

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

Cahier d'ECole



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



Le Stage ceintures noires weekend

Ce week-end j'ai pu faire pour la deuxième un stage week-end à Aubigny-sur-Nère. Cette fois si contrairement à la première fois nous n'étions pas que des ceintures noires. En effet c'est le premier stage week-end qui accueille des Keups et c'est quelque chose que j'ai beaucoup apprécié.

Samedi matin, nous avons travaillé d'une nouvelle manière le combat, un peu plus « hors du commun ». L'après-midi, un travail sur la technique avec encore une fois une approche différente pour les Hanbon et pour les HSS qui nous permet de nous habituer à de nouveaux types de situation.

Le soir, comme c'est le cas sur ce genre de stage, nous nous sommes regroupés tous ensemble puis nous avons, par groupe, réfléchi sur des thématiques que Sbn Frédéric nous avait donné. J'aime beaucoup ces moments propres à ces stages, ils nous permettent de discuter entre nous et de connaître la manière dont les autres abordent ce genre de question et cette fois comme des Keups étaient présents nous avons pu échanger avec eux ce qui fut très enrichissant.

Dimanche matin, cette fois de la technique classique mais d'un niveau supérieur, tout le monde y compris les Keups, a travaillé les poomsés supérieur. Pour terminer ce stage, un cour, encore une fois que nous n'avons pas l'habitude de faire, sur les armes (couteaux, bâtons et nunchaku). Les retours sur le stage ont tous été très positifs, tout le monde était content d'avoir travaillé des choses qui sortaient de l'ordinaire et que nous n'avons pas l'occasions de voir en cour, de plus cet esprit de famille que tout le monde apprécie est un point fort de notre école et qu'on retrouve beaucoup dans ces stages. Nous remercions tous Sbn Frédéric d'avoir encadré ce stage et aussi un grand merci au différent prof et gradé pour leurs interventions pendant le stage qui furent très enrichissantes.

D.VUITON



Cahier d'École

de la Vague Bleue



Le corps du sportif.

Le taekwondo, sport de combat, peut être vu comme un sport particulièrement dangereux pour notre santé et à risque de blessures. Dans les faits cependant, il ne l'est pas plus que d'autres sports de contact, les blessures graves restant très rares. Néanmoins, comme dans tout sport, malgré une bonne préparation et le port de protections, des petites blessures sont toujours possibles. Quelques mots sur les principaux traumatismes, leurs causes et quelques conseils pour les éviter et les traiter.

MUSCULAIRES

o Les courbatures :

Phénomène bien connu de tout sportif, les courbatures sont ces douleurs que l'on ressent 1 à 2 jours après un entraînement un peu plus dur que d'habitude ou un manque d'étirement. Il s'agit de micro-lésions musculaires responsables d'une inflammation qui cause la douleur, et non d'un excès d'acide lactique (longtemps accusé) qui sera évacué bien avant l'apparition des courbatures. Les courbatures bien que douloureuses sont tout à fait bénignes et passagères. Pas de traitement miracle, la meilleure façon de s'en débarrasser étant de continuer à bouger sans toutefois trop forcer sur les muscles touchés.

o Les crampes :

Moins fréquentes que les courbatures, il s'agit de contractions douloureuses, brutales et incontrôlables d'un muscle, durant quelques minutes. Elles peuvent avoir lieu pendant l'effort ou au repos (y compris la nuit) et sont dues à un excès de calcium dans le muscle, ce qui a pour effet de l'exciter et de le contracter. Une fois de plus, pas de traitement spécifique, la crampe va cesser d'elle-même, éventuellement aidée d'un étirement. Pour éviter leur survenue, un bon échauffement, une hydratation et des minéraux en quantités suffisantes sont recommandés.

o Les élancements, déchirures et ruptures musculaires :

Les élancements sont définies par un dépassement de la capacité d'étirement du muscle. Elles provoquent une réaction inflammatoire, douloureuse mais pas de rupture de la fibre musculaire. Le traitement consiste en une application de glace et quelques jours de repos pour éviter l'aggravation vers une déchirure musculaire. Les déchirures (aussi appelées « claquages ») et ruptures musculaires consistent en des atteintes des muscles qui sont alors lésés, les déchirures peuvent être plus ou moins complètes, en intéressant un ou plusieurs faisceaux musculaires ou le muscle entier (on parle alors de rupture). Les signes sont alors une douleur « en coup de poignard » ressentie lors d'un effort précis, et l'apparition d'un hématome contrairement à l'élancement. Le traitement de ces lésions sera également l'application de glace et le repos ; cependant une déchirure doit motiver une consultation chez un médecin qui pourra prescrire une échographie afin d'objectiver l'atteinte musculaire et donner un traitement plus poussé.

Cahier d'École

de la Vague Bleue



Le corps du sportif.

OSTEO-ARTICULAIRES

o Les contusions :

Très fréquentes, les contusions sont des douleurs apparues suite à un choc, sans entorse ou fracture associée. Au taekwondo, elles se situent majoritairement sur les zones de frappe, l'avant du pied principalement. Une ecchymose ou un hématome sont souvent présents ainsi qu'une douleur à la palpation et à la mobilisation. L'application de glace servira à faire diminuer l'hématome et la prise d'antalgiques (type paracétamol) permettra la diminution de la douleur. Du repos est nécessaire jusqu'à l'arrêt de la douleur. Si celle-ci persiste plus d'une semaine, une consultation chez le médecin est souhaitable, afin d'éliminer une atteinte plus grave.

o Les entorses :

Il s'agit d'élongations, de déchirures ou de ruptures des ligaments constituant nos articulations. Les plus fréquemment atteintes sont la cheville et le genou, lors de traumatismes en torsion. La douleur, extrêmement intense dans les premières minutes peut ensuite s'atténuer mais ne doit pas dispenser d'une consultation chez le médecin. En effet, un diagnostic de fracture doit systématiquement être éliminé, puis le traitement consistera en une immobilisation, par attelle le plus souvent, ainsi qu'en l'utilisation de béquilles. Des ruptures complètes ligamentaires (ligaments croisés du genou par exemple) peuvent également nécessiter une intervention chirurgicale.

Toutes ces blessures restent heureusement peu graves ou rares. Il est également possible de ressentir à la fin d'un entraînement des petites douleurs qui vont cesser toutes seules après une bonne nuit de sommeil, sans nécessité de s'affoler. Tout cela ne devant absolument pas nous empêcher de pratiquer notre sport avec plaisir, par ailleurs très bon pour la santé autant physique (maintien d'une bonne condition physique) que mentale (évacuation du stress et des tensions) !

Le petit lexique :

Inflammation : C'est une réaction de notre système de défense immunitaire en réponse à toutes sortes d'agressions (traumatisme, infection ...). Elle est responsable de douleur, rougeur, chaleur et gonflement sur le site touché.

Acide lactique : C'est le résultat de la chaîne qui utilise le glucose (sucre) dans le muscle pour produire de l'énergie. Il est lui-même utilisé ensuite dans la production d'énergie par différents organes mais n'est absolument pas responsable des courbatures.

Ecchymose : C'est ce que l'on appelle « un bleu », il s'agit d'un saignement localisé juste sous la peau.

Hématome : C'est une ecchymose plus volumineuse, qui va distendre la peau et former un gonflement ou une bosse.

Antalgiques : Médicaments contre la douleur.

Cahier d'École

de la Vague Bleue



Le Stage Technique.

L'École de la Vague Bleue a organisé comme à son habitude un stage le dimanche 22 Novembre 2015, pour se préparer au passage de grades de Décembre.

Ce sont quelques 80 enfants et 75 adultes qui se sont rendus au Gymnase A. Rideau à Mennecy, sous la houlette de SBN Bruno Lacote et de ses fidèles gradés.

Après un échauffement appréciable en cette saison mené par Elodie, nous avons pu réviser les différents modules d'un passage par petits groupes, eux-mêmes encadrés par un ou plusieurs ceintures noires, de façon à répartir les niveaux et permettre à chacun d'être mieux pris en charge.

Ces deux heures ont été l'occasion de nous rappeler les notions importantes à retenir dans notre apprentissage du Tae Kwon Do et qui doivent être démontrées lors d'un passage de grades, émaillées des petits traits d'humour que nous apprécions tant chez SBN !

Merci à ThiMi Lambret pour les photos prises tout au long du stage et à Mennecy Tae Kwon Do pour l'organisation.

Nous vous attendons encore plus nombreux au prochain stage !

O.QUESNEL



Résultat passage de grade AEVB décembre 2015

Manon Midavaine, Laura Cabenet (*SMS tkd*), Quesnel Olivier (*tkdYERROIS*), Souhane Nada (*USRO tkd*), De arrochela lobo Charles, Ipas Dylan (*SENART tkd*), Guine Sylvain et Quesnel Kevin-lam (*LISSES tkd*).

Ont réussi leurs épreuves pour l'obtention du 1er degré.

Vuiton Dorian (*BONDOUFLE tkd*) a lui réussi celles pour le 2ème degré.

Le Queau Alexandre et Nouvel Sebastien (*MENNECY tkd*) admis au 3ème degré.

Et notre président de l'école Vercarmer Ludovic (*MILLY tkd*) admis au 4ème degré.

Félicitations à vous tous, et que la force reste avec vous!!

Cahier d'École

de la Vague Bleue



Interview Sbn Frédéric

Bonjour Sabumnim Frédéric ! Nous allons commencer l'interview par une question en trois chiffres sur votre parcours : année où vous avez commencé le taekwondo et le hapkido, nombre d'années d'enseignement, année « tournant » dans votre pratique.

J'ai commencé le Taekwondo en septembre 1988, le Hapkido l'année suivante ainsi que le Taegukkwon et j'enseigne le Taekwondo au club de St Germain les Corbeil depuis septembre 1994. Au-delà de l'aspect physique des arts martiaux, j'ai trouvé dans l'AEVB (qui s'appelait le CNAM à l'époque) ce que je cherchais depuis longtemps : un Maître. J'ai eu la chance de côtoyer pendant plus de 25 ans Maître TROCHET et cette rencontre a grandement contribué à faire de moi l'homme que je suis aujourd'hui, bien au-delà du cadre des arts martiaux. Sans rentrer dans les détails, je dis parfois que les arts martiaux m'ont sauvé. Mon Maître y est pour beaucoup. Je n'oublie pas non plus Maître KIM Yong Ho qui est un autre personnage d'exception. L'un comme l'autre, au fur et à mesure des années sont devenus plus encore que des Grands Maîtres pour moi. Ils sont un peu mon père et mon grand-père adoptifs...

Comment vous est venue l'idée de commencer les arts martiaux coréens ? Avez-vous déjà expérimenté d'autres arts martiaux ?

SBN Bruno LACOTE qui est mon meilleur ami depuis le collège a commencé le Taekwondo à Corbeil en 1987 quand le club s'est ouvert. Nous nous entraînions ensemble à l'époque avec quelques amis dans une forme de Kung Fu et au nunchaku. Il m'a tout simplement invité à venir voir un cours. J'ai trouvé l'ambiance sympa et la pédagogie de Maître TROCHET (3ème Dan à l'époque...) tout à fait adaptée à ce que je cherchais. Je me suis donc inscrit l'année suivante.

Vous pratiquez le taekwondo et le hapkido. Diriez-vous que les deux sont complémentaires ? Si non, en quoi ces deux disciplines diffèrent-elles ?

Je ne pratique plus vraiment le Hapkido depuis plusieurs années, entre autres à cause de problèmes de genoux, malheureusement. Mais je continue à l'intégrer très régulièrement à mes cours de Taekwondo. Pour ce qui me concerne, le Hapkido est une pratique beaucoup plus personnelle que je n'ai jamais souhaité enseigner en tant que telle. Les deux disciplines, les trois avec le Taegukkwon, sont complémentaires. La principale différence tient surtout pour moi à l'absence de compétition dans notre forme de Hapkido et par suite au plus grand réalisme des techniques.

Quel est votre rôle actuel au sein de l'école ?

Je suis le Secrétaire Général de l'AEVB et l'un des trois Directeurs Technique avec SBN Bruno LACOTE et SBN Alain Gautier. Je suis plus particulièrement en charge de l'aspect Taekwondo technique et organisateur des passages de grades.

Quels bénéfices tirez-vous de l'enseignement des arts martiaux ?

Aucun bénéfice financier en tout cas !!! Par contre, au plan humain, c'est une expérience exceptionnelle d'échanges et de rencontres. Il y a souvent un lien affectif très fort qui se crée entre l'enseignant et ses élèves. Nous avons aussi un rôle de soutien, d'écoute, de conseil et parfois de recadrage qui est tout aussi important, si ce n'est plus, que d'enseigner ap tchagui ou ale makkï. Mais au final, on dit souvent que le Maître apprend autant de ses élèves : je ne peux que confirmer cet adage.

Cahier d'École

de la Vague Bleue



Interview Sbn Frédéric suite

Dans quelle mesure est-il difficile de concilier vie sportive et associative avec vie professionnelle ? (si cela est difficile !)

C'est surtout une question d'organisation et de motivation. Je ne suis pas professionnel de l'enseignement et je ne l'ai jamais souhaité. C'est un choix strictement personnel et surtout pas une critique : les arts martiaux sont ma passion et ma vie, je n'ai jamais souhaité que cela devienne « alimentaire ». Par contre, mais c'est vrai dans de nombreux domaines, la vraie difficulté à certaines périodes, c'est que les journées ne font que 24 heures... Mais il est vrai aussi que chaque activité s'enrichit de l'autre : c'est aussi une force de connaître deux univers différents.

Un film d'arts martiaux incontournable ?

La réponse n'est pas facile... Toutefois, pour ma génération, Bruce LEE est juste incontournable. Disons, « La fureur de Vaincre »... Pour l'anecdote, je l'ai vu au cinéma, je devais avoir 9 ou 10 ans, pour la toute dernière séance avant sa fermeture d'un cinéma de quartier. Ce film a probablement été fondateur et un vrai déclencheur pour toute ma vie depuis !

Film à voir

La Fureur de vaincre (titre original : *Jing wu men*) est un film de kung-fu réalisé par Lo Wei en 1972, dont le personnage principal est interprété par Bruce Lee.

Après de longues vacances, Chen Zhen (Bruce Lee) rentre dans son école de kung-fu, et y découvre que son maître, Huo, est mort. Peu de temps après, les représentants d'une école japonaise rivale viennent humilier l'école de Chen Zhen en leur donnant un écriteau sur lequel est inscrite une insulte raciale envers les Chinois. Le lendemain, Chen Zhen décide seul d'aller voir l'école japonaise, et de leur rendre leur écriteau. Les japonais, trouvant Chen Zhen trop téméraire, le défient : Chen Zhen abat tous les élèves de l'école, sans avoir une égratignure. Il découvre, un soir, que l'une des personnes de son école faisait partie des Japonais, et qu'il a empoisonné le maître Huo. Chen Zhen va déchaîner sa fureur, jusqu'à tuer, et à devoir se déguiser pour ne pas être reconnu par la police.



Cahier d'École

de la Vague Bleue



Mythes et Légendes

Infailable concentration

Sen no Rikyu demeure dans la mémoire des Japonnais le plus illustre Maître de Cha no yu, le rituel du thé. Il était au service de Hideyoshi, le kampaku qui gouvernait le pays à l'époque.

Un jour, alors que le maître Rikyu officiait au cours d'une cérémonie du thé, Hideyoshi fit remarquer à ses généraux: « Regardez bien Rikyu préparer le thé et vous constaterez que son crps est rempli de KI, que ces gestes précis et mesurés sont comme ceux d'un grand guerrier, ils n'offrent aucune ouverture. Sa concentration est sans faille. »

Une idée traversa Kato Kiyomasa, fameux général : pour vérifier si ce que disait le kampaku était aussi exact qu'il voulait le faire croire, il décida de toucher l'officiant avec son éventail dès qu'une ouverture se présenterait. Pris au jeu, il se mit à observer attentivement. Sen no Rikyu qui se trouvait juste à côté de lui. Au bout de quelques minutes, croyant percevoir une faille, le général allait pointer son éventail. A cet instant précis, le Maître de thé le regarda droit dans les yeux, en lui souriant.

Kiyomasa en eut le souffle coupé. Son éventail lui en tomba des mains.



Cahier

d'École

de la Vague Bleue

A prévoir

STAGE d'été
Du samedi 23 au jeudi 28 juillet 2016



Taekwondo
Hapkido
Arts martiaux
coréens
Animations
Sorties selon
la météo

Cadres :
5ème dan - BE
Alain Gautier &
Bruno Lacôte
CRJS Aubigny
sur Nère



**Stage été
enfant-Ecole**
de la Vague Bleue



**Du mercredi 6 au lundi 11 juillet
2016**

Taekwondo - Jeux en plein air
- Piscine - manègement d'armes

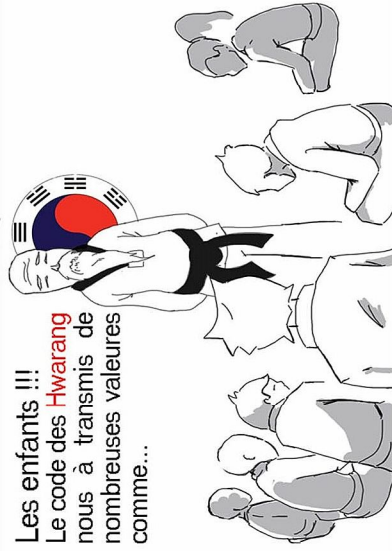
CRJS Aubigny sur Nère



Bande dessinée

Les enfants !!!

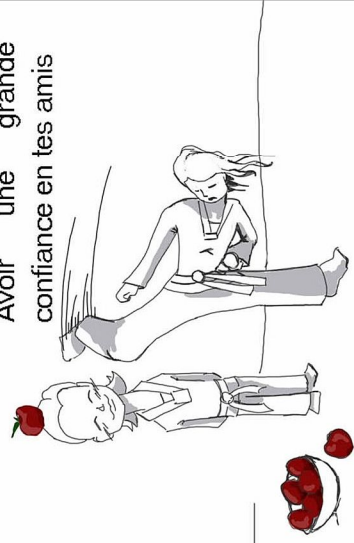
Le code des **Hwarang**
nous a transmis de
nombreuses valeurs
comme...



Respect envers les parents et enseignants



Avoir une grande
confiance en tes amis



Ne jamais quitter un champ de
bataille

