

SHITORYU

KARATE CANADA ONLINE MAGAZINE

SPRING 2015

ISSUE #1



ShitoRyu Karate Canada

INTERVIEW

WITH SHIHAN LAROUCHE

LEARN MORE ABOUT CO-FOUNDER
OF SKC AT PAGE 02

XVII PAN-AMERICAN SHITORYU

17TH PSKF CHAMPIONSHIPS, MIAMI, USA
AT PAGE 64

NEKO ASHI DACHI AYUMI ASHI

PROPER STEPPING IN NEKO ASHI DACHI
AT PAGE 16

KYOSHI SHOKO SATO

TECHNICAL SEMINARS WITH MASTER SHOKO SATO AT PAGE 28





ENTREVUE AVEC SHIHAN LAROUCHE

Shitoryu



PRACTICING KARATE ALLOWED ME TO TRAVEL THE WORLD. BUT MY FAVOURITE PLACE WILL ALWAYS BE JAPAN.



1. POURRIEZ-VOUS NOUS RACONTER UN PEU COMMENT ET POURQUOI VOUS AVEZ COMMENCÉ À PRATIQUER LE KARATÉ ?

Ma passion pour le Karate a débutée en 1971. Sportif de nature mais introverti, je pratiquais quand même des sports de groupe, bien que j'aie eu une nette préférence pour les sports individuels.

Mon frère aîné et mes amis m'ont proposé de participer à une classe de karaté. À ma première classe, j'ai senti profondément que je venais de découvrir plus qu'un sport, mais un art sans fin.

Dans les premiers mois de mon entraînement j'ai découvert que : sans humilité, il n'y a aucun respect; que sans le respect, aucune confiance ne peut naître; et que sans confiance, aucun enseignement ne peut être donné ni reçu.

2. COMMENT LE KARATÉ VOUS A-T-IL CHANGÉ DURANT TOUTES CES ANNÉES ?

Pas seulement au Canada, mais aussi dans plusieurs pays, le karaté traditionnel et le karaté sportif existent. Ayant eu la chance d'avoir touché à l'un comme à l'autre, j'ai pu apprécier et comprendre la différence entre les deux. Au Canada, le karaté traditionnel est un art martial que très peu de gens connaissent.

Pour moi le karaté traditionnel m'apporter beaucoup du côté des valeurs humaines. Il m'a permis de me surpasser en respectant mes limites. Il a amélioré mon caractère et m'a permis de faire face à des épreuves difficiles, tout en démontrant un contrôle des situations.

Je dirige mon dojo depuis maintenant 36 ans déjà, avec ces mêmes valeurs et en respectant les limites de mes élèves.

3. AIMEZ-VOUS TOUJOURS ENSEIGNER ?

Depuis l'ouverture de mon dojo en 1979, la flamme intérieure brûle toujours, et cette passion



pour le karaté m'habitera toujours. J'aime transmettre à mes élèves mes connaissances acquises au cours des années. Et, comme tout Sensei qui se respecte, je dois toujours me perfectionner et je travaille à m'améliorer de façon continue.

En tant que Sensei de mon dojo, j'ai eu de très bons moments et de moins bons. Ce qui me m'a le plus comblé et qui continue le faire, est d'avoir pu rencontrer des gens formidables et de bien m'en entourer.

Mes plus beaux moments comme Sensei sont toujours lorsqu' un élève a une étincelle dans les yeux et qu'il met en pratique l'enseignement reçu. C'est alors que mon rôle de Sensei prend tout son sens.

4. QU'AIMEZ-VOUS LE PLUS DU KARATÉ?

Ce que chéri le plus au Karaté est la rencontre de gens qui se joignent à notre grande famille du Shito-Ryu Karate-Do. Et ce que j'apprécie par-dessus tout, ce sont des gens de cultures différentes qui partagent la même passion, et qui souvent nous aident à progresser dans notre vie personnelle.

5. QUEL EST VOTRE MEILLEUR CONSEIL AFIN DE S'AMÉLIORER EN KARATÉ?

Le karaté demeure et demeurera toujours un art. Par contre, de nos jours, le volet sportif est très présent. J'adore regarder mes athlètes travailler et performer au meilleur de leur condition physique et mentale. Étant un ancien athlète, je sais d'expérience que la compétition ne dure qu'un certain temps et que le karaté-do, même après plusieurs décennies, demeurera toujours dans leur

vie.

6. QUEL EST LE VOYAGE LE PLUS MÉMORABLE QUE VOUS AYEZ ENTREPRIS POUR LE KARATÉ?

La pratique du karaté m'a permis de voyager à travers le monde. Mais mon coup de cœur demeura toujours le Japon.

Au cours mes voyages en Orient, j'ai pu approfondir mon karaté dans tous ses aspects. Le respect mutuel que démontrent ces gens entre eux m'a vraiment touché au cœur. Ces voyages ont remis en question ma façon de voir et d'enseigner le karaté.

La reconnaissance envers les instructeurs et les maîtres à penser qu'ont les personnes que j'ai rencontrées m'inspire quotidiennement en tant que karatéka. Pour terminer j'aimerais donc ouvrir une parenthèse pour dire merci à Shihan Antonius Lo, So-Shihan Tadaharu Shintani, Sensei Genzo Iwata, Kyoshi Soko Sato et Renshi AllenTanzadeh pour avoir cru en moi et m'avoir aidé à me surpasser.

7. QUEL EST VOTRE KATA PRÉFÉRÉ ET POURQUOI?

Dans le style Shito-ryu nous avons une gamme de magnifiques katas de différentes origines. En général j'aime tous les katas avec leurs particularités; et celui qui retient mon attention est Kosokundai. Il y a dans ce kata tous les dashi et uke qui se retrouvent dans la série complète des katas Heian. Je trouve ce kata excellent pour les ceintures plus avancées, car il permet un bon retour à la base du Shurite.

8. SUR QUEL ÉLÉMENT OU ASPECT DU KARATÉ VOUDRIEZ-VOUS METTE L'ACCENT?

De nos jours, il faut vraiment faire comprendre à nos élèves et athlètes que le karaté est un mode de vie en soi. On doit en développer les trois aspects important : l'élément physique, l'élément corporel et l'élément psychologique. Ceci incitera l'élève ou l'athlète à persévérer dans son karaté à long terme et à en poursuivre la pratique au-delà de la compétition.

9. COMMENT ENTREVOYEZ-VOUS LE FUTUR DU KARATÉ - DANS QUELLE ORIENTATION VOUDRIEZ-VOUS LE VOIR SE DÉVELOPPER?



Le karaté ne cessera jamais de nous faire grandir. Pour être une personne visionnaire, il faut être à l'écoute de nos élèves et participer avec eux à l'atteinte de leurs objectifs. Les gens ont évolué et le karaté a su s'adapter aux changements de générations. Cependant, il ne faut jamais en oublier les principes de base et fondamentaux du karaté : le respect, la discipline, la confiance et la maîtrise de soi.

IO. QUE PENSEZ-VOUS DES POSSIBILITÉS QUE LE KARATÉ AURAIT DE DEVENIR UNE DISCIPLINE OLYMPIQUE?

C'est en 1968, lors du premier Championnat Mondial de Karaté, qu'une première demande réglementaire a été soumise afin que le karaté devienne un sport Olympique. Pour les jeunes d'aujourd'hui ce serait une bonne nouvelle surtout que les jeux Olympiques se dérouleront au Japon en 2020. Mais si jamais ceci se concrétise, je demeure sceptique quant à l'avenir du karaté-do en tant que sport olympique.

II. D'APRÈS VOTRE EXPÉRIENCE OU VOTRE OPINION, EST-CE QUE LES ENTRAÎNEMENTS TRADITIONNELS DU KIHON, DU KATA ET DU KUMITE SONT EFFICACES?

Dans la pratique du karaté traditionnel, les kions sont primordiaux. Ces techniques de base peuvent sans doute paraître ennuyeuses, mais seule cette pratique vous permet de progresser. Les katas demeurent et demeureront toujours présents. L'essentiel du karaté se retrouve dans les katas. Il est vrai que ce sont des combats imaginaires, avec un ou plusieurs adversaires. Les katas ne sont pas seulement la base du karaté. En connaître l'ordre d'exécution n'est pas seulement une série de mouvements aléatoires. Il faut sentir le kata : le travailler en force et en vitesse sans oublier les éléments qui s'y rattachent.

Le kumite, au karaté, demeure toujours l'aspect le plus populaire au fil du temps. Le kumite est d'une très grande importance : il aide le karatéka à développer ses qualités physiques à son meilleur, ainsi qu'une volonté psychique supérieure, en plus de développer des habiletés techniques. Pour terminer, le kumite aide beaucoup à travailler la force mentale. Sans la pratique de ces aspects, la réussite en kumite deviendrait difficile.

12. FINALEMENT, POURRIEZ-VOUS DONNER QUELQUES CONSEILS AUX MEMBRES DE SKC PARTOUT AU CANADA ?

Le karaté Shito- Ryu est encore très récent au Canada. Renshi Tanzadeh et moi travaillons depuis un certain temps ensemble afin d'améliorer la qualité technique du Shito-Ryu au Canada. J'ai la certitude que tous les dojos affiliés à Shito-Ryu Karaté Canada travaillent très forts afin que le Shito-Ryu atteigne les plus grands sommets. Puisque nous n'atteignons jamais les sommets en étant seuls, je fais donc appel aux Senseis, aux élèves et aux parents afin de travailler en équipe pour que tous ensemble nous formions l'une des meilleures organisations Shito-Ryu Karaté-Do au Canada.



Karate

UNE ANNÉE IMPRÉGNÉE DE DYNAMISME ET D'ACTION!



La mission de Larouche Karaté Dojo est de faire connaître le karaté traditionnel Shito-Ryu tant aux jeunes comme aux adultes, dans le respect de tous. Avec des cours de pré-karaté (3-6ans) le samedi matin, des cours pour enfants (6-12 ans) les mercredi et samedi, des cours du soir pour adultes et adolescents et des cours du midi pour une clientèle professionnelle, tout le monde peut y trouver un horaire qui convient à son rythme de vie et à ses besoin.

2014 fut, chez Larouche Karaté Dojo, une année bien remplie de succès et de bons coups. Des activités telles que des compétitions, des stages, des examens de ceintures noires, et des levées de fonds de toute sorte ont ponctué nos entraînements réguliers et la préparation des athlètes.

Nos athlètes ont su se démarquer autant lors d'événements compétitifs propre à la Shito-Ryu Karaté Canada qu'aux événements des fédérations provinciale et nationale.

GASSHUKU 2014

Le 10 mai, Gatineau a accueilli le Gasshuku 2014 pour tout Shito-Ryu Karate-Do Canada. Ont suivi le banquet et la remise des ceintures noires et des grades de ceinture noire.

Ont reçu leur ceinture noire : Edward Nazha, Sarah Fortin Delisle, Sara Néric, Laetitia Lemieux, Félix Gaudreau Rousseau, Valérie Chagnon, Nicolas Joannette Mutchmore, Luka Boizette, Christophe Croisetière, Rémi St-Germain, Ghislain Leblanc, Jacynthe Bonneau, Claude Demers, Stéphane Courchsene Thomas Scullion, Yvan Vaillancourt, Ian Russel.

Ont reçu le titre de Nidan : Hana Furumoto-Deshaies, Marc Bédard, Johanne Trépanier.

Ont reçu le titre de Sandan : Ayano Watanabe, Christian Calmès, Richard Grégoire.



ENTRAÎNEMENTS DES ATHLÈTES

Shihan Claude s'est déplacé à Shawinigan le 16 novembre, accompagné de Monsieur Rock Guindon, afin de donner un camp d'entraînement provincial aux athlètes de Shito-Ryu Karaté Québec, afin de préparer les athlètes juniors aux différentes compétitions auxquelles ils pourraient participer. Les athlètes de Larouche Karaté Dojo étaient de la partie pour la plupart.



UNE VISITE QUI TISSE DES LIENS SOLIDES

Le mois de novembre a aussi été marqué par une visite de Shito-Ryu Karaté Québec à nos collègues



de la Nouvelle-Écosse. En Plus de Shihan Claude Larouche, Larouche Karaté-Dojo y était fièrement représenté par Sempai Luc Périard, Sempai Gilles Presseau, Messieurs, Daniel Côté, Denis Guindon et Thomas Scullion, ainsi que Madame Chantal Philippe-Auguste. Cette visite a su créer des liens d'amitié dans la famille Shito-Ryu Karaté Canada.

COMPÉTITIONS DE SHITO-RYU KARATÉ CANADA

Le 30 mars, deux autobus remplis d'athlètes et de parents en plus des voitures qui ont suivi le convoi ont bravé le temps maussade et le verglas et quitté Gatineau pour la journée afin de participer à la compétition provinciale de Shito-Ryu Karaté Canada. 37 athlètes de Larouche Karaté Dojo ont participé à l'événement tenu à Ste-Julie, Québec et ont remporté



environ 50 médailles. Tous sont revenus le sourire aux lèvres.

¡VIVA MÉXICO!

Une délégation de 20 parents et amis ont accompagnés 14 athlètes de Larouche Karaté Dojo à Cancun du 6 au 10 août. Les sœur Furumoto-Deshaies, Hana et Lisa, les jeunes Fortin-Delisle, Isabelle, Thomas et Sarah, Laetitia Lemieux, Valérie Chagnon, Lara Huard, Rémi St-Germain, Anthony



Collette, Vincent Mathurin, Sara Néric, Nicolas Joannette-Mutchmore et Félix Gaudreau Rousseau ont fièrement représenté notre Dojo en participant aux épreuves de kata et de kumité, reportant 22 médailles.

COMPÉTITIONS DE KARATÉ QUÉBEC ET KARATÉ CANADA

Lors des sélections pour l'équipe du Québec tenues à Gatineau et à Montréal, Lara Huard, Hana Furumoto-Deshaies, Lisa Furumoto-Deshaires et Isabelle Fortin-Delisle ont su se tailler une place sur l'équipe du Québec 2014. Elles ont participé au championnat Canadien où elles ont brillé par leurs performances, trois d'entre elles se taillant une place sur l'équipe junior du Canada et, pour Hanna, représentant aussi le Canada sur l'équipe sénior. Ces dernières ont toutes participé au championnat Panaméricain à Lima, au Pérou, en septembre. Hana remporta l'argent chez les U 21, en kumité, division open et une cinquième place chez les moins de 61kg. Lisa a remporté l'or chez

les juniors, en kumité, moins de 53 kg. Et Isabelle a terminé 5ème chez le U 21, en kumité, moins de 50 kg et a décroché une septième place en kata chez les U 21.

Lors des sélections tenues en automne 2014 afin de former l'équipe du Québec 2015, Hana, Lisa et Isabelle se sont à nouveau taillé une place sur l'équipe. S'y sont rajouté Rock Guindon, Valérie Chagnon, Sarah Fortin-Delisle, et Rémi St-Germain. Résultats à venir au prochain numéro de la publication.

AUTRES ÉVÉNEMENTS COMPÉTITIFS

Afin de faire rayonner le Shito-Ryu Karaté Québec et Shito-Ryu Karaté Canada, Larouche Karaté Dojo



a participé en mai au World Kobudo International Championships, à Gatineau, où trois équipes composées d'élèves de Larouche-Karaté Dojo et de Dojo Guy Mony Karaté Do, ont décroché deux pre-

nières places et une deuxième place en kata.

Une participation au Capital Conquest 2014, en octobre à Gatineau au aussi permis à une équipe, guidée par Sempai Luc Périard et M. Serge Galland, de remporter une deuxième place en kata. Bravo à Valérie Chagnon, Cassie Lee Nadon, Nicolas Joannette-Mutchmore, Naathaniel Russel et Lara Huard.

LEVÉES DE FONDS

Tous ces voyages et ces compétitions nécessitant un certain déboursé, des activités de levée de fonds ont pu fournir des sommes d'argent remis aux athlètes et à leurs accompagnateurs afin de financer leurs voyages et participations aux événements compétitifs. Soirée bières et fromages, cueillette de bouteilles vides, vente de hotdogs et emballage d'épiceries ont permis la levée de plus de 10000\$ pour soutenir le karaté chez nos jeunes.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Pratiquer le karaté veut dire style de vie actif. Se sont donc rajoutés au cours des années des cours de yoga, prodigués par la très compétente Madame Yoshie Furumoto. Les leçons de madame Furumoto sont axées sur la respiration, la prise de conscience de notre corps et la relaxation. Les participants s'y ressourcent une fois par semaine, le samedi midi.

Ont suivi les séances de Cross Training avec l'énergique Rock Guindon : là où l'on peut se dépenser et se dépasser en travaillant en endurance, en force, en vitesse et en aérobie. Les participants à ce cours savent qu'ils y ont donné leur maximum à la fin de chaque séance et en voient rapidement des résultats probants dans leur santé.

Alliant des principes de pilates et de yoga, les cours de PiYo ont fait leur apparition en 2014 chez Larouche Karaté Dojo et ont vite pris un essor marqué. Travaillant avec le poids de son corps, l'équilibre, la souplesse et la force, les participants à ces sessions voient rapidement leur corps se définir et devenir plus fort. Notre professeur, Chloé Buendia-Larouche sait nous insuffler le courage, la persévérance et l'énergie nous permettant de travailler notre corps afin d'atteindre nos objectifs de mise en forme.

Somme toute, Larouche-Karaté est fier de faire partie de la grande famille de Shito-Ryu Karaté-Do Canada et travaille à en faire rayonner le succès partout où ses membres se sentent.

KARATÉ
CROSS TRAININ
SHIVANADA -IYENGAR
YOGA
CAN-RYU JIU-JITSU

APPRENEZ
AVEC
DES
PROFESSIONNELS

*867, St-René Ouest
Gatineau, Québec J8T 7X6*



SHIHAN CLAUDE LAROUCHE

**POUSSEZ VOUS
À VOS**

LIMITES

**APPRENEZ
AVEC
DES
PROFESSIONNELS**



CLASSES DE KARATÉ

- * 3 à 5 ans
- * 6 à 10 ans
- * Adolescents et Adultes



Larouche-Karate Dojo

KARATÉ - CROSS TRAINING
SHIVANADA - IYENGAR YOGA
CAN-RYU JIU-JITSU

867, St-René Ouest

Gatineau, Québec J8T 7X6

(819) 568-4545

www.larouche-karate.com

shitoryukaratequebec@gmail.com

\$29.95

INCLUANT 2 CLASSES ET UN KARATE-GI



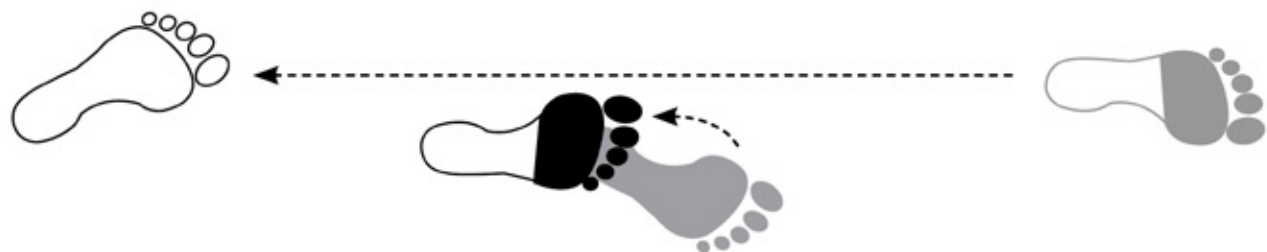
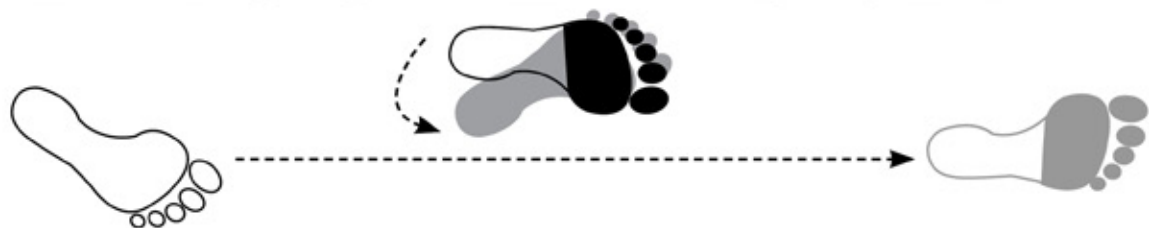


The proper way of stepping forward and backward in Neko Ashi Dachi.

presented by Renshi Tanzadeh, Founder & Technical Director of Shitoryu Karate Canada.

RENSHI ALLEN TANZADEH

Neko Ashi Dachi Stepping "Forward" & "Backward"



**DOJO GUY MONY
KARATÉ DO
SHAWINIGAN SUD,
QUÉBEC**

SENSEI GUY MONY



ShitoRyu

”

GUY MONY KARATÉ DO S'AGRANDIT! / "GUY MONY KARATE DO" IS GROWING UP!!

“

En janvier 2014, le club de Karaté de Guy Mony, augmente sa superficie. Une troisième salle s'ajoute aux deux salles existantes. Le club est maintenant visible de la rue, avec ses vitrines hors du commun. Des cours de judo sont aussi dispensés dans ces locaux. C'est le début d'une belle collaboration avec Sensei Philippe Davidson, instructeur en chef du Club de Judo Ghishintaido.



Dernièrement, le club de Karaté a aussi ouvert ses portes à Mme Judith Boucher, professeur de Yoga qui y offre des cours 6 jours sur 7. Une belle équipe de professeur en un seul endroit avec une belle ouverture d'esprit!

13 MÉDAILLES D'OR À LA FINALE RÉGIONALE DES JEUX DU QUÉBEC / 13 GOLD MEDALS AT THE REGIONAL FINALE QUEBEC GAMES

Ce 25 janvier 2014, 25 membres du club de Karaté Guy Mony se sont rendus à La Tuque, en Mauricie pour participer à la Finale Régionale des Jeux du Québec. 13 médailles d'or ont été obtenues en plus de plusieurs médailles d'argent et de médailles de bronze. Cette compétition regroupait des jeunes âgés entre 6 ans et 16 ans. Depuis son ouverture, le club de Karaté domine par la qualité de ses prestations sur la scène régionale.



Pour l'année 2015, ceux qui seront sélectionnés à cette compétition dans la catégorie 12-13 ans, auront l'opportunité de

participer à la Finale Provinciale des Jeux du Québec qui aura lieu à Drummondville, Québec.

14 MÉDAILLES À LA COUPE MARC HAMMON À MONTRÉAL / 14 MEDALS AT MARC HAMMON CUP, MONTREAL

15 élèves du club, ont participé à la Coupe Marc Hammon qui avait lieu à Montréal. 14 médailles ont été remportées lors de cette compétition.

Cette compétition regroupait des jeunes de 6 à 15 ans.



PARTICIPATION À LA COMPÉTITION PROVINCIALE DE SHITO-RYU KARATÉ CANADA / PROVINCIAL TOURNAMENT SHITORYU KARATE CANADA

Pour la 3e année consécutive, les élèves du club de Guy Mony Karaté Do, étaient présents en grand nombre à la compétition provinciale de Shito-Ryu Karaté Canada en compagnie des dojos de notre association. Cette compétition avait lieu à St-Bruno de Montarville, sur la rive sud de Montréal.

À chaque année, cette compétition qui se veut principalement amicale, innove dans l'organisation de la compétition. Ce 30 mars dernier, les organisateurs ont ajouté une catégorie pour les adultes en Kata. Ce fut un succès pour tous les participants, qui ont pu mesurer leurs talent et aptitudes avec les membres des clubs Shito-Ryu de Shito-Ryu Karaté Québec/ Canada et ce, malgré la tempête qui sévissait ce jour-là.



SOUPER SPAGHETTI ANNUEL / ANNUAL SPAGHETTI DINNER

Encore une fois, le souper spaghetti au profit des compétiteurs du Club, fut un succès. Cette année, tous les fonds amassés étaient destinés aux compétiteurs qui participaient au Championnat Panaméricain de Karaté Shito-Ryu à Cancun du 6 au 10 août 2014.

Plus de 220 participants ont contribué au succès de cet événement de financement. Parmi eux, Philippe Davidson, instructeur en Judo et Judith Boucher, professeur en Yoga était présent afin de supporter notre cause.

Outre le souper, les compétiteurs ont offerts aux participants de belles démonstrations de Karaté, ainsi qu'un service de qualité.

FIN DE SESSION BOULEVERSÉE : INCENDIE AU BÂTIMENT VOISIN / END OF THE SESSION DISRUPTED : FIRE IN NEIGHBORING BUILDING

Alors que tous étaient prêts pour la remise de diplômes, ce mercredi 28 mai fut un peu perturbé lorsque l'alarme générale pour un incendie sonna vers 17h50.

Sur les lieux, nous avons vite constaté que l'incendie qui débutait se situait à 20 mètres du dojo. Rapidement, la cérémonie de remise de diplômes a dû être annulée puisque la fumée envahissait le pâté de maison et commençait à pénétrer à l'intérieur des bâtiments.

Ce n'est qu'aux petites heures du matin que nous avons été en mesure d'affirmer que le dojo tout entier n'avait aucun dommage. Seule la fumée avait réussi à pénétrer à l'intérieur.

Dès le 29 mai, 18h30, nous avons repris nos activités au grand plaisir de tous et avons procédé à la remise de diplômes.

JUDO À SHAWINIGAN ET ENTRAÎNEMENT PROVINCIAL À STE-THÉRÈSE / JUDO IN SHAWINIGAN AND PROVINCIAL TRAINING IN STE-THERESE, QUEBEC

Judo à Shawinigan/ judo in Shawinigan

Ce 15 juin dernier, les compétiteurs de 14 ans et plus ont eu le privilège d'approfondir l'art du balayage par le judo, en compagnie de l'instructeur Philippe Davidson, 4e dan. Cette formation s'est déroulée dans nos nouveaux locaux. Un moment enrichissant apprécié de tous!

Entraînement à Ste-Thérèse / Training in Ste-Therese

Le lendemain, tous les compétiteurs du club avaient rendez-vous à Ste-Thérèse de Blainville, pour un entraînement préparatoire au Championnat Panaméricain ShitoRyu, du mois d'août. Ils ont pu perfectionner Kata et Combat en compagnie des instructeurs émérites, Shihan Claude Larouche et Rock Guindon de Gatineau.

Un autre beau et bon moment avec les gens de ShitoRyu Karaté Québec/ Canada.



CANCUN, CHAMPIONNAT PANAMÉRICAIN DE KARATÉ SHITORYU / CANCUN, SHITORYU KARATE PANAMERICAN CHAMPIONSHIP

Pendant tout l'été, les compétiteurs de Guy Mony Karaté Do, avait rendez-vous au club, à raison de 4 fois par semaine pour des entraînements de Karaté et de Yoga en vue du Championnat Panaméricain de Cancun, du 6 au 10 août 2014.



Lors du Championnat, le club à lui seul, a obtenu 16 médailles sur les 33 amassés par l'équipe de Shitoryu Karaté Canada.

Notons ici la performance exceptionnelle d'Alexandre Lemarier, 12 ans, qui a obtenu la médaille d'or dans la catégorie 12-13 ans en Kata où il y avait 38 participants. Par la suite, il a réussi à se hisser sur la 3e marche du podium en Combat.

Une compétition hors de l'ordinaire, où la chaleur intense et l'humidité étaient au rendez-vous!! Et un beau sou-

venir pour Guy Mony, où il était l'instructeur en chef de la délégation canadienne!

DE NOUVEAUX ARBITRES AU CLUB! / NEW REFEREES AT THE CLUB!!

En octobre, 2 nouveaux membres ont décidé de rejoindre la famille des juges-arbitres pour les compétitions de Karaté. Alex Campanozzi et Stéphane Lefebvre ont réussi leur licence à titre de juge. Ceux-ci s'ajoutent à Guy Mony, qui exerce ces fonctions à l'occasion.

Alex possède 7 années d'expériences en Karaté et plusieurs compétitions à son actif.

Stéphane pour sa part, a débuté le Karaté en 1983, et possède des connaissances en Karaté Shotokan et ShitoRyu ainsi que de l'expérience dans plusieurs compétitions.

NOUVELLE-ÉCOSSE ET ÉQUIPE DU QUÉBEC / NOVA SCOTIA AND QUEBEC TEAM

Le 22 et 23 novembre dernier, Guy Mony, instructeur en chef, s'est rendu en compagnie de son fils Nicolas en Nouvelle-Écosse afin de participer à un séminaire avec Renshi A. Tanzadeh ainsi que les membres de Shitoryu Nouvelle-Écosse.

Il a fait de magnifiques rencontres telles que Sensei David Griffin et Sensei Mathew Sullivan de



l'association de Nouvelle-Écosse et aussi Sensei Nasir Udin de Toronto, un ancien coéquipier de l'équipe Canadienne ShitoRyu, nouvellement arrivé au sein de notre association ShitoRyu Karaté Canada.

Plusieurs membres de ShitoRyu Karaté Québec étaient aussi sur place, dont sensei Pierre Boyer, Sensei Marc de Cotret, Sensei Christian Calmès, Shihan Claude Larouche et son Sempai Luc Périard.

Le séminaire avait lieu à Windsor dans un superbe dojo : une ancienne église! Les participants au séminaire ont pu perfectionner le Kata Chatanyara Kusanku. Une fin de semaine inoubliable!



ÉQUIPE QUÉBEC / QUEBEC TEAM

Le dimanche 30 novembre, nous avons eu la confirmation que 2 membres de notre club feraient partie de l'équipe du Québec et se rendraient au Championnat Canadien à Richmond, Colombie-Britannique en Janvier 2015.



Nicolas Mony, 15 ans a eu sa place en Kata, tandis qu'Alexandre Lemarier a eu sa place chez les 12-13 ans en Kata et Combat.

Cette annonce a fait la fierté du club, puisque Nicolas et Alexandre sont les premiers athlètes du Club à atteindre un tel niveau depuis l'ouverture du club en 2007.

Karate Canada

*Shitoryu Karate Quebec
presents:*

*Avec Shihan Claude La-
rouche,
Co-Founder of Shitoryu Ka-
rate Canada and Technical
Director of Shitoryu Karate
Canada*



SHIHAN CLAUDE LAROUCHE



Shitoryu Karaté Québec
presents.

Avec Shihan Claude Larouche



Séminaire technique

- 27 FÉVRIER 2015 Séminaire technique ceintures noires Hombu Dojo Gatineau
- 7 MARS 2015 Dojo Sensei Christian Calmes St-Thérèse, Québec
- 13 MARS 2015 Séminaire technique ceintures noires Hombu Dojo Gatineau
- 14 MARS 2015 Dojo Sensei Pierre Boyer Karnae Karaté St-André-Avelin, Québec
- 11 AVRIL 2015 Dojo Guy Moray Shawinigan, Québec
- 17 AVRIL 2015 Séminaire technique ceintures noires Hombu Dojo Gatineau

SHITORYU KARATE NOVA SCOTIA

LEADING BY SENSEI DAVID GRIFFIN, TECHNICAL
DIRECTOR OF SHITORYU KARATE NOVA SCOTIA
AND CHAIRMAN OF REFEEFEE COMMITTEE OF SHI-
TORYU KARATE CANADA





5 Members of Shito-Ryu Karate Nova Scotia will travel to Richmond, British Columbia in late January 2015 to take part in the Canadian Karate Championships. The participants, all members of the Windsor Karate Club, are comprised of 3 athletes, one coach and one official.



ROLAND SMITH is 20 years old and has been a member of the Windsor Karate Club for 9 years. He lives in Windsor and is presently a student at Dalhousie University where he is studying music. He is also an accomplished musician and occasionally gives music lessons. His rank in Karate is Shodan. Roland is a veteran of the Nova Scotia Karate Team. This year will be his 5th year to represent our province at the Canadian Championships. He is a hardworking and dedicated individual and is a great role model for the younger students of the Windsor Karate Club.

DEVIN SEXTON is 16 years old and lives in Falmouth. He has been a member of the Karate club for 8 years. Devin is presently a student at Avonview High School in his junior year. His current rank is shodan. 2013 was his first year on the Nova Scotia Karate Team where he finished an impressive 4th place. This qualified him to represent Canada at the Junior Pan American Championships in Colombia later that year. Last year at the 2014 Championships, Devin picked up a 3rd place bronze narrowly missing the opportunity to fight for gold. This will be his 3rd year on the Nova Scotia Karate Team. Devin has a very bright future in Sport Karate.

MAKAYLA SEXTON is 13 years old and has been training in Karate for about 7 years. She is presently in Grade 8 at Hants West Middle School. Her present rank in Karate is 1st kyu brown belt and could be eligible for a black belt test within the next year. 2015 is the first year for Makayla to be a member of the Nova Scotia Karate Team. In 2013 she was recognized by Karate Nova Scotia as a “strong up and coming athlete” when she was given the “2013 Bright Future Award”. She is also a hard worker and dedicated Karate student.

KAREN ARMOUR (missing from photo) has been an assistant coach for Karate Nova Scotia for 8 years and was selected as an assistant coach by Karate Canada to work with the Canadian Junior team in 2014. Karen is also an assistant instructor at the Windsor Karate Club.

DAVID GRIFFIN is the Technical director for Shito-Ryu Karate Nova Scotia as well as Chairman of Referee Committee of Shitoryu Karate Canada and holds a WKF Judge A licence. David is Chief Referee for Karate Nova Scotia and Head instructor for the Windsor Karate Club.

Karate Canada

*Shitoryu Karate Canda
presents:*

Shitoryu Karate Technical
Seminars by Master Kyoshi
Shoko Sato 8th Dan, Presei-
dent of Pan-American Shi-
toryu Karatedo Federation.
Hosted by:
Shitoryu Karate Quebec,
Shihan Claude Larouche



MASTER SHOKO SATO

with master **KYOSHI**
SHOKO SATO

SHITORYU KARATE CANADA
PRESENTS



SHITORYU KARATE
TECHNICAL
SEMINAR

Hosted by
Shitoryu karate quebec
Shihan C. Larouche



系東流空手力ナダ

Polyvalente Le Carrefour (Gymnasium)
50 Chemin de la Savane Street
Gatineau, Quebec, Canada J8T-3N2
Telephone: 819-568-4545

OSS!

MAY 2ND, 2015

WWW.SHITOKAI.CA



SHITORYU KARATE QUEBEC, SENSEI MARTINE THEORET

1513 CH. FER À CHEVAL STE-JULIE, J3E 1G7

SHITORYU

CHAMPIONNAT NATIONAL / NATIONAL CHAMPIONSHIP

C'est à la suite d'un processus de trois sélections que Kim Charest, Antoine Gauthier, William Bond et Nathan Lefebvre se sont fait une lace au sein de l'Équipe du Québec, ce qui leur a permis de s'envoler vers Vancouver pour le championnat national de Karaté Canada. Il s'agit de la plus grande délégation ayant représenté le dojo jusqu'à présent. Lors de cet événement, tous ont fait de très belles performances, mais seul Nathan Lefebvre s'est démarqué en décrochant la médaille d'or, ce qui lui assura une place au sein de l'Équipe canadienne.



COMPÉTITION PROVINCIALE DE SHITO-RYU KARATÉ CANADA / PROVINCIAL TOURNAMENT SHITO-RYU KARATE CANADA

Plus de 140 élèves de tous âges des différents dojos de Shito-Ryu Karaté Québec ont participé à la compétition provinciale annuelle. Cet événement s'est déroulé dans une ambiance amicale et agréable grâce à la générosité des parents qui se sont déplacés et ce, malgré la tempête, aux nombreux bénévoles et aux organisateurs, Sensei Martine Théorêt et Sensei Guy Mony. 53 élèves du dojo Shito-Ryu Sainte-Julie ont pris part à cette compétition qui se déroulait à la salle Marcel Dulude de Saint-Bruno et ont remporté un total de 84 médailles.



NOTRE RELÈVE EXCELLE SUR LE CIRCUIT DE COMPÉTITION DE KARATÉ QUÉBEC / A LOT OF SUCCES ON KARATE QUEBEC'S COMPETITION SEASON

Lors des différents événements organisés par Karaté Québec, c'est-à-dire la Coupe Marc-Hammon, la Coupe Québec et l'Open de Montréal, nos élèves ont obtenu de splendides résultats. En effet, 21 médailles ont fièrement été remportées par les élèves du dojo lors de ces 3 compétitions.

Parmi les élèves s'étant démarqués de façon remarquable, Maude Dubuc et Alexis Rivard-Jobin ont volé la vedette! Ce sont deux jeunes karatékas avec beaucoup de talent qui seront à surveiller dans les prochaines années!



"USA OPEN + JUNIOR OLYMPIC CUP" - LAS VEGAS

Quatre athlètes de notre équipe de compétition ont eu la chance de participer au USA Open et à la "Junior Olympic Cup" à Las Vegas en avril dernier. Roxanne Boudreau, Nathan Lefebvre, William Bond et William Claveau, accompagnés de Kim Charest à titre de coach, ont pu se comparer à d'excellents athlètes lors de cette compétition internationale. Malheureusement, aucune médaille n'a été remportée, mais nos karatékas sont revenus avec beaucoup d'apprentissage!



PASSAGE DE GRADE CEINTURE NOIRE / BLACK BELT PASSATION

En 2014, quatre karatéka ont travaillé très fort en vue d'obtenir leur ceinture noire. Mélodie Thibault, Julianne Bordeleau, Jérémy Lafond et William Claveau ont démontré leur savoir-faire lors de l'examen qui se déroulait à Gatineau.

Une démonstration eut lieu sous la direction de Sensei Martine Théorêt et de Sensei Gino Fuoco, qui nous a honoré de sa présence.



GASSUKU 2014 - SHITO-RYU KARATE CANADA



Lors du stage organisé par Shito-Ryu Karate Canada, plus particulièrement sous la férule de Renshi Tanzadeh et de Sensei Claude Larouche, l'école de karaté Shito-ryu Sainte-Julie a loué un autobus afin de transporter les 50 élèves prenant part à l'évènement, qui avait lieu à Gatineau. C'est à ce jour la plus grande délégation du dojo de Sainte-Julie participant à un stage de Shito-Ryu Karate Canada. Ce fut une belle occasion pour tous de faire de nouveaux apprentissages et de côtoyer les autres dojos de notre organisation dans le plaisir et l'entraide.

CHAMPIONNAT PANAMÉRICAIN DE KARATÉ SHITO-RYU / SHITO-RYU KARATE PANAMERICAN CHAMPIONSHIP

Martine Théorêt, directrice du dojo de Sainte-Julie, a pris part à l'équipe d'entraîneurs de la délégation Shito-Ryu Karate Canada lors du Championnat Panaméricain de karaté Shito-Ryu à

Cancun. Malheureusement, aucun athlète du dojo n'a pu être présent, mais l'association fut très bien représentée grâce à une participation élevée dans les autres dojos.



CHAMPIONNAT PANAMÉRICAIN PKF / PKF PANAMERICAN CHAMPIONSHIP

C'est avec beaucoup de fierté que Nathan Lefebvre, élève au dojo depuis bientôt 10 ans, a représenté le Canada lors du championnat panaméricain de la fédération panaméricaine de karaté qui se déroulait au Pérou. Grâce à son titre de champion national chez les 14-15 ans en kata, il a pu affronter les meilleurs de chaque pays de l'Amérique. C'est avec tous ses efforts à l'entraînement et sa belle attitude qu'il a réussi à terminer au 7e rang, quel exploit!



ShitoRyu

ÉQUIPE DU QUÉBEC / QUEBEC TEAM

Pour la deuxième année consécutive, le dojo aura la fierté d'être représenté par 4 athlètes lors du championnat national de Karaté Canada en janvier 2015. Roxanne Boudreau s'est illustrée chez les femmes 18-20 ans, William Claveau chez les garçons 14-15 ans, Nathan Lefebvre chez les 16-17 ans et chez les 14-15 ans afin de défendre son titre de champion national et William Bond s'est quant à lui qualifié chez les 16-17 ans et chez les 18 ans et plus. Ces trois derniers ont également été sélectionnés dans la catégorie kata par équipe. Ils s'envoleront donc vers Vancouver afin de défendre les couleurs du Québec! Nous sommes très fiers d'eux.



Karate Canada

*Shitoryu Karate Canada
presents:*

Special Karate Judging "Diploma Course" exclusively for members of Shitoryu Karate Canada.

hosted by Shihan Claude Larouche

*Conducted by A.Tanzadeh
WKF Referee*



RENSHI ALLEN TANZADEH

Presented by Shitoryu Karate Canada

Special Karate judging "Diploma Course" exclusively for

Members of Shitoryu Karate Canada

February 21st, 2015



1 pm to 4 pm

Hosted by

Shihan

Claude Larouche

Shitoryu Karate Quebec



Conducted by:
A. Tanzadeh, WKF Referee

867, St-René Ouest
Gatineau, Québec J8T 7X6

Tél: (819) 568-4545



SHITORYU



Karate

CHRISTIAN CALMÈS, CALMÈS KARATÉ DOJO, STE THÉRÈSE

INTERVIEW WITH SAMPAI MARTINE LEGAULT

11 janvier 2015



”

L'entraînement au karaté combiné à un programme alimentaire sain m'ont permis de perdre 55 livres. Donc plus en forme et moins pesante = plus alerte bien sûr.

“

CC DEPUIS COMBIEN DE TEMPS PRATIQUES-TU LE KARATEDO ?

Ml Depuis septembre 2012, ça fait un peu plus de deux ans.

Cc Ceinture brune premier barrette, tu ne perds pas de temps, bravo !

CC COMBIEN D'HEURES PASSES-TU AU DOJO ?

Ml Quatre heures par semaine réparties sur deux jours

Cc Mabuni Soke, comme la plupart des maîtres préconise une pratique régulière. Je vois que ton assiduité est exemplaire, encore bravo ! C'est assez rare.

CC DEPUIS QUE TU AS COMMENCÉ LE KARATEDO AS-TU REMARQUÉ DES CHANGEMENTS CHEZ TOI AU NIVEAU PHYSIQUE ?

Ml Oui, énormément... il faut dire que je partais de loin. Juste de monter 3 étages pour aller à la cafétéria à l'heure du dîner m'était pénible. Par contre, il n'était pas question que je prenne l'ascenseur, le peu d'exercice que je faisais j'y tenais ;-)

L'entraînement au karaté combiné à un programme alimentaire sain m'ont permis de perdre 55 livres. Donc plus en forme et moins pesante = plus alerte bien sûr.

Cc Je comprends qu'avant d'adopter le Karaté comme mode de vie tu étais déjà déterminée à fournir des efforts. Mais 55 livres ?! Wow! Là on parle carrément d'une métamorphose !

Ml Je prévoyais ma remise en forme depuis plus de 5 ans lorsque j'ai débuté le karaté. Chez moi les actions arrivent beaucoup plus tard que les intentions ;-). Plus jeune, j'ai toujours été active (surtout vélo et ski de fond). En vieillissant les occasions se sont faites plus rares.

Je prends le mérite de la détermination, par contre, je n'y serais pas arrivée sans ton aide. Le programme alimentaire que tu m'as fait y est aussi pour beaucoup.

Ma motivation est d'ajouter des années de santé à ma vie. Je ne veux pas faire partie des personnes qui passent les dix dernières années de leur vie, malades.

CC POUR AMÉLIORER TON KARATÉ TU AS COMMENCÉ UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE AU GYM. QU'EST-CE QUE ÇA CHANGE DANS TON KARATÉ, ET DANS TA SANTÉ EN GÉNÉRALE ?

MI J'ai commencé le gym depuis peu (environ 1 mois) à raison de 2 fois par semaine, mais je remarque déjà une différence. J'ai beaucoup plus de tonus dans le bas du dos, et mes jambes sont aussi plus fortes. Ça me donne un meilleur équilibre et facilite mes déplacements.

Les effets de l'âge sur mon dos arthrosé (ça existe-tu ce verbe là?) s'estompent. Durant la première semaine d'entraînement au gym je ne ressentais plus aucune douleur, ni au bas, ni au haut du dos. Le bas de mon dos continue à bien se porter, en contre partie le haut lui accumule parfois des tensions. J'ai confiance qu'en continuant de renforcer les muscles de mon dos, ma colonne sera mieux soutenue et je ne m'en porterai que mieux.

Cc C'est clair que le Karaté d'Okinawa ne va pas sans des exercices de renforcement. Je suis content d'apprendre que ton gainage musculaire contribue à améliorer ta tonicité. Et la pratique du Karaté offre de belles synergies avec ces exercices, elle permet d'intégrer la stabilité et l'équilibre. Avec tout ça, tu sembles bien te préparer aux prochaines étapes de passage !

CC ET AU NIVEAU MENTAL, QUELS SONT LES BÉNÉFICES QUE TU AS REMARQUÉ AVEC LA PRATIQUE ?

MI La pratique me donne de l'énergie et peut me faire oublier une mauvaise journée au travail. Même quand j'arrive au dojo complètement à plat physiquement et mentalement, lorsque je quitte, les piles sont rechargées et le compte remis à 0. Comme je suis de nature un peu anxieuse, j'ai encore beaucoup de chemin à faire vers la zénitude totale ;-) Lorsque j'ai besoin d'une pause de bouillonnement de pensées, je visualise un kata. Au coucher c'est magique, je m'endors instantanément.

Cc C'est marrant, je fais la même chose ! Idetoshi Nakahashi dit que « le Karaté est le zen vivant ». C'est vrai que je suis resté stupéfait plusieurs fois de voir la rapidité avec laquelle la simple mentalisation pouvait me recentrer. C'est un bon truc ça pour le lâcher prise.

QUELLES SONT TES OBJECTIFS PERSONNELS POUR CETTE ANNÉE ?

MI Continuer à garder la forme et la santé. Améliorer mon cardio.

Cc Oui, le combat et les Katas sont très exigeants au niveau du cœur. On en veut toujours plus !

CC COMMENT TROUVES-TU LA VIE SOCIALE AU SEIN DU DOJO ET DE LA SKC ?

MI C'est vraiment agréable de côtoyer les adultes autant que les enfants. On s'amuse et on sue ensemble. On se fait mal et on ne s'en veut pas ;-) On tisse des liens. On est un petit dojo et c'est ce qui est bien, car on est plus proche. Ce qui ne doit pas l'empêcher de devenir grand ;-) On vivra autre chose.

Cc Au Dojo on a récemment ajouté des groupes pour justement garder une taille humaine. Moi aussi je t'avoue que j'aime pouvoir être proche de mes élèves. C'est plus facile pour transmettre, plus agréable et plus efficace aussi.

CC TON FILS SIDNEY S'EST MIS AU KARATÉ RÉCEMMENT. EST-CE QUE VOUS EN PARLEZ ? QUEL IMPACT DIRAIS-TU QUE CELA A SUR VOTRE DYNAMIQUE RELATIONNELLE ?

MI Je me trouve privilégiée de faire cette activité avec mon fils. Comme on ne se voit pas beaucoup le reste du temps, vie d'ado oblige ;-) ces moments sont précieux et agréables. Effectivement ça alimente des discussions à la maison. Des commentaires sur l'entraînement, des faits cocasses, des échanges d'information. Si je peux à l'occasion corriger Sidney sur ses katas, en revanche il a

beaucoup plus de mémoire que moi pour ce qui est des Hokei kumite. J'ai mon professeur privé à la maison pour me rafraîchir la mémoire. Ce point en commun nous crée de bons souvenirs, entre autre, une belle soirée passée ensemble à visionner le film 47 Ronins, suivit de discussions sur les légendaires Tengus et sur la controverse entourant les actes des ronins (en référence au côté historique du film). Application du code du Bushido ou pure vengeance?

Cc La vengeance est souvent évoquée dans les films d'arts martiaux. Mais ce sont des films. En pratique, le Dojo Kun est clair là-dessus. On parle de polir l'esprit. Par contre, les Ronins ne sont pas tenus par le Bushido (le code du guerrier). Ce sont des Samurais (serviteurs) mais déchus. Ils se transforment souvent en redoutables hors la loi. Et là on est à mille lieux du kunshi no Ken de Mabuni (le poing de sagesse), sur lequel insiste si souvent notre Renshi !

Karate Canada

*Shitoryu Karate Canada
presents:*

Shitoryu Karate Canada
Black Belts and Director's
Technical Clinics

Hosted by Hans Shore Ka-
rate Club, Shitoryu Karate
Nova Scotia



RENSHI ALLEN TANZADEH

Shitoryu Karate Canada

SKC
Presents



Black Belt Technical Clinic

November 22nd, 2014
Chatan Yara "Kusanku"

Analysis and Applications
of 2 versions of Kata,

- 1- Tournament Version
- 2- Official Shitokai and WSKF Version

November 23rd, 2014

SKC Standards of
Teaching Methods and Training Tools

Place:

Hants Shore Karate Club

3284 Hwy. 215

Centre Burlington, Nova Scotia



系東会

系東流空手力十夕







Karate





Karate



Organiser par Shito-Ryu-
Karate Québec
Directeur: Shihan
Claude Larouche info:
819-568-4545 Directeur:
Sensei Pierre Boyer info:
819-210-9212

*Complexe Sportif Whissel
530 Charles-Auguste-
Montreuil, St-André-Avellin*

4IÈME, COMPÉTITION ANNUELLE, SHITO-RYU KARATÉ QUÉBEC SHI- TO-RYU KARATÉ QUÉBEC



Shitoryu Karaté Canada (SKC) Presents

Organisé par Shitoryu Karaté Québec
et organisé par Sensei Pierre Boyer

4^{ième} Compétition Annuelle Shito-Ryu Karaté Québec

Dimanche 22 mars 2015

Complexe Sportif Whissel
530 Charles-Auguste-Montreuil,
St-André-Avellin





Shitoryu



Karate Canada

*Shitoryu Karate Canada
presents:*

*Bunkai of Bassai Dai and
Seienchi, Analysis and ap-
plications of hte movements
conducted by Renshi Tan-
zadeh, 7th Dan Renshi*



RENSHI ALLEN TANZADEH

SHITORYU

"Bunkai"

分解

Bassai Dai & Seienchin

Analysis and applications of the movements

Presented by Shitoryu Karate Canada

<http://shitokai.ca>

拔塞大

February 20th, 2015

7 pm to 9 pm

Hosted by Shihan Claude Larouche
Shitoryu Karate Quebec

867, St-René Ouest
Gatineau, Québec J8T 7X6

Tél: (819) 568-4545



征遠鎮



Conducted by: A. Tanzadeh, Renshi 7th Dan





HANTS SHORE KARATE CLUB

3284 HWY. 215 CENTRE BURL- INGTON, NOVA SCOTIA

SENSEI MATTHEW SULLIVAN



”

The Church that Became Our Dojo and Home

“

We were a small dojo. We trained out of a school gymnasium with concrete floors. I've seen a good many times how far ahead can bounce when it hits a concrete floor; it's like a rubber ball. Knuckle push ups on concrete weren't the most fun either.

My Sensei had run the dojo for 18 years from this space and he always made it work. We trained twice a week, Monday and Wednesday nights. This schedule was, however, very dependent on the school scheduling. The gymnasium would often be booked for other events or we would arrive for class in winter to find that they had forgotten our booking and locked the doors. Whenever school was cancelled for an in-service, holiday or weather, karate had to be cancelled as well. We wanted a space to train of our own so we could train safely and consistently.

After fantasizing about the, "If I could build a dojo, it would be this big," we noticed an article in the community paper. A local church was closing its doors and was looking for the building to be used productively in the community instead of being discarded or left to Mother Nature to naturally dismantle it. As you could imagine, we jumped at the opportunity. We had to submit a proposal highlighting our plans for the building and how the community would benefit from having a dojo. We also had to include a list of precautions we would take to ensure the church would not go derelict. There were many other applicants to compete with.

We had to assemble an application of supernatural and epic powers to ensure victory (my students will recognize that this is how I really talk). Being a non-profit dojo we had no funding saved for such an opportunity. We immediately applied for all the sport and community grants available and submitted our application for the church. We asked the Provincial and Technical Director of SKC for their endorsements, and they very kindly complied. Also, to sweeten the deal we included



a page of all of our children students' signatures and the reasons why they wanted a new dojo. We needed an edge and we were using everything we could.

We had been sweating for weeks when we finally received a call; our application had been selected. We have our own building, our own dojo. Most of our grants came through as well. We started renovations immediately, dismantling the altar, pulling out the pews and carpet flooring and cleaning the windows. There was also no plumbing, so we installed a composting toilet and a water cooler. "We'll make it work," we said. We purchased new equipment including flooring and pads, which we installed immediately with great excitement! We began class at our new location as soon as we could.

The positive feedback from our community has been enormous. We hosted a community open house for the larger community of West Hants to come in and see our dojo, meet our students and showcase their talents with Kata and Kumite. We also utilized the opportunity as a BBQ Fundraiser with the help of our karate family. Since being in our dojo, our number of students jumped to 50. We hosted a fantastic technical seminar by Sensei Allen Tanzadeh, in which we had participants from across the country. I want to send out a Rei and high 5 and to Sensei Tanzadeh for allowing us that opportunity! I'd also like to thank all those that traveled and came to our dojo. We truly enjoying hosting and having you as our guests.

This new space is working very well. I feel like our dojo and its students are another family. We train together, I feel fantastic when someone reaches their goals and feel like I have to try harder when they are struggling. When somebody quits, it's sad to see them leave.

There's still a lot of work to be done. However, with our students and the support of our community, a little elbow grease, (and some knuckle push-ups) we're ready for it!



HANTS SHORE KARATE CLUB

3284 HWY. 215 CENTRE BURL-

INGTON, NOVA SCOTIA

SENSEI MATTHEW SULLIVAN



Karate

*Shitoryu Karate Canada
presents:*

Shitoryu Karate Techni-
cal Seminars "Kihon",
"Kata", "Kumite", "Bunkai"

Conducted by Renshi
A.Tanzadeh 7th Dan, Renshi

Hosted by Shitoryu Karate
Nova Scotia, Sensei David
Griffin



RENSHI ALLEN TANZADEH

Shitoryu Karate Canada

presents

Shitoryu Karate Technical Seminars

"Kihon - Kata - Kumite - Bunkai"

Conducted by: A. Tanzadeh, Renshi 7th Dan

Hosted by Shitoryu Karate Nova Scotia, Sensei David Griffin

June 13th & 14th, 2015
Windsor, Nova Scotia

基本
形
組
分
解



ShitoRyu Karate Canada



17th Pan-American Shitoryu
Karatedo Championships &
Youth Pan-American
Championships
November 19-22, 2015
Miami, USA

hosted by USA Shitokai



XVII

SHITO-RYU KARATE-DO PAN-AMERICAN CHAMPIONSHIPS



November 19 - 22, 2015

XVII 系東流空手道パンアメリカン選手権大会

SHITO-RYU KARATE-DO

PAN-AMERICAN CHAMPIONSHIPS

& YOUTH PAN-AMERICAN CHAMPIONSHIPS

Deauville Beach Resort, 6701 Collins Ave
Miami Beach, Florida - USA

Organized by:

