

Sommaire

Editorial	p.2
Interview Michel Asseraf	p.3
Stage spécial de 7 jours Santa Barbara - Août 2001	p.6
Stage kumite filles	p.7
Stage kumite Baule mars 2002	p.8
Quelques réflexions à propos du passage de grade	p.9
Wanted: appel à photos!	p.11
Passage de grades Vichy 2002	P.12



EDITO

Nous sommes extrêmement attachés au caractère traditionnel de notre pratique. Sans doute faut-il voir dans cet attachement les raisons des quelques tiraillements internes qui secouent périodiquement FSK.

Étude de communication, création d'un passeport... les sujets de discussion n'ont pas manqué lors de la dernière réunion des ceintures noires.

Dans l'interview qui va suivre, Michel Asseraf apporte un éclairage sur ce point en redéfinissant très précisément les deux pôles de FSK : le bureau et l'entraînement.

Accepter certains changements dans la politique de l'association ne signifie pas nécessairement être condamné à voir notre pratique se pervertir. Notre association est bien vivante et chacun a la possibilité de faire entendre sa voix.

Sans concertation aucune, deux filles ont tenu à faire entendre la leur sur un sujet commun : les stages kumite.

Il sera également question du fameux stage spécial de sept jours à Santa Barbara.

Pour conclure, Renée Hug reviendra sur le passage de grades, la manière de l'appréhender et les façons de tirer parti d'un échec.

Bonne lecture, bonnes vacances, rendez-vous à la rentrée.

Que la force soit avec vous !

Eric «Eckle» Brunot

Un grand merci à JP Ducros qui s'est décarcassé pour les photos de Michel et de son bateau.

Page de couverture: un des deux rois gardiens (sculpture en bois polychrome - fin 12^e siècle).



FRANCE SHOTOKAN

66, rue de Sèvres

75007 PARIS

01 45 66 07 71

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

Shihan

Tsutomu OHSHIMA

deux

INTERVIEW MICHEL ASSERAF

Vichy 2002. Stage spécial national dirigé par Jean-Louis Véran. Michel Asseraf est arrivé en plein cours de sambon kumite, il s'est assis sur les gradins du gymnase, très droit, très concentré. Il semble prendre la température du stage. Ce soir, il présidera le passage de grade pour les candidats sandan. Pour l'heure, il a gentiment accepté de se plier au rituel de l'interview. Nous vous la livrons tout juste sortie du four.

FRANCE SHOTOKAN LIAISONS : Peux-tu nous raconter tes pérégrinations en bateau ?

MICHEL ASSERAF : C'est une question en rapport avec ma vie personnelle...

Jusqu'à présent, ce que j'ai fait, c'est un parcours d'essai en Méditerranée qui m'a permis d'apprendre à naviguer, d'essayer le bateau, tester mon comportement en mer et celui de ma famille. Cet essai est terminé.

Ce que nous avons fait : Nous sommes partis de Palavas les Flots direction les criques de la Côte d'Azur, puis les Iles d'Hyères dont Porquerolles où nous sommes restés un petit moment parce que je devais partir aux USA pour l'inauguration du dojo...

À mon retour, nous sommes partis vers la Corse : première traversée de nuit, j'étais un débutant, je n'avais jamais navigué... Nous avons atterri à Calvi et de là, nous avons fait le tour de l'île.

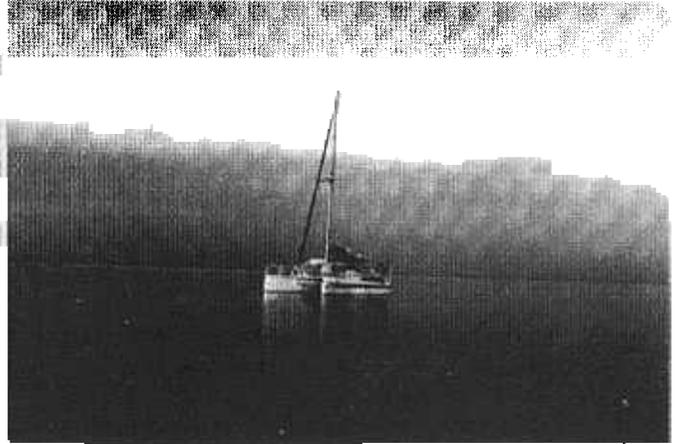
En Octobre, direction la Sardaigne. Nous sommes restés un moment sur la côte Sméralda (magnifique !), puis avons longé toute la côte Ouest. Au Sud, nous sommes restés coincés quinze jours en raison du mauvais temps, dans un port marchand "magnifique", Cagliari, où nos voisins les plus proches étaient d'énormes ferries ou des navires militaires de 300 m de long et où des rats couraient sur les quais dès la tombée de la nuit...! Sans parler de l'eau absolument pourrie ; alors un matin, j'en ai eu marre : mauvais temps ou pas, nous partons en direction de la Tunisie.

Nous sommes arrivés à Bizerte, ville très populaire, où nous sommes restés 3 mois, histoire de nous imprégner de la vie au quotidien des tunisiens. Puis nous sommes descendus vers Monastir, ville beaucoup plus touristique. Là, nous avons accueilli Christine de Villefranche venue voir

Kathie pour quelques jours de vacances.

Pendant 3 mois, nous avons vu de splendides coins dans le Sud et naturellement le désert..(pas en bateau bien sûr, mais en chameau..)

Début juin, nous sommes partis vers Lampedusa, un îlot au Sud de Malte, un paradis sur terre ; manque de pot, nous avons eu un vent de face force 7. Tout le monde était malade... Quand j'ai vu que même la petite Sarah vomissait, je me suis dit : " Bon, on change de cap, sinon on va tous mourir ! Lampedusa, ce sera pour une autre vie " (Michel éclate de rire). Nous avons donc pris la direction d'une autre île, Pantalleria, au Sud de la Sicile. Puis, la Sicile : côte Sud



avec ses sites archéologiques, puis Ouest et enfin Nord, plus sauvage. Pour tout visiter, il aurait fallu y rester des mois, c'est un super pays. Nous avons continué vers les Iles Eoliennes, dont le volcan Stromboli, etc. Puis, nous sommes remontés sur Capri et l'Italie où nous avons pris bus et train pour voir Rome, une ville extra. Puis nous sommes repartis directement sur l'île d'Elbe et enfin Mandelieu où nous avons traversé une tempête qui a provoqué des dégâts sur le bateau nécessitant des réparations. Sachant que nous ne serons pas prêts pour la bonne période prévue pour traverser l'Atlantique, nous avons décidé de rester une année scolaire en France afin que Josh puisse suivre sa scolarité normalement. Nous sommes donc obligés d'attendre la fin de l'année scolaire, mais ça tombe bien, ça me permet de bosser, de renflouer les caisses et d'apporter quelques modifications au bateau... Bon, ça c'est le passé...

trois

L'avenir, je ne sais pas ! Il n'y a que celui qui est au ciel qui le dira ! Le projet est de se diriger vers l'Atlantique. Donc : Baléares, Espagne, Portugal, Madère, Canaries, Cap-Vert.. Puis les Antilles. Ensuite, Miami pour bosser et renflouer les caisses. Et enfin, Panama, le Pacifique, la Polynésie, le but étant Nouméa. Une fois là-bas, nous essaierons d'y rester un peu et de trouver du travail. Yves (Ezzano) m'a chaleureusement proposé de me présenter des contacts.

FSKL : Que peux-tu nous dire à propos de ton entraînement actuel ?

M.A. : Physiquement, je ne m'entraîne plus à faire des kihon ou ce genre de trucs. Ce que je peux vous dire, c'est que j'ai rencontré avec la mer - comme je l'ai connue, en tant que novice n'ayant pas d'expérience dans ce domaine - une des meilleures écoles actuelles de l'humilité (de l'humidité, ah, ah, note de Gilles). Quand je me suis retrouvé en pleine mer, face à elle, je me suis senti tout petit et j'ai réalisé le niveau que j'avais.

FSKL : Stage spécial face à la tempête ?

M.A. : Ce n'est même pas ça, tu deviens humble, tu te bagarres parce qu'il faut que ça passe, tu n'as pas d'autres choix. Quand on est sur la mer et qu'il arrive un problème, tu ne peux pas crier : "Papa ! Maman !" (rires). C'est fini, tu ne peux pas baisser les bras, fermer les yeux. Tu es face à toi-même et tu dois aller jusqu'au bout, sinon c'est la fin. Il ne faut pas dramatiser, mais il y a eu des moments où ça s'est passé un peu comme ça...

Donc, mon entraînement, c'est de mettre en application tout ce que j'ai pu apprendre jusqu'ici, c'est-à-dire faire face, regarder en face, prendre des décisions, ne pas reculer. En fait, maintenant je me dis : "jusqu'ici, tu t'es entraîné et maintenant tu pratiques, ce n'est plus de l'entraînement !"

FSKL : Tu as repris contact avec France Shotokan en dirigeant des stages techniques, as-tu un message à faire passer aux pratiquants ?

M.A. : Oui, le premier message que je voudrais faire passer, j'en ai parlé à chaque fois, mais peut-être que l'on ne m'entend pas ou qu'on le prend à la rigolade. C'est d'es-

sayer de prendre du plaisir dans votre entraînement. Arrêtez de vous prendre la tête. Même si vous vous forcez pour aller à l'entraînement, n'y allez pas malheureux. Si vous êtes malheureux quand vous faites quelque chose, vous n'apprendrez rien. Le fait d'y aller et d'être heureux de faire ce que l'on fait, c'est le meilleur moyen de progresser; on n'apprend que si on est heureux. C'est mon message principal. Le reste, c'est le message de tous les jours : on n'a rien sans rien, il faut bosser, rien ne tombe du ciel tout seul; je sais de quoi je parle : depuis quelques années, je suis à bonne école.

FSKL : Tu es arrivé pendant le Sambon-Kumité, peux-tu nous faire part de tes impressions ?

M.A. : Je pense qu'il y a un point important qu'il faut que les seniors arrivent à faire passer.

Beaucoup prennent trop de temps pour se mettre en place, trop de temps pour attaquer dans le Sambon-Kumité et à cause de cela, un relâchement se crée, les gens n'ont plus du tout la pression nécessaire pendant l'exercice.

On doit bousculer les juniors, même si on sait au fond de soi, que l'on va faire en sorte d'éviter l'accident. On doit les pousser au maximum et pour ça, on ne doit pas leur laisser le temps de respirer ! On doit exercer une pression permanente, de manière à les sortir de leur cocon.

Sans ça, ils penseront toujours qu'ils sont en train de bien faire, alors qu'en fait, ils sont complètement à côté de la plaque. À la première gifle qu'ils vont prendre dans la rue ou dans la vie, avec tout ce qui peut se présenter à eux, ils ne comprendront pas ce comportement que vous avez eu avec eux.

Il faut absolument que les seniors se réveillent et quand ils se mettent face à des juniors, qu'ils soient des démons. Il y a trop de seniors qui n'attaquent pas sérieusement, trop d'attaques qui ne sont pas faites pour élever ceux qui sont en face.

Quand on est trop gentil avec quelqu'un, on ne le fait pas progresser. La progression ne vient pas en faisant un câlin à quelqu'un : il se sent bien, d'accord, mais ce n'est pas le but. En dehors de ça, quand l'entraînement est terminé, si vous avez envie de vous embrasser ou d'être sympas avec eux, et bien faites-le. Mais c'est d'abord l'entraînement et on ne rigole pas pendant l'entraînement

Même un animal qui éduque ses petits fait tout pour leur apprendre la vie et ce n'est jamais facile. Quand un aigle pousse son petit en dehors du nid, c'est qu'il essaie de lui apprendre à voler ; mais en même temps, s'il se casse la figure, il crèvera sur le rocher.

Il y a toujours une limite, mais il faut la connaître et c'est aux seniors de le faire, de pousser les juniors au maximum afin de leur permettre de prendre leur envol.

FSKL : Est-ce que c'est ton sentiment sur ce que tu as observé depuis ton retour ? Sur l'évolution des pratiquants ?

M.A. : Non, quand je dis ça maintenant, je me rends compte que lorsque je dirigeais, c'était un peu pareil. Il y a toujours eu ce problème-là. Comme le disait Henri (Hug) il n'y a pas longtemps : "Ce n'est pas parce que nous, on sait, que les autres savent". On a trop l'habitude de penser le contraire et ce n'est pas vrai. Cela signifie qu'il faut répéter les choses sans arrêt, expliquer sans cesse aux seniors qu'il ne faut pas discuter, pas sourire et regarder les juniors dans les yeux. Il faut les pousser sans cesse et si on arrête de répéter, tout le monde se relâche, tout le monde à une faiblesse à un moment donné. Celui qui dirige un stage doit pousser, c'est son seul but, son boulot de leader.

Il fait fer lance et il doit faire en sorte que la pointe soit de plus en plus dure. Il ne peut pas se permettre d'être faible, d'être gentil avec les gens. Il peut être gentil, mais en dehors et cela n'a rien à voir.

FSKL : Es-tu confiant en l'avenir de France Shotokan ? Il existe quelques divergences parmi les ceintures noires sur la stratégie à suivre afin de promouvoir notre façon de pratiquer.

M.A. : Il faut bien séparer en deux France Shotokan ; Maître Ohshima m'avait expressément demandé d'y prendre garde : il faut bien faire la différence entre l'entraînement d'une part, et de l'autre la politique de France Shotokan.

La politique de France Shotokan, qu'est ce que c'est ?

Tout le monde peut et doit donner son avis, discuter, apporter la contradiction, trouver des solutions pour donner une place à notre karaté Shotokan ; ça c'est une chose.

La deuxième, c'est l'entraînement. Il doit être intransigeant,

ça n'a rien à voir avec le reste. Il ne peut y avoir trente-six chefs, trente-six commandements, trente-six manières de faire. Il faut absolument, lorsqu'il s'agit d'un entraînement en commun, que cela soit un entraînement.

Quand vous venez en stage, vous devez vous plier à l'entraînement : il faut arrêter de discuter, juste bosser. C'est la seule chose à faire afin de progresser et d'aider les autres. Ensuite, vous avez votre entraînement individuel : cela ne concerne que vous ! Personne n'a rien à vous dire, vous faites ce que vous voulez.

S'entraîner seul, c'est bien, mais pendant très longtemps, tout au long de sa vie, on a besoin d'amis qui sont là pour vous aider et de temps en temps vous mettre des coups de pied au cul. Quel que soit le niveau d'ailleurs : on peut prendre un coup de pied au cul de quelqu'un qui est "au dessous" parce qu'il a plus d'expérience que vous dans un domaine de la vie. Et ça, il faut le prendre en compte.

Il faut donc faire la différence, c'est important, entre la politique : le bureau et l'entraînement.

Le bureau doit tout mettre en œuvre pour que les membres de FSK puissent s'entraîner. C'est son unique objectif : que FSK puisse continuer financièrement afin de garantir l'entraînement. Il n'y a pas d'objectif de pouvoir ou autre. Et ça, pour le moment, c'est le travail de Richard et il le fait très bien.

FSKL : merci Michel.



Stage spécial 7 jours Santa - Barbara 18-25 août 2001

Le fameux stage spécial de 7 jours. Tout le monde en a entendu parler, mais qui imagine vraiment ce que cela peut être ?

France Shotokan a proposé de faire participer trois personnes à ce stage. Lionel Aguilar (Port Saint Louis), Lionel Aquino (Metz) et moi-même avons répondu à cette demande et nous avons eu la chance de pouvoir nous lancer dans cette expérience unique. Par ces quelques lignes, je vais essayer de vous donner nos impressions sur ce stage.

Le stage s'est déroulé dans le dojo de Santa Barbara. Inauguré il y a un peu plus d'un an, ce dojo est un lieu particulièrement exceptionnel. Une construction qui fait un subtil mélange entre l'architecture occidentale et japonaise. Un cadre idéal pour un stage spécial de sept jours.

Nous étions 19 japonais, étudiants de l'université de Waseda, 13 américains, 1 québécois et 3 français entre 18 et 35 ans, plus 7 seniors japonais et 1 senior américain. Soit un total de 43 personnes. Le stage a été dirigé par Monsieur Ono Yasunori.

Nous avons été hébergé à la YAKUMO résidence, qui est une résidence pour étudiantes japonaises durant la saison scolaire. Cette maison est située juste au-dessus du Dojo. Le programme du stage a été assez physique, je vous laisse juger :

Samedi :

6h00 : Footing. Le footing est un peu différent de celui dont nous avons l'habitude : descente en pente sur environ 4 km puis remontée par sprints de 100m accompagnés de pompes, sauts et autres exercices dont le capitaine de l'équipe de Waseda garde le secret. Puis stretching au dojo. Suite à quoi nous avons eu droit chaque matin à 10 minutes d'explications techniques de Monsieur Ono.

10h00 : Entraînement du matin : nous avons eu presque tous les matins le même programme à savoir : environ une heure de Kihon suivi de 15 minutes de Katas puis une heure de Kumité (Iai, Ippon Kumité et Sambon Kumité) puis de 10 à 20 minutes de Jyu Kumité.

15h00 : entraînement identique à celui de 10h

Dimanche

6h00 : footing + stretching + explications

10h00 : Exceptionnellement pas d'entraînement mais une présentation personnelle de chaque personne afin que le groupe fasse connaissance.

14h00 : Entraînement dirigé par Maître Ohshima : Kihon latéral + Ippon kumité avec les hanches et beaucoup d'explications en japonais pour les étudiants de Waseda accompagné de quelques " vous (les Américains), vous le savez déjà ". Comprenez : je vous l'ai déjà maintes fois expliqué.

Lundi :

6h00 : footing + stretching + explications

10h00 : entraînement du matin

15h00 : Entraînement dirigé par Maître Ohshima : Fumikomi et Gedan Barai toujours avec beaucoup d'explications.

Mardi :

6h00 : footing + stretching + explications

10h00 : entraînement du matin

15h00 : 3200 oitzuki

Mercredi

6h00 : footing + stretching + explications

10h00 : entraînement du matin

15h00 : 10 fois chaque Kata soit 150 Katas.

Jeudi :

6h00 : footing + stretching + explications

10h00 : entraînement du matin

15h00 : 1200 Maegeri

Vendredi :

6h00 : footing + stretching + explications

10h00 : 1h30 de Kibadachi + 15 minutes de Jyu Kumité

15h00 : 1h45 de Sambon Kumité

Voilà donc le menu du stage. Même si il n'y avait que deux entraînements de Karaté par jour, ne vous y fiez pas, le footing du matin était un véritable entraînement à lui tout seul. La route qui mène au Dojo est particulièrement raide et, comme piste de jogging, c'est assez éprouvant. D'autre part, l'ambiance d'un groupe aussi jeune et aussi

'é donne aux entraînements une tournure tout à fait particulière.

que Maître Ohshima ne dirigeât pas le stage, il a été présent en nous rendant de fréquentes visites entre les séminaires. Nous avons eu ainsi la chance de découvrir Sensei de manière " personnelle " à l'occasion de nombreuses discussions en petit groupe avec lui.

À propos des différentes explications du matin que Ono Sensei nous a données, je soumets à votre réflexion les passages suivants :

quatre étapes de la pratique

1. U KEI : " faire et garder la forme, la posture, la concentration, pour intégration dans le corps]

2. I SEI : " donner vie (à la forme)" | Demandez-vous pourquoi ? Quelle est la signification de cette technique ? Expliquez-lui une signification.]

3. ZAI : " A volonté " [Doit devenir automatique, une seconde nature]

4. IO ZOO : " A créer " [Doit devenir votre propre expression]

trois étapes du Kumite

1. ère étape : Je veux le frapper, de cette main, niveau jodan. Ne faites pas cela !! Lorsque vous faites face à un adversaire armé d'un sabre, sous son épée il y a le danger, la peur et la lâcheté. [Les portes de paradis] Etre résolu à affronter son adversaire : c'est le premier niveau.

2. ère étape : Laissez de côté vos craintes conscientes et individuelles. Allez-vous ! À ce moment-là, vous pouvez voir l'adversaire. Décidez-vous. N'ayez pas peur et vous aurez une victoire. Si vous êtes effrayé, vous voulez vous échapper, vous n'en aurez aucune. Le paradis est sous l'épée, derrière elle et grâce à elle.

3. ère étape : Dehors, la lune brille et éclaire les volets fermés de votre chambre. Tout à coup, la lumière jaillit par une fente dans la pénombre de la pièce c'est le deuxième niveau.

4. ère étape : Ne vous déplacez pas, n'attaquez pas pour vous. N'oubliez pas votre adversaire. Attendez le moment où l'adversaire décide d'attaquer, attrapez ce moment, cette sensation, alors à ce moment attaquez. Laissez-vous guider par l'esprit de l'adversaire. Soyez à 100 % sur l'adversaire.

3ème étape : La lune se lève, la lune se reflète sur la surface d'un étang et l'étang reflète la lune : c'est le troisième niveau.

Nous sommes la lune ou l'étang. Nous sommes, sans aucune volonté particulière, nous sommes simplement, attendant, silencieusement, sans intention, le moment. Dans cette situation, le combat peut ne pas se produire - et cela est normal. Cela dure jusqu'à ce que finalement un des adversaires abandonne.

Il y a eu et il y a eu bien d'autres explications de monsieur Ono, mais elles sont comme toutes les explications de Karaté difficile à retenir avec des mots et bien souvent mélangées à ses propres sensations du moment. C'est bien pour cela que de telles explications doivent être vécues.

Aussi, j'encourage tous ceux qui le pourront à participer à des stages spéciaux à l'étranger à la fois pour leur pratique du Karaté mais également pour tisser des liens avec de nouveaux amis hors de nos frontières.

Quelques dizaines de photos du stage peuvent être vues sur le site Internet www.7days.fr/st

Frédéric Pfeiffer (Mulhouse)

STAGE KUMITE FILLES

Pourquoi ce stage ?

Au cours de ces dernières années, lors des compétitions France Shotokan, organisées par Elias ABI CHACRA, on s'est aperçu que les combattants se raréfiaient. Il serait intéressant de se pencher sur cette désaffection pour la compétition au sein de notre karaté qui prône avant tout l'attachement aux combats traditionnels.

Ces compétitions mises en places par Maître OHSHIMA ont séduit un public nombreux lorsqu'elles ont débuté.

Cependant, le fait qu'il y ait de nombreuses étapes initiales basiques avant d'aborder le jyu kumité a sûrement généré un manque d'enthousiasme de la part de certains .

Le jyu kumité nécessite discipline, effort et rigueur au sein de notre karaté traditionnel.

sept

Grâce à ses caractéristiques, il permet à tous de travailler différemment, d'être plus vigilant et d'exercer l'esprit, dans la mesure où les combattants ne s'en tiennent pas à des enchaînements conventionnels.

L'objectif n'est pas de devenir des compétiteurs de haut niveau ou de combattre dans le but d'obtenir des trophées. Il s'agit de pratiquer les arts martiaux dans une approche qui permet de lier plaisir, pratique, technicité et exercices mentaux à la fois. Pour y arriver, des techniques rigoureusement définies et efficaces donnent lieu à de combats intéressants.

Lors des nombreuses festivités liées aux anniversaires des organisations Shotokan, des compétitions ont eu lieu et ont été fortement soutenues par Maître OHSHIMA dans la mesure où ce dernier tient à ce qu'elles suscitent un engouement vers le Karaté SHOTOKAN de la part des pratiquants ou des spectateurs.

Aujourd'hui, seule une équipe d'hommes représente le Karaté Shotokan. En effet, il n'existe pas d'équipe féminine à proprement parler, même si les combattantes sont présentes "hors compétition". Cela m'a incitée à organiser récemment un stage "Kumité-Filles" avec l'accord de Richard Hiegel, le président de France Shotokan. Cependant j'ai laissé le soin à Sylvain Cretin, de Jassans, de diriger ce stage. J'ai apprécié son sens de l'organisation et sa compétence, d'autant plus qu'il avait admirablement représenté France Shotokan aux Etats-Unis, lors de l'inauguration du dojo de Maître OHSHIMA à Santa Barbara en août 2000. N'oublions pas que l'équipe des Français avait fait une belle prestation.

Ce stage "Kumité-Filles" que Sylvain a accepté de diriger avec une très grande joie est d'autant plus mémorable que c'était son premier en tant que leader. Il a démontré ses qualités de combattant et de pédagogue lors de cours intenses où nous avons travaillé les enchaînements de base du Jyu-Kumité, en duo, avec beaucoup d'enthousiasme.

C'est un succès indéniable pour ce premier stage d'autant plus qu'il n'y a eu aucune blessure à déplorer !

Pour célébrer cette réussite et le lien qui nous unit, la soirée couscous et concours de crêpes chez Anne Laure était une excellente idée et l'ambiance était très conviviale.

Je remercie donc Sylvain, toutes les filles présentes à ce stage et j'invite toutes celles qui n'ont pu être présentes à

saisir l'occasion pour la prochaine fois.

Alors, jambes et poings en position d'attaque ! Prêtes pour l'Espagne ou pour le 40^{ème} anniversaire de France Shotokan...?

Nadjima Humbert, Marseille

Stage Kumité - Baule - 16 & 17 Mars 2002

Cette année, j'étais bien décidée à participer au stage Kumité et dès réception du calendrier des stages, j'avais pris note des dates.

Cette fois, c'est François Léoture qui l'organisait dans son dojo, à Baule, à côté d'Orléans, à ne pas confondre avec La Baule, nous n'avions pas l'océan, même si à quelques kilomètres de là, se trouve Mer, une autre localité de l'Orléanais ! Et c'est Jean Claude Humbert, venu tout spécialement de Marseille pour nous faire partager sa passion et son expérience en matière de combat, qui dirigea ce stage avec maestria. Au programme, trois entraînements menés de façon progressive et évolutive, pour nous amener à jyu kumité. À noter, entre autres, des exercices pour développer notre mobilité et nos déplacements ainsi que des exercices pour améliorer le contrôle des coups, indispensable si l'on ne veut pas se retrouver un jour seul, sans adversaire ou plus exactement, sans partenaire avec lequel s'entraîner pour permettre à chacun de progresser ensemble.

Une trentaine de personnes participèrent à ce stage, de tous âges et de tous niveaux, parmi lesquels des enfants du dojo de Baule et un nombre limité, comme trop souvent, de représentantes du sexe féminin !

On regrette d'ailleurs, que pour le seul stage kumité inscrit au calendrier, il y ait si peu de participants, quand le combat constitue l'essence même du karaté.

Forte de cette expérience, je ne manquerai pas d'en faire une bonne promotion et si cela peut en rassurer certains, et certaines, la trousse à pharmacie n'a pas quitté son placard!

tite confiance à l'attention des femmes qui pratiquent le raté : ne souffrez d'aucun complexe vis-à-vis des garçons, car notre présence est nécessaire (pour ne pas dire indispensable, et je ne suis pas spécialement féministe) lors des entraînements et en stage, deux garçons ont osé me le confier à l'occasion d'un stage spécial ! Alors, oublions la peur (et, c'est valable pour tout le monde !) puisque chacun sait qu'elle n'évite pas le danger, et remplaçons-la par un travail bien dosé à base de Concentration, Respiration, Attention, Observation, Souplesse (par opposition à rigidité et contraction ; il ne s'agit pas d'être contorsionniste) et Lucidité !

Enfin, pour celles et ceux, qui ne seraient pas encore convaincus du bien fondé d'un tel stage, l'accueil au dojo de Vichy valait vraiment le détour ! François est entouré d'une équipe logistique remarquable et les petits plats mitonnés par Thierry ont régalé tout le monde : menus antillais et alsaciens hongrois avaient de quoi séduire les gastronomes. Tout cela, dans une ambiance des plus conviviales. Sans oublier, le planteur (origines martiniquaises de François) (gentil !), à la clôture du stage bien sûr, qui a remis tout le monde sur pieds, car il faut quand même le préciser, Jean-Claude ne nous a pas ménagé, mais nous n'étions pas là pour nous économiser !

Un grand merci à Jean-Claude, François et son équipe et à tous ceux qui ont été nombreux au rendez-vous l'année prochaine !

Philippe Peigné
à Orléans (J.P. Ducros)

Quelques réflexions à propos du Passage de Grade

Le Stage Spécial de Vichy est terminé. Ce fut un bon stage, du moins je l'ai ressenti ainsi, car j'ai trouvé qu'il y avait tant d'intensité dans les efforts et de sérieux durant les entraînements que de plaisir à discuter ensemble en cours des entraînements (ce qui est important également). Heureusement ce stage se termine toujours par un passage de grade et s'il y a des heureux après, que d'épreuves dantesques, et pas uniquement pour les candidats ! Ceux qui

n'ont pas réussi ont souvent l'impression d'être victimes d'une injustice car ils ont tous essayé de faire de leur mieux et souvent ils ont eu l'impression de bien faire. Mais vous pouvez imaginer les cas de conscience que cela entraîne pour le jury et surtout cette fois-ci pour Michel Asseraf. Alors, je voudrais vous faire quelques remarques à ce propos, remarques qui, bien sûr, s'adressent avant tout aux candidats malheureux, mais chacun de nous peut l'être, ou l'avoir été un jour.

Lorsque Maître Ohshima donnait les résultats d'un passage de grade, il nous disait toujours en premier lieu qu'il regrettait de ne pas promouvoir tout le monde, mais qu'il ne pouvait pas décider avec son cœur : il se devait d'être le plus objectif possible et de faire en sorte que le résultat soit le reflet exact de ce que le candidat avait montré. Voilà ce qu'il disait lors d'une interview en 1984 :

"... Je constate que chez les occidentaux, je devrais plutôt dire dans la société moderne, on se méprend complètement sur une chose : on pense que le niveau technique d'une personne la rend supérieure. Mais comment peut-on affirmer qu'une certaine personne est supérieure à une autre dans sa globalité ? Chez l'être humain, il n'existe pas de moyens pour procéder à de telles évaluations.

Nous éditons notre système de grade en tenant compte de la durée : cela consiste à évaluer le parcours de celui qui a commencé plus tôt et la durée de son entraînement, mais évidemment celui qui a commencé il y a 20 ans et qui n'a jamais fait de stage spécial ne peut être considéré comme un senior, alors qu'au contraire, quelqu'un qui a débuté il y a 10 ans, mais qui a fait 20 stages spéciaux est reconnu d'un bon niveau ; et pas seulement subjectivement, il est objectivement meilleur."

Ou encore :

FSK : Dans les critères que vous avez pour donner les différents grades de ceinture noire, existe-t-il une part accordée à l'évaluation de la maturité de la personne dans la vie en général ?

Maître Ohshima : *Non, je suis désolé de vous dire cela ! Mais je ne me suis jamais considéré comme quelqu'un qui pouvait vous juger sur ce point-là. Je n'essaie pas, bien sûr, de fuir mes responsabilités. Il y a des gens qui viennent à des stages spéciaux de nombreuses fois, cela signifie qu'ils essaient donc de se faire face à eux-mêmes, de façon honnête et stricte, et c'est merveilleux de rencontrer ces gens-*

là et de pouvoir passer du temps avec eux dans de telles circonstances. À partir de là, quand les gens arrivent à un certain niveau technique, je leur décerne le Shodan ; puis quand ils atteignent un niveau réaliste de combattant, je leur décerne le Nidan ; puis ensuite quand ils ont digéré d'autres éléments, non seulement techniques, mais aussi mentaux, et qu'ils ont acquis la capacité d'équilibrer ces deux aspects, je leur décerne le Sandan ; et quand ils arrivent à mettre de côté, à rejeter leur ego, à se débarrasser de leur vanité et de leur égoïsme, et à faire face à n'importe quel adversaire quel qu'il soit (ce que je peux juger d'après leurs mouvements), alors je leur décerne le Yodan. Quant au Godan, je les remercie d'avoir suivi cette longue route avec moi pendant de nombreuses années et de me reconnaître comme leur senior, comme leur Maître, même s'ils sont devenus meilleurs que moi, et je leur décerne alors le Godan.

Mais d'une certaine manière les mouvements physiques sont le reflet de leur personnalité la plus profonde, de leur inconscient, de leur degré de maturité à un moment donné par rapport au jour où ils ont commencé le Karaté et où ils étaient Shodan. Mais bien sûr, chacun a son propre domaine spécifique et je ne suis pas concerné par son niveau dans ce domaine-là, et je n'ai aucune raison et aucun droit d'y apporter un jugement. Je n'ai pas, je n'ai jamais eu, et je n'aurai sûrement jamais les yeux pour juger votre niveau professionnel, social, mais j'espère profondément que dans tous les domaines, en tant qu'époux, en tant qu'homme dans la société, en tant que professionnel, en tant qu'être humain, vous saurez comment continuer à vous polir sans cesse, dans tous ces domaines-là et parallèlement à votre progression en Karaté."

Michel Asseraf également a bien précisé avant de commencer que le jury n'était pas là pour "juger", mais pour "évaluer". Cela veut dire, que si vous avez échoué, il ne faut surtout pas penser qu'il y a eu une injustice à votre égard (et s'il y en a eu, reportez vous à l'article de Maître Ohshima où il dit que les seniors ne sont pas des êtres parfaits) car je peux vous assurer que le jury a vraiment essayé d'être objectif.

Bien sûr, il est normal d'être déçu de ne pas obtenir un grade, mais plutôt que de chercher à savoir pourquoi untel l'a eu et pas vous, prenez cet échec comme une chance de pouvoir vous améliorer. Il y a un dicton japonais qui dit : " Un

malheur peut être un pont qui mènera au bonheur." J'ose espérer qu'un échec au passage de grade n'est pas un "malheur" pour vous ; il y a tellement de choses plus graves dans la vie. Mais transposez ce dicton pour l'adapter à votre situation d'échec au passage de grade et considérez comment vous pouvez en tirer le meilleur parti, comment pour réussir la fois suivante, en essayant de comprendre pourquoi vous avez échoué.

Si c'est un point technique et que vous pratiquez depuis pas mal d'années, vous aurez du mal et il vous faudra du temps pour vous corriger. Mais vous avez toutes les informations techniques dans "Karaté-Do-Kyohan" avec de nombreuses photos de maître Ohshima grâce auxquelles vous pourrez par exemple voir quelle est la forme juste de Kokutsu, Kibadachi ou Zenkutsu. Bientôt vous aurez encore plus de précisions avec les notes de Maître Ohshima. Et puis il faut aussi faire preuve d'humilité pour se remettre en question et ne pas penser que tout ce que l'on fait est parfait, et de persévérance pour se corriger.

Si c'est un point qui porte sur votre nature profonde, ce sera beaucoup plus difficile et il vous faudra peut-être passer par plusieurs échecs pour arriver à surmonter votre problème. Par exemple, si vous êtes émotif, vous avez beau vous entraîner sérieusement, bien vous préparer, arrive le passage de grade et vous voilà complètement paralysé, incapable de sortir le meilleur de vous-même. Mais cet échec ne doit pas vous faire renoncer. Au contraire, il doit d'abord vous faire prendre conscience du problème. Le Kata est généralement très révélateur du ou des problèmes, mais la pratique des Katas de façon régulière, en ne vous contentant pas de faire uniquement la forme correcte, mais en essayant de "vivre" votre Kata, c'est-à-dire de faire chaque technique en imaginant l'adversaire, en vous concentrant sur cet adversaire imaginaire vous permettra de vous débarrasser petit à petit de ce problème qui, sans doute, vous handicape encore plus dans la vie en général.

Si, par contre, vous vous présentez au passage de grade pour la deuxième, troisième ou même quatrième fois, et que vous ne montrez rien de changé dans votre Karaté, c'est que vous ne vous êtes pas vraiment remis en question. Si au contraire vous réussissez, vous réaliserez quels progrès cela vous a permis de faire. Par conséquent, persévérez jusqu'à ce que tout à coup vous perceviez le changement.

Ne vous comparez pas aux autres, chacun a son propre parcours et on ne peut pas brûler les étapes. Il n'y a pas de miracle. Personne n'est né génie. Rappelez vous ce que nous disait toujours Daniel Chemia : "99 % de sueur et 1 % de génie.

Je terminerai sur ce point avec une autre citation de Maître Ohshima :

"Ne vous méprenez pas, je vous en prie : l'importance que l'on attache à un grade est une de nos faiblesses. Le grade ne fait que refléter l'opinion des seniors. Il n'y a dans un grade aucun rapport avec votre valeur intrinsèque, avec votre valeur humaine. Par conséquent, sans tenir compte du grade, quelqu'un peut atteindre dans sa vie un haut niveau alors qu'un autre ne le pourra pas, et cela est vrai quel que soit l'art martial, en particulier pour ceux qui ont débuté tard.

Si quelqu'un commence à 60 ans, il ne peut espérer être Yodan ou Godan dix ans plus tard et il doit être satisfait s'il devient Shodan. Il n'y a aucun mal à cela. Mais s'il a comme objectif de devenir Godan, alors il faut qu'il vive 120 ans !

Je respecte quelqu'un qui peut continuer à s'entraîner même si c'est très difficile, mais je suis sûr qu'il peut en tirer un grand bénéfice. Tout d'abord, il conserve sa santé, sa jeunesse et il peut également garder une mentalité forte tout au long de sa vie. Je suis sûr que dès que l'on s'arrête, on devient vite très vieux, malade, avec une mentalité très faible. C'est pourquoi j'encourage chacun à continuer de s'entraîner."

Bon courage à tous.

Renée HUG



WANTED : Appel à photographies !

A l'occasion du 40ème anniversaire de France Shotokan, il est question de publier un livre retraçant la période 1984 - 2004 de l'association. Des photographies sont nécessaires pour l'illustrer.

Les correspondants régionaux figurant sur la liste jointe sont chargés de les recueillir. Ils effectuent un premier tri et assurent les restitutions aux aimables prêteurs.

Les heureux possesseurs de clichés sont invités à les proposer à leur correspondant régional, d'ici octobre 2002. Un grand merci d'avance à vous tous,

Anne-Laure et Benoît.

Anne Laure Fougères – Dojo de Castanet - 18, rue de Nîmes, Hall 2, Bât Navarre 31400 Toulouse - 05 61 53 81 26 – fougères@cict.fr

Benoît Robert - Dojo d'Orléans La Source – 29, rue Yves Montand 18000 Bourges - 02 48 20 80 78 – benoit150@aol.com

Correspondants régionaux

- Paris Yardena Cabessa – 06 17 37 98 73
- Centre Victor Coelho - 34, rue du Port 45640 Sandrillon - 02 38 41 10 02
- Bretagne Patricia Le Rouzic -, rue de Verdun 56100 Lorient – 02 97 21 80 70
- Normandie Anthony TEIXEIRA
45, résidence La Crespinière
50130 Cherbourg Octeville
anthony.tex@infonie.fr
- Est Pierre Brunelle – 4, rue de Marlenheim
67000 Strasbourg
sylvie.ivens-brunelle@libertysurf.fr
- Sud-est Sophie Bouvier – 21, rue Marignan 13007 Marseille
- Rhône - Alpes Olivier Rolland Le Fournieux
01480 CHALEINS - 04 74 67 87 23
- Sud-ouest Gilles Brunot - 82, Av Pasteur
24100 Bergerac - 05 53 58 86 06
gilvero@club-internet.fr

En cas de difficulté, joindre Anne-Laure ou Benoît
NB : Pour les supports informatiques, merci d'éviter la compression d'image qui conduit à des clichés de qualité trop dégradée.

PASSAGE DE GRADES - VICHY 2002

SHODAN

AGUILAR	Lionel	PORT SAINT LOUIS
CASTAGNONI	Jean-Luc	TOULOUSE
CATHELIN	Julien	JASSANS
CHAFFER	Stéphane	ORLEANS
DALBIN	Stéphanie	METZ
DOUAY	Ludovic	ROSERAIE
EBBA	Frédéric Emery	MARSEILLE (TEN NO MON)
JOURDAN	Matao	NICE
MAUREL	Alain	LARMOR PLAGE
MOULIN	Sylvain	PERIGUEUX
PIQUET	Frédéric	PARIS VAUGIRARD
POUPONNEAU	Jacques	OCTEVILLE
SAUVADÉ	Cédric	BRIQUEBEC

NIDAN

ABIVEN	Régis	LANDERNAU
ACHOUCH	Ronnie	MARSEILLE
BERTON	Jean-Luc	LARMOR PLAGE
BOUZID	Pierre	MARSEILLE
FOLY	Philippe	CHAMPS SUR MARNE
GARCIA	Alexandre	PARIS VAUGIRARD
HERRERA	Jean-Claude	ORLEANS
MESTAR	Sefien	JASSANS
RIHOUAY	André	CHAMPS SUR MARNE
ROBERT	Benoît	ORLEANS LA SOURCE
SALMI	Rabi	MARSEILLE
TAMIC	Loïc	CHENNEVIERE SUR MARNE
WEISLOCKER	Gérard	MULHOUSE

SANDAN

CRETIN	Sylvain	JASSANS
NOWOCIEN	Eric	MARSEILLE (TEN NO MON)

douze