

# FSK-LIAISONS

n°70 - juillet 2004

## Sommaire

Edito	p.2
Anatomie: les psoas	p.3
Interview: Yves Leroy	p.4
Le sens de l'écoute au service du sens du combat	p.5
Compte-rendu: stage enfants, Plaisance du Touch, mars 2004	p.6
Compte-rendu: first special training South Coast, Miami beach	p.7
Passage de grades Vichy 2004	p.12

*France Shotokan*



# FSK-LIAISONS

n°70 - juillet 2004

## Sommaire

Edito	p.2
Anatomie: les psoas	p.3
Interview: Yves Leroy	p.4
Le sens de l'écoute au service du sens du combat	p.5
Compte-rendu: stage enfants, Plaisance du Touch, mars 2004	p.6
Compte-rendu: first special training South Coast, Miami beach	p.7
Passage de grades Vichy 2004	p.12

*France Shotokan*



EDITO

## Avis de recherche!

Si, d'aventure vous croisez le chemin de ces deux individus lors d'un stage, nous vous prions instamment d'en référer aux autorités compétentes.

Lâchement masqués derrière les ridicules pseudos d'Eckle et Jeckle, ils se sont rendus coupables de faits d'une extrême gravité dont voici la liste (non exhaustive) :

- Prise illégale d'intérêts, délit d'initiés, écriture et usage de faux, situation scandaleuse de monopole par le biais de la direction d'un journal à fort tirage que leurs seniors leur avaient candidelement confiée afin d'aider à leur réinsertion sociale.

- Extorsion d'articles par la coercition (les témoignages d'un certain Richard H. sont à ce titre sans appel).

- Diffusion de rumeurs par voie écrite.
- Manipulation et pixellisation de photos en vue de ridiculiser les personnes concernées.

Conscients des charges accablantes qui se cristallisent sur leurs tristes personnes, les deux acolytes se sont prestement débarrassés de toute responsabilité quant à la publication de FSKL.

Le seul cliché dont nous disposons est, à l'image de leur moralité, d'une netteté douteuse, mais peut-être vous aidera-t-il à les identifier.

Courage à la nouvelle équipe qui aura la lourde tâche de faire renaître le journal de ses pauvres cendres.



Merci à tous pour votre confiance durant ces quatre années. Ceci est notre dernier numéro, nous passons le relais à Mélanie Krummenacker et son équipe!

Eckle et Jeckle

**FRANCE SHOTOKAN**

**66, rue de Sèvres**

**75007 PARIS**

**01 45 66 07 71**

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

-----  
**Shihan**

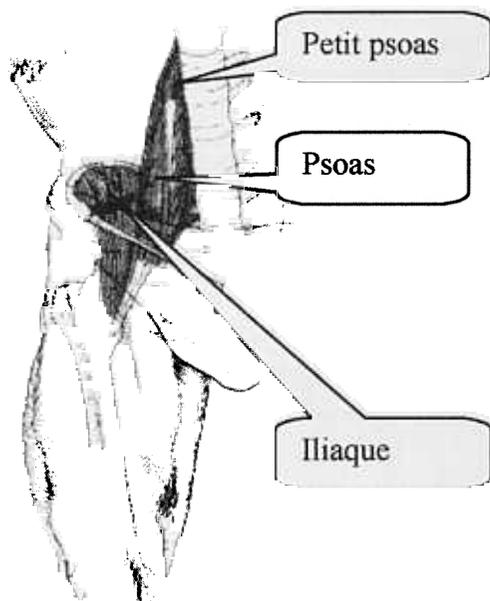
**Tsutomu OHSHIMA**

## LES PSOAS

### A propos de l'échauffement :

Notre pratique du karaté commence par un échauffement, Maître Ohshima nous a ajoutés ces dernières années un exercice pour étirer les muscles psoas.

Les psoas sont des muscles très puissants, profondément situés (non palpables) en forme d'éventail, tendus des faces antéro-latérales du rachis lombaire au petit trochanter (fémur).



### Action spécifique :

- Fléchisseur de la hanche au dessus de 90°.
- Redresseur du rachis lombaire (érection vertébrale).
- Stabilisateur du bassin avec les muscles iliaques.

### Paralysie :

Impossibilité de monter un escalier.

### Rétraction :

Déséquilibre du bassin et perte de mobilité des hanches.

### Intérêt de l'étirement des psoas :

Obtenir une meilleure mobilité et un meilleur équilibre

### Etirement des psoas à l'échauffement :

#### 1er temps :

Verrouillage du rachis lombaire par flexion de la hanche opposée.

#### 2ème temps

Extension complète de la hanche (porter la cuisse en arrière).

#### 3ème temps :

Saisir la cheville pour compléter l'extension de hanche (sans insister sur le mouvement talon / fesse qui ne met en tension que les muscles antérieurs de la cuisse.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ils n'interviennent pas uniquement dans Maegeri en dynamique et Kiba dashi en statique, mais dans tous les mouvements de déplacement des hanches. Ce sont les muscles qui lient les hanches et permettent la fluidité et la continuité du déplacement.

Pour les faire travailler, les exercices à genoux sont particulièrement efficaces, de même que tout exercice réalisé au ralenti.

Il est donc essentiel de commencer par un échauffement sérieux.

Yves Baumann



## Interview: Yves Leroy

Yves LEROY, Yodan, dojo de SAINT-LÔ (50), 62 ans, 39 ans de pratique, enseigne le karaté-do depuis 37 ans

**Q :** Yves, Jean-Louis t'as donné la responsabilité du groupe des " plus de 50 ans ", seniors et juniors confondus, pendant le stage spécial de Vichy. que penses tu de cette expérience ?

**R :** je ne sais pas si cette initiative vient de Jean-Louis, mais pour la première fois on a pris conscience que nous avons de plus en plus de pratiquants âgés dans les stages spéciaux.

Si on peut se permettre de pousser nos plus jeunes dans leurs derniers retranchements, il n'en est pas de même pour les plus âgés dont le temps de récupération est plus long et cela peut être même dangereux pour leur santé.

Il faut bien reconnaître que le stage spécial est un moment magique pour tout le monde et qu'un senior, même s'il a plus de 50 ans, a un réel plaisir de le pratiquer. Le repousser serait une erreur parce qu'il n'y a pas d'équivalent.

Sur les recommandations de Jean-Louis, l'accent a été mis sur la forme en faisant attention à sa respiration et à sa posture. Le rythme imposé a été régulier et sans à-coups. J'ai interrogé le groupe à la fin des séries : tous ont apprécié cette nouvelle disposition qui leur a permis de s'exprimer complètement et avec le sentiment d'avoir exécuté chaque technique à fond.

Pour conclure c'est une première qui marque la volonté de FSK de donner à chacun la possibilité de vivre intensément le stage spécial tout en reconnaissant leur âge.

**Q :** Comment vois tu l'entraînement d'un junior qui commence le karaté, après 40 ou 50 ans, au sein d'un dojo ?

**R :** Pour un enseignant avoir un débutant de plus de 40 ans ne doit pas être un problème. Il faut lui parler et lui expliquer ce que l'on attend de lui et ce qu'il peut espérer tirer de la pratique du karate-do : absence de compétition, éviter de mettre trop de force dans la pratique, lui permettre de souffler si le besoin s'en fait sentir, attirer son attention sur la respiration et lui apprendre à travailler juste dans le temps c'est-à-dire l'obliger à travailler sa concentration. Voilà donc quelques idées et à chacun de s'adapter.

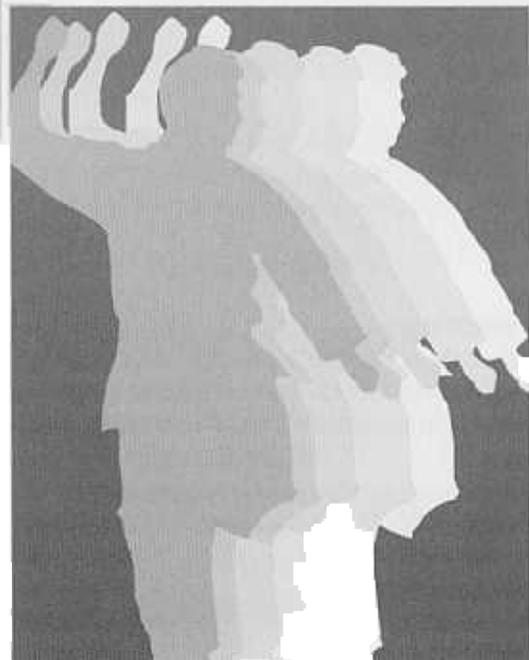
Le karaté deviendra pour lui une gymnastique tonique ou le plaisir d'acquérir la forme juste du mouvement doit être l'objectif principal.

**Q :** Et pour les seniors les plus âgés ?

**R :** Si on a commencé le karaté à 20 ans, à 40 il n'y a pas de problème. Pour moi le corps est formé et le pratiquant doit savoir gérer son travail et écouter son corps. La multiplicité des exercices que nous pratiquons dans l'école Ohshima permet à chacun de s'épanouir tout en gardant un contact avec la réalité. Pour un plus de 40 ans pratiquer par exemple le iaï pendant une heure n'est pas insurmontable. Par contre faire une heure de sambon kumité avec une jeune ceinture noire peut laisser des traces et une récupération difficile.

L'entraînement d'un senior doit se réaliser à dose homéopathique et d'une façon régulière, à chaque jour son objectif. La régularité dans la pratique est le secret d'une longévité dans le karate-do.

Et puis messieurs les juniors, si votre senior ne peut plus lever la jambe aussi haut que vous, sachez que sa compréhension et ses connaissances dans la discipline sont importantes et que là réside le fruit de son travail qu'il vous propose de vous faire goûter



## Le sens de l'écoute au service du sens du combat

J'aimerais partager avec vous une observation que je fais depuis déjà un bon bout de temps, et qui m'est plus évidente à chaque fois que je regarde les passages de grades. Je pense que le manque de réalisme qu'on observe dans les katas des uns ou dans les kumités des autres, est directement lié à un manque d'ouverture aux autres !!

En général, lors des passages de grades, les kihons se passent relativement bien, et on se dit toujours que la promotion va être bonne. C'est quand arrivent les katas que les problèmes commencent, et qu'ils s'accroissent quand débute les kumités.

Ce que je veux dire est plus facile à expliquer en parlant des kumités, mais le phénomène est le même dans les katas, nous y viendrons plus tard.

Dès qu'on entre en combat, c'est "l'autre" qui doit devenir le centre de notre préoccupation. Ce n'est pas moi qui décide du moment de l'attaque. C'est "LE" moment où mon adversaire va décider d'attaquer qui est fondamental, qu'il faut capter car c'est lui qui déclenche tout. Sur ce moment, je dois concentrer toute mon attention, soit pour être dans le temps et bloquer /contre-attaquer, soit pour déclencher mon attaque juste avant.

Pour me donner toutes mes chances de capter "CE" moment très furtif, je dois mettre exagérément tous mes sens en éveil. Toute mon attention est focalisée sur l'autre et je m'oublie pour me mettre à son service, à son écoute au sens large. Je sors tous mes capteurs visuels, auditifs, tactiles et les autres... pour écouter capter ressentir, le moindre frémissement, la moindre respiration, la moindre vibration, le moindre signe de décision de mon adversaire.

Je dois faire abstraction de ma personne, être comme son reflet, sans à priori, être fluide, seulement réceptif, me transformer en miroir grossissant, pour amplifier ses signaux faibles et me tenir disponible pour y répondre avec

la plus grande détermination...

Dans le même ordre d'idée, en psychologie on dit que c'est l'écoute qui déclenche la parole...

Alain Gabrielli dit qu'on doit devenir comme un masque sur son moule, on doit coller complètement à la forme qui nous est opposée... Jacques Dupré évoque la stratégie de la mangouste dans son combat contre le cobra : le cobra n'a pas de profondeur de champ et voit tout "à plat". Il est obligé de toujours bouger sa tête pour bien cadrer sa cible : or la mangouste "danse" exactement dans le même mouvement que le cobra, "colle" à son mouvement si bien que le cobra n'arrive jamais à ajuster la perception dans l'espace qu'il a de la mangouste. C'est ainsi que la mangouste l'emporte dans 95% des combats contre un cobra...

Or, ce que je remarque, c'est que la plupart d'entre nous est tellement "auto-centré" qu'on est le plus souvent prisonnier de la technique qu'on a décidé de placer sans même savoir si elle sera opportune. Parfois même on est préoccupé par l'image qu'on va donner plus que par l'issue du combat. On voit certains porter des techniques spectaculaires sans qu'elles n'aient la moindre chance d'aboutir, et perdre leur combat par manque de réalisme, emprisonnés qu'ils étaient dans l'image qu'ils ont voulu donner d'eux mêmes ! Il ne faut pas perdre de vue l'objectif essentiel qui est de mettre notre technique au service de la destruction de l'adversaire.

Parfois, ce manque d'attention porté à l'autre se traduit jusque dans le regard : on ne regarde pas l'adversaire, on ne le considère pas tellement on est centré sur soi-même, cloîtré dans notre monde, hermétique à l'autre !! On se retrouve même parfois à distance de maeté sans se rendre compte qu'on est entré dans le Mâ. Ce problème de distance est un vrai symptôme du manque de considération qu'on a pour l'adversaire et du manque de perception du danger qu'il représente.

On retrouve cette même caractéristique dans les katas. Lorsqu'on est trop centré sur soi-même et sa technique, et pas assez ouvert aux autres, on effectue une succession de mouvements sans signification en guise de kata,

dansante et vidéo de "Jackie Chan".

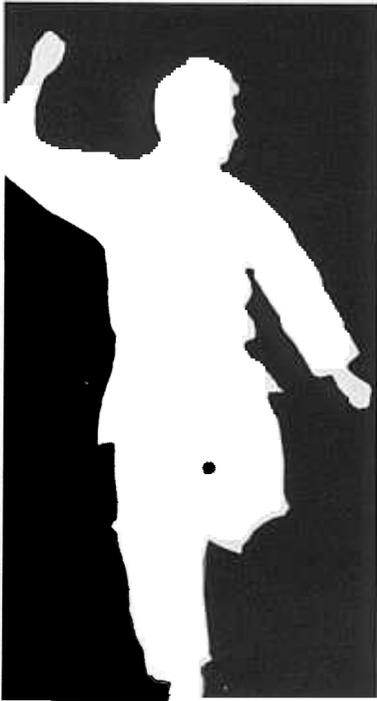
Après une petite nuit de sommeil et un petit déjeuner sympa, nous avons attaqué le troisième et dernier cours. Le programme de Joël était : combat avec protection et "kata" (Heian Shodan, Nidan et Bassai).

Départ pour Port Saint-Louis à 15h, dans la joie et la bonne humeur.

Arrivés à destination à 19h30 où tous les parents nous attendaient avec impatience pour retrouver leurs enfants et sans oublier la mascotte du dojo, "Molos" qui était content de retrouver son papa Robert.

Pour vivre de plus près ce stage : [www.fsk-psl.com](http://www.fsk-psl.com)

Robert, Daniel et Lionel



## First special training, South Coast, Miami Beach

Mercredi matin 14 Avril

Paris, réveil 6h30, métro, RER et nous sommes donc 7 à nous retrouver à l'aéroport de Roissy: Jean-Paul DUCROS, Michel Reiss, Benoit Robert, (qui vont à Miami, de leur propre initiative), Ronnie Achouch, Lionel Aguilar, Jessica Dosio et moi-même (dont le voyage est pris en charge par FSK).

Comme on voulait faire un remake des 7 samouraïs, Pascal Girard (lui aussi sponsorisé par FSK) était parti un jour avant nous, histoire de ne pas perturber le scénario...

Miami, 17h, heure locale... Salutation à notre grand timonier, Michel Asseraf, gueule de Loup de Mer, bronzage de professionnel... Direction le restaurant (Lionel fait une démonstration digne du livre des records!!!) où nous rejoignent Kathie (qui ne fera pas le stage à son grand regret... prochaine fois) et les enfants. Echange de nouvelles à propos des dojos, des amis...

Retour à la maison où la moitié du groupe dormira dans le dojo du club de Miami (matelas et duvet) et l'autre moitié dans la véranda de la maison de John (même couchage).

Michel prend la parole:

"wake up at 5h15, line up at 5h30"

Tiens, Michel ne parle plus le marseillais?

Jeudi matin 15 Avril

5h15, vu le décalage horaire, le réveil est facile de mon point de vue.

On se range dans la cour de chez John, où a été déroulé un tapis super confort, surmonté d'un grand chapiteau. Monsieur Loyal rentre en piste et nous demande de nous présenter chacun notre tour en annonçant (en anglais) notre grade, dojo et début de pratique.

Ca va de John, Yodan, Miami, 1960 à Meier, 4°Kyu, Miami, 2001(?), en passant par des annonces aux accents divers (orléanais, toulousain, marseillais, bergeracois... et peut-être des interrogations de la part de nos amis américains:

sept

une chorégraphie qui rend le kata "vide". Lorsqu'un kata est vivant, c'est qu'on a mis chaque mouvement au service de la destruction des adversaires imaginaires. C'est pour donner de la vie aux katas qu'il faut travailler les applications avec partenaire(s) et donner du sens aux mouvements pour faire du kata le vrai combat qu'il est.

Lors de son dernier passage à Paris, Daniel Chemia a évoqué certaines analyses scientifiques faites à l'aide de l'imagerie du cerveau : il disait que des chercheurs ont mis en évidence que ce sont les mêmes zones du cerveau qui sont activées pour un pratiquant en situation de combat que pour une religieuse qui prend soin de malades...

Etonnant ! Le cerveau utilise les mêmes zones lorsqu'on est en situation de combat contre un adversaire que lorsqu'on est en train de se préoccuper de son prochain... Cela donne encore plus de valeur au Stage Spéciaux qui en plus de développer la technique, la détermination, la persévérance, développent la générosité...

C'est surprenant d'en arriver à cette conclusion que le sens de l'écoute développe celui du combat, et qu'inversement la pratique du combat développe la générosité !!!

Je ne saurais donc vous inviter à vous ouvrir plus au monde qui vous entoure pour progresser dans votre karaté, et montrer ainsi un meilleur sens du combat dans vos kumités et vos katas...

Richard Hiegel



## Stage enfants, Plaisance du Touch, les 13 et 14 mars 2004.

La section enfants du dojo de Port Saint Louis, est composée de trois groupes, en fonction des âges et des grades. Le troisième groupe étant le plus prometteur et sert d'exemple aux deux autres.

Quarante-Cinq membres de cette section accompagnés d'Agnès, Sami, Mohamed, Lionel et Robert ont participé au stage technique de Plaisance du Touch, organisé par nos amis Alain Delarue et Jack Delperière et dirigé par Joël Vaillant, Godan.

Nous sommes partis le samedi matin à 5h avec un car "Grand Tourisme", arrivés à 10h30 sur le complexe et pris possession des lieux.

Premier entraînement : techniques de blocages.

Après une douche bien méritée, un succulent déjeuner nous attendait, puis détente (sauf pour les accompagnateurs !!!).

Lors du second entraînement, nous avons travaillé des enchaînements de coups de pieds sur des boucliers et une préparation pour les "kumite".

Après le souper, Alain et Jack nous ont proposé une soirée



dansante et vidéo de "Jackie Chan".

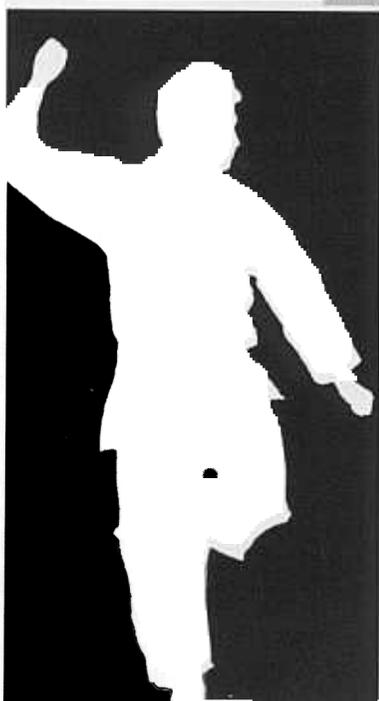
Après une petite nuit de sommeil et un petit déjeuner sympa, nous avons attaqué le troisième et dernier cours. Le programme de Joël était : combat avec protection et "kata" (Heian Shodan, Nidan et Bassai).

Départ pour Port Saint-Louis à 15h, dans la joie et la bonne humeur.

Arrivés à destination à 19h30 où tous les parents nous attendaient avec impatience pour retrouver leurs enfants et sans oublier la mascotte du dojo, "Molos" qui était content de retrouver son papa Robert.

Pour vivre de plus près ce stage : [www.fsk-psl.com](http://www.fsk-psl.com)

Robert, Daniel et Lionel



## First special training, South Coast, Miami Beach

Mercredi matin 14 Avril

Paris, réveil 6h30, métro, RER et nous sommes donc 7 à nous retrouver à l'aéroport de Roissy: Jean-Paul DUCROS, Michel Reiss, Benoit Robert, (qui vont à Miami, de leur propre initiative), Ronnie Achouch, Lionel Aguilar, Jessica Dosio et moi-même (dont le voyage est pris en charge par FSK).

Comme on voulait faire un remake des 7 samouraïs, Pascal Girard (lui aussi sponsorisé par FSK) était parti un jour avant nous, histoire de ne pas perturber le scénario...

Miami, 17h, heure locale... Salutation à notre grand timonier, Michel Asseraf, gueule de Loup de Mer, bronzage de professionnel..Direction le restaurant (Lionel fait une démonstration digne du livre des records!!!) où nous rejoignent Kathie (qui ne fera pas le stage à son grand regret...prochaine fois) et les enfants. Echange de nouvelles à propos des dojos, des amis...

Retour à la maison où la moitié du groupe dormira dans le dojo du club de Miami (matelas et duvet) et l'autre moitié dans la véranda de la maison de John (même couchage).

Michel prend la parole:

"wake up at 5h15, line up at 5h30"

Tiens, Michel ne parle plus le marseillais?

Jeudi matin 15 Avril

5h15, vu le décalage horaire, le réveil est facile de mon point de vue.

On se range dans la cour de chez John, où a été déroulé un tapis super confort, surmonté d'un grand chapiteau. Monsieur Loyal rentre en piste et nous demande de nous présenter chacun notre tour en annonçant (en anglais) notre grade, dojo et début de pratique.

Ca va de John, Yodan, Miami, 1960 à Meier, 4°Kyu, Miami, 2001(?), en passant par des annonces aux accents divers (orléanais, toulousain, marseillais, bergeracois... et peut-être des interrogations de la part de nos amis américains:

sept

dojo : "to lose" (Toulouse)!!!

bilan:

20 participants (18 garçons, 2 filles): 8 de FSK, 12 de SKA.  
1 godan, 3 yodan, 2 sandan, 5 nidan, 3 shodan, cinq 1° kyu, un 4° kyu.

Nationalités diverses : américain, français, russe, israéliens,.....

Après ces civilités (je me rappelle mes premiers stages spéciaux avec Michel Asseraf qui nous mettait la pression dès la première seconde et je me dis que 'amiral s'est adouci au contact de l'eau de mer!!!), discours de Michel sur les règles du stage et sur le fait qu'on ne doit pas se laisser perturber par le cadre spécial de ce stage spécial !!!

Footing dans le quartier résidentiel, le joudron est doux comme de la moquette, les palmiers aussi nombreux que la mauvaise herbe de mon jardin...et je me laisse déjà pertur-



ber par l'environnement... Zut, ça ne va pas être facile.

On croise un jogger floridien qui n'a même pas l'air surpris de voir 20 personnes en pyjama en train de courir à cette heure là, peut-être pense-t-il à un stage de somnambules? Soir... Avant l'entraînement, j'ai un gros coup de fatigue... John me dit que j'ai trop traîné au soleil. Je ne suis pas au top, mais pas une taupe quand même! Je mets ça sur le compte du voyage et du décalage.

Entraînement: application Ten-No-Kata. Toujours autant de sueur.

Direction le "dortoir" où l'on discute assez tard, complicité

évidente entre John et Michel qui "déconnent" comme des adolescents, va falloir que je les calme si je veux dormir!! Le stage spécial, en Japonais, c'est "Gashukku", "vivre ensemble". Je réalise qu'ici le terme est vraiment exact, on est tout le temps ensemble, juniors, seniors, avant, pendant et après les entraînements.

Vendredi matin 16 Avril.

Même décor, acteurs et costumes (le jogger a disparu, c'est vrai qu'on est prêt du triangle des Bermudes!!!).

La veille au soir, j'ai demandé à Michel si je pouvais faire 1h30 de Kiba-Dachi, compte-tenu du fait que j'avais 40 ans depuis une semaine et que j'avais envie de marquer le coup (je sais, c'est, puéril), le Grand Timonier m'a dit "On verra", je vous avais dit qu'il s'était adouci, il y a quelques années, il aurait dit "Essaie de le faire correctement pendant une heure, ça sera déjà pas mal !!!".

Michel fait donc le compte des 40 et +, c'est 50/50, c'est à dire 10 et 10!!!

Je m'approche, il me dit "Dégage !". Finalement, il a peu changé.

Ronnie (nidan) se colle au milieu et fond à vue d'oeil, au fur et à mesure du Kiba-Dachi: j'ai cru que c'était marée haute!! Michel se déplace fait office de liftier, mais uniquement vers le bas!!!

Il nous fait travailler la respiration, passe devant chacun et quelques uns ont droit à de grandes claques sur les épaules, en signe d'amitié, sans doute. Pratique qui étonne Meier, seule ceinture blanche et dont c'est le premier stage spécial.

Au bout d'une heure, les anciens (et moi, je m'y fait toujours pas!!!) on dégage et c'est la première fois que je peux voir cette pratique de l'extérieur, c'est dommage de ne pas avoir de caméra, j'enverrai ça à la commission anti-sectel!!

Une fois Ronnie complètement lyophilisé, c'est l'heure (et demie) d'arrêter: coïncidence?

On le plonge dans la mer et il en absorbe la moitié!!! Non, là j'exagère un peu, mais c'est ce qu'il va raconter..il est de Marseille!!!...

...Minuit arrivant, c'est l'heure des 1000 Oi-Tsuki, l'organisation est tellement bien faite, qu'étant 20, on a juste à compter 5 allers-retours chacun, trop fort ces américains! On est tellement fatigué qu'on discute une bonne heure

huit

avant de se coucher.

Je parle du stage spécial en général avec Michel, je lui dis qu'il me semble qu'il y a une sorte de désaffection pour les stages spéciaux à FSK (annulation de quelques stages de région, par manque de candidats).

Michel est dubitatif et me dit qu'à ses débuts aussi, il y avait peu de monde en stage spécial de région et qu'il faut le maintenir, s'il est viable financièrement et que peu à peu, une nouvelle génération viendra prendre la relève. Il me dit qu'il faut impérativement préserver le stage spécial à FSK, parce que c'est la seule vraie chose qui nous démarque des autres associations de Karaté. C'est le joyau du Karaté Shotokan que nous a légué Maître Ohshima

Samedi Matin 17 avril

Cette fois c'est la police, que l'on rencontre pendant le jogging, la voiture accoste Benoit et le policier (il est seul... dire que je pensais qu'il y avait deux flics à Miami !!) semble satisfait par ses réponses et nous laisse vaquer à nos occupations.

Cours de Katas, conclus par l'ordre de nous reposer avant le Sambon-Kumité (on fait que ça!)

Restauration plus frugale, sauf Lionel qui pense peut-être à une future carrière de Sumo.

Sambon-kumité, les "neux" Yodan assurent la circulation. Il y en a besoin parce que les américains ont décidé de se la jouer "esquive", alors que les frenchies restent sur les rails. L'espace est restreint et même à huit contre huit, il y a quelques collisions.

Vu de l'intérieur, ça me paraît assez intense. On est peu nombreux alors les mêmes têtes d'adversaires réapparaissent.

Michel fait sortir les "vieux" (dont moi) et à nouveau j'observe quelque chose d'inconnu à ce jour pour moi.

Rapidement, Michel fait sortir Meier, se tourne vers moi et me demande si je me sens en forme. Je dis "yes" et je replonge dans le grand bain.

Au bout d'un moment les "quadra" (et +) nous rejoignent et on termine par niveau Jodan, pour les ceintures noires et ensuite retentit le "Yame" salvateur.

On s'assoit tous et Michel arbitre les Jyu-Kumités entre toutes les ceintures noires qu'il désigne: Alex (Chicago) contre Pascal (Toulouse), Lionel (Marseille) contre Ronnie

(Marseille), "-Allez l'O.M", Jack(New-York) contre moi (Bergerac) et Betsy (Los-Angeles) contre Michel (Toulouse).

Fin du cours et plongeon dans l'océan pour beaucoup d'entre nous.

John nous dit que ça lui a rappelé les Sambon-Kumité, à France Shotokan dans les années 60 et on prend tous ça pour un compliment.

Après-Midi super sympa, où John nous sort le press-book du "Tekki", dojo (restaurant, boîte de nuit...) parisien, dont j'avais entendu parler par des anciens.

John parle de la création de ce lieu mythique, avec quelques "fondus de l'époque" et nous narre en fait les débuts de la création de la Fédé de Karaté et de France Shotokan, avec force détails et nous montre des photos des années 60. Michel, Jean-Paul et lui se marrent comme des baleines, normal on est à côté de l'Océan, en se rappelant quelques anecdotes de l'époque.

John ne veut pas que je l'enregistre, dommage.

Je me rends compte de la chance que nous avons de pouvoir échanger avec ceux qui ont connu Maître Ohshima en 1960, ou un peu après.

On est comme des enfants à la veillée de Noël.

Repos, repas, on se régale, Lionel engrange, il aura de quoi tenir quelques mois à Marseille...

Entraînement du soir. Ten-No-Mon, "les portes du paradis".

On a du tenir "la position de l'avion", en statique, pendant quelques minutes (moi, ça m'a paru très long...), à la fin ça ne ressemblait plus trop à la patrouille de France, mais plutôt au congrès des manchots handicapés.

Seuls, Michel et John (grands seigneurs, les seniors) sont restés stoïques, bras parallèles au sol, insensibles à nos kiais...

Puis travail de Gyaku-tsuki en Ki-Hon et mise en application, les ceintures noires attaquant les juniors.

Clôture de la séance par Michel qui, à son tour, attaque chaque ceinture noire deux fois.

Il avait demandé à John le maximum de lumière pour que tout le monde puisse voir ses yeux, moi je les ai vus, mais pas son poing... enfin trop tard... finalement j'ai réussi à le bloquer... avec ma pommette!!

Petit discours en Français sur le fameux 100 mètres dont les 99 ne sont que la moitié... qui interpelle les mathématiciens

neuf

ciens, mais que les assidus des stages spéciaux connaissent bien.

Après le dojo, dodo bien mérité.

Dimanche matin 18 Avril

Je suis déçu, on ne rencontre personne pendant le footing, l'organisation laisse à désirer finalement...

Cours Kata: Tekki Shodan (et pas "T'es qui shodan?!!), cent fois.

Michel corrige les ceintures noires: un par un, pointilleux sur chaque mouvement

Les 10 plus anciens, par ordre inverse de "seniorité", font face aux autres pour les motiver pendant 10 Katas.

A la fin du cours John, nous fait un discours en Français (Richard traduisant) sur la notion de Maître d'école et d'élève, insistant sur le fait que Maître Ohshima nous avait transmis un Karaté pur et orthodoxe, sans se permettre d'y ajouter quoi que ce soit, et que ceux qui l'avaient suivi à l'époque avaient décelé cela, et qu'il était de notre devoir de perpétuer cette tradition.

Michel prit la suite à propos du fait que nous étions un grand groupe de Karaté (Shotokan de Maître Ohshima) au niveau mondial, que c'était nécessaire d'être nombreux, afin de "brasser" beaucoup de monde pour trouver, ici et là, les quelques personnes qui pourront prendre la suite de la transmission de notre karaté. Mais nous devons aussi penser que nous faisons partie d'un petit groupe, afin que chacun prenne ses responsabilités, ne se cache pas derrière les autres.

Le groupe restreint au niveau du dojo, ou de stages (comme ici, où nous sommes 20) est préférable pour avoir une bonne qualité d'entraînement

Puis Michel annonce qu'il y a un passage de grades à 10 heures (passage de grades de la Côte Sud) et nomme les candidats, Saul et Jack (SKA) pour le Nidan, Titc, Ross, Raul, Raymond (SKA) et Jessica (FSK) pour le Shodan.

On se met tous au boulot, pour ranger les tapis, coopération franco-américaine réussie puisque tout est fait en une demi heure environ.

Petit déj toujours aussi copieux et direction le dojo pour le passage de grade.

Jack remercie Michel, mais décline l'invitation, pour cause de blessure au pied.

Lionel est désigné pour servir de partenaire à Saul.

Le passage est rapide vu le petit nombre de candidats (le rêve !!!) et après délibération les résultats sont annoncés c'est comme à "l'école des fans" de Jacques Martin, tout le monde est reçu!!!! Congratulations et accolades.

"- Bon, c'est pas l'heure de manger?" demande Lionel.

Brunch entre amis, des gens de l'extérieur nous rejoignent (amis, famille), d'autres partent.

Pascal Lasr (sandan), sa femme et son fils nous rejoignent, il n'a pas pu faire le stage, pour cause de santé.



*The ballad of john and Michel*

Il s'improvise "coach" de Football Américain pour Pascal Benoit, Ronnie, Lionel et moi.

On fait un petit match qui ne restera pas dans les annales du sport américain, mais on s'est bien marré.

Ronnie fait des pieds et des mains pour découvrir Miami Beach (finalement on n'a rien vu!), mais la fatigue est là et on reste sur place

Kathie et les enfants nous rejoignent, on discute, on donne des nouvelles de FSK, des amis, des dojos.

Jean-Paul a le blues du retour et nous annonce qu'il prolonge son séjour d'une semaine.

Repas sympa en petit comité, avec les épouses de Richard et John.

Jean-Paul part avec Michel et sa famille qui l'hébergeront pendant sa semaine supplémentaire.

Le dernier carré des français reste ensemble pour cette dernière nuit.

Délire verbaux des fins de stage, rires et dodo...

Lundi 19 Avril

Réveil en douceur vers 8h du matin.

Je pars courir sur la plage avec Pascal Girard, au retour on croise Jessica en Karaté-gi au bord de l'Océan. entraînement solitaire?

Footing terminé, on entend l'appel des tatamis. On met les kimonos et on monte au dojo, on croise Michel Reiss qui en redescend et on voit Lionel, qui n'est pas en train de manger, mais de s'entraîner !!!!

On pratique un peu, et après un ou deux litres de sueur, on finit dans l'Océan pour un dernier bain

Petit déjeuner et Michel Asseraf et Jean-Paul viennent nous chercher pour faire un peu de shopping, étape nécessaire avant de rentrer

Après quelques instants dans un premier magasin, on lève l'ancre et ce n'est qu'après quelques mètres en voiture que je m'aperçois qu'il manque Benoit!!! Je retourne dans le magasin pour le chercher, mais je soupçonne une ruse de sa part pour prolonger son séjour ici!!! Stratagème déjoué. Direction deuxième et dernier magasin, où l'on trouve notre bonheur et nous contribuons modestement au renouveau économique des U.S.A

Après avoir pris les valises chez John, et fait les derniers adieux, Richard nous amène à l'aéroport où Lionel, Ronnie et moi prenons l'avion en premier. Jessica, Michel et Benoit prendront le leur un peu plus tard, (Pascal reste un jour de plus) après avoir visité "South Beach" (Ronnie en est malade!!!).

Leur vol étant direct, ils arriveront 20 minutes avant nous, à Paris...

Petite blague en passant par New-York, Lionel me demande comment on dit "transfert vers Paris ?", en anglais, et je lui réponds "-C'est facile, tu dis "French connection!", ce qu'il fait illico au comptoir d'American Airlines, avec l'accent Marseillais (pardon, Lionel, l'accent de Port-Saint-Louis-du-Rhône, peuchère... )!!!

La tête du préposé derrière son ordinateur valait le coup...Ronnie et moi on se marre...

Lionel se venge en se moquant de moi, à cause de la pas-

sagère qui a pris la place à côté de mon siège ( laissé vacant par la prolongation de Jean-Paul) et qui m'annonce qu'elle a bu un peu trop, parce qu'elle a peur de l'avion. Les deux andouilles marseillaises assis devant moi, ricangent une bonne heure avant de s'endormir comme des bébés. il faut bien que jeunesse se passe...

Mardi matin 20 avri.

I

Arrivée à Paris vers 10h30, on retrouve Jessica, Benoit et Michel à la réception des bagages. On est H.S. On se dit adieu et Benoit et moi, prenons le RER vers Paris.

Petit casse croûte devant Notre Dame et on se sépare.

Je prends le TGV, puis le TER et pour terminer le bus jusqu'à Bergerac

Eric passe me prendre, Michel nous rejoint, ils vont tous les deux à l'entraînement...Pas moi.

Gilles "jeckle" Brunot



## Passage de grades Vichy 2004

### Shodan

BAUMANN	David	Hegenheim
BERNEL	Sylvain	Vaires sur Marne
BUOT	Nicolas	Saint-Lo
CAMPION	Thomas	Marseille " le Prado"
CLAIN	Olivier	Caen
COMMEAT	Jean-François	Marseille " le Prado"
COUE	Alexandre	Quimperle
DOSIO	Jessica	Toulouse " Rangueil "
HUET	Alain	Larmor Plage
JANATI	Jaoued	Toulouse " Rangueil "
KEHRLI	Claude	Mulhouse
LE MAUX	Ghislain	Larmor Plage
LE MAUX	Sébastien	Larmor Plage
LIEBHERR	Emmanuel	Paris Vaugirard
MARTIN	Laurent	Plaisance du Touch
PATIN	Samuel	Saint-Lo
POMPOUGNAC	Philippe	Bergerac
PROFETTA	Daniel	Marseille " Poing chaud "
SAILLARD	Jean-Denis	Tourlaville
SAMBASSICAM	Djeya coumara	Villefranche sur Saône

### Nidan

AGOUNI	Rabah	Vaires sur Marne
BLANDIN	Dominique	Tourlaville
HISINGER	François	Ribeauville
JUNGHANS	Raphaël	Hirtzfelden
OUAZAR	Farid	Paris Vaugirard

### Sandan

AQUINO	Lionel	Metz
DENEUVILLE	Fabien	Chenneviere sur Marne
GIRARD	Pascal	Toulouse " Rangueil "
KRUMMENACKER	Mélanie	Strasbourg
LEOTURE	François	Orléans la Source
SCHNEIDER	Astride	Ribeauville
TOMASZEWSKI	Mikolai	Varsovie