



---

FRANCE SHOTOKAN Association sans but lucratif 12, rue Saint Jean Baptiste de la Salle 75006 PARIS 273 26 57

---

### EDITORIAL

Vous avez entre les mains, le premier numéro du « Bulletin de France Shotokan », destiné à resserrer les liens de travail et d'amitié qui unissent les membres de France Shotokan, nous voudrions qu'il soit le journal de tous ; aussi, chacun d'entre vous se doit-il de participer à sa réalisation. C'est à cette condition qu'il deviendra un organe vivant, expression de France Shotokan dans son ensemble.

Conçu après bien des tâtonnements, après bien des recherches, il paraît aujourd'hui sous une forme que beaucoup jugeront imparfaite. Aussi attendons-nous de la part des différents clubs de province qu'ils participent activement à son élaboration. En effet, l'organisation du journal comporte un certain nombre de rubriques dont l'une s'intitule « La vie des clubs ». C'est par les informations que vous enverrez à la rédaction du journal, sur ce qui se passe dans vos dojos respectifs que pourra se constituer la matière de cette rubrique et que son fonctionnement deviendra régulier.

Nous vous proposons donc, que chaque club nomme le plus rapidement possible un correspondant local du journal, qui centralisera les suggestions (actions des clubs, préoccupations et questions diverses, interviews, etc...) et les transmettra, soit par lettre, soit par téléphone, aux correspondants de Paris. Nous sommes convaincus que la vie et l'amélioration du journal sont l'affaire de tous les membres de France Shotokan : c'est pourquoi nous sollicitons impérativement vos interventions.

Stéphane AUDIOIN  
Philippe COMTE

Prenez rapidement contact avec le Rédacteur en chef : Stéphane  
Audoin  
37 rue Davioud, 75016 Paris  
tél : 647 58 78

### KATAS SUPERIEURS : PROGRAMME 77 - 78

Voici la liste des katas supérieurs qui seront pratiqués au cours de l'année au club de France Shotokan Paris, rue Garancière, à raison d'un Samedi chaque mois.

Cette année, il sera absolument indispensable, pour tous ceux qui désireront assister à ces entraînements, de connaître parfaitement les katas avant de venir aux cours. Leur but est en effet de permettre aux seniors de travailler à fond leurs katas supérieurs et non d'apprendre aux plus jeunes les mouvements et l'ordre de ceux-ci, qui devront avoir fait l'objet d'un apprentissage préalable.

5 Novembre	Tekki Sandan	1 Avril	Hangetsu
3 Décembre	Brassaï	6 Mai	Tekki Nidan
7 Janvier	Jion	3 Juin	Kwanku
4 Février	Empi	1 Juillet	Gankaku.
4 Mars	Jutte		

---

### SPECIAL STAGE SPECIAL 77

Le stage spécial annuel dirigé par Maître Ohshima a eu lieu comme la saison précédente au Centre de Loisirs de Chamerolles.

Le grand organisateur en était Claude Bonnaire, spécialiste en la matière, ceinture noire 2ème Dan et responsable de la section d'Orléans.

Ce n'était pas une mince affaire que d'héberger et nourrir les quelques cent participants venus de toutes les sections de France de l'Association et auxquels s'étaient joints des

invités d'autres organisations Shotokan, des U.S.A. , du Maroc, du Gabon et d'Israël.

Pour la première fois, le stage s'est effectué en trois temps par vagues de deux jours.

Les deux premiers jours étaient consacrés au travail des techniques de base pour les ceintures marrons et 1er Dan. Les deux jours suivants, les 2ème et 3ème Dan ont rejoint le premier groupe de participants et tous ont pu apprécier les réjouissances habituelles sans lesquelles un stage spécial n'en serait plus un : une heure et demie de Kiba-datchi, les Ten No Kata, les allers-retours d'Oie-Zuki de nuit et les katas en pleine nature.

Les deux derniers jours étaient réservés aux anciens qui ont approché avec Maître Ohshima des techniques plus ésotériques.

Le quatrième jour a eu lieu le passage de grade pour la ceinture noire : Maître Ohshima a décerné 21 Shodan.

Le dernier jour, un autre passage de grade était prévu pour les anciens, Maître Ohshima a décerné 4 Nidan, 2 Sandan et 4 Yodan.

En voici la liste :

Shodan	Nidan
Stéphane Audoin	Albert Benayoun
François Bargiarelli	Christian Bertotti
Didier Crison	Marc Draï
Serge Chaulieu	J. Pierre Vangansbeke
Jean-Paul Ducros	<u>Sandan</u>
Renée Hug	Paul Dahan
Henry Hug	Jean-Pierre Tuffin
Christian Martinez	<u>Yodan</u>
Isaac Melloul	Michel Asseraf (responsable de la section de Marseille)
Patrick Masson	Jean-Michel Boucara
Jean-Michel Meyer	Jean-Pierre Gerbault (responsable de la section de Paris)
J. Marie Neuschwanger	
Jean-Louis Ménard	
Kien Duong Pham	
Alain Titre	
Joël Vaillant	
André Yvon	
Laurent Minko (Gabon)	
Ernst Hochholzer (Suisse)	
Guy Leiggener (Suisse)	
Uli Marti (Suisse)	
Jacques Roulier (Suisse)	

Jean-Jacques CAPOLONGO

### LE MOT D'UN ANCIEN

Yves Ezanno est arrivé en retard dans la nuit du troisième jour du stage spécial. Il nous livre ici ses impressions.

« Un stage spécial, c'est quoi ? »

Une invention démoniaque pour fanatiques, du parfait masochiste au plus sadique, tous y trouvent leur compte. Une sinécure loin des ennuis familiaux et professionnels dans une campagne verdoyante, des retrouvailles entre bons vieux copains autour d'une bouteille d'eau minérale, ou enfin, pour les plus sérieux, la célébration suprême d'un culte auquel ils ont décidé de sacrifier leurs illusions.

Tant d'avis différents, allez savoir !

En attendant d'en faire votre propre expérience, voici ce que j'ai vu :

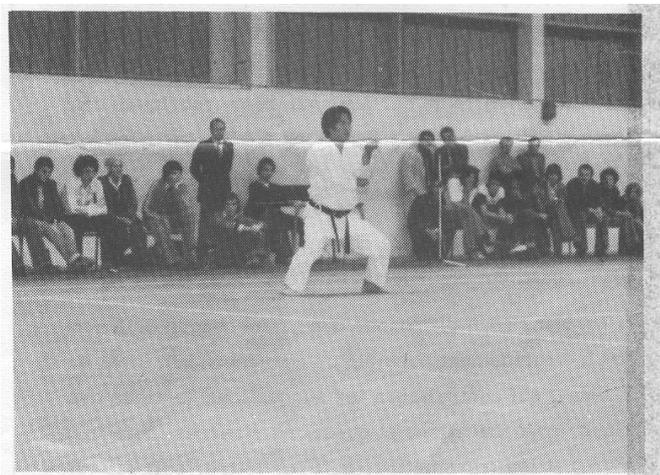
- c'était au plus profond de la nuit, pas une lueur, plus un bruit, rien qu'un épais silence. A peine sortis de voiture nous fûmes saisis d'une curieuse impression un peu gênante, oppressante même. Du bâtiment environnant, nous entendîmes une sorte de respiration fascinante et lourdement rythmée comme émanant d'une bête préhistorique invisible, un souffle puissant martelé d'une voix autoritaire qui semblait imposer au monstre sa volonté supérieure.

Mais, nous allions au stage spécial et rien ne pouvait nous arrêter.

Tout à coup, nos regards se portèrent vers la balustrade, et nous vîmes avec stupéfaction sortir de la nuit une multitude de formes blanchâtres qui disparurent presque aussitôt comme rappelées à l'ordre par l'implacable dompteur. Notre inquiétude était à son paroxysme quand nous entendîmes enfin une voix, presque humaine : « Le dernier aller et retour, mettez le paquet ! ».

Concevez notre surprise, notre étonnement et pour tout dire, notre soulagement ; ce n'était que des hommes qui semblaient s'entraîner .

Nous étions en plein stage spécial, ça commençait bien...



### UN NOUVEAU DOJO A VAIRES S/ MARNE

Lors de son passage annuel en France, Maître Ohshima nous a fait le grand plaisir de participer à la démonstration offerte au public de Vaires s/ Marne, pour l'inauguration nouveau dojo de Jacques Dupré, 3ème Dan, Directeur technique du club Kanku.

Il était accompagné de plusieurs seniors de France Shotokan dont notamment : Daniel Chemla, Jean-Louis Ménard, Yves Ezanno, Jean-Pierre Tuffin. Le but de cette démonstration était de présenter à l'assistance, venue nombreuse pour l'occasion, un éventail complet de l'entraînement de karaté dans un club France Shotokan.

La première partie était articulée autour des techniques élémentaires de base et les combats conventionnels (attaque-riposte), afin de permettre au public d'appréhender la relation entre la technique et ses applications pratiques. Cette compréhension du public était d'ailleurs grandement facilitée par les explications concises mais claires, prodiguées au micro par Jean-Jacques Capolongo.

Puis, en deuxième partie, ce fût au tour de Maître Ohshima, Jacques Dupré et Daniel Chemla de présenter les techniques plus avancées de projection-Nage Wasa et de Iaï.

Enfin, la dernière partie fût réservée à la démonstration des katas. Heian Shodan fat d'abord exécuté par les juniors, puis Heian Nidan par les ceintures marrons de la section de Vaires s/Marne. Ensuite, après qu'un groupe de ceintures noires ait montré au public le kata supérieur Tekki Shodan, deux seniors exécutèrent individuellement Hangetsu et Jutte.

Maître Ohshima clôtura l'exhibition en exécutant magistralement Tekki Sandan .

La soirée se poursuit par un très sympathique cocktail à la Maison des Jeunes de Vaires s/Marne.

Indiscutablement, cette démonstration fat très appréciée du public. Elle a offert un très beau départ au nouveau club de Jacques Dupré.

Christian BERTOTTI

---

STAGES, STAGES, STAGES, STAGES, STAGES, STAGES....

Nous vous transmettons les dates des stages de province pour le premier trimestre de cette année.

Les 11, 12 et 13 Novembre, Daniel Chemla s'est rendu à Orléans et, les 9, 10 et 11 Décembre, à Saint-Louis.

---

D'autre part, Jean-Michel Boucara et Yves Ezanno organisent un stage de combat qui se déroulera au début de l'année 1978. Si vous êtes intéressés par une participation à ce stage original et afin de faciliter son organisation, il vous est demandé de prendre rapidement contact avec Jean-Michel ou Yves :

Jean-Michel tél. personnel 627 86 85, travail : 359 05 71

Yves « 544 51 57, « 266 30 30  
(P. 407)

---

Je ne désire pas présenter ce premier bulletin, nous verrons bien à l'usage ce qu'il vaut. La rubrique que je tiendrai régulièrement sera consacrée à l'éthique de France Shotokan, à ce que représente notre authenticité dans la lignée de Maître Funakoshi .

Il y a environ treize ans, nous étions une dizaine de débutants, sans complexes, mais d'un niveau technique lamentable ; nous sommes maintenant un millier, s'entraînant dans une douzaine de dojos répartis dans toute la France. Nous atteignons une dimension telle que nous risquons une grave crise de croissance : une cassure entre la génération des fondateurs et celle des futurs responsables. Si nous n'y prenons pas garde, le sens même de notre Association risque de se perdre. Il est très important de comprendre que nos traditions sont et ont été longues et difficiles à établir, surtout si nous désirons qu'elles ne trahissent pas l'esprit de notre art, qu'elles assurent la continuité de son inspiration en ménageant l'ouverture nécessaire à son évolution. Pourtant, elles sont fragiles ces traditions et si faciles à détruire. Nous devons tous veiller à les protéger et à les consolider.

De ce point de vue, je voudrais rappeler certaines choses aux seniors et d'autres aux juniors.

Les seniors ne doivent pas oublier que dans l'évolution d'un individu, chaque étape est nécessaire. Chacune doit être entièrement assumée si l'on veut que le développement ne comporte pas de lacunes. N'oublions pas nos expériences ; ce n'est pas parce que nous avons atteint un autre stade de notre propre évolution que nous devons croire que les éléments qui nous semblent importants aujourd'hui sont les seuls valables. Il ne faut pas décourager les juniors en critiquant imprudemment leurs intérêts actuels, ni oublier que nous-mêmes nous devons évoluer et, que ce qui nous semble si important maintenant, nous paraîtra bientôt banal. Il faut que nous aidions les jeunes à assumer complètement leur évolution en toute modestie, car ils doivent passer par tous les stades et tout au plus, pouvons-nous leur assurer un développement plus rapide que le nôtre. Ceci s'applique autant à la technique et donc aux cours que nous dirigeons, qu'à l'ensemble de nos activités communes.

Réciproquement, les juniors doivent réaliser le travail fait par leurs seniors. Sur le plan matériel, nous avons maintenant des facilités pratiques : dojos, stages, visites de Maître Ohshima, contacts avec les autres Associations Shotokan, etc..., qui résultent d'un long travail effectué dans des conditions souvent difficiles. Quant au karaté lui-même, je rappellerai que « KEIKO » (l'entraînement en japonais) signifie littéralement « Penser aux seniors ». Toutes nos techniques, la conception de notre karaté, son enseignement viennent des seniors et, à travers eux, de Maître Ohshima. Un long travail de digestion a été nécessaire pour leur donner leur forme actuelle et ce travail doit continuer pour les perfectionner encore. C'est cet héritage commun qui explique la complicité que vous

percevez souvent entre seniors : les épreuves et les étapes qu'ils ont traversées ensemble ont créé entre eux cette atmosphère. Au premier abord, cela gêne un junior qui peut avoir l'impression d'être en présence d'un clan quelque peu fermé. Ce n'est qu'une apparence ; la meilleure manière de s'intégrer au club est de prendre des responsabilités de senior, tant sur le plan technique que dans la vie de France Shotokan. Vous verrez avec quelle générosité vous serez accueillis. La joie la plus profonde que vous puissiez donner et partager avec vos seniors, c'est de montrer avec votre corps, sans paroles mais avec le geste, que vous avez compris l'esprit de France Shotokan.

Je terminerai sur un sujet plus pratique. Pour pouvoir consacrer nos efforts à la technique, il faut que certains détails matériels soient réglés.

L'administration de notre Association doit être efficace et nos moyens doivent être puissants. Les seniors en particulier ne doivent jamais oublier qu'ils ont à montrer l'exemple dans l'aide qu'ils peuvent apporter à l'organisation de la vie de l'Association, notamment en ce qui concerne l'aspect financier. Pour conclure, que tous fassent un effort pour assurer une circulation plus fluide de l'information entre nous : ce bulletin de liaison peut nous fournir le support matériel indispensable. Je répondrai à toutes vos questions, surtout celles ayant trait aux problèmes techniques.

J'attends de tous une prise de responsabilité à tous les niveaux.

Daniel CHEMLA

---

N'OUBLIEZ PAS, N'OUBLIEZ PAS, N'OUBLIEZ PAS

N'oubliez pas que ce bulletin est destiné à tous les membres de France Shotokan. Nous ne pouvons l'expédier qu'à ceux dont nous avons l'adresse exacte.

Prière donc aux responsables des sections de nous renvoyer rapidement les cartes annuelles...

Merci

---

**FLASH DERNIERE MINUTE**, flash dernière minute, flash

Résultat passage de grades à Saint-Louis du 8 Novembre 77

Badri Azize	5ème Kyu
Schacher Francis	5ème Kyu
Stattner Arielle	5ème Kyu
Moegle Gilbert	4ème Kyu
Larabi Hamidane	1er Kyu
Krebs André	4ème Kyu

La section de Saint-Louis nous informe qu'un stage spécial pour ceintures marrons aura lieu du 4 au 7 Mai 1978.

## LA VIE DES SECTIONS

Les douze dojos de France Shotokan sont ouverts à nos membres. Si jamais vous changez de domicile, ou même si de passage dans une ville, vous désirez vous entraîner ou rencontrer d'autres karatékas de France Shotokan, voici les adresses des dojos, les horaires des cours et le nom des responsables à contacter :

### ALENCON

Gymnase du Lycée Alain, Bd Mezeray  
Mercredi, Vendredi 20 h 30 – 22 h 30  
52, rue de l'Ecusson, cours des débutants  
Jeudi 18 h 30 – 20 h 30  
-Alain Dupuy

### CAEN

Avant-garde caennaise, 7 rue de l'Oratoire  
Lundi, Mercredi 20 h – 21 h 30  
-Paul Biémont

### DOUARNENEZ

Salle Omnisports (salle municipale)  
Mardi, Vendredi 20 h – 22 h  
Enfants de 6 à 14 ans  
-Mercredi 14h 30 – 16h  
-Monique Le Bris

### MARSEILLE

1, rue Rougier (13005)  
Lundi 19 h 30 -21 h 30  
Mercredi, Jeudi 20 h -21 h 30  
Samedi 12 h -14h  
-Michel Asseraf et Paul Dahan

### MULHOUSE

Gymnase du CET commercial, 17 Bd Roosevelt  
Lundi 20 h -22 h  
Mardi 18 h -20 h  
Mercredi 18 h 30 – 21 h 30  
Vendredi 19 h – 21 h  
-Norbert Selun

### OCTEVILLE (près Cherbourg)

MJC  
Lundi, Mercredi, Vendredi 19 h 30 -21 h 30  
-Patrick Masson

### ORLEANS

Palais des sports, rue Eugène Vignot  
Lundi, Mercredi, Vendredi 19 h 30 -21 h 30  
-Claude Bonnaire

### PARIS

Gymnase du Sénat, 17 rue Garancière (75006)  
Lundi, Mardi, Jeudi 20 h -22 h  
Samedi 10 h -14 h  
-Daniel Chemla, Jean-Pierre Gerbault, J -J Capolongo

## QUIMPERLÉ

Salle municipale, 4 Bd de la Gare

Mardi 19 h - 21 h

Vendredi 21 h - 22 h

Samedi 18 h - 20 h

-Robert Marchand

## SAINT-LOUIS

M J C, rue du Docteur Hurst

Mardi, Jeudi 18 h 30 - 20 h 30

Egalement à l'Université de Bâle

Lundi, Vendredi 18 h 30 - 20

-Pierre Wessang, Mohamed Bouheroum

## STRASBOURG

Gymnase du CES, 1 rue de la Ziquelau

Lundi, Jeudi 19 h - 21 h

Vendredi 20 h - 22 h

-Micky Nisand

## VAIRES S/MARNE

COSEC, rue de l'Ecluse

Lundi, Mercredi, Vendredi 19 h 30 - 21 h 30

Mercredi, Vendredi (enfants) 18 h 30 - 19 h 30

Samedi 18 h - 20 h

-Jacques Dupré, Roland Chauvet

## LE PLAN DE TRAVAIL DE L'ANNEE par Daniel CHEMLA

Ce plan de travail pour l'année 1977-1978, et qui s'adresse à tous les pratiquants de France Shotokan avant le 1<sup>er</sup> Dan, ne saurait être considéré comme un cadre rigide et contraignant. Il a pour unique raison d'être, de fournir quelques orientations de travail précises aux membres de France Shotokan, afin que la progression de tous s'organise de façon harmonieuse et que soient écartés tous risques de décalages entre les divers dojos. Mais qu'il demeure bien entendu que ce projet type reste parfaitement adaptable aux diverses circonstances particulières et modifiable au gré des conceptions propres des responsables de dojos.

### OCTOBRE

Kata Etude de Heian Shodan

Technique de base Travail de Oie-Zuki et des blocages Gedan Barai et Jodan Age Uke à partir de la position Zen Kutsu

Combat Entraînement au Kihon Ippon Gumite, aux niveaux Jodan et Gedan

### NOVEMBRE

Kata Poursuite de l'étude de Heian Shodan

Technique de base Etude des blocages Shuto Uke, Ude Uke, Gedan Barai et Jodan Age Uke à partir de la position Ko-Kutsu ( en avançant et en reculant ).

Travail de Mae-Geri et de Mawashi Geri .

Combat Entraînement au Sambon-Gumite, aux niveaux Jodan. Shudan et Gedan.

### DECEMBRE

Kata Début de l'étude de Heian Nidan

Technique de base Travail des blocages, Shuto Uke et Shudan Ude Uke à partir de la position Ko-Kutsu.

Etude de Yoko-Geri Keage à partir des positions Nekko Ashi Datchi et Kiba datchi.

Combat Ippon-Gumite niveau Jodan. Sambon-Gumite aux niveaux Jodan, Shudan et Gedan .

### JANVIER

Kata Poursuite de l'étude de Heian Nidan.

Technique de base Etude du blocage Teisho- Barai en avançant et en reculant. Etude de Oie-Zuki, Gyaku-Zuki et Mae-Te, mouvement par mouvement, puis enchaînés. Travail de Aori-Geri .

Combat Entraînement au Jyu-Ippon-Gumite et, uniquement pour les ceintures marrons, au Jyu-Gumite.

### FEVRIER

Kata Début de l'étude de Heian-Sandan.

Technique de base Travail de Fumi-Komi et travail de Yoko-Geri Kekomi à partir des positions Nekko Ashi Datchi et Kiba Datchi  
Pour ceintures marrons uniquement : enchaînements Mae-Geri/Mae-Geri, Mae-Geri/ Mawashi Geri, Mae-Geri/Yoko-Geri.

Combat Entraînement au Sambon-Gumite avec ripostes par techniques de jambes.

### MARS

Kata Révision de Heian Shodan et de Heian Nidan et poursuite de l'étude de Heian Sandan.

Technique de base Etude des blocages Gedan Barai, Ude Uke, Jodan Age Uke, Teicho Barai et Uchi Komi à partir de la position Zen-Kutsu.

Etude du blocage Shuto-Uke à partir de la position Ko-Kutsu.  
Etude des attaques Oie-Zuki, Gyaku-Zuki et Ura-Ken à partir des positions Kiba-datchi et Nekko-Ashi-Datchi. (A chaque entraînement, la technique de base devra être répétée par série de 500 mouvements au minimum, sans interruption, ni explication) .

Combat Poursuite de l'entraînement au Jyu-Ippon- Gumite et au Jyu-Gumite (pour ceintures marrons).

## AVRIL

- Kata Début de l'étude de Heian Yodan
- Technique de base
- Travail des blocages Shuto-Uke, Ude-Uke et Morote Ude Uke à partir de la position Ko-Kutsu.
- Travail de Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri Kekomi, Mae-Geri, Mawashi-Geri et Aori-Geri.
- (Au moins 500 mouvements de technique de base à chaque entraînement, sans interruption).
- Combat Entraînement au Ten-No-Kata en attaquant et en défendant (Omote et Ura).
- Jyu-Ippon-Gumite et Jyu-Gumite (ceintures marrons).

## MAI

- Kata Poursuite de l'étude de Heian-Yodan
- Technique de base
- Attaques de poing Oie-Zuki, Gyaku-Zuki et Mae-Te.
- Travail en enchaînement de Mae-Te/Oie-Zuki, de Mae-Te/Gyaku-Zuki, de Mae-Te/Oie-Zuki/Gyaku-Zuki.
- Combat Sambon-Gumite et Jyu-Ippon-Gumite.

## JUIN

- Kata Début de l'étude de Heian-Godan
- Technique de base
- Etude de Mae-Te, Mae-Geri et Yoko-Geri
- Travail en enchaînement de Mae-Te/Mae-Geri de Mae-Geri/Mae-Te et de Yoko-Geri/Mae-Te
- Combat Jyu-Ippon-Gumite et Jyu-Gumite (ceintures marrons).

## JUILLET

- Kata Poursuite de l'étude de Heian Godan.
- Révision générale de toutes les techniques étudiées au cours de l'année.



## **FRANCE SHOTOKAN**

**Vous souhaite une Bonne et Heureuse Année**

**1978**

© **FRANCE SHOTOKAN**

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.