



F  
S  
K

L  
I  
A

N° 171



LURE

955 rue

45 560

Philippe

FRANCE SHOTOKAN Association sans but lucratif 12, rue Saint Jean Baptiste de la Salle 75006 PARIS 566 40 84

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

## Editorial

Comme il est apparu dans le numéro de Février 82, l'équipe rédactrice a changé, et ce renouvellement s'est manifesté aussi dans la mise en page. Il est plus que probable, comme tout changement, qu'il ait choqué certains. A ceux là, nous allons fournir gracieusement quelques explications en compensation des dégâts émotionnels :

En accord avec Stéphane et François, nous avons décidé de profiter de leur départ pour remplacer imprimeur et mise en page qui ne nous satisfaisaient plus.

Etant profanes en matière de maquettisme et rédaction nous avons fait avec la meilleure volonté au maximum de nos capacités pour en arriver au résultat que vous connaissez. Nous n'en sommes pas pleinement satisfaits et tâcherons de l'améliorer

au fur et à mesure des numéros. Nous précisons à tous que la responsabilité de F.S.K Liaisons n'est en rien un privilège ou une récompense, mais plutôt une tâche contraignante et ingrate. C'est pourquoi, pleinement ouverts à tous conseils et suggestions, nous sommes totalement fermés aux reproches et insensibles à tous rouspétages.

Encore une fois, nous demandons à tous indulgence, patience et surtout flot d'articles, car quelque soit la présentation du journal, vous n'y lirez que ce que vous voulez bien y mettre.

Special N°:

Stages Speciaux

" STAGE SPECIAL. STAGES SPECIAUX... "

J.L Menard

" DU COTE DE MARSKILLE... "

R. Hug

" DU COTE DE MULHOUSE... "

P. Dahan

# Stage spécial, stages spéciaux

Il est au sus de tout le monde que lorsque Maître Ohshima nous rend visite, nous avons droit à un stage spécial préparé et dirigé par lui, de la manière la plus rigoureuse et jusque dans les détails qui en apparence n'ont rien à y voir.

Justement ce droit n'en est pas un. Ces récentes années les mauvaises habitudes que beaucoup d'entre nous se sont faites à travers la répétition des techniques, qui formellement décrites sont toujours les mêmes (et le seront probablement dans le futur éloigné), donnèrent des résultats particulièrement exécrables dans le dernier stage spécial.

- Le karaté, mieux vaut ne pas y croire que de s'en accommoder.-

Le cru 81 semblait meilleur, il a tout de même fallu entamer l'air des pleureurs pour amener Maître Ohshima à confesser que la tenue du dernier cours rachetait le reste, ni plus ni moins. Je crois personnellement qu'il a voulu également faire comprendre à qui veut l'entendre : "Vous en faites peu et vous êtes ravis."

Maître Ohshima à 51 ans avale six ou sept stages spéciaux par an aux quatre coins du monde. Ne nous imaginons pas que cela durera ad vitam eternam. Il vous viendra peut être à l'idée qu'il commence à avoir d'autres chats à fouetter, ou du moins à fouetter différemment. Je l'entends encore me parler avec délectation de certains singes dont la vie semble se résumer à quelques jeux lascifs dans des sources chaudes. La scène se passait devant un poste de télé dont les images évoquaient ce sujet : c'étaient au soir du dernier cours de Vichy 81.

Etant donné qu'il y a fort peu de sources chaudes en France, et que nous n'avons pas le talent de ces singes, il conviendrait raisonnablement que nous donnions aux stages spéciaux la "teneur" qui permette à chacun de retirer de l'expérience les éléments essentiels d'un progrès possible.

Comprenons nous bien. F.S.K n'est donc pas une association commerciale (la seule gratification étant l'entraînement lui même), ni un institut de gymnastique décontractante, pas davantage un rassemblement de gens sans imagination, mouvant et suant dans un parcours de maraîchers. F.S.K a l'extrême prétention de gérer cet art nommé Karaté, avec les outils techniques et autres que l'on tente de nous inculquer à travers les exercices individuels et collectifs que l'on pratique d'une année sur l'autre.

proposé jusqu'à en saisir l'étroite complexité si tout va bien. Il est clair que deux séances hebdomadaires échelonnées sur quelques années seront probablement loin d'y suffire. Il faudra marquer le fait que l'on est capable de s'imposer sérieusement une discipline bien comprise qui, se faisant, donnera un embryon de bon sens à ce que l'on désigne comme étant la pratique du karaté. C'est en partie à cette intention que se sont créés les stages spéciaux.

Cela implique tout d'abord que les amateurs sachent au départ qu'il leur sera beaucoup plus demandé que dans les cours normaux, et qu'ils se préparent en conséquence, mentalement, physiquement et matériellement (les habitués savent de quel je parle, quand inconsciemment notre rythme de vie se modifie une semaine avant). A charge des responsables de dojo le choix des candidats pour qui l'expérience peut être profitable. Ces conditions remplies, le jour venu, il serait erroné de ne voir le groupe de participants se composer que de ceux qui tirent et de ceux qui se laissent tirer, l'ensemble dirigé par quelqu'un qui applique le programme. Bien plus, le stage spécial doit être, par delà la répétition des techniques, l'occasion de sortir du train-train quotidien, de constater la capacité que l'on a à aller au delà de ce dont on a l'habitude -ou de ce que l'on croyait être-. C'est l'essence du progrès. Cela ne découle pas forcément d'une technique bien que celle-ci le facilite. Sur ce point précis nous avons tous à porter

Un oisif ou un assidu après une période plus ou moins longue de travail sérieux ou de bachotage, aura tendance à se sentir intégré. -Intégré dans quoi? - Si j'utilise ce mot à dessein, je dirai intégré d'abord dans son propre corps, dans lequel il intégrera l'enseignement

notre effort, quelque soit notre niveau. C'est pour cela qu'il est demandé sans ambiguïté à tout le monde de faire le maximum et plus. Aux blanches d'abandonner tout complexe d'infériorité, aux marrons et rhodans celui de supériorité, aux autres les deux à la fois, avec en plus les responsabilités accrues.

Il est toujours facile de rabâcher cela, il reste difficile d'y joindre l'acte, c'est le lot de celui qui veut aller plus loin. Constatons ensemble qu'il est donné à peu de gens, toutes classes sociales confondues, de venir à bout complètement des contraintes successives qui leur sont destinées au long de leur vie. A ceux qui sentent tenir, à travers F.S.K, un moyen de participer plus avant, la joie sera à la mesure de l'effort.

Outre le stage de Vichy, il est organisé trois stages spéciaux de province : Mulhouse, Marseille, Cherbourg. Ce triangle équidistant permet aux clubs des régions avoisinantes d'en profiter. Il est également prétexte à des rencontres inter-club, un autre élément important de la vie de F.S.K qu'il sera bon d'évoquer dans un prochain numéro.

JRAN LOUIS MENARD

"Les Cigales", un nom qui sent bon la Provence... C'est là que se déroule tout les ans depuis 1971 le stage spécial organisé par Marseille. Pour ceux qui ne connaissent pas (et ils ont tort !), c'est un village de vacances situé en bordure de mer à Carry Le Rouet. Le site idéal pour ce genre de sport : la Méditerranée, des pins, des petites calanques, des bungalows, "les pieds dans l'eau", et généralement du soleil... D'ailleurs on s'est souvent demandé pourquoi il y avait tant de parisiens à ces stages (quelques uns sont des habitués, à croire qu'ils sont abonnés). Qu'est ce qui les attire le plus dans le fond ? La dure confrontation avec soi-même dans la recherche du Dô, ou bien un petit air de vacances au printemps (entre les entraînements bien sûr) avec la traditionnelle baignade des courageux et le bronzing à l'heure de la sieste ? On a eu cette année une réponse assez éloquent avec l'absence quasi totale de candidats (hormi les Marseillais) pour un stage organisé le 15 Décembre. Il faut quand même avouer que cette date n'était pas idéale et que d'autres stages avaient lieu en Bretagne et dans l'Est au même moment.

# Du côte de Marseille

sensiblement le même que celui des ceintures noires avec bien sûr un kihon et des katas adaptés aux ceintures blanches et marrons (Précisons qu'il serait bon que toutes les ceintures blanches participantes sachent parfaitement l'ordre des cinq Héian en arrivant).

Le cross démarre à cinq heures du matin par une côte assez mauvaise, farcie de gravillons, et qu'il faut refaire dans l'autre sens pour revenir au dojo. Avis aux pieds sensibles.

Ce stage a mis quand même quelques années pour trouver son rythme, c'est à dire s'aligner un peu plus sur le programme du stage national et éliminer un certain nombre d'erreurs à ne pas renouveler : ainsi au cours du premier stage en 1971, où il n'y avait pratiquement que des marseillais, nous faisons le cross en chaussures. Ce fut la première et la dernière fois. Nous avions vaguement prévu la veille un parcours un peu compliqué qui nous amenait au matin, en pleine obscurité, à courir le long d'une voie ferrée que nous croyions désaffectée, passant même sous un tunnel. Quelle surprise



Je crois que, puisque le stage des ceintures noires a lieu maintenant en Mai, nous devons envisager de planifier, celui de Carry autour du mois d'Octobre à partir de l'année prochaine.

Nous pouvons proposer dès maintenant le week end de la Toussaint (30 Octobre) en espérant que Mulhouse ne nous fera pas concurrence.

Mais je ne voudrais pas donner du stage de Marseille une image d'épinal : la surprise risquerait d'être mauvaise pour les amateurs de détente. En réalité, ce stage a aussi acquis la réputation d'être dur... et je crois qu'il l'est. Personnellement je le trouve même plus dur que le stage national que nous faisons à Vichy depuis quelques années. A Marseille le programme est

## Stage de Marseille 1979

lorsqu'un peu plus tard nous avons entendu passer le train.

Le second stage n'était pas mal non plus. Il était dirigé par Jean Louis Ménard qui a eu pour le premier matin la bonne idée d'organiser le kihon sur parking bitumé. Le froid ayant rendu nos pieds insensibles et le sol étant une véritable râpe à fromage, les trois quart des participants (on se demande encore pourquoi pas tout le monde) eurent la peau des pieds à moitié arrachée ou d'énormes ampoules. Bien entendu il fallut continuer les footing sur gravillons et les entraînements dans cet état. Pour les connexions au sol, c'était réussi !

Il y a eu aussi un autre stage, dirigé cette fois par Jean Pierre Gerbolet, qu'on avait fini par appeler le stage "de cross", car chacun des entraînements était



précédé par le même parcours de jour comme de nuit (toujours la côte et les gravillons) Là aussi il y a eu pas mal de pieds abîmés.

Les premières années les stages étaient dirigés conjointement par Jean Louis Ménard et Michel Asseraf, chacun d'eux prenant à tour de rôle la responsabilité d'un entraînement. C'était assez intéressant car on avait affaire à deux personnalités différentes, mais cela se ressentait très fortement dans les cours, au point de perturber un peu certains d'entre nous.

Personnellement je ne crois pas que ce partage de la direction des entraînements soit la bonne formule, car je pense que le stage spécial, c'est pas un lieu pédagogique : on n'y vient pas tellement pour apprendre mais plutôt pour travailler avec soi-même au sein d'un groupe qui a les mêmes objectifs.

Ceci dit, nous ne sommes pas encore à l'abri de certaines "erreurs" ; c'est ainsi, qu'au dernier stage, un problème de montre, comme par hasard, le jour où nous faisons kibachi a permis de faire durer un peu plus le plaisir : ceux d'entre nous qui avions un petit peu la notion du temps dans les jambes par expérience commençons à nous poser des questions sur la durée de ce kibachi, tandis que Michel regardait imperturbablement sa montre ; en réalité au lieu d'une heure et demi, nous sommes restés ainsi deux heures dix, et ce n'était pas volontaire.

Je voudrais terminer sur un petit mot à propos des stages spéciaux en général. Je disais plus haut que ce type d'entraînement était avant tout un travail avec soi-même. Je serais tenté de dire que c'est un peu comme une "auberge espagnole" : on y trouve ce que l'on veut bien y mettre. Mais c'est aussi quelque chose qui évolue avec le temps et l'expérience. Bien sûr au début, on a toujours tendance à garder des réserves, à tricher.. Parcequ'on a peur de ne pas avoir suffisamment d'énergie pour ne pas aller jusqu'au bout, sans doute ; c'est vrai pour l'ensemble du stage, c'est vrai pour certains exercices particuliers : quel est celui d'entre nous, par exemple qui a décidé de démarrer le kibadachi au plus bas dans le début de l'entraînement et de ne pas monter d'un poil jusqu'à la fin ? En tout cas, personnellement je ne l'ai jamais fait et j'ai actuellement dépassé les vingt stages spéciaux... Mais je peux dire que depuis sept ou huit stages je prends régulièrement la décision

de descendre plus bas à peu près vingt minutes, puis une demi heure, puis un peu plus à mon dernier stage, avant la fin...



*Massage après la séance de kibadachi.*

Je considère que c'est une forme de progression. C'est un exemple, il y en a d'autres très différents : dans le san-bon kumité, pendant des années, en stage spécial, on considère que c'est une confrontation avec chacun des partenaires qui nous font face pendant les deux heures que dure cet entraînement... Alors bien sûr on triche... On lance le poing pour toucher l'autre et le corps suit comme il peut. On fait des attaques qui ne vont pas jusqu'au bout pour aller plus vite, on se sauve aussi quand on reçoit (en se disant généralement que c'est parceque l'autre triche, etc...), mais surtout en travaillant comme cela on perd toute lucidité, on ne se voit pas et on ne voit pas le partenaire réellement. Là aussi on peut prendre des décisions qui permettent de progresser : on peut essayer de se débarrasser de tout "amour propre" ou "fierté", ou peu importe, par rapport à celui qui est en face, même et surtout si il a un grade inférieur ; attaquer correctement même si l'autre ne suit pas le rythme ; reculer sans se sauver même quand l'autre fait la course mais surtout voir, être lucide, savoir ce qui s'est passé à chacun de ces kumités ; et ne pas tenir compte quelque fois du regard narquois ou satisfait de celui qui est persuadé d'avoir gagné ou de vous avoir mis en difficulté. Bien sûr cela

se travaille dans les dojos au cours des entraînements, mais il n'y a qu'en stage spécial que l'on rencontre autant de partenaires différents (que l'on ne connaît pas généralement) avec qui on travaille sans discuter à un rythme aussi intense. C'est dans ces conditions que l'on peut progresser vraiment, au niveau de sa mentalité. Il y a d'autres exemples encore : dans les derniers entraînements où les katas s'enchaînent sans répit et où l'on croit être à bout de force, et c'est vrai je crois pour tout le monde, que l'on y arrive en s'accrochant, en refusant d'abandonner, de retrouver des énergies que l'on croyait perdues... Bien sûr cela reste subjectif et il est possible que, vu de l'extérieur, ces katas soient catastrophiques, mais là encore c'est de toute façon une victoire avec soi-même et encore une forme de progrès.

Tout ceci pour dire en fait que pour moi, le stage spécial n'est pas quelque chose que l'on peut aborder dès le début d'un esprit "entier", presque suicidaire avec comme objectif de réussir ou d'échouer dans une épreuve avec soi-même. C'est un endroit où l'on peut progresser en permanence, par exercice et par stage, d'une manière qui n'est pas forcément régulière, avec des hauts et des bas, mais chacun avec son niveau, sa volonté et sa sincérité.

PAUL DAHAN

Du côté

de

## MULHOUSE

Le stage spécial de l'Est vient de se terminer; Ouff!!! Nous avons eu chaud! Le vent et le froid qui sévissaient la semaine précédant le stage nous faisaient craindre des footings difficiles. Aujourd'hui (trois jours après) il neige là-haut ! Comme par miracle, nous avons eu une période très clémente et nous nous en sommes tous réjouis. Nous nous souvenions d'un stage spécial en 1976 où il nous fallait courir par moins huit dans la neige et où nous couchions dans des dortoirs non chauffés ! Est ce à dire que le stage que nous venons de faire a été plus facile ? Certainement pas.

Venant de terminer mon 18ème stage spécial, j'aimerais faire quelques réflexions personnelles. Oui nous venons de faire un stage spécial dans de bonnes conditions ; j'en suis pourtant rentrée, une fois de plus, complètement vidée mais heureuse. Heureuse d'avoir réussi encore une fois à surmonter tant d'épreuves, car pour moi, un stage spécial reste une succession d'épreuves difficiles et je crains toujours les footings, le kibandachi, la série de coups de pieds, pour ne citer que les pires ! Ce qui ne veut pas dire que les entraînements soient plus faciles. Dans la mesure où, selon ses moyens, on essaye de faire le

maximum, je pense que c'est toujours très dur. Mais la sensation que j'ai après certains entraînements, c'est de n'avoir rien fait de bien, alors que pour d'autres il me semble avoir pu me donner à fond.

Lorsque j'ai débuté, les stages spéciaux étaient très dur pour moi, physiquement, parcequ'après le premier jour j'avais des courbatures à ne presque plus pouvoir marcher ! de même, lorsque les conditions extérieures sont difficiles, je trouve le stage très pénible, car je n'ai pas le sentiment de pouvoir aller à fond.

Je me rappelle un stage où il nous a fallu faire des katas dehors sur une terrasse verglacée, et même un autre où, bien que ce fut dans une salle, ce n'est qu'à la moitié de la séance de katas que nous commençons à être "échauffés", tant il faisait froid ! dans de telles circonstances, j'ai vraiment l'impression de ne rien faire de bien. J'ai le même sentiment lorsque nous arrivons aux dernières séries de coups de pied. J'ai tellement de mal alors à lever la jambe, qu'il me semble être un pantin (sensation très

désagréable !). Par contre dans le dernier entraînement du stage que nous venons de faire, j'ai pu faire mes katas à fond et quand par moment j'ai du me relacher un peu physiquement, j'ai compensé en étant plus forte mentalement. De toute façon, chaque entraînement à chaque stage est ressenti différemment et l'essentiel je crois, c'est d'aller toujours et quelques soient les circonstances, le plus loin possible.

Alors, lorsqu'une ceinture blanche me dit qu'il aurait pu continuer à faire des coups de pied pendant une heure encore, ou que j'entends dire qu'une heure et demi de katas ce n'est pas dur, cela me fait bondir ! Mais à la réflexion, chacun pratique son karaté pour soi-même, et chacun fait son stage spécial. Tant pis pour ceux qui n'en retiennent rien !

Pour moi c'est une des expériences les plus enrichissantes, et même si à chaque fois je crains de voir approcher un nouveau stage spécial, je ne suis pas encore prête à abandonner !

Alors rendez vous au prochain !

PNFF



Photo  
de  
famille

Stage de l'Ouest  
1981