez avancé pour donner des conclusions, mais j'ai constaté, pour les pratiquants de plus de 15 ans, des arthroses entre la rotule et le fémur et des problèmes de ménisque. La position du zenkutsu est parfois la cause de ces lésions. Pour le ménisque, c'est en partie le résultat de la position d'équilibre que provoque l'exécution des coups de pieds. D'ailleurs il n'est pas rare de constater des problèmes de hanches liés aux mêmes raisons.

Pourquoi avoir choisi Paris et pas le Japon?

Je suis francophone et j'ai beaucoup de contacts avec la France, cela me permet donc d'approfondir mes connaissances dans la langue française.

Je suis enseignant à Vienne, mais même lorsqu'on donne des cours on est toujours élève, alors je viens en France pour travailler mon Karaté. En France le Karaté est beaucoup plus

développé. Actuellement à Paris je pratique 4 à 6 fois par semaine, en particulier avec maître Kamohara, 7ème dan de Karaté Shukokai.

Mais je m'entraîne également avec Jean- Marc Ortéga, Pierre Portocarrero ou Jacques Vieillard.

Quel est l'avis d'un spécialiste du karaté et du corps sur la pratique du karaté?

La finalité du karaté c'est de pouvoir respecter son corps, d'améliorer sa santé et de pratiquer toute la vie. Je ne suis pas contre la compétition, les arts martiaux ont été développés pour se défendre à une époque où c'était nécessaire. Les temps ont changé et les occasions de se battre sont plus rares. La compétition est un bon moyen de se tester dans une situation de combat.

Mais pour moi, ce n'est qu'une étape, ce n'est pas la finalité de la discipline.

En Chine à l'époque des moines de Shaolin, ils pratiquaient les arts martiaux mais étaient également capables de soigner. C'est une idée que je trouve juste. Ce concept n'est d'ailleurs pas limité à ma spécialité de chirurgien mais également par des pratiques comme l'ostéopathie, le shiatsu et le kuatsu. Il est évident qu'au début de l'apprentissage d'un art martial, il faut déjà beaucoup de temps pour apprendre à exécuter le geste. Mais je considère que dès le premier dan, on est un élève suffisamment avancé pour comprendre les mécanismes du corps et c'est à ce moment qu'il faut penser à approfondir ces techniques, voire les pratiquer pour s'occuper du corps des autres. D'autre part, je trouve dommage que certains karatékas arrêtent leur pratique après la compétition. C'est justement à ce moment-là que l'on peut approfondir son art. Pour ma part, je compte pratiquer toute la vie, c'est un besoin vital. Je suis convaincu que l'on peut s'adonner à un art martial jusqu'à n'importe quel âge. Mais il faut l'adapter et transformer par exemple son mawashi-geri jodan souvent spectaculaire, en mawashi chu- dan moins impressionnant mais tout aussi puissant et efficace.

J'ai vu des maîtres d'Okinawa qui pratiquaient encore à l'âge de 85 ans.

Merci à notre ami Thomas Hausner, sa connaissance du corps et du karaté en fait déjà un être sage.

Michel LEROY

INFOS, INFOS, INFOS

Pour tous les internautes (passionnés d'Internet), nous vous signalons que notre ami Areski Ouzrout a réalisé un site internet sur son club de karaté comprenant des articles, des informations sur les stages, des photos, des dessins d'enfants, bref, une bonne exploitation de ce nouveau moyen de communication. Je conseille à tous ceux qui le peuvent, d'aller voir ce site. Bravo pour cette initiative qui est très imaginative et très bien présentée. Pour vous donner l'eau à la bouche nous vous joignons dans la gazette quelques pages en noir et blanc (désolé...) de cette réalisation. Si vous voulez en savoir plus tous à vos ordinateurs et connectez-vous à: <http://www.mygale.org/O1/arkan/Objec-tifs.html>

Revenir au sommaire

Mes objectifs

Bienvenue sur ma page web! Ce site a pour vocation d'être un lieu d'échange et d'information sur le thème du karaté-do. Vous y trouverez plus particulièrement des informations sur les clubs où je professe. J'espère que vous apprécierez venir le visiter et le faire découvrir à vos amis internautes ou karatekas

Tout d'abord faisons connaissance Je me prénomme Areski Ouzrout, j'ai 36ans et pratique le karaté de style « shotokan » bien que les autres styles et les autres m'intéressent. Je suis 3ème dan et éducateur sportif breveté d'Etat 2ème degré. J'enseigne en région parisienne.

J'ai participé pendant plusieurs années au sein de la F.F.K.A.M.A. à la formation des futurs professeurs de karaté. M'entraîner et enseigner sont mes passions. Si vous désirez échanger avec moi sur ces sujets alors n'hésitez pas à m'écrire.

Revenir au sommaire

Si vous souhaitez vous entraîner avec moi...

Un enseignement du karaté-do traditionnel dont l'objectif, au delà d'une méthode de self défense efficace, est de permettre à chacun de pratiquer en fonction de ses capacités ainsi que de tenter une rencontre avec soi-même. Les cours tout en conservant le contenu technique du karaté-do traditionnel tiennent compte des savoirs modernes tant dans les domaines de la pédagogie que de la connaissance du corps et des méthodes d'entraînement.

Si vous êtes de passage dans la région parisienne n'hésitez pas à prendre contact par e-mail et à venir pratiquer dans l'un de ces dojo, vous serez le bienvenu.

Club de Meudon-la-Forêt:

Gymnase Millandy 3 bis nie Georges Millandy
92360 Meudon-la-Forêt Tél. :0146306862

Entraînements adultes:

lundi de 19h15 à 21h15 mercredi de 19h30 à 21h30 vendredi de 19h30 à 20h30

Entraînements enfants de 7 à 9 ans:

mercredi et vendredi de 17h30 à 18h30

Entraînements enfants de 10 à 13 ans:

mercredi et vendredi de 18h30 à 19h30

Club d'Asnières:

Gymnase Carpentier, 230 rue du Ménil 92600 Asnières

Entraînements adultes débutants:

mardi et jeudi de 19h00 à 20h15 Entraînements adultes avancés et confirmés:

mardi et jeudi de 20h15 à 21h45 Entraînements enfants:

mardi et jeudi de 18h à 19h

<http://mygale.org/O1/arkanldojos.html>

Si cela vous tente, vous serez bien évidemment les bienvenus. Il vous est possible d'envisager une démarche similaire avec un thème comme la pédagogie enfants par exemple Une documentation (argumentaire) vous sera remise sur simple demande.