



# CHINTO



Le bulletin de l'Association de Chito-Ryu Traditionnel du Québec

Dessin original de Sensei Jean-Noël Blanchette, 6e dan, renshi en Chito-Ryu

Volume 11 Numéro 1 Mars 2007

**Éditeur** Thierry Debeur; **Rédacteur en chef** Noël Blais; **Rédacteur** Noël Blais,  
Jean-Noël Blanchette, Mathieu Valotaire, Alain Denis, Denise Gauthier, Isabelle Minier

**Mise en page** Eric Lefebvre; **Traducteur** Paul MacKenzie, Marc Bolduc; **Correction et révision** Isabelle Minier, Marthe St-Laurent

---

[Mot du rédacteur en chef](#)

[La présence d'esprit](#)

[Visite au dojo de Cape Breton](#)

[Sohonbu](#)

[Commentaires d'un lecteur](#)

[Nouvelles en bref](#)

---

Liens

[Liste des dojos du Québec](#)

[Chito-Ryu Québec](#)

[Chito-Ryu Canada](#)

---

## MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

Le prochain séminaire avec Sensei Higashi au Québec aura lieu entre le 27 et le 29 avril. Après le dernier entraînement du 28 avril, il y aura l'assemblée générale annuelle de l'[Association de Chito-Ryu Traditionnel du Québec](#). Pourquoi ne profiteriez-vous pas de votre présence à ce séminaire pour venir à la réunion? Votre participation est appréciée et surtout, elle est importante afin d'engendrer des discussions de groupe et d'apporter de nouvelles idées. Y participer est déjà un grand pas, peut-être aimeriez-vous y donner un coup de pouce!

Dans la documentation sur les arts martiaux, nous pouvons lire des concepts sur l'état d'esprit permettant à un karatéka de réagir instantanément à une intention de l'adversaire. Sensei Blanchette nous livre son point de vue sur cette notion qu'est la présence d'esprit.

Dans la tradition japonaise, il est d'usage d'échanger de petits cadeaux, appelé omiyage, lors de voyages. Mathieu Volataire a fait une recherche sur l'omiyage pour préparer sa visite à un dojo au Cap Breton.

Le Sohonbu est le « comité international » de Chito-Ryu karatédo. À la lecture du Chinto, vous verrez que le Québec a des représentants dans cette organisation.

En janvier 2007, nous avons reçu des commentaires d'un lecteur sur un article paru dans le Chinto de décembre 2005. Vous y trouverez ces commentaires ainsi que la réponse des personnes concernées.

Noël Blais  
Instructeur [Chito-Ryu Longueuil - SportsPourTous](#)

[Haut de page](#)

## LA PRÉSENCE D'ESPRIT

Pour situer l'état d'esprit d'un adepte dans l'apprentissage des arts martiaux, la littérature usuelle utilise des expressions telles que *mushin*, *wu-wei*, *mizu-no-kokoro*, *tsuki-no-kokoro*, etc. Il s'agit d'un état où l'esprit est ouvert à toutes choses, totalement disponible, jamais troublé, capable de percevoir la plus petite action ou intention de son adversaire et capable de réagir instantanément, sans penser à rien. Qui ne rêve pas de maîtriser ces notions issues de la religion bouddhique?

En fait, d'un point de vue critique, il s'agit de notions religieuses qui nécessitent d'une part une définition de l'être humain en tant que corps, esprit et âme. D'autre part, ces notions religieuses ne peuvent, en aucun cas, être dissociées d'une démarche ascétique\*. La démarche ascétique peut se comprendre aisément par l'utilisation des arts martiaux japonais pour que l'esprit puisse contrôler le corps et que, par la suite, l'âme puisse s'exprimer à travers le corps et l'esprit. C'est à ce niveau que l'on parvient, selon la tradition religieuse bouddhique, à l'état *mushin*. Cet état d'esprit devrait avoir des conséquences sur la vie martiale de l'adepte, mais également sur tous les aspects de sa vie. La difficulté réside dans la capacité de comprendre et d'actualiser ces notions des plus vertueuses. Personnellement, je suis extrêmement heureux de voir des pratiquants s'engager dans le karaté-do en optant pour une démarche ascétique. Toutefois, il faut avoir une idée du chemin à parcourir pour que ces notions puissent s'actualiser.

À partir de ma propre expérience, les notions de *mushin*, *wu-wei*, etc., s'adressent, raisonnablement, aux adeptes ayant, au minimum, un grade de 4<sup>e</sup> dan; car elles nécessitent au préalable, la maîtrise de plusieurs habiletés dont l'acquisition d'automatisme. Pour acquérir ces automatismes, l'élève, sous l'enseignement rigoureux d'un maître, doit se soumettre à des conditions très variées en considérant divers niveaux de stress, allant du plus simple, du plus facile vers le plus complexe, le plus dur et le plus éprouvant. On retrouve, par exemple, tous les exercices de combat qui débutent par le *kihon-kumite* en passant par le *randori*, le *ju-kumite* et l'indispensable *shiai*.

Cependant, avant de soumettre un élève à différents niveaux de stress, il faut que celui-ci ait suffisamment de maîtrise technique. Pour acquérir ces maîtrise, la technique aura été répétée des centaines de fois, voire des milliers de fois. Enfin, pour exécuter ces techniques correctement, l'élève devra utiliser son cerveau en portant une attention particulière sur la technique. Ainsi, pour apprendre et maîtriser une technique, il faut penser. Quand tu ne penses à rien, tu ne corriges rien et tu n'apprends rien. Le karaté commence là! Non pas dans une vacuité d'esprit, mais dans une présence d'esprit.

En somme, il existe de nombreuses notions qui proposent un idéal à atteindre pour tous les pratiquants d'arts martiaux. Soumis aux impératifs du maître, les efforts, la patience et la persévérance sont, avec le temps, naturellement récompensés.

Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

Instructeur chef, [Académie d'arts martiaux Blanchette](#)

\* ascétique : qui appartient aux ascètes, à l'ascétisme.

ascète : 1) personne qui s'impose, par piété, des exercices de pénitence, des privations, des mortifications. 2) personne qui mène une vie austère.

(Source : *Le Petit Robert*, édition 2002)

## VISITE AU DOJO "[Cape Breton Karate Club](#)"<sup>1</sup>

Lors de nos vacances en septembre 2006, moi et ma conjointe, Véronique Janelle, sommes allés visiter ce qui est appelé : *Canada's Ocean Playground*, le terrain de jeu océanique du Canada. Nous sommes partis visiter divers sites et parcs nationaux en Nouvelle-Écosse et particulièrement au Cap-Breton, au nord-est de la Nouvelle-Écosse.

Après un été d'entraînement dans mon sous-sol, j'avais bien hâte de m'entraîner dans une classe avec des gens pour renouer avec la motivation et pour le simple plaisir de me faire projeter sur le tatami (bonjour Sensei Lefebvre!). J'ai donc décidé de contacter Sensei Sylvia Burrow, instructeur en chef du dojo [Chito-Ryu du Cap Breton](#) et j'y ai reçu un accueil fort sympathique.

Mais...

Avant de contacter Sensei Burrow, j'ai pensé m'enquérir des traditions japonaises pour une visite dans un dojo que je ne connais pas. J'ai donc commencé mes recherches sur l'usage et l'étiquette. J'y ai appris plusieurs choses :

La première est qu'il était considéré impoli, voire impensable, de contacter un autre Sensei que le nôtre à une certaine époque. La relation instructeur-étudiant était si forte que les gens n'osaient pas la trahir en allant s'entraîner dans un autre dojo. La confiance était l'élément essentiel.

La deuxième est qu'il fallait demander à son Sensei la permission d'aller s'entraîner dans un autre dojo, et sinon le dojo qui recevait l'élève qui voulait étudier devait contacter le Sensei de l'élève en question pour demander s'il avait la permission d'étudier ailleurs.

Pour démêler : Sensei A → élève → Sensei B

Sans quoi ce geste aurait pu être mal interprété par Sensei B (l'hôte), car il aurait été soit dupé par l'élève, soit en position d'avantage par rapport au Sensei A (le Sensei régulier de l'étudiant) parce que l'élève aurait pu vouloir quitter son dojo d'origine. De même, le Sensei A pourrait se sentir trahi ou mis de côté.

La troisième est qu'en arrivant il faut apporter un *Omiyage* (voir définition ci-dessous). Il faut faire de même en revenant de son voyage<sup>2,3</sup>.

La quatrième est qu'il y a également des petites règles à retenir au retour à son propre dojo, comme ne pas parler de ce qu'on a vu à moins que ce soit demandé, toujours s'en remettre à son propre Sensei pour les instructions en plus d'être courtois, comme toujours.

**OMIYAGE, le cadeau attentionné, le souvenir, le produit de la terre<sup>4,5</sup>.**

お土産

*Omiyage* signifie littéralement : «produit de la terre». Dans un petit guide sur la langue japonaise<sup>6</sup>, j'ai croisé cette expression et l'on y donnait cette définition : « (...) lorsqu'un Japonais part en voyage revoir des amis où de la famille dans une autre région du Japon, il apportera un petit cadeau typique de la

région où il vit d'habitude, puis inversement, lorsqu'il rentrera de son voyage, il apportera encore une spécialité de la région ou du pays où il est parti (on appelle ces petits cadeaux *o miyage*), on peut d'ailleurs voir dans les gares japonaises de très nombreux petits magasins qui vendent les spécialités de la région déjà tout emballées prêtes à être emportées et à offrir comme *o miyage*. »

Les cadeaux sont monnaie courante au Japon et la tradition de l'*omiyage* a perduré. Tellement que le concept de Giri (obligation) y est entremêlé. Lorsque l'on part en voyage, on a pratiquement l'obligation d'apporter un cadeau. Le cadeau de la terre est la spécialité de la région visitée. Et si on rend visite à quelqu'un, cet hôte doit nous donner un cadeau en retour.

Après avoir lu toutes ces informations, j'ai parlé avec M. Charles C. Goodin, avocat, karateka pratiquant le style *Mabatsu Shorin-Ryu* et dont le Sensei a étudié avec O'Sensei Chitose. M. Goodin est un chercheur du karaté et en plus d'être instructeur-chef de son propre dojo, il dirige le musée Ikari de karaté<sup>7</sup>, à Hawaï, en plus de publier de nombreux articles dans des revues telles que *Budo Magazine*, *Dragon-Times* et *Martial Arts Magazine*.

Je lui ai posé la question d'usage et d'étiquette sur l'*omiyage* et la visite d'autres dojos. Voici ce qu'il en dit sur son site web<sup>8</sup> (traduction libre) :

« (...) si vous planifiez visiter un dojo, spécialement pour la première fois, emmenez un *omiyage*. Si vous voyagez, emmenez un *omiyage* de votre ville, peut-être quelque chose de votre région. Vous pourrez alors dire : "Voici des noix de macadam d'Hawaï" ou " voici un pain de San Francisco". Vous comprenez le principe.

«Ne vous méprenez pas, je ne me prélasser pas en mangeant des gâteries! Les gâteries ou les cadeaux ne sont pas la chose importante. Ils ne sont que des jetons. En fait, donner un cadeau dispendieux est encore pire que ne rien amener du tout, parce que ça placera le dojo en obligation (Giri) envers vous. Nous devons agir réciproquement. L'*omiyage* est un cadeau d'appréciation pour avoir la permission d'entrer dans le dojo. Souvenez-vous de ne pas partir les mains vides!»

L'idée du cadeau n'est pas le prix, mais l'intention. Il est aussi bon de noter les choses suivantes sur l'*omiyage*. Si vous y allez seul, la responsabilité est vôtre. Si votre Sensei et vous y allez, la responsabilité de l'*omiyage* est celle de votre Sensei, traditionnellement, du moins.

Alors voilà. Pour ce qui est de la mise en pratique, j'ai demandé toutes les permissions et dans l'enthousiasme du départ, j'ai oublié l'*omiyage* chez moi. Par chance, Sensei Burrow n'en a pas fait de cas et je lui ai envoyé par la poste à mon retour. Un mois plus tard, j'ai pensé donner le cadeau à mon propre Sensei.

Les coutumes ont changé et l'*omiyage* n'est pas requis par tous les enseignants aujourd'hui. Toutefois, je trouve que c'est une belle coutume à développer.

Alors, pourquoi souligner ce tout petit événement?

Pour rappeler qu'au-delà des mouvements, au-delà des *makiwaras*, au-delà de la sueur et des mouvements, il y a des gens et des moyens de forger des amitiés, même si elles sont courtes, en plus de partager des moments enrichissants dans le plaisir de pratiquer le même art et ça, bien loin de sa maison. Bien sûr, les cours étaient dans une langue différente, mais pendant 2h, je n'étais plus au Cap-Breton, je ne parlais plus anglais ou français, j'étais simplement un type en train de faire du karaté avec des gens qui ont la même passion. Donc, je me sentais un peu chez moi tout en étant loin.

Et ça, c'est merveilleux.

En ordre habituel sur la photo :

Mathieu Valotaire, Sensei Sylvia Burrow, Laura MacIsaac et Matthew Sinclair (c'était un entraînement spécial d'été, période où le dojo est habituellement fermé)



Mathieu Valotaire  
Étudiant au [Dojo Chito-Ryu de Drummondville](#).

### Références ponctuelles

1. <http://www.seaside.ns.ca/~capebretonkarate/>
2. Visit Japan Campaign | Omiyage – Art of Gift Giving, <http://www.japanwelcomesyou.com/cssweb/display.cfm?sid=1276>
3. Futur indéterminé – Un Québécois au Japon, <http://blog.proxi.ca/archives/107>
4. Wikipedia – Cadeaux japonais, [http://fr.wikipedia.org/wiki/Cadeaux\\_japonais](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cadeaux_japonais)

5. Pour le *kanji*, Dictionnaire japonais - Français en ligne, <http://dico.fj.free.fr/traduction/index.php?mot=omiyage&nihongo=Traduction+japonais+-%3E+fran%C3%A7ais>
6. Bagues, Jean-Louis et Terashima, Michiko. *Le Dicoyama – Dictionnaire Français japonais, Japonais Français*, Éditions Nouvelle-École. Tokyo, Japon Consulté à la bibliothèque municipale de Drummondville (un grand merci à la préposée qui a cherché très fort ce dictionnaire).
7. Hawaii Karate Museum, <http://museum.hikari.us/>
8. Karate Thoughts Blog, <http://karatejutsu.blogspot.com/>

### Références générales

Discussions par courriel avec Sensei Charles C. Goodin.

Le Japon.Org → Japon, <http://www.lejapon.org/info/>

[Haut de page](#)

### **SENSEI BLANCHETTE PRÉSENT AU SOHONBU**

Sensei Jean-Noël Blanchette, Ph.D., 6<sup>e</sup> dan, Renshi et instructeur chef de l'[Académie d'Arts Martiaux Blanchette](#) m'a fait parvenir une communication indiquant qu'il est membre du «Chito-Ryu Karatédo Sohonbu». Le Sohonbu est le «Comité international» composé d'une trentaine de membres qui occupent des fonctions diverses. Parmi les Japonais qui forment la majorité du comité, on retrouve Kugizaki sensei, 9<sup>e</sup> dan, kyoshi qui occupe le poste de Sohonbucho; Higashi sensei, 8<sup>e</sup> dan, kyoshi, Vice-Sohonbucho; Tanaka sensei, 6<sup>e</sup> dan, Renshi occupant le poste de secrétaire et directeur de la division technique du Sohonbu, etc. Sensei Blanchette est membre de la division technique en recherche et développement. Une très bonne nouvelle pour le Québec.

Après discussion avec Sensei Blanchette sur la composition du Sohonbu, il m'a référé au site [international de Chito-Ryu](#). Vous pouvez voir la composition du personnel du Sohonbu en sélectionnant le lien suivant : [Chito-Ryu Karatédo Sohonbu](#). En visitant ce site, j'ai constaté qu'il y a aussi un autre instructeur du Québec qui est membre de ce comité ; il s'agit de Sensei Germain Bisson, 5<sup>e</sup> dan, Shihan et instructeur chef de [Karaté Cama](#). Sensei Bisson est membre de la division technique en combat de compétition.

Photo : Sensei Kugizaki (droite) en présence de Sensei Blanchette.



Noël Blais  
Instructeur [Chito-Ryu Longueuil - SportsPourTous](#)

[Haut de page](#)

## COMMENTAIRES D'UN LECTEUR ET RÉPONSES

En janvier 2007, nous avons reçu des commentaires de M. Alain Denis sur un article paru dans le [Chinto version française décembre 2005](#). L'article en question est celui de la section « KARATÉ VS ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ » ayant pour titre « BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN PERFORMER ». Les commentaires et réponses sont ici reproduits dans leur intégralité (sans correction grammaticale) afin de ne pas déformer les propos.

### **Premier commentaire**

« Dans cette parution de Chinto, de déc., 05, l'article Karaté vs éducation physique et santé.

Voici les observations que j'aimerais apporter :

Tout d'abord, le terme *versus* signifie : par opposition à ; surtout pour les oppositions de type binaire, i.e. masculin vs féminin.

Or, je crois que le Karaté n'est pas en opposition avec l'éduc . ni la santé »

### **Deuxième commentaire**

« Ensuite, l'article de Denise Gauthier site

Les Lipides, 2<sup>e</sup> paragraphe :

... L'énergie qu'apporte les lipides est utile...

( 3<sup>e</sup> point) Les acides gras trans : idem.

Je tiens à souligner qu'il n'y a aucune mention des dangers des ces gras trans, comme si de rien n'était . Il sont banni dans certains pays d'Europe par législation. Nous l'avons illustrer par la médecine les dommages cardio-vasculaire. J'inviterais une mis en garde lorsqu'on parle de ces substances néfaste créer pour ajouter saveur et longévité de conservation au aliments qui les contiennent, sans aucun plus value pour la santé de qui que ce soit, athlète olympique ou pas.

Note pour la diétitiste :

L'étiquetage de tous les aliments au Canada doivent, par la loi, indiquer le contenu en gras trans. Mais la loi est sans profondeur, car beaucoup d'étiquettes indiquent gras trans '0', alors qu'on peut quand même lire les ingrédients et apercevoir des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, qui sont en soit de gras transformés , y inclus le 'shortening' d'huile végétale.

Alain Denis

Membre ACRTQ. »

### **Réponse au premier commentaire** (Mme Isabelle Minier responsable correction et révision)

« Bonjour M. Denis,

Que dire, sinon que vous avez raison. On constate souvent l'utilisation du terme latin versus lorsqu'on veut comparer des éléments qui ne devraient pas être en opposition. Emprunté à l'anglais, l'expression n'est pas toujours appropriée en français. Toutefois, l'usage n'est pas critiqué par tous les spécialistes de la langue. On trouve entre autres dans le Multidictionnaire de Marie-Éva de Villers que l'un des synonymes de versus est l'expression par rapport à. Pour éviter d'utiliser versus, nous aurions donc pu intituler l'article Le karaté par rapport à l'éducation physique et à la santé. Mme de Villers souligne la forme fautive de versus lorsqu'il est employé dans le sens de contre (ex. : Kramer vs Kramer) et mentionne effectivement qu'on emploie l'expression dans les oppositions à deux éléments. Pour ma part, je fais partie de l'école de pensée qui croit que pour évoluer, une langue doit être libre de ses usages. Par conséquent, lorsque cela est possible, je laisse les rédacteurs libres du choix des termes utilisés. Ceci étant dit, je suis ouverte aux critiques constructives, car mon objectif principal est de m'assurer de la qualité de la langue du Chinto et d'en faire un outil de communication efficace et professionnel. »

### **Réponse au deuxième commentaire** (Mme Denise Gauthier auteur de l'article)

« L'article publié en décembre 2005 intitulé "Bien s'alimenter pour bien performer" avait pour but de souligner au lecteur l'importance de consommer à tous les jours, tel que recommandé dans le guide alimentaire canadien, une variété d'aliments afin de combler les besoins en vitamines, minéraux, et

autres éléments nutritifs essentiels pour permettre à notre corps de bien fonctionner et de bien performer.

Votre inquiétude concernant le manque de précision sur les acides gras trans est très légitime. Vous avez tout à fait raison de mentionner que la consommation d'aliments contenant des gras trans est très nocive pour la santé.

Toutefois, afin d'alléger le texte, j'ai choisi de restreindre mes propos et ne mentionner qu'une consommation excessive de lipides pourrait générer des risques importants sur la santé.

Désolé pour tout inconvénient qu'aurait engendré le manque de précision à ce sujet.

Denise Gauthier ,  
Dojo Karaté Cama. »

[Haut de page](#)

### NOUVELLES EN BREF

- Le prochain **séminaire de Sensei Higashi** sera les 27, 28 et 29 avril 2007.
- **Examens** avec Sensei Higashi le vendredi 27 avril à Longueuil.
- L'**assemblée générale annuelle** de l'ACRTQ aura lieu le 28 avril 2007 à Montréal immédiatement après le dernier entraînement de la journée avec Sensei Higashi.
- L'ACRTQ a un **calendrier** des événements qui est régulièrement mis à jour. Vous pouvez y avoir accès par le site Web de l'association : <http://www.debeur.com/chito-ryu-quebec.html>.
- Pour tout **commentaire** ou **suggestion** sur le chinto, envoyer un court texte par courriel à [blaisbenoit@hotmail.com](mailto:blaisbenoit@hotmail.com).
- Pour vous **abonner** à la distribution du Chinto, envoyer un message à cet effet à sensei Thierry Debeur au courriel [chinto@debeur.com](mailto:chinto@debeur.com).
- **Prochaine publication** du Chinto : **juin 2007**. Envoyez vos textes à [blaisbenoit@hotmail.com](mailto:blaisbenoit@hotmail.com).

Noël Blais  
[Chito-Ryu Longueuil - SportsPourTous](#)

[Haut de page](#)