



CODE
MOT DE PASSE DE



20 R. des Etables
45 200 ST Jean de Braye

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

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



Époque des stages : l'Est est de retour, celui de l'Ouest est de retour, celui du Sud est de retour. Quant à celui que Maître Ohshima dirige traditionnellement, il se prépare activement. [Il m'a semblé qu'une mise au point sur les raisons d'être des stages spéciaux s'imposait.

Ainsi que je l'ai expliqué à de multiples occasions, et en particulier dans un récent éditorial, l'entraînement vise à provoquer une modification fondamentale de notre personnalité. Les mouvements du corps (dont la plupart comme la marche sont innés) sont intimement liés à notre psychisme ; les corriger et les purifier constitue un moyen d'action directe sur notre mentalité. Afin de s'en convaincre, il suffira de considérer l'importance de méthodes corporelles de rééducation dans les traitements médicaux modernes. Comme le dit K. Lorenz : "Le déclenchement d'un

mouvement instinctif ne correspond en réalité qu'à la libération de sa spontanéité". L'expression de nos potentialités est donc inhibée par les barrières artificielles que nous avons construites pour cacher à nos yeux et à ceux des autres nos faiblesses, notre manque de confiance, notre peur. Pour éliminer ces mauvaises habitudes, il faut atteindre des régions de notre système nerveux totalement inaccessibles à la conscience et à l'introspection ; une des méthodes les plus efficaces pour le faire est celle mise en œuvre dans les stages spéciaux : dépasser les limites de l'épuisement physique. On ne fait donc pas un stage spécial pour apprendre des "trucs" techniques ; le programme est invariablement le même : sur ce thème commun, chacun, dans sa solitude, doit chercher un dépassement qualitatif. Il ne s'agit pas de tirer au flanc, d'éviter les difficultés et d'atteindre la fin du stage sans trop de peine, au contraire, on doit s'appliquer à mettre toutes ses forces dans chaque technique de la première à la dernière, et de ce point de vue, s'évanouir de fatigue au cours de l'entraînement ne représente rien d'inquiétant : c'est au contraire un signe montrant que l'on commence à s'entraîner authentiquement dans le Dō. De plus, pour les ceintures noires, la présence de Maître Ohshima en tant qu'archétype des techniques les plus pures, fournit à nos capacités mimétiques un modèle d'autant plus utile que, la fatigue aidant, elles ont accès à un niveau plus profond de notre personnalité.]

Enfin, pour ce qui est des relations entre les membres de France Shotokan, les stages spéciaux nous permettent de nous juger les uns les autres dans des conditions où la plupart des interdits sociaux n'ont plus cours. Et comme la confiance réciproque est le moteur principal de notre association, ce sont autant d'occasions de faire le point. La vie commune pendant quatre jours intenses, constitue un moyen unique de forger et de maintenir des amitiés qui assureront la longévité de France Shotokan.

Je vous promets donc pour le prochain stage spécial bon nombre de Tsuki, de Keri, d'innombrables Kata et un

Kiba datchi particulièrement bas. Je souhaite que ne se joignent à ces réjouissances que ceux qui sont décidés à aller au bout de leurs forces.

Daniel CHEMLA. -

LA BOXE

UN AUTRE CHEMIN QUI MENE A LA VOIE LA BOXE ANGLAISE ET FRANÇAISE.

Quelle satisfaction éprouve-t-on à s'alourdir les mains de gants de cuir, à se carapaçonner les tibias, la tête, à s'obliger à serrer les dents sur un dentier qui a si souvent l'inconvénient de nous étouffer ? Tant d'objets aussi inesthétiques que gênants !

Quelle folie nous pousse donc vers cette bestiale agressivité qui consiste à porter nos coups et en recevoir ?

L'une de mes premières réponses serait : une épreuve, un test dans une situation nouvelle et extrême. Comment, après tant d'années d'entraînement, ne ressentirait-on pas l'envie profonde de découvrir la juste réalité et l'efficacité de certaines idées reçues que l'on pense, non sans orgueil, avoir totalement assimilées ...

Que de cruelles et amères déceptions quand certaines vérités éclatent ! Dans quel doux coton notre pauvre esprit d'humain peut-il nous bercer ! J'ai la nette sensation que, de la rudesse infligée par la réalité, naît l'ordre d'un peu plus de métier.

Comment la boxe peut-elle s'apparenter au karaté ? Nous connaissons tous les kumités, et bien, la boxe en fait partie. Il y a entente entre combattants (porter des coups, pour l'anglaise, au-dessus de la ceinture, éviter la nuque et le bas-ventre) et par conséquent, comme tout kumité aussi varié soit-il, il ne représente qu'un fragment de combat.

Ce "gentlemen agreement" bien compris, une grande diversité d'échanges peut être appliquée avec la souplesse désirée.

Comment peut-on apprécier une technique, si brutalement, sans aucune préparation ? Les gants aux poings, on s'affronte réellement ; quelques minutes de combat suffisent alors pour écoeurer, et pour longtemps, un sujet normalement constitué ! Il est donc évident qu'il est bon de s'y lancer à tâtons et avec intelligence, comme dans tous les kumités délicats. Mais attention de ne pas confondre souplesse et manque de réalité !

La juste récompense de ce style d'entraînement c'est :
- sur le plan uniquement physique, plus d'endurance et de résistance, une certaine fluidité de déplacements, de mouvements, d'enchaînements ;
- sensitivement et mentalement, une perception plus aiguë des mouvements de l'adversaire, avec des réactions plus vives et immédiates, les distances se trouvant rétrécies en boxe anglaise et les échanges continus dans les deux

styles (anglaise et française) ;

- une étude plus étroite de la personnalité de l'être vivant que représente notre adversaire, avec sa résistance aux chocs, à l'essoufflement, son émotivité, son self-control, ses automatismes, enfin, une vue très élargie, très ouverte et une analyse plus rapide d'une situation donnée.

Chaque individu porte en soi un "programme" d'application de telle réaction à telle situation ou à telle réaction. Quel est celui dont le programme présente le moins de faiblesses pour être rapidement adapté et appliqué ? Tel est le véritable sens du combat.

Comment pratiquer une boxe sans danger ?

La notion de contrôle, en boxes anglaise et française ainsi que dans les autres disciplines qui leur ressemblent (full contact, kick boxing, etc..) a ceci de différent du karaté, qu'il y a contact, aussi léger soit-il. Les gants sont là pour amortir, mais oh combien insuffisants si le phénomène d'absorption des coups n'a pas été assimilé par celui qui les reçoit !

Pendant des années, nous avons appris à tout parer et surtout ne rien recevoir. Il faut combler la faille qui consiste à recevoir lorsqu'aucune autre solution ne s'avère possible. Dans ce cas, comment amortir un coup qui arrive en plein visage ou en plein corps, pour en extirper tout pouvoir destructif ? Certains réflexes naturels, qui sont des réflexes de surprise et de peur, se transforment avec un patient entraînement en réflexes de quasi parfaite protection. Une épaule qui monte, une tête qui recule et tourne, un ventre qui se creuse peuvent devenir une épaule qui monte et cache le menton et une partie du visage, une tête qui s'efface sur un coup, mais dont les yeux contrôlent la faute et la position de l'assaillant ; un coup au plexus est amorti par un léger recul du ventre en contraction abdominale mais avec une prise de distance parfaite pour "remettre" avec la spontanéité nécessaire. La nature est là, présente dans tous nos gestes de la vie et, dans ces "cas extrêmes", il est bon de jouer avec elle et d'éviter de l'ignorer avec les oeillères de cette folle bravoure !

"Accepter" de recevoir des coups de plein fouet, sous prétexte d'avoir la "position correcte" et la volonté de dominer aveuglante, ne me paraît ni sain, ni lucide, plutôt inhumain ajouterai-je !

Un autre facteur important et plus facile à comprendre pour ceux qui ont une bonne pratique du karaté, est la recherche de distance. Comment avec ses jambes se placer hors de portée, puis dans la distance, pour contre-attaquer ? Comment faire en sorte que l'adversaire se fatigue en rencontrant davantage le vide que la cible visée ? Une constante prise de conscience de la zone dangereuse et de la mobilité adverse est nécessaire. Les déplacements ne peuvent s'appliquer que longitudinalement, mais d'une façon circulaire. La surface de combat se trouvant limitée, il faut s'initier absolument à tourner sur les attaques et éviter de toujours reculer. L'efficacité de cette mobilité est due

en majeure partie au " timing ", c'est-à-dire la perception en temps exact de la décision de l'adversaire qui déclenche l'attaque, ainsi qu'à une bonne tonicité des jambes et des hanches, pour "tenir" un certain temps tous les types de rythmes imposés et permettre une juste réalisation des réactions nécessaires aux attaques de l'adversaire.

A mon avis, tout à fait personnel, les constants sautilllements entraînent une fatigue précoce ou inutile et ne sont pas la preuve absolue d'une mobilité parfaite. Les déplacements ne doivent surtout pas devenir réguliers et mécaniques, ils renseignent autant que l'immobilité sur le type d'adversaire que l'on affronte. Au contraire, une certaine irrégularité de mouvements déconcerte et nuit à toute étude. De plus, les sautilllements ne permettent pas toujours d'être en position de bonne assise pour "puncher" (décocher des coups très puissants).

Il serait bon de rappeler que le vieillissement commence plus particulièrement à affecter l'homme dans sa mobilité et, par conséquent, dans ses membres inférieurs. Conclusion : un entraînement sévère pour la tonicité des jambes est nécessaire.

La fluidité et l'enchaînement des attaques représentent aussi un élément primordial de l'entraînement de tout boxeur. Savoir suivre, profiter d'une ouverture et d'une opportunité, demande une disponibilité de tout moment. L'entraînement à ce type de réflexes consiste en un travail de séries : avec adversaire, au sac de frappe et dans le vide. Les coups doivent être légers, secs et extrêmement précis, avec une mobilité constante des deux opposants. Inutile de se laisser prendre à une vitesse mécanique, mais moduler le rythme des coups suivant garde et réactions adverses. Ne jamais oublier qu'un coup qui porte ou a porté doit entraîner une avalanche organisée d'autres coups qui vont confirmer son effet.

La précision, autre point important de la boxe, représente le fini de cette technique de combat. Quel serait le résultat de la conjugaison de la force, de la vitesse des enchaînements, du timing, de la distance et des déplacements, si la touche finale que représente la précision venait à manquer ? Il est utile de savoir si le coup a ou va percuter le foie, le plexus, la pommette, le menton sur la pointe ou sur l'angle du maxillaire, si le mawashi geri (fouetté) va être donné avec le bol ou le coup de pied, si le yoko geri (chassé) sera fouetté ou pénétrant. La précision nécessite un profond contrôle de soi et une perception plus aigüe des attitudes de l'adversaire. J'ai la toute personnelle conviction qu'il faut, pour l'acquérir, "céder" sur la vitesse, la force et la combativité pendant un certain laps de temps, ce qui peut permettre de brider quelques longues étapes tout en profitant de l'efficacité de cette nouvelle arme qu'est la précision.

J'ajouterai, en conclusion, que les boxes française et anglaise sont un moyen de me pousser encore plus loin mentalement et physiquement, alors que je me trouvais,

dans ma pratique habituelle du karaté, à un palier que j'arrivais difficilement à franchir. Cette autre expérience m'a permis de reprendre goût pour surmonter des obstacles que nous connaissons tous, afin de découvrir encore plus étroitement la voie... ; mais ne vous méprenez point si j'écris : "un moyen" et non "le moyen", à chacun sa propre recherche !

Jean-Michel BOUCARA

KARATE & ARTICULATIONS

Voici deux notions bien souvent antagonistes, alors que chacune d'elles devrait être au service de l'autre. Il ne s'agit pas dans cet article de se polariser sur tous les petits " bobos " que l'on peut se faire au cours d'un entraînement, puisqu'un des aspects de cette discipline est justement d'aller au delà de ses petits problèmes personnels.

A l'inverse, il est dommage de voir apparaître des lésions physiques irréversibles à la suite d'un excès de zèle ou de la simple ignorance de son corps et de son fonctionnement. A la description des accidents bien connus dont les résultats apparaissent immédiatement (fractures, entorses, déchirures etc.), ces quelques lignes seront davantage orientées vers la pathologie chronique d'origine articulaire aux effets à long terme; insoupçonnée au début, elle finit par être la cause de douleurs inexplicables, de lésions graves et d'articulations défailtantes.

En 1974, des statistiques médicales ont été réalisées sur un échantillon de soixante cinq pratiquants de karaté ; on a dénombré vingt deux entorses et douze déchirures musculaires parmi les accidents aux effets immédiats contre huit tendinites, six sciatiques, vingt quatre cas de lombalgie (douleur de la partie basse de la colonne vertébrale), quatre atteintes des ménisques (genoux) et une trentaine de douleurs sérieuses d'origine indéterminée. Les chiffres varient bien sûr, d'un club à l'autre, mais la proportion des troubles d'origine articulaire demeure significative.

A chaque composant articulaire correspond une lésion particulière (arthrose : détérioration des cartilages, tendinite : inflammation d'un tendon). C'est à quelques-unes de ces douleurs, peu spectaculaires mais bien gênantes que cet article désire faire allusion.

A long terme, à la suite de nombreux entraînements, certaines lésions articulaires peuvent apparaître. Elles ont plusieurs origines :

- un " style défectueux " : chaque articulation utilise un ou plusieurs axes bien précis de fonctionnement. Les mouvements qui ne respectent pas cette règle ne sont pas naturels, ni guère efficaces. Leur répétition violente peut provoquer un jeu dans la structure de l'articulation.
- un " forcing dans le vide " : certains gestes brusques effectués dans le vide sans aucune retenue provoquent un choc

démessuré sur l'articulation ; le cas est fréquent avec Ura-ken.

- la non progressivité de la mise en condition physique, les échauffements insuffisants ou inadaptés, qui oublient souvent l'assouplissement des chevilles, des épaules ou des poignets,

- la dureté des sols qui retiennent les ondes de choc des mouvements violents des pieds, notamment le long de la colonne vertébrale.

Ces lésions provoquent des douleurs et un handicap au niveau de la souplesse et de la mobilité. Elles sont, bien sûr, inéluctables avec l'âge mais il est préférable d'en retarder les effets car elles nécessitent des échauffements d'autant plus longs et pénibles, lorsqu'elles n'engendrent pas une véritable incapacité physique.

Il faut également parler des suites de certains accidents (foulure, entorse, et d'une manière générale les faux mouvements effectués avec force). Il est préférable de préserver l'immobilité de l'articulation afin de permettre aux ligaments détendus de revenir à leur état antérieur de bonne élasticité. Il y a sinon des risques d'entorses réciproques qui se produisent souvent au même endroit. Telle est l'origine de certaines articulations dans lesquelles on n'a plus confiance et que l'on qualifie de " faibles ". Ces ennuis se produisent fréquemment avec le pouce lors des attaques avec un poing mal fermé.

Avant de conclure, il paraît également utile d'évoquer le travail abdominal ; couché sur le dos, les jambes au ras du sol, on a tendance à creuser les reins comme pour faire levier. Pour bien faire, les abdominaux doivent être pratiqués avec les jambes maintenues dans un angle de 60° à 90° (ou presque à la verticale). L'impression sera de moins peiner mais les muscles travailleront autant et mieux.

En conclusion, cet article s'adresse plutôt aux jeunes ceintures blanches qui ne savent pas encore ressentir une posture par rapport à leur morphologie. Il tente de montrer qu'une des meilleures thérapeutiques est encore le repos même s'il existe des tas de médicaments comme les infiltrations qui calment sans soigner.

Docteur Bernard BIENFAIT
(ancien membre de FSK)

SHŌGUN

(ou le Roman des Samouraïs ". James Clavell
Stock 1977).

"Cette année-là, à l'aube du vingt et unième jour du dixième mois, le mois sans Dieux, les armées se rencontrèrent. (...) Vers la fin de l'après-midi, Toranaga remporta la victoire et le massacre commença. Quarante mille têtes tombèrent. Trois jours plus tard, Ishido fut capturé vivant et Toranaga (...) l'envoya enchaîné à Osaka pour être exposé en public, puis ordonna aux eta de planter profondément les pieds du Général Ishido en terre. Seule, la tête dépassait. Toranaga invita tous les passants à scier le cou le plus fameux du royaume avec une scie en bambou. Ishido tint pendant trois jours et mourut".

C'est sur cet épisode glacial que s'achève "Shōgun", le roman que James Clavell a consacré au Japon féodal. La charnière du XVI^e et du XVII^e siècles et un triangle dont les sommets seraient Edo (l'actuelle Tokyo), Odawara (presque l'île d'Izu au sud du Fuji-Yama) et Osaka en constituent le cadre. La structure du récit de Clavell est largement dualiste : d'un côté, c'est l'histoire extrêmement complexe de la préparation de l'affrontement entre partisans de Toranaga et de Ishido. Une longue suite de manœuvres politiques, de stratégies d'isolement de l'adversaire, de pièges de toutes sortes ; un assaut de perfidies et une multitude d'acteurs.

Or, s'est échoué au même moment le premier bateau hollandais à avoir atteint le Japon, resté jusque là le fief exclusif des Jésuites portugais et espagnols ; le contact entre le pilote de ce bateau et le monde nippon est un gigantesque choc : choc physique, d'une violence inouïe au début. Mais surtout, choc culturel : le pilote anglo-hollandais entraîné malgré lui dans le tourbillon politique de ce tournant du siècle, va jouer un rôle décisif.

Bien que les sabres restent peu dans leur fourreau et que le sang humain ne soit guère épargné, on est très loin d'un banal roman d'aventures. C'est un livre avant tout " politique " dont le projet est aussi de décrire une confrontation culturelle, celle du monde nippon et de la civilisation occidentale, chrétienne, soucieuse du respect de la vie humaine, techniquement avancée avec ses cartes marines, ses bateaux, ses mousquets, mais sale, guidée par le profit, de moeurs grossières. Une civilisation qui paraît aux Japonais tout à la fois pudibonde, émotive jusqu'à la sensiblerie et frustrée. En face, la civilisation nipponne, scientifiquement inférieure, où la vie d'un homme n'a aucun sens, mais d'un extrême raffinement, d'une infinie courtoisie, d'une propreté méticuleuse. Un monde fasciné par la mort volontaire, le culte du corps, la sexualité, le courage physique, l'impossibilité, l'honneur

et le destin. L'hostilité, puis l'amour, entre Mariko, pur produit de l'aristocratie japonaise et le pilote anglais incarnent et symbolisent ce choc culturel. Représentants de deux sociétés que tout oppose, l'un et l'autre vont insensiblement s'éveiller aux valeurs d'un monde qui leur est étranger. Blackthorne le pilote, apprendra l'honneur, le seppuku, le bain, la nourriture japonaise, le mépris de la mort, une sexualité libérée des entraves du christianisme. Mariko découvrira " l'amour " (au sens occidental du terme), là où elle ne connaissait que le " devoir ", le respect de la vie, l'affectivité et les larmes...

En constante et dramatique interférence avec l'histoire de ces deux êtres, il y a la montée au pouvoir de Toranaga ; le récit en est fort long et pourtant passionnant. Rien ne nous est épargné des tractations de chaque camp, des manoeuvres les plus insignifiantes, où s'investit une dépense d'énergie considérable pour des gains psychologiques militaires ou politiques infimes. De cette gigantesque partie d'échecs, le lecteur croit être spectateur : grave erreur ! Il est, lui aussi, partie prenante et victime inconsciente de la terrible machine à broyer l'adversaire enclenchée par Toranaga. Il croit comprendre, pense deviner sa stratégie ; c'est pour s'apercevoir, page après page, qu'il fait fausse route. Croit-il Toranaga le vent en poupe ? Il comprendra, beaucoup plus tard, qu'il était en train de perdre mais s'efforçait de sauver la face. Le croit-il presque vaincu ? Sa victoire est en fait à portée de mains, mais sa concrétisation impose à Toranaga d'accréditer l'idée de sa défaite prochaine...

Le lecteur est ainsi mystifié jusqu'au bout, comme les quarante mille ennemis de la bataille finale, massacrés après la victoire, comme tous les alliés de Toranaga, peu après mis au pas par le vainqueur.

Et la vraisemblance historique dans tout cela ? Si les grands traits du récit de Clavell sont parfaitement fidèles à l'histoire, je ne suis pas assez bon connaisseur du Japon pour juger des détails. Disons tout de suite qu'il n'est pas impossible que le tableau du Japon, tel qu'il est dressé par Clavell, soit passé au prisme déformant de l'oeil occidental. Et pourtant, cela n'a guère d'importance, car Shōgun n'est qu'accessoirement un roman historique. Son axe majeur est ailleurs, au-delà de l'histoire proprement dite. Ainsi, on remarquera que les noms des différents protagonistes du roman sont démarqués de ceux des personnages historiques (Toranaga pour Tokugawa, Yaemon pour Hidegori etc... Ce parti pris est significatif. Ce que raconte Shōgun est en effet partiellement hors du temps. C'est un peu un conte " philosophique " qui avance masqué derrière le récit historique. Son projet : montrer la relativité des notions de " civilisation " et de " barbarie ", l'inanité des fondements culturels de tout groupe social. C'est une remise en cause de la norme, de la règle, et une apologie de la tolérance et du respect de l'autre.

Ceci élève Shōgun très au-delà de son propos initial

Stéphane AUDOIN

PASSAGE DE GRADES

A. ALENCON, LE 18 MAI 1979

TARISTAS Joseph 3ème kyu

JANVIER Hervé

MUCHERY Raoul

CHANTELOUP Yves

A PARIS, le 12 MAI 1979

STOLLERMAN Ray 3ème kyu

GREGOIRE Patrice

BRAC de la PERRIERE
Virginie

PITRE Hervé

CLUB KANKU, VAIBER

Les 20, 21 et 22 Avril, le Club Kanku a organisé trois séances spéciales comprenant entre autres : 1000 yoko geri, 75 kata heian, 1 heure Kiba datchi.

Le mercredi 25 Avril, Daniel Chemia est venu diriger le cours des adultes et auparavant, a pu constater la bonne marche de notre section jeunes.

Pour clore le tout, le vendredi 27 Avril, s'est déroulé un passage de grades dont voici les résultats :

GIORDANO	3ème kyu
RECHER Lionel	2ème kyu
FAUGERAS	2ème kyu
PREVOT	2ème kyu
RECHER Marc	1er kyu
BALU	1er kyu.

STAGES DIRIGES PAR MAITRE OHSHIMA

Le stage spécial (pour les ceintures noires et marrons) se déroulera à VICHY les 13, 14, 15 et 16 Septembre 1979.

Le stage de Paris (pour toutes les ceintures) aura lieu 17 rue Garancière 75006 Paris, les 4, 5, 6 et 7 Octobre 1979.

Pour ce stage, nous demandons aux Parisiens en mesure d'héberger des personnes venant de la province, de le faire savoir au secrétariat de l'Association. Merci.

La spontanéité, en karaté comme dans la vie, est une merveille que l'on ne commande pas mais qui survient quand l'esprit est sans but et qu'il ne se soucie pas de sa sécurité. Le plus important restant à mon avis, l'état d'esprit de certains qui pensent trop à eux-mêmes. Le rôle des ceintures noires est d'aider leurs juniors et les autres. L'ouverture d'esprit, la sincérité, la simplicité et la liberté qui en résultent sont, je pense, les piliers d'un bon karaté adapté à tous sans discrimination d'aucune sorte.

Jean-Pierre TUFFIN

AUTO-CRITIQUE

J'observe depuis quelques années une certaine dégradation à France Shotokan. Je ne sais si cela est dû à l'agrandissement du club ou à une mentalité différente. Je ne parle pas de dégradation du karaté technique, mais plutôt de l'état d'esprit à l'intérieur de l'Association.

Les rapports entre débutants et anciens ne sont pas ce qu'ils devraient être. Bien peu sont conscients que le club est d'un abord plutôt froid pour les gens de l'extérieur qui ne connaissent personne. L'accueil étant important pour quelqu'un qui s'entraîne pour la première fois. On a l'impression d'être en présence de petits clans, fermés sur eux-mêmes suivant les grades et ne discutant qu'avec ceux de leur niveau.

Il serait bon que l'on descende de son piedestal pour écouter sans préjugés les opinions de tout le monde. L'ambiance et la bonne marche du club s'en trouveront améliorées. En dehors des cours dirigés, il faudrait qu'au niveau ceinture noire, chacun travaille une forme de karaté propre à sa personnalité sans chercher à atteindre un but imaginaire mais en donnant le maximum de lui-même car l'avenir est toujours incertain. Pour être réaliste, il faut vivre dans l'instant présent et ceci, dans tous les domaines. L'association des idées de chacun et leur mise en application est peut-être la bonne méthode et je pense que jusqu'à maintenant les plus anciens ont été dans cette voie. La redécouverte d'une technique qu'on a faite et refaite et qui, subitement, nous apparaît évidente fait partie des joies du karaté. Il faut redécouvrir et sentir toutes les techniques de karaté avant d'en assurer la signification et mettre en doute ce que les anciens ont dit pour être à nouveau d'accord avec eux lorsqu'on a trouvé soi-même.

S.O.S

Tout le monde est d'accord pour dire que le bulletin est utile et qu'il a un rôle à jouer. Mais c'est une minorité de plus en plus réduite qui participe à son élaboration. Encore quelques mois comme cela et le journal va disparaître, faute d'articles. (Signalons pour mémoire que la Rédaction n'a pas reçu un seul article de province depuis un an).

Si vous voulez que le bulletin vive, il faut réagir : chaque club pourrait s'astreindre à envoyer au moins un article avant la fin Juillet chez :

Stéphane AUDOIN, 50 rue de Boulainvilliers
75016 PARIS.

Par ailleurs, si les plus anciens voulaient travailler un peu pour le journal pendant leurs vacances, nous pourrions ramasser leurs articles au moment du stage spécial de Maitre Ohshima en Septembre.

Merci d'avance.

La Rédaction