

PARIS 06

*M. P. Ducros
20 Rue des Erables
45800 St Jean de Braye*

FRANCE SHOTOKAN Association sans but lucratif 12, rue Saint Jean Baptiste de la Salle 75006 PARIS 566 40 84

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.

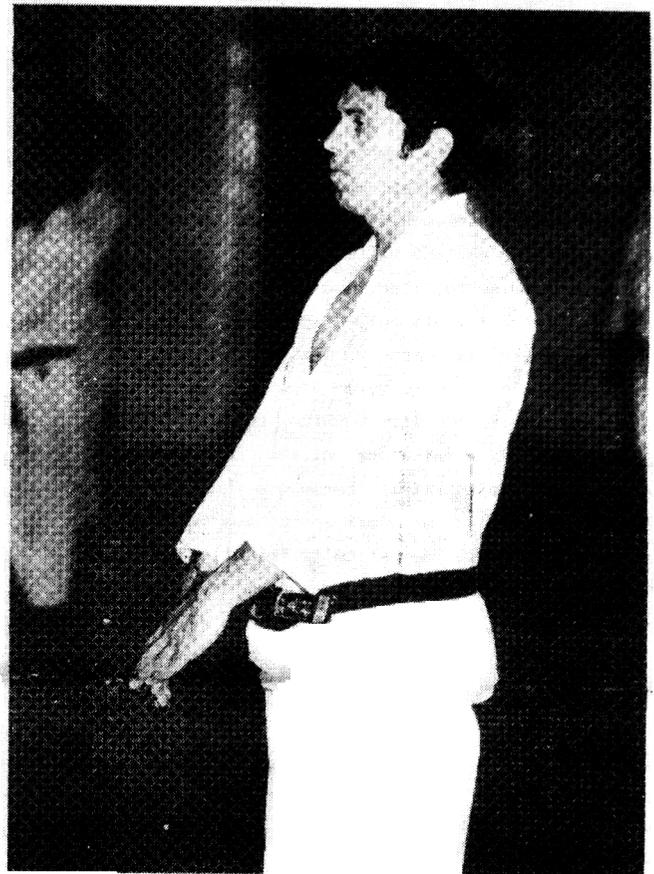
INTERVIEW DANIEL CHEMLA

Que penses-tu des ceintures blanches et marrons du club?

Ce que je ne comprends pas, c'est la motivation des gens qui viennent au karaté. Il y a deux types d'individus essentiellement. Il y a ceux qui sont là pour résoudre des problèmes d'ordre psychologique, très mal dans leur peau, très mal dans leur corps et qui utilisent le Karaté plus comme un moyen de se soigner que de progresser, et puis il y en a d'autres qui sont là pour se castagner et qui, eux, ne cherchent pas du tout à analyser ou à comprendre ce qu'on fait sur un tapis dans un entraînement. Ce recrutement est de plus en plus celui qu'on trouve dans tous les clubs. Ce n'est pas seulement à FRANCE - SHOTOKAN, c'est général: les gens sains, sans problèmes de corps fondamentaux ni problèmes psychologiques terribles qui viennent faire un sport de manière consciente, en étant motivés et en essayant d'aller à fond, il y en a de moins en moins et c'est ces gens-là qui manquent à l'entraînement. Pourquoi ils disparaissent, je ne sais pas. Parce qu'il y en a moins dans la société de façon générale? Ou est-ce qu'ils ne sont pas appelés par le karaté, ou est-ce que le karaté, par son image, appelle des gens un peu à part? Je ne sais pas. Quand on regarde un recrutement en début d'année, sur une trentaine de ceintures blanches en moyenne par an, en fait il n'y en a que deux ou trois qui devraient venir faire du karaté, qui sont faits pour ça.

Et les autres?

Ce qui est grave, c'est que l'entraînement n'apporte rien parce que les problèmes sont mal posés: l'entraînement peut apporter beaucoup de choses sur le plan psychologique mais pas quand les problèmes sont mal posés. Maître HARADA aimait dire qu'on peut mener un âne à l'abreuvoir mais qu'on ne peut pas boire pour lui. Ces gens-là viennent, restent un an, quelques semaines ou quelques mois, sont un poids mort pour le club dans son ensemble et puis dispa-



raissent, ce qui fait qu'on a un énorme recrutement, beaucoup de gens qui viennent et peu de gens qui restent. Pour les gens qui restent, disons ceux qui arrivent à la ceinture marron, là aussi ce doit être la période la plus facile, parce que tout le monde est en train de faire des promesses et qu'on peut penser qu'elles vont toutes être tenues. Ce qui me gêne par rapport à ce que j'ai connu, moi, au moment où j'ai commencé à faire du karaté avec Maître OHSHIMA, c'est le manque de prise en main de soi-même et c'est le même problème qu'on retrouve chez les ceintures noires, en ce sens que les gens ne prennent pas de respon-

sabilités, il attendent trop que les anciens continuent à faire les cours, à dire ce qu'il faut faire, à les corriger, ce qui fait qu'il n'y a pas de trame, pas de transmission au niveau des différentes générations. S'il y avait une prise de responsabilité, chaque ancien devrait avoir quatre ou cinq Juniors qu'il entraîne personnellement et chacun de ces Juniors devrait avoir quatre ou cinq ceintures blanches avec qui il travaille. A l'entraînement libre il devrait y avoir une espèce de transmission des traditions et des mouvements, une liaison entre les différentes générations. C'est une liaison que je ne vois pas et que je ne sens pas.

F.SK- Quand tu es démarré, quel était l'esprit?

Je crois qu'on a eu un coup de chance. On est tombé au moment de la fin de la guerre d'Algérie, et donc au moment de l'arrivée d'un grand nombre de pieds noirs entre 18 et 22-23 ans, d'une part déracinés, et d'autre part à la recherche de quelque chose de différent de ce qu'ils avaient eu comme culture et comme tradition, et en même temps une société française en pleine mutation. Le karaté pour nous, avant que Maître OHSHIMA n'arrive, c'était une manière de s'exprimer, exprimer une violence qu'on avait, et on a trouvé autre chose, justement, que cette violence immédiate qu'on recherchait. On était les premiers, les premiers de tout. On s'est retrouvé être champion de France, et il a fallu qu'on invente, qu'on aille à la recherche de techniques etc... ce qui fait que quand Maître OHSHIMA est arrivé, on avait un niveau technique absolument nul, mais on était les plus anciens et les plus motivés et on a été obligés de se débrouiller. Et c'est cette volonté de se débrouiller tout seuls qui, d'après moi, a été notre chance. On n'avait pas d'argent, pas de dojo, pas de professeurs. En un certain sens, on était plus motivés.

Avant de connaître Maître OHSHIMA, pendant deux ans on s'est entraînés à faire des bêtises. On inventait des exercices et on s'entraînait comme des fous. Le jour où Maître OHSHIMA est arrivé, on s'est aperçu que tout ce qu'on avait appris était faux et qu'il fallait repartir à zéro. Bon, certains ont pu et d'autres non, mais là aussi il y a eu une question de motivations. Quand Maître OHSHIMA est parti, on s'est retrouvés tout seuls et on a fait un club dans une salle petite, avec des champignons qui sortaient sur les murs, de vrais champignons avec le chapeau et tout! Mais on avait trouvé quelque chose qui correspondait à un besoin et il fallait se battre à fond, à la Fédé, partout. Maintenant les ceintures blanches et aussi les noires d'ailleurs, rentrent dans un système qui roule, sans se rendre compte qu'il y a un secrétariat, qu'il y a de l'argent pour faire venir Maître OHSHIMA, etc... C'est devenu social et ça a perdu un peu de sa vie... Nous, il a fallu qu'on économise trois ans pour faire venir Maître OHSHIMA. Pour moi c'est un luxe fantastique que Maître OHSHIMA puisse venir chaque année. Pour les gens, ici, c'est normal.

F.SK - Tu crois que cela peut être dû au développement du club?

Le karaté et tous les arts martiaux ne peuvent pas se transmettre par la parole. C'est essentiellement mimétique. On peut transmettre parce qu'on est en face de quelqu'un.



C'est le contact direct qui fait qu'on arrive à progresser. Ce qui compte, c'est que le maître ou le senior soit là et qu'il y ait ce contact. Si on avait les lignées dont je parlais avant, elles seraient la trame de F.SK. et c'est ce qui manque. Une grande partie de l'enseignement que j'ai reçu de Maître OHSHIMA vient du fait que j'ai pu vivre chez lui. Si on avait pu établir ce genre de lignées, la question du nombre ne se poserait pas, parce que, maintenant, il y a cinquante à soixante ceintures noires au club, et si chacun d'entre eux avait une lignée d'une vingtaine, ça ferait soixante fois vingt et puis c'est fini il n'y a pas de problème... Mais je me demande aussi si ce n'est pas une question de personnalité. Il y a ceux qui peuvent et ceux qui ne peuvent pas...

F.SK- Souvent, des ceintures marrons ou des ceintures noires regrettent de ne pas être encouragées. Est-ce que ces deux points sont liés?

D.C.- A la limite, quelqu'un qui n'est pas fait pour le karaté, il vaut mieux le décourager. Par contre, il arrive qu'on soit à un tournant, qu'on se heurte à une difficulté sans arriver à passer. Il faut bien garder à l'esprit que le progrès en karaté n'est pas continu. On a un palier, on se heurte à un mur, et puis on comprend quelque chose, on passe à un nouveau stade, à un nouveau palier, un peu comme un escalier. En général, plus on a de mal à faire le pas, plus le progrès est important, plus le marche est haute. Si c'est une petite difficulté, on passe en quelques semaines ou en quelques mois à une compréhension différente. Par contre, si c'est quelque chose où il faut changer complètement de personnalité pour arriver à comprendre, ça demande des mois, voire des années.

Là où le senior a une action, c'est quand quelqu'un est face à un problème de fond, il peut se décourager et c'est là qu'il faut lui donner le mot ou l'intuition. On lui fait faire un kata à ce moment, qui permette qu'il n'abandonne pas. Mais ce n'est pas: "Allez mon ostit, continue, tu es très bien, on t'adore" C'est le contraire. D'autant plus que le progrès est très discontinu et qu'on ne peut pas dire "Dans 2 mois ça va marcher" C'est tout

d'un coup qu'on comprend une technique, qu'on l'applique à énormément de choses, et puis à nouveau on a un palier. Ce qui fait acquérir cette compréhension est absolument irrationnel et personnel. Les gens qui demandent à être encouragés, je ne les encouragerais pas. Par contre, si tu obliges quelqu'un, à un moment donné, à trouver tout seul, oui, j'essaie de le faire et je pense que les seniors doivent essayer de le faire, mais avec des gants, avec un stage spécial, avec une épreuve qui aide le bonhomme à prendre authentiquement le problème.

F.SK - Tu t'entraînes combien de fois par semaine -

Comment?

D'abord, il y a les cours. Je donne deux ou trois cours par semaine. Il y a d'une part les cours des ceintures noires où j'essaie d'apporter des éléments techniques nouveaux chaque fois que possible et où je participe, c'est à dire je m'entraîne, je fais des katas, etc... et puis le samedi, en plus du cours, il y a à peu près une heure où je travaille. C'est tout mais je devrais m'entraîner plus. Pourtant, là aussi, il faut savoir que l'or progresse autant de voir quelqu'un attaquer que quand on attaque. Mais il faut découvrir les fautes, pas de manière analytique, mais de manière instinctive. Dans le temps où le type attaque, tu sens où est la faute et ta main va directement à l'endroit d'où vient la faute. Quand l'exercice est fait comme ça, les deux progressent. Celui qui attaque parce qu'il est corrigé, et l'autre parce que son cerveau apprend à recevoir quelqu'un et à percevoir immédiatement ce qu'il y a de faux. De ce point de vue, donner un cours équivaut à un entraînement. A condition que ce soit fait comme ça, qu'on sente le rythme de la salle, qu'on sente par exemple, si tu t'étais dit : " on va faire 200 of-tzukis " et puis, ça ne marche pas, il faut faire autre chose, arrêter, changer le cours. Ça aussi c'est de l'entraînement.

F.SK - L'entraînement minimum que doit faire un élève qui démarre?

Au moins jusqu'au troisième dan, il faut faire les 4 ou 5 entraînements par semaine. Mais il y a une chose que les gens ne font pas assez et qui est essentielle. C'est les katas. Les katas, c'est assez personnel. C'est un des rares entraînements qui remonte aux débuts du karaté et on ne peut vraiment progresser que si on fait beaucoup, beaucoup de katas. Et il n'a pas assez de ceintures noires qui ont leur kata spécial et qui se font 100 katas par jour. Il y a eu une époque où, avec Marc BASSIS, on s'entraînait tous les jours de 6 heures à 8 heures et on faisait kata seulement. La digestion d'un kata, c'est encore une question de nombre. C'est une chose que je vois beaucoup manquer aux ceintures noires.

F.SK - Et si on parlait des problèmes actuels du F.SK?

Pourquoi y a-t-il de moins en moins de ceintures noires sur le tapis?

Il y a eu pas mal d'anciens, très anciens, qui sont partis comme Michel ASSERAF qui, lui, a son propre dojo et il y en a d'autres qui sont passés à un autre stade de leur compréhension et qui n'ont plus besoin de faire du karaté, et puis d'autres qui cherchent autre chose

Pour un individu, il y a une saturation qui peut se faire n'importe quand. Il y a aussi un groupe de ceintures noires sur lequel je comptais pas mal, ceux qui sont à peu près 2ème dan actuellement, et je ne sais pas si c'est une coïncidence ou s'il y a un problème de fond, ils sont tous plus ou moins partis du club.

Il y a peut-être aussi une faute de ma part. Peut-être qu'à partir d'un certain stade, les gens ne reçoivent plus ce qu'ils attendent et veulent le trouver ailleurs, c'est à eux qu'il faut poser la question.

D'autre part, il est possible que cela rejoigne la question de tout à l'heure, qui est qu'on est trop organisé. Je pense que quelqu'un qui a 24-25 ans, qui commence à comprendre un certain nombre de techniques doit avoir envie d'avoir son propre groupe. Alors, on le comprend et, au sein du club, on forme son petit noyau de juniors, ou alors il faut aller faire un club. Et je me demande si pour un certain nombre d'entre eux la meilleure chose n'aurait pas été de faire un club. Je pense à Michel ASSERAF qui a été obligé de partir à Marseille et qui a fait son propre club dans des conditions qui ont été très difficiles au départ. Michel, quand il est arrivé à Marseille, il a eu énormément de problèmes et tous ceux qui ont été " amm... jusqu'au manche " sont ceux qui sont restés. Alors, au fond, est-ce que c'est à cause de moi que les gens ne sont pas capables de faire des groupes à l'intérieur du club de Paris?

F.SK- Est-ce que tu crois que ça leur vient à l'idée?

Est-ce que les gens sont trop égoïstes et ne pensent qu'à leur entraînement propre? Il y a ceinture noire et ceinture noire. Une ceinture noire, ce n'est pas un maître, c'est un type qui a atteint un certain niveau technique. Ce n'est pas un critère de valeur morale.

D'autre part, la vie est beaucoup plus difficile qu'on ne le pense. Il y a quelques années, je me souviens de jeunes qui me disaient : " Viens, laisse tomber les ceintures blanches, on s'entraîne entre nous, on va faire un club " etc... Mais la vie en dehors du karaté fait que beaucoup de gens s'en vont et que ça tombe. C'est une des raisons pour lesquelles je voulais qu'on soit nombreux. Quand on est beaucoup sur le tapis, il peut manquer 10 personnes, on ne verra pas la différence, et ça c'est très important. Maintenant, à propos du fait qu'il y a eu une hémorragie de ceintures noires, j'ai quelques explications mais je ne les ai pas toutes. Je ne pense pas qu'il n'y ait que des coïncidences, il y a sûrement autre chose. (Peut-être aussi que pour certains le karaté est une potion magique. Ils attendent de Maître Ohshima la science infuse et quand au bout de quelques années la science infuse n'arrive pas, eh bien, ils arrêtent.)

Vous devriez poser la question à d'autres ceintures noires parce que s'il y avait des leçons à tirer, je serais tout à fait d'accord pour voir.

F.SK- Comment considères-tu ton évolution depuis que tu as été premier dan jusqu'à ton niveau actuel, et quelles difficultés cela représente-t-il d'une manière générale pour une ceinture noire?

La difficulté c'est qu'il faut être honnête avec soi-même, à fond, vraiment honnête, et à chaque moment se re-

mettre en cause, et puis que, quoi qu'il arrive, le karaté passe avant tout le reste. C'est à dire : qu'il fasse beau, moche, que tu sois en forme, pas en forme, qu'il y ait des enfants, du travail, n'importe quoi, tu t'entraînes d'abord et avant tout. C'est à ce niveau là que c'est difficile. Le reste, c'est anecdotique. Il faut d'abord penser au karaté avant de penser d'une autre manière. Quant à mon évolution, je crois que ce n'est pas à moi de la discuter. Ce qu'il y a de difficile, c'est que plus tu raffines ta perception des nuances, plus tu es seul. C'est très dur. Mais le problème, c'est de savoir si ce qui est important c'est de comprendre la vérité ou bien d'être heureux à se raconter des conneries.

Interview réalisée par
Virginie Brac de la Perrière
et François Bergiarelli.

ACCIDENTS ET INCIDENTS

Après une quinzaine d'années de karaté, plus pour certains, il est temps de faire le bilan de nos petites misères, afin de ne pas transmettre aux débutants nos divers problèmes, qui de genoux, qui de reins, qui de hanches. Au dernier stage, on ne comptait plus les gens se faisant manipuler, et encore tous les vieillards de mon époque n'étaient pas au rendez-vous! Tous ces maux, dont peu meurent mais dont beaucoup sont atteints, sont plus inhérents à l'apprentissage de la technique qu'au karaté lui-même.

A - Les incidents dus à la technique SHOTOKAN

Ils découlent naturellement :

- a) des postures basses. à l'exception de Kokutsudachi et de Nékoachi. Ces positions provoquent en effet l'exagération de l'ensellure lombaire et partant de toutes les courbures du rachis. Cet excès de concavité appelé lordose est, comme l'a déjà signalé Micky dans un précédent article, à l'origine de maux de nuque, de dos et d'épaules, de hanches, mais aussi de genoux et de chevilles.
- b) des coups portés (parfois reçus) surtout sur des plans trop durs et à partir de postures trop rigides.

B - Les incidents de l'apprentissage.

Ils proviennent d'une méconnaissance des données anatomiques et physiologiques élémentaires de la part des professeurs, mais aussi des pratiquants. On ne peut jeter la pierre à personne, car les théories sont nombreuses quant à la musculation, aux assouplissements, etc.. Les ouvrages de synthèse sont peu nombreux et trop complexes. Les ouvrages de vulgarisation sont trop souvent faits dans des buts commerciaux et leurs auteurs cherchent surtout à justifier leurs propres hypothèses par leurs propres conclusions.

C - Les remèdes à porter aux incidents inhérents à la technique.

Le défaut porte en lui son remède : IKITE

- a) IKITE compense les inconvénients d'exagération de courbure dans le plan frontal et dans le plan sagittal.

Un exemple simple : ofc tsuki à droite.

Le déplacement du bras droit attire la colonne dorsale vers la droite et augmente la courbure dorsale vers la cyphose, entraîne la colonne cervicale vers la lordose et la rotation du même côté. La lordose lombaire déjà accentuée par la position Zenkutsu se transmet au membre inférieur, provoquant le décollement du sol du talon arrière.

IKITE sera effectué par tous les groupes musculaires contraires à tous ces déplacements: dans le plan frontal, les fixateurs du cou et des omoplates : (omboïdes, angulaires, trapèzes etc..)

Dans le plan sagittal, les muscles profonds allongés de la tête au coccyx, les muscles postérieurs du membre inférieur en arrière. En avant, les muscles du cou : sterno-cléido-mastoïdien, puis en relais, les abdominaux et les muscles antérieurs des membres inférieurs. De la tête au talon arrière, presque tous les muscles de soutien à fibres rouges et à contraction lente sont sollicités ainsi qu'une partie des muscles blancs à contraction rapide.

La contraction simultanée de tous ces fixateurs doit commencer peu avant le choc et se poursuivre tout au long de la pénétration du coup. Les blocages s'établissent en effet dans le temps suivant des schémas à développer à l'entraînement. La percussion, sec ou adversaire, se fera au cours de la contraction de toutes ces structures et non après, la contraction se poursuivra pendant toute la pénétration et quelque peu au delà. C'est cette parfaite cohésion que l'on appelle Kime.

- b) Lutter contre la latéralisation excessive :

Maître FUNAKOSHI demandait aux droitiers le double de travail du côté gauche.

D - Les remèdes à apporter au plan de l'entraînement.

Des IKITE maintenus trop longtemps amènent dans certains groupes musculaires non prévus à cet usage un excès d'acide lactique, dont des douleurs (courbatures) Avec la fatigue, les différents côtés travaillent inégalement et les vertèbres se trouvant soumises à des tractions irrégulières restent dans des positions de grippage les unes par rapport aux autres (les vertèbres qui sautent !) Avec la fatigue, le muscle perd en souplesse et transmet plus facilement les " à-coups "

Par contre, une certaine fatigue est nécessaire pour éliminer les effets parasites de muscles travaillant trop et freinant l'efficacité. Comme on le voit, le problème n'est pas simple et pour être résolu nécessite :

- a) du Préventif :

- 1 - acquisition d'une forme de base par différentes méthodes: interval Training- fractionné etc..
- 2 - une musculation intelligente adaptée aux exigences du karaté et non pas la gonflette pour la gonflette.

- 3- Des assouplissements tenant compte de l'âge et de la vraie nécessité.
- 4- Un effort pour acquérir des connaissances en diététique, en anatomie, en physiologie etc..
- 5- Des cours équilibrés prodigués par des gens équilibrés!

b) du curatif

La plupart des problèmes musculaires ou articulaires peuvent être résolus par des massages, des manipulations effectuées par des professionnels, des agents physiques tels la chaleur, le froid, l'électricité etc..

Par contre si l'entraînement provoque des maux plus importants; maux de tête, douleurs abdominales etc., il faut arrêter et consulter, mais le karaté lui-même n'est pas à mettre en cause.

R. Marchand.



TOGO.TSUKI

Réaction en face d'un adversaire à la fois plus puissant et ayant une technique plus avancée, démontrée ici sur un exemple : TOGO TSUKI.

En face d'un adversaire à la fois puissant et doué d'une excellente technique, seule la détermination peut compenser ces avantages. Il s'agit de placer un mouvement d'arrêt pour utiliser la force de l'adversaire mais avec opportunité et un choix du rythme pour avoir l'efficacité maximum.

Les points importants sont dans l'ordre :

La détermination, pour développer son mouvement sans se préoccuper du danger éventuel afin de disposer de toute son énergie disponible pour détruire l'adversaire et de ne pas laisser son attention être troublée par des feintes ou des mouvements de préparations.

La concentration : il s'agit de saisir l'instant où l'adversaire décide de porter une attaque réelle, donc de voir et de saisir toute modification de son attitude avant même que son action se développe. Cependant, bien que l'on suive tous les gestes de l'adversaire, le début du mouvement d'arrêt doit coïncider avec l'instant où l'action de l'adversaire est suffisamment développée pour qu'il ne puisse pas la modifier. Enfin, du point de vue technique pure, avoir une jambe arrière stable pour servir d'appui au moment de l'impact et un déplacement puissant des hanches qui ne s'achève qu'après l'impact, de manière à donner le maximum d'efficacité au coup.

Les principes énoncés ci-dessus sont démontrés dans la série de photos. A titre d'exemple, on a considéré une attaque par Oie- Tsuki et un arrêt en Yaku-Tsuki, mais une multitude d'autres combinaisons sont possibles comme : arrêt en Uraken sur attaque Maesqueri, arrêt en Fumikomi aux genoux sur attaque Mawashigueri, arrêt en Maete sur attaque en Oie- Tsuki ou Maesqueri, etc... Le mouvement du bras gauche qui dévie légèrement l'attaque est uniquement une garantie, et ne doit en aucun cas gêner l'exécution du Yaku-Tsuki. Ce qui exige que les épaules soient souples et détachées. Le point essentiel est de sentir l'adversaire

pour prévoir son attaque, tous les sens doivent être en éveil, le regard doit l'englober tout entier, la respiration doit être calme et bien adaptée au rythme respiratoire de l'adversaire. Une fois la décision prise, on ne doit plus penser à sa propre sécurité, toutes les forces doivent tendre à une seule chose : comprendre l'adversaire.

Daniel CHEMLA

FICHE.CUISINE

En fin d'année, la rédaction mettra en vente un ouvrage avec reliure dorée à la feuille; intitulée :
" Le Guide complet du pratiquant de FRANCE- SHOTOKAN "
Nous sommes heureux de vous en présenter quelques extraits.

Règle n° 1 - Un junior doit toujours chercher à toucher un senior au combat. Toutefois, lorsqu'il y parvient, c'est qu'il a triché.

Règle n° 2 - Tricher de façon répétée face à son senior est la preuve d'une mauvaise mentalité.

Règle n° 3 - Le bon mental d'un junior se reconnaît aux attentions délicates dont celui-ci honore son senior. Leur nombre est, bien sûr, illimité. On notera, à titre indicatif: le sourire au moment de l'arrivée du senior au club, le prêt de son savon sous la douche et, mieux encore, l'offre de sa place sous la douche elle-même, etc...

Règle n° 4 - Les seniors ont la plaisanterie facile. Il est de bon ton pour un junior de rire aux plaisanteries de son senior. Par contre, il ne doit pas s'attendre à ce que le senior sourie à la plaisanterie d'un junior.

Règle n° 5 - En matière d'absentéisme à l'entraînement, on notera les deux principes suivants :
Un junior qui s'absente au delà d'une semaine est dit : " en train de se relâcher "
Un senior absent au-delà de 6 mois est dit :
" en train de prendre du recul "

Le senior a le devoir de soutenir moralement le junior en cours de relâchement par des coups de fil répétés en PCV. Il est par contre hautement déconseillé à un junior de contrarier la " prise de recul " d'un senior. Le retour du junior au club grâce au soutien attentif du senior doit toujours s'accompagner d'une remarque désobligeante, afin d'élever sa mentalité. Il est par contre recommandé au junior de montrer au senior combien la fin de "sa prise de recul" le comble de joie.

Règle n° 6 - Un senior doit donner au junior une image démoniaque de lui-même, surtout si c'est un grand romantique timide et affectueux à l'intérieur. La réciproque est déconseillée au junior.

Règle n° 7 - Inviter les juniors à travailler avec lui est un devoir imprescriptible du senior. Il peut toutefois s'affranchir de cette obligation lorsque son niveau devient tel que sa seule présence mentale guide le travail des juniors.

Il est absolument interdit à un senior de refuser de travailler avec un junior qui l'invite: il ne peut le faire que lorsqu'il est fatigué. La fatigue d'un senior est un événement grave qui doit toujours appeler de la part du junior une attention bienveillante et des demandes de nouvelles réitérées les semaines suivantes.

Règle n° 8 - La cotisation est un sujet dit " tabou " Un sujet "tabou" est un sujet que seuls les seniors peuvent évoquer. Il est de bon ton que le junior acquitte sa cotisation avec toutes les marques de l'enthousiasme. Un senior a le droit de ronchonner, mais qu'on ne s'y trompe pas : cette mauvaise humeur apparente cache un enthousiasme encore plus profond que celui du junior.

Règle n° 9 - Le retard au cours est l'indice d'une mauvaise mentalité. Le retard des juniors se solde par des tours de tapis en sauts de canard. Si par hasard un senior se trouve parmi les retardataires, le tour de tapis est déconseillé car la participation du senior à celui-ci pourrait être mal interprétée par le junior (dont la mentalité est faible encore, ne l'oublions pas)

Règle n° 10 - Les longues discussions entre seniors pour évoquer les petits bobos passés et présents n'ont lieu que pour montrer aux juniors que leurs seniors en ont vu d'autres. La blessure du junior est généralement sans importance.

Règle n° 11 - Les seniors d'avant étaient plus forts que les seniors d'aujourd'hui (même si ce sont les mêmes) car tout fout le camp, Madame Bouzigue...Quant aux juniors, leur niveau

baisse chaque année, c'est une règle absolue qui ne souffre pas d'exception. Cette baisse de niveau continuelle est un facteur de découragement pour les seniors et explique la nécessité pour eux de prendre du recul (se reporter à la règle n° 5)

Règle n° 12 - Les juniors doivent prendre conscience de la transparence des relations au sein du club. Si celle-ci ne leur paraît pas évidente, c'est que leur mauvaise mentalité les empêche de percevoir la qualité de l'atmosphère créée par les seniors.

Stéphane AUOIN

P A S S A G E D E G R A D E

ORLEANS - janvier 1980

AMIN Mohamed	3ème Kyu
FIGA Dieudonné	"
GAURY Thierry	1er Kyu
LETIN René	

***** 