

FSK
livisons

France Shotokan



www.franceshotokan.com

N° 77 / Avril 2008

SOMMAIRE

Editorial	2
Renée Hug, bon pied, bon œil	2
Décès de Daniel Chemla	3
Stage en Israël	3
Questions à Michel Coutant, Godan	4
Escapade en France voisine	6
La relation « maître - élève »	5
Conseil de Patrick Mingui	7
Résultats de la compétition à Strasbourg.	8

France Shotokan



66 rue de Sèvres
75007 PARIS
01 45 66 07 71

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
fskliaison@gmail.com

Shihan
Tsutomu OHSIMA

La « Liaison » continue...

Cher(e)s ami(e)s,

Après trois années de loyaux services, Mélanie Krummenacker cède la place à une nouvelle équipe de jeunes « journalistes », portés volontaires pour reprendre la tâche de rédaction de notre journal associatif : **FSK liaison**.

Ce journal, dont Daniel Chemla (à qui nous consacrerons notre prochain numéro) avait eu l'idée et dont Stéphane Audoin avait été le premier rédacteur, est la mémoire vive de notre association, un support nous permettant de partager nos expériences d'entraînement, de faire connaître nos dojos, de « raconter » notre pratique et plus encore, de maintenir ce lien si fort qui unit les membres de France Shotokan.

FSK liaison est donc avant tout un journal interactif. Pour qu'il le reste, il est primordial que chacun se sente impliqué dans son élaboration, que chacun ait envie d'envoyer des articles, des photos, des suggestions... C'est sur cet effort commun que repose notre recherche en karaté et la vie de notre association.

C'est donc avec un très grand plaisir que nous reprenons le flambeau laissé par nos seniors. Avec votre aide, nous espérons combler toutes les attentes des futurs lecteurs de ce journal que nous aimons tant. ■

L'équipe de **FSKL**

Antoine Lassus, Arnaud Nemet, Ambroise Audoin

Renée Hug, bon pied, bon œil

Renée nous honore de sa présence annuelle dans le Nord Cotentin depuis maintenant 15 ans. Chacun de ses passages est pour nous une remise en cause et un approfondissement de notre pratique. Elle ne cède rien sur la forme, et par ce qu'elle a réussi à faire, représente pour nous la preuve par 9 que la forme n'a besoin que d'être juste pour être forte.

Renée vient de passer le cap des 74 ans début mars 2008. Pour fêter cela, elle nous a concocté un stage de Ju Kumité sobre et épuré. Trente personnes ont fait le déplacement et un tiers des pratiquants était en fait des pratiquantes. Dans une ambiance simple et conviviale, nous avons passé un week-end chaleureux qui nous a fait oublier un moment le temps pluvieux de la semaine. ■

Georges Jourdan

Photo couverture : Bouddha

Décès de Daniel CHEMLA

Le jeudi 20 mars, Daniel Chemla s'est éteint à son domicile américain de Kensington.

Il était le fondateur de France Shotokan, en 1964, qui n'aurait pas existé sans lui.

Ce jour là, un deuil très profond nous a frappés. **FSKL** présente ses sincères condoléances à sa famille, à ses proches, à ses amis et élèves.

Les pages de ce journal étant déjà prêtes quand nous avons eu connaissance de la mort de Daniel, **FSKL** paraît donc sous la forme prévue à l'origine. Mais le prochain numéro lui sera entièrement consacré.

La rédaction



Stage Israël du 19 au 22 août 2007

Quelques mots sur le stage spécial d'Israël qui a eu lieu du 19 au 22 août où nous avons l'honneur de représenter France Shotokan.

Après un voyage sans histoire nous avons débarqué le samedi après-midi (comprenez le dimanche chez nous, pour cause de shabbat !), jour où nous avons dû pratiquer notre meilleur anglais car nous devions nous débrouiller seuls. Après quelques péripéties, nous trouvons notre lieu de stage désert, les Israéliens ayant l'habitude de se retrouver le matin et non pas le soir comme nous.

Les cours commençaient à 5h30 le matin et leurs contenus étaient quasi identiques aux nôtres si ce n'est qu'ils étaient effectués dans le désordre, avec l'originalité de faire le sambon kumité le premier jour (mais si, c'est possible !).

Les entraînements de l'après-midi avaient lieu à 17h pour cause de grand ensoleillement (casquettes, bobs et pom-mades autorisés).

Le programme était allégé le soir pour le passage de grade, ce qui nous a permis d'y assister.

Je recommande vivement ce stage à toutes les personnes soucieuses de leur ligne, car grâce à une alimentation adéquate (tomate, courgette, oeuf dur, sauce blanche à chaque repas), en quatre jours, c'est trois centimètres de tour de taille perdus garantis.

Bref, nous avons vécu des instants sympathiques, nos amis israéliens étant très accueillants et prompts à la conversation. D'ailleurs l'avantage du karaté c'est qu'on arrive toujours à se faire comprendre !

Merci encore aux seniors de France Shotokan qui nous ont permis de partager notre pratique dans un pays à l'histoire et à la culture omniprésentes au quotidien. ■

Jean-Claude HUBERT



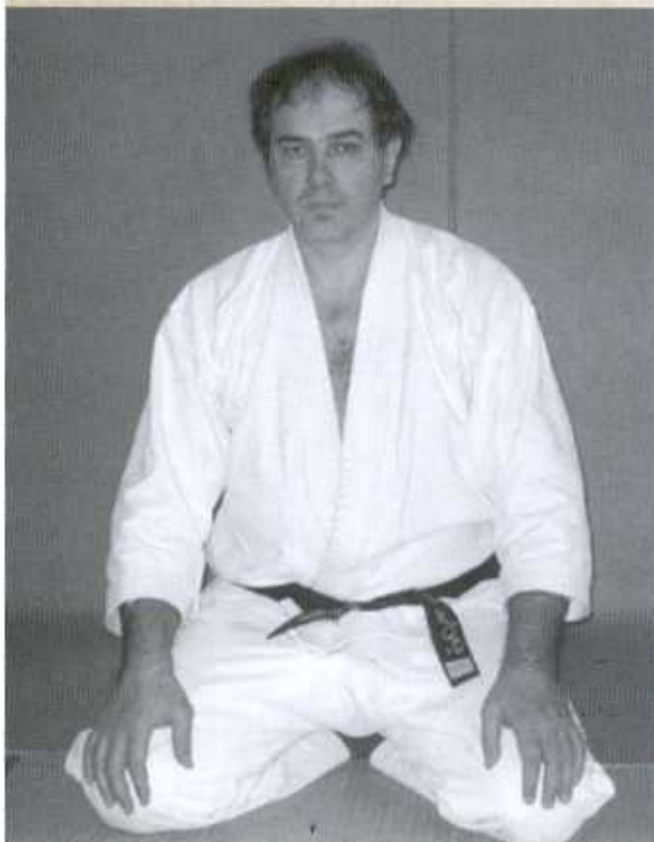
Questions à Michel COUTANT, Godan

Avec cet entretien réalisé en mai 2007 à Vichy, nous achevons notre présentation des trois nouveaux Godan de France Shotokan.

Fiche d'identité

Nom : COUTANT
Prénom : Michel
Date de naissance : 28-05-1961
Lieu de naissance : Bergerac
Profession : Agent de laboratoire
Hobby : Karaté

Dojo : Bergerac-24
Ancienneté : Débute en 1983
Kata favori : Kanku
Technique favorite : toutes
Nombre de stages spéciaux : environ 95
1^{er} professeur : Tage Kwai (école Shaolin Shotokan)



FSKL : Est-il vrai que tu es issu d'une autre école que la nôtre ?

MC : En effet, j'ai commencé le karaté style Shotokan au dojo de Bergerac, alors seul dojo affilié à la FFKDA de la ville. J'y ai passé très rapidement mon 1^{er} dan et ai été nommé entraîneur de ce dojo. Puis j'ai fait la connaissance de Gilles Brunot par l'intermédiaire de son frère Eric. Il est venu s'entraîner avec moi et m'a invité à un stage dirigé par Marc Zehrat à Périgueux – c'était en 1985. Là, j'ai eu un déclic : la même année, nous avons ouvert notre propre dojo à Bergerac, Gilles, Eric et moi.

FSKL : Quand as-tu rencontré Maître Ohshima pour la première fois ?

MC : C'était au stage spécial de Vichy en 1986. J'ai enchaîné sur le stage spécial de la Sainte-Baume avec Michel Asseraf. Les stages spéciaux ont joué un rôle extrêmement important pour Gilles, Eric et moi, car nous n'avions pas vraiment de leader ; nous allions de temps en temps à Périgueux avec Eric au dojo de Jean-Paul Coustillas. Toutes nos connaissances techniques, nous les avons acquises lors des stages spéciaux !

FSKL : Cela ne vous a pas empêché de mettre sur pied un solide dojo !

MC : C'est sûr, notre dojo aujourd'hui c'est une quarantaine de membres, adultes et enfants confondus, et 4 entraînements par semaine (3 pour les adultes et 1 pour les enfants)...

FSKL : Tu as également fait de la compétition il me semble ? Quelle était ta technique favorite ?

MC : Je ne vais pas vous dévoiler ma technique favorite : elle est secrète (on ne sait jamais, ça peut servir !). J'ai fait des compétitions fédérales de 1983 à 1985 (notamment les championnats de France combat par équipes), puis de la compétition à France Shotokan, où j'ai terminé quelquefois premier. Cela n'a pas beaucoup d'importance mais il est important, à mon avis, de faire de la compétition.

FSKL : Quelles évolutions as-tu remarquées au cours de tes années d'entraînement à France Shotokan ?

MC : Je préfère insister sur ce qui n'a pas changé ! En 22 ans de pratique, je remarque que la mentalité est restée la même, et c'est le plus important. Chacun exprime sa technique de façon différente, mais le fond reste le même ; il est important d'éviter les déviations ou les dérives.

FSKL : Quels sont tes projets pour les prochaines années ?

MC : M'entraîner un peu plus, et essayer de faire du karaté qui ressemble à quelque chose !

FSKL : Si tu n'avais qu'une seule chose à nous dire, ce serait ?

MC : Faites des stages spéciaux et techniques ! C'est important pour tout le monde, surtout pour les ceintures blanches !

FSKL : Merci Michel, nous allons tâcher de suivre ton exemple ! ■

La relation « maître - élève »

Il y a une histoire dans la littérature bouddhiste zen... C'est l'histoire d'une femme qui va chez un maître zen pour apprendre à peindre avec un pinceau. Quand elle arrive à sa première leçon, le maître lui demande de s'asseoir près d'une toile sur laquelle il trace une ligne droite à l'encre bleue, de haut en bas. Une fois le trait tracé, le maître emmène la toile dans la salle d'à côté. Les leçons se déroulent exactement de cette manière pendant plusieurs semaines.

Puis, un jour, le maître fait asseoir son élève devant la toile et lui fait signe de commencer à peindre. L'élève réalise exactement la même chose que son maître, traçant un trait droit de haut en bas à l'encre bleue. Le maître enlève la toile et l'apporte dans l'autre pièce. Pendant les

semaines suivantes, les leçons se sont déroulées ainsi.

Puis, un jour, l'élève arrive à la leçon et le maître l'emmène directement à la salle d'à côté. L'élève n'en revient pas de voir des centaines de toiles montrant toutes la même ligne droite bleue. Parmi tant de toiles, elle n'arrivait pas à reconnaître celle qu'elle avait peinte. Le maître, devant son état de confusion, lui dit « il est clair que vous n'avez pas encore trouvé votre propre trait ». ■

Citation issu de l'article de Michael V. Miller,
« Tirer un trait »,
in *La psychothérapie comme esthétique*,
Bordeaux, L'Exprimerie, 2006
(Bruno Rousseau, Dojo de Paris- Vaugirard)

Escapade en France voisine de combattants d'Helvétie

Le samedi 2 et le dimanche 3 février 2008 s'est tenue, au Centre Omnisports de Vendenheim, situé aux portes de Strasbourg, la compétition "Kumite Est" de France Shotokan.

Aux représentants des clubs locaux et à ceux venus de Paris, Marseille, Lorient et Metz s'est jointe une délégation de Suisse Shotokan, composée d'une dizaine de combattants et presque autant d'accompagnateurs.

Autant le préciser d'emblée, ces deux jours furent une réussite tant sur le plan sportif que sur celui de l'amitié. A l'heure du départ, dimanche après-midi, les visages radieux témoignaient de l'excellent souvenir que chacun garderait de cette petite manifestation.

Mais replaçons-nous quelques 24 heures plus tôt.

La compétition par équipes du samedi fut précédée d'une introduction au kumite très tonique dispensée par Jean-Louis Véran, le tout aussi dynamique Godan et Président du Conseil des ceintures noires de France Shotokan. Puis, mes seniors et moi-même avons eu grand plaisir à arbitrer des combats engagés mais surtout empreints d'un grand fair-play ; la demande faite à chacune des équipes de présenter un Kata de groupe de son choix, avant le premier combat, y a sans doute contribué.

Au terme de cette première phase du tournoi, les combattants et leurs accompagnateurs se sont retrouvés, en soirée, dans une charmante auberge où l'on eut tout loisir de déguster un goûteux canard à l'orange. Ce fut alors l'occasion, d'une part, de faire mieux connaissance avec des juniors très motivés du dojo de Paris emmenés par Antoine Lassus et Ambroise Audoin, d'autre part, d'échanger avec Jean-Michel Meyer des souvenirs de stages spéciaux en Suisse et, encore, d'évoquer des

perspectives prometteuses comme le stage technique d'été inédit prévu, en juillet prochain, sur l'île de Groix en Bretagne.

Dimanche matin, quelques 70 karatékas se sont à nouveau donnés rendez-vous sur les tatamis suspendus du dojo local de judo afin de prendre part au tournoi individuel. A l'instar de la veille, nos représentants ont eu l'occasion de livrer des combats contre des adversaires aussi talentueux qu'expérimentés dont plusieurs élèves issus du club marseillais de Jean-Claude Humbert. Les enseignements retirés de ces joutes fort disputées furent nombreux: gestion du stress pendant et entre les combats, application du *ma* et des principes de timing et d'explosivité et, surtout, respect de l'adversaire et des décisions arbitrales.

Un mot encore sur la cérémonie de proclamation des résultats qui, une fois encore, en dit long sur le remarquable état d'esprit qui a prévalu durant ce week-end: il s'est avéré que les vainqueurs des diverses catégories étaient plus nombreux que les médailles ! Face à ce dilemme, plusieurs combattants ont offert leur distinction à ceux ou, plus précisément, à celles qu'on avait oubliées ! Ces dignes représentantes du kumite féminin ont su apprécier, à sa juste valeur, l'élégance de l'initiative spontanée des champions du jour.

Pascal Granger, Michel Germanier, Marco Bruder et Rahmane Doulfakar, artisans de la participation suisse à cette manifestation, ont enfin été remerciés par les organisateurs.

Encore merci à Jean-Louis Véran et son équipe, rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine. ■

Paul MOTTIEZ
(Suisse Shotokan)



Conseil de Patrick Mingui pour la pratique de la compétition

L'engagement au combat est une décision de fond. De la même manière que l'on décide d'enfiler le kimono, il faut prendre l'initiative de mettre les gants.

Ensuite seulement, il faudra étudier jusqu'à le cerner le sens profond du combat, c'est-à-dire ne faire qu'un dans le temps et l'action. Une fois cette perception approchée, il ne restera plus qu'à entretenir l'énergie et l'efficacité, tout en laissant l'ego de côté. Les godan de notre école vous en parleront plus concrètement. Mais quand commence le combat ?

C'est quand, en stage spécial, le leader vous demande de faire chaque technique à fond et d'une manière unique. Quand, en sambon kumite, vous faites face au problème sans fuir ou vous plaindre de votre sort. Quand, en togo zuki, vous êtes décidés à passer de l'autre côté dans la forme la plus droite possible. Quand, en jyu ippon kumite, vous restez bas dans le combat sans vous mettre debout avant le yame. Quand, en kiba dachi, votre propre travail vous intéresse davantage que de constater les difficultés des autres. Quand, en kata, l'implication remplace la « récitation » et que l'impression d'avoir combattu est là et « fait du bien ». Vous l'aurez compris, le kumite c'est déjà lorsqu'on endosse le karategi et tout au long de la pratique.

La traduction de karaté « en breton », c'est être libre de corps et d'esprit, chercher l'efficacité. Point de départ de cette liberté : un mental fort, très fort !

Pour commencer, des exercices décontractés, sans « challenge », des déplacements sans contact réel,

mains ouvertes et souples. Il faut accepter d'observer l'adversaire les yeux grands ouverts, voir son aptitude au contrôle, ses faiblesses d'équilibre et sentir ce qui mérite d'être bloqué ou pas (ne pas paniquer sur toutes les techniques). Comme au premier pas, il faut apprendre à marcher sans réfléchir, se déplacer avec légèreté et robustesse au moment voulu. Ce déplacement dans le combat repose sur des jambes disponibles et toniques. De même pour les bras, le kime est au bout des poings et non dans des coudes ou des épaules figés par la peur. Se crispier par concentration est très fatiguant, se relâcher en restant vigilant sera donc plus bénéfique pour faire écho à chaque mouvement de l'adversaire. La peur en combat découle de l'ignorance, de ne pas avoir perçu la dimension amicale d'un échange (même légèrement brutal). D'une nature plutôt festive, je n'aurai jamais supporté durant ces années de pratiquer le karaté sans cette notion de plaisir. Mon professeur, Joël Le Maux, ayant le même sang breton que moi, me l'a bien enseigné.

Combattre c'est aussi varier les techniques, ne pas se contenter du traditionnel gyaku zuki (sauf si on en a fait son travail unique jusqu'à la fin de ses jours). Le kihon de notre école est suffisamment varié pour permettre de s'essayer à des choses agréables. Se sentir libre c'est aussi ne pas s'enfermer dans l'habitude. Les attaques doivent être généreuses, violentes, explosives et contrôlées. Ce sera la seule manière d'obtenir un point en compétition. Il faut aller jusqu'au bout de sa décision. De la même manière qu'un oï

zuki se veut généreux, une attaque se doit d'être entière. Il faudra donc éviter de doubler chaque technique dans le seul but de convaincre l'arbitre. Être capable d'enchaîner les techniques, c'est bien, mais être parfait sur une seule attaque, c'est mieux. En compétition, il y a les intimistes et les extravertis. Pour ma part, j'opte pour la seconde catégorie. Se mettre en « scène », c'est aller remuer ce qui est enfoui en nous, exagérer l'intention. Un kiai fort (d'une manière raisonnable) permet de cultiver une grande sensation. Avec le temps, celle-ci pourra se permettre d'être plus intimiste. Le combat est donc avant tout un état d'esprit. Ne penser qu'à la victoire freine la créativité (d'où l'intérêt de ne pas avoir de coach dont la pression tétanise le compétiteur).

L'atmosphère des compétitions à Marseille avec Jean-Claude ou dernièrement à Strasbourg avec Jean-Louis, ne peut qu'inciter à revenir. Lors de cette dernière, la présence de Suisses, d'Allemands et bien sûr de Français de toutes les régions a étoffé ce week-end. Les différentes équipes féminines ont fait également forte impression et ont démontré la ténacité dont nos combattantes savent si bien faire preuve. Le week-end s'est achevé par une série de tekki shodan dirigée par Jean-Louis pour bien nous rappeler qu'il ne s'agissait que de karaté. Le prochain rendez-vous est à Paris, alors au-delà de l'idée que l'on se fait des événements, il vaut mille fois mieux les vivre pour en parler et ne pas perdre de temps à croire mais juste essayer de savoir. ■

Patrick MINGUI

Résultats compétition Est 2008

Combats par équipes : 49 combattants

3 équipes de 3 filles

CENTRE : Joanitha Catherine, Isabelle Hoffmann, Aude Villemain;

EST : Sophie Bouvier, Marilyne Miesch, Stéphanie Dalbin;

SUD : Alexandra Greminger (Suisse), Julie Davy, Séverine Casanova

Résultats : 1^{er} SUD, 2^{ème} CENTRE, 3^{ème} EST

6 équipes de 3 Ceintures Noires

MARSEILLE : Jean-Claude Humbert, Lionel Aguilar, Stéphane Santiago;

PARIS I : Frédéric Piquet, Florent Monsis, Arnaud Nehmet;

PARIS II : Adrien Giros, Antoine Lassus, Ambroise Audoin;

SUISSE I : Marco Ruder, Alain Bochus, Olivier Udriot;

SUISSE II : Donato La Rocca, Philipp Freiburghaus, Bernard Levy/Pierre Kehrl

Résultats : 1^{er} MARSEILLE, 2^{ème} PARIS II, 3^{ème} PARIS I

7 équipes de 3 Ceintures blanches et marron

COLMAR : Manu Humbert, Didie Pfeifer, David Grollemund;

MARSEILLE : Patrick Poulain, Sébastien Loggia, Thomas Davy

METZ : Damien Portolano, Maxime Authié, Benjamin Camiat

ORLEANS : Mehdi Meziane, Hugo Mendes, Vincent Dechavane

SUISSE A : Adrien Tagan, William , Dimitri Chappuis;

SUISSE B : Hysen Rama, Sami Imeri, Ramon Brandalla

STRASBOURG : Nicolas Cartier, Jean-Vidrick Chassagne, Shir Ali Amiri

Résultats : 1^{er} MARSEILLE, 2^{ème} ORLEANS, 3^{ème} SUISSE B



Combats par individuels : 40 combattants

Moins de 20 ans : 9 combattants

Résultats : 1^{er} Maxime Authié, 2^{ème} Sami Imeri, 3^{ème} Patrick Poulain

Plus de 20 ans : 21 Combattants

Résultats : 1^{er} Lionel Aguilar, 2^{ème} Stéphane Santiago, 3^{ème} Adrien Giros

Filles : 10 combattantes

Résultats : 1^{ère} Nadjima Humbert, 2^{ème} Julie Davy, 3^{ème} Séverine Casanova