

FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



ASSOCIATION LOI 1901/66, RUE DE SEVRES 75007 PARIS/TEL. (1) 45.66.40.84/ JANV. 89 N° 37

Editorial

Dans le précédent journal, je me suis adressée à tous les responsables de dojo et leur ai demandé de m'envoyer directement les fiches de leurs membres temporaires et ceci, afin d'établir un fichier informatisé de tout F.S.K. Car c'est, à mon avis, la meilleure solution pour remplacer ces étiquettes « infernales », au demeurant une bonne idée, mais qui nous faisaient tourner en bourrique en raison de la négligence de beaucoup d'entre nous. Mais il se trouve que cela pose un trop gros problème à Lily (à qui je présente mes excuses pour la gêne occasionnée), car sans ces fiches, elle ne sait plus à quoi correspond les chèques de cotisations que vous lui adressez.

Par conséquent, je rectifie ma demande, à savoir que dorénavant, toutes les fiches des membres temporaires devront être envoyées à Lily comme par le passé accompagnées du paiement des cotisations.

Lily se chargera de me les retourner ultérieurement (merci à toi).

Je suis désolée de ces nouvelles modifications, mais j'espère que nous finirons bien par instaurer un « système idéal » !

Par contre si vous déménagez ou si vous ne recevez pas votre journal malgré votre inscription à F.S.K., avertissez-moi rapidement.

A ce propos, en raison des interminables grèves des P.T.T., certains d'entre vous n'ont peut-être pas reçu le précédent FSKL ; faites-le moi savoir...

Le côté administratif étant réglé (enfin je l'espère, si tout le monde y met du sien, il n'y a pas de raisons...), je voudrai continuer par des remerciements. Oui, je voudrai dire merci à tous ceux qui participent à la vie de ce journal. A tous ceux qui m'envoie spontanément un article et à tous ceux qui répondent si rapidement à mes demandes. Merci à vous tous.

J'espère que cela continuera ainsi, car je souhaite vraiment que ce journal soit le reflet de tous les dojos et l'image de tous les membres de F.S.K.

J'en profite pour signaler que tous les articles paraissent inchangés. En aucun cas, je ne me permets d'y toucher. Je pense que chaque article exprime la personnalité, la sensibilité de celui qui l'a écrit et ce sont elles qui font la richesse d'un journal.

Alors pour tous ceux qui me rédigeront un écrit, évitez les phrases stéréotypées, écrivez comme vous le ressentez. Je terminerai en vous souhaitant à tous une super année 1989 avec tout plein de stages et d'entraînements.

KATHIE.

Interview Michel Asseraf Constitution d'un cours

TROISIEME PARTIE ET FIN

FSKL. — Pour le travail des kumités, y a-t-il une progression, un ordre à suivre quand on dirige un cours ?

M.A. — Je pense que l'ordre est : Sambon-Kumité, Ippon Kumité, Jiu-Ippon-Kumité et Jiu Kumité.

FSKL. — Mais lorsqu'un débutant n'a aucune technique, on ne peut lui demander de faire Sambon-Kumité ?

M.A. — De toute façon, on dirige un cours avec un ensemble de personnes ; toutes ces personnes n'ont pas le même niveau et on ne peut se permettre de freiner des gens à cause d'autres ou l'inverse. Il faut que le dirigeant puisse faire travailler tout le monde et si possible à son niveau.

A partir de cela, on ne peut pas rester bloqué parce qu'une ou deux personnes n'ont pas compris. D'un autre côté, certains kumités ne peuvent pas être pratiqués par les débutants.

Il vaut mieux commencer simple et aller vers la complexité. Au Japon, la difficulté est d'aller vers le simple à l'inverse des Occidentaux pour qui la difficulté est d'aller vers le compliqué. Ceci est un point fondamental entre l'Orient et l'Occident. Il faut penser à ce genre de chose.

On pourrait penser que Sambon-Kumité est plus difficile à faire que Ippon-Kumité ou Jiu-Ippon-Kumité, parce qu'il y a plus de techniques, mais Jiu-Ippon-Kumité est de loin le plus réaliste pour les combats même peut-être que Jiu-Kumité, car on y découvre beaucoup d'éléments importants entre autre : la détermination qui est le point le plus important de Jiu-Kumité.

FSKL. — Dans un cours commun, comment doit-on faire travailler les kumités ?

M.A. — Lorsque dans un cours les niveaux sont mélangés, il faut d'abord penser aux juniors, c'est-à-dire les faire travailler avec les plus anciens de manière à ce qu'ils aient un point de repère. Ensuite seulement ils peuvent faire la différence quand ils se retrouvent entre eux. Si les juniors restent toujours entre eux, ils ne sauront jamais ce qu'est une sensation forte.

Par contre, dans la plupart des Kumités que l'on pratique, que ce soit Sambon-Kumité, Ippon-Kumité ou Jiu-Kumité... ces combats ont des règles qui doivent être respectées de manière scrupuleuse. A savoir : celui qui bloque doit toujours porter sa riposte le plus rapidement possible après son blocage et ensuite contrôler parfaitement sa contre-attaque. Si cela n'est pas fait, il y a rupture de contrat entre les deux adversaires et à ce moment là cela peut dégénérer en combat sans règles.

On n'est pas là pour se taper dessus, mais pour progresser ensemble.

Si vous avez envie de vous foutre sur la gueule (!), vous pouvez aller chercher les opportunités dans la rue : il y en a sans cesse...

FSKL. — En ce qui concerne la douleur physique due par exemple à des positions très basses, doit-on freiner quelques instants le cours lorsque les débutants commencent à souffrir et perdre de leur résistance ?

M.A. — Quand un junior vient pratiquer, il doit faire totalement confiance au senior qui donne le cours. Par expérience, le senior est déjà passé par là ; il sait exactement ce qu'il a vécu et un senior ne doit jamais dire à un junior : « Ralenti ! Vas doucement ! ».

Au contraire, son devoir est de le pousser le plus fort possible afin de l'amener à ce qu'il se dépasse à chaque fois. Si un junior se réfreine, il ne pourra pas comprendre son corps et ses limites. Il faut passer à travers la douleur physique.

Comme le dit Maître Ohshima : « Il faut passer à travers l'enfer pour arriver au paradis ».

Lorsque l'on fait Kiba-Datchi pendant 1 heure 1/2 en stage spécial, je ne pense pas que ce soit une très bonne chose sur le plan physique, je pense même que cela peut apporter des séquelles au niveau du corps, mais on est obligé de passer à travers ce genre d'épreuves pour comprendre d'autres éléments. Si on se freine, si on se relève trop, si on n'essaie pas de forcer comme on le devrait, on peut difficilement acquérir une forte mentalité.

FSKL. — Est-ce qu'une personne qui va le plus loin possible dans sa résistance physique progressera plus vite ? Je pense à Maître OHSHIMA qui a eu, je crois, son 5^e Dan en l'espace de 7 ans...

M.A. — Ce n'est pas seulement la résistance physique : la douleur physique met en éveil l'état d'esprit. Quand on a mal quelque part, on est obligé de ne pas s'endormir. Chaque personne est un individu à part entière et évolue différemment ; mais maîtriser la douleur, l'accepter, ne peut que le mettre en avant.

Lorsque tu parlais de Maître Ohshima, il a en plus un don, mais le don tout seul ne suffit pas. Etre doué n'est pas suffisant pour mettre quelqu'un à un niveau tel que celui de Maître Ohshima. En plus de la facilité qu'il peut avoir éventuellement à pratiquer, de sa résistance physique, il a pratiqué d'une manière extrêmement forte tout le temps. Sans jamais se relâcher.

FSKL. — Comment doit-on travailler les katas en entraînement libre ?

M.A. — Si on relit le livre de Karaté Do Kyohan, Maître Funakoshi donne son explication sur la manière de pratiquer les katas. Il dit qu'il faut faire en deux ou trois fois : on apprend une moitié du kata ; lorsque cette moitié a été assimilée, on travaille l'autre moitié. Puis quand on connaît l'ordre, on se concentre sur la technique puis on met de plus en plus de force afin de comprendre les rythmes, les kimés. Enfin, particulièrement pour les seniors, on essaie vraiment de se mettre à chaque fois en situation. C'est-à-dire vivre le kata, vivre les adversaires et imaginer véritablement toutes les situations.

Lorsqu'on a bien travaillé le kata, il faut en isoler des parcelles et les mettre en pratique avec un adversaire. Cela permet de se rendre compte rapidement si on est dans le vrai ou dans le faux.

FSKL. — Tu nous as fait un programme de katas pour l'année. Y a-t-il une raison précise dans cet ordre ?

M.A. — Pour les katas supérieurs, j'essaie à chaque fois de changer l'ordre pour que chacun puisse trouver la période de l'année qui corresponde le mieux à son entraînement personnel. Mais ce que je n'ai jamais fait, c'est changer l'ordre des katas Héian. Je progresse toujours de la même manière : lorsqu'un débutant arrive au dojo, il ne peut commencer par Héian Godan et finir l'année par Héian Shodan (sauf s'il arrive en fin d'année). Dans le programme début/fin de saison, je fais toujours commencer par Héian Shodan et finir par Héian Godan et les Tekkis.

Donc le premier mois, Héian Shodan, le deuxième mois, Héian Nidan, puis je reviens en arrière sur Héian Shodan pour que les débutants n'oublient pas ce premier kata et je le fais travailler différemment puisqu'il y a déjà un petit acquis. Ensuite, je continue la progression : Héian Sandan, Yodan, puis je reviens encore en arrière de manière à ce qu'à chaque fois on ne perde pas le fil avec ce que l'on a déjà appris.

Pour les ceintures noires, ils sont sensés connaître l'ordre et peuvent par conséquent travailler les katas supérieurs à n'importe quel moment. En ce qui concerne Bassai, Kwanku et Tekki Shodan, je les fais généralement travailler avant les stages spéciaux de Maître Ohshima pour aider ceux qui participent au passage de grades.

FSKL. — Est-ce une tradition d'avoir un entraînement spécial kata chaque premier samedi du mois ?

M.A. — C'est une tradition depuis Daniel Chemla. Je ne pense pas que Maître Ohshima fasse ce genre d'entraînement.

Je ne sais pas si c'est Daniel qui en eu l'idée ou si elle lui a été soumise, mais depuis que Daniel a pris en main F.S.K., il a été décidé que le premier samedi de chaque mois serait réservé à la pratique d'un kata et qu'il serait travaillé plus à fond que d'habitude.

Ce qui est bon dans ce genre de pratique, c'est que cela permet à tout France Shotokan de pratiquer la même chose au même moment.

Je crois que c'est très important parce que cela permet à chaque dojo de pratiquer les mêmes techniques et pour celui qui voyage et qui change de dojo de ne pas être perturbé par un entraînement différent.

Mais il se trouve qu'actuellement, les choses ne se passent pas tout à fait comme cela. Beaucoup pensent qu'ils

ne sont pas au point pour étudier un autre kata alors ils restent des mois sur le même ; ou bien encore ils ne travaillent pas les techniques correspondantes et on se retrouve avec des pratiques d'entraînement différentes d'un dojo à l'autre. Mais normalement, si chacun se concentre sur le kata du mois et pratique autour de ce même kata, on devrait tous être sensiblement autour du même travail.

FSKL. — Dernière question concernant les katas : Mis à part le côté technique spécifique à chacun, as-tu un conseil à donner pour n'importe quel kata ?

M.A. — Oui : le conseil que donne Maître Ohshima sans arrêt, à savoir la quantité de katas pratiqués qui est le seul moyen de comprendre réellement un kata. Pour chaque individu, il y a un seuil, une quantité à dépasser. **ET IL FAUT LE FAIRE.**

Trop peu de gens sont suffisamment doués pour comprendre avec un nombre restreint de katas ou de techniques.

Faites un **MAXIMUM** de katas en entraînement libre ou chez vous, pour ne pas passer à côté, pour ne pas les comprendre superficiellement. Bien sûr, dans chaque cours, il faut réserver un temps nécessaire pour les katas, mais il peut arriver qu'un jour on soit débordé par le temps, par l'étude d'une technique.

Par conséquent, il faut que chaque pratiquant se considère comme étant son propre chef, qu'il dirige sa propre pratique et qu'il doit donc s'imposer un quantité.

Si c'est fait comme cela, chacun progressera.

Je voudrais finir en disant que cette année au stage spécial (Vichy 1987), Maître Ohshima a trouvé les katas des seniors « dégueulasse ». Il a été très mécontent de les voir aussi mauvais.

Alors, j'ai demandé à Joël Vaillant de faire un stage de katas à Villefranche, moi-même j'en ferai un à Colmar. Je voudrais que tout le monde se concentre un peu plus sur les katas plutôt que sur les kumités.

Encore une fois, si on lit le Karaté-Do-Kyohan, Maître Funakoshi écrit que les gens qui sont plutôt attirés par les combats, ne font pas un travail très sérieux, car ils oublient de pratiquer le karaté, les katas et à cause de cela on ne progresse pas rapidement.

Généralement, ceux qui sont tout de suite tentés par les kumités sont doués pour cette pratique. Et quelques kumités de plus ne les feront pas progresser plus facilement.

FSKL. — Lorsque le cours est terminé et que revient le moment du mokso, est-il nécessaire de consacrer quelques minutes à des exercices de respiration comme tu le fais à chaque cours ?

M.A. — Encore une fois, quand je fais un cours, je n'invente rien. J'essaie de transmettre ce que Maître Ohshima m'a transmis. Je fais ce qu'il fait sans essayer de rajouter quoi que ce soit. Maintenant, il peut s'avérer que pour un élément particulier du groupe, j'ai besoin de faire une technique spéciale, mais en règle générale, j'essaie de me limiter à ce que fait Maître Ohshima.

Pour ce qui est de ce travail de respiration, il devient important lorsqu'à la fin du cours, notre rythme respiratoire est perturbé. Il est nécessaire alors de récupérer, de retrouver un rythme normal avant de faire mokso plutôt que de respirer à contre-temps et de faire un mokso qui n'est pas un mokso.

FSKL. — Mokso est donc le dernier élément d'un cours ?

M.A. — Non, le dernier élément d'un cours est le salut. Pratiquer mokso, c'est retrouver un état d'esprit normal,

c'est faire le calme en soi-même.

Par contre, dans un entraînement, le point le plus important pour progresser en groupe, c'est le respect mutuel qui se traduit par le salut au début du cours et le salut à la fin du cours.

Sans cela, s'il n'y a pas de respect, s'il n'y a pas de confiance, il n'y a RIEN et c'est impossible d'enseigner pendant des années.

Le salut entre nous à chaque kumité est aussi important. La politesse et le respect sont des choses qui se pratiquent. Sinon on passe à côté et on fait n'importe quoi, car il est important de respecter celui qui est en face de nous et cela commence par le salut.

Dans le salut du mokso, il y a un rythme, un état d'esprit : celui du remerciement.

Celui qui a donné un cours remercie ceux qui ont assisté à ce cours et ces derniers remercient celui qui l'a donné. Quant au rythme, c'est notre respiration.

Car il ne s'agit pas de saluer et de lever les yeux pour savoir si celui d'à côté s'est relevé ou pas. Il faut prendre une bonne inspiration avec le ventre puis saluer en expirant profondément et se relever tranquillement. Oui, le salut se fait avec un état d'esprit.

FSKL. — Dans certaines écoles, après le salut réciproque entre professeur et élèves, il y a le salut pour le Maître. A France Shotokan, on ne le fait pas ?

M.A. — Mais si ! J'ai vu souvent Maître Ohshima venir dans le dojo, voir le portrait de Maître Funakoshi, s'asseoir et d'une façon très individuelle le saluer.

Dans notre dojo de Marseille, il se trouve que le portrait de Maître Funakoshi se trouve accroché au mur face de tous les élèves et lorsqu'ils saluent, ils saluent Maître Funakoshi.

FSKL. — Mais alors, toi, tu ne salues pas Maître Funakoshi ?

M.A. — Moi, je le fais individuellement, quand je monte sur le tapis je salue. Et à travers ce geste, ce sont les anciens et Maître Funakoshi que je salue. Normalement au Japon, il y a dans tous les dojos un endroit qui est le "Tokonoma".

C'est un petit autel, et c'est devant cet autel que l'on vient saluer, se recueillir, avoir une pensée pour les disparus et non pas à l'endroit où l'on pratique.

Et je repense au XX^e anniversaire de FSK où avant le cours Maître Ohshima nous a salués, puis il a proclamé « Sempai ne » (pour saluer) Maître Kamata qui était présent.

Interview novembre 1987.

New's Dojo

DOJO DE BERGERAC

Origines :

A Bergerac un groupe d'amis cherchait désespérément à la fédé quelque chose s'approchant du karaté-do, seul Michel Coutant était alors shodan.

Une invitation à Périgueux pour un stage technique de Marc Zerhat fut la révélation. Il s'ensuivit un stage spécial à Vichy (mai 1985) et la découverte, en plus de Maître Ohshima d'une bande de fous regroupés sous l'étiquette France Shotokan. C'était parti...

Septembre 1985 : création du dojo par Michel Coutant et ses quelques « anciens » (tous ceintures blanches ! le

seul ceinture marron était à l'armée...). Un afflux immédiat d'élèves, le dojo est alors sous la tutelle de Périgueux.

Les pratiquants :

Aujourd'hui le dojo vole de ses propres ailes, parmi ses cadres nous trouvons un nidan (Michel Coutant, dirigeant), 2 shodan (Gilles et Eric Brunot), 3 ceintures marrons et un petit noyau d'irréductibles (1 quinzaine). En 3 années la salle a vu passer plus d'une centaine de personnes... 10 d'entre nous ont participé à des stages spéciaux.

Les cours :

Ils sont tous assurés par Michel Coutant, du moins lorsqu'il n'est pas en stage spécial. Ils ont lieu les lundi, mardi, jeudi, de 20 heures à 22 heures et le samedi de 14 h 30 à 16 h 30, une innovation cette année : un cours supplémentaire le mercredi après-midi. Nous nous retrouvons également à périodes régulières le dimanche matin de 7 heures à 9 heures.

La formule des six cours par semaine a été choisie afin de permettre au plus grand nombre de pratiquer, la corollaire étant qu'il y a peu de monde à chaque entraînement. (Vous êtes invités !)

Les cours sont très basiques (ki-on, kumité, kata) avec de temps en temps (à l'improviste) un cours « spécial » (kata ou kumité ou kiba-datchi...).

La salle :

Salle d'escrime, Cadets de Gascogne, rue Valette - 24100 Bergerac.

La municipalité ne nous offrant aucune possibilité sérieuse d'employer un local adéquat, nous louons la salle du Cercle d'Escrime de Bergerac. Evidemment le sol n'est pas très adapté et nous pensons pouvoir revendiquer le titre de « surface de travail la plus pourrie de France ». On s'y fait très bien et désormais seuls les visiteurs s'en plaignent.

Liens avec les autres dojos :

Des contacts étroits sont maintenus avec Périgueux et Mussidan (stages, passages de grades, entraînements communs...). Certains d'entre nous n'ont pas totalement coupé les ponts avec la fédé et de temps à autre nous prenons part à leurs « compétitions » et ce avec des fortunes diverses.

Rubrique étrangère



Démonstration par Tom MUZILA

DIXIÈME ANNIVERSAIRE DU DOJO DE WINTERTHUR SUISSE SHOTOKAN KARATÉ

JUIN 1988

RETROSPECTIVE

C'était au début du mois de septembre 1976.

Je venais de faire mon premier stage spécial avec Maître Ohshima au Centre de Loisirs de Chamrolles près d'Orléans.

A cette occasion, Guy Udriot — 2^e dan à l'époque — et moi-même recevions la tâche de créer Suisse Shotokan. (C'est seulement quatre ans plus tard que Maître Ohshima revint en Suisse pour diriger son premier stage spécial.)

A cette époque, le karaté était un sport assez populaire, mais ne suivait pas la voie ni la rigueur de Maître Ohshima. Les karatékas suisses devaient donc choisir.

Le choix se fit un an plus tard où, à Chamrolles, je réussissais mon examen du 1^{er} dan. Avec mon senior, Peter Brunner, et une dizaine de membres de l'ancien club (Karaté et Budo Club de Winterthur), nous fondions

le Karaté-Do Winterthur avec le but de suivre strictement Maître Ohshima ; c'est-à-dire, nous quittions l'ancienne organisation et tous ceux qui ne s'étaient pas décidés à faire le même pas.

L'aventure de l'évolution, de l'éducation et la marche vers la maturité avaient commencé.

Je me souviens bien de ce premier temps où tant de fois nous n'étions qu'une pauvre poignée de gens au dojo à s'inquiéter pour l'avenir et où tant de fois je me persuadais que j'avais encore bien d'autres devoirs que celui d'aller simplement à l'entraînement.

A partir de l'été 1978, après ma visite aux Etats-Unis où j'ai eu la chance de vivre et m'entraîner avec Maître Ohshima et ses juniors pendant cinq semaines, je pris la décision de pratiquer chaque jour.

Le séjour américain portait ses fruits.

Aujourd'hui, après presque neuf ans d'entraînement quotidien je peux dire que c'est bien de pouvoir adorer quelqu'un. L'adoration nous montre le chemin, nous fait humble et nous donne la force d'être prêt à assumer nous-mêmes un jour la responsabilité d'être adoré.

Car elle conserve le plus cher de l'être humain : l'amour et le vrai progrès. Elle nous apprivoise. Qu'est-ce que signifie « apprivoiser » ?

Le renard du "Petit Prince" de Saint-Exupéry nous donne la réponse :

— C'est une chose trop oubliée. Ça signifie « créer des liens... ».

... Si tu m'apprivoises nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde, je serai pour toi unique au monde...

Et un peu plus bas, en se disant au revoir, le renard révèle son secret au Petit Prince :

— Voici mon secret. Il est très simple : on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.

— L'essentiel est invisible pour les yeux... répéta le Petit Prince, afin de se souvenir.

— C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante.

— C'est le temps que j'ai perdu pour ma rose... fit le Petit Prince, afin de se souvenir.

— Les hommes ont oublié cette vérité, dit le renard. Mais tu ne dois jamais l'oublier. Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé. Tu es responsable de ta rose...

— Je suis responsable de ma rose... répéta le Petit Prince, afin de se souvenir.

Ainsi, peu à peu, moi aussi je découvris le même secret pour le karaté.

Au début, c'était dur de se lever chaque matin une heure plus tôt que normal. Mais bien vite je sentis une force, une capacité beaucoup plus grande que je ne l'avais jamais eue. Je donnais alors régulièrement des cours.

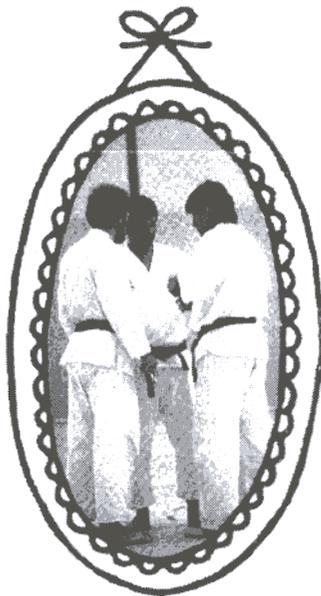
Peter Brunner s'était arrêté de s'entraîner, car son métier de conducteur de trains l'empêchait de suivre un entraînement régulier.

Grâce à l'aide désintéressée de mes amis Emilio Zafon, Luigi Cazzato, Dominique Annen et René Fullemann, le club s'agrandit.

Nous renouvelons le contact avec les Bâlois et les amis de l'Alsace. Ce fut surtout avec Renée et Henri Hug et Peter Holenweg que nous avons eu la chance de faire de très beaux stages. Puis grâce aux aimables invitations des Hug pour les stages techniques de Michel Asseraf, de nouvelles expériences se sont faites et une nouvelle amitié commençait.

Un autre ami, avec lequel je garde un très bon contact depuis mon premier séjour aux Etats-Unis, supporte notre club en nous donnant des cours : Tom Muzila.

Il était à Winterthur en 1987 ainsi qu'à l'occasion du 10^e anniversaire de notre dojo Winterthur Shotokan Karaté en juin 1988.



Le Bon, la Brute et le Truand...

Michel Asseraf même est venu à notre anniversaire bien qu'il eût un autre stage à Colmar une semaine après.

Grâce à tous ces seniors qui nous ont aidés, notre dojo a pu faire des progrès.

Un grand merci donc à tous nos seniors et à tous nos amis qui ont sacrifié une partie de leurs temps, une partie de leur vie pour être avec nous, pour nous supporter.

Un grand merci à Maître Ohshima qui nous a donné tant de fois son exemple.

J'aimerais conclure mon article avec ces mots :

— Il n'y a rien de plus beau que se rencontrer. Il y a seulement une chose qui est encore plus belle : pouvoir se rencontrer de nouveau.

Soyons reconnaissant au ciel.

Niederweningen, le 6 septembre 1988.
Ueli MARTI.

Colmar 1988

Pour la troisième année consécutive, Michel Asseraf a dirigé un stage technique à Colmar. Cette année, le thème portait sur les katas.

Les katas au programme étaient : Taikyoku Shodan, Heian Shodan et Bassai.

Nous avons passé en revue et étudié tous les kyions et techniques présents dans ces katas.



En 8 heures, Michel a, je pense, convaincu tout le monde de l'utilité d'une forme exacte, de l'intérêt d'une imagination fertile et de la nécessité d'être efficace.

En 8 heures, nous nous sommes rendus compte, une fois de plus de « l'urgence » qu'il y a à s'entraîner sérieusement. A l'année prochaine.

Jean-Louis VERAN.

Rubrique Technique Michel Asseraf

MOIS DE JANVIER 1989

Débutants :

1) MOROTÉS :

— A partir de Zenkutsu, travail de Gedan-barai et de Ude-uke. Voir les mouvements 3 et 4 de Héian Godan dans Karaté Do Kyan.

— A partir de Hachiji-datchi:

• Travail de Age-uke :

Les deux mains ouvertes et jointes devant le corps. reculer la jambe arrière pour prendre la position Zenkutsu-datchi et bloquer vers le haut avec les

deux mains jointes au-dessus de la tête.
Ne pas mettre de force dans les épaules.

- Toujours à partir de Hachiiji-datchi, reculer la jambe arrière afin de se placer complètement de profil et en Kiba-datchi.
Exécuter un blocage au niveau moyen, les mains jointes et ouvertes (les doigts sont serrés). La position finale des mains se trouve devant le plexus.

2) URAKEN :

A partir de Kiba-datchi, le poing gauche en Ikité les doigts dirigés vers le haut, le poing droit posé dessus, frapper Uraken avec le dos du poing vers le côté droit, le coude doit précéder et donner la direction du poing. Le poignet doit être souple et on doit avoir la sensation de fouetter. A exécuter des deux côtés.

3) YOKOGERI KekomI :

A partir de Kiba-datchi, déplacer le pied gauche contre le pied droit et sur la même ligne et frapper du pied droit avec le tranchant ou le talon sur le côté droit au niveau plexus. Au moment de frapper, lever le pied qui frappe à la verticale comme pour franchir un obstacle d'une hauteur de 30 cm. Les épaules dans la position finale ne doivent pas être jetées en arrière ni en avant, mais restées sur l'alignement du corps.

Faire attention de ne pas ouvrir les aisselles et tendre les dorsaux et le ventre au moment de l'impact.

4) KUMITÉS :

Sambon-Kumité niveau Shudan.

Anciens :

1) KIBA-DATCHI :

- Votre Kiba-datchi doit être fort, mais en même temps rester souple et libre. Sur une poussée frontale, bien que le Kiba-datchi n'y soit pas adapté, vous devez pouvoir résister en plaçant vos mains ouvertes contre celles de celui qui vous pousse.
- Pour en vérifier sa souplesse, sauter à partir de cette posture vers le haut et faire un tour de 360°. A la réception sur le sol, vous devez garder votre équilibre et vos hanches doivent rester fortes et souples.
- Travail des attaques Oi-tsuki et Uraken en avançant, en reculant et en glissant (Youri-achi).

2) KUMITÉS :

Ippon-kumité niveau Jodan et Shudan.
Esquives avec contre-attaques toujours en Kiba-datchi.

MOIS DE FÉVRIER 1989

Débutants :

1) UDE-UKE :

En position inversée, voir figure 17 de Héian Nidan dans Karaté Do Kyan. Vous devez faire attention à placer votre corps complètement de profil et de fermer vos jambes afin de vous protéger. Les épaules doivent être basses et les dorsaux tendus.

2) OI-TSUKI :

A partir de Zenkutsu.

3) SHUTO-UKE :

A partir de Kokutsu.

4) KUMITÉS :

Jiu-Ippon-Kumité Shudan.
Vous devez vous efforcer de vous placer dans l'axe de votre adversaire au moment de l'impact.

IMPORTANT : Pour celui qui bloque, ne pas oublier la contre-attaque.

Anciens :

1) MAI-GERI :

Voir programme débutants du mois de décembre (FSKL n° 36).

2) MAI-GERI-MAI-GERI :

Essayer d'enchaîner les deux coups de pied avec le minimum d'espace. Pratiquer des enchaînements sur 5 coups de pied et sur une seule respiration.

3) ENCHAINEMENTS ATAKUES DE JAMBES :

- Maï-geri-Yoko-geri.
- Maï-geri-Mawashi-geri.
- Maï-geri-Fumi-komi.

Ne pas mettre d'espace entre les deux attaques et faire attention à ne pas faire d'appel avec les épaules avant le premier coup.

4) KUMITÉS :

Ippon-kumité et Jiu-Ippon-kumité Jodan, contre-attaque avec les jambes.

MOIS DE MARS 1989

Débutants :

1) YAKU-TSUKI :

- A partir de Kiba-datchi, frapper avec le poing droit vers le côté gauche au niveau plexus. Faire attention à conserver la posture de Kiba-datchi.
- A partir de Zenkutsu, les deux bras tendus à l'horizontale, les paumes des mains dirigées vers le sol, avancer d'un pas en rejoignant les mains vers l'avant à la hauteur du plexus.

ATTENTION : Vos bras doivent être le plus possible tendus vers l'avant et vos mains à égales distances. Travailler cette forme sur plusieurs aller-retours, puis à partir des mains jointes, retirer la main opposée à la jambe avant et la placer en Ikité poing fermé les doigts dirigés vers le haut. Fermer le poing avant, le placer dans l'axe du corps les doigts dirigés vers le bas.

Tout ce travail doit être exécuté lentement et avec la respiration.

- A partir de Zenkutsu, travailler vite et fort. Faire attention de bien frapper dans l'axe du corps et d'avoir les hanches et les épaules complètement de face.

2) KUMITÉS :

Togo-tsuki.
Ippon-kumité Jodan.
Rendre la contre-attaque (Yaku-tsuki) de plus en plus précise et simultanée au blocage.

Anciens :

1) TEICHO-BARAI :

A partir de Kiba-datchi, en avançant et en reculant. On doit frapper avec la paume de la main.

2) ENCHAINEMENT TEICHO-BARAI-URAKEN.

3) FUMI-KOMI :

4) KUMITÉS :

Jiu-kumité lentement. Prendre conscience de la position de votre corps dans les moments décisifs.

Débutants :

1) EMPI (coude de coude) :

A partir de Hachiji-datchi, reculer la jambe droite pour venir en Kokutsu et frapper du coude droit vers l'arrière, puis se redresser en frappant avec le même coude vers le haut. Puisse baisser les hanches et frapper vers le bas et sans changer la hauteur des hanches, frapper vers la gauche et vers la droite.

Cette série d'attaque doit être travaillée jusqu'à ce que l'on puisse l'exécuter de manière fluide et enchaînée. Changer de coude à chaque série.

2) KUMITÉS :

Sambon-kumité Shudan.

Blocage avec la face extérieure du coude et non avec la pointe afin d'éviter tout accident.

Anciens :

1) ENCHAINEMENTS (voir Jion).

- Age-uke-Yaku-tsuki sur place.
- Age-uke-yaku-tsuki en avançant.
- Age-uke-Oï-tsuki en avançant.

2) PROJECTIONS :

Ordre, voir Karaté-Dô-Kyohan.

3) KUMITÉS :

Sur attaque Mai-geri du pied droit, avancer sur l'adversaire jambe gauche en avant et placer le bras droit sous la jambe droite de l'adversaire côté extérieur. Puis placer la main gauche sur l'épaule gauche de votre adversaire, tirer avec la main droite et pousser avec la main gauche pour projeter.

L'application des projections ne peuvent être réelles que si l'on peut anticiper l'attaque de l'adversaire ; sinon elles ne peuvent être appliquées.

4) JIU-KUMITÉ

NIDAN

BAUER Denis	Colmar	MINOUX Sylvie	Colmar
CHARET Alain	Quimperlé	MOLINARI Marc	Marseille
CHAULIEU Serge	Cherbourg	OHL Pascal	Colmar
COELHO Victor	Orléans-La S.	POLIDOR Michel	Octeville
COUTANT Michel	Bergerac	ROCHEDREUX Philip.	Douarnenez
DUC Laurent	Strasbourg	SAFFRAY Alain	Saint-Lô
GOUPILLEAU Alain	Mussidan	SAWAYA Victor	Strasbourg
JOUVE Kathie	Marseille	STAEHLE Philippe	Colmar
JOURDAN Georges	Caen	THIER Christian	Brest
LACKER Rodolphe	Marseille	VERAN Jean-Louis	Strasbourg
LE RIPOU Jean-Luc	Octeville		

SANDAN

BAUMANN Yves	Mulhouse	LE MAUX Joël	Lorient
HIEGEL Richard	Nogent-s/M.	PITEL Christian	Caen
LAROCHE J.-Pierre	Vaugirard	SOLENT Luc	Vaugirard
LEDIEU Claude	Brest	WAINTROP Albert	Vaugirard

YODAN

MASSON Patrick	Octeville
----------------	-----------

« Lorsque vous vous présentez devant vos seniors pour le passage de grades je suis sûr que vous vous sentez excité et que vous avez peur, mais ceci est une des pratiques importantes en karaté. Il faut que nous prenions l'habitude de nous exprimer fortement et de faire notre meilleur entraînement quel que soit l'endroit quel que soit le moment et avec qui que ce soit. »

« Si vous n'avez pas cette habitude, IL VOUS FAUT cet entraînement pour devenir fort et passer à travers ces blocages mentaux. Je vois beaucoup de gens qui regardent par terre pendant qu'ils font les techniques de base ou les katas. Bien sûr, quand l'adversaire est devant vous, vous ne pouvez pas fermer les yeux ou les baisser. Mais quand l'adversaire démarre, beaucoup de gens ferment les yeux. Quand j'ai commencé à pratiquer le karaté, si quelqu'un fermait les yeux ou regardait par terre, il prenait aussitôt un coup de son senior. De nos jours, je n'encourage aucun senior à faire cela, mais tous les instructeurs doivent corriger ces mauvaises habitudes chez leurs juniors. Quand quelqu'un regarde par terre ou ferme les yeux, cela montre qu'il a un gros problème. Parce que son esprit n'est pas assez fort, sa mentalité n'est pas assez sincère et il n'est pas assez strict envers lui-même. Aussi voilà sur quoi je mets l'accent : regardez TOUJOURS droit devant et ne BAISSER JAMAIS LES YEUX. »

Tsutomu OHSHIMA.

Résultats passage de Grade

1988

SHODAN

ANQUEZ Claude	Brest	LEGRAND Michel	Nogent-s/M.
AMETTLA Robert	Marseille	LEPREUX Michel	CSCP
BELALOUI Rachid	Paris	LUBET M.-Philippe	Orléans
BELGACEM Dominiq.	Saint-Lô	MARCHAND Grégor	Quimperlé
BRAGA Cristina	Vaugirard	MARIGNAN Frantz	Vaugirard
BRUNOT Eric	Bergerac	MAZELLA Philippe	Toulouse
BRUNOT Gilles	Bergerac	MEBIERE-POUYADE	Périgueux
CASSOL Florian	Brest	PAPON Pascal	Cherbourg
DANG An-Ninh	Orléans-La S.	PASQUIER Pascal	CSCP
DE CASTRO Rose-M.	Vaugirard	STERLE Pascal	Mulhouse
DIOP Moussa	Vaires-s/M.	TANGUY Elisabeth	Vaugirard
DUPASQUIER Rachel	Villefranche	THOMAS Alain	Douarnenez
GINAND Christian	Vaugirard	TURQUETIL Gérard	Caen
JAKHO Mactar	Orléans-La S	VOLAY Patrick	Villefranche
LAPORTE Jean	Toulouse	WICKY Ralph	Saint-Louis
LECOUVE Philippe	Orléans	YIGITDOL Ahmet	Villefranche
LEGALL Noël	Marseille	ZIMMERMANN Marc.	Toulouse

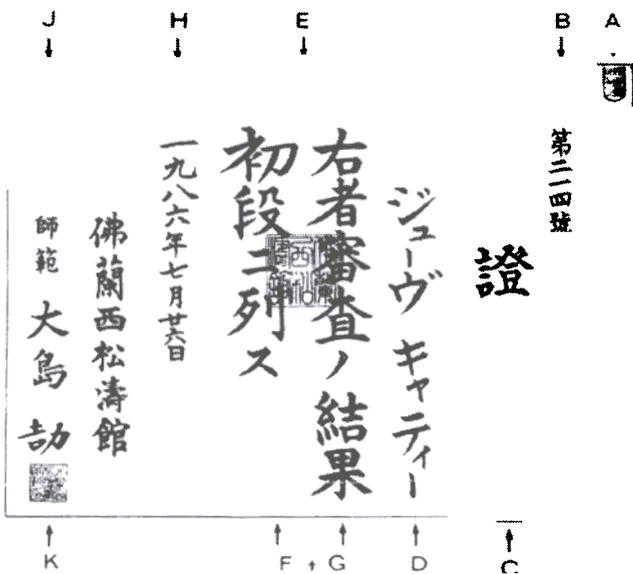
Le diplôme de ceinture noire

(suivant une tradition ancienne)

De nombreux nouveaux Shodan promus au stage spécial ont reçu de Maître Ohshima leur diplôme de Ceinture Noire. La présentation de ce diplôme répond à une tradition ancienne qui remonte à de nombreux siècles et est une partie intégrale de l'héritage culturel de notre pratique des Arts Martiaux.

La présentation est identique à celle utilisée par Maître Funakoshi, y compris l'utilisation d'un papier spécial (à l'origine, c'était un papier fait main semblable à celui utilisé pour les traités), de cachets uniques pour l'identification et pour éviter les faux ainsi que la merveilleuse calligraphie de Ohshima Sensei.

(La raison du demi-cachet dans le coin supérieur droit : l'autre moitié du cachet est imprimée dans le livre de Ohshima Sensei et seul l'original correspondra à cette impression.)



EXPLICATION :

- A) La motié du cachet.
- B) Le numéro d'ordre de chaque dan.
- C) Certificat.
- D) Nom et prénom.
- E) Le cachet officiel de SK.
- F) et G) Littéralement : Vous qui avez réussi au passage de grades (de dan), je vous mets au rang des Shodan (ou Nidan, Sandan, etc.).
- H) La date (année, mois, jour).
- I) Le nom officiel de France Shotokan.
- J) Tsutomu OHSHIMA shihan.
- K) Le cachet de OHSHIMA Sensei.

**NOTE IMPORTANTE
AUX RESPONSABLES DE DOJOS**

Dans le but de commencer la négociation de l'organisation du voyage prévu en 1990 aux Etats-Unis, nous avons besoin, **avant le 31 MARS 1989**, de connaître le nombre approximatif (avec accompagnateurs : conjoint, enfant, etc.), des personnes intéressées par ce déplacement.

Ensuite, votre liste, accompagnée obligatoirement d'un versement d'arrhes, devra nous être confirmée impérativement au cours du stage spécial (dernière semaine d'août 1989), afin d'arrêter les réservations.

Le prix **par personne** se situera entre 8.000-10.000 F et comprendra :

- Le voyage A.R. Paris - Los Angeles.
- Hôtel (chambre + petit déjeuner).
- Transports en groupe sur place de notre association.

Nous comptons sur vous et vous remercions par avance.

Amitiés, Alain GABRIELI.



Tous nos Voeux pour la Nouvelle Année

