

# FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



ASSOCIATION LOI 1901 / 66 RUE DE SEVRES 75007 PARIS / TEL(1) 566 40 84 / DECEMBRE 83 N°21

# 1964 1984

## *EDITO*

*Les 9 et 10 juin 1984,  
F.S.K. fêtera ses 20 ans  
d'existence.*

*Vingt années sont peu de  
choses comparées à  
l'Histoire ; cela représente  
pourtant l'essentiel de la  
vie de certains d'entre  
nous.*

*Le Karaté tel que nous l'a  
enseigné Maître Ohshima,  
tel que nous avons essayé  
de le pratiquer, de le  
transmettre, a été un  
engagement important  
dans lequel sont entrées  
nos vies personnelles, un  
peu celles de nos familles,  
de nos amis. Pour  
beaucoup d'entre nous, ce  
karaté là est maintenant  
partie intégrante de nous-  
mêmes, de notre bonheur  
de vivre. Nous voulons que  
cela se perpétue.*

*C'est la raison de cette fête,  
de cette réunion : un jalon  
sur un parcours, la preuve  
que la persévérance porte*

*ses fruits, surtout à un  
haut niveau d'exigence.  
Ce 20ème anniversaire doit  
être parfait à tous égards.*

*D'abord à l'égard de  
Maître Ohshima qui  
nous a montré la voie,  
et à travers lui à l'égard de  
ses propres seniors, dont  
Maître Kamata que nous  
invitons.*

*Ensuite à l'égard de  
ceux qui ont le plus  
contribué à l'existence et  
au succès de F.S.K.*

*Enfin à l'égard de tous les  
pratiquants de  
F.S.K., qui doivent se  
reconnaître à travers le  
même entraînement, la  
même exigence, les mêmes  
buts.*

*Chacun d'entre nous a sa  
responsabilité dans la  
réussite de cette entreprise  
difficile. C'est à chacun de  
demander à son  
responsable de dojo ce  
qu'il peut apporter à F.S.K.  
pour assurer cette réussite.*

*Yves EZANNO*

## Liste des commissions chargées de l'Organisation du XXème anniversaire.

Responsables :

1. Sonorisation, vidéo,  
photos  
Paul Ouazan, Laurent  
Taieb.

2. Réservation et location  
des salles  
Alain Gabrielli, Yves  
Ezanno.

3. Organisation des repas  
et réceptions  
Joël Le Maux, Etienne  
Szabo, Roger Haddad.

4. Décoration et animation  
des cérémonies

Jean-Louis Ménard

5. Financement et appel de  
fonds

Roger Haddad

6. Edition des accessoires  
Thierry Pierret, Yves Leroy,  
Dominique Obadia

7. Lancement des  
invitations

Elias Abi Chacra.

8. Réception et guidage des  
invités

Virginie Brac de la Perrière

9. Réservation des hôtels et  
hébergement chez des  
membres de F.S.K. Paris

Yves Ezanno

10. Edition du Programme

Jean-Jacques Capolongo,  
Jean-Paul Ducros.

11. Publicité et rapport avec  
les médias

Jean-Jacques Capolongo,  
François Bargiarelli

12. Compétition et arbitrage

Thierry Vermont, Thierry  
Pierret, Marc Zerhat, Elias  
Abi Chacra, Claude Ledieu.

Nous rappelons à ceux qui ont déjà l'impression que le XXème anniversaire est une petite sauterie très parisienne, que les responsables de ces commissions ont été élus pendant la réunion de ceintures noires du Stage de Vichy 1983. Ces responsables sont ouverts à tous les avis et toutes les offres.

Pour avoir leurs adresses il vous suffit de téléphoner à F.S.K. ou d'écrire au 66, rue de Sèvres 75007 Paris qui fera suivre.

Le comité se réunit le premier samedi de chaque mois, après le traditionnel cours de kata.

## EXPLICATIONS

Sans m'abstenir de rafraîchir la mémoire de certains, je m'adresse ici au débutant qui s'entraîne dans sa province, ou au parisien qui fait ses « quelques heures » dans la semaine. Tous deux ignorant « de facto » ce que cela peut sous-tendre. Rappelons donc, sans nous lasser, que F.S.K. n'est pas le produit de quelques chômeurs qui organisèrent leurs loisirs. C'est plus exactement le résultat de rencontres d'individus qui, par delà une vie déjà copieusement remplie, décidèrent à partir de presque rien de faire le Karaté en France et d'en arc-bouter leurs vies. La rencontre avec Maître Ohshima donna une direction très claire à ce désir profond, développant chez chacun cette bonne volonté d'entreprise qui sous diverses formes a fondé les vingt années suivantes. Grâce à cela F.S.K. compte aujourd'hui une quinzaine de clubs, totalisant mille membres et où se déroule un entraînement de qualité. De la même manière F.S.K. se doit d'assurer sa réalité future sous peine de mort. En aucun cas la structure qui est en place ne nous satisfèra, même si elle semble porter tout le monde dans son étrave. A chaque moment elle devra s'améliorer, à travers les dispositions bénéfiques que nous devons exiger de nous-mêmes pendant l'entraînement.

« C'est ce que tu dois savoir, Tartempion, quand tu t'inscris dans ce club prospère ! » Précisons encore ce que fut la dureté des efforts de ceux qui, petit à petit, prirent leurs responsabilités et des responsabilités. Particulièrement dans des périodes de balbutiements techniques où ceux qui enseignaient n'en savaient pas plus que les autres. Alors seule la rage diffuse de l'entraînement donna un embryon d'existence à ce qu'ils souhaitaient et fit la différence. Les crises diverses, les abandons, les problèmes matériels, la mort de nos amis, toutes ces étapes douloureuses ou heureuses de la formation de F.S.K. furent assumées et restent gravées dans l'expérience de chacun. C'est tout cela en vrac que nous marquons cette année. J'ai vent d'une rumeur comme quoi les frais que ces festivités supposent pour chacun seraient élevés. Je doute qu'à la base un véritable problème matériel qui ne puisse s'arranger ou se moduler, se pose de manière irréversible à ce point. J'aurais plutôt tendance à penser qu'ignorant la qualité de nos racines et la force de nos projets ils n'aient simplement tendance à rejeter cet anniversaire dans l'aléatoire. Sans faire de racolage, il me faut dire que ceux qui continuent à faire le plus à F.S.K. ne peuvent pas se permettre l'aléatoire tant ils sont occupés à tirer les tièdes de leur torpeur. Pour que justement il y ait d'autres anniversaires, organisés par eux.

Je signale que pour la première fois F.S.K. va avoir à se montrer largement à l'extérieur, ne serait-ce qu'à l'occasion des compétitions qui vont nous permettre de rencontrer les clubs étrangers. À cet effet chaque dirigeant se doit de préparer ceux qui souhaitent y participer et ce de la manière la plus sérieuse.

Un week-end est prévu les 10 et 11 décembre à Port Bail, organisé par les clubs de l'Ouest. Je conseille vivement aux clubs des autres régions de se regrouper ainsi et travailler ensemble.

(Les seniors sont à votre disposition si besoin est). Les combattants intéressés peuvent contacter Thierry (club de Paris) pour participer une ou deux fois à son cours de Kumite le samedi. Enfin, il est question de faire une répétition générale à Vichy vers le mois de mai, en espérant qu'on sera fin prêts. Ce sera l'ultime chance d'accorder nos violons et éviter la pagaille. J'espère que les lucides profiteront de l'occasion pour améliorer la communication entre clubs, un problème sur lequel nous n'avons pas fini de plancher.

Par ailleurs il est envisagé de présenter un portrait de F.S.K. à la presse nationale. Tout en affirmant notre identité et nos particularités cela contribuera, je l'espère, à éclaircir l'image ternie qui est celle du Karaté actuellement.

Je rappelle que le journal est grand ouvert aux opinions et aux suggestions de tous.

Je dirai pour conclure que je ne doute pas une seconde du succès du Xème anniversaire, auquel nous vous invitons tous.

Jean-Louis MENARD

# INTERVIEW MAITRE OHSHIMA

## FRANCE SHOTOKAN :

*Pourquoi le programme de stage spécial est-il toujours le même, ou tend-il à devenir le même ? Parce qu'il était différent avant.*

**Me OHSHIMA :** Oui. En vieillissant vous devenez plus conservateur. Peut-être suis-je vieux maintenant! Mais un élément très important est que tout autant que votre niveau évolue, votre mentalité évolue. Et c'est

essentiellement au niveau mental que vous vous transformez car en fait sur le plan physique pur votre corps ne bouge pas beaucoup. Vous pouvez faire mille coups de pied, mille oïzuki sans problème. Puis vous vous dites: «Oh je peux faire deux mille de chaque maintenant. Récemment, un groupe a fait cinq mille oïzuki avec les débutants. Cela m'a mis en colère. Pourquoi suis-je en colère ? Parce que le senior ceinture noire a oublié le temps où il était débutant. Pour lui aussi mille oïzuki c'était long. Mille coups de pied c'est beaucoup. Vous ne pouvez oublier cela. Si vous l'oubliez et faites augmenter les quantités selon votre propre progression, cela signifie que les générations suivantes devront commencer à trois mille, cinq mille oïzuki ! Vous les tuez !

Je dis aux seniors : «Quand vous travaillez avec les ceintures blanches, n'oubliez pas que vous étiez aussi ceinture blanche avant. Quelle était votre mentalité, votre capacité, comment c'était dur. Vous pouvez toujours accroître votre niveau qualitatif, et chacun alors est différent. Mais la quantité ne signifie rien, il faut bien le comprendre. Les gens ont tendance à oublier le facteur qualité, au profit des quantités et nombres seuls.

Le baromètre c'est :  
«Combien puis-je faire ?».

C'est idiot. Les Arts Martiaux c'est faire face à un adversaire pendant des heures. En général, la confrontation ne dure que quelques secondes. Donc en fait, l'entraînement c'est la répétition, l'endurance, l'énergie, pour aller plus loin mentalement et évoluer comme je le disais précédemment.

Non pas pour faire toujours plus en nombre.

En cas réel, il faut être capable d'exprimer ces deux heures d'entraînement et d'énergie en l'espace de quelques secondes. Si vous en êtes capable, OK, vous êtes expert. Vous vous méprenez souvent sur ce sujet. Quand vous êtes ceinture noire et que vous vous entraînez seul, peu importe les quantités que vous faites. Vous pouvez même faire dix mille oïzuki si vous le désirez. Parce que la ceinture noire signifie que vous avez compris l'entraînement et que vous pouvez faire votre propre programme, à votre niveau. Mais quand vous entraînez des débutants, même moi après trente-cinq ans, j'essaie de me rappeler le temps où j'étais débutant. Quand j'ai fait mon premier stage spécial c'était terrible, la panique et l'énorme pression mentale. Cependant, mes seniors nous poussèrent tout en nous encourageant à ne pas abandonner. À ce moment, mille oïzuki c'est le maximum, mille coups de pied c'est l'enfer et quatre-vingts kata plus que je pouvais l'imaginer ! Voilà pourquoi je ne peux pas changer les entraînements du stage, et surtout pas l'ordre.

**F.S.K. :** *Pourquoi l'ordre des entraînements pendant le stage est-il toujours le même?*

**Me O. :** Par exemple Kibadashi. Après une heure et demi de kibadashi c'est terrible. Vos muscles font mal.

Vous ne pouvez plus marcher. Si après vous allez vous coucher, vous n'arrivez plus à vous relever et à revenir au dojo pour le cours suivant ! Mais après mille coups de pied vos jambes vont mieux, n'est-ce pas ? Il y a donc un ordre à suivre afin que votre corps réagisse correctement, et ainsi éviter les accidents. De cette façon, chacun en se poussant un peu, est surpris de voir qu'il fait plus qu'il ne pensait pouvoir faire, et ce relativement sans trop de problème.

J'ai mes propres notes, «Les notes d'Ohshima» que je communique aux leaders de stages spéciaux; au Godan ou Yodan qui prend en charge un stage spécial je lui donne mes notes, mes secrets ! Quelque chose un peu comme un grand chef dans un grand restaurant: il y a des jeunes, des vieux, des gros, des maigres, des hommes, des femmes, tout le monde est assis. Le premier plat arrive, tout le monde mange, deuxième plat, tout le monde mange, troisième plat, tout le monde mange. Certains commencent à dire «Je suis plein, je ne peux manger le quatrième plat». «Mais si, juste pour goûter». On goûte et on dit «Oh c'est bon», et on mange tout. Cinquième plat, on ne peut plus, «Mais si, essayez juste un peu». On adore et on mange tout ! Sixième plat, c'est impossible de continuer. «Mais si, vous verrez le goût est totalement différent». Et on finit par tout avaler. Quand c'est fini, hommes ou femmes de cent ou cinquante kilos, tout le monde soupire «Je suis plein, j'ai beaucoup mangé». Mais tout le monde sans exception a fait le même repas quantitativement et qualitativement. Ça c'est le

stage spécial parfait. Pour réussir cela le chef a un menu bien défini : apéritif, poisson, vin blanc, puis un sorbet, ensuite les viandes avec un bourgogne rouge, et ainsi de suite. Il y a alors un rayonnement général des participants qui se fait naturellement. Bien sûr, je pourrais changer certaines choses. Il n'y a pas de règle. Mais après cent stages spéciaux, je sais que de cette façon

c'est beaucoup mieux et surtout cela donne de plus grands résultats. Vous n'avez pas à suivre à la lettre, mais tout de même... Juste pour l'échauffement par exemple, je commence toujours par diriger. Ensuite, si c'est une autre personne qui fait l'échauffement et qui change totalement l'ordre vous y êtes tout de suite sensible, votre corps réagit. Vous comprenez. En assouplissant les jambes avant de chauffer le tronc, le cou et le haut du corps, il en souffrirait. Bien sûr, on pourrait faire d'autres choses, mais pour les débutants et surtout les jeunes, je pense qu'on en fait déjà pas mal comme cela.

**F.S.K. :** *C'était pareil au début aux U.S.A. ?*

**Me O. :** C'était très similaire, mais alors l'ordre était différent. Tout d'abord au Japon lorsque j'ai fait les stages spéciaux de dix jours, on faisait tous les jours Gohon Kumite Yodan (cinq attaques de suite). Tous les jours pendant deux heures. Lors d'un stage tous les camarades de mon groupe ont dû stopper avant la fin; ils étaient malades, ils étaient accidentés, ils devaient aller à l'hôpital. J'étais le seul «rescapé» de mon groupe, le seul à tenir les dix jours. Au départ, beaucoup pour

## UN LIVRE POUR LE XX<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

terminer après dix jours à juste quelques-uns. C'est-à-dire que le premier jour on était soixante et le dernier, moins que vingt. Vous vous rendez compte de l'hécatombe !

**F.S.K. :** *Du fait de Gohon Kumite ?*

**Me O. :** Oui ! Absolument ! Je ne peux plus le faire maintenant. C'est un de mes regrets d'ailleurs, qu'on le fasse et qu'il y ait tant d'accidents. Mais d'un autre côté, les quelques-uns qui allaient au bout formaient un groupe très homogène de bon niveau. Si aujourd'hui on faisait Gohon Kumite Yodan pendant deux heures, tous les jours (parfois même cela allait jusqu'à quatre heures. Le maximum que j'ai fait est trois heures trente), ce serait très dangereux. Pour les débutants de toute évidence, devant une ceinture noire costaud qui attaque cinq fois au visage après seulement trente minutes d'entraînement, c'est fini. Il ne pourra jamais éviter. Rien à faire. Après trente minutes les accidents commencent. Et dans ce cas qu'est-ce qu'il se passe ? F.S.K. n'existe pas ! Ou bien F.S.K. serait réduit en tout petit nombre de membres. C'est un point de vue différent. J'essaie donc de garder l'esprit authentique, originel et de qualité de l'Art Martial et du stage spécial, tout en évitant les accidents. Ceci est très important. Même maintenant, avec un programme établi, si quelqu'un dirige le stage spécial avec une mauvaise mentalité et adopte un mauvais comportement il y aura beaucoup d'accidents. Même dans ce cas il faut être très prudent.

C'est en 1982 que Daniel Chemla a lancé l'idée d'un ouvrage pour commémorer le

X<sup>e</sup> anniversaire, mais c'est progressivement que ses objectifs et son contenu se sont précisés dans l'esprit de ceux qui ont participé à sa réalisation. Les objectifs sont au nombre de deux : il s'agit tout d'abord, grâce à la sortie d'un témoignage écrit de qualité, d'affirmer l'identité de FSK et du karaté que nous pratiquons depuis vingt ans. Mais il est apparu également que la croissance de nombre des dojos et des pratiquants rendait de plus en plus difficile la communication entre les plus jeunes et les seniors de l'association ; ce livre a donc aussi pour but de fournir un cadre de référence aux pratiquants de FSK qui leur permette de savoir dans quelle structure ils se trouvent intégrés, de quelle histoire ils sont les héritiers et dans quel esprit nous pratiquons le karaté. L'ouvrage, actuellement en cours d'impression, est découpé en trois parties : la première évoque l'origine et la philosophie des arts martiaux et décrit le karaté-do ; la seconde retrace l'historique de ce dernier, des origines à nos jours ; la troisième, plus longue, est exclusivement consacrée à FSK : une chronologie détaillée retrace l'histoire du club depuis ses débuts ; chaque dojo est décrit et présenté grâce à l'interview de son dirigeant ; une place est faite également aux statuts du club et aux associations-sœurs (Gabon Shotokan, Israël Shotokan, Suisse Shotokan...). L'ensemble de cent cinquante pages environ, est illustré par des extraits d'interviews ou d'articles de Maître Ohshima et de seniors de FSK publiés dans FSKL depuis ses débuts et par près de cent vingt photos parmi les meilleures de celles qui ont

été prises au cours de ces vingt dernières années.

Les deux premiers chapitres ont été écrits aux USA par Daniel Chemla qui a établi également la chronologie grâce à ses carnets personnels. En France, Yves Ezanno et Stéphane Audoin, aidés par plusieurs pratiquants du club de Paris, ont mis en forme l'ensemble, présenté chaque dojo, choisi les illustrations et assuré l'impression de l'ouvrage. Ce dernier sera disponible au moment du X<sup>e</sup> anniversaire. Nous espérons qu'il atteindra son but et donnera satisfaction à chacun.

*Stéphane AUDOIN*

## UN MESSAGE DE LA COMMISSION :

**Réservation des Hôtels et hébergement chez les membres de F.S.K. Paris. Envoyez-nous dès que possible le nombre (même approximatif) de personnes désirant 1) loger à l'hôtel 2) loger chez l'habitant et pour chaque club. Dans la mesure du possible regroupez les informations par région. ORGANISEZ-VOUS !**

## EN VENTE DES MAINTENANT III

### Les tee-shirts et les sweat-shirts du XX<sup>e</sup>me Anniversaire I

**A ceux qui frémissent à la pensée que le pur esprit de F.S.K. va être avili en un vaste projet mercantile (autrement dit en une foire à neuneu), le comité rappelle que la décision de vendre des tee-shirts et quelques bricoles avec le logo du XX<sup>e</sup>me anniversaire a été voté par l'ensemble des ceintures noires à Vichy, et que la recette servira INTEGRALEMENT au financement du XX<sup>e</sup>me anniversaire. Honni soit qui mal y pense !**

**Les tee-shirts** sont blancs avec un logo bleu et rouge sur la poitrine. Plusieurs tailles. Du bleu ciel très chou pour les petits uniquement. Prix: 40 F (le premier qui dit que c'est cher, on le tape !)

**Sweat-shirts :** superbes. En blanc et jaune avec logo bleu blanc rouge. Prix: 70 F

**Bobs :** pour ceux qui ne sortent pas le dimanche nous précisons que ce sont des petits chapeaux de toile. On va tous être mignons comme des

cœurs ! En blanc uniquement.

Prix : 15 F

**Autocollants :** Cadeau (enfin un !) pour tout achat de tee-shirt, sweat-shirt ou l'autre. Sinon ils se vendent par 5.

Prix : 10 F les 5.

Essayez de grouper vos achats par clubs, vous pouvez passer vos commandes dès aujourd'hui à Lili, au 66, rue de Sèvres Paris 75007. Tél. : (1)566.40.84