

FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



ASSOCIATION LOI 1901/66, RUE DE SEVRES 75007 PARIS/TEL. (1) 45.66.40.84/ JUIN 88 N° 35

Editorial

Enfin ! Le voilà !

J'entends déjà ce grand cri unanime proclamé avec ironie et soulagement à la réception de ce premier FSKL publié par la nouvelle équipe. Comme tout le monde le sait maintenant, la précédente équipe alsacienne a laissé le flambeau et c'est le dojo de Marseille qui a pris la relève (prendre est peut-être un bien grand mot...).

J'ai encore en mémoire le jour de cet événement : stage spécial de Vichy 1987 - 3^e jour, et moi, toute fière d'assister à ma première réunion de ceintures noires. J'étais curieuse de savoir comment cela se passait et surtout de ce qui allait se dire. Ma curiosité allait être comblée...

Lorsque le sujet FSKL fut abordé, les commentaires se limitèrent à une seule question, mais ô combien importante ! Quel dojo accepte de reprendre la lourde responsabilité du FSKL ?

Un silence lourd et pesant plana sur l'assistance ; le moins que l'on puisse dire est que l'enthousiasme ne battait pas son plein !

Et puis, un « énergumène » laissa fuser le nom fatidique : Marseille ! bien vite repris en chœur par d'autres complices. Complètement pris de court, nous nous sommes retrouvés assaillis de questions. L'idée d'assumer une telle responsabilité ne nous était pas venue à l'esprit.

Personnellement, j'ai toujours éprouvé beaucoup d'admiration envers ceux qui s'occupaient du journal. Pour un journal d'amateurs, je le trouvais drôlement bien rédigé et composé, et j'étais toujours impatiente de le lire.

A l'admiration se mêlait parfois même un zeste d'envie, mais je n'aurais jamais osé me proposer tellement mon inexpérience dans les domaines du journalisme et de la rédaction me semblait être un handicap infranchissable.

Et puis, tout s'est précipité et l'éventualité est devenue un fait accompli : Marseille avait été nommé, largement approuvé par Michel Asseraf.

En me remémorant ces instants, je soupçonne un semblant de « coup monté » gentiment envisagé par la précédente équipe qui pensait à nous depuis un moment et qui influença l'assemblée par la spontanéité de leurs propos. N'est-ce pas ?...

J'espère que cela se révélera être une chance pour nous et pour la bonne continuité de notre cher journal.

A ce propos, il semble important de préciser comment va se présenter la nouvelle édition.

Le point capital sera de perpétuer au maximum la liaison entre Maître Ohshima, Daniel et nous ; mais aussi, et j'insiste sur ce fait, d'assurer une perpétuelle liaison entre nous tous.

Depuis quelques temps, il se crée régulièrement des petits dojos en province dirigés et menés par une seule ceinture noire.

Il est donc nécessaire que le journal soit un lien d'informations, un moyen de manifestations pour tous ceux qui sont isolés et un moyen d'expression pour tout le monde : seniors et juniors.

A cet effet, le journal sera composé de :

a) Une rubrique interview, bien sûr, et articles de seniors (à bon entendeur...).

b) Une rubrique « boîte aux lettres » destinée aux juniors et leaders de petits dojos isolés, sans seniors, qui ont besoin de conseils ou qui veulent poser des questions sur n'importe quel sujet concernant ce qui nous lie tous : le karaté.

La réponse sera communiquée par notre cher Directeur Technique Michel Asseraf dans le même journal ou par un autre senior qui désire donner son avis, dans le journal suivant.

c) Une rubrique « new's dojos » : à chaque parution, un dojo en vedette qui parlera de lui, de sa création, de son existence, de son évolution, etc.

A ce propos, j'en profite pour informer le dojo de Périgueux qu'ils seront en vedette dans le prochain journal : préparez vos stylos ! J'attends votre article !

d) Une rubrique étrangère avec des nouvelles des dojos étrangers, dates de stages et manifestations diverses et traductions des articles techniques de Maître Ohshima sur l'American Shotokan Liaison.

e) Une rubrique technique de Michel Asseraf composée d'un programme pratique pour les trois mois à venir et basé sur les katas concernés.

Je finirais cet édito en vous présentant toutes nos humbles excuses pour le retard de publication de ce premier FSKL marseillais. La mise en place a été longue et entravée par un déménagement imprévu (notez bien la nouvelle adresse).

J'ajouterai que je compte sur votre aide pour m'épauler dans cette tâche si nouvelle pour moi et sur votre compréhension durant le rôdage.

D'avance, merci à tous

KATHIE.

Interview Michel Asseraf 29-2-88

Constitution d'un cours

PREMIERE PARTIE

FSKL. — Pourquoi mokso ?

M.A. — Le mokso que l'on fait avant de commencer le cours et à la fin du cours, c'est seulement pour faire une séparation entre l'entraînement et tous les problèmes que l'on peut avoir à l'extérieur.

La première chose que l'on doit faire en arrivant au dojo, c'est de s'asseoir, d'essayer vraiment de se décontracter, de faire le vide en soi. Ensuite seulement on peut commencer à pratiquer.

Le mokso est donc une mise en condition de la pratique de notre entraînement.

A la fin du cours, même chose : on est encore excité du cours, on a donc besoin de se rasseoir, de se redécontracter, de refaire le vide pour revenir à un état normal, dans un état d'esprit normal.

FSKL. — Pourquoi ne doit-on pas fermer complètement les yeux pendant le mokso ?

M.A. — On peut les fermer, mais l'ennui est que si nous disons aux débutants de fermer les yeux, beaucoup vont s'endormir. Or, ce n'est pas un état de sommeil, mais un état de semi-conscience.

Les yeux sont à moitié ouverts, on regarde 2 ou 3 mètres devant et le tout est de se concentrer sur sa respiration : respirer profondément, se rendre de plus en plus fort et grâce à cette respiration se sentir bien et pouvoir ainsi pratiquer le karaté.

FSKL. — Y a-t-il une durée à respecter

M.A. — La durée dépend de celui qui dirige le mokso, c'est-à-dire l'élève le plus haut gradé. Je ne connais pas la raison pour laquelle cela se fait ainsi, peut-être faudrait-il le demander à Maître Ohshima ?

La personne qui dirige le mokso doit essayer de ressentir l'état d'esprit dans lequel se trouve les gens qui sont près de lui : savoir s'ils sont prêts ou pas, s'ils sont encore excités ou pas, etc. Donc un mokso peut varier, être très différent d'un tour à l'autre.

FSKL. — Beaucoup de débutants se demandent ce qu'ils doivent faire pendant toute la durée du mokso.

M.A. — Il est très important de le préciser à chaque débutant et de leur expliquer la raison profonde du mokso, car ils ne peuvent le comprendre tout seul.

Tout d'abord expliquer comme s'asseoir de façon à ce que les hanches soient bien positionnées, le ventre bien dégagé et fort, le dos droit et le reste du corps complètement relax.

Ensuite, essayer de respirer avec son ventre. Maître Funakoshi disait souvent : « Mettez votre esprit dans votre ventre ».

Seulement, la difficulté est de comprendre cette phrase. Je crois que la signification est : « Concentrez-vous au maximum sur votre respiration au niveau du ventre, l'endroit le plus fort du corps, afin qu'esprit et corps ne fassent plus qu'un ».

FSKL. — Quelle est la signification du salut qui suit le mokso ?

M.A. — Tous les entraînements doivent commencer et finir par le Lé (salut), car c'est un signe de courtoisie et de respect des élèves envers le professeur et du professeur envers les élèves.

Mais à travers cela, c'est également un hommage aux anciens. Sans le Lé, un entraînement ne pourrait se dérouler convenablement, car c'est l'élément indispensable pour la bonne compréhension du respect mutuel.

FSKL. — L'échauffement : Depuis toujours nous avons un certain échauffement bien établi, pratiquement toujours la même chose. Lorsqu'un pratiquant commence à donner

des cours, peut-il modifier une partie de cet échauffement ou bien rajouter simplement quelques éléments parce qu'il pense que c'est utile ou bien faut-il se cantonner au traditionnel ?

M.A. — La réponse pour moi, et je pense que Maître Ohshima le pense aussi, est que l'échauffement sert à remettre d'aplomb le corps et non pour se former des muscles.

Il y a une discipline qui est faite : un point de départ et de fin. On commence par la nuque, on l'assouplit, on remet les vertèbres cervicales en place, puis les vertèbres du dos en écartant et étirant les bras, puis au niveau des hanches et ainsi jusqu'en bas en reprenant toutes les parties du corps.

Lorsqu'on a fait cet échauffement là, basé sur une remise en place et la souplesse du corps, on peut y inclure ou encore mieux en faire partie intégrante des cours, des exercices consacrés à la formation musculaire pour les individus faibles physiquement.

Principalement des exercices pour développer les muscles jambiers, car le plus important pour un débutant sur le plan physique est de comprendre ses jambes. Très peu d'individus sont véritablement capables de tenir debout sur leurs jambes, et à cause de cela il vaut mieux faire des exercices longs afin d'arriver à une musculature puissante plutôt que de faire des « pompes » ou autres choses de ce genre...

A suivre.

Rubrique Dojo

MARSEILLE

Le dojo de Marseille se situe actuellement dans le centre ville dans un gymnase proche de la place Castellane, une grande salle avec environ 200 m² de tatamis.

Le dojo comprend une cinquantaine d'inscrits dont 30 à 35 qui pratiquent régulièrement : environ 15 ceintures, noires, 10 ceintures marrons et 10 ceintures blanches.

Il y a quatre entraînements par semaine

Lundi : cours anciens plus débutants,

Mercredi : cours anciens,

(assurés par Michel Asseraf).

Jeudi : cours débutants (assurés par Joël Vaillant).

Samedi : entraînement libre.

Les cours sont toujours divisés en 3 parties kihons, kumités et kata.

Cours du lundi :

Anciens et débutants pratiquent ensemble et nous faisons tous le même travail.

Pour le kihon, Michel choisit une technique d'après le kata du mois et nous la travaillons tous ensemble et Michel nous corrige du plus ancien au plus débutant.

Pour les kumités, les juniors travaillent toujours avec les seniors. Puis, Michel montre une application différente pour les anciens et nous travaillons alors par niveaux.

Cours du mercredi :

Cours des anciens et toujours kihons, kumités et kata. Là aussi, les kihons se travaillent en fonction du kata du mois. (Kata supérieur.)

Nous travaillons également les enchaînements, ten-no kata, tori-te, nagewaza (projections), jiyu kumité...

Cours du jeudi :

Cours débutants, et là, encore et toujours, les bases plus, bien sûr, sambon-kumité, ippon-kumité...

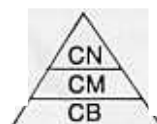
Entraînement du samedi :

Travail personnel seul ou à deux, mais les ceintures blanches sont quand même prises en charge durant 3/4 d'heure pour les kihons et katas.

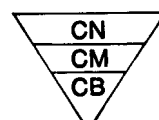
Chaque premier samedi du mois on fait les deux katas du mois précédent pendant une heure.

FSK Marseille a aujourd'hui 17 ans et le grand problème — que nous ayons toujours eu est le manque d'adhésion de ceintures blanches. En effet, il existe un déséquilibre important dans la répartition des ceintures, à savoir une majorité de ceintures noires et une minorité de ceintures blanches.

La répartition normale serait



alors que le dojo de Marseille est



Un deuxième point important (mais oui !) est l'absence de filles. En dix-sept ans, peu sont venues s'inscrire et parmi celles-ci, seulement 2 ont pu s'accrocher au milieu d'une population zoulou-marseillo-pied-noire, ce qui n'est pas peu dire !!!

En étudiant le problème, on s'est rendu compte que le dojo de Marseille était un groupe fort et que lorsqu'un débutant arrivait, il était pris dans une atmosphère trop forte et trop intense et que seuls ceux qui en voulaient beaucoup restaient.

A cela, il faut rajouter le fait que beaucoup d'anciens se connaissent depuis la création du dojo et qu'entre eux se sont tissés des liens d'amitié et de complicité qui peuvent donner l'impression aux nouveaux d'être des intrus. Tout cela faisait un barrage, non voulu, mais présent quand même (voir article sur le 20^e anniversaire).

1987-1988 :

C'est peut-être l'aube d'un changement, à savoir une invasion de ceintures blanches, des jeunes qui ont à peu près le même âge, qui sont étudiants et qui forment un groupe homogène.

Ce groupe est venu oxygéner le dojo.

J'ai quelquefois l'occasion de donner le cours de débutants lorsque Joël s'absente et j'ai pu assister à pas mal de fous rires pendant le mokso ; cela faisait des années que je n'en n'avais pas vus. Non pas qu'il faille se réjouir de ces fous rires, mais cela veut dire qu'ils se sentent bien, qu'ils se considèrent comme partie intégrante du groupe.

Ces jeunes ont déjà fait leur premier stage spécial à la Sainte-Baume et on sent qu'il y a beaucoup d'éléments

sérieux qui ont décidé de s'accrocher et former la nouvelle équipe de Marseillais qui en veulent.

Conclusion :

Il y a dix-sept ans, Michel créait le dojo de Marseille. C'est un groupe fort avec de nombreux anciens. Il règne sur le tapis une atmosphère de sérieux et d'émulation.

Un dojo se reconnaît à son leader et avec Michel, nous sommes sereins. Ses cours sont stricts ; encore et toujours le travail de base. Une technique est étudiée sous mille formes, mais cela reste toujours la même technique.

Après dix-sept ans, Michel vient corriger les plus anciens comme au début, et pour nous qui avons la chance de travailler avec lui, nous plaçons notre objectif plus haut. Nous avons sans cesse l'impression que ce n'est jamais ça et qu'il nous faut encore et encore « peaufiner » : ce qui n'est pas toujours une sensation agréable, mais cela prouve qu'il reste beaucoup à travailler et qu'on n'est jamais arrivé.

Cette sensation d'évolution parallèle et toujours égale qui dure depuis dix-sept ans entre Michel et nous, est peut être normale, mais je la trouve exceptionnelle et rare autour de moi, et, grâce à lui, la relation professeur-élève, anciens-débutants, seniors-juniors s'est conservée intacte et permet de travailler dans une atmosphère de sérieux, de respect et d'émulation.

Qu'il me soit permis au nom de tous mes camarades, de le remercier et de lui rendre hommage pour tout ce qu'il nous a apporté et continue de nous apporter chaque fois un peu plus.

Albert BENAYOUN.



Voyage au pays des "conscrits"

(Stage technique Villefranche 1988)

Pour moi, le stage technique de Villefranche commence à 6 heures du matin par un échauffement intensif avec 4 heures d'avance.

La voiture que l'on m'a prêtée spécialement pour monter à ce stage ne démarre pas. Finalement, je rejoins Joël Vaillant au point de rendez-vous avec 3/4 d'heure de retard et complètement trempé de sueur.

L'expérience est abominable, et même le footing pieds nus dans la Sainte-Beaume par moins 10 degrés me paraît amusant à côté de cette galère.

Après la sortie d'autoroute, à l'approche de Villefranche, nous sommes doublés par un automobiliste très nerveux qui a une curieuse tendance à balancer son bras gauche, poing fermé et coude plié à 90°. Pendant qu'il exerce des mouvements synchrones avec le bras droit et venant à intervalles réguliers se poser à l'intérieur du coude gauche. Heureusement que sur ce tronçon la route est droite, car on a frôlé le pire.

Une question nous vient tout de suite à l'esprit : s'agit-il d'une forme primitive de combat pratiquée dans cette contrée ou bien encore est-ce l'ébauche d'un kata inconnu effectuée par un Bruce Lee local ?

Eh bien ! pas du tout ! Ce n'est que Raymond venu à notre rencontre et saluant notre arrivée par une kyrielle de bras d'honneur !

Nous nous rendons alors au dojo pour des activités beaucoup plus sérieuses et je laisse la place à Joël pour en parler.

Pour clôturer ce compte rendu, nous voulons dire un grand merci au dojo de Villefranche pour l'accueil, l'hébergement et le fameux petit restaurant ou après les bras d'honneur et les katas, complètement épuisé, Raymond avait encore la force de lever le coude ! (Mais ne lui jetons pas la pierre, ce n'était pas le seul...)

NOEL de Marseille.

P.S. : Je profite de l'occasion qu'il m'est donnée de m'exprimer dans FSKL pour dire un grand bonjour à mon grand-père Etienne Szabo.

Impressions sur une Première direction technique

par Joël VAILLANT

Ma première direction de stage technique s'est déroulée à Villefranche où siège une équipe de FSK créée et anciennement dirigée par un des pionniers de notre école : Coco Berdha.

Cette équipe nouvellement restructurée, une trentaine de Caladois attendait de vivre avec impatience leur premier stage technique et tirer ainsi profit de ce que j'allais leur enseigner.

J'avoue que je n'avais pas fait de plan technique du stage sauf qu'il était essentiellement basé sur les katas. De ce fait, il me fallait structurer mes cours en fonction de chaque kata, ce qui n'était pas évident, mais terriblement passionnant.



Ce qui était encore moins évident, c'étaient la maîtrise qu'il me fallait avoir et l'assurance qu'il me fallait montrer devant une assistance nouvelle et curieuse.

J'ai encore en mémoire mon premier stage technique en tant qu'élève. A l'époque, j'étais ceinture blanche et c'est Daniel Chemla qui dirigeait le stage : chaque mot qu'il disait, chaque geste qu'il faisait ne m'échappaient pas. Je ne le quittais pas des yeux : ses cours m'émerveillaient et me laissaient rêveur.

Cette fois, j'avais moi aussi l'occasion d'être de l'autre côté, face à l'assistance comme mes seniors et tout devenait encore plus important. J'imaginai alors le comportement de ceux qui me regardaient : étonné, enthousiasmé.

curieux ou tout simplement avide de comprendre de nouvelles choses.

C'était à mon tour de transmettre le mieux possible tout ce que m'ont appris mes seniors après quinze ans de pratique. Ce qui n'est pas toujours facile, car en plus de la connaissance parfaite de son sujet, il faut avoir la faculté et l'aisance de faire comprendre ce que l'on veut montrer et cela sans sombrer dans un excès de personnalité. Et pourtant, chaque individu possède sa propre personnalité et celle-ci intervient dans le comportement quotidien, mais pour sauvegarder l'authenticité de la pratique Shotokan telle que la conçoit Maître Ohshima, il faut rester pur et strict.

Ces deux qualificatifs prennent encore plus d'importance lorsqu'il s'agit, comme ce fut le cas, de diriger un stage de kata.

Mais ce n'est pas que cela diriger un stage, c'est une expérience passionnante, car elle permet d'évoluer dans

une ambiance chaleureuse ou chacun doit faire le maximum pour que le stage soit réussi. Aussi le contact humain entre senior-junior est très importante pour que le groupe soit homogène et travaille avec un bon mental.

Un autre côté passionnant dans la direction d'un stage est la recherche et l'approfondissement des techniques à exécuter pour une meilleure compréhension des katas. De plus, on éprouve le désir de faire encore mieux et encore plus fort afin de se rapprocher le plus possible de la forme idéale du kata et ainsi donner une bonne image qui servira, on espère, de référence à ceux qui ont voulu faire confiance.

De mon point de vue et en conclusion, chaque ceinture noire au moins 3^e dan devrait tenter ce genre d'expérience dans laquelle on ne tire que des enseignements positifs.

A quand le prochain ?

JOEL.

Stage spécial de Périgueux Février 1988



5 heures du matin, j'ai des frissons...

La ronde des silhouettes blanches dans la nuit, les soupirs et les jurons qui fusent à cause du gel ou de la boue...

Les instants de grande fatigue ou de grandes rigolades...

La relativité du temps si bien exprimée par les minutes qui semblent des heures au kiba-dachi et les heures qui semblent des minutes entre 2 entraînements...

Les jambes aussi lourdes que les blagues...

Les bleus au corps ou à l'âme après le sambon-kumité...

Vous allez me dire que ce sont les habituelles impressions de stage spécial, bien sûr, sauf que ce n'était pas pour nous un stage comme les autres, car c'était le premier organisé par FSK Dordogne et nous tenons à remercier Michel Asseraf ainsi que tous les pratiquants des différents dojos qui ont fait tant de chemin pour contribuer à la réussite de ce stage.

A l'année prochaine !

GILLES.

Les prochains stages

