



Le karaté, un art qui évolue (5)

Claude Morin

KARATÉ-DO

Le diplôme décerné au karatéka qui réussit l'examen officiel pour l'obtention d'un nouveau grade selon les techniques du style Shotokan traditionnel enseigné dans notre région par Sensei Lorenzo D'Anna, affiche très haut et fièrement la mention Shotokan suivie de Karaté-Do.

Qu'en est-il de ce " Do " qui suit le mot " Karaté " ?

Plus que de simples lettres, que nous retrouvons d'ailleurs associées à tous les arts martiaux japonais (Judo, Aiki-do, Karaté-do, etc.), ce Do souligne la présence de la Voie spirituelle existant au-delà de la technique pure et se veut un rappel du lien existant toujours avec les origines.

Dans nos articles précédents, nous avons vu que ces arts martiaux découlent d'une longue ascèse et d'une réalisation spirituelle particulière jadis atteinte par Bodhidharma, ce moine hindou fondateur du Bouddhisme Zen. Il n'est donc pas étonnant de retrouver, en ouverture et en fermeture de chaque session de Karaté, la présence d'une méditation qui se pratique justement assis, dans la posture " Zen ".

POSTURE ZEN

Les adeptes du yoga connaissent les bienfaits de cette posture qui favorise l'élimination de la fatigue, des tensions musculaires et osseuses. En réflexo-thérapie, on dit qu'elle élimine la pression diaphragmatique, facilitant ainsi la respiration. Quant aux bénéfices mystiques, " cette posture élève le corps, et produit une sensation de légèreté mentale... une immense tranquillité dans l'ensemble physico-mental ",

nous dit Goswami Kriyananda, dans " La science spirituelle du Kriya Yoga " chez Arista.

MÉDITATION

Posture aidant, le karatéka est appelé à méditer un court moment, avant et après chaque session d'entraînement. Qu'en est-il au juste pour quelques-uns des karatékas de notre région ayant atteint le grade de ceinture noire ?

Robert Hudson y voit là une occasion privilégiée de " se mettre en union corps-esprit ".

Marc Bellavance y voit, au départ "... une coupure avec le monde extérieur pour entrer comme en transe avec soi-même et permettre l'union du corps et de l'esprit ". En fermeture, elle " permet d'intégrer ce que nous avons appris... et, en ouvrant les yeux, d'avoir la vision juste des choses qui se présentent à nous dans le quotidien. "

Fort de la connaissance des bienfaits généraux qu'apportent ces deux courtes méditations, Sensei D'Anna y voit en outre, en ouverture, une meilleure disposition du karatéka à l'enseignement qui va suivre et, en fermeture, l'intégration de l'expérience acquise en amenant le karatéka à " focuser " ses habitudes d'apprentissage.

POUR CONCLURE

Comme nous le rappelle Roland Habersetzer dans " Karaté, l'art du combat à mains nues " paru chez Marabout - service " ... l'homme contient en lui-même la source de la béatitude, mais ses passions, son ignorance et toutes les idées qui lui ont été imposées du dehors au cours de sa vie l'empêchent de voir clair en lui... il doit d'abord réaliser l'unité de son corps et de son esprit... " Ce but atteint... " il EST, il VIT pleinement... il a atteint un stade d'équilibre et de bonheur parfaits ".

Prévost à l'honneur.

À l'issue de l'intensif camp d'entraînement d'été 2001 de l'Association de Karaté Shotokan, Claudette Gonthier se mérita une ceinture noire, 1er Dan et Sonia Labelle une ceinture brune (3e Kyu) en technique, combat réel (kumite) et combat imaginaire (kata).

Leur excellente prestation fut donnée devant Katsumata Sensei, 6e Dan, instructeur en chef de

l'Association de Karaté Shotokan du Québec (3000 membres), et Inada Sensei, 4e Dan, 2e champion " all Japan " en combat réel (kumite), venu du Japon spécialement pour la circonstance.

L'événement, qui s'est tenu à la mi-juillet à l'école A.-N.-Morin de Ste-Adèle, attira, en plus des nombreux visiteurs, près de deux cents karatékas venus de toutes les régions du Québec.



Nos deux Prévostaises à l'honneur, Claudette Gonthier, nouvelle ceinture noire et Sonia Labelle, nouvelle ceinture brune, posent pour nous avec Lorenzo D'Anna Sensei, ceinture noire 3e Dan, président de l'association de Karaté des Laurentides et organisateur du camp d'été 2001 de l'A.K.S.

Pour toute information concernant le karaté shotokan, Sensei Lorenzo D'Anna. (450) 563-3935, (450) 431-6165

C'est confirmé!

Justy'n Time participera au rallye Défi Sainte-Agathe

L'équipe de rallye Justy'n Time composée de Stéphane McNeil et Annie Duranceau, a confirmé sa participation au rallye de Ste-Agathe qui se déroulera les 7 et 8 septembre prochains. Les 2 rallyes de l'Ouest canadien complétés, ils décrochaient 2 victoires dans leur catégorie (P1) en mai et terminaient 2^e dans leur catégorie au rallye de Baie des Chaleurs en juillet dernier. L'équipe de rallye Justy'n Time maintient sa position de tête en P1 au classement du championnat canadien !



Pierre Dauphinais de l'Agence graphique

Stéphane McNeil : pilote, Annie Duranceau : copilote, Carl Girard : technicien de service

Bien que le Défi Ste-Agathe ne compte pas pour le Championnat national, l'équipe compte bien inscrire quelques points dans le Championnat régional des rallyes du Québec auquel Justy'n Time participe parallèlement au Championnat canadien. « Nous profiterons de ce rallye pour terminer les réglages de la voiture et tester de nouveaux ajustements en vue du rallye interna-

tional de Charlevoix », confie, Stéphane McNeil, pilote de l'équipe.

« Nous sommes très heureux de participer au seul rallye de notre région! Les parents, amis et commanditaires locaux seront tous présents ce qui ajoutera un petit vent de camaraderie lors des arrêts aux points de services! De plus, notre ville, la Ville de

Prévost, soutien l'équipe! Initiative, qui, nous l'espérons, ouvrira les horizons de d'autres villes! ajoute Annie Duranceau, copilote de l'équipe.

Changement de stratégie pour ce rallye? Sûrement pas! L'équipe poursuit son seul objectif: se rendre au fil d'arrivée! Souvenons-nous, du déjantement de pneu, en plus de la crevaisson dans les dernières spéciales de Baie-des-chaleurs! Rien n'arrête Justy'n Time! Des livrets-guides pour les spectateurs seront disponibles (voir le site du Défi Ste-Agathe à l'adresse mentionnée plus bas) L'équipe vous invite donc à venir les saluer et à venir les encourager! Vous aurez la piqure... c'est garanti!

Remercions: Bullseye, (sérigraphie), Desrosiers Chevrolet Oldsmobile (carrosserie), L'étape graphique (web)Le Vieux Shack,(resto) Subaru St-Jérôme (atelier) la Ville de Prévost (pour son soutien). Des partenaires, sans qui, il serait difficile d'assouvir cette passion et de représenter la région!

À SURVEILLER :

- 7-8 septembre:
Rallye Défi Ste-agathe : <http://www.rallyedefi.com>
- 28 et 29 sept. :
Le rallye des voyageurs: <http://www.kwrc.on.ca/voyageurs/voyageurs2001>
- 1 au 4 nov. :
Rallye International de Charlevoix: <http://www.rallye-charlevoix.com>
- Notre site: Justy'n Time <http://pages.infinit.net/justyntm>

Un autre coup pendable:

Jean-René Dufort a demandé une escorte à la police pour un baptême... comme celui de Céline!

C'est sur les ondes de CKOI-FM au cours de son émission matinale que notre Jean-René national a téléphoné en direct sur les ondes à la Régie inter-municipale de la Rivière-du-Nord pour demander une escorte pour le baptême de son fils en septembre.

Dufort a expliqué que si Céline avait eu droit à une escorte policière, il ne voyait pas pourquoi il ne pourrait pas bénéficier du même privilège. Poli, froid, distant et prudent le répartiteur a dit : « Un instant SVP ». Puis, il a laissé sécher Jean-René Dufort au bout du

fils au grand dam de l'animateur.

Sans se décourager Dufort a communiqué à nouveau avec le poste de police de Prévost pour demander combien de policiers comptaient le service? Une vingtaine, a répondu le répartiteur. « Est-ce que je pourrais tous les avoir comme escortes,

parce que le baptême a lieu à Ste-Anne-des-Lacs, (Dufort y a résidence) mais la réception aura lieu à Bellefeuille, » a précisé Dufort.

Évidemment, l'affaire a tourné en queue de poisson, mais la blague a rapidement fait le tour des chaumières des villes membres de la Régie.

C'est Jean-René Dufort et Stéphane Laporte, qui réaliseront une genre de « bye Bye » pour marquer la fin de l'année 2001. L'épisode du chameau y sera, mais on ignore si le « gag » de la police sera utilisé.