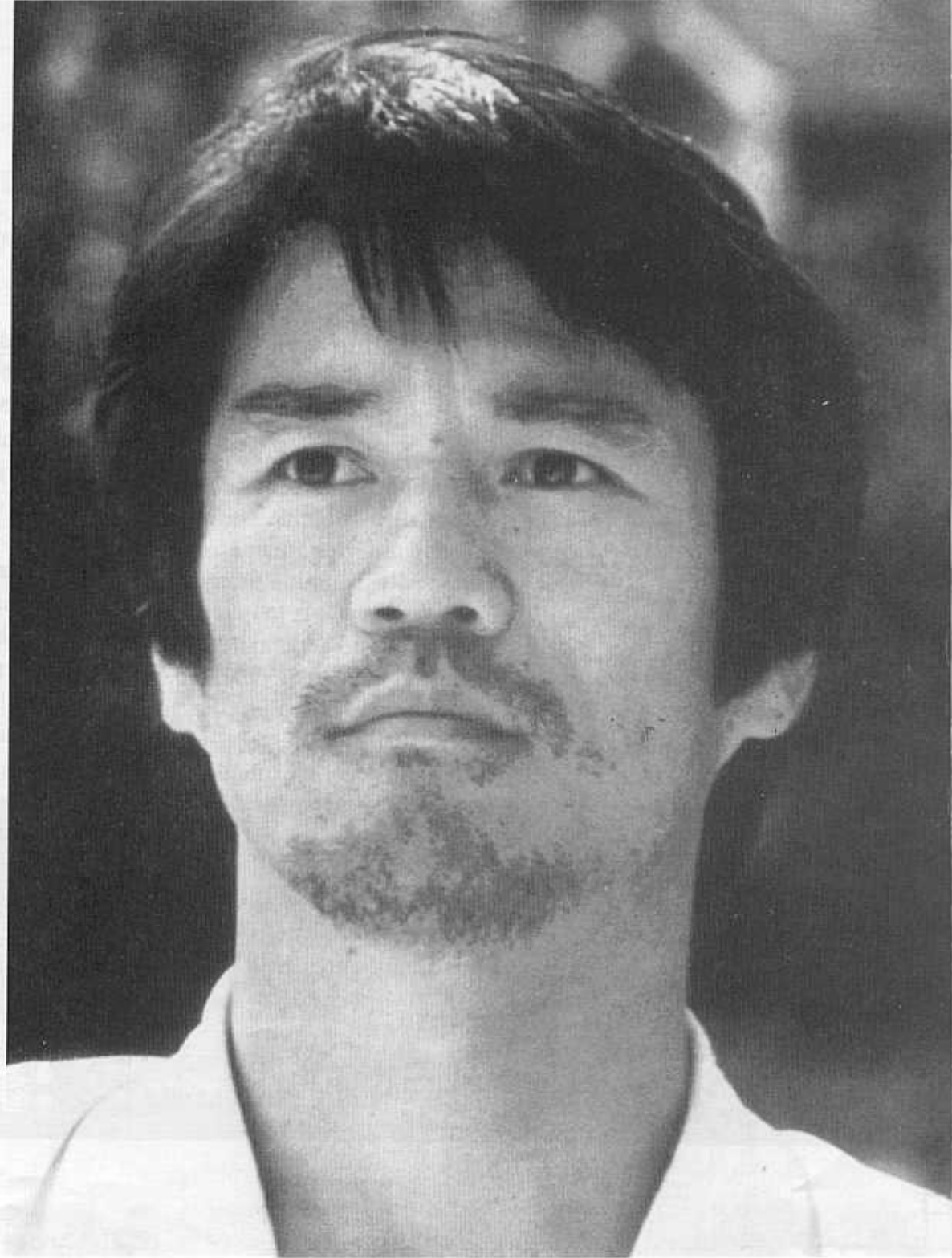


France Shotohan

LIAISONS

Février 1997 . N° 52



## SOMMAIRE

<b>Couverture</b>	
Shihan Maître OSHIMA .....	1
<b>Stage enfants à Houlgate</b>	
Sandrine LAWSON.....	3
<b>Souvenir de Sainte Baume</b>	
Jean-Louis VERAN.....	4
<b>Coup de Gueule</b>	
Raymond MASATS.....	5
<b>Notes Techniques sur les Kunités</b>	
Tsutomu OSHIMA.....	6
<b>Stage technique avec Albert</b>	
Club de Saint LÔ.....	14
<b>Le journal: Son avenir ?</b>	
Bernard VIGNE.....	15

FRANCE SHOTOKAN

adresse

66 RUE DE SEVRES

75007 PARIS

TEL: 01.45.66.07.71

\*\*\*

Shihan

Tsutomu OSHIMA

## EDITORIAL

Septembre 96 !

### Troisième numéro et peut-être le dernier que j'édite !

Et oui j'ai mis deux ans pour comprendre que tout seul ce n'est pas possible de sortir un journal tous les quatre mois comme l'assemblée générale l'impose.

C'est vrai que cette année des ennuis de santé et de famille ne m'ont pas permis d'être aussi efficace que je l'espérais... néanmoins ceci n'explique pas tout !

Au stage spécial national du mois mai 97 à Vichy je présenterai en détail un bilan de la direction du journal. (les problèmes rencontrés, les solutions envisageables, les idées intéressantes).

En conséquence je vous propose d'y réfléchir et de venir avec vos suggestions.

En attendant, j'espère que les personnes motivées de la région parisienne se décideront à venir former autour de moi une équipe et dans cette hypothèse je continuerai de m'occuper du journal.

Une dynamique de groupe est indispensable pour avancer car d'innombrables tracasseries font reculer semaine après semaine la parution du journal aussi je propose de réunir chez moi cette équipe tous les deux mois.

**Amicalement Bernard**

La direction du journal souhaite à l'ensemble des pratiquants

un bonne et  
heureuse année  
1997

*Deux*

HOULGATE  
MARS 96  
STAGE ENFANTS

**L**a cinquième édition  
du stage enfants

dirigé par Patrick MASSON les 2 et 3 mars a réuni cette année 80 personnes malgré l'absence de la Bretagne. Les dojo de Bry-sur-Marne, Champs-sur-Marne, Ronchin, Caen, Bricquebec, Cherbourg, et Octeville ont participé à ce stage.

Les trois cours du samedi furent

destinés au travail des techniques de base agrémentées d'éducatifs afin de permettre aux enfants d'évoluer de façon naturelle et intuitive vers la technique tout en respectant la physiologie de leur âge. Le dimanche fut consacré au tournoi auquel 52 enfants ont souhaité participer. Les résultats sont les suivants :

**Catégorie 7-11 ans :**

- 1er Gary JACOBY KOALY (Champs)
- 2ème Thomas FAISCA (Ronchin)
- 3ème Gherbi SALAH (Champs)

**Catégorie 12-13 ans :**

- 1er Ali BEN ABDELMOUMENE (Bry)
- 2ème Anthony BIANCOLINI (Bry)
- 3ème Nicolas FREITAS (Bry)

**Catégorie 14 ans et plus :**

- 1er Christophe MAYMARD (Bry)
- 2ème Laurent BIANCOLINI (Bry)
- 3ème Gaël PITOIS (Caen)

**Catégorie filles :**

- 1ère Odile CAUDRON (Bry)
- 2ème Lala DADCI (Bry)
- 3ème Camille KLONOWSKI (Ronchin)

Cette séance de jyu-kumité a prouvé une fois de plus le talent certain des enfants pour ce genre d'exercice qui reste pour



*Trois*

eux un moyen d'expression incontournable. Le tout s'est déroulé dans une atmosphère de respect de l'autre irréprochable. Bien que les enfants ne fassent pas officiellement partie intégrante de France Shotokan, vu leur nombre croissant, il serait bon d'intégrer cette population. Les objectifs de ce stage sont non seulement destinés à créer une émulation entre les dojos mais aussi remettre à niveau là où c'est nécessaire la forme et l'éthique en essayant de préparer le fond pour ceux qui passeront dans le cours adultes. Vu l'engouement des jeunes pour ce genre de stage, nous espérons vous voir encore plus nombreux l'année prochaine.

**Sandrine LAWSON**



*Quatre*

STAGE SPECIAL  
SAINTE BAUME  
DECEMBRE 95

## **A** tous ceux qui y étaient

voici quelques clichés pour le plaisir de ne pas oublier !

Arrivée tardive sous un féérique ciel étoilé et 15 cm de neige ! Course matinale dans la forêt jusqu'au plus gros arbre, repère du retour. Dégel difficile de nos extrémités.

Des bulles, des bulles, des bulles, des bulles, des bulles,.... sans mousse.

Séances petite chirurgie et pansements.... Omar m'a tué !

100 mètres de bande adhésive, pansements, antiseptiques, seringues, 15l d'eau de Javel, bassines, sacs poubelles... 3000f Étienne, encore lui, porteur de ceintures blanches....Et la mazurka....

La Sainte Baume, c'est le pied.

## **A** tous ceux qui n'y étaient pas

aurez vous la chance d'une  
Sainte Baume 1996 ?

**Jean-Louis VERAN**

## TOMBOLA

## **L**e magnétoscope gagné lors du

tirage réalisé pendant le stage  
spécial de Vichy 1995 a été  
remis à l'heureux gagnant au  
dojo de Metz. Merci pour lui.

**Jean-Louis VERAN**

## COUP DE GUEULE sur la TRADITION

J'aimerais grâce à cet article  
parler un peu des traditions qui  
se perdent dans ce que l'on m'a  
enseigné à F.S.K. (ceci n'engage  
que moi).

Premièrement, trop d'entre nous  
ont tendance à oublier que les  
stages spéciaux sont utiles pour  
la recherche de nos possibilités  
et surtout pour voir nos pro-  
blèmes en face et le seul moyen  
de les surmonter ou au moins  
d'essayer d'en repousser les  
limites (si vraiment on est sin-  
cère et strict envers nous-  
mêmes)

Trop souvent on aperçoit des  
nouvelles têtes dans les stages  
nationaux car certains ne font  
que les stages pour pouvoir pas-  
ser un grade. Est-ce vraiment  
l'objectif qu'il faut se fixer ?

Deuxièmement, les stages tech-  
niques qui eux, sont particuliè-  
rement bénéfiques pour pouvoir  
comprendre un peu mieux les

techniques et surtout avoir les  
explications des seniors.

Malheureusement ces stages là,  
sont parfois annulés par  
manque de participants  
(Dommage non) ?

Là aussi, je pose une question :  
" existerait-il beaucoup de prati-  
quants à F.S.K. qui n'auraient  
plus besoin des conseils de  
seniors, car ils auraient déjà  
atteints la perfection dans leurs  
techniques et surtout la compré-  
hension de celles-ci? "

Il est grand temps de réagir et  
ne pas tomber petit à petit dans  
la monotonie et pouvoir trans-  
mettre à nos juniors ce qui a été  
transmis par nos seniors grâce à  
Maître OHSHIMA.

Nous devrions aussi penser que  
nos seniors donnent beaucoup  
de leur temps pour nous ensei-  
gner et ce n'est pas normal de  
ne pas participer à leurs stages.

Quelques exemples de stages

NOTES TECHNIQUES  
sur les KUMITE  
TSUTOMU OHSHIMA

désertés et certains annulés :

1°) Stage Kumité Basique

2°) Stage Nagewasa

Troisièmement, le respect des juniors, car certains oublient trop rapidement que eux aussi ont été débutants. Ces personnes là, prennent plaisir à montrer leur soi disant supériorité technique en portant les coups sur les débutants alors que beaucoup d'autres choses plus importantes se cachent derrière les Arts Martiaux à part se faire un massage d'égo.

J'espère que cet article va permettre à certains d'entre nous de travailler différemment et à participer à plus de stages de façon à pouvoir progresser en polissant chacun ses propres faiblesses et essayer de devenir peut être meilleur un jour.

A bientôt au prochain stage.

**Raymond MASATS**

## **I**PPON GUMITE KIHON

Ippon gumite de base est un des entraînements de kumite les plus sûrs et il n'y a pas beaucoup de chance pour que vous vous fassiez toucher, mais cela ne veut pas dire que vous puissiez dormir. Vous devez vous réveiller. Chaque fois que votre adversaire attaque, vous devez trouver où vous devez vous déplacer, quel genre de contre-attaque vous devez utiliser, quand vous devez commencer à bouger et à quelle distance vous pouvez vous tenir de votre adversaire. Les instructeurs doivent enseigner ces éléments fondamentaux, et également quels sont idéalement les mouvements à faire. Je vous en prie, faites leur comprendre qu'il ne faut pas faire et refaire, encore et toujours, des mouvements insensés et faibles. Il faut

changer chaque mouvement jusqu'à ce que l'on trouve le mouvement idéal, et chaque fois il faut se critiquer et faire de nombreuses contre-attaques différentes, faire de nombreux pas différents, et alors vous trouverez ce qui est le mieux pour vous. N'en restez pas à une mauvaise position, à de mauvais mouvements ou à de mauvaises contre-attaques en les répétant de nombreuses fois. Sinon, cela va devenir une habitude pour vous et alors, lorsque vous devrez faire face à un adversaire puissant, vous ferez les pires mouvements. C'est cela le problème.

Le kumite (ce mois-ci), c'est ippon gumite de base en hanmi. Il faut que nous nous sentions à l'aise face à un adversaire en position hanmi. Si nous pratiquons ippon gumite de base, nous nous

sentons à l'aise quand nous attaquons parce que la ligne centrale de notre adversaire est bien ouverte. En cas réel, un adversaire ne se tient jamais comme cela. Aussi nous nous mettons tous les deux en hanmi; cependant dans votre esprit, même si votre adversaire devient une cible très

mince, vous pénétrez dans sa ligne centrale. Nous appelons cela la route de jinchu. Jinchu, c'est sous le nez, la ligne droite qui va jusqu'aux lèvres. Nous appelons cette ligne importante la route de jinchu, parce qu'il vous faut pénétrer la route de jinchu de votre adversaire.

## **I**PPON GUMITE et **SANBON GUMITE**

En kumite, j'espère que les instructeurs savent expliquer les points importants de ippon gumite de base et de sanbon gumite, et les différences qu'il y a entre ippon gumite et sanbon gumite. Dans ippon gumite de base, vous apprenez quels sont les éléments importants entre vous et votre adversaire en combat. Vous commencez à bouger avec le mouvement de l'adversaire et vous bougez pour vous retrouver dans une meilleure position avec une posture plus forte qu'avant. Après que vous ayez bougé, votre adversaire doit se trouver dans une position plus faible, pas dans une position plus forte. Ce sont là les principes fondamentaux que vous apprenez avec ippon gumite de base. Par



conséquent, concentrez votre esprit sur l'esprit de votre adversaire et saisissez le moment où votre adversaire décide de venir, et alors bloquez et contre-attaquez simultanément tout en vous déplaçant pour prendre une position plus forte qu'avant. Bien sûr, je mets toujours l'accent sur les deux timings différents pour votre blocage et attaque. L'un est un blocage et une contre-attaque simultanés. L'autre, c'est lorsque vous bloquez fort et déséquilibrez votre adversaire en faisant deux mouvements pour le blocage et l'attaque sur une expiration. C'est là le seul moment où vous pouvez faire un blocage et une attaque en deux mouvements, lorsque vous avez déséquilibré votre adversaire et qu'il ne peut pas bouger immédiatement. En sanbon gumite vous faites face

à une attaque continue de l'adversaire, qui vous attaque avec une sensation forte et continue pour vous toucher. Votre esprit est plus fort que celui de votre adversaire, vous observez attentivement votre adversaire, et puis vous sortez de son attaque avec une mentalité forte. Concentrez-vous uniquement sur votre contre-attaque pour qu'elle soit la plus forte possible, après la troisième attaque de l'adversaire. Ce sont les points importants de l'entraînement en sanbon gumite.

## **J** IYU IPPON GUMITE

J'insiste vraiment sur le fait que jiyu ippon gumite est un trait particulier du Shotokan. Ne confondez pas celui-ci avec jiyu gumite ou ippon gumite de base. Toutes les ceintures noires doivent pratiquer jiyu ippon gumite très fort et avec sérieux. Aujourd'hui il y a deux points sur lesquels j'aimerais mettre l'accent.

Premièrement, quand on attaque au niveau estomac et que vous savez que l'adversaire va attaquer au niveau estomac, ne vous fermez pas à ce niveau-là. Ce n'est pas réaliste du tout. Pourquoi un adversaire viendrait-il vous attaquer au niveau de l'estomac si vous n'êtes pas ouvert là? C'est parce que vous êtes ouvert là qu'il a une chance de vous frapper dans l'estomac.



De là vous devez bloquer ou esquiver ou rentrer irimi ou faire autre chose et faire une contre-attaque puissante. La même chose est vraie au niveau supérieur. Si votre adversaire attaque au niveau supérieur, ne couvrez pas votre visage dès le départ. C'est faux.

Deuxièmement, quand vous attaquez, vous voulez vous rapprocher, mais quand vous bloquez, vous voulez vous tenir loin de l'adversaire. C'est faux. Cela montre que votre niveau est inférieur à celui de votre adversaire, ou que votre mentalité n'est pas aussi claire que celle

de votre adversaire. Vous devez avoir le sens du ma entre vous et votre adversaire. En cas réel, il n'y a pas de différence entre le ma quand vous attaquez et le ma quand votre adversaire attaque. Il n'y a qu'un ma.

J'insiste toujours sur le fait que jiyu ippon gumite est la clef de notre pratique du Shotokan. Ce n'est pas une forme de combat libre d'un niveau inférieur. C'est la forme de kumite la plus réaliste et nous pouvons utiliser cette sensation en combat réel. C'est la meilleure méthode de kumite, en tant qu'entraînement au combat. Par conséquent, vous vous concentrez tous mentalement et vous attaquez avec votre sensation la plus forte, vous vous respectez toujours mutuellement et vous ne touchez jamais à la contre-attaque. De plus, beaucoup de jeunes se



méprennent en pensant que, lorsqu'ils attaquent, ils peuvent retenir leur poing et attendre que l'adversaire bouge pour frapper. Ce n'est pas honnête. Lorsque vous attaquez, ne pensez pas que vous avez le privilège de frapper votre adversaire en pleine figure, alors qu'il est en train d'attendre sans rien faire. En cas réel, l'adversaire n'a pas à attendre que vous frappiez pour contre-attaquer, et il n'a pas à contrôler sa contre-attaque. Vous devez vous rappeler que ceci est un entraînement au combat réel.

J'ai choisi jiyu ippon gumite pour l'entraînement à la fois des juniors et des séniors, et je mets toujours l'accent sur le fait que nous pouvons apprendre de nombreux éléments importants du combat réel avec jiyu ippon gumite. Jiyu gumite, c'est votre choix, vous apprendrez par

vous-mêmes.

Nous faisons également jiyu ippon gumite, comme je l'ai noté dans le calendrier, avec la contre-attaque la plus forte et avec un contrôle parfait. Dans l'entraînement, aucun d'entre nous n'a le droit de blesser son adversaire. Nous avons un dicton: si vous vous faites mal, cette blessure peut rester votre vie durant. Aussi vous vous concentrez, vous donnez votre sensation la plus forte et prenez l'attitude la plus sérieuse, et vous attaquez de toute votre force, mais vous contrôlez complètement. Ce sont deux éléments contradictoires, mais tous ceux qui pratiquent le karaté doivent les comprendre.

Vous pouvez pratiquer jiyu ippon gumite pour renforcer votre mentalité, vous pouvez exercer une pression mentale sur l'adver-

saire, vous pouvez saisir la pression mentale de l'adversaire, et vous pouvez apprendre la distance, le timing, le rythme, le tempo, et ce que sont les mouvements les plus sensés. Dès que l'adversaire décide d'attaquer, faites votre contre-attaque la plus forte. J'espère que tout le monde pratique jiyu ippon gumite de nombreuses fois.

Jiyu ippon gumite est souvent appelé combat semi-libre, mais moi, je ne l'ai jamais appelé ainsi. L'appeler combat semi-libre donne presque l'impression que c'est un kumite moins avancé que jiyu gumite, ou combat libre. Cette idée n'est pas juste. Jiyu ippon gumite est une méthode d'entraînement de même niveau, ou même d'un niveau plus élevé que jiyu gumite. Alors ne vous méprenez pas, le seul niveau plus élevé, c'est un

duel réel. Nous avons une certaine mentalité, calme, contrôlée, avec des mouvements stratégiques, en tant qu'entraînement aux combats réels. Nous appelons ces méthodes d'entraînement jiyu gumite, style libre ou combat libre. Mais ne pensez pas que jiyu gumite est le plus

proche du combat réel. Les compétiteurs actuels sont très bons à ce jeu, mais d'un point de vue réaliste beaucoup d'entre eux ont perdu le kime et la mentalité du combat réel. Vous devez comprendre la différence entre une compétition et un combat réel.



## J IYU GUMITE

Nous pratiquons jiyu gumite, le combat libre. J'espère que tous les pratiquants n'éprouveront plus de peur un jour, même face à l'adversaire le plus costaud qui soit. Mais si vous vous sentez mal à l'aise, si vous avez peur, c'est tout à fait normal. C'est parce que vous êtes un être humain. Mais le but que vous devez vous donner, c'est qu'un jour vous pénétriez votre peur. Votre adversaire est juste devant vous. Votre difficulté est toujours là, et la seule façon de la pénétrer, c'est de décider fermement de ne pas détourner la tête ou fermer les yeux ou essayer d'oublier tout. C'est le seul moyen de sortir de sa peur. Par conséquent, vous devez prendre l'habitude de faire directement face à vos adver-

saires, de faire directement face à vos difficultés, de ne jamais vous détourner, et puis de faire votre *gyakuzuki*, ou autre contre-attaque, le plus puissant possible. Je suggère également que vous ayez une technique favorite dans laquelle vous vous sentiez à l'aise et en laquelle vous ayez confiance, et que vous ne dépendiez pas toujours de l'entraînement commun. Une seule technique favorite suffit, mais si vous avez confiance en celle-ci, prenez en une deuxième ou même une troisième. Faites chacune d'entre elles des milliers de fois jusqu'à ce que vous sentiez que vous pouvez en dépendre et que vous pouvez faire quelque chose quel que soit l'adversaire que vous ayez face à vous.

Lorsque vous faites *jiyu gumite* à vitesse normale, veillez à ne

pas vous blesser mutuellement ou à ne pas avoir d'accidents qui puissent vous créer des lésions permanentes.

## **J**YU GUMITE LENT

Quand nous pratiquons *kumite* lentement, comme je le dis toujours avec insistance, la sensation la plus mûre, la plus forte, la plus grande est toujours du côté du plus lent. Si incons-



*Douze*

ciemment vous passez à la vitesse supérieure pour faire des mouvements plus rapides, vous devez vous considérer comme celui qui a la mentalité la plus faible, la plus aveugle et la plus immature.

## J IYU GUMITE DE LOIN

Jiyu gumite de loin est un duel que l'on fait en partant de loin, en particulier quand il est fait à l'extérieur. Quand vous vous faites face, ne vous attendez pas à ce que l'adversaire s'approche, vous salue et puis démarre.



Lorsque l'adversaire ne fait pas cela, qu'allez-vous dire? Vous ne pouvez pas vous plaindre de ses mauvaises manières. Quel que soit l'adversaire, quel que soit l'endroit, à l'intérieur ou à l'extérieur, de loin, commencez de là. Chaque centimètre, chaque pas, vous devez le mesurer, vous devez sentir, vous devez vous concentrer pour pénétrer et détruire l'adversaire. Par conséquent, pas uniquement dans un entraînement imaginaire, mais aussi avec quelqu'un d'un bon niveau, vous vous tenez face à face et sentez votre sensation pénétrer l'adversaire. Vous pouvez lire sa stratégie, découvrir ses techniques favorites, son rythme, et sa condition physique. Vous devez voir les points faibles et les moments de faiblesse de votre adversaire et exécuter votre attaque la plus forte pour le détruire.

SAINT LÔ  
STAGE TECHNIQUE  
avec ALBERT

**F**aire de la bonne cuisine ne nécessite pas systématiquement des ingrédients sophistiqués, il suffit de savoir accommoder les choses simples.

En karaté c'est la même chose, on peut évidemment imaginer toutes sortes d'extravagances,

mais attention à la poudre aux yeux, cela peut cacher de véritables faiblesses techniques. Le stage qui s'est déroulé la saison dernière à Saint-Lô a été dirigé par Albert WAINTROP et là nous avons pratiqué des choses simples, efficaces, réalistes, mais oh combien diffi-

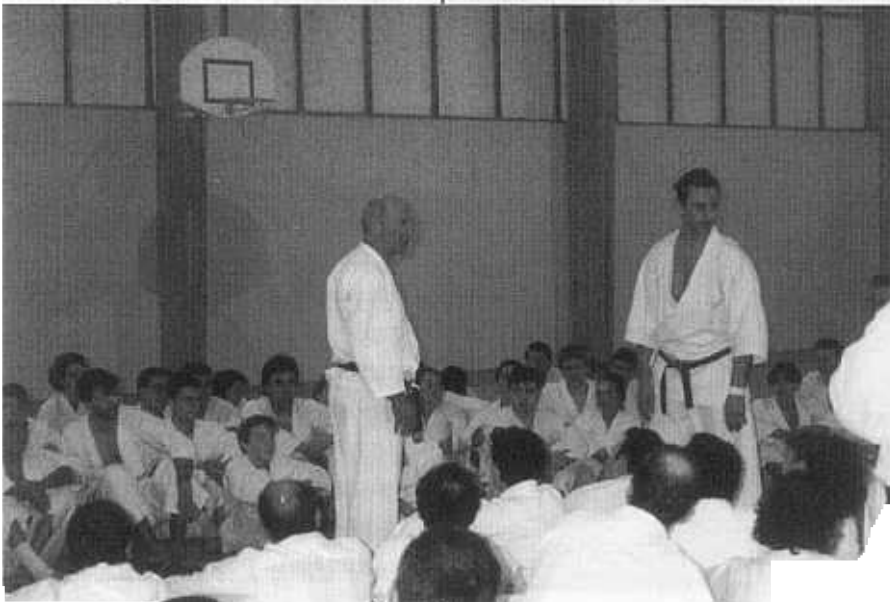
ciles à réaliser en profondeur.

En ce week-end de février, le club de Saint-Lô a vécu un grand moment de plaisir, de rencontres (90 participants) de travail.

Un stage doit être un événement en lui même, il doit être l'occasion de rapprochement entre pratiquants.

Encore merci à Albert et à la saison prochaine.

**Club Saint Lô**



## LE JOURNAL A -T- IL UN AVENIR ?

### **M**e voila donc obligé d'écrire ...

un article pour boucler ce troisième numéro. Que de difficultés pour remplir ces seize pages. Que de temps passé pour obtenir les articles, les photos. En trois ans trois numéros ! Et de plus quand vous recevrez ce numéro je n'ai rien pour le suivant ! En relisant les numéros que j'ai édités, je constate que les seuls articles techniques sont ceux de maître OHSHIMA (Merci Renée). Alors je me pose des questions : Sommes nous seulement capable de nous entraîner, de progresser, de transpirer ? Aucun des seniors n'a eu le temps d'écrire un article pour donner son opinion sur un sujet ? Aucun des juniors ne veut présenter son senior, son club à l'association ? Aucun courrier des lecteurs ?

Que font nos 5 cinquièmes dan, nos 21 quatrièmes dan, nos 50 troisièmes dan, nos 94 deuxièmes dan, nos 163 premières dan et toutes les ceintures marrons et blanches ?

Il est temps que chacun prenne en main la destinée du journal. Que faut-il, pour faire bouger les choses ? Une nouvelle équipe ? Du sang neuf ? Des idées ? Quelques remarques sur la nature du journal: Je pense que son rôle ne se limite pas à relater la vie de l'association, mais à expliquer, à commenter notre pratique pour les jeunes débutants. Richard me raconte que certains n'écrivent pas car le journal ne sort pas. Cela me rappelle l'histoire de l'oeuf et de la poule ? Salut à tous et sans rancune ?

Gagny le 15 décembre 1996

**Bernard VIGNE**

## CONDOLEANCES

### **Le dojo d'Orléans La**

**Source** (Elias Abi Chacra)

a la douleur de nous faire part du décès de Sophie BILEVIC survenu lors d'un accident de la route le 7 septembre dernier. Sophie participait activement aux activités de son club ainsi qu'à celles de France - Shotokan; elle avait obtenu son Shodan lors du dernier stage spécial de vichy. Sophie devait avoir 25 ans le 15 septembre. Très émus par sa disparition, nous transmettons nos condoléances à sa famille bien sur, à tous ses proches ainsi qu'à ses amis et camarades d'entraînement du dojo d'Orléans La Source.

**Association France-Shotokan**

# PASSAGE DE GRADES VICHY MAI 1996

## CEINTURE NOIRE SHODAN

Régis ABIVEN .....LANDERNEAU  
Charles Albert AKA .....ORLEANS ( Elias )  
PierreBOUZID .....MARSEILLE ( Benayoun )  
Fabien DENEUVILLE .....BRY sur MARNE  
Jean Claude HERRERA .....ORLEANS ( Ducros )  
Olivier SALINGUE .....TOURLAVILLE  
Daniel STABONT .....PORT ST LOUIS

Ronnie ACHOUCH .....MARSEILLE ( Dahan )  
Sophie BILEVIC .....ORLEANS ( Elias )  
Sylvie COMBE .....ORLEANS ( Elias )  
Gérard GARNIER .....ORLEANS ( Elias )  
Jean Christophe ROUSSET .....BRY sur MARNE  
Claude SINGER .....MULHOUSE ( Garrett )  
Jean Claude SZABO .....COURTRY

## CEINTURE NOIRE NIDAN

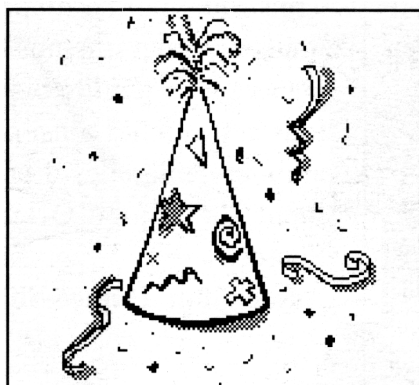
Mélanie KRUMMENACKER .....METZ  
Lucien RAMACCIOTTI .....MARSEILLE ( Dahan )

Eric NOWOCIEN .....MARSEILLE ( Asseraf )  
Mickaël SISOVIC .....CHAMPS sur MARNE

## CEINTURE NOIRE SANDAN

Virginie BRAC de la PERRIERE.....VAUGIRARD  
Patrick MINGUI .....LARMOR PLAGE  
Michel POLIDOR .....EQUEURDREVILLE

Frantz MARIGNAN .....VAUGIRARD  
Philippe MINGUI .....LARMOR PLAGE  
Michel REISS .....TOULOUSE



Rédaction : Bernard VIGNE  
5 allée des Capucines  
93 220 GAGNY  
Tél: 01 43 81 09 48

Photos: Sandrine LAWSON  
Richard HIEGEL  
Yves LEROI

Imprimerie: EXPRESSIONS