

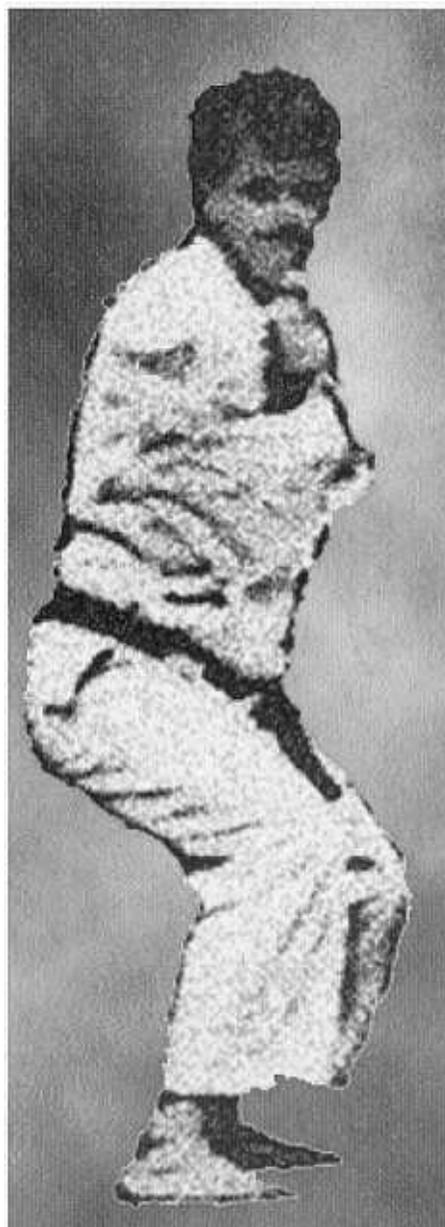
FSK-LIAISONS

n° 63 - novembre 2001

France Shotokan

Sommaire

Editorial	p.2
Interview de M° Ohshima (Magazine <i>Karaté</i> déc. 1983)	p.3
Vichy 2001 à chaud	p.6
A propos des passages de grades	p.7
Dojo FSK PSL	p.8
Les francofolies belges/ Calendrier des katas	p.11
Quoi de neuf, doc?	p.12



EDITO



Moins 20%! On en voit déjà au fond de la classe qui lèvent les bras en signe de victoire.

Il ne s'agit pas cependant d'une réduction tarifaire sur le prochain Stage National mais plutôt d'un (amer?) constat au vu des derniers passages de grades.

Deux seniors ont tenu à s'exprimer sur ce point dans ces colonnes afin- sinon de remettre les pendules à l'heure- à tout le moins de clarifier un peu les esprits. Après lecture de ces points de vue nous devrions donc savoir comment être de bons candidats, réussite ou pas au bout du compte.

Une interview de décembre 1983, ce n'est pas précisément du scoop de chez scoop mais cet article revêt à nos yeux une dimension quelque peu sentimentale.

En effet, sa parution correspond à l'époque où nous étions sur le point -à Bergerac- de quitter la fédé

deux

pour rejoindre les rangs de FSK et à l'époque nous n'avions pas encore pratiqué sous la direction de M° Ohshima. D'autre part cette interview a ceci de particulier qu'elle a été réalisée par un journaliste du magazine «Karaté», Pierre-Yves Bénoliel, lors du passage à Paris du Senseï pour un stage technique

Un grand merci à Robert pour sa présentation du dojo de Port St Louis et à Jean-Claude qui nous narre ses péripéties en Belgique.

Pour clore cet édito et sans vouloir faire de celui-ci un fourre tout de la compassion nous adressons une pensée émue aux victimes de New-York et de Toulouse. A toutes les victimes de la folie des hommes

Eckle et Jeckle

ps: sommes en manque d'articles! Cet espace d'expression

est le votre, faites-le vivre!

A envoyer à l'adresse suivante:

Gilles Brunot 82 avenue Pasteur 24100 Bergerac

ou par e-mail:

gilvero@club-internet.fr

FRANCE SHOTOKAN

66, rue de Sèvres

75007 PARIS

01 45 66 07 71

<http://www.franceshotokan.com/>

Shihan

Tsutomu OHSHIMA



Karaté: Que pensez-vous de l'évolution du Shotokan. depuis les postures hautes pratiquées par Maître Funakoshi, jusqu'au style actuel, très bas?

Tsutomu Ohshima:

Dans l'évolution, il y a l'idée d'amélioration. Tout le monde pense que le karaté s'est amélioré. Je ne le crois pas. Le nombre de pratiquants a augmenté, oui. Mais je vais vous donner un exemple. Prenons un soldat français actuellement, et un soldat de Napoléon. Je ne pense pas qu'un jeune d'aujourd'hui puisse battre

un soldat de la Grande Armée. La mentalité a totalement changé. Nous vivons dans le confort, nous mangeons bien... et nous pratiquons le karaté seulement une ou deux heures par jour. Mettons quatre heures pour les champions. Vous appelez ça une évolution?

En ce qui concerne Maître Funakoshi, je me suis entraîné avec lui: il était tout petit! Il mesurait environ 1,50 m. Il n'avait pas besoin d'adopter une posture basse! Mais c'est sous son influence que nous avons appris à travailler ainsi.

K: Que pensez-vous des modifications que la compétition a entraînées?

T.O. : Vous avez vu le ippon-kumite tout à l'heure. Il n'y a qu'une seule attaque, un seul coup de poing, donné avec toute la puissance du corps. Si l'on touche, l'adversaire doit être mis K.O. Mais il connaît le mouvement, ce qui lui permet d'esquiver. S'il l'ignorait, ce serait véritablement dangereux. C'est le principe même du jyu - ippon - kumite. On ne peut s'en passer. La compétition, avec son contrôle obliga-

toire, supprime le sentiment de *killer's attack*, l'attaque mortelle. Bien sûr, il n'est pas question de se tuer à l'entraînement. Alors on a créé la compétition. Qui l'a créée? Moi-même! Peut-être en avez-vous entendu parler? En fait, c'était pour des raisons publicitaires. Après la guerre, tous les jeunes japonais ont découvert les distractions occidentales: dancings, basket-ball, base-ball... c'était la mode. Le karaté n'attirait guère les jeunes générations. Nous avons décidé de réagir. D'abord, nous avons observé le judo, le kendo (qui s'appelait à l'époque Shinai Kyogi). Il y avait 2 juges de coin et un arbitre central. Finalement, en 1952, j'ai mis au point un système comprenant 6 personnes: 4 juges de coin et 2 arbitres. À l'époque, ces tournois avaient seulement pour but la publicité: il s'agissait d'attirer le public vers notre discipline. Les ceintures blanches et marrons ne devaient pas participer à ces rencontres, d'après nous, afin de ne pas perdre l'esprit et l'efficacité de l'art martial traditionnel. Seuls les 2° et 3° dan pouvaient prendre part à ces tournois. Nous nous connaissions les uns les autres, aussi les coups étaient-ils parfaitement contrôlés. Parfois, à l'entraînement, en jyu-kumite, il arrivait qu'on se blesse: ainsi un ami m'a cassé une côte. C'était très dangereux. Aussi avons-nous imposé le contrôle absolu en compétition en 1952, il y a seulement 30 ans. Cependant la préparation mentale est très différente entre celui qui risque sa vie et celui qui combat pour un trophée. Ne dites pas, s'il vous plait, que les karatékas du 20° siècle, moi inclus, ont amélioré la mentalité martiale des samouraïs du 19° siècle!

K: Disons plutôt qu'il y a eu une transformation.

T.O. : oui, c'est le mot juste.

K : Actuellement, un pratiquant moyen s'entraîne 2 fois 2 heures par semaine. Est-ce suffisant pour être efficace?

T.O. : Non, bien sûr, 4 heures par semaine, cela ne mène nulle part! C'est juste un exercice physique comme le golf. Cependant, prenons l'art martial que nous appelons budo, en japonais. Les gens qui pratiquaient depuis leur plus tendre enfance et toute leur vie durant, les samouraïs. Eux étaient de véritables budokas, je ne suis qu'un débutant à côté. Mais j'essaie de transmettre quelque chose, pas seulement une technique. Vous devez respecter la culture de vos ancêtres, de vos parents. La réussite matérielle n'est

pas tout. Si nos ancêtres des arts martiaux nous regardent, ils ne peuvent pas accepter que nous nous croyions supérieurs à eux. Prenez la jeune génération au Japon, en France, aux U.S.A.: les jeunes champions d'aujourd'hui ne sont rien! Ils ignorent, et j'essaie de vous le dire. Quand je vois un garçon qui remporte un championnat devenir célèbre, quand on me parle d'évolution du karaté, je dis: comment les gens peuvent-ils penser cela? Personnellement, j'ai connu les 2 époques. J'ai pratiqué avec l'esprit de mes seniors, l'esprit de mon maître, puis avec de jeunes gens. De grands hommes et des garçons immatures. Si nous devenons humbles, si nous essayons de nous polir nous-mêmes, de pratiquer encore mieux que nos ancêtres, alors chacun d'entre nous aura une dignité propre. Ils ont eu leur vie, nous aurons la nôtre: c'est ce que j'appelle la dignité humaine. Sans faire d'efforts, si vous atteignez la célébrité et la richesse, vous ne serez qu'une "grande gueule". Au lieu de cela, respectez vos ancêtres: ils ont mené une vie merveilleuse. Ils étaient honnêtes, stricts et courageux, prêts à mourir pour la justice. De nos jours, de peur d'avoir des ennuis, on n'ose pas prendre parti. Les arts martiaux enseignent que l'ennemi véritable, c'est soi-même. L'homme le plus fort est celui qui peut se regarder en face tout au long de sa vie. Il n'a pas forcément une coupe à la main.

K: Quel âge aviez-vous quand vous avez rencontré Maître Funakoshi, et quel âge avait-il lui-même?

T.O. : Il avait 78 ans, c'était en 1948 et j'avais 18 ans.

K: Comment se passait l'entraînement à cette époque?

T.O. : Il venait juste nous regarder. Parfois il nous montrait un détail. Il ne pratiquait pas avec nous.

K : Qui était votre professeur?

T.O. : Maître Funakoshi, il y avait 2 universités, Keio et Waseda, où il enseignait chaque semaine.

K: Vu son grand âge, que pouvait-il vous transmettre?

T.O.: Honnêtement, je dois vous avouer quelque chose: quand je l'ai connu, c'était un vieillard, incapable de bouger. Mais mes seniors, et tout le monde, le traitaient avec la déférence due à un grand maître. J'ai donc fait de même. Dans la société japonaise, on respecte les anciens. D'ailleurs, c'est de cette façon que mes élèves me traitent aujourd'hui! Cependant, lorsque j'ai quitté le Japon, et surtout quand j'ai commencé à enseigner aux américains, en 1955, tout m'est revenu, et j'ai réalisé à quel point ce vieil homme était grand. Un peu comme lorsqu'on quitte ses parents: c'est seulement là qu'on comprend leur importance. De plus, j'étais le premier japonais à enseigner le karate aux USA, un peu comme Maître Funakoshi quand il quitta Okinawa pour Tokyo. J'ai réalisé quelles sortes de difficultés il avait affrontées, et aussi l'honnêteté avec laquelle il avait agi. Beaucoup de gens qui l'ont connu à cette époque m'avaient parlé de sa grande droiture. Cette rectitude morale a fait toute la différence par rapport aux autres karatékas. Certains disent: " il était petit, ce n'était pas un bon combattant..." Ce sont des imbéciles. En prison, on trouve des tas de gens qui savent se battre. Vous pensez

que ce sont des durs? Pas moi. Ils sont faibles, et leur faiblesse les a conduit là. Maître Funakoshi était très au-dessus de leur niveau. Il n'a jamais changé d'attitude. Il était très honnête vis à vis de lui-même. Si l'on se comporte de cette façon, chaque mouvement change à la longue. C'est une pratique correcte des arts martiaux. Se mentir à soi-même ne sert à rien. J'ai réalisé cela seulement après mon départ du Japon.

K: Avez-vous connu le fils de Maître Funakoshi, Yoshitaka, qui, dit-on, apporta certaines transformations au style de son père?

T.O. : Non, je ne l'ai pas connu, car il est mort en 1947. Mais, vous savez, la plupart des techniques se trouvent dans les katas. Il est vrai, cependant que dans les années

30, mes seniors, les maîtres Egami, Hironishi, Noguchi, avec Yoshitaka Sensei, ont créé le coup de pied latéral haut au dojo de Waseda. Mais ce coup de pied existait déjà dans sa forme fumikomi. Il en est de même pour le mawashi-geri.

K: Et comment êtes-vous devenu le successeur de Maître Funakoshi?

T.O. : Oh, ce sont mes élèves qui disent cela! Peut-être les élèves d'autres professeurs formés par Maître Funakoshi disent-ils la même chose de leur sensei? Tous ceux qui l'ont connu pratiquent suivant l'enseignement de Maître Funakoshi. Et ceux qui essaient de rester fidèles à sa mémoire, je les considère comme ses successeurs.

K: Vous avez traduit le livre de Maître Funakoshi: " Karate-do-kyohan ", je crois?

T.O. : J'ai eu ce privilège. J'avais enseigné le karate hors du Japon et beaucoup de gens désiraient connaître ce livre. Après la mort du maître, j'ai demandé à sa famille l'autorisation de traduire l'ouvrage, par l'intermédiaire de mes seniors, Maîtres Egami et Hironishi

K: Un de vos élèves m'a dit que vous considérez oi zuki comme la technique la plus difficile. Pouvez-vous expliquer pourquoi?

T.O. : Pour moi, oui, c'est la plus difficile, aussi simple soit-elle. Peut-être parce que je suis très maladroit. Non, sérieusement, uraken, par exemple, est un mouvement tout à fait naturel. Si vous le faites dix mille fois, même sans sac, vous pourrez l'utiliser. Oi zuki, j'ai dû le faire environ deux millions de fois dans ma vie. Et je me dis parfois: peut-être que de telle façon. C'est un mouvement très sophistiqué. En combat, personne n'a envie de mourir: il faut arriver à projeter son esprit pour pénétrer la garde de l'adversaire. Si quelqu'un atteint ce niveau mental, le corps et la technique suivent: voilà ce que j'appelle oi zuki. C'est très difficile. Le mouvement seul ne signifie rien. Cette technique est très réaliste et très efficace en combat réel. En championnat, ça ne marche jamais. Pour moi, un karatéka qui peut descendre son adversaire avec un seul oi zuki

a vraiment atteint un certain niveau.

K: Quelle importance accordez-vous aux coups de pied?

T.O. : Prenons la compétition. Les 10 premières années, partout dans le monde, les combattants se servent de leurs jambes. Les 10 années suivantes, c'est le règne du gyaku zuki. Ensuite maïte. C'est une question de force mentale. Quand on est jeune, les jambes sont fortes, on ne veut pas se blesser. Plus tard, lorsque les jambes ont du mal à suivre: bang, gyaku-zuki. On ne peut pas encore faire oi zuki, mais sauter en gyaku, ça oui. Puis on commence à sentir le timing pour stopper l'adversaire: maïte. En 1960, 60 % des victoires en championnat se faisaient avec des techniques de jambes. En 1970, c'était en gyaku zuki puis le maïte est apparu. 10, 20 ou 30 ans de pratique: ce sont les étapes.

K: Que pensez-vous du full contact ?



T.O. : Je ne veux pas parler de quelque chose que je ne connais pas.

K: Vous avez connu Bruce Lee, pourriez-vous nous en parler?

T.O. : La première fois que je l'ai rencontré, c'était un jeune homme très sérieux. C'était en 1964, il devait avoir 22 ans. Sa technique était bonnè. J'ai tout de suite vu qu'il pouvait faire quelque chose. A l'époque très peu de gens auraient pu l'affronter.

K: Que pensez-vous de son influence sur les arts martiaux?

T.O. : Je n'ai pas vu ses films mais je pense qu'ils ont eu un certain effet sur les jeunes. Une sorte de mode. Je l'aimais bien.

K: Avez-vous connu l'écrivain Mishima Yukio ?

T.O. : Malheureusement, non. Je devais le rencontrer. J'en suis très attristé, car l'année où je suis revenu au Japon, il y avait une exposition consacrée à Mishima dans un grand magasin. Quand j'ai vu qu'un auteur si jeune, une quarantaine d'années, se livrait à ce genre de manifestation, j'ai décidé d'annuler le rendez-vous. Je ne savais pas qu'il allait se suicider. Il n'avait pas compris les arts martiaux. Il a écrit un livre sur le kendo. Dans cet ouvrage, il raconte qu'en punition, il a dû rester assis 30 mn sur le plancher, 30 mn ça n'est vraiment rien. C'est pour cette raison que je voulais le rencontrer. Il n'avait vraiment rien compris aux arts martiaux. Une belle mort ne suffit pas. S'il faut mourir, nous sommes prêts. Si c'est une belle mort, tant mieux: c'est du



dandysme. L'important, c'est de savoir pourquoi l'on meurt.

K: Quel est, d'après vous, le rôle d'un professeur?

T.O.: C'est un peu comme un père. Même si mes élèves me prennent pour un fou, l'important est qu'ils deviennent de bons pratiquants et des êtres humains valables. Je me moque de ce qu'ils peuvent penser.

Réflexions de Jean-Louis VERAN à propos du dernier stage spécial national.

Vichy 2001 à chaud...

J'aimerais d'abord remercier les 185 personnes qui ont participé à ce stage. Il y avait parmi eux de nombreux anciens et tout particulièrement deux godans : Marc Zerhat et Joël Vaillant.

Le passage de grade a mis en évidence quelques éléments déjà rencontrés pendant le stage sur lesquels je souhaite insister en espérant que cela permettra d'orienter un peu autrement notre entraînement.

Concernant les kihons, pour beaucoup le point faible est les techniques de jambe. Le simple fait de les travailler avec un partenaire, une cible, devrait apporter un peu de réalisme. Pour les kumités : ils ont tous une convention pour allier l'incompatible : être le plus réaliste possible et ne pas se blesser. Tout est important, la prise de garde, le ma, le niveau, le nombre et le type d'attaque, le contrôle éventuel... Pour Sambon kumité par exemple, la prise de garde se fait en reculant pour se mettre en zenkutsu, et non fudodachi ! Etre rapide à partir de fudodachi est facile, par contre à partir de zenkutsu il faut un peu plus de travail. Cependant le bénéfice en terme de compréhension de mobilité des hanches et de connexion est incomparable.

Pour les katas, là aussi la " simple " prise de formes exactes, zenkutsu, kokutsu, par exemple est souvent approximative ! C'est pourtant la base, celle qui est demandée au shodan. Outre cela, si vous lisez KARATE-DO KYOHAN (et pas seulement regardez les photos !), vous trouverez page 40, " trois éléments fondamentaux " :

La légèreté et la puissance dans l'application de la

force,

L'extension et la contraction du corps,

Les mouvements lents et rapides dans les techniques.

Il faut bien sûr aussi comprendre la signification des mouvements.

En pratique, on ne peut se contenter d'avoir bonne conscience par la répétition d'un certain nombre de katas. Il faut, à mon avis, effectuer une rotation dans les thèmes mis en exergue.

Par exemple, un kata " lent ", en faisant bien attention aux formes, 3 katas insistants sur les points fondamentaux ci-dessus, 1 kata en se concentrant sur la respiration, et 1 kata en imaginant différentes situations de type bunkaï. Un lent et cinq rapides! Recommencer 4, 5 fois ce cycle. Vous constatez ensuite qu'un passage coince, vous n'êtes pas à l'aise. Répétez le en kihon, prenez un partenaire, un makiwara... Ceci est un exemple. Libre à l'instructeur de faire une séance centrée sur l'un ou l'autre de ces différents points. Je vous demande cependant une chose : ne pas tomber dans la routine. Comme l'écrit Maître FUNAKOSHI page 38 du même livre: il faut maintenir intérêt et enthousiasme...

Pour finir, je reviens au passage de grade. Tout le monde essaye de faire de son mieux, le candidat et l'examineur. En tant que candidat, pour être tranquille, la première chose est d'être prêt. Pour ceux qui ne le sauraient pas ou qui l'auraient oublié, je vous rappelle que Maître OHSHIMA insiste pour que les candidats aient réalisé au moins 5000 fois le kata spécifique (par exemple bassaï pour le shodan). Autant dire qu'il en faut au moins autant pour le kata favori. Je ne vais pas chercher d'explications fumeuses, mais cette année les filles ont donné une leçon aux garçons !

Une fois ce travail fait, il est dommage d'être inhibé au moment du passage de grade. Il faut aussi s'entraîner à se dépasser dans cette situation. Paradoxalement, vous êtes capable d'aller au bout d'un stage spécial... puis de bloquer devant le passage de grade. Entraînez-vous à présenter votre kata, aux amis, à d'autres anciens pendant les stages techniques. Avant de débiter l'examen, pensez à irimi, l'enfer, le paradis...

Pour les examinateurs, évaluateurs (mais pas juges), sachez qu'il est beaucoup plus facile de donner un grade que de le refuser, surtout à des personnes que l'on connaît bien depuis quelques années. Sachez aussi qu'assister à

une présentation claire, qui enlève le doute est un vrai plaisir. Si doute il y a, et qu'il conduit à un refus, le fait de réagir en arrêtant de s'entraîner apporterait la confirmation que la décision était bonne.

Enfin pour les responsables de dojos, ne présentez pas quelqu'un pour lequel vous n'êtes pas intimement persuadé du succès. Ne pensez pas, on tente le coup, pour voir. C'est désagréable pour tout le monde.

Jean-Louis Véran

A propos des passages de grades:

A la lumière des derniers passages de grades de Vichy, il a semblé aux seniors présents qu'un article sur le sujet serait le bienvenu pour favoriser le taux de réussite qui n'a pas été très élevé encore cette année.

Ce n'est pas un passage de grade exagérément sélectif qui fait la valeur d'une école, l'idéal serait même qu'il y ait 100% de candidats reçus à chaque passage de grades, si dans le même temps le niveau global ne baisse pas bien entendu. Il n'y a ni quota ni nombre de places limitées et c'est un résultat qui pourrait tout à fait s'envisager si le stress, le manque de rigueur dans la préparation, et le manque de confiance en soi ne venaient perturber les prestations des candidats. Cet article reprend quelques règles de base et quelques conseils afin de vous aider à appréhender le passage de grades avec un peu plus de sérénité et plus de confiance en vous, et peut-être en comprenant mieux ce qu'on attend de chacun de vous.

Présenter un grade, c'est demander à des seniors dont l'opinion en matière de karaté à de la valeur à nos yeux, ce qu'ils pensent de notre niveau. Ils sont en quelque sorte notre miroir. Il va sans dire qu'il faudra donc accepter l'image qu'il vont nous renvoyer (sinon il ne fallait pas risquer de nous regarder dans le miroir). Il vont faire de leur mieux pour ne pas se tromper dans leur évaluation, pour nous renvoyer une image aussi fidèle que possible de ce que nous sommes, et ils comptent sur nous pour les aider à ne pas se tromper.

Avant :

Personne ne se présente de lui même à un passage de

sedt

grades : chaque candidat est présenté par son senior.

Le senior doit être fondamentalement persuadé que son junior peut prétendre au grade avant de le présenter, et que sauf accident (émotivité excessive par exemple), il obtiendra le grade auquel il est désigné candidat.

Ne venez pas en stage spécial dans le seul but de participer au passage de grades. Certains se réservent pour le passage de grades, ce qui n'est ni l'esprit du stage spécial ni celui du passage de grades. C'est un point qui peut être dénoncé pendant les délibérations par un senior qui a vu un candidat se réserver pendant tout le stage, et déborder lors de l'examen d'une énergie jusque là manifestement économmisée.

Pendant :

Ne considérez pas le passage de grades comme un examen, mais plutôt comme un entraînement supplémentaire. J'imagine que le combat réel doit certainement nous provoquer une fébrilité qui nous fait perdre une bonne partie de nos moyens : utilisez l'expérience du passage de grades qui nous rend pour la plupart fébriles, comme un exercice de compréhension de votre émotivité en vue de mieux la maîtriser en cas de combat réel.

Faites confiance à la perspicacité de celui qui vous a désigné candidat. Faites de votre mieux, des choses simples mais propres et de votre niveau.

N'essayez pas d'en faire plus, de montrer autre chose que ce que vous êtes fondamentalement. Si votre senior vous a présenté, c'est qu'il pense sincèrement que vous avez le niveau du grade auquel vous êtes candidat. En voulant en faire de trop, ou en allant trop vite, vous déformez l'image que vous envoyez à votre miroir, vous troublez la vision de ceux qui tentent de vous évaluer. Le résultat risque d'en être faussé.

Le stress est là qui vous guette, et qui perturbe votre prestation. Plus vous aurez travaillé, plus vous aurez confiance dans ce que vous allez montrer, moins il vous fera perdre vos moyens, et ne viendra parasiter votre prestation. Plus vous vous sentez marginal par rapport au grade auquel vous prétendez, plus vous vous sentez obligé de modifier votre façon d'être, plus vous risquez de montrer une fausse image de ce que vous êtes.

Pendant votre prestation, prenez votre temps, les seniors sont là spécialement pour vous évaluer. Laissez leur temps

d'apprécier votre travail plutôt que d'expédier votre kata ou vos kihon. Au moment où vous passez, vous devez considérer que le temps vous appartient.

Résultats :

Les seniors sont des êtres humains comme tout le monde, avec leurs limites et ils ne sont pas à l'abri d'une erreur d'appréciation. Le consensus se fait très vite la plupart du temps sur 90% des candidats : soit ce qu'ils ont montré est conforme à ce que leur senior avait annoncé en les nommant candidat, soit leur prestation a été perturbée par le stress et ils sont passés à côté du sujet. L'erreur d'appréciation des seniors ne se produit que si la prestation est marginale, que si votre prestation a laissé un doute, et n'a pas été suffisamment claire.

En cas d'échec, c'est un échec collectif : le vôtre bien sûr, mais aussi celui du senior qui vous a présenté et celui des seniors qui vous ont évalué car ce qu'ils ont perçu de vous n'est pas conforme à ce que votre senior et vous-même aviez laissé entendre sur votre niveau. Certains sont alors déçus parce qu'ils pensent avoir le niveau et ne pas avoir été évalués à leur juste valeur : il ne faut vous en prendre qu'à vous-même, et regretter votre prestation par trop limitée.

Plus on vous connaîtra dans les stages, plus les seniors auront d'éclairages différents pour apprécier votre prestation du jour et vous renvoyer une image aussi fidèle que possible. Si l'on ne vous voit jamais dans les stages qu'au moment des passages de grades, votre seule prestation du moment servira de support à l'évaluation, avec le risque qu'elle soit troublée par le stress et pas suffisamment claire pour être lue correctement.

Votre leader de dojo ne doit pas intervenir dans la délibération pour influencer les seniors qui vous évaluent. Seulement en cas de doute des seniors, et s'ils y sont invités, ils peuvent apporter un ou plusieurs éléments permettant d'aider à la décision.

Ne vous prêtez pas au jeu de l'auto évaluation en pensant que votre prestation était bonne et que d'autres qui ont eu le grade sont bien moins bons que vous. Dans cette forme de pathologie qui n'est pas majoritaire heureusement, on se voit de l'intérieur bien mieux qu'on ne l'est en réalité, on pêche par manque d'objectivité. C'est du même ordre que deux personnes qui font un régime qui montent sur la même balance, et le plus lourd qui persiste à penser qu'il

est quand même le moins gros...

Après :

Ne prêtez pas plus d'importance au résultat du passage de grades qu'il n'en a ; quelque soit le résultat, vous continuerez d'avoir demain le même entraînement qu'hier. Si vous avez échoué, cela n'a rien à voir avec un redoublement dont on peut penser qu'il nous fait perdre une année, et votre vie privée n'en est pas affectée comme dans le cas où votre patron vous refuse une augmentation ou une mutation.

Si après un échec vous abandonnez le karaté, c'est le signe d'un manque de maturité, et vous donneriez raison a posteriori aux seniors qui vous ont refusé le grade et qui avaient décelé quelque chose qui n'allait pas.

Travaillez dès maintenant à représenter une prochaine fois quelque chose de plus clair, de plus lisible, de plus conforme à ce que vous êtes.

Multipliez les occasions de pratiquer "sous stress" comme les démonstrations par exemple auxquelles on n'aime pas participer, mais qui peuvent se révéler d'excellents exercices de préparation aux passages de grades.

Le grade ne doit pas être une fin en soi. Il est juste un indicateur imparfait du niveau de karaté de chacun à un instant donné, c'est une photographie à un moment de notre progression. Au delà du grade qu'on nous décerne (ou qu'on ne nous décerne pas), il y a l'être humain que nous sommes en dehors de notre pratique du karaté, et cela, c'est bien plus fondamental à faire progresser ; quel qu'en soit le résultat, le passage de grades doit d'abord et avant tout participer à la progression de cette partie de nous même.

L'important c'est de continuer l'entraînement dans le but de progresser : il n'y a qu'à voir nos godan, qui pourtant ne pourront plus obtenir d'autre grade, mais qui continuent de s'entraîner parce qu'ils pensent seulement qu'ils ont encore matière à progresser.

Le grade n'est pas un cadeau qui vous est fait par les seniors qui vous évaluent, il est juste le reflet de ce que vous êtes parvenu à façonner avec votre corps et votre personnalité par votre travail au cours des années de pratique. Ne les remerciez donc pas de vous avoir décerné un grade, à moins que vous ne les remerciez de vous avoir aidé à atteindre votre niveau actuel.

Nous avons tous nos limites physiques, qui peuvent être aussi variées que la souplesse, le souffle, le poids, qui peuvent être dues à l'âge, aux séquelles d'un accident ou notre nature même, qui peuvent aller pour certains jusqu'à un réel handicap (certains ne peuvent pas même participer au stage spécial, et donc au passage de grades). Dans notre école, ces limitations sont prises en compte pour partie dans l'évaluation faite par les seniors.

Cependant le handicap seul ne peut pas toujours autoriser l'obtention des grades. D'abord, il faut que le handicap vous permette au moins de participer au stage spécial (les passages de grades se font toujours une seule fois l'an à l'issue du stage spécial national). Ensuite, une réalité est que nous ne finirons pas tous godan, et il faut se résigner à ce que l'on ne passe pas des grades "à l'ancienneté" ou sous le seul prétexte que pour nous la progression est plus difficile que pour les autres. Le mal que chacun de nous se donne à obtenir son niveau est effectivement pris en compte dans l'évaluation. Malgré tout, il y a une forme minimum à chaque grade que nos limites physiques peuvent nous empêcher d'atteindre. C'est aux leaders de dojo d'user de pédagogie pour faire comprendre cela à certains juniors qui ont un sentiment d'injustice s'ils ne sont pas désignés candidats au passage de grade ou même s'ils ont échoué plusieurs fois, pas forcément par manque de travail, mais parce que leur corps a du mal à intégrer le travail accompli. Il en va de la qualité des grades de notre école, de notre crédibilité collective et par association de celle de Maître Ohshima.

Richard Hiegel

DOJO FSK PSL

Le Dojo de Port St Louis du Rhône a été créé en 1987 par Robert Ametlla, élève de Michel Asseraf du Dojo de Marseille.

Nous avons commencé les cours collectifs dans une ruine qui a été mise à notre disposition par la commune de l'époque, que nous avons remise en état par nos propres moyens et la volonté de chacun. En 1994 le 1^{er} shodan. Danel Straboni contribue à l'évolution du dojo avec Robert. Quelques années plus tard, après de nouvelles élections communales, Philippe Caizergues, nouveau maire de Port St Louis et conseiller général, a mis à notre disposition un nouveau local, beaucoup plus grand et mieux équipé. En effet, à Port St Louis comme dans d'autres communes nous avons la chance d'avoir des locaux mis à disposition par la municipalité. De plus, nous bénéficions de diverses subventions qui nous permettent de nous déplacer et de pouvoir participer à de nombreux stages et compétitions.

Nous avons aussi pu travailler et progresser dans de bonnes conditions grâce à la visite régulière de Joël Vaillant. Chaque année le dojo organise un grand stage technique dirigé par un Senior. Nous en profitons pour remercier Michel Asseraf, Yves Fzanno, Alain Gabrielli pour les stages techniques; Joël Vaillant et Jean-Claude Humbert pour les cours et les stages combats et Albert Benayoun pour les stages katas.

Au début, nos passages de grades étaient assurés par Michel Asseraf. Aujourd'hui nous avons acquis notre autonomie et nous effectuons nos propres passages de grades.

En 1999 nous avons pris la décision d'expérimenter des cours pour les enfants débutants. La réussite de cette tentative (40 adhésions) et les progrès constatés nous ont conduits en 2001 à mettre en place de nouveaux créneaux pour les enfants plus anciens.

Un faible taux d'adhésions féminines nous a poussés à dynamiser ce secteur en créant des cours spécifiques pour les femmes. Nous mettons ce projet à exécution en septembre 2001.

Notre structure est actuellement la suivante:
9 cours par semaine.

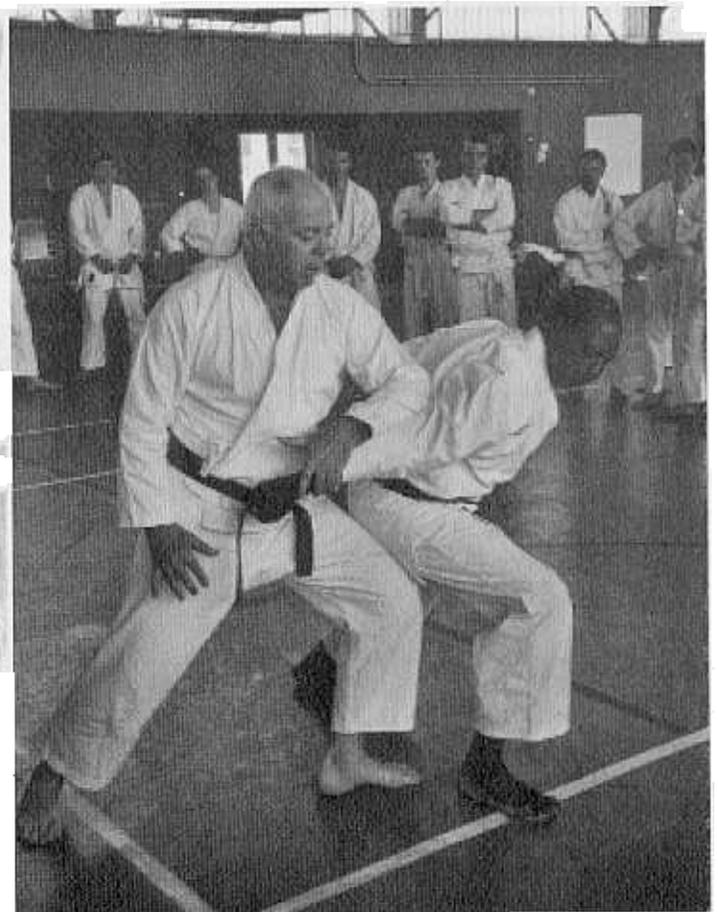
Adultes: collectifs-débutants-anciens-libres-femmes.

Enfants: débutants-moyens.

Le dojo de Port St Louis ne cesse d'aller de l'avant grâce à un encadrement sérieux et dynamique.

Lors de notre dernier stage technique dirigé par Alain Gabrielli, les cours sont passés à vitesse grand V tellement ceux-ci étaient enrichissants. On a eu le plaisir à ce stage d'avoir beaucoup d'anciens de Marseille comme Paul, Jean-François, Joël, Albert, etc... une grande participation du dojo de Jean-Claude Humbert et du dojo d'Albert Benayoun, Frédéric, Najima, un parisien est arrivé de Nice, deux Américains sont arrivés de Paris.

Du jamais vu! un car de 40 adolescents venu de Plaisance du Touch du dojo de Alain Delarue et un encadrement d'adultes. Tous ces jeunes super agréables et les



adultes ont logé dans le dojo de Port St Louis, clin d'œil sur Loft Story 2, c'était magnifique. Matao et Eliane du dojo de Nice sont arrivés vers minuit avec le sourire. Et le grand ami de Robert est arrivé de Bourg en Bresse, Noël Le Gall: le goût.

Un énorme merci à tous ces gens qui sont venus à ce stage et à Alain Gabrielli de l'avoir dirigé. Il faut profiter de l'expérience de nos grands Seniors pour pouvoir promouvoir et développer l'enseignement que Maître OHSHIMA nous a offert dans de bonnes conditions et dans la bonne direction.

Le Dojo de Port St Louis.

Je profite de l'occasion pour remercier Michel Asseraf d'avoir été mon leader.

Robert

Les Francofolies Belges

Par une superbe matinée de juillet, alors que d'autres partent en vacances, nous voilà en route pour le stage spécial de Belgique, une fois.

Les kilomètres sont avalés aussi vite que les bonbons, c'est vous dire....

Bref, gonflés de sucreries, nous voilà arrivés en soirée mais évidemment il n'y a personne pour nous accueillir, faut pas rêver.

Il ne nous faut pas longtemps pour trouver le resto idéal (traduisez: bon et pas cher) et tout se serait bien passé si la dame d'à côté n'avait pas eu la très bonne idée de vomir son vin sur la table....(sans doute une tradition d'accueil :NDLR)

Nous voilà propulsés au matin, on ne sait comment, en tenue pyjama et footing sous les gouttes, quand on court, c'est croustifondant sous les pieds : Qu'est-ce que c'est.... des limaces, bien sûr. Pov'bêtes!!

Désolé de ne pas vous raconter le contenu des cours en détail, mais il paraît que c'est le même partout.

Par contre entre deux bouffes et trois kiaïs, c'est profusion de blagues (belges ?:NDLR) , fous rires et bonne dose de fatigue.

Le plus dur aura quand même été pour moi de "faire l'avion" (exercice préparatoire à TEN NO MON) le samedi soir, alors que dehors il y a feu d'artifices (fête nationale belge) et concert de Pascal Obispo... J'te jure!

Mais déjà le stage spécial se termine. Cela reste toujours une superbe aventure humaine et une belle histoire d'amitié .

Merci à nos seniors qui nous permettent de tisser des liens étroits à travers cette forme de pratique rigoureuse et sincère.

Grand coup de chapeau aux filles qui ont assuré un max ainsi qu'à Khalid d'avoir dirigé ce stage de main de maître.

Jean Claude HUMBERT

Calendrier des katas

	Juniors	Seniors
septembre	Heian Shodan	Empi
octobre	Heian Nidan	Gankaku
novembre	Heian Sandan	Tekki Shodan
décembre	Révisions	Tekki Nidan
janvier	Heian yodan	Tekki Sandan
février	Heian Godan	Jutte
mars	Révisions	Hangetsu
avril	Tekki Shodan	Jion
mai	Bassai	Bassai
juin	Kwanku	Kwanku
juillet-août	Révisions	Révisions

onze

QUOI DE NEUF, DOC?

Passage de grades vichy 2001

résultats

SHODAN

BARBET
BOUVIER
BRICCHI
COUENNAULT
ESCOULA
GANCI
HINSINGER
REGNIER
SEBAG
TEIXEIRA
THERENTY
VERDY

Eric
Sophie
Franck
Laurence
David
Daniel
François
Nelly
Jérémy
Anthony
Romain
Lionel

Marseille Mikado
Marseille St Barnabé
Jassans Riottier
Paris
Plaisance du Touch
Marseille ten no mon
Ribeauville
Tours
Champs sur Marne
Tourlaville
Tours
Paris Vaugirard

NIDAN

FOUGERES
ROLLAND

Anne - Laure
Olivier

Castanet
Jassans

SANDAN

THOMAS

Alain

Ronchin



douze