

FSK
liaisons

France Shotokan



www.franceshotokan.com

N° 83 / Août 2011

SOMMAIRE

La relève	2
Après la présidence.....	3
Les stages spéciaux.....	4
Le premier stage spécial à plus de 50 ans	6
Le premier stage spécial à moins de 50 ans	7
Coup de colère et coup de cœur	8
Mise au point concernant la compétition.....	9
Chroniques d'un premier stage spécial au Vietnam.....	9
Résultats du passage de grade Vichy 2011	12

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 OHSHIMA

La relève

En juin 2011, une nouvelle présidence a vu le jour lors de l'assemblée générale à Vichy, et il est aussi temps pour la rédaction parisienne du journal FSKL (Arnaud Nemet, Antoine Lassus et moi-même), de passer le flambeau à une nouvelle équipe. Celle-ci sera composée par des pratiquants du Dojo de Metz, **Stéphanie Dalbin, Benjamin Camiat, Damien Portolano et Laure Camiat**. Nous tenons à les remercier vivement d'avoir accepté, dans un délai aussi court, de prendre la relève. Nous leur souhaitons de prendre beaucoup de plaisir à la réalisation des futurs numéros du journal. La tâche n'est pas toujours aisée, comme ils le constateront, et il appartient aussi à tous les membres de France Shotokan, juniors comme seniors, de faire vivre FSKL.

J'aimerais, avant de laisser la main, revenir sur le débat qui a eu lieu lors de l'assemblée générale sur la suppression éventuelle de l'actuel FSKL au profit d'une version informatique. Conserver une version papier reste à mon avis indispensable, si l'on ne veut pas voir le journal disparaître, tout bonnement. Je suis persuadé que le plaisir ressenti par les membres de FSK à voir leurs articles publiés dans le journal, ou tout simplement à pouvoir feuilleter un support palpable, n'est pas comparable à celui éprouvé à la lecture d'un document sur un site internet. A mon sens, la motivation des contributeurs de FSKL (déjà trop peu nombreux) dépend largement de la perspective d'une publication papier.

Et puis, ce journal constitue un héritage « historique » de notre association à part entière, qu'il serait trop triste de voir disparaître ! ■

Ambroise AUDOIN

Un jeune prêtre lance un brasier sur Kataoka Gengoemon, Yoshitoshi (1839-1892)



Après la présidence...

A Vichy cette année, au troisième jour du stage, j'ai reçu de l'ensemble des membres de l'association une splendide estampe japonaise, particulièrement bien choisie. Elle m'a été offerte pour la fin de ma présidence, et j'en ai été touché au delà de ce que je pourrais dire ici. Mais si je tiens à commencer par cela, c'est que j'ai eu après-coup le sentiment que je n'avais pas suffisamment remercié, sur place, tous ceux et celles qui avaient contribué à ce cadeau. Merci à tous, donc, merci vraiment.

Mais ce petit article à un autre objet : celui de livrer quelques réflexions de sortie de charge. En fait, cette présidence à présent achevée a couronné une vingtaine d'années de responsabilités diverses au sein de FSK : jeune shodan, j'ai d'abord lancé le journal de l'association, à la demande de Daniel Chemla : le fait que cet outil de liaison existe encore trente ans plus tard, et à la satisfaction de tous, est un des legs de Daniel, parmi tant d'autres. De nouveau à la demande de Daniel, j'ai dirigé l'édition du livre du XX^{ème} anniversaire (une autre tradition qui s'est maintenue...), paru en 1984. J'ai ensuite présidé pendant quelques années le dojo de Paris (apprentissage précoce de la complexité...), puis j'ai effectué au début des années 1990 une première présidence de cinq années à la tête de FSK, en succédant à Alain Gabrielli. Puis, au début des années 2000, j'ai proposé à Richard de devenir son vice-président, avant de lui arracher de force la présidence elle-même il y a cinq ans. Voilà à peu près le bilan. Au passage, que Richard trouve ici l'expression écrite de ma gratitude : sans son aide, j'aurais été incapable de gérer les différents problèmes que pose la conduite toujours délicate d'une association comme la nôtre. Nous avons travaillé toujours en parfaite intelligence, et je considère notre amitié complice à la tête de FSK comme un des plus beaux cadeaux de ce mandat.

Un mandat au cours duquel on apprend nécessairement beaucoup. Beaucoup sur tous les membres qui composent notre groupe, sur leurs qualités, sur leurs attentes, sur leurs difficultés parfois. Le Bureau est certes au

service de l'enseignement de notre karaté, et donc à la main du directeur technique pour que l'entraînement se déroule du mieux possible. Mais il est aussi nécessairement à l'écoute de tous les membres de l'association, et ce n'est pas sa tâche la plus aisée. Car il faut bien que les cotisations rentrent ; il faut bien que les dates d'inscription soient respectées ; il faut bien qu'un peu d'ordre soit maintenu, au risque, dans le cas contraire, de mettre en péril l'association elle-même. Mais parallèlement, il faut éviter l'écueil de la « sur-administration » d'une association comme la nôtre, qui ôterait à ses membres toute envie de se prendre en charge et de prendre en charge les autres. Ces différentes exigences, souvent contradictoires, font toute la difficulté de la tâche. Denis Bauer qui, avec son bureau, a pris notre suite grâce à un putsch dont on ne le remerciera jamais assez, s'en apercevra bien vite, si ce n'est déjà fait...

On apprend aussi beaucoup sur soi dans les tâches administratives. Contrairement à ce que l'on pourrait penser spontanément, il existe différentes formes d'*entraînement*. Un peu de travail administratif au service des autres en constitue une variante comme une autre, et il se peut qu'il permette de comprendre autant de choses importantes que les heures passées sur le tapis. Et c'est précisément sur ce point que je voudrais terminer. Daniel Chemla disait volontiers qu'une fois shodan, rien ne devait empêcher un de nos pratiquants de prendre des responsabilités au sein de l'association. Et il s'y entendait pour les proposer, y compris aux plus jeunes. C'est donc à eux que je m'adresse, à présent que je touche presque aux quarante années d'entraînement : prenez en main l'association ; occupez les postes de responsabilité lorsqu'ils se présentent et qu'ils sont à votre portée ; faites vivre le groupe autrement que par votre présence au dojo et dans les stages. Vous progresserez peut-être plus vite. ■

Stéphane AUDOIN

Les stages spéciaux

Beaucoup de choses ont déjà été écrites à propos des stages spéciaux et de l'évolution personnelle que l'on en tire au fil du temps. J'ai toujours considéré que pour comprendre l'intérêt du stage spécial, rien ne vaut la pratique.

Un stage spécial, c'est avant tout l'occasion de consacrer quatre jours au karaté tout en profitant de la dynamique du groupe. C'est un héritage que Maître OHSHIMA nous a légué, un « moyen qui nous permet de nous entraîner comme le firent les experts en arts martiaux durant de nombreux siècles » (extrait de *La Pratique du Karaté-Do*).

Personnellement, j'ai une difficulté à mobiliser les membres de mon dojo et c'est pour cela que j'ai trop souvent tendance à vouloir les aider (du moins financièrement) pour qu'ils fassent leur premier stage. Je me dis qu'ainsi ils pourront y prendre goût. J'en ai longuement discuté avec Victor COELHO et son approche me semble intéressante : à savoir que ce sont les juniors qui devraient en faire la demande, puis ensuite au senior de décider s'il est capable de faire ce stage spécial en fonction de son implication. Une chose est certaine, seule l'implication et l'exemplarité du senior motivent les plus jeunes.

Lors du dernier stage de Vichy, nous avons longuement discuté du besoin de conserver un stage spécial régional. Au final, nous avons décidé de le conserver malgré un nombre faible de pratiquants car, au-delà de l'aspect financier, ce n'est pas le nombre de participants qui fait la qualité du stage, bien au contraire. Cependant, l'objectif reste de mobiliser un maximum de karatékas, juniors et seniors.

Quand j'ai demandé à Michel ASSERAF ce que représentait selon lui les stages spéciaux, il m'a cité une phrase de Maître OHSHIMA : « Il n'y a pas de France Shotokan sans stage spéciaux ».

Pour tous ceux qui souhaitent en apprendre davantage, je vous invite à vous procurer et à lire *La Pratique du Karaté-Do* notamment aux pages 144 à 149. Quoi qu'il en soit, j'encourage de tout cœur les juniors à oser cette aventure humaine ! ■

Denis BAUER

Ne nous trompons pas et ne trompons pas nos juniors ! Pratiquer le style "Shotokan Oshima", revendiquer cette "filiation" ce n'est pas seulement faire allusion, au détour d'un échange de paroles, à un "état d'esprit", descendu de je ne sais quel pouvoir divin. C'est rappeler le, l'entraînement régulier et sincère au sein des dojos, ponctué par la participation aux stages spéciaux, qui fait la marque de notre école ! Tous ceux qui pratiquent au sein de France Shotokan depuis des années et qui ont adhéré à notre groupe le savent. Par ces stages nous construisons ce fameux "état d'esprit", nous cimentons notre groupe. Des différences d'opinions, des désaccords, peuvent alors exister et s'exprimer ouvertement au sein de notre école car, par le biais d'un entraînement régulier et sincère, et tout particulièrement par la participation aux stages spéciaux, ils trouveront forcément, un jour ou l'autre, une réponse, un terrain d'entente, une harmonie.

Par leur engagement sincère, leur recherche sans concession dans la pratique des arts martiaux, nos seniors nous laissent un outil hors du commun, pour qu'à notre tour nous puissions nous entraîner, nous "polir" le plus sincèrement possible ! Emmener nos juniors aux stages spéciaux, les préparer à ces échéances, incontournables au sein de notre groupe, fait partie de notre engagement ! Nous ne pouvons pas nous retrancher derrière d'amers constats de désaffection des participants pour cause d' "évolution des mentalités".

Il est tout à fait concevable, voire légitime, qu'au delà d'un certain âge, d'un bon nombre d'années de pratique, on n'ait plus la même motivation, la même approche du Karaté, qu'on ne voit plus l'intérêt de participer à ces stages, tout au moins sous leur forme "dynamique". Nous le voyons bien : depuis qu'Alain Gabrielli a mis au point un stage pour les plus de 50 ans, l'effectif au stage national a considérablement augmenté. Visiblement, il y avait une attente, un besoin. Cette évolution, cette approche plus "pragmatique" de la pratique du karaté ne doit pas nous assombrir, détourner les juniors du goût de l'effort, de la générosité physique, en leur faisant croire qu'on peut voir, comprendre et faire sans avoir à passer obligatoirement par la case "érosion/polissage" !...

Nous devons nous organiser au sein de nos dojos pour que des juniors prennent la relève et emmènent à leur tour d'autres juniors à ces stages spéciaux !

Au sein de France Shotokan, nous n'avons aucune obligation si ce n'est celle de transmettre du mieux possible l'héritage qui nous a été laissé par nos anciens, avec enthousiasme et envie. Il faut absolument redonner ses lettres de noblesse au "Stage spécial" il en va de notre survie... de la survie de notre école.

C'est dans cet acte de transmission que nous trouverons la pérennité de notre spécificité... ■

Victor COELHO



Le premier stage spécial à **plus** de 50 ans

Un article dans les *Dernières Nouvelles d'Alsace*. Le karaté même pour les seniors. Un vieux rêve enfoui resurgit. L'envie de conjurer une série d'échecs. Un défi aussi. Je contacte Shotokan Colmar. Octobre 2010, l'aventure débute.

Mais pour l'entourage, c'est l'incompréhension, un fort scepticisme. Est-ce raisonnable pour un bonhomme de constitution fragile de s'embarquer dans cette discipline redoutable ? Un petit gratte-papier, trésorier d'une association d'archéologie et d'histoire, qui a la prétention de pratiquer encore du karaté à 58 ans... Pour les non-initiés enfin, la fréquentation d'individus brutaux avec un intellect logé dans les biceps...

En réalité, c'est la rencontre de partenaires de tous les horizons sociaux et de tous les âges. Des hommes généreux qui veulent partager leur savoir, vous transmettre une philosophie. Mais pour moi, c'est d'abord une nouvelle épreuve où se conjuguent humilité, grande fatigue et doute permanent. Parfois, une envie de révolte ou de fuite...

Pourtant, les mois passent et on en vient à évoquer « LE stage spécial de VICHY ». Pour moi, c'est l'inconnu absolu. Pour les anciens du club qui m'ont gratifié d'un 8^{ème} kyu, c'est l'occasion de me « terroriser » et de me prédire l'enfer. C'est de bonne guerre. Bonne nouvelle, mon entraîneur me véhiculera, m'évitant ainsi une fatigue supplémentaire.

De nature émotive et inquiète, je me prépare au mieux. Je me présente à 4h30 précises le matin à son domicile (...) pour un départ fixé à 16h30 !!! Excellente mise en condition psychique. Heureusement, Denis et Anne sont pleins de gentillesse et d'humour. Et l'anecdote en fera rire plus d'un. Aussi, le voyage se fait dans la bonne humeur.

L'installation dans le centre sportif ne me perturbe pas outre mesure. J'ai vécu des séjours de même profil, notamment à l'UCPA (Union des Centres de Plein Air). C'était il y a fort longtemps. Me voici maintenant embarqué dans cette atmosphère si particulière. Premier cours à 5 heures du matin. Deux ceintures blanches perdues dans une marée de ceintures noires. Un des hauts responsables techniques, Marc, se place aussitôt à nos côtés. Je me retrouve sous l'œil attentif de l'un des meilleurs, bon début...

Hormis des plaintes de pure forme, je ne rechigne jamais. J'aime cette ambiance martiale. Curieux ressenti tout de même pour un junior dans la discipline, peut-être un très vague souvenir de service militaire... Alain, le maître technique, impressionne par son regard et son calme. Je devine un grand Monsieur. Dans le centre, comme partout ailleurs. on retrouve des comportements divers,

indifférents, nonchalants, énergiques, avenants, distants... Dans les cours collectifs, le geste me semble encore imparfait chez bien des aînés. Cela me reconforte. Des stagiaires formulent des questions qui me paraissent parfois incongrues, en particulier dans l'amphi. L'entraînement se révèle à certains moments surréaliste, notamment quand je me retrouve au milieu de la nuit noire avec 200 karatékas pour la séance des 1000 oi-zuki.

Je juge les repas corrects pour une collectivité. Je suis moins heureux sous la douche trop souvent froide, surtout après l'effort et les courbatures. Pas une première pour moi. Mais plusieurs personnes me déclarent chanceux de bénéficier du nouveau régime de stage allégé pour les plus de 50 ans.

Je repars le cœur joyeux avec l'envie de poursuivre cette quête si gratifiante. Et mon tempérament quelque peu dilettante prend dans cette expérience la pleine mesure de la discipline physique et mentale de cet art. ■

Jacques FOISSEY



Le premier stage spécial à moins de 50 ans

Ce fameux stage spécial ! Moment à la fois ascétique et convivial, éprouvant et sportif, c'est une expérience sans pareil. J'ai pu constater que l'esprit de ce stage se nourrit de la volonté de chacun, kohai ou senpai, de se dépasser. Tout est fait pour nous mettre dans les conditions propices à exploiter toutes nos ressources, et peu importe la couleur de la ceinture quand on est face à soi-même.

De l'aurore au crépuscule, se succèdent chaque jour des entraînements riches d'enseignement, mais aussi très intensifs. Dès le début, celui qui vit cette expérience pour la première fois comprend que l'un des objectifs est de se pousser « à bout de souffle ». C'est donc une occasion de tester ses limites, à la fois physiques et mentales, mais aussi de voir que ces limites peuvent d'être repoussées très loin. Le stage spécial m'a permis de me rendre compte que chaque individu possédait une réserve d'énergie dont je ne soupçonnais même pas l'existence. Lorsque tu te donnes à fond, à en avoir le souffle coupé, mais que, tiré par le groupe, tu pousses un *kiaï* puisé directement depuis cette réserve secrète pour travailler encore et plus fort, alors tu prends conscience sans vraiment en comprendre la raison que tu viens de te surpasser.

Deux entraînements m'ont plus particulièrement marqué. D'une part, les 90 interminables minutes de *Kiba-Dachi*... Il faut le vivre pour comprendre ce que c'est ! D'autre part, un moment à la fois physique et spirituel. Je veux bien sur parler des 1000 *oï-zuki* exécutés sous les étoiles et en silence, en mémoire aux *karatéka* d'Okinawa.

Le stage spécial c'est aussi une histoire de rencontre, un lieu où toute notre famille de *karatéka* se donne rendez-vous pour partager cette passion qui nous lie tous. Plus de 180 *karatéka* de la France entière se réunissent pour vivre à fond cette passion, faire des rencontres, discuter avec différentes personnes et échanger beaucoup plus que du *karaté*. Il y règne donc une très bonne ambiance.

Le stage spécial permet t-il de progresser rapidement ? Indéniablement. Pas seulement sur le plan technique, mais plus particulièrement sur la perception du *karaté* et l'approche de l'entraînement. C'est une expérience exceptionnelle pour les passionnés du *karaté*, à vivre et à revivre absolument. Alors, à l'année prochaine ! ■

Khalifa NIANG et Jean-Philippe TARDIVEL



Coup de colère et coup de cœur

Après une perte de connaissance de quelques instants, je reprends contact avec les mots de la personne de la Croix Rouge qui me demande comment je m'appelle et si je sens mes jambes, mes mains... Je viens de prendre un coup dans le visage à l'occasion de la compétition nationale de mai dernier. Mon adversaire a lâché un coup, ferme, direct, avec « 20 cm de bras » qui me sont passés à travers la tête : j'ai le nez cassé.

Ça arrive ! Je ressens de la frustration parce que je n'ai pas pu m'exprimer suffisamment longtemps pendant le combat mais je me dis que je viens de vivre une expérience proche du combat réel et cette expérience va me permettre de continuer à cheminer dans la pratique du karaté-do. La forme était belle et juste : mon adversaire était suffisamment ancré dans le sol, l'énergie a jailli, m'a percuté et est passée à travers moi. Je respecte la droiture et l'engagement de mon adversaire de ce jour. Mes seniors, mes pairs et mes juniors (mes « 3 vies » comme aime le rappeler Sensei Ohshima) m'expriment chaleureusement leur soutien. Le karaté-do permet l'expression d'une technique, à travers un mouvement du cœur et pas seulement à travers une volonté métallique froide coupée de l'autre, et je ressens ce mouvement du cœur de la part des pratiquants de mon dojo.

Puis je me retrouve seul à l'hôpital pour la radio : le nez est bien cassé, net, à la racine. Le médecin que je consulte le lendemain matin pour me remettre le nez à peu près droit me conseille d'être attentif pendant un bon mois. Je parviens à prendre l'avion quelques heures plus tard, pour mon travail, pour un pays qui vient de vivre son « printemps arabe ». L'atmosphère est tendue, la police est peu présente dans les rues et cela entretient la peur ambiante. Mes collègues m'expliquent qu'ils se sont procurés des armes à feu dans l'hypothèse de conflits violents à venir... Cela me fait faire le lien avec mon nez cassé et avec la violence de l'expérience que je viens de vivre. La vie est violence, aussi.

Un coup fait mal mais c'est la représentation du coup qui crée le traumatisme (Boris Cyrulnik). Ce coup me permet d'aller chercher en moi, et à travers les échanges avec mes juniors et seniors, le sens que je donne à ma pratique du karaté-do, afin que cette expérience ne soit pas un traumatisme ancré corporellement en moi et dans mes rapports aux autres pratiquants du dojo.

La compétition n'est pas le cœur de la pratique d'un art martial mais elle permet d'expérimenter le combat dans un cadre sécurisé : c'est ce que j'avais expliqué à mes trois enfants qui ont été surpris de me voir revenir avec un œil enflé et le nez cassé. Quelle pratique souhaitons-nous promouvoir auprès des nouvelles générations ?

Le médecin psychiatre suisse Elisabeth Kubler-Ross, à travers l'accompagnement des personnes en fin de vie, a mis en évidence les phases par lesquelles nous passons, plus ou moins, en cas de deuil : le choc et le déni, la révolte et la colère, le marchandage, la dépression puis l'acceptation. La croissance passe par des deuils successifs. Je fais le deuil de ma toute-puissance et ce coup dans la gueule est le rappel douloureux que le rapport à l'autre peut être destructeur si le cadre n'est pas suffisamment sécurisé (et il ne peut jamais être totalement sécurisé). Je continue à croire que le karaté-do est une formidable discipline artistique qui permet, dans un cadre suffisamment sécurisé, de se déployer, de s'exprimer et de repousser ses limites.

Je m'étais inscrit à la compétition pour pouvoir vivre une expérience intense et pouvoir m'exprimer à travers ce que je suis. Les circonstances ne m'ont pas permis de m'exprimer ce jour-là à travers la pratique, dans le dojo, de l'art martial que je pratique depuis plus de 23 ans et que je transmets depuis des années. Mais cette expérience m'amène à m'exprimer au-delà du dojo, à travers ce partage, pour que la pratique du karaté-do comme art martial puisse durer tant qu'il y aura des hommes et des femmes, de l'énergie et du cœur. ■

Bruno ROUSSEAU

Mise au point concernant la compétition

Lors de la dernière compétition nationale plusieurs accidents dont certains sérieux (cf. article de Bruno Rousseau) sont survenus. Après en avoir discuté avec Patrick Mingui qui a organisé cette rencontre, il s'avère que c'est le défaut d'encadrement qui pose problème. Mea culpa, je n'y étais pas ! Je cautionne le point de vue de Patrick, qui d'ailleurs avait été soulevé l'été dernier en Israël par Maître Ohshima : l'arbitrage est approximatif. Or cela ne peut être, car il en va de l'enthousiasme et de la sécurité de nos juniors compétiteurs. C'est l'arbitrage qui donne le ton. Les techniques non comptées ou comptées injustement aboutissent inévitablement à faire reculer la limite de la sécurité et augmenter le nombre d'accidents, ce qui est inadmissible !

Nous pensons que la compétition n'est pas la finalité de notre pratique du karaté mais constitue un élément important de la progression, et à mon sens, représente l'une des faces d'une même pièce. L'autre face est le stage spécial. Ne nous privons pas de cet outil pédagogique !

Dans ce but j'ai proposé lors de la réunion yodan-godan de Vichy que le prochain stage des cadres soit orienté en ce sens. Reste que les cadres doivent être présents et exceptionnellement accompagnés des ceintures noires de leur dojo intéressées par l'arbitrage. Le meilleur rempart contre les accidents est de former des arbitres réceptifs et réactifs. ■

Jean-Louis VÉRAN

Chroniques d'un premier stage spécial au Vietnam

Après un départ de Paris, un vol sans encombre pendant lequel je n'ai fait que dormir alors que Samuel se regardait tous les films, et un changement à Hong Kong, j'arrive bien reposé le mercredi en milieu de matinée à Saïgon. Raphaël, organisateur du stage, a arrangé une séance de massage pour me faire oublier le voyage et le décalage horaire. Touché par l'attention, je profite de la séance, mais à vrai dire, je ne ressens nul besoin de me décontracter pas plus que de récupérer du décalage horaire. Ensuite, je retrouve avec beaucoup de plaisir Mickaël que je n'ai pas vu depuis au moins dix ans, ainsi que David et Serge que j'ai rencontrés à Vichy l'an dernier... Je fais connaissance de Vincent, Baptise, Yu et Yuta.

Trois heures de route plus tard, nous sommes sur les lieux du stage, superbe endroit isolé en bord de mer avec chambres individuelles ressemblant à des cellules de monastère, douches collectives à température ambiante sur le palier (en plein air)... et un kiosque ouvert sur l'extérieur en guise de dojo. Bel endroit.

Le groupe, bien équilibré, à la fraîcheur et l'enthousiasme de la jeunesse, un bon potentiel pour faire un excellent stage : six ceintures noires dont quatre venues de France pour l'occasion, deux ceintures marron et quatre ceintures blanches dont c'est le premier stage.

Puis on débute le stage spécial du Vietnam 2011, le premier du genre... La chaleur humide, raisonnable à priori pour la saison, va nous pomper malgré tout beaucoup de jus, au

sens propre comme au figuré : entre les deux bidons de vingt litres consommés par jour (soit 3 litres chacun), plus les deux ou trois bols de soupe, le thé vert et les citrons pressés, la consommation est d'au moins six litres d'eau par jour et par personne. Les keïko-gi ne sécheront pas du stage... La nourriture, pas nécessairement bien adaptée aux efforts que nous produisons, est tout simplement délicieuse,... tout comme la famille qui nous reçoit tous les jours pour les repas. Le stage se termine sans que nous n'ayons à déplorer de blessés, merci à tous ! Dire qu'il a été intense serait présomptueux, on peut toujours faire plus fort et plus bas... on fera donc mieux la prochaine fois, c'est dit !

Trois heures de route « colorées » plus tard on est de nouveau dans la cohue des motos de Saïgon. Après un dernier repas ensemble aussi simple que délicieux, Raphaël nous guide pour une visite du centre ville. J'approfondirai la partie touristique la prochaine fois... Le taxi me laisse à l'aéroport en fin d'après-midi. Le vol de retour aussi reposant qu'à l'aller me dépose à 6 heures le lundi matin à Roissy. Cette fois Samuel a été plus raisonnable, il a dormi... Le temps d'une douche et me revoici aux affaires. Sûr que c'est beaucoup plus simple à réaliser que lorsque Me Ohshima prenait le bateau pour venir diriger les premiers stages en Europe !

Merci à Sophie, Florent, Arnaud et Samuel de m'avoir accompagné. ■

Richard HIEGEL

Suite page 10



C'était un rare moment de passer ce premier stage spécial avec vous tous. Je pense que vous êtes de vrais Japonais, car vous en avez véritablement l'esprit lorsque vous faites du Karaté. J'étais ravi de participer à ce stage, merci beaucoup ! En fait, quelques jours après le stage, j'avais mal partout, donc c'était difficile de bouger. Mais l'entraînement me manquait déjà. J'aime le karaté plus qu'avant ! ■

Yu YANASE, 9^{ème} kyu

Que dire sur ces trois jours et demi de stage spécial ? Dès le premier jour on est tous "entrés en stage" avec un premier entraînement assez intense, puis le rythme s'est mis en place petit à petit et, physiquement et mentalement, chacun a trouvé ses marques entre repos, séances plutôt "costaudes" et repas très conviviaux ! Pour moi, un des moments clé du stage a été le Kiba-dachi ; d'abord parce que j'appréhendais beaucoup ces 90 minutes d'effort statique, et effectivement elles furent intenses, mais aussi parce qu'elles se sont beaucoup mieux passées que je ne le redoutais. Le *kiba*, ça a été pour moi un des moments de partage les plus forts du stage. J'avais par moments le sentiment d'être porté par mes camarades et l'ensemble du groupe, et à d'autres de les soutenir à mon tour, on s'est ainsi passé le relais, en essayant de pas trop grimacer quand ça tirait. C'est vraiment un exercice particulier qui demande à la fois de la volonté et de l'abnégation, d'aller chercher au fond de soi mais aussi de puiser dans le regard des copains avec qui on vit ce moment de compassion et de véritable communion. Tout cela a été orchestré par Richard avec une grande maestria, force, énergie, et implication, et nous lui en savons tous gré. Mais, à mon sens, le stage a été aussi ce que chacun y a sacrifié et a bien voulu donner de sa personne. Pour ma part j'en suis ressorti grandi et apaisé; un grand merci à tous et à quand le prochain ? ■

Baptiste du CHAFFAUT, 9^{ème} kyu

Après six mois de pratique seulement, j'ai commencé le premier entraînement avec beaucoup d'appréhension et de nervosité. Avoir à faire face à tous ces nidan pendant quatre jours... qu'allait-il rester de moi ! Finalement, il s'est produit tout l'inverse ! Ce n'était pas à ceux d'un niveau supérieur auxquels je devais faire le plus attention, mais à moi-même ! Tout est dans la tête et les rituelles 90 minutes de Kiba-dachi le prouvent bien ! A côté de ces challenges mentaux et physiques que nous avons surmontés, ce qui m'a le plus impressionné fut la dévotion, la passion et l'humilité dont Richard a fait preuve en faisant un si long voyage, juste pour nous faire partager cette expérience unique, ici, au Vietnam.
Merci donc à Richard Hiegel, Raphaël Audoin, Serge Bywalski, Mica Sisovic et tous ceux qui sont venus de France pour partager ce moment avec nous. ■

Vincent MOUROU, 9^{ème} kyu



La pratique du Karate-Do par Tsutomu Ohshima

toujours en vente
s'adresser au secrétariat de FSK

Résultats passage de grade Vichy 2011

SHODAN	ABDESLAM Brahim	GROIX
SHODAN	BOUCHER Régis	EYSINNES
SHODAN	BYWALSKI Serge	SAIGON
SHODAN	CAMIAT Benjamin	METZ
SHODAN	CHAMPALOUX Patrice	TOURS
SHODAN	COURIO Frédéric	QUIMPERLÉ
SHODAN	DELTORT Stéphane	MARSEILLE (BASSAI)
SHODAN	DRAPS Sébastien	MARSEILLE (BASSAI)
SHODAN	ESTOR Lionel	BERGERAC
SHODAN	GENTY Jérôme	SAINT LÔ
SHODAN	HELIE Christophe	CAEN (AVANT GARDE)
SHODAN	JOIN Etienne	PORT SAINT LOUIS
SHODAN	LEFEVRE Julien	PARIS VAUGIRARD
SHODAN	LINK Jordan	PORT SAINT LOUIS
SHODAN	PORTOLANO Damien	METZ
SHODAN	SACCONA Jean-Charles	TOULOUSE
SHODAN	SAMASSA Sanounou	ORLEANS LA SOURCE
SHODAN	TENIL Michael	PORT SAINT LOUIS
SHODAN	TONDEUR Loïc	MULHOUSE
SHODAN	TROCHERIE Stéphanie	SAINT LÔ
NIDAN	AACHBOUN Saïd	ORLEANS LA SOURCE
NIDAN	BELCAID Youstra	PARIS VAUGIRARD
NIDAN	CARTIER Nicolas	STRASBOURG
NIDAN	CYBUCH Agnieszka	POLAND (WARSAW)
NIDAN	HOFFMANN Isabelle	BORDEAUX
SANDAN	AGUILAR Lionel	PORT SAINT LOUIS
SANDAN	LEBAS Sophie	TOURLAVILLE
SANDAN	ROBERT Benoit	ORLEANS LA SOURCE
SANDAN	SLIMANI Djamel	PORT SAINT LOUIS



STAGE SPÉCIAL DE L'EST À BAERENTHAL

du 29 octobre au 1^{er} novembre 2011 dirigé par JEAN LOUIS VERAN

STAGE SPÉCIAL DE L'OUEST À DINARD

du 29 octobre au 1^{er} novembre 2011 dirigé par PATRICK MINGUI

STAGE SPÉCIAL DU SUD-EST A SAINTE TULLE

du 29 octobre au 1^{er} novembre 2011 dirigé par JOEL VAILLANT