



FRANCE SHOTOKAN Association sans but lucratif 12, rue Saint Jean Baptiste de la Salle 75006 PARIS 566 408

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

INTERVIEW

DE MAITRE OHSHIMA

Note de la rédaction : cette interview de Maître Ohshima a été réalisée au cours du stage spécial de Vichy au mois de septembre 1979, dans l'après-midi de la troisième journée de stage pour être précis. C'est donc une interview « en situation », à l'inverse de celle de l'année dernière, et c'est pour cela que nous en livrons le texte dans son intégralité, sans rien retrancher de la spontanéité du dialogue.

Pouvez-vous nous indiquer, ce qui pour vous, différencie un bon stage spécial d'un mauvais ?

Pour commencer, je dirais que les pratiquants qui ont une certaine expérience savent comment faire face à eux-mêmes avec droiture et honnêteté, donc peuvent juger de l'atmosphère et séparer ce qui est bon de ce qui ne l'est pas. Par contre, les juniors (et surtout ceux qui viennent pour la première fois) ne savent pas du tout comment préparer leur mentalité, et la plupart du temps, leur attitude dépend alors de l'atmosphère générale. Si les seniors créent une bonne atmosphère, alors il est facile de faire participer les juniors au stage spécial et de leur faire faire de leur mieux (le terme « facile » est celui que j'emploie, mais ce n'est pas exactement le mot juste...). Par contre, s'il y a beaucoup de paresseux ou de gens qui ne comprennent pas le sens du stage spécial et qui créent une mauvaise ambiance, alors même des gens sérieux ne peuvent faire de leur mieux. À l'inverse, si la majorité des gens est éveillée et fait le maximum, même quelqu'un plein d'incompréhension et nullement préparé à un entraînement dur peut alors faire de son mieux. Il acquiert alors une chance de s'éveiller dans sa vie et de complètement modifier ses incompréhensions. Dans ce cas, c'est un très bon stage.

Traditionnellement, nous avons des indications qui

nous permettent de déterminer si un stage est bon ou pas. Par exemple, le matin, tout le monde est fatigué (c'était le cas aujourd'hui car nous avons fait trois entraînements hier, et les ceintures noires en ont fait quatre), et tout le monde voudrait travailler dans la facilité et aimerait se trouver une excuse au moment du réveil (ceci est surtout vrai des juniors). Pourtant, si une certaine concentration mentale a été créée, les gens réagissent et se mettent à penser aux autres ; « oui, je suis fatigué, mais je ne veux pas gêner les autres ». On fait passer ses problèmes après le reste et on pense avant tout aux autres. Dès ce moment, ce qu'il y a de bon dans la mentalité remonte à la surface et on peut à nouveau se pousser durement. Le fait de considérer d'abord les autres, voilà qui nous empêche d'être faibles et paresseux , qui nous empêche de les déranger ou de les gêner. Voilà pourquoi, quand je me lève, j'attends toujours un certain temps : je n'arrive jamais trop tôt sur le dojo le matin ni trop tard, je fais cela car quand j'arrive, tout le monde est déjà là et peut penser : « Je suis déjà là ». Par contre, si les gens avaient l'impression d'arriver avec un léger retard, ils penseraient que c'est déjà ça de gagné : il ne faut jamais provoquer de telles sensations. De la même façon, lorsque l'on compte un millier de coups de pied et que l'on prend à chaque fois une demi seconde de retard on se sent un peu plus à l'aise que les autres : c'est l'indice d'une immaturité dans la mentalité. Je veux que les gens se comportent de façon plus constructive, plus respectueuse vis-à-vis des autres.

Voilà ce que je veux créer dans le stage spécial de façon inconsciente ! Dans ces trente dernières années, c'est bien la première fois que je raconte tout ça ! D'habitude je n'en parle pas...

Un bon stage, dans le Japon de votre jeunesse, à quoi

cela ressemblait-il ?

Je vais vous raconter quelque chose que j'ai déjà raconté à vos seniors : quand j'étais capitaine en 1952, j'ai dirigé un stage spécial à l'Est du Japon. Ce fut un plein succès. Pourquoi ? Parce qu'un de mes seniors, Kamata Watanabé, qui n'était jamais satisfait par aucun stage m'offrit cette fois-là un litre de saké. Cela voulait dire :

« Félicitations ! ». Il n'avait pourtant assisté qu'à un seul événement : alors que nous combattions très durement, il vit deux ceintures blanches sortir en courant du dojo et courir jusqu'à une fontaine : l'un des deux avait le visage en sang et l'autre l'aidait à se laver. Ensuite, ils retournèrent à toute vitesse au dojo. À ce seul incident, Kamata Watanabe jugea tout le stage comme exceptionnel. Parce que, pour ces ceintures blanches c'était une tentation naturelle que de se reposer un peu quand on leur avait donné l'autorisation d'aller se laver. Ils ne l'ont pas eue. Une toute petite indication comme celle-la, c'est très important. Cela n'arrive pas à chaque fois...

Pensez-vous que l'absence des seniors a contribué cette année à ce que le stage soit meilleur que l'année dernière ?

Oui et pour plusieurs raisons. Les seniors habitués au stage spécial finissent par le considérer comme un salon où l'on cause. Et du coup, ils ne prennent pas en considération les sentiments qui animent les juniors. L'année dernière ce fut le cas : il y avait beaucoup de gens de niveaux très différents et des groupes se sont créés avec des ambiances elles aussi différentes. Les jeunes se sont sentis, je crois, très mal à l'aise : quelques-uns seulement ont pu vraiment participer au stage. J'étais très anxieux. Daniel hurlait, Michel faisait de son mieux, mais personne ne suivait. Voilà pourquoi c'était un mauvais stage. Toutefois, sur un plan individuel, certains se sont entraînés durement. Mais ils ne pouvaient pas créer une bonne atmosphère. Une bonne pratique naît d'une bonne atmosphère et une bonne pratique fait une bonne atmosphère. Bonne pratique avec mauvaise atmosphère est chose impossible. Beaucoup de seniors, qui ont fait dix ou quinze stages spéciaux sont dans une période où ils ont des attitudes pires que jamais. Parce qu'ils sont tout heureux de sortir des blocages mentaux, ils réagissent de façon stupide. C'est très étrange : même des seniors sérieux, lorsqu'ils viennent au stage adoptent un comportement bizarre. En ce moment, je suis sûr que si vous pensez seulement au stage spécial, vous avez une sensation très désagréable. Ceci indique vos blocages mentaux. Ces blocages, nous

les avons depuis longtemps, soit que nous nous les soyons créés nous-mêmes, soit que nos parents ou la société nous les aient inculqués. Certains de ces blocages nous rendent plus faibles, plus hésitants dans notre vie. Ils sont du domaine de l'inconscient et nous ne pouvons y échapper car tout le monde en a la plupart du temps. Pourtant, il y a un moyen de les éliminer : vous ne pouvez retirer une cheville de bois enfoncée dans un arbre. Pour le faire, il n'y a qu'un moyen : enfoncer un clou neuf dans cette cheville ; en retirant le clou, la cheville vient, elle aussi ! Ce clou neuf, c'est le stage spécial. La cheville, c'est vos blocages mentaux. Et la sensation de perdre un blocage mental, c'est une sensation fantastique ! Voilà pourquoi les gens qui sont venus dix ou quinze fois au stage peuvent se dire qu'ils y vont avec plaisir et qu'ils ne le trouvent pas aussi dur qu'auparavant.

Très heureux au fond eux-mêmes, leur comportement est à l'opposé du style : « Tout cela, ça ne m'intéresse pas, tous ces jeunes sont idiots, jusqu'à quand devrais-je faire des choses pareilles ? ». Pour les juniors, surtout ceux qui viennent pour la première fois, c'est incompréhensible. Moi, j'observe tout cela car j'ai été ainsi une fois il y a longtemps. À cause de cela je demande aux seniors de garder une sensation apparemment méchante, de se montrer comme des démons afin de s'aligner sur le niveau mental des juniors. Ainsi, ils pourront les amener à leur propre niveau. Et ceci, c'est une autre étape du stage spécial. Si les seniors créent une bonne atmosphère pour les juniors alors je pense que c'est un très bon stage spécial.

L'année dernière, vous nous avez parlé de votre privilège de dirigeant de stage : pouvoir sentir à n'importe quel moment qui travaille et qui ne travaille pas, et par quelles étapes les gens passaient pendant le stage. Pourriez-vous préciser ce point ?

Je ne suis pas un policeman! Je ne cherche pas à savoir si quelqu'un travaille ou pas ni de mémoriser quoi que ce soit. Mais d'une certaine manière, au stage, mon esprit est en éveil et je garde l'image des gens qui se poussent vraiment durement. Et quand j'ai repéré quelqu'un d'exceptionnellement bon l'année précédente, je le mets au centre l'année suivante. Et si je ferme les yeux, j'en garde l'image et je peux vous la décrire...

Vous vous souvenez de l'emplacement de chacun pendant le kibadatchi au stage de l'année dernière ?

Oui, oui. Si vous me demandez l'année précisée, tout se confond dans mon esprit. J'ouvre alors mes notes personnelles (je note tout !) : « Ce garçon,

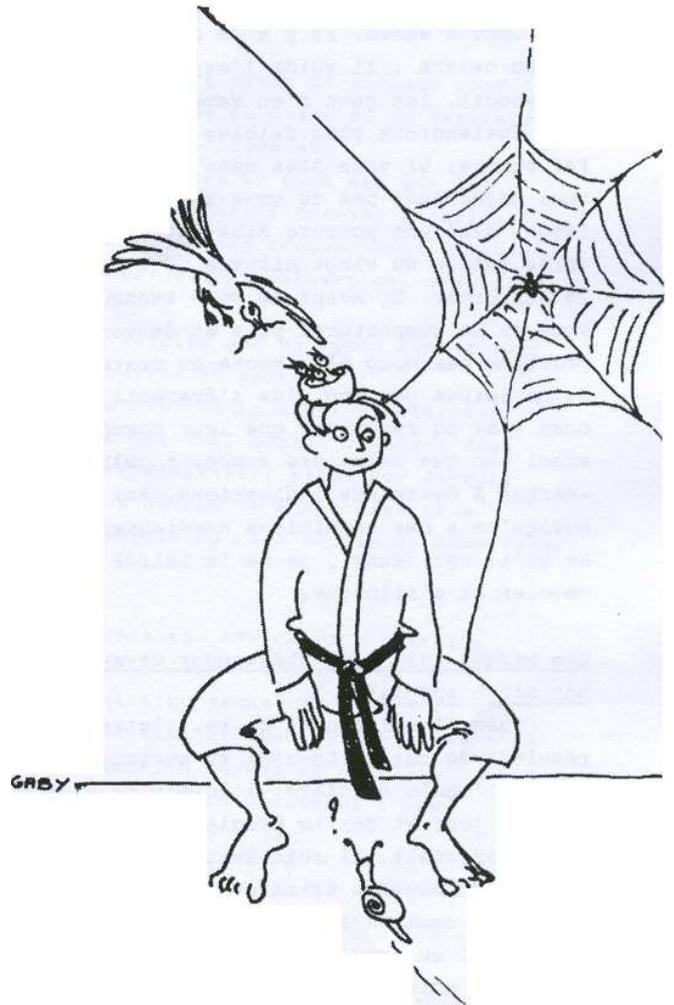
quel Kibadatchi a-t-il fait cette année-là ? ». Je me trompe alors rarement. Mon travail, je crois, c'est d'encourager les jeunes, je veux dire de reconnaître quelqu'un qui fait le meilleur de lui-même. Bien sûr, lui ne le fait pas pour cela, mais n'est-ce pas magnifique que de voir un jeune homme travailler très dur, essayer de faire face à lui-même et de faire de son mieux? Quand je vois cela, mon cœur explose. Je me sens dans un grand état d'excitation. Bien sûr, je ne le montre pas trop mais c'est une sensation que je ne peux comparer avec rien. C'est un grand bonheur que de voir cela. Bien sûr, quelquefois tel essaie de travailler dur et puis s'arrête au milieu ! Pour cette année, ce n'est pas ça ! Peut-être l'année prochaine ! ... Quelquefois, la sensation est très forte, puis quelque chose se dégrade d'un seul coup. Je me demande alors : « Qu'est-ce qui ne va pas chez lui ? Quelque chose dans sa vie privée ? Des choses tragiques, des difficultés sont survenues et il ne peut tenir le coup... ». Tout cela, je peux le voir, comprenez-vous ? Je ne cherche pas à espionner qui que ce soit , mais à cause de ce mélange de mentalités, je peux percevoir. Ceci, c'est mon trésor dans ma vie.

Lorsque quelqu'un commence à comprendre quelque chose, à comprendre que la chose la plus importante dans sa vie est de faire face à lui-même et de se regarder en polissant sa mentalité, alors je n'ai plus de soucis à me faire. Que les bonnes ou les mauvaises choses arrivent, il pourra y faire face toute sa vie. Je ne me place pas d'un point de vue religieux : « Si vous faites de votre mieux, tout ira bien ! ». Je ne dis pas cela. Même si vous faites de votre mieux, vous pourrez recevoir l'Enfer. Mais il faut toujours croire à son propre esprit et faire toujours de son mieux. Voilà ce qu'il y a de plus beau dans la vie. Le physique, l'âge n'ont aucune importance : ce qui compte, c'est l'esprit, la mentalité.

Vous évoquez souvent le Kibadatchi : considérez-vous que c'est le moment le plus important du stage ?

Non. Mais de mon temps, nous ne tenions aucun compte des blessures, des accidents, parce que la société japonaise était comme cela. Vous étiez encore un débutant, même après dix ou quinze ans d'expérience des arts martiaux. Aux stages, il y avait quelquefois des blessures, des jambes ou des bras cassés, des coups, des nez écrasés. C'était normal. En Occident, on pense que ce sont des choses ridicules. Mais nous nous en moquions. Et nous faisons beaucoup de combats et notamment des Gohon-Kumité où les seniors pouvaient sauter en avant sans faire les techniques de base. C'était très impressionnant. Aussi, tout le

monde était content quand venait le kibadatchi, car personne ne prenait alors de coups ! C'était un repos !



Maintenant, si je pense au stage de 1952, je vois comme si c'était hier tel garçon, qui, fatigué, commence à tourner en face de l'adversaire et à montrer le dos ou tel autre, complètement épuisé après deux heures et demie de Sambon-Gumité, et qui continue pourtant à faire face en prenant des coups sur le nez et qui continue à regarder l'adversaire : « Celui-là, c'est vraiment quelqu'un ! Dans quatre ou cinq ans, il dirigera le stage ! Mais déjà il fait la preuve d'une mentalité de cristal ». Et je peux citer tous les garçons de ce type dans les stages spéciaux : certains d'entre eux sont devenus des karatékas réputés. Mais je savais qu'ils le deviendraient alors qu'ils étaient encore ceinture blanche.

Ces combats sur cinq pas, contre soixante dix ou quatre vingt seniors, c'était très dur. Beaucoup s'évanouissaient : on leur jetait de l'eau sur la figure et ils continuaient. Personne ne restait allongé à côté. Il y a un point sur lequel j'insiste au stage spécial : faites face à vous-même avec droiture et honnêteté. Le kibadatchi est un bon moyen pour cela.

L'année dernière, vous nous avez dit qu'il était important de s'évanouir pendant un stage. Pourtant cette année, vous avez empêché plusieurs personnes de s'évanouir...

Tout d'abord, il y a le cas de celui qui est au centre : il guide l'esprit des autres. S'il s'évanouit, les gens n'en seront pas encouragés mais deviendront plus faibles et se relèveront. Par contre, si vous êtes dans un angle, je ne vous empêcherai pas de vous évanouir. De toute façon, dans une posture Kibadatchi trop basse, après quinze ou vingt minutes vous ne pouvez plus la supporter. Et avant de vous évanouir, déjà vous ne la supporterez plus et devrez adopter une position beaucoup plus haute ou rester allongé. Je ne laisse pas non plus s'évanouir des gens dont j'ai pu remarquer que leur cœur n'était pas aussi bon que celui des autres : cela je le remarque à certaines indications. Par contre, si quelqu'un a des conditions cardiaques normales et qu'il est jeune, je ne le laisse jamais remonter et s'allonger.

Que manque-t-il à ce stage pour devenir un très bon stage spécial ?

Jusqu'à maintenant ça va. J'attends le résultat de cet après-midi et surtout de demain matin. L'année dernière, l'intensité a décliné de jour en jour et dès le premier jour déjà tout le monde paressait. Il suffisait que quelques-uns fassent de mauvais katas et tous étaient comme malades, comme s'ils avaient attrapé une épidémie. J'ai eu beau crié, rien n'y a fait. Cette année, je suis très heureux, car hier la sensation était vraiment forte partout. Mais peut-être après tout, ne vous ai-je pas poussé assez... Je deviens plus doux, non ? (rires).

L'année dernière, les gens avaient plus d'énergie car ils n'avaient pas travaillé dur. Et pourtant même le dernier jour fut mauvais. C'est toujours comme cela : les gens se sentaient épuisés sans avoir travaillé. À l'inverse, si les gens ont vraiment travaillé dur et se sont réveillés, vous ne sentez pas la fatigue jusqu'au moment où vous rentrez chez vous. Et c'est après un jour ou deux que vous vous effondrez. C'est ce genre de stages spéciaux que j'adore...

Je vais pour finir vous raconter une histoire : à la fin de nos stages de sept jours au Japon, nous buvions traditionnellement du saké. Le comité de préparation du stage se chargeait de sa fabrication (chaque club avait sa recette). Le lendemain de cette cérémonie, tout le monde se sentait bien et rentrait chez lui. À Tokyo, au changement de train, on se disait : « À demain au dojo ! ». Personne ne venait jamais le lendemain. Personne ! En 1950,

j'ai ainsi pris le train de Tokyo à Yokohama après avoir salué mes amis. Je passai complètement le terminus. Je repris un train dans l'autre sens, je m'endormis à nouveau et retournai à Tokyo !

Revenant en sens inverse, j'ai raté une troisième fois ma station ! Aussi, à la quatrième tentative, suis-je resté debout.

Le lendemain, mes parents n'en croyaient pas leurs yeux en me voyant : « Ne me regarde pas comme ça, on dirait des yeux de loup ! » me disait ma mère. Je dormis toute une journée puis toute la suivante. Le troisième jour, je pus me lever mais seulement pour aller à la salle de bains. Je ne parlais pas. Je ne faisais rien. Je restais allongé. À cette époque, les stages étaient vraiment fatigants ! En 1952, j'étais capitaine et je voulais retourner au moins une fois au dojo dès le lendemain du stage : ce jour là, mon cœur battait à toute vitesse à cause de la fatigue. Je prends un train, je change à Shubiya, puis je marche vingt minutes jusqu'au dojo. Je monte les marches une par une : c'était au second étage... Personne ! Un dojo désert ! J'étais si heureux d'avoir été le seul à venir ! Alors j'ai marché jusqu'au centre du tapis, je me suis allongé, et j'ai dormi deux heures. C'est la seule fois que j'ai fait cela. Vous pouvez mesurer par cette anecdote de notre état de fatigue après les stages. Ce n'était pas du tout un moment facile...

FIN

Interview réalisée par Virginie Brac de la Perrière
Stéphane Audouin.

A VICHY...

Fin du stage spécial à Vichy en Septembre 1979, les katas se sont terminés. Tout le monde est en place pour le dernier mokuso du stage et le dernier salut. C'est à ce moment important que Maître Ohshima a décerné à Jacques Dupré un « graduate of special training », ce qui peut se traduire par un « diplôme de stage spécial », en conservant à l'esprit que la traduction française n'exprime qu'imparfaitement l'idée de Maître Ohshima. C'est la première fois que cette distinction japonaise traditionnelle est décernée à un membre de FSK : Maître Ohshima a ainsi expliqué qu'on décerne une telle distinction au Japon aux seniors ayant assisté à un très grand nombre de stages spéciaux. Ils peuvent alors assister aux entraînements des stages comme ils le souhaitent (en participant ou en regardant ou en aidant et en conseillant), et ne marquer un stage de leur présence que lorsqu' ils le désirent. Tout ceci a un sens bien précis. Il s'agit de stimuler l'activité des participants au stage grâce à cette présence un peu spéciale. Ce sera désormais en plus de tout le reste le rôle de Jacques Dupré

PASSAGES DE GRADE :

VICHY

<u>SHODAN</u>	
RIESBAUM Guy	Mulhouse
ABICHACRA Elias	Orléans
MARSAL Michel	Saint-Louis
LEMEUR Marcel	Quimperlé
MONTALBANO Nicolas	Marseille
DURANT J. François	«
OUARIN Maurice	Vaires
DELLI Rachid	«
<u>NIDAN</u>	
NISAND Michael	Mulhouse
SOURIAU Christian	Orléans
OBIN Henri	Quimperlé
BENAYOUN Léon	Marseille
MORETTI Eugène	Mulhouse
<u>SANDAN</u>	
ALEZRAH Paul	Paris
MARCHAND Robert	Quimperlé
VAN GANSBEKE J. Pierre	Vaires
BENAYOUN Albert	Marseille

VAIRES

Environ trente stagiaires ont participé au stage technique dirigé et organisé par Roland Verhaeghe et André Yvon, du 12 au 18 Novembre.

Dimanche, un passage de grades a clos ce stage.

Résultats :

LUTTRINGER	3ème kyu
ZINCK	«
HERRERA	«
ANGOT	2ème kyu
OGERAS	«
RECHER	1er kyu

PARIS

XTERI Charles	3ème kyu
XIN Elisabeth	«
XHEDREUX Philippe	«
XLEAU Annick	«
XY Jérôme	«
BRAC DE LA PERRIERE J.	«
EL MESTIKAWY Salah	«
XDET Marc	«
XGOIRE Gérard	2ème kyu
BRAC DE LA PERRIERE V.	«
XGOIRE Patrick	1er kyu
XCHART Hubert	«

VAIRES

Le club France Shotokan KANKU A Vaires sur Marne a été heureux d'accueillir en son dojo le Mercredi 10 Octobre, Maître Ohshima accompagné de Daniel Chemla. Une très enrichissante prise de contact pour la section « jeunes » qui ne cesse de se développer techniquement et numériquement.

Pour les adultes, après un Kion axé sur les techniques de base, Sensei Ohshima a expliqué aux juniors les principes fondamentaux de contraction, décontraction, connexion, stabilité etc...

Le cours s'est terminé par un Ippon Kunité pour les ceintures noires et marrons.

France Shotokan club Kanku tient à remercier vivement Maître Ohshima, Daniel Chemla (venu malgré une crêpe mémorable) ainsi que Jacques Dupré à qui nous devons la bonne direction technique et mentale du club depuis de nombreuses années.

Calendrier et horaires des cours à Vaires :

Lundi	19H30 - 21h30, CN et CM
Mercredi	section jeunes 18h30 à 19h30 section adultes 19h30 à 21h30
Samedi	section jeunes 16h à 17h adultes entraînement libre 17h à 18h30

stages saison 1979/1980

1) stage technique dirigé par Roland Verhaeghe et André Yvon du 12 au 18 Novembre, le dimanche 18 Novembre, passage de grades.

2) stage spécial dirigé par Jacques Dupré et J.P. Vangansbeke du 14 au 18 Mai, le dimanche 18, passage de grades.

3) stage section jeunes dirigé par Jacques Dupré, les 15 et 16 Mars.

En fin de saison, une fête est prévue au Club le samedi 21 Juin avec passage de grades pour la section jeunes.



CEUX QUI NOUS AIMENT ...

Je recherchais vainement depuis un an un moyen d'améliorer mon karaté sans travailler la technique, et de plus avec les gants aux mains... C'est alors qu'à la suite d'un plongeon mal exécuté, je me suis vu interdire l'entrée des dojos et tatamis pour un an. Cette conséquence brutale d'une surestimation de mes capacités m'a amené à retravailler un karaté plus technique ; puis, plus violent au fur et à mesure que je me rétablissais. J'ai alors compris que le plus important pour un débutant comme moi dans un premier temps était de connaître son corps et d'avoir une sensation exacte de chaque mouvement effectué. Dans un deuxième temps, chercher à développer le dynamisme du corps et la progressivité de ses réactions devant un adversaire. Ainsi a-t-on de la joie à l'exécution des mouvements, kumités et katas. On acquiert un plus grand contact avec le sol par l'intermédiaire des pieds et une plus parfaite connexion en mouvement ; progressivement, les hanches se libèrent et le corps devient plus fluide. Enfin, dans un dernier temps, j'ai axé mon travail sur une respiration synchrone de mes mouvements et sur les derniers instincts animaux de conservation qui subsistent en chacun de nous, aussi utiles en kumité que de faire naître la colère en combat ou de déceler l'instant dans le regard d'un adversaire. La fréquentation épisodique d'autres dojos que FSK, m'a enseigné la différence entre un karaté pratiqué comme un art martial et un karaté sportif ou financier. La chance d'être membre de FSK, je ne peux la faire partager à des non pratiquants, car le karaté est avant tout une discipline personnelle, dont la finalité recule à chaque pas en avant.

Jerôme FOBY

Nous vous rappelons que le livre de Maître Funakoshi « KARATE DO KYOHAN », (traduction française de Daniel CHEMLA) est en vente à : FRANCE SHOTOKAN, au prix de 160 Fr. (15 Fr. en + pour frais d'envoi).

LETTRE DU NOUVEAU MONDE

Ces quelques lignes s'adressent aux fainéants qui préfèrent la télé au karaté.

Beaucoup, du simple fait de pratiquer un art martial pensent qu'ils ont atteint la stature et la sagesse d'un vrai guerrier, pour ne pas dire d'un samouraï.

Il est bien regrettable de pratiquer cet art avec effort pendant un moment pour finalement ne devenir qu'un « artiste ». L'effort fourni pour assimiler la technique n'est que la première étape qui permet de ne plus oublier les bases de l'Art. Ce n'est que le début. L'inconstance ne donne qu'une connaissance grossière des problèmes importants. Il est bien dangereux de s'installer dans un cercle d'idées définies et de pas évoluer..

A quoi bon s'entraîner pendant des années pour tout d'un coup s'en arrêter là ?

Une fois les bases assimilées, l'entraînement doit se poursuivre et ne jamais s'arrêter pendant toute la vie, jusqu'à la Réalisation, la Jouissance.

Ne vous contentez pas du niveau de compréhension que vous avez atteint. Dites-vous « cela ne suffit pas ». Il faut poursuivre sans permettre à son esprit d'abandonner. C'est peut-être dans cette direction que se trouve la « Voie ».

Il n'est pas dans mon habitude de philosopher encore moins de moraliser. Mais six mois d'arrêt m'ont donné le temps de réfléchir ! Ne vous inquiétez pas, ce sera la dernière fois car j'ai repris l'entraînement.

À ce propos, si certains viennent un jour, New-York, qu'ils n'oublient pas leur kimono, car American-French Shotokan vient de voir le jour.

Me contacter : Terry PIERRET

321 East 69 th street

New York, NY 10021.

tél : (212) 861 86 62

