

FSK
liaisons

France Shotokan



SOMMAIRE

Editorial	2
Actualité	
Qu'est ce que le Godan Practice ?	3
Des candidats à la présidence de FSK.	5
Brèves de stage	7
Transmettre	
Renée Hug	8
Vie des stages	
Stage vacances à Groix en 2015	11
Entretien...	
avec Astrid Schneider.	12
Technique...	
Les postures	15
Résultats du passage de grades 2016	16
Les artistes de FSK	16

France Shotokan



91 rue des Côtes
78600 MAISONS LAFFITTE
01 39 12 03 21

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
benoitrobert18@aol.com

Shihan
Tsutomu OHSHIMA

Editorial

Cette édition est avant tout marquée par le rappel des changements dans la vie de FSK. Il en résulte une place importante faite à notre estimé Président. FSKL ne lui a pas rendu la vie facile, impératifs de la presse obligent. Mes excuses Président !!

En fait cet édito sert à relativement peu de choses :

Si nous savons tous que l'essentiel est la pratique et que nous n'avons pas trop de mal à nous y adonner, nous savons également que pour qu'elle perdure, il faut se renouveler et donc trouver de nouveaux membres. En ce domaine nous sommes moins... comment dire...

Passons ! Dans cette optique, le dojo de Tours met à disposition de tous son savoir faire en matière de présentation de club. Qu'il en soit remercié. Si vous n'avez pas déjà eu l'information, contactez directement Romain ou Sophie à Tours ou bien FSKL.

Comme Tours, n'hésitez pas à partager vos expériences et savoir faire.

Les lecteurs les plus attentifs remarqueront que certaines rubriques sont absentes, comme «Expériences» ou «Carnet rose» (encore une stratégie de recrutement de nouveaux membres qui peine à se développer) ou d'autres encore. Ne pas s'inquiéter. En premier lieu, foin de routine, ensuite, les innombrables contributions des membres les renouvelleront certainement et surtout, une nouvelle et prometteuse rubrique : « les artistes de FSK ». Elle montre à quel point certains d'entre nous sont des artistes à facettes multiples. En effet, le plus difficile n'est pas de trouver de tels talents, mais de surmonter leur modestie. Merci à toutes et à tous. ■

La rédaction

NdLR : Je ne reviens pas sur le prix fabuleux réservé aux heureux gagnants de concours de photos et autres.

En couverture :

Joie de vivre !! Vue à Vichy en mai 2016 - La délégation israélienne (si vous identifiez les intrus, signalez-vous auprès de la rédaction et vous gagnerez, comme d'habitude, etc etc). Un bel et joyeux exemple de la signification « d'associations soeurs ».

Auteur : Photo aimablement transmise par Avi Strauch, sandan Israël Shotokan (au centre sur la photo).

En 2015 est apparu un nouvel événement désigné « Godan Practice ». Cet événement se veut périodique. Comme son nom l'a suggéré aux plus subtils d'entre nous, il est réservé aux godans. À ce titre, Denis Bauer, godan, leader du dojo de Colmar, a tenu, en tant que président de FSK, à nous présenter cet événement.

➤ **Actualité... Mister President...**

Qu'est-ce que « Godan Practice » ?



Denis Bauer, godan, leader du dojo de Colmar, président FSK

FSKL : En 2015 a eu lieu un événement désigné "Godan Practice". Peux-tu nous expliquer de quoi il s'agit ?

DB : Concernant l'idée de ce stage, d'ailleurs ce n'est pas un stage, le terme est réducteur, l'appellation "Godan Practice" est volontaire, c'est avant tout une rencontre, une rencontre entre godans.

L'idée m'est venue en 2011 pour les 80 ans du dojo de Waseda au Japon, lors d'une discussion, un soir, autour d'une bière à Tokyo. C'était avec John Teramoto, le leader des ceintures noires aux USA, en discutant il me posait des questions, nous parlions forcément de karaté. Il me demandait si nous avions en France une rencontre entre godans. J'ai lui ai répondu que nous avions tous les débuts d'année une rencontre entre yodans / godans, mais pas de rencontres uniquement entre godans. Cette idée me trottait donc dans la tête depuis un certain temps.

Durant les passages de grades aux 50 ans de FSK en Normandie, j'ai agréablement constaté que nous étions presque vingt godans à FSK, de plus en plus de godans en

Suisse, presque une vingtaine en Israël, sans oublier la Belgique et l'Espagne.

J'ai sondé Elie Cohen, responsable pour Israël, Patrick Mottet pour la Suisse, j'ai bien sûr posé la question à Jean-Louis Véran, et finalement appelé Maître Ohshima. Je lui ai présenté l'idée d'une telle rencontre et il m'a encouragé à lancer l'événement. Par ailleurs, je l'ai invité mais il a décliné en expliquant qu'étant très sollicité, il ne participait plus qu'aux événements nationaux, si sa santé le permettait.

En outre, j'ai appelé Alain Gabrielli qui m'a également encouragé dans cette voie et a suggéré une ébauche de trame : à tour de rôle, chaque responsable ou leader de pays dirigerait l'entraînement, en gardant l'idée qu'il ne s'agit pas forcément du plus gradé ; l'entraînement doit mettre en exergue le travail spécifique de quelqu'un.

Par exemple Patrick Mottet est connu pour son travail sur les clés, le self défense, il a donc montré son travail personnel là-dessus, Elie Cohen et Michel Asseraf ont valorisé d'autres éléments. Chacun à tenter de faire passer un ou plusieurs messages qu'il serait trop long de détailler ici.

Alain a aussi fait germer l'idée qu'à la suite de cette première édition en France, la Suisse organise la suivante en 2016, à Berne, le premier weekend du mois de juillet, puis la suivante à Israël et éventuellement la Belgique dans quelques années. L'idée est bien d'organiser un événement périodique et qui dépasse les frontières dans un esprit de réciprocité entre les pays participants.

Enfin, au-delà même de la pratique du karaté, le but est également de se retrouver pour échanger et partager entre les quelques 35 participants.

FSKL : Tu viens de raconter la genèse de l'événement, mais quelle est la finalité ?

DB : Nous préparons l'avenir à plusieurs niveaux car nous ne perdons pas de vue que, malheureusement, Maître Ohshima n'est pas éternel. Plus qu'une rencontre entre godans français - qui se connaissent déjà bien - "Godans

Practice" permet l'échange entre godans d'Europe. Pour aller plus loin, j'ai invité John Teramoto - par le biais de FSK qui prend en charge son billet d'avion - à diriger une séance lors du "Godan Practice" à Berne ainsi qu'un stage technique à Colmar quelques jours plus tôt.

Le premier objectif est de créer une relation privilégiée et fédérée entre européens puis d'étendre ce lien avec les américains. Je n'oublie pas que cet événement, "Godan Practice", est issu d'une rencontre. Quand j'ai pratiqué Iai avec John Teramoto au Japon, nous n'avons pas beaucoup communiqué mais avons immédiatement accroché par l'échange autour de ce simple combat à deux. Un autre Iai avec lui a suivi à Vancouver en 2012 lors des 40 ans de Canada Shotokan, puis un autre à Paris... C'est une histoire de quelques Iai... et le fruit d'une belle rencontre.

FSKL : C'est donc un chemin de préparation d'avenir, de la préservation de l'unité de l'enseignement de Maître Ohshima, question en suspend depuis longtemps, qui prend forme grâce à une rencontre. L'idée serait d'organiser des échanges par les leaders d'école selon les zones géographiques : on consolide pour que ce soit homogène en France, puis on homogénéise au niveau

européen, avant d'échanger avec les autres régions du monde de manière à s'assurer que l'on a bien la même pratique ?

DB : Oui, c'est clair. Durant mes deux ou trois premières années de présidence, je me suis attelé à encourager la fédération entre tous les karatékas, mais aussi aux niveaux des leaders et des dojos de France. Remarquant que cela fonctionnait bien, il était normal que, la quatrième année, je souhaite élargir le rayon. Je suis maintenant à ma 5ème année de présidence - deux mandats de 3 ans - et il me semble toujours aussi important de rassembler, par des échanges, mais d'abord par la pratique du karaté.

Dans ce genre de rencontres, il y a un minimum de quatre séances : une le vendredi, deux le samedi, puis le dimanche matin. C'est beaucoup plus qu'un stage et c'est pourquoi j'ai longtemps réfléchi à son intitulation. Pour moi, il ne s'agissait pas d'un "stage" de godans mais plutôt d'une manière de se rencontrer, ensemble, autour de la pratique telle que Maître Ohshima l'a toujours recommandée. Et encore une fois, j'insiste, tout a commencé par un Iai - le combat le plus sobre - tout simplement, la pratique. ■



*Godan Practice
première édition
en 2015, en France
Auteur :
Patrick Schoeffer*



*Godan Practice
deuxième édition
en 2016, en Suisse
Auteur :
Alex Guillen
(Suisse Shotokan)*

Cette année est une année charnière pour FSK à bien des titres. En particulier, elle correspondra au renouvellement du bureau de FSK, à commencer par son président. Denis Bauer,

président en exercice nous explique pourquoi nous devrions avoir à choisir entre de nombreux candidat(e)s.

Des candidats à la présidence de FSK ?

FSKL : Ton mandat expire l'année prochaine. Tu essaies d'encourager les candidats à se jeter à l'eau. En ce sens, peux-tu nous parler de ton expérience de président ?

DB : C'est une très bonne question et on peut effectivement la poser de cette manière. Depuis 2010, les événements se sont accélérés et, avec le recul, je me rends compte que certaines choses me sont tombées dessus sans que je le demande mais en se mettant naturellement en place et j'en suis content.

En 2004, pour les 40 ans de FSK à Mulhouse, j'étais un des pilotes de l'organisation, et c'est là que j'ai mis le doigt dans l'engrenage pour la première fois. J'ai eu la chance de travailler au sein d'une équipe formidable qui m'a beaucoup aidé, puisqu'il y a sept dojos en Alsace avec des seniors que j'appellerais de la première génération.

Quand on m'a proposé de présenter le godan en Israël en 2010, tout s'est précipité encore davantage... J'avais déjà décidé de participer à cet événement d'Israël Shotokan dans un état d'esprit favorisant la pratique du karaté et les rencontres. Je me souviens que dès les années 1980, je participais à des stages en-dehors de l'Alsace, aussi pour visiter la France. Ainsi, j'ai eu la chance de me rendre dans des endroits que je n'aurais peut-être jamais vus autrement.

J'ai, par exemple, des images qui me reviennent en tête de Carry-le-Rouet, en 1985. Je me rappelle des 1000 coups de pied au bord de la mer... Mais je m'égare... Je vais reprendre la question parce que maintenant il y a plein de souvenirs qui remontent à la surface.

FSKL : Pas de problème, ça donne une idée de rubrique pour FSK Liaison : "vos souvenirs... »

DB : Retour à la question ! Donc c'est en 2010 que tout s'est réellement accéléré. Nous étions quinze à présenter le godan, sept ont été reçus avec Yves Leroy pour

la France. Là encore, ce fut une belle rencontre.

Nous étions un nombre impair et c'est pourquoi j'ai passé les combats iai deux fois. A la fin, Maître Ohshima annonce les résultats, les reçus, forcément une certaine déception pour ceux qui ne l'ont pas et surtout pour les Français. Après les annonces, Élie Cohen que je ne connaissais pas du tout, vient vers moi et me dit "tu as fait deux fois les combats, c'est un peu à cause de moi. Après ton premier passage, j'ai vu que tu étais frustré, je voulais te faire plaisir." Effectivement, lors de mon premier passage j'étais un peu crispé. Je savais que je ne pouvais pas revenir en arrière, que les carottes étaient cuites, et c'est pourquoi j'ai pu me relâcher pour mon second combat, avec un feeling beaucoup plus intéressant. Encore une belle rencontre, avec Élie Cohen.

Par la suite je ne l'ai pas lâché. Il m'avait tendu la perche lors de mon passage de grade ce qui m'a permis d'entrer en contact avec la personne, alors que je ne le connaissais que de par son statut de Shihan responsable de Israël Shotokan. Comme il dirigeait des stages en Suisse, je l'ai invité à deux reprises à Colmar pour diriger des stages. Là aussi rien de mieux, il était chez moi, on a échangé durant les weekends.

FSKL : Là, on dérive de nouveau de la question et on rebondit sur le thème du "Godan Practice" (voir article correspondant Ndlr). Pas grave, mais revenons cependant à la question des candidatures à la présidence de FSK.

DB : En tant que président on rencontre des personnes exceptionnelles. Je parle beaucoup de mes rencontres à l'international mais j'aurais dû commencer par celles du début, en France.

Je ne suis pas quelqu'un qui va spontanément vers les autres. Il y a quelques années, Alain Gabrielli

(suite page 6)

est venu pour diriger un stage en Alsace. Je l'ai vraiment découvert à ce moment-là. Nous sommes presque arrivés en retard pour le premier cours parce qu'on avait pris le petit-déjeuner chez moi et que Alain avait commencé à raconter l'histoire de France Shotokan. Je me souviens l'avoir écouté parlé pendant deux heures non-stop. C'était comme si on se connaissait depuis 30 ans. J'ai trouvé ce moment exceptionnel parce que je suis plus de la génération Michel Asseraf, ayant commencé le karaté à France Shotokan en 1982. J'avais fait un peu de karaté avant ailleurs, du judo, mais je considère que j'ai vraiment commencé les arts martiaux en 1982 avec mes professeurs Renée et Henri Hug mais également grâce à tous les stages de Michel Asseraf.

Quand on m'a proposé la présidence de France Shotokan, j'ai longtemps réfléchi. J'ai rencontré aussi Michel Asseraf. Je lui ai fait part de mes doutes il a su les apaiser comme il sait bien le faire avec des arguments très convaincants. Je remercie également Richard Hiegel et Stéphane Audouin qui m'ont conseillé de verrouiller en me limitant à deux mandats de 3 ans : "Il faut que ça tourne. Au bout de 3 ans tu repasses au vote. Comme ça, s'il y a quoique ce soit, tu peux déjà sortir au bout de 3 ans. Il m'a bien fallu trois ou quatre mois d'hésitations avant de dire "oui on y va !".

Ensuite, un ou deux ans sont nécessaires pour comprendre les rouages, connaître tous les responsables de dojos. Je me suis rendu compte il y a quelques mois que j'avais quand même un petit regret de passer la main. Mais il s'agit surtout maintenant de trouver quelqu'un qui puisse prendre la relève et cela se met tout doucement en place. En tant que président, je soutiens le plus ouvertement possible que se présentent plusieurs candidats. Mais à titre personnel, j'encourage Victor Coelho (dojo d'Orléans, NdlR) qui est l'actuel vice-président. Grâce à son poste, il connaît et comprend la situation, il sait ce qui se passe depuis cinq ans et a été impliqué dans toutes les décisions importantes. Il m'a beaucoup aidé et soutenu au cours de ma présidence et je l'en remercie.

Je dois dire que l'année dernière, j'ai eu une période assez difficile pour des raisons professionnelles : j'ai reçu une promotion qui n'en était pas une avec la responsabilité commerciale d'une usine supplémentaire, à Dunkerque, en plus du boulot actuel. J'étais à 100 %

dans ce que j'avais déjà et ces quelques mois pour faire la mise au point ont été quelque peu compliqués. Je remercie Bénédicte pour sa patience et lui présente mes excuses pour mes mails souvent très expéditifs voire directs où je ne prenais pas le temps de mettre les formes...

Le plus important c'est l'équipe, être entouré, être soutenu, être secoué parfois. Premièrement, il y a Bénédicte, bien sûr, qui nous aide énormément par son travail et son engagement. Puis, nous avons bénéficié de la présence du trésorier, Laurent Duc (dojo de Strasbourg, NdlR) qui a assuré sa tâche méticuleusement et, enfin, du secrétaire Pierre Kehrlé (dojo de Mulhouse, NdlR) qui a toujours bien préparé les réunions de l'année et présenté d'excellents comptes-rendus.

Par ailleurs, les anciens présidents Stéphane Audoin et Richard Hiegel ont toujours été présents et disponibles quand j'avais une question ou des doutes.

Il y a encore un dernier sujet que j'aimerais aborder, un dernier challenge pour FSK. Il s'agit de mettre en place un mode de fonctionnement qui permette de se passer de secrétaire puisque Bénédicte prend une retraite méritée.

Depuis des années nous avons toujours eu une secrétaire à mi-temps. Cependant, chaque changement est une opportunité pour trouver un autre modèle. Je me suis renseigné, les suisses n'ont pas de secrétaire, les israéliens non plus. Je pense qu'on est rentré dans un système de confort. J'ai réalisé que Bénédicte faisait beaucoup parce que certaines personnes n'ont pas internet ou ne souhaitent pas l'avoir. En conséquence, elle est obligée de leur envoyer les informations ou les comptes-rendus par voie postale.

Les Suisses sont plus disciplinés, toutes les inscriptions se font par internet. Il faudrait qu'on arrive également à cela ; que les dojos collectent les inscriptions lors des stages spéciaux puis opèrent des inscriptions collectives. Pour les cotisations de ceinture noire il faudrait procéder de la même façon. Cela éviterait au bureau de courir après telle ou telle cotisation, parfois sans savoir si la personne s'entraîne encore alors que cette information est forcément connue au niveau de son dojo. J'ai le cas au dojo de Colmar ; certaines ceintures noires qui ne s'entraînent plus mais qui veulent garder le lien et insistent pour continuer à cotiser, ne serait-ce que pour recevoir le journal et les informations.

J'insiste car, à partir de septembre, nous devons nous passer de secrétaire et il ne faut donc pas rater l'occasion de faire les choses différemment.

Aujourd'hui, j'entends qu'il y a pas mal de yodan et godan qui connaissent bien notre association, sont connus de tous et donnent de leur temps libre pour assister le bureau et les dojos. Pour ma part, ce n'est pas parce que je sors du bureau que je ne vais plus donner de mon temps. Je vais notamment continuer de m'occuper de la confection des ceintures noires car je bénéficie déjà du contact à Tokyo. De la même façon, Stéphane Audoin effectue toujours le suivi des diplômés puisque la presse spécialisée est à Paris.

J'aime bien dire "Vous savez comment on mange un éléphant ? Il faut être à plusieurs et manger des petites bouchées tous les jours." C'est cela, le travail en équipe. ■

Denis Bauer, godan, leader du dojo de Colmar, président FSK lors du 50^{ème} anniversaire de FSK à St Lô en 2014.

Auteur : Olivier Aubrais



Brèves de stage...

Stage spécial en Israël 2015



Marion Jezequel, shodan du dojo de La Glacerie, a trouvé une amie pour pratiquer ses jeux de pieds préférés, bravo Marion !!

Stage Spécial National, Vichy

Entendu sur une fréquence confidentielle

« ... attention attention, l'Aigle s'envole, que fait le Lapin ? Je répète... »

FSKL est aux aguets

Renée Hug avait accepté de diriger un stage technique à Orléans. Suite à un imprévu (du genre de ceux qu'on ne prévoit pas) l'événement a été remis. Cependant Renée a tenu à sacrifier à l'exercice imposé en ce genre d'occasion : illustrer le thème du 50^{ème} anniversaire FSK en 2014, « TRANSMETTRE ». Merci à elle.

Transmettre : par Renée Hug

Après notre 50^{ème} Anniversaire en Juillet 2014, Victor (vice président FSK, leader du dojo de Orléans la Source) m'a demandé d'écrire un article sur ce que je pense être important de transmettre.

Nous sommes tous membres d'une organisation qui pratique le karaté OHSHIMA SHOTOKAN, alors il me semble évident que ce que nous devons pratiquer, respecter, enseigner et **transmettre**, et ce de A à Z et avec rigueur, c'est la méthode que Me Ohshima nous a enseignée. Alors ne vous étonnez pas si je vais me référer constamment à ses paroles, répétées sans cesse tout au long des nombreux stages techniques et spéciaux que j'ai eu la chance de pouvoir faire sous sa direction en France, mais aussi en Suisse, depuis mes débuts fin 1969.

Je voudrais aussi vous recommander vivement de lire et relire sans cesse ses notes sur l'entraînement que vous trouverez dans « **La Pratique du Karaté-do** » et dans le livre « **Entretiens** » édité par France Shotokan à l'occasion de son 50^{ème} Anniversaire. Mais n'oubliez pas non plus notre livre de référence qu'est « **Karaté-Do Kyohan** » auquel Me Ohshima nous dit se référer lui-même très souvent.

Dans son introduction (« La Pratique du Karaté-Do »), après nous avoir donné une explication sur le Zen et les arts martiaux, le premier point important pour lui, c'est :

« Penser aux Anciens »

Lorsque nous pratiquons, dit-il p. 9, « nous essayons de comprendre les leçons que les anciens maîtres nous ont transmises par les kata (les « formes ») et plus récemment par les techniques de base et les méthodes de combat décrites par Maître Funakoshi ».

Ce que nous pratiquons est un **art** martial, c'est-à-dire que, comme dans tout art, il y a des règles et des techniques de base à apprendre, à répéter et répéter sans cesse, avec pour but de se perfectionner de plus en plus.

C'est un art **martial**, c'est-à-dire que les règles et les bases concernent des techniques de combat, techniques qui doivent être efficaces afin de "détruire" l'adversaire.

« L'étude du kime (voir « La Pratique du Karate-Do », page 71) était la partie la plus importante de l'entraînement de karaté pendant de nombreux siècles. Le but était une seule technique, idéale, un coup de poing ou de pied qui détruit complètement l'adversaire. Dans une situation réelle, ce n'est pas si facile à faire, mais lorsque l'on pratique, on cherche toujours à atteindre ce qu'il y a absolument de mieux, la technique la plus réaliste qui a du kime. C'est là l'élément le plus important de la pratique du karaté. « Sans kime, il n'y a pas de karaté. »

J'aimerais alors insister sur ce point car certains à France Shotokan ont tendance à donner trop d'importance à la compétition.

Revenons-en à ce que dit Me Ohshima à ce sujet : c'est lui qui a créé la compétition en 1952 à une époque où "le karaté n'attirait guère les jeunes générations... A l'époque ces tournois avaient seulement pour but la publicité : il s'agissait d'attirer le public vers notre discipline." (voir les "Entretiens", page 253) et il continue : "Les ceintures blanches et marrons ne devaient pas participer à ces rencontres, d'après nous, afin de ne pas perdre l'esprit et l'efficacité de l'art martial traditionnel. Seuls les deuxième et troisième Dan pouvaient prendre part à ces tournois."

D'ailleurs dans notre petit livret donné aux ceintures noires qui viennent de passer Shodan, on lit à l'avant-dernière page que "le karaté n'est pas un jeu" et que, au contraire, "la compétition est un jeu et on ne considère pas la victoire en compétition comme un but pour les pratiquants de karaté sérieux."

Et plus loin on peut lire encore qu'il faut garder "une optique juste de ce que sont les compétitions", à savoir des jeux.

Mais, bien sûr, la compétition peut apporter quelque chose, "Il y a un tas de bons éléments dans la compétition" nous dit Me Ohshima et il en énumère quelques-uns

dans le livre "Entretiens" (page 267).

Mais je voudrais ajouter à ceci 2 remarques importantes : La première chose, c'est que la compétition étant un jeu, il y a une règle à respecter comme dans tout jeu : **ne pas tricher !** Or quand je vois le nombre de compétiteurs qui pour gagner ne respectent pas le contrôle ou essaient de toucher à tout prix en faisant n'importe quoi, je pense que l'arbitrage devrait sanctionner ce genre de comportement.

L'intérêt et l'attrait d'un jeu, ce n'est pas d'être le meilleur, mais c'est de **jouer le mieux possible tout en respectant les règles**, et éventuellement on gagnera et on sera content non pas d'avoir gagné, mais **d'avoir bien joué**. Si notre but c'est de bien jouer et non de gagner pour se prouver qu'on est le meilleur, notre mentalité alors est totalement différente et se rapproche beaucoup de notre mentalité dans nos combats conventionnels.

La deuxième chose, c'est que justement le combat traditionnel qu'est Jiyu Kumite sera autant bénéfique, sinon plus, car son but n'est pas d'être le meilleur, mais d'être **efficace et réaliste**. A relire dans « La Pratique du Karaté-Do » le chapitre sur Jiyu Kumite p. 84 et celui sur « Une Pratique Orthodoxe » p. 157.

Pour finir sur ces questions, un dernier mot de Me Ohshima :

« L'homme le plus fort est celui qui peut se regarder en face tout au long de sa vie. Il n'a pas forcément un trophée à la main. »

Et cela nous amène au deuxième point important donné dans l'Introduction de « La Pratique du Karaté-Do » :

« **Se regarder et exprimer le meilleur de soi-même** »

La pratique d'un art martial, c'est avant tout se regarder avec « rigueur, droiture et honnêteté », ne pas se raconter d'histoires et reconnaître ses erreurs afin de se corriger, que ce soit dans ses techniques ou dans sa mentalité. C'est toujours faire de son mieux. Être strict avec soi-même, c'est respecter les règles de notre méthode jusque dans les moindres détails comme par exemple l'échauffement où chacun, là encore pour laisser sa marque, ajoute ou change quelque chose (« Entretiens » p.99).

Et nous voici donc au troisième point :

« **Polir ses mouvements physiques et polir son esprit** »

C'est petit à petit que l'on va améliorer ses postures et ses techniques, en s'appliquant et en essayant honnêtement de se corriger, car il faut se rappeler les paroles de Me Funakoshi: « la voie par la technique » et celles que j'ai entendues Me Ohshima nous répéter à chaque entraînement que j'ai fait avec lui : « la forme en elle-même est forte », nous prouvant cela en prenant un jeune ou une femme et, après avoir corrigé son age uke ou son oizuki, en appuyant de toutes ses forces pour montrer que la technique par elle-même était forte...

Ceci est d'autant plus important qu'en faisant juste on ne risquera pas de se faire du mal physiquement et tout comme Me Funakoshi parlait de « un esprit sain dans un corps sain », Me Ohshima insiste sur « une pratique saine » p.158.

Par conséquent il faut s'obliger à être très strict avec soi-même et se corriger au plus vite, car plus on répètera faux, plus on aura du mal à se débarrasser d'un défaut et plus on aura de sérieux problèmes physiques !

A ce propos je voudrais faire une remarque qui me semble de bon sens, même si d'autres ne semblent pas s'en soucier : des coups j'en ai pris bien sûr, j'en ai peut-être donné quelques-uns aussi car on peut toujours louper un contrôle, mais frapper fort **volontairement** sur un partenaire (pas un adversaire), et souvent un junior, juste pour lui faire comprendre une technique ou pire pour prouver à quel point on est fort... je ne comprends pas ! Je ne suis pas médecin, mais je crois profondément, et je ne pense pas me tromper, que le corps n'est pas fait pour encaisser des coups à répétition ! La plupart de nos organes internes ne sont pas bien protégés, à moins d'avoir des muscles de bodybuilder !!! Et de toutes façons il reste toujours les points vitaux qui ne sont pas protégés... Pour moi, d'encaisser sans cesse des coups puissants risque de provoquer des traumatismes irréversibles et en donner volontairement montre un manque de bon sens et de maturité.

Je reviens à « polir ses mouvements physiques et polir son esprit ». C'est bien de polir nos techniques, mais s'il n'y a pas aussi une mentalité forte, ce n'est plus du karaté.

Or si on considère le quatrième kime, on pourrait penser qu'il faut d'abord acquérir une technique juste, puis la mentalité ensuite. Mais c'est tout l'inverse ! Au début de

France Shotokan Me Ohshima a d'abord insisté sur une grande sensation, sur une mentalité **forte** et c'est pourquoi il poussait tout le monde à faire des stages spéciaux le plus tôt possible. Puis avec les années, tout en insistant toujours sur la mentalité, il a parlé de plus en plus de la **respiration** et de la **décontraction** (« no power »), et enfin de la **technique juste**. En fait cela forme un tout : « mind first » (l'esprit d'abord), « breathing second » (la respiration en second) « and body follows » (et le corps suit), « then everything is one » (puis tout ne fait plus qu'un). C'est ce qu'il répétait. Pour arriver à cela nous ne devons rien inventer car nous avons les kihon, les kumite et les kata, ce trésor que nous a laissé Me Funakoshi.

Voici maintenant le quatrième point de l'introduction de « La Pratique du Karaté-Do » :

« Etre réaliste et efficace en combat »

Le karaté est un art martial, donc si nous devons affronter un combat, l'issue doit en être l'impossibilité pour l'**adversaire** de réagir. Or dans nos entraînements nous ne pouvons pas détruire nos **partenaires**, c'est pourquoi nous avons différentes formes de combats (kumite) qui vont nous permettre d'apprendre à être **réalistes**, tout en respectant et nos partenaires et les règles que comporte chaque kumite. Reportez-vous aux notes de Me Ohshima p. 64 et 65.

Et pour être réaliste, il faut être **efficace** (ou inversement) et l'efficacité maximum, on l'obtient par la forme juste : « La forme en elle-même est forte ». C'est le quatrième kime que nous devons nous efforcer d'acquérir (« La Pratique du Karaté-Do » p.71).

Durant l'entraînement que Me Ohshima nous faisait faire aux stages spéciaux spécialement pour nous les femmes, c'était sur cela qu'il insistait, tout d'abord parce qu'une femme n'arrivera jamais à avoir les muscles et la puissance musculaire d'un homme, et d'autre part parce que ce kime est le plus efficace. J'ajouterai que plus on vieillit, plus on perd l'énergie musculaire et donc plus on aura besoin d'autre chose pour être efficace.

Un autre conseil concernant la mentalité : être toujours positif et y croire, croire en notre intuition qui, elle, ne se trompe jamais, oublier le conscient pour laisser place au subconscient, croire en cette énergie qu'on a tous en nous et que Me Ohshima appelle le « cristal » que l'on découvrira lorsqu'on aura combattu tous nos blocages

mentaux. C'est cette force, nous a-t-il dit en 2010, qui nous faire faire le geste juste dans un cas d'urgence où l'on n'a pas le temps de réfléchir. Relisez les deux derniers paragraphes p.149 de ses notes, ainsi que la page 155.

Dernier point dans l'introduction de « La Pratique du Karaté-Do » :

« La pratique avant tout »

Je vous conseille de relire l'article de Me Ohshima paru dans un numéro de FSK Liaisons (N°64, avril 2002) : « Moins de paroles, plus d'entraînement ».

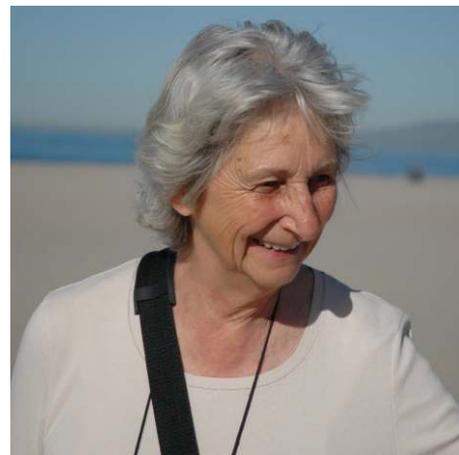
Dans « La Pratique du Karaté-Do », il écrit :

« 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 ».

Pour conclure mon article, j'aurai recours une dernière fois aux paroles de Me Ohshima en espérant que son souhait se réalise : voilà ce qu'il dit (« Entretiens » p. 266)

« Pour ma part, je suis à la recherche d'une génération plus jeune prête à s'entraîner avec moi de façon stricte, qui veuille suivre ma voie authentique, la vraie voie des arts martiaux. J'espère qu'un sur mille pourra en capter la compréhension traditionnelle, la maintiendra et saura la transmettre à la génération suivante ». J'espère qu'il y en aura plus d'un. ■

*Renée Hug,
godan*



*Renée Hug, godan,
Voyage à Santa Barbara 2009.
Auteur : Elizabeth Aubrais*

Cette année est une année charnière pour FSK à bien des titres. En particulier, elle correspondra au renouvellement du bureau de FSK, à commencer par son président. Denis Bauer,

président en exercice nous explique pourquoi nous devrions avoir à choisir entre de nombreux candidat(e)s.

Stage « vacances » : dirigé par Jean-Louis Véran **Ile de Groix, Août 2015**

Le cru 2015 du stage vacances de Groix est particulier. Bien sûr nos pensées accompagnaient Patrick et Philippe (FSKL se fait l'interprète de la sympathie de tout France Shotokan). Les forfaits en cascade étaient complétés par la méforme et la fragilité des stagiaires touristes.

Au final, il a fallu toute la légendaire énergie des groisillons (qui sont quand même de drôles d'oiseaux), dont la réputation d'hospitalité n'est pas usurpée, pour emporter le groupe.

Un défi pour Jean Louis qui a, comment dire, ... adapté ses intentions à la situation, ...avec brio il faut bien le dire.

En premier lieu, nous avons remis les fondamentaux sur le métier et encore une fois cela a permis d'éclairer les évidences. C'est magique ! La posture, les points clés du shodan, après des années de pratique tout reste une découverte, comme une poésie maintes fois relue (ou comme Astérix). À la fois enthousiasmant et cependant désespérant ce sentiment de redoubler en permanence.

La posture. Encore un exemple de thème où Jean Louis nous dit la même chose que Stéphane (cf. stage technique à Orléans en janvier 2015) mais pas du tout pareil. Toujours notre richesse !

Quelques points techniques livrés en vrac. J'engage les lecteurs à se rapprocher de Jean-Louis pour plus de détails (Jean-Louis, pour ma part, il me faudra redoubler également sur certains de ces points) :

- exercice d'enchaînement de postures : à chaque passage en kidadachi, anticiper le futur pied arrière conduit à une orientation intérieure des pieds de cette posture.
- heian shodan : « cuisse longue » !?! (mes notes

sont là, ma mémoire non)

- heian nidan : le demi pas est un demi écart, sans temps d'arrêt quand ensuite on arme le coup de pied de côté.

- le meilleur (de mon point de vue), posture zuki de face : relâcher le pectoral (sans vouloir me vanter, j'en ai un) et l'épaule, tenir le dorsal et le grand dentelé et j'en passe.

Enfin, tous ont pu apprendre un kata réputé difficile, tekki sandan, grâce à une approche ludique et expressive (le « mouton paresseux » est un support pédagogique inattendu mais qui a ses vertus).

Je suis bien conscient que ce compte rendu se termine en queue de poisson (encore une histoire d'animaux) mais tant pis, ... il fallait venir !! ■

Benoît Robert



*Brahim Abdeslam, Spécimen de groisillon unique en son genre, merci à toi Brahim et à tous les groisillons pour votre accueil.
Auteur : Olivier Aubrais*

Entretien avec ...

En janvier 2016, Astride Schneider a accepté l'invitation du dojo d'Orléans La Source à diriger un stage technique. À cette occasion elle a bien voulu se prêter au jeu questions / réponses de notre équipe d'envoyées spéciales. Merci à elles.

▶ Astride Schneider « ... on peut démarrer (le karaté) tard et... faire son chemin à son rythme »



FSKL : Je m'appelle Swann, je suis 6e Kyu du dojo de Tours et je m'entraîne depuis 2 ans. J'ai 45 ans et ma question porte sur l'âge de début de la pratique du karaté. Est-ce un handicap ? Peut-on démarrer le karaté à n'importe quel âge ?

Astride : J'ai envie de répondre oui, même si le mieux c'est de commencer jeune ! En ce qui me concerne j'ai commencé le karaté à l'âge de 33 ans. A ce moment-là je pratiquais le basket à haut niveau, et en particulier l'arbitrage à très haut niveau, ce qui nécessitait une excellente condition physique pour participer et/ou arbitrer les matchs tous les week ends. Je savais que cette pratique n'allait plus durer de nombreuses années et j'ai cherché autre chose, une activité différente. J'ai trouvé le karaté, qu'on peut donc démarrer « tard » et on peut faire son chemin à son rythme.

Swann : Pourtant, on nous demande de descendre sur les positions et quand on a des problèmes d'articulations c'est quand même difficile.

Astride : Ah, la bonne question ! Faut-il travailler bas ou pas ?!!! Je crois qu'il faut faire comme on peut, du mieux qu'on peut. Evidemment chacun fait avec les articulations, la souplesse et l'âge qu'il a. Je crois aussi que travailler bas est un passage obligé, pour les jeunes principalement, mais lors des stages de plus de 50 ans, on nous dit bien que la hauteur des postures importe peu, l'essentiel est d'être bien posé au sol (ce qui est le thème de mon stage !) et d'être connecté.

Swann : Bien sûr, ça apporte d'autres choses. Je n'irai pas faire des combats...

Astride : humm !! ... tu vois bien ce que tu as fait ce matin...

Swann : Je veux dire, je n'irai pas faire des tournois, ce n'est pas mon objectif.

Astride : Ça ce n'est pas grave. Quoiqu'il en soit, le karaté, à mon avis, est une école de vie, une école pour évoluer, une école pour s'épanouir. On peut donc démarrer à n'importe quel âge et faire le bout de chemin qu'on peut faire. Certains le feront pendant 30, 40 ou 50 ans et d'autres seulement 5, 10 ou 20, mais ce sera bien également.

... le karaté est une école de vie ...

FSKL : Moi c'est Adeline, 4e Kyu du dojo de Tours. Je pratique depuis 3 ans et demi maintenant et je voulais savoir comment on en vient au karaté en venant du basket ?

Astride : Comme je le disais tout à l'heure, j'ai pratiqué le basket de 11 à 35 ans, et je cherchais autre chose. Le basket est un sport très physique et plus violent qu'on ne le croit. Je savais que j'allais devoir m'arrêter bientôt et le hasard a bien fait les choses : dans la commune où j'habitais et où je travaillais, il y avait un dojo...

Adeline : Était-ce les arts martiaux qui t'intéressaient ?

Astride : Non, pas a priori. En fait, en 1989, j'ai rencontré Jean-Michel (Meyer), qui avait créé le dojo de Ribeaupillé, (il est depuis devenu mon compagnon), il travaillait au même endroit que moi. Il

faisait du karaté, ça m'a intéressée et donc je lui ai demandé ce que c'était que le karaté. La réponse était « ça ne s'explique pas, ça se pratique ! » (il est intéressant de lire ce passage à voix haute, en mettant le ton, NDIR).

Alors j'ai voulu en savoir un peu plus ; je suis d'abord allée voir un entraînement d'un stage spécial dirigé par Maître Ohshima à Mulhouse (j'ai pu regarder à travers le grillage du centre sportif !) et j'étais « scotchée » par l'atmosphère qui y régnait. Quelques jours plus tard j'ai poussé la porte du dojo de Ribeuville, quelques mois plus tard, j'ai fait mon 1er stage spécial (à Baerenthal) avec Michel Asseraf ; c'était un tournant : j'ai décidé que petit à petit le karaté prendrait la place du basket. J'ai fait de nombreux stages spéciaux et techniques et je suis ravie d'avoir fait ce choix.

« il n'y a qu'un seul karaté ! Il n'y a pas un karaté pour les hommes et un karaté pour les femmes »

FSKL : Sophie, 3e Kyu du dojo de Tours. Ça fait maintenant 2 ans que je m'entraîne. Je me demandais si en tant que femme on aborde la pratique du karaté d'une manière différente ? Y a-t-il des avantages dans la pratique par rapport aux hommes ?

Astride : J'aimerais d'abord dire que pour moi il n'y a qu'un seul karaté ! Il n'y a pas un karaté pour les hommes et un karaté pour les femmes. Le karaté, c'est une direction, c'est une voie. Mais, comme je le dis lors des entraînements pour les femmes au stage spécial, les femmes savent qu'elles sont physiquement différentes, moins ossues, moins musclées mais aussi plus craintives, plus modestes et donc elles vont (et doivent) particulièrement bien travailler les techniques, pour avoir des formes exactes, efficaces, et la mentalité pour apprendre à faire face. Mais en fait, ce « sentiment d'infériorité » est un atout, car les hommes, surtout lorsqu'ils sont costauds, travaillent sûrement moins leurs techniques, puisqu'elles fonctionneront plus vite, en apparence. Les femmes ont intérêt à travailler de manière encore plus juste, encore plus précise et être particulièrement déterminées dans les combats.

FSKL : Barnabé, 2ème Dan Fédéral au dojo de Orléans La Source. Avant de quitter le Cameroun, je faisais du judo scolaire. Arrivé dans le Maine-et-Loire, il n'y avait pas de salle de judo à proximité, mais il y avait un nouveau dojo de karaté de style Shito Ryu. Entre 1972 et mon arrivée à Orléans en 1996 j'ai pratiqué le karaté Shito Ryu. À Orléans, comme il n'y avait pas de karaté Shito Ryu, je me suis mis au karaté Shotokan au dojo d'Orléans La Source.

Les femmes ont les hanches très souples de nature parce qu'elles ont les hanches qui sont faites pour porter les bébés. En karaté, c'est une qualité pour vous les femmes car cela rend vos coups de pieds très rapides et vous n'avez pas peur des hommes.

Astride : Si, on a parfois peur bien sûr. Quand j'étais ceinture marron, que j'allais le vendredi soir aux entraînements d'anciens à Colmar avec des « clients » comme Philippe Staelhe, Denis Bauer, Henri, Renée, Jean-Michel, Yvan Zitzer etc., moi j'allais à l'entraînement avec la peur au ventre ! Même si je suis une femme et que tu dis que nous sommes plus rapides, les hommes nous impressionnent quand même parce qu'ils ont généralement 20 à 30 kg de plus. Alors c'est important que les filles soient conscientes de leurs atouts mais ce n'est pas si simple. Sans faire d'autosatisfaction moi je trouve que les femmes qui s'accrochent au karaté ont un certain mérite d'affronter certains gaillards !

« ... j'allais à l'entraînement avec la peur au ventre... »

Victor : (Victor ne s'est pas présenté, il a dû croire que cela ne concernait que les femmes. Pas grave, je m'en occupe. Victor, 4ème dan, est leader du dojo d'Orléans La Source, il pratique depuis un certain temps. Il est par ailleurs vice président de FSK - NDIR) Souvent moins musclées que la plupart des hommes, les femmes appréhendent plus vite l'intérêt de la forme exacte. Ce qui pourrait être perçu comme un handicap est en réalité un atout, une sorte d'accélérateur à la compréhension de la "non force". Intégrer au plus vite les notions fondamentales telles que respiration coordonnée, épaules basses, verticalité, stabilité.... amène incontestablement à une meilleure efficacité.

En ce sens, il n'y a pas de karaté d'homme ou de femme. Le stage d'Astride montre bien à quel point nous devrions tous nous retrouver sur le moule (forme) commun pour que chacun le remplisse de ce qu'il a, de ce qu'il est. La vraie, la seule différence est là.

Astride : Tu as tout résumé !

Mélissa : (Mélissa non plus ne s'est pas présentée, en fait c'est un problème orléanais. Je m'en occupe également. Mélissa est ceinture noire fédérale. Bien que jeune elle pratique depuis longtemps. Voilà ! - NdIR) Est-ce que tu organises un stage dédié aux femmes ?

Astride : Pour l'instant non, puisque je dirige aujourd'hui mon 1er stage ! Renée Hug qui est godan et femme, dirige parfois des stages techniques spécifiques pour les femmes. L'intérêt de ces stages est de travailler plus en confiance, avec plus d'aisance, pour pouvoir travailler relâchées ; parce que, même avec de l'expérience, quand on travaille par exemple face à Victor, Saïd ou d'autres, les crispations montent très vite. Donc de temps en temps quand on est entre femmes, c'est intéressant de laisser de côté cet aspect.

À Vichy durant le stage spécial national, il y a un entraînement d'une heure pour donner des pistes de travail et donner confiance.

Autrement, je crois que les entraînements et les stages mixtes sont ce qu'il y a de plus enrichissant.

Stéphane : (C'est définitivement un problème orléanais, j'espère que ça se soigne. Stéphane est 2ème dan du dojo d'Orléans La Source, il pratique depuis un bout de temps. Il en est également l'inestimable Président !! pas un métier facile moi - NdIR) Je pense que les femmes ont une plus forte mentalité que les hommes. Les hommes misent beaucoup plus sur les muscles et même si la technique n'est pas parfaite bien souvent ça va passer. Alors que pour une femme à chaque fois c'est un défi. Pour les hommes, les gabarits qui posent un réel problème pendant un sanbon kumité, il y en a quelques-uns, pour les femmes c'est quasiment tous.

Astride : C'est vrai ! Et c'est ce défi, cette remise en question permanente, cette nécessité de rigueur, d'exigence, de faire le maximum, du mieux qu'on peut, qui nous fait évoluer de manière positive. Dans le basket je n'ai pas trouvé autant de richesse, de rigueur, et surtout de valeurs morales. Au fil des années, j'ai trouvé que de nombreux aspects du karaté peuvent être transposés dans la vie professionnelle ou quotidienne et maintenant le karaté fait complètement partie de ma vie. ■



*Astride Schneider, 4^{ème} dan, dojo de Ribeaupillé
50^{ème} anniversaire FSK St Lô 2014. Auteur : Olivier Aubrais*

Dernière minute

Discerné sur une radio berruyère

« ... attention attention, le Lapin bondit et Bob veille, je répète ... »

Comme d'habitude FSKL mène l'enquête.

Technique...

Patrick Schoeffer est Godan. Il dirige le dojo de Tourlaville (Manche). Au travers de son parcours sur le chemin du karaté il nous propose sa vision personnelle actuelle sur quelques points d'étude permanente. Merci à lui. À nous d'essayer d'en tirer profit.

Les postures

Tourlaville 10 Mars 2015

Bonjour à toutes et à tous.

Je propose quelques réflexions sur un sujet vaste et récurrent : les POSTURES de karaté.

Cet article n'a pas pour objectif de critiquer les pratiques car, comme vous, je suis persuadé de bien faire durant les longues heures de répétition que sont nos entraînements au dojo, mais parlons en un peu.

Depuis quelques années je mets l'accent sur l'engagement des hanches dans les positions. Je sais, cela semble évident, debout, bien droit et aller quelque part...

Notre panoplie de techniques permet de corriger les mauvaises positions accumulées inconsciemment au cours de notre vie. Bien sûr, ce travail sera plus long pour ceux qui viennent au karaté un peu plus tard, mais ce repositionnement est plus que bénéfique pour notre pratique mais aussi notre santé.

Lier la volonté, l'engagement dans le mouvement est chose difficile. L'habitude et la répétition des choses est notre lot quotidien, c'est humain.

Toute la difficulté consiste à donner une direction au corps, un engagement volontaire, déterminé conscient en utilisant le partenaire à cette fin.

Lier la volonté et le corps, KI-KEN-TAI (kimé-poing-corps) ne faire qu'un dans un départ, engagé, pointé dans l'action. Nous avons tous ressenti cette sensation en faisant face à un senior, cette présence, l'impression d'être "épinglé" se sentir "enveloppé" avec peu de possibilités de sorties... l'effet papillon épinglé...

Bien comprendre Zenkutsu, Kokutsu et Kibadachi qui se retrouvent tout au long de notre pratique est essentiel. Pourtant ces postures sont bien souvent survolées voire répétées avec leurs erreurs. Comprendre Zen kutsu c'est comprendre l'engagement du corps à travers la dynamique des hanches, liée à la propulsion des jambes. C'est la connexion des dorsaux associée à la fluidité des bras, le tout dirigé vers un but précis. Je reste persuadé que l'apprentissage approfondi de ces postures nous permet de comprendre la dynamique du

corps, de ses mécanismes et du fonctionnement des articulations entre elles.

La répétition consciente des techniques nous permet, après quelques années, d'en adopter de plus naturelles, telles que celles que nous utilisons pour les Torite, les Kumité...

Personnellement je retrouve toutes ces sensations dans la marche, bien placer mon dos, mes épaules, engager mes hanches et, n'utiliser que le nécessaire comme dans Zenkutsu.

Il est important pour moi de mettre en œuvre ce travail dès les premiers cours, en début de saison et d'y revenir régulièrement.

Pour ce qui est de la recette nous la connaissons tous. Elle consiste en des pousser/tirer, dos et tête droite, genoux bien alignés... tout ce que nos seniors ont répété et répètent encore.

Quand le défaut s'installe, il n'est pas rare de le voir sanctionné au cours d'un passage de grade, et souvent l'élève ne comprend pas.

Il y a un réel plaisir à travailler les techniques, les connexions, comprendre la mécanique du corps mais, surtout, prenez le temps, ne soyez pas avares, tout le secret est là.

Un petit détail pour finir, arrêtons de penser qu'il y a des prédispositions, des gens surdoués. Depuis toutes ces années je me rends compte que le secret c'est... hé oui... alors au boulot !

Bon, question, vous êtes inscrits au prochain stage spécial ? On s'y retrouve et on met le feu !!!! ■

Amitiés,
Patrick Schoeffer



Patrick Schoeffer, durant le godan test à St Lô en 2014.
Auteur : Olivier Aubrais

Stage Spécial National 2016 – Vichy – Résultats du passage de grades

Shodan

BAYADA Françoise
CARREIRA Gilbert
DAUGUET Benoît
DUHART Clément
GOMART Hector
GOMES Nuno
JUPIN François
LENG Mingleang
VERHAEGHE Jonathan
VERNE Jérôme

BERGERAC
CHENNEVIERES
PARIS VAUGIRARD
PARIS VAUGIRARD
PARIS VAUGIRARD
GROIX
PARIS VAUGIRARD
PORT SAINT LOUIS
PORT SAINT LOUIS
TOURS

Nidan

CAMBURIS Julien
BONOPÉRA Julie
DI BATTISTA Ingrid
ENCKELL Carl
GANCI Daniel
TARDIVEL Jean-Philippe
UROS Jean-Lu
VANDREPOTTE Jean-Marc
ZEILBERGER Noam

PORT SAINT LOUIS
MARSEILLE POING CHAUD
PORT SAINT LOUIS
PARIS VAUGIRARD
MARSEILLE POING CHAUD
PARIS VAUGIRARD
MULHOUSE 1
VAIRES SUR MARNE
PARIS VAUGIRARD

Sandan

NIANG Khalifa
NISAND Dan
SISOVIC Michaël

PARIS VAUGIRARD
PARIS VAUGIRARD
SAÏGON

Yodan

AGUILAR Lionel

PORT SAINT LOUIS

Godan (60^{ème} anniversaire SKA - Santa Barbara)

AMETLLA Robert
COELHO Victor

PORT SAINT LOUIS
ORLEANS LA SOURCE

Les artistes de FSK...



Katell Hélias, nidan du dojo de Larmor-Plage, a accepté (avec pas mal de réticences) la proposition de FSKL. Elle nous dévoile un échantillon de ses œuvres. Bravo Katell et merci.