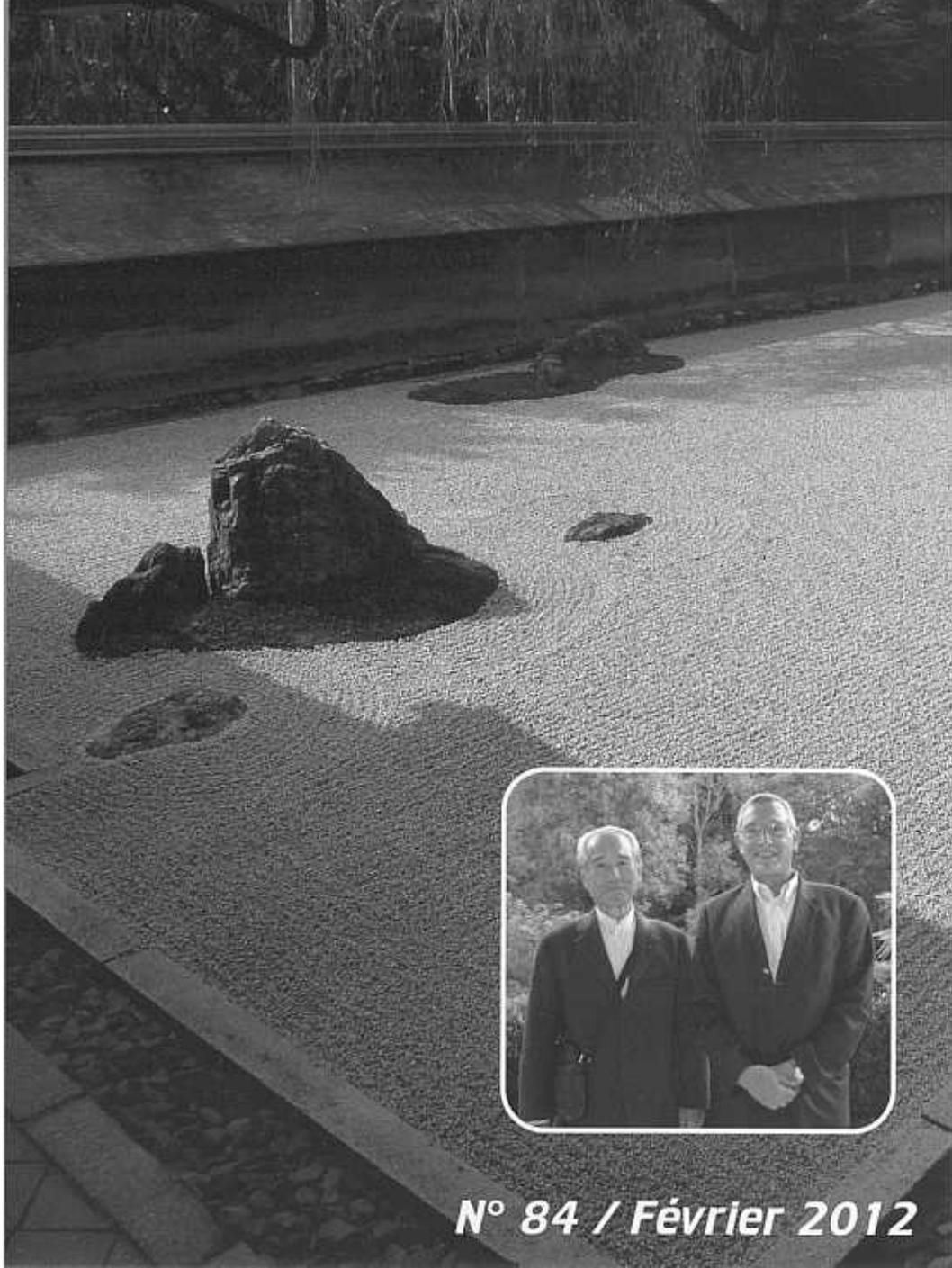


# France Shotokan



# SOMMAIRE

Les anciens sont à l'honneur	2
Lettre à la nouvelle étoile No	2
Le contrepeteur n'est plus	3
Sur Robert	3
Stage à Houlgate	4
80 <sup>ème</sup> anniversaire du dojo de Waseda	5
Voyage à Okinawa	7
Stage spécial et Jyu kumite	8
Kumite du Sud 2011	8
Compétition de l'Est 2012	8

*France Shotokan*



66 rue de Sèvres  
75007 PARIS  
01 45 66 07 71

[www.franceshotokan.com](http://www.franceshotokan.com)

**Adresse de la rédaction :**  
dalbinsteph@wanadoo.fr

Shihan  
**Tsutomu OHSHIMA**

## **Les anciens sont à l'honneur**

**A** lors voilà, quelques années sont passées et FSK Liaisons migre de nouveau dans l'Est et s'implante pour les prochaines années à Metz. Notre dojo s'est renforcé et l'équipe du journal se répartit la tâche. A moi la collecte des articles et la relance à ceux qui en promettent. Certes on ne me voit guère ces derniers temps en stages où on m'a si souvent vue mais je continue à exister au sein de France Shotokan et participe de loin à la vie de notre association. A Benjamin, Damien et Laure les interviews, les photos, les enquêtes à l'occasion de leurs déplacements et à vous tous, membres de France Shotokan, de répondre et d'être présents à travers ces quelques pages qui sont le lien physique de notre groupe.

En ce début d'année, les anciens sont à l'honneur. Avec tout d'abord un hommage à Robert Marchand, personnalité incontournable de France Shotokan qui nous a quitté récemment.

Ensuite par le compte rendu du stage de Houlgate troisième édition qui a fait appel cette année à Alain Gabrielli pour compléter l'équipe formée de Michel Asseraf et de Jean-Louis Ménard.

Enfin par la relation de ce merveilleux voyage qu'ont effectué quelques-uns d'entre nous au Japon pour célébrer le 80ème anniversaire de Waseda.

En vous souhaitant à tous une bonne et heureuse année d'entraînements, je dédie ce premier numéro de 2012 à Robert. ■

*Stéphanie DALBIN*



En préambule à l'hommage rendu ici à Robert Marchand, je tiens juste à préciser pour ceux qui ne le connaissent pas qu'à 65 ans, il appartenait au groupe des pionniers, premiers élèves de Maître Ohshima en France. Kinésithérapeute et ostéopathe, il avait formé à la tête du dojo de Quimperlé (qui fêtera son 40<sup>ème</sup> anniversaire les 16 et 17 juin prochains) une vingtaine de Ceintures Noires. Je laisse la parole à ceux qui l'ont connu.

## **Le contrepèteur n'est plus !**

**J'**aurais pu vous écrire ces quelques lignes la larme à l'œil et des trémolos dans la gorge mais ce n'est pas le genre de la maison et surtout pas ce qu'aurait souhaité Robert.

Il restera pour un bon nombre d'entre nous ce grand plaisantin en recherche permanente du bon mot, de la contrepèterie compréhensible que de lui, toujours prompt pour faire rire son auditoire. Il en était déstabilisant pour quiconque cherchait une conversation sérieuse, Il vivait dans une bulle humoristique à un tel point que pour ses obsèques, qu'il a en partie organisées, Robert souhaitait sortir de l'église sur la musique des Blues Brothers c'est vous dire !

Sous des apparences dilettantes c'était un homme de passions, son métier, la peinture, l'écriture, son Jardin. Tous ceux qui sont allés chez lui pourront témoigner de sa beauté. Et bien évidemment le karaté qui remplit une grande partie de sa vie. Jusqu'à son dernier soupir il n'a eu de cesse de pratiquer, de penser au karaté, et ce pendant 47 ans.

Robert nous a démontré son courage, sa combativité tout au long de sa maladie

Fondateur du dojo de Quimperlé, nous avions espéré fêter en sa présence cette année les 40 ans du club, malheureusement nous les célébrerons en sa mémoire.

Par son engagement il a su nous transmettre les fondamentaux et l'enseignement de Maître Ohshima, nous tenions à le remercier de nous avoir permis de découvrir le karaté et surtout France Shotokan, de nous avoir inculqué des valeurs humaines et martiales.

Pendant toutes ses années consacrées à œuvrer pour notre art, Robert a eu de grandes satisfactions, entre autres, voir ses élèves évolués au sein de notre association mais aussi une certaine amertume d'avoir si souvent échoué à son Yodan, il disait fréquemment : avec mon ami Paul nous formons une vieille paire de Sandan...

Son plus beau cadeau, son sésame, fut la visite chez lui de Maître Ohshima durant sa maladie.

Au-delà du guide c'est un ami qui s'en est allé. ■

Si nous pouvions résumer sa vie, comme a dit un certain philosophe :

*« De sa vie il a su faire une œuvre d'art »*

*Jean-Marc GRANET*





## **Lettre à Robert Marchand, professeur ET ami que nous avons eu la grande tristesse de perdre en septembre dernier.**

**I**l faut que ce soit la plus talentueuse des animatrices de ton club (qui enfin se tait pour prendre la plume) qui se décide à t'écrire ce petit mot.

Comment te dire (sans que l'élastique de tes chaussettes en prenne un coup), que tu es une des plus belles rencontres de ma vie.

Découvrir le karaté et la vie à travers tes yeux et tes nombreux commentaires jamais sérieux m'ont donné à moi et à mes petits camarades de jeux une grande capacité de dérision et aussi une grande facilité de rire de tout et de rien (surtout quand ça n'était pas le moment).

Je peux aussi ajouter à titre personnel : un trait simple ET vigoureux sur le mot SUSCEPTIBLE. Car se faire

appeler « RANTANPLAN » parce qu'on est incapable de mémoriser la « chorégraphie » des katas pendant de longues années (à juste titre d'ailleurs...) t'a donné l'occasion de beaucoup te moquer de moi. Pour ma défense, je n'avancerais qu'un seul argument votre honneur : j'ai sûrement été distraite par les commentaires divers et variés de tes juniors, cette deuxième famille que tu avais su créer dans ton dojo.

MERCI encore à LA VIE de cette merveilleuse rencontre  
J'aurais préféré que tu ne partes pas avec le soleil... ! ■

*La présidente de ton club pendant 12 ans*

*Maryannick LE PAPE RICHARD*



## **Sur Robert**

**C**e n'est que très récemment que j'ai réellement appris à connaître Robert.

C'est en dirigeant un stage technique à Quimperlé, stage durant lequel il a pratiqué comme n'importe quel membre de son club, que j'ai pu le découvrir comme il était. C'est-à-dire comme quelqu'un de très entier, n'ayant pas sa langue dans sa poche et souvent « provocant » avec les mots, sans jamais avoir l'intention de nuire. Bref, un personnage qui ne peut pas laisser indifférent !

En tête à tête chez lui (un verre à la main) c'est une autre histoire... C'est le senior qui me parle avec toute sa sensibilité et ses émotions. En une heure il m'a fait toute l'histoire de France Shotokan, de sa vision du karaté et de sa relation avec Maître Ohshima. Je sais que la visite de ce dernier en septembre 2010 chez lui à Quimperlé, a été l'un des plus beaux cadeaux de « reconnaissance » pour Robert.

En juillet dernier j'ai passé quelques jours de vacances en famille en Bretagne et j'en ai profité pour venir le saluer en toute simplicité. Ceci c'est transformé, avec l'aide de sa femme, en un apéro chez lui avec une dizaine de personnes du dojo, puis à un dîner au restaurant tous ensemble. Ceci est l'exemple même d'un Robert très festif et toujours prêt à recevoir comme si c'était la dernière fois...

Suite à cette soirée en commun, j'ai appris que sa santé s'était définitivement et très rapidement dégradée, ne laissant que peu d'espoir à ses proches.

Par la suite nous avons encore eu un échange de mail et à ce dernier mail j'ai répondu par ces mots : « Mon fils Maxime vient de me dire que c'était bien chez mon pote Breton, je lui ai alors demandé de qui il parlait, il m'a répondu que c'est celui qui n'arrête pas de faire des blagues..., comme quoi tu es dans le cœur de notre famille ». ■

*Denis BAUER*

## Stage à Houlgate / décembre 2011



Houlgate Décembre 2011

**D**e retour du stage technique d'Houlgate, je voudrais vous faire part de quelques réflexions. Tout d'abord je remercie encore une fois Georges Jourdam pour son organisation, mais je veux surtout dire qu'il a eu une idée géniale en invitant 3 de nos meilleurs seniors à diriger ensemble un stage technique. Ce n'était pas évident étant donné la personnalité très forte et différente d'Alain Gabrielli, de Michel Asseraf et de Jean-Louis Ménard. Et pourtant le résultat est là, à savoir 7 entraînements enrichissants, une belle cohésion et une bonne atmosphère dans le groupe. C'est ce que je pense personnellement, mais je crois que c'est l'avis de la plupart, sinon de tous les participants.

Ma deuxième réflexion c'est d'exprimer mon regret de constater que tant de personnes à France

Shotokan ne saisissent pas l'occasion de participer à un tel stage avec des seniors d'un tel niveau. Certains, bien sûr, n'ont pas eu la possibilité matérielle de le faire, mais sur près de 1000 membres à FSK je pense que beaucoup n'ont tout simplement pas jugé utile de le faire. Dommage, car tout le monde, quel que soit son niveau, pouvait en bénéficier!

En tous cas, nos 3 seniors ont accepté de revenir l'année prochaine, alors pensez-y déjà...

Un grand merci encore à Alain, Michel et Jean-Louis pour nous avoir consacré ce long weekend. ■

*Renée HUG*

# 80<sup>ème</sup> anniversaire du Dojo de Waseda / octobre 2011 Tokyo, Japon

« Marcher est aussi le Karaté... »

Nous avons atterri à l'aéroport d'Osaka - région du Kansai -, le samedi 8 octobre à 8 heures 35. Ce fut un vol parfait qui nous a permis de gloser de longues heures sur le karaté et la vie en générale. Pendant que Denis BAUER, notre président, Laurent DUC, Jean-Louis GEORGELIN, Jean-Marc PHILIPPE et moi-même, nous apprêtions à amorcer avec enthousiasme notre périple japonais, Richard HIEGEL et Jean-Louis VERAN reprenaient quant à eux un vol pour Okinawa. Objectif : rencontrer Maître Kiyohide Shinjô, héritier de l'école *Uechi Ryu*, sollicité par Maître Tsutomu OHSHIMA afin de leur faire goûter les saveurs d'une école authentique. Maître Shinjô a été 9 fois champion d'Okinawa toutes catégories, la casse de battes de base-ball avec l'avant bras et de planches en *Tsumatsuki geri* - coup de pied donné avec la pointe des orteils -, sont deux de ses spécialités.

Pendant que Jean-Louis et Richard se durcissaient les jambes à grands coups de *Tsumatsuki geri*, nous profitons allègrement du séjour. A Kobé, nous avons visité le château de *Himeji*, entièrement recouvert d'un énorme échafaudage et en face duquel nous avons exécuté quelques *Jutte* à la nuit tombée, après notre retour en bus du *Mont Shosha* où nous avons admiré, entre autres, le *Temple Engoji* - un des lieux de tournage du film *Le dernier samouraï*. L'architecture de ce temple inspira également Alain Gabrielli pour la conception et la réalisation du Dojo de Maître OHSHIMA à Santa Barbara.

Le lundi 10 octobre, nous décidâmes de louer des vélos, très pratique pour visiter Kyoto, ses parcs et ses magnifiques temples : *Takoyakushi-dori*, *Takakura-Nishi*, *Nakagyo-ku*... Nous passâmes la deuxième partie de l'après-midi au *Kyoto Budo Center* où nous avons assisté à différents entraînements : *iaidô*, *kyūdô*, *Bô-jutsu*...

Le mardi 11 octobre, après deux jours passés à Okinawa, Jean-Louis et Richard nous ont rejoint à Nara, enrichis de leur nouvelle expérience martiale mais les jambes quelque peu contusionnées... Nous avons profité de la quiétude imprégnant des hauts lieux sacrés de Nara, visité le Temple *Tôdai-ji* et put admirer le *Grand Bouddha* ou le *Daibutsu* en japonais. A la gauche de cette statue mesurant 18 mètres de haut et datant de 752, s'en trouve une non moins magnifique, en bois recouvert d'or, celle du *Bosatsu Kokuso*

- *Bodhisattva*. Nous avons ensuite cheminé le long d'allées aux 3000 lanternes de pierre, au travers un parc boisé vers le sanctuaire *Kasuga Taisha*.

Arrivés au milieu de notre voyage, nous restions profondément frappés par ce qui nous était donné d'observer : le sens de l'accueil, la retenue, la pondération, la discrétion, la rigueur, l'ordre... Ici, la culture nous paraît également inscrite dans les corps. Autrement dit, il y a là une forme atavique de langage qui passe par la posture. Certaines nipponnes paraissent avancer en *hangetsu dachi* - sans doute les conséquences morphologiques liées à la position à genou où le galbe des fesses a épousé des longues années durant celui des chevilles et des pieds. Là, le corps paraît bel et bien contraint à la *forme* par une maîtrise profonde du soi, *moulé* dans une certaine quête ritualisée de la perfection absolue - *kata*...

Ici, quand par maladresse vous bousculez l'autre c'est lui qui le plus souvent s'excuse le premier. Le respect s'impose tranquillement à vous. Une sorte de quiétude, « de sérénité » - souligne Richard -, presque inconnue jusque là, vous habite en prenant le pas sur nos vies tumultueuses d'avant le voyage. Et après interroger Jean-Marc : « Qu'en restera-t-il ? »



L'harmonie est la chose la plus précieuse de la vie



Le mercredi 12 octobre 2011, de retour sur Kyoto, nous reprenons le vélo pour le *Ryōan-ji*, littéralement le *temple du repos du dragon* - une merveille de temple zen qui invite même les plus dissipés au recueillement -, dans la foulée, nous avons également visité le *Kinkaku-Ji* - le *temple du Pavillon d'or*. En fin d'après-midi, nous avons monté aux pas de course les flans de colline pentus qui mènent au *Kiyumizu dera* depuis lequel nous avons admiré le coucher du soleil... Et si tout cela valait quelques bons entraînements?... A Denis de répondre que c'est certainement aussi cela le karaté, alors paraphrasant le *Shodoka* - le chant de l'immédiat satori :

« *Marcher est aussi le Karaté  
S'asseoir est aussi le karaté  
Que l'on parle ou que l'on soit silencieux,  
Que l'on bouge ou que l'on soit immobile,  
le corps demeure toujours en paix.  
Même si on se trouve face à une épée,  
l'esprit demeure tranquille. »*

Il y a là comme un code de l'honneur ancestral incorporé qui donne une certaine retenue aux émotions - une admirable contenance. A l'image de cette hôtesse dans le train qui nous mène à Tokyo, debout, elle pose légèrement ses mains sur son ventre et s'incline avec le sourire pour saluer le wagon. Puis, la voilà qui sans rien changer à l'expression radieuse de son visage pousse de nouveau son chariot comme si c'était la chose la plus importante au monde. Devant tant de sérénité feinte ou réelle, comment imaginer qu'il y a quelques mois, le vendredi 11 mars 2011, le sort frappait sinistrement dans sa chair ce peuple ; tremblements de terre, tsunamis, des épreuves qui stigmatiseraient à jamais le pays - *Fukushima*...

Le jeudi 13 octobre, nous avons put découvrir un peu de l'architecture contemporaine de Tokyo dans le quartier de *Roppongi* notamment le *Prada Super-store*, l'impressionnant *National Art Center Tokyo* dont nous avons fait une trop courte visite. Après une initiation à la voie du thé - *Chadō* -, on a continué la soirée dans une « brasserie bavaroise ». C'était très décalé et drôle. Ce furent d'excellents moments partagés avec nos amis japonais et Sensei Ono en maître de cérémonie.

Vendredi 14 octobre, entraînement avec l'ensemble des délégations à 9 heures, nous avons présenté *Jutte*, à la table Maître WATANABE nous honorait de sa présence... Enchaîné quelques *sambo kumité* puis, les combats, un peu durs... Nous avons eu à déplorer le tibia cassé d'un participant israélien. Pourtant Maître Tsutomu OHSHIMA avait rappelé auparavant quelques règles élémentaires quant au respect de l'autre et à la maîtrise de soi, qui commence par le contrôle de nos émotions. Le karaté doit nous permettre de faire face à nous-même, de contrôler notre peur. « N'oubliez jamais - nous dit-il -, que jusqu'à votre dernier souffle sur cette terre, votre pire ennemi c'est vous-même. »

Le soir, nous avons visité l'Université de Waseda et profité d'une réception extraordinaire, au cours de laquelle notre président a fait avec beaucoup d'émotions son discours. En fin de soirée, nous nous sommes mêlés aux danseurs folkloriques japonais afin de danser - même Maître OHSHIMA et son vénérable senior Maître WATANABE se sont prêtés au jeu...

Le samedi 15 octobre, après une visite très matinale et furtive d'un des plus grands marchés aux poissons au monde à *Tsukiji* et une longue promenade jusqu'au temple

Suite page 8

le plus ancien de Tokyo - le *Asakusa Kannon* -, nous découvrons enfin en début d'après-midi le dojo de Waseda. Ensuite, nous nous sommes tous réunis dans le vaste dojo de Kendo de l'Université pour le dernier entraînement collectif et les démonstrations devant un parterre de maîtres et de dignitaires : *katas, torite, nage wasa* et bien sûr quelques combats d'exhibitions auxquels tout comme la veille, j'ai eu la grande chance de prendre part en tant que capitaine de l'équipe des membres visiteurs. Après la douche, le temps d'enfiler une tenue de soirée et nous nous retrouvons dans une superbe salle de réception d'un grand hôtel pour clore les festivités du 80<sup>ème</sup> anniversaire.

Notre président offrait le cadeau de *France Shotokan*, une reproduction de deux mains presque jointes - sculpture dont le geste évoque le spirituel, le « rapprochement » évoqué par Denis lors de son discours. Cette œuvre d'Auguste RODIN que l'on peut admirer à Paris au Musée Rodin fût appelée en 1908, *La Cathédrale*.

Vers 21 heures 30 l'émotion était à son comble, nous repartions alors vers le *Haneda Airport* convaincus, comme nous l'enseigne Maître OHSHIMA que : « L'harmonie est la chose la plus précieuse de la vie. »

Tous d'abord nos remerciements vont en premier lieu à Richard HIEGEL qui nous concocta un *raod-book* équilibré contribuant à faire de notre voyage au Japon un périple extraordinairement riche.



Personnellement, je remercie très amicalement l'ensemble des séniors de *France Shotokan* déjà cités. Plus que jamais, ils m'auront aidé à comprendre que sur la voie de l'amélioration de soi, le monde est un vaste et magnifique dojo... ■

Domingos PEREIRA





## Voyage à Okinawa

Lorsque l'opportunité s'est présentée de retourner au Japon en octobre dernier pour participer au 80<sup>ème</sup> anniversaire du dojo de Waseda, l'idée de faire un détour par Okinawa s'est rapidement imposée à moi. Elle m'a paru d'autant plus sensée lorsque Jean-Louis (Véran) m'a annoncé y songer également très sérieusement. J'imaginai tout simplement pouvoir y rencontrer un karaté « authentique » qui m'aurait laissé entrevoir la façon dont on le pratiquait à l'époque de Maître Funakoshi dans cette île « berceau du karaté », ce qui à la réflexion est assez ridicule !

Aussi évident que cela aurait dû nous apparaître avant notre départ, le stationnement des troupes américaines depuis 1945 a fait disparaître toute trace évidente d'authenticité.



Aussi, même sur une île qui compte près de quatre cents dojo, il eut été difficile de trouver un dojo au hasard qui abrite un karaté authentique. Maître Ohshima nous avait prévenu que les derniers grands maîtres ayant disparu depuis déjà longtemps, le karaté que l'on pratique sur l'île tiendrait principalement du folklore. Cependant il nous a recommandé un dojo, un seul, celui de Kiyohide Shinjo, fils (et petit fils) héritier de l'école Uechi Ryu, dont il avait rencontré le père à la fin des années soixante à l'occasion d'un voyage sur les traces des origines du karaté. Cette rencontre est à l'origine de la modification de la posture dite « demi lune » de la première moitié de Hangetsu comme indiquée dans karaté-do-kyohan, par la posture Sanchin dachi telle que Maître Ohshima l'enseigne depuis la fin des années 80. C'est l'un des seuls changements et sûrement le plus important que Maître Ohshima se soit autorisé dans les kata. c'est dire si la rencontre avait été

déterminante.

L'école Uechi Ryu « Kenyukai » de M. Shinjo est une école relativement jeune (environ 120 ans seulement) issue de l'importation début du siècle dernier par Kanbun Uechi d'une pratique qui lui a été enseignée en Chine par un expert du nom de Shu Shi Wa, dont le système de transmission se limitait à trois katas jusqu'encore récemment avant « d'importer » cinq kata Goju Ryu. Comme la plupart des écoles d'Okinawa, le renforcement du corps est essentiel dans l'entraînement de base : une fois par semaine, les élèves face à face en posture Sanchin dachi échangent des frappes dans les jambes (10 coups de pieds « seulement » dans chaque cuisse et dans chaque mollet) puis sur les bras, entraînement auquel nous avons été convié.

De façon surprenante, les jyu kumité pratiqués juste après n'ont rien d'étriqué comme on aurait pu imaginer qu'ils le soient du fait de la pratique essentielle de la posture Sanchin dachi prédominante dans les kata de l'école (Sanchin, Seisan et Sanseiryu), mais les techniques sont plutôt longues et bien déliées.

J'ai été surpris de voir la moyenne d'âge des pratiquants (la quarantaine) ce qui est très différent de ce que l'on peut trouver au Japon où seuls des jeunes gens s'entraînent pendant leurs années universitaires, pour arrêter dès lors qu'ils intègrent le monde de l'emploi qui les absorbe complètement. La plupart des élèves avancés de M. Shinjo qui nous ont accueilli sont déjà venus plusieurs fois en Europe pour enseigner aux groupes Uechi Ryu qui y sont implantés, ce qui est une indication sur leur bon niveau de pratique.

Même si l'objectif de mon voyage était plutôt flou à l'origine, je peux dire que je suis très satisfait de ce détour, qui, sans que je n'aie rencontré « le karaté que l'on pratiquait à l'époque de Maître Funakoshi » issu du Shuri-Té et qui n'existe certainement plus, m'a permis de croiser une très belle école. Bien qu'éloignée de la nôtre par son histoire son origine, par ses formes, par son système d'entraînement et de transmission, j'ai ressenti beaucoup de proximité avec les pratiquants qui s'entraînent avec beaucoup de sérieux, de sincérité, et qui nous ont accueilli très chaleureusement : en fait, sans l'avoir bien identifié avant le voyage, c'est exactement cette authenticité que je cherchais et que j'ai rencontrée. ■

Richard HIEGEL

## Quelques mots sur l'association « Ivoire Partage »

Comme vous le savez sans doute, j'ai créé une association dont l'objet est de promouvoir la pratique du karaté-do en Côte d'Ivoire, et plus particulièrement aux publics en difficulté.

Ces trois dernières années j'ai donc pu, en partenariat avec la F.I.K.D.A (fédération ivoirienne de karaté), former des instructeurs qui, bien que hauts gradés pour certains, ne possédaient aucun diplôme validant leurs compétences pédagogiques. Avec l'accord et l'aide de leur président, monsieur YAI Vincent, j'ai donc pu mettre en place une école des cadres dont j'étais le responsable. Je précise que durant ce temps ma contribution était strictement bénévole.

Parallèlement à ce projet l'association

œuvre pour l'orphelinat de Grand Bassam, structure située dans une ville à 25 km environ à l'est d'Abidjan. Ce centre accueille environ une centaine d'enfants, âgées de 5 à 15 ans, pour la plupart orphelines de guerre ou qui n'avaient plus de familles permettant leur prise en charge.

Le bilan de l'activité sur les 3 dernières années a été le suivant :

- 4 séminaires au sein de la FIKDA pour permettre l'accès à un diplôme d'instructeur fédéral à Abidjan et San Pedro.
- 3 interventions au sein de l'orphelinat (1 chaque année)

La Côte d'Ivoire a connu une guerre civile post-électorale de janvier 2011 à mai 2011, dont Abidjan a été le

théâtre. Bien que le chiffre de 3000 morts soit avancé il est à craindre que cela soit en dessous de la vérité.

Pour cette raison je n'ai pu me déplacer qu'en décembre, pour célébrer l'arbre de Noël avec les enfants. Bien entendu vu les circonstances, l'émotion était au rendez-vous.

L'association a donc pu faire un don en espèces, acheter des fournitures scolaires et emmener des jouets, qui cela va sans dire, a ravi les enfants.

Je tenais donc à remercier tous les anonymes qui ont cotisés en faveur de l'association, ainsi que les dojos de Landernau, Paris Vaugirard, Marseille et particulièrement le dojo de Tourlaville qui avait organisé les 24h de karaté en cette occasion (merci à Patrick et Sophie).



Lors de mon dernier séjour à Abidjan, il était question en lien avec monsieur YAI Vincent d'aider les populations en difficulté sur la commune de Marcory et d'Abobo (salaire journalier 3 euros) en créant des points d'écoute et de relais pour les jeunes en grande partie désœuvrés à l'issue de ce conflit, tout cela couplé à la création d'une structure qui permettrait la pratique d'activités sportives.

Comme vous le savez, en Afrique tout va moins vite qu'ailleurs, donc soyez indulgent avec votre humble serviteur si les nouvelles tardent à venir... ■

Jean-Claude HUMBERT

## **A propos du livre "La Pratique du Karaté-do"**

**J**e pense qu'il est primordial de poursuivre, de la façon la plus orthodoxe possible, l'enseignement de Me Ohshima, et ses notes sont là pour remplacer sa présence dont on peut malheureusement très rarement profiter maintenant. Aussi les seniors qui ont pu participer à ses stages (techniques et spéciaux) durant près de 20 ans doivent-ils absolument faire référence à ses paroles le plus souvent possible lors de leurs cours ou stages. C'est ce que je fais moi-même et c'est pourquoi ce livre "La Pratique du Karaté-do" est important pour tous, seniors et juniors. Lors

d'un cours que Me Ohshima a donné en Suisse en 2007 il nous a conseillé de revenir sans cesse au livre de Me Funakoshi, "Karate-do Kyohan", ajoutant qu'il lui arrive encore très souvent de s'y reporter. Alors faites de même pour ses notes sur l'entraînement qui sont consignées dans "La Pratique du Karaté-do".

Voici l'avant-propos du livre "La Pratique du Karaté-do". ■

Renée HUG

Ayant eu le privilège pendant près de vingt ans de pouvoir participer aux stages techniques et spéciaux que Maître OHSHIMA dirigeait chaque année à la fois en France et en Suisse, la traduction de ses notes parus dans le journal de SKA (Shotokan Karate of America) a été tout d'abord un grand plaisir pour moi, car en ce faisant je l'entendais nous parler.

Mais j'ai également eu l'impression de beaucoup apprendre, non pas parce qu'il suffit d'écouter ou de lire pour comprendre ("Les mots, dans ce livre, servent à vous guider, mais la pratique est quelque chose que vous devez faire par vous-même, avec honnêteté et droiture, si vous voulez comprendre ce qu'est réellement le karaté." Maître OHSHIMA dans l'introduction de ce livre), mais parce que cela m'a permis de réaliser à quel point il est important d'être très rigoureux, de ne pas se contenter de faire des séries de kihon ou de kata sans trop s'occuper de la forme, mais au contraire de ne pas oublier que "la forme en elle-même est forte", de ne jamais se satisfaire de n'importe quelle défense en kumite (pourvu qu'on ne se fasse pas toucher), mais de se critiquer toujours et encore, avec pour but de toujours faire de son mieux, de toujours faire mieux.

A partir de là j'ai pensé qu'il serait bon que tous les pratiquants francophones puissent s'imprégner, eux aussi, des paroles de Maître OHSHIMA pour qu'elles restent bien ancrées en eux.

J'aimerais donc souligner que ce livre vous transmet les **paroles de Maître OHSHIMA**, c'est-à-dire que ce n'est pas de la littérature. Il y a, par exemple, de répétitions, mais j'ai décidé de le garder car on a souvent besoin d'entendre les choses répétées plusieurs fois, parfois de façon légèrement différente, pour comprendre, et pour ceux qui ont eu la chance de le connaître, j'ai tenu à ce que vous ayez, vous aussi, l'impression de l'entendre en lisant ces notes.



### ***La pratique du Karate-Do par Tsutomu Ohshima***

toujours en vente  
s'adresser au secrétariat de FSK

## **Stage spécial et jyu kumite**

**L**e stage spécial est l'âme de notre karaté. C'est lui qui va au fil des stages polir notre mentalité pour qu'elle soit propre, honnête, généreuse.

Le ju kumité peut être pratiqué en tant que « combat libre » ou encadré dans le contexte de la compétition. La pratique de la compétition apporte une touche supplémentaire du fait de l'envie de gagner ou ne pas perdre, sachant que l'arbitrage est là pour pallier aux débordements.

Au fil des années, j'ai le sentiment que ces deux pratiques sont complémentaires, et autant indispensables l'une que l'autre.

En effet, à mon sens, la mentalité développée au cours des stages spéciaux n'est peut être pas en phase avec la vie en société ! Nous sommes entourés de personnes fourbes,

menteuses, prêtes à tout pour avoir le job, la situation ou exploiter celui qui est généreusement honnête, sans respect de la moindre éthique. (Attention, je ne suis pas en train de dire que tout le monde est comme cela, mais ces personnes existent).

Je crois donc que à l'opposer, le ju kumité apprend à s'adapter, à créer une stratégie, à avoir un œil critique et lucide de diverses situations.

Ces deux états d'esprit comme le yin et le yang, se complètent parfaitement. Je vous encourage donc à pratiquer des deux formes d'entraînements avec assiduité. N'oublier pas, le temps passe vite, est une occasion perdue ne se rattrape pas ! ■

Jean-Louis VÉРАН

## **Résultats compétition Kumite du Sud**

**L**a compétition du Sud-Est qui s'est déroulée à Marseille les 26 et 27 novembre derniers a rassemblé une trentaine de participants (dont seulement 4 filles...) dans une excellente ambiance de camaraderie. Le nombre des combattants a permis de créer une catégorie 12-16 ans, ce qui est un signe encourageant pour les prochaines compétitions. Jean-Claude Humbert nous livre les résultats.

### **EQUIPES SENIORS :**

- 1<sup>ère</sup> place Paris Vaugirard
- 2<sup>ème</sup> place Port St Louis 2
- 3<sup>ème</sup> place Marseille Prado

### **EQUIPES ESPOIRS :**

- 1<sup>ère</sup> place Marseille Prado
- 2<sup>ème</sup> place Port St Louis

### **SENIORS HOMMES C. BLANCHES MARRONS :**

- 1<sup>ère</sup> place Khalifa Paris
- 2<sup>ème</sup> place Doudou Paris
- 3<sup>ème</sup> place Hicham Marseille

### **SENIORS HOMMES C. NOIRES :**

- 1<sup>ère</sup> place Florent Paris
- 2<sup>ème</sup> place Lionel Port St Louis
- 3<sup>ème</sup> place Mourad Port St Louis

### **SENIORS FEMMES :**

- 1<sup>ère</sup> place Annabelle Marseille
- 2<sup>ème</sup> place Tedjia Marseille
- 3<sup>e</sup> place Clara Marseille,

### **ESPOIRS GARÇONS :**

- 1<sup>ère</sup> place Dwight Marseille
- 2<sup>ème</sup> place Meng Port St Louis
- 3<sup>ème</sup> place Alexander Port St Louis

## **Compétition de l'Est, 11 et 12 février 2012**

**C**omme chaque année maintenant, Français et Suisses se retrouvent à Vendenheim grâce à l'organisation vigilante de Laurent Duc pour participer à la Compétition de l'Est. 18 combattants (dont une seule combattante, bravo Laure !), 4 arbitres, les organisateurs et les accompagnateurs ont bravé le froid polaire pour une compétition qui s'est déroulée sans incident et dans une bonne ambiance. En voici les résultats.

### **INDIVIDUELS CEINTURES BLANCHES ET MARRON :**

- 1<sup>er</sup> : Hugo MENDES (Orléans)
- 2<sup>ème</sup> : Lucas LEGOFF (Larmor Plage)
- 3<sup>ème</sup> : Mickael IMBODEN (Suisse)

### **INDIVIDUELS CEINTURES NOIRES :**

- 1<sup>er</sup> : Donato LA ROCCA (Suisse)
- 2<sup>ème</sup> : Philipp FREIBURGHaus (Suisse)
- 3<sup>ème</sup> : Benjamin CAMIAT (Metz)

### **EQUIPES :**

- 1<sup>ers</sup> : Philipp et Lucas
- 2<sup>èmes</sup> : Andreas BIFFI, Hysen RAMA et Fabio MARTINELLI (Suisse)
- 3<sup>èmes</sup> : Donato, Mickael et Tony IMESCH (Suisse)

