

Le journal des passionnés d'arts martiaux de l'Ecole de la Vague Bleue

# Cahier d'École

de la Vague Bleue



# Cahier d'Ecole

de la Vague Bleue



## Edito

### Cahiers d'Ecole, deuxième tentative !

Les plus anciens d'entre nous, dans la pratique au sein de l'Ecole j'entends, ont connu le Journal de l'EVB, il y'a 20 ans, imprimé sur papier bleu !

Il y a six ans, nous avons tenté de relancer l'idée dans un format différent, Les Cahiers d'Ecole, malheureusement pas assez de contributeurs ne s'étaient manifestés et nous avons donc manqué de temps. Mais nous y avons travaillé dur ! C'est pourquoi c'est un bonheur de reprendre le travail d'édition. Nous espérons qu'il vous plaira.

Nos objectifs sur six mois sont : une parution papier tirée à deux millions d'exemplaires, une appli et plus ou moins 50.000 abonnés... Ou pas...

Nous allons cependant essayer d'utiliser au mieux la motivation et les compétences des contributeurs pour publier de manière régulière, un petit magazine sans prétention, si ce n'est d'être assez intéressant pour être lu.

Vous souhaitant une bonne lecture, une bonne rentrée et une bonne saison !

# Cahier d'École



de la Vague Bleue

## Benévoles de l'École

**Bonjour Myriam ! Tout d'abord, deux questions pour mieux vous connaître : depuis combien de temps êtes-vous investie comme bénévole dans le club de Bondoufle ? Pratiquez-vous le taekwondo ou une personne de votre famille est-elle pratiquante au sein du club ?**

Bonjour Camille, je suis bénévole dans le club de Bondoufle depuis une dizaine d'années, au départ en tant que simple parent, puis Trésorière et enfin Présidente. Je ne suis pas pratiquante de Taekwondo mais suis devenue depuis cette rentrée pratiquante de Self défense coréen. Mon fils aîné quant à lui entame sa douzième année au sein de l'EVB.

**En quoi consiste le rôle de présidente d'une association sportive ?**

Le rôle de Présidente est au même titre que le rôle de Trésorier ou Secrétaire un rôle important dans une association, qu'elle soit sportive ou non. Nous sommes l'interface privilégiée entre les adhérents, les parents, les enseignants et l'école. Nous gérons d'une part tout le côté administratif qu'une association exige mais d'autre part, nous sommes aussi présents pour communiquer, échanger, proposer, encourager, écouter, dynamiser notre club...

Nous représentons un ensemble d'individus qui partagent la même envie d'apprendre. Présidente c'est aussi s'impliquer, défendre des idées, des projets afin de faire évoluer le club. Nous sommes UNE VOIX pour la prise de décisions tant au niveau de notre commune, de l'association Omnisports dont nous dépendons et de notre école.

**Que vous apporte et que vous a apporté votre expérience en tant que présidente du club de Bondoufle ?**

Ce n'est pas la première fois que je suis Présidente d'une association et chaque expérience est différente. Cependant dans le bénévolat nous avons la chance de rencontrer des personnes de tous horizons, toutes générations, avec nos différences et nos ressemblances... et cela apporte beaucoup humainement. Nous apprenons la tolérance. Chaque association est une famille et c'est d'autant plus vrai dans notre école. Le rôle de Président peut parfois sembler difficile quand il s'agit de défendre les intérêts de l'association auprès de certains organismes mais aussi parce qu'il demande une grande disponibilité, pour autant ce rôle apporte un enrichissement personnel. Il ne faut jamais se décourager et continuer à œuvrer pour le bien du club.

**Avez-vous des conseils pour ceux qui aimeraient se lancer dans une expérience de gestion d'une association ?**

A toutes les personnes qui souhaiteraient être bénévoles dans une association, je leur dirai « n'hésitez pas, foncez ». Quel que soit le temps que vous accordez au bénévolat cela sera toujours positif, vous n'êtes pas seul(e)s, vous faites partie d'une équipe. Donnez tout ce que vous pouvez, et en travaillant de manière collégiale, tout ira bien. Le but est de faire vivre et de perdurer l'association pour laquelle vous vous investissez.

**Un petit mot pour finir ?**

Bénévole pratiquant ou bénévole non pratiquant = richesse. Notre regard sur le Taekwondo n'est certes pas le même, notre expérience non plus mais cette diversité représente au final une richesse d'idées, de débats, et d'expériences à partager dans l'intérêt des adhérents et des clubs.

# Cahier d'École



de la Vague Bleue

## Le corps du sportif.

Comment, et pourquoi bien manger ?

Pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie, et ce encore plus chez les enfants, en pleine croissance. Ce sont justement les aliments que nous mangeons qui permettent de produire cette énergie. Il est donc important de manger régulièrement, en quantité suffisante, mais pas n'importe quoi ! Une bonne alimentation est essentielle pour rester en forme mais manger équilibré doit rester un acte simple, voici donc quelques conseils faciles à appliquer.

### LE PETIT DEJEUNER

Le petit déjeuner est LE repas le plus important de la journée. En effet, un bon petit déjeuner évite le coup de faim entre les repas et donc le grignotage. Il permet aussi d'être plus performant et concentré à l'école et au travail jusqu'à midi ! Un petit déjeuner équilibré comprend :

- o Un fruit : un fruit frais, une compote ou du jus
- o Un laitage : du lait, un yaourt ou du fromage blanc pour le calcium et les protéines
- o Un produit céréalier : du pain, des céréales, des biscottes pour les sucres lents
- o Une boisson pour s'hydrater

### LE RESTE DE LA JOURNEE

Il est nécessaire de faire 3 repas quotidiens principaux (petit déjeuner, déjeuner, dîner) avec 1 à 2 collations que l'on peut par exemple prendre avant un entraînement (fruit, barre de céréales). Idéalement, nos repas devraient se composer de :

- o 1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs pour les protéines et le fer
- o 5 fruits ou légumes par jour pour les vitamines et les minéraux (potassium, magnésium ...)
- o Des féculents (pâtes, riz), des pommes de terre, des céréales pour les sucres lents, indispensables pour alimenter les muscles et les organes, très importants chez les sportifs.
- o Des produits laitiers pour les protéines, le calcium et la vitamine D, essentiels pour la solidité des os.
- o De l'eau à volonté (plate ou même gazeuse encore plus riche en minéraux) pour s'hydrater et éliminer les déchets présents dans notre corps. Les sodas doivent, eux, être consommés occasionnellement.
- o Les produits gras et sucrés sont à consommer avec modération, très peu intéressants d'un point de vue nutritionnel mais indispensables au plaisir !

# Cahier d'École

de la Vague Bleue



## APRES LE SPORT ?

Après un entraînement ou une compétition, la récupération passe aussi par l'alimentation. La priorité est de boire en grande quantité, afin de réhydrater son corps et d'éviter les crampes. Les fruits (banane, pomme, abricots secs), légumes, crudités sont également utiles pour éliminer l'acide produit par notre corps lors de l'effort.

## ET AVANT UNE COMPETITION ?

Nombreux sont les compétiteurs à se rendre compte 1 semaine avant la compétition qu'ils ne seront pas au poids pour la catégorie espérée ; ils tentent alors un régime express. Ces régimes, plus dangereux qu'utilitaires sont à proscrire, particulièrement chez les jeunes encore en pleine croissance ! Les sauts de repas entraînent alors une perte énergétique et une déshydratation (encore aggravée si l'entraînement se poursuit pendant cette période). La conséquence sera une perte de masse musculaire puisque l'organisme est obligé de puiser dans ses réserves. Il en résultera une diminution de la performance avec une augmentation du risque de fatigue physique et mentale, d'hypoglycémies, de malaises et donc de blessures. Retrouver une alimentation plus équilibrée plusieurs mois à l'avance, avec d'avantages de fruits et légumes et moins de sodas, kebab et gâteaux est bien plus raisonnable ! La veille au soir, des pâtes, riches en sucres lents, seront préférables aux aliments gras qui pourraient être difficiles à digérer. Du point de vue alimentation,

Vous voilà prêts. Maintenant à vous de faire le reste !

## Pierre Alain à Rio ?

C'est avec une grande fierté que nous avons appris que Pierre-Alain Raphan avait été reçu à l'examen d'arbitre international. Après quatre jours d'examen et un aller-retour au Monténégro, Pierre-Alain fait en effet partie des deux français reçus aux épreuves (sur trois). Une nouvelle casquette pour lui à ajouter à celles de président de club, de président du comité départemental 91 et de 4ème dan et cadre de l'AEVB.

Nous espérons que son exemple suscitera des vocations !

## Félicitations Pierre-Alain !



## Le Salut

### traditions

« Tchalyeut Kyongyé ! », certainement les deux mots coréens que tout pratiquant de Taekwondo entend le plus dans sa vie d'art-martialiste ! Tellement que le geste du salut risque de devenir un simple automatisme, perdant ainsi son sens. C'est un constat, le salut se perd, se transformant parfois en hochement de tête quand il ne disparaît pas complètement... C'est à nous, enseignants et élèves que revient la responsabilité de faire perdurer cette tradition, non pas par conservatisme, mais parce qu'elle a du sens, un sens dans l'Histoire, mais aussi un sens plus contemporain, en adéquation avec les valeurs sportives, mais surtout martiales. Nous nous concentrerons sur deux types de salut pour cette fois, les saluts en passant la porte du Dojang puis ceux entre pratiquants.

### «Le respect de la salle»

Le respect de la salle... Pourquoi pas ? Mais ce n'est pas suffisant ! Bien qu'il soit d'une importance capitale de soigner les installations et le matériel mis à disposition par notre mairie ou notre club, ce n'est pas le salut qui s'en charge, mais bien nous-mêmes par nos actes.

Ce salut a un sens plus complexe, plus profond, un sens dont le pratiquant doit se rappeler chaque fois.

Ce salut concrétise en réalité une rupture avec le monde extérieur, nécessaire à la bonne pratique des arts martiaux. Il permet à chacun de sanctuariser son Dojang de manière à y rendre la pratique saine, pour soi et pour les autres.

Rupture avec le monde extérieur donc...

Bien entendu il ne s'agit pas d'essayer de créer une faille spatio-temporelle, le monde extérieur ne cesse pas d'exister. Il s'agit plutôt de faire ce que l'on peut afin de le laisser entrer un minimum dans notre petit oasis, le Dojang.

Tout d'abord une rupture de soi à soi. Nous sommes art-martialistes, mais aussi humains ! Et l'humain, c'est compliqué ! Nous avons nos valeurs, nos humeurs, nos bonheurs, nos soucis, nos opinions, nos amours, nos rancœurs etc... Autant d'éléments fondateurs de l'individu, mais aussi perturbateurs de la pratique des arts martiaux. Une pratique saine des arts martiaux suppose en effet un état d'esprit le plus neutre possible, permettant la pleine conscience de la possible dangerosité de nos apprentissages sans tendre vers une violence incontrôlée.

# Cahier

# d'École



## de la Vague Bleue

## Le Salut

### «Le respect de la salle»

La pratique au club doit donc être la plus détachée possible de nos états d'âme, devant nous apprendre, comme le dirait le vénérable Kim San Té, à penser « ici et maintenant ». Cela aura pour effet de garantir au niveau personnel une sérénité sur le long terme en n'associant pas l'entraînement aux émotions extérieures, mais aussi une pratique sécurisée pour soi et ses partenaires. Le « je vais aller au cours combat, ça va me défouler », n'a donc pas sa place chez nous art-martialistes par exemple, un tel état d'esprit pouvant être dangereux pour nos partenaires, le cours et le club. Ensuite, une rupture avec le monde, avec notre place dans ce monde, avec ses règles. Nous le savons tous, les règles dans le Dojang sont strictes et l'un des piliers du bon fonctionnement d'une section, d'un club ou d'une école réside en ce qu'elles s'appliquent de la même manière pour tous. Et ça, ce n'est pas toujours évident à un niveau personnel ! Dans le Dojang, l'un est peut être PDG d'une multinationale cotée au CAC40, l'autre étudiant, ouvrier, chômeur, champion du monde ou astronaute (la chance !)... en plus de l'uniformité du Dobok, le salut en rentrant dans la salle est un moyen de concrétiser le passage de ce que l'on est à l'extérieur à ce que l'on est dans le Dojang, un art-martialiste exactement au même titre que les autres. Il concrétise aussi l'acceptation de rentrer dans un espace avec son règlement, ses traditions, sa hiérarchie et tous ses autres codes qui peuvent parfois contraster énormément avec ceux que nous suivons à l'extérieur.

En plus de garantir une pratique juste et équitable, cette notion de mise de côté de soi-même permet aussi à tout individu de se retrouver, indépendamment de l'image que le monde lui renvoie habituellement, mais ça, c'est une autre histoire, plus personnelle et qui pourrait être abordée dans une réflexion sur le salut au Taegueug.

### Le salut entre pratiquants

Dans nombres de sociétés asiatiques, le salut est encore un geste quotidien de nos jours, dans la rue, au restaurant, dans l'entreprise etc... Et bien souvent il traduit une soumission à une certaine forme de supériorité de l'un sur l'autre. Ce sens est à chercher dans l'origine du geste, c'est-à-dire le don de sa tête au seigneur. En effet le geste de l'inclinaison, regard au sol, servait à offrir sa nuque en se présentant devant son seigneur qui pouvait disposer de la vie de son vassal à sa guise. Le vassal exprimait ainsi sa complète soumission et le don complet de sa personne, prouvant ainsi sa loyauté sans faille.

Attention ! Ne sortez pas votre sabre lorsqu'on vous accueille à l'entrée d'un restaurant au Japon ou en Corée (ni nul part en fait...) ! Le sens a quelque peu changé aujourd'hui !

Cependant, nous pouvons extraire de cette explication une partie du sens de nos saluts entre partenaires d'entraînement. Lorsque que nous travaillons à deux ou à plusieurs nous mettons en effet notre vie entre les mains de nos partenaires ou tout du moins notre intégrité physique mais aussi morale. « Voici ma nuque... j'y tiens un petit peu, merci d'y faire attention ». Mais de manière unilatérale, le geste perd tout son sens, la beauté du salut réside en ce qu'il est mutuel, comme une sorte de promesse, un échange silencieux qui veut tout dire, qui exprime une volonté sincère de préserver son partenaire. Le Grand Maître me disait toujours d'ailleurs de refuser de travailler avec quelqu'un qui ne me saluerait pas en retour.

## Le Salut

### Le salut au professeur

Vous l'aurez tous compris, le salut au professeur sert en majeure partie à flatter son égo... Bien entendu que non, mais cet égo peut avoir sa place dans la question. Si les enfants ont tendance à avoir moins de réticence à la systématisation du salut au professeur ou à la ceinture noire, c'est en partie par ce qu'ils ne s'embêtent pas encore avec ces histoires de placement par rapport aux autres. Chez les adultes, c'est un peu plus compliqué, mais à tort ! En effet le salut au professeur prend son sens en partie dans un aspect purement hiérarchique (souvenez-vous, les codes du Dojang) mais surtout dans une forme de reconnaissance et de gratitude. Nous ne préjugerons pas ici des activités des enseignants et ceintures noires hors Ecole de la Vague Bleue et nous parlerons donc de ce que l'on connaît.

Une reconnaissance de quoi ? Tout d'abord d'une expérience de vie, objective, en tant que pratiquant ayant plus de vécu que nous dans la discipline, une reconnaissance du travail fourni pour en arriver là, une reconnaissance des efforts mis en œuvre pour sa formation, tant martiale qu'en terme de diplôme.

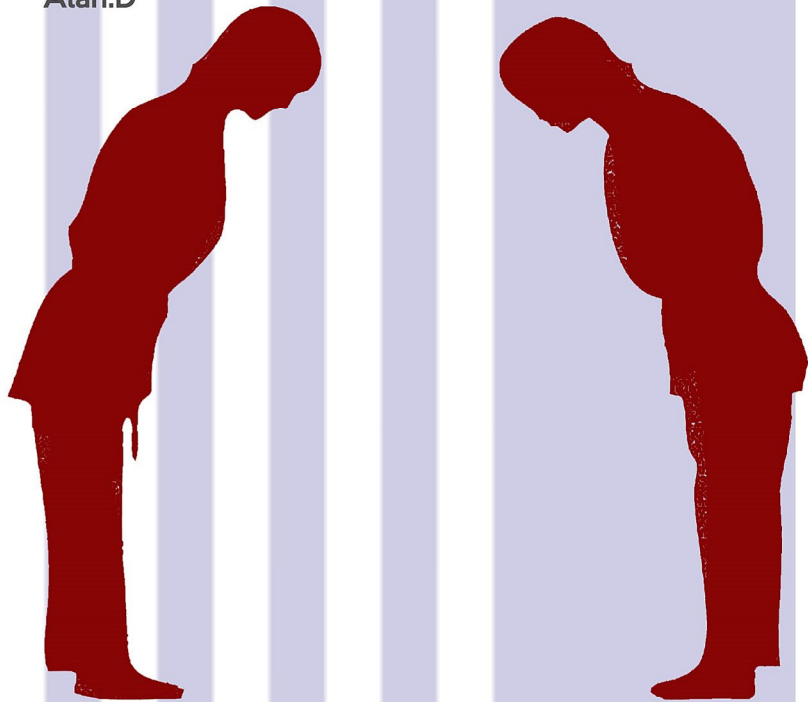
Une reconnaissance aussi du travail fourni pour l'École dans laquelle nous vivons, toujours bénévole, toujours avec la meilleure volonté.

Une reconnaissance pour la grande attention qu'ils vous portent, en tant qu'élèves directs ou en tant qu'élèves de l'École.

Alors plus d'hésitation ! Saluons nous entre nous, saluez vos professeurs, vos maîtres, vos partenaires ceintures noires, mieux vaut trop de saluts que pas assez !

Une fois cela posé, c'est la question du Dojang elle-même qui se pose. Si je rencontre mon Maître devant le gymnase, je le salue ? Et sur le parking ? Et au supermarché ? Est-ce que ma reconnaissance varie en fonction de l'endroit où je me trouve ? Si les valeurs martiales m'apportent la sérénité dont nous avons parlé, est ce que je ne ferais pas bien d'en exporter du Dojang ? Et le Dojang d'ailleurs... est-ce vraiment un lieu matériel ?

Alan.D





# Cahier d'École

de la Vague Bleue



## Le Stage été enfants

Le stage été enfant a lieu pendant le mois de juillet ; il dure 5 jours et je vous promets qu'à la fin, on trouve ça vraiment très court !!!

Au début, le réveil est un petit peu dur :

6h30, c'est quand même un peu tôt pour un début de vacances !

Le matin, ça commence avec un petit footing autour du lac puis un bon petit déjeuner dans le réfectoire du centre. Aussitôt après, l'entraînement va commencer :

le matin, c'est technique. Après un bon entraînement, on prend une petite douche et on va manger. L'après-midi on a un temps libre, à peu près 1 heure où on peut se reposer, jouer au tennis de table, faire un babyfoot mis à disposition par le centre ou juste discuter avec les copains.

Mais bon, on est venu pour faire du taekwondo ; donc c'est parti pour quelques heures de combat ! Après l'effort, le réconfort ; c'est le moment de la piscine ! C'est le moment où on en profite pour s'amuser et chahuter tous ensemble.

Ensuite, on va dîner, puis il y a une petite veillée et de temps en temps une bataille de polochons par ci par là...

A la fin de la semaine, passage de ceintures pour ceux qui sont prêts !

Voilà un petit résumé de ce qui se passe au stage été.

Avant tout, c'est un moyen supplémentaire pour s'entraîner, rencontrer d'autres gens de l'école et partager avec des amis une passion commune.

C'est une semaine géniale ; quand on repart, on n'a qu'une seule envie... y retourner !



# Cahier d'École



## de la Vague Bleue

### Mythes et Légendes

**Les Trois Fils est une légende traditionnelle. Nul ne connaît son origine, et personne ne peut affirmer qu'elle soit authentique. On la raconte pourtant dans de nombreux pays, chez des peuples de cultures différentes.**

Il y a bien longtemps vivait un grand maître d'armes. Ses trois fils figuraient au nombre de ses élèves. Les fils étaient fiers de leur père et adoraient s'entraîner sous sa direction. Ils passaient de longues heures à s'entraîner à son art.

Un jour, un ami du maître avec lequel il s'entraînait depuis de longues années vint leur rendre visite. Lui aussi était connu à travers tout le pays comme étant un grand maître d'armes. Les deux hommes s'assirent dans la pièce de réception du maître pour boire le thé et raconter des histoires.

-Mon ami, j'aimerais beaucoup faire la connaissance de tes trois fils afin qu'ils puissent me montrer quelle fut leur progression dans la maîtrise de la voie du sabre.

-Certainement. Je vais les appeler. Le maître se dirigea vers le linteau de la cheminée sur lequel étaient posés plusieurs grands vases. Il en prit un et le plaça en équilibre sur le haut de la porte, de telle façon que le vase tombe au moment où la porte s'ouvre. Puis il appela le premier de ses fils. Une voix résonna du fond du jardin, où le jeune homme s'entraînait.

-J'arrive, père, dans une minute. Le fils était au milieu d'un mouvement difficile. Avec quelques essais de plus, il allait y arriver.

Cinq minutes plus tard, il interrompit son exercice et se rappela que son père l'attendait. Rengainant son sabre, il courut vers la maison. Les deux maîtres attendaient dans la pièce de réception. Ils virent la poignée basculer et la porte s'ouvrir violemment. Le vase tomba sur le crâne du fils. Il laissa échapper un hurlement et dégaina son sabre. Avant que le vase n'ait atteint le sol, il se brisa en une dizaine de morceaux sous l'effet du coup de sabre. Ce n'est qu'à cet instant que le fils se rendit compte que son agresseur n'était autre qu'un des vases de son père. Il rengaina son sabre en arborant un sourire docile, s'inclina devant son père et son invité, et entreprit de ramasser les morceaux du vase brisé. L'invité commenta.

-Il est rapide.

-Oui, et il est fort.

-Penses-tu qu'un jour il sera vraiment habile avec un sabre ?

Le père lança un sourire à son fils, l'invita à se joindre à eux pour le thé.

-Oui, un jour, peut-être.

Les trois hommes discutèrent pendant quelques minutes. Puis le père se leva, il attrapa un second vase sur le linteau de la cheminée et le plaça en équilibre au-dessus de la porte. Puis il appela son second fils.

# Cahier d'École



de la Vague Bleue

## Mythes et Légendes

-Oui Père !

Le second fils répondit du fond du jardin où il s'entraînait en compagnie de quelques amis. Il s'inclina devant eux.

-Excusez-moi les amis.

Puis il rengaina son sabre et descendit l'allée en direction de la maison. Le maître, son invité et le premier fils virent la poignée se baisser et la porte s'ouvrir. Le vase tomba. Le second fils porta la main à son sabre, prêt à dégainer. Il vit que le vase de son père était en train de tomber. Il plongea et l'attrapa avant qu'il se brise sur le sol. Le vase dans ses bras, il s'inclina devant son père et son invité. Puis il se dirigea vers la cheminée pour remettre le vase à sa place sur le linteau, à l'endroit exact où son père l'avait pris. L'invité commenta.

-Il a de très bons réflexes.

-Oui et une excellente mémoire. Il a développé la plupart des qualités essentielles.

-Penses-tu qu'un jour il sera vraiment habile avec un sabre ?

Le père lança un sourire à son fils, l'invita à se joindre à eux pour le thé.

-Oui, un jour, peut-être.

Les quatre discutèrent quelques minutes en buvant le thé. A nouveau, le père se leva, attrapa un vase sur le linteau et le posa au-dessus de la porte. Il appela son troisième fils. Le troisième fils s'entraînait à effectuer des coupes. Sa lame fendait les cibles qu'il avait disposées à cet effet.

Lorsqu'il entendit la voix de son père, il arrêta sa pratique, baissa délicatement son arme et la rengaina. Il se dirigea vers la maison. Le maître, l'invité et les deux fils virent la poignée de la porte tourner lentement puis s'arrêter. Pendant quelques secondes, la porte resta immobile. Puis elle s'ouvrit doucement. La main du troisième fils apparut au-dessus de la porte. Avec précaution, il maintint le vase en place et pivota gracieusement pour franchir la porte. Il referma la porte sans que le vase ait bougé.

-Tu peux être fier.

Le maître acquiesça. Les cinq hommes étaient assis et parlaient depuis des heures. L'invité se leva.

-Bien, je dois partir. Il fit signe au premier fils de venir. Le fils s'agenouilla et s'inclina profondément. L'invité lui tendit une belle montre.

-Mon garçon, sois toujours attentif à l'endroit où tu te trouves à chaque instant. Une personne doit maîtriser sa propre attention avant de maîtriser n'importe quel art.

# Cahier d'École

de la Vague Bleue



## Mythes et Légendes

Puis l'invité fit signe au second fils, qui s'agenouilla devant lui et s'inclina. L'invité lui tendit un livre façonné à la main. Le fils le feuilleta et constata que chacune de ses magnifiques pages étaient vierge.

-Mon garçon, une belle collection de talent est comme un livre aux pages blanches. Les pages de ta vie d'artiste martial son maintenant prêtes à recevoir tout ce que tu souhaites y écrire. Ecris bien.

Puis il fit signe au troisième fils, qui s'agenouilla et s'inclina devant lui. L'invité lui tendit un tout petit bijou, une simple épingle ornée d'un tout petit diamant. L'invité regarda le troisième fils droit dans les yeux. Le fils répondit par un sourire de compréhension. Aucune parole ne fut échangée.

Le maître accompagna son invité jusqu'au portail de l'entrée. Les deux s'inclinèrent avec le respect de toute une vie. L'invité se tourna, passa le portail et marcha vers la ville.

## BANDE DESSINEE



## Ce trimestre

### Septembre

20/09/15 .Réunion ceintures noires et membres du bureau

### Octobre

04/10/15 Stage ceintures noires

### Novembre

08/11/15 .Stage combat Taekwondo.

22/11/15 Stage préparation passage de grade Taekwondo

### Décembre

06/12/15 .Stage Ceintures noires Taekwondo/Hapkido.

13/12/15 .Passage de grade