

FSK
liaisons

France Shotokan



SOMMAIRE

| | |
|---------------------------------------|----|
| Compétition nationale 2005 | 3 |
| Silence et arts martiaux | 4 |
| Summer session Waseda | 5 |
| Stage spécial de Belgique | 8 |
| Unity 2006 | 8 |
| Calendrier des stages nationaux . . . | 10 |
| Calendrier des stages régionaux . . . | 11 |
| Passage de grades Vichy 2005 | 12 |
| Calendrier des kata | 12 |

France Shotokan



66 rue de Sèvres
75007 PARIS
01 45 66 07 71

www.franceshotokan.com

Shihan
Tsutomu OHSHIMA

« *On commence à vieillir quand on finit d'apprendre* »

Proverbe japonais



Ceux qui n'ont pas eu l'occasion de la rencontrer découvrent ici le visage de Bénédicte Perdreau, la secrétaire de France Shotokan.

Bénédicte nous rappelle les horaires de permanence téléphonique du secrétariat :
lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 13h.

Vous pouvez la joindre par téléphone pour toutes questions administratives au 01 45 66 07 71 ou par e-mail :
secretariat@franceshotokan.com

Adresse de la rédaction:

Mélanie Krummenacker
11 rue du fond
67340 Lichtenberg
Port. : 06 74 33 39 11
melaniekrum@yahoo.fr

Photos couverture : Eli Lotar III (1965) - Bronze d'Alberto Giacometti (1901-1966)

Compétition Nationale France Shotokan 2005

Voici quelques mots sur la compétition qui s'est déroulée les 11 et 12 juin au gymnase de Paris Vaugirard :

Elle a débuté samedi à 17h par un échauffement collectif puis par un rappel des consignes (surface de travail, techniques autorisées ou non, etc...)

Les combats collectifs se sont déroulés de 18h30 à 20h45. 8 dojo étaient représentés, dont une délégation polonaise spécialement venue pour l'occasion.

Ensuite, nous avons pris un repas en commun dans un restaurant situé à quelques pas du gymnase, dans un cadre très sympathique. Ce fut un moment privilégié où les combattants se sont retrouvés, entre le tsuki du samedi et celui du dimanche.

Dimanche, nous avons rendez-vous à 9h pour les compétitions individuelles constituées de 3 catégories :

- féminines open
- masculines ceintures blanches et marron
- masculines ceintures noires

La manifestation s'est terminée à 13h30 par la remise des récompenses et un pot de clôture.

Je tiens à remercier les membres du dojo de Paris Vaugirard qui ont assuré la logistique et permis le bon déroulement de cet événement. Si l'on peut se féliciter d'avoir réuni près d'une quarantaine de participants, il est regrettable que des dojo entiers, voire des régions entières ne participent pas à cette manifestation.

Si l'on veut assurer un avenir à notre association, il est important de motiver les jeunes

dans chaque club, la compétition étant un des moyens d'y parvenir.

Je ne vois pas la compétition comme opposée, mais au contraire comme complémentaire du karaté que nous pratiquons.

Par ailleurs, le 40ème anniversaire de France Shotokan ne s'est-il pas terminé par un jyu-kumité avec Monsieur Ono ?

Persuadé que tous les responsables de dojo se sentiront concernés par le devenir de notre association, je vous donne rendez-vous à tous l'année prochaine ! ■

Jean-Claude Humbert

Résultats

Equipes hommes

- 1^{er} Varsovie
- 2^{ème} Jassans
- 3^{ème} Port-Saint-Louis, Marseille Prado

Equipes femmes

- 1^{er} Marseille Prado
- 2^{ème} Paris Vaugirard

Individuels hommes ceintures blanches et marrons

- 1^{er} Audoin Ambroise (Paris Vaugirard)
- 2^{ème} Letellier Christophe (Paris Vaugirard)
- 3^{ème} Mosrin Mathias (Saint-Lô)
Giros Adrien (Paris Vaugirard)

Individuels hommes ceintures noires

- 1^{er} Créatin Sylvain (Jassans)
- 2^{ème} Champion Thomas (Marseille Prado)
- 3^{ème} Aguilar Lionel (Port-Saint-Louis)

Individuelles femmes open

- 1^{ère} Cybuch Agnieska (Varsovie)
- 2^{ème} Humbert Nadjima (Marseille Prado)

Silence et arts martiaux

Les arts martiaux favorisent le développement d'une relation intime avec le «silence».

Seiza est «silence». Chaque entraînement de karaté commence et se termine par le «silence». Chaque kion, à travers la position Yoi (hachi-gi dachi), commence et se termine par le «silence». Chaque assaut commence et se termine par la position Yoi, par le «silence». Chaque kata, à travers la position Yoi, commence et se termine par le «silence».

Le «silence» n'est pas le vide absolu, le rien. Par l'absence de dispersion, d'agitation, nous faisons le vide en nous pour que se développent l'attention et la concentration.

La calligraphie est un bon exemple de cet état d'attention : le «silence», le papier de riz blanc, l'attention flottante, puis, d'un trait "le pinceau agit" et enfin, le «silence».

L'action ne s'oppose pas au «silence». Bien au contraire, elle s'appuie sur le «silence».

A l'aquarelle et dans certai-

nes peintures comme celles de Van Gogh, le «silence» serait symbolisé par les parties non peintes, qui restent donc blanches et qui donnent généralement du relief à la peinture.

Dans le kyodo, le «silence» est un des éléments qui permet de réaliser l'unité entre la cible, la flèche, l'arc et le pratiquant.



De même, dans un kata, ce sont les périodes de «silence» qui donnent le rythme, qui donnent de la vie à un kata.

La musique est également une illustration de l'importance du «silence». Les notes n'ont d'existence qu'à travers le «silence». Les périodes de «silence», plus ou moins marquées, plus ou moins brutales, ont autant d'importance que l'agencement successif des notes, des sons.

Mais le «silence» n'est-il pas un son, comme la zone non peinte sur la toile une couleur, comme la position Yoi une technique à part entière... ?

L'action passe par le «silence», comme l'expiration passe par l'inspiration.

La pratique du karaté passe par des moments de «silence», de concentration et de méditation (le jeûne en est un bon exemple).

Faire le vide pour agir avec justesse. En l'absence de ces périodes de «silence», le pratiquant s'épuise et arrête la pratique des arts martiaux (parfois pour « s'épuiser » dans une autre pratique).

L'art et les arts martiaux sont une grande richesse, à condition de ne rien attendre, et à condition de laisser vivre ce «silence», cette attention qui permet d'être en contact avec ce qui émerge à chaque instant. C'est dans le «silence» que se forge la présence à soi et à l'autre! ■

Bruno Rousseau

Summer Session de l'équipe de karaté de Waseda

Santa Barbara - Août 2005

Pour cette nouvelle **Summer Session** de l'équipe de karaté de Waseda, le programme des réjouissances proposé aux participants a été quelque peu modifié. En effet, ce ne furent pas 7 journées de 3 entraînements mais 5 journées de 4 entraînements qui ont cet été 2005 rassemblé, outre une équipe comprenant une trentaine de jeunes Japonais, une dizaine d'Occidentaux. Sous la direction du légendaire Mr Ono, nous fûmes donc 3 Canadiens, 1 Américain, 1 Polonais et 5 Français (Fabien Deneuville, Frédérik Carl, Isabelle Hoffmann, Adrien Giros et moi-même), à prendre part à cette expérience inoubliable au dojo de Maître Ohshima dans les collines de Santa Barbara.

Il est assez excitant de partir à l'autre bout du monde pour un stage spécial version longue sans en connaître d'avance le programme. « Il paraît que l'on va faire 2000 ceci et une heure de cela. Ah bon ? C'est X qui l'a dit à Y qui en a entendu parler. Ah bon. » Dans les salles d'attente de Roissy, l'équipe française ne cachait pas une certaine circonspection.

Le suspense se prolongea tout au long des cinq journées de stage, et nous passions dans nos chambres, tout en massant nos cuisses endolories, quelques minutes après chaque pratique à gloser sur ce qui nous attendait à l'entraînement suivant.

Voici donc le programme tel que nous l'avons découvert heure après heure :

Le matin à 6h30, footing dans les collines (en chaussures s'il vous plaît), suivi d'une dizaine de sprints et d'une série de kihon assortie d'un bref cours technique avec Mr Ono.

A 10h, les deux premiers jours, une formule

de cours standard : kihon, kumite, kata. Le troisième jour, nous avons gauchement compris que nous ferions 1000 mae-geri. Le fait qu'il s'agissait de 1000 pour chaque jambe nous avait échappé. Nous avons donc fait 2000 coups de pieds, essentiellement des mae-geri, mais également des combinaisons mae-geri jambe avant / jambe arrière, et des combinaisons de 5 coups de pieds pour 1 déplacement. Le quatrième jour, ce fut une formule comparable avec les bras : 2000 tsuki. Une délicatesse pour le dernier matin : ½ heure de kokutsu (vous avez compris : pour chaque jambe).

L'après-midi du 1^{er} jour, un entraînement standard kihon, kumite, kata. Le 2^{ème} jour, 100 kata. Le 3^{ème}, 1h30 de kiba-dachi. Le 4^{ème} jour, immédiatement après nos 2000 tsuki, nous sommes descendus en mini-bus à Cate School où se déroulait le stage spécial de l'ouest des Etats-Unis, rassemblant plus de 150 participants. Mr Ono a dirigé un cours de kumite. Nous avons pratiqué avec les Américains les exercices qu'il nous avait enseignés les jours précédents. Nous avons quitté les Américains en leur disant « A demain », car nous les retrouvions pour notre dernier jour d'entraînement, pour faire avec eux les sambon kumite. Comme on peut le constater, la succession des entraînements ne ressemblait nullement à ce à quoi nos stages spéciaux « habituels » nous avaient accoutumés.

Notre entraînement du soir fut invariablement consacré aux kumite. Nous avons découvert comment nos camarades de Waseda s'entraînaient au combat libre, à travers une

succession d'exercices de frappe, d'enchaînement et d'assaut. C'était un entraînement ludique durant lequel une réelle connivence s'est installée entre Occidentaux et Japonais. L'avant-dernier soir, les exercices de frappe furent l'occasion d'une hystérique rigolade collective. Quel que soit notre niveau, nous finissons par mieux communiquer à travers le karaté qu'en langues étrangères. Le dernier soir, notre entraînement n'a consisté qu'en une série de kihon symbolique suivie d'une séance photo pas trop fatigante mais assez édifiante pour qui n'a jamais vu une équipe de Japonais « se lâcher ».

Sur le plan technique, Mr Ono s'est tout au long du stage efforcé de nous initier à certaines notions de son cru. Il y avait dans cet enseignement, bien sûr, une mentalité que nous sommes habitués à rechercher, mais avec une touche personnelle, une sorte de « Ono spirit », qu'il était très instructif et captivant de découvrir.

« Kirikaechi ». Il s'agit d'un processus de déplacement plutôt inhabituel (les jambes se croisent !) Ce déplacement est utile aussi bien dans une logique d'évitement d'attaque (il permet de « briser » l'attaque en s'effaçant) que dans une logique d'assaut (nous sortons de la ligne de l'adversaire tout en nous approchant). En défense comme en attaque, il s'agit donc de se trouver très proche de l'adversaire tout en étant à l'abri de ses coups. Dans toutes les séries de déplacements en kirikaechi, les postures intermédiaires sont des postures jambes croisées, genoux pliés, les deux pieds orientés en sens contraire. Sans doute nos anciens ont-ils déjà étudié ce type de déplacement ; pour ma part ce fut une découverte.

« Sen sen no sen » Voici la traduction de cette

locution dans l'anglais rustique de Mr Ono : «Before before and before». Cette mentalité consiste à déclencher l'attaque à l'instant même où se forme la décision d'attaquer dans l'esprit de l'adversaire.

« Go no sen ». L'adversaire a engagé un assaut et nous reculons. Notre contre-attaque se déclenche au sein même de ce mouvement, brisant l'assaut de l'adversaire en plein élan.

« Zanchin ». Après toute attaque, même fictive (kihon), conserver le contact avec l'adversaire, surtout ne pas « rompre le fil ». Tandis que nous nous redressons, tandis que nous reprenons position, la pression sur l'adversaire doit rester continue, le contact doit se maintenir à 100%. Cette dernière notion, essentielle entre toutes, est plus délicate à mettre en pratique qu'il n'y paraît, pour tout ce qu'elle requiert de volonté, d'honnêteté et de concentration.

Mr Ono est, selon les mots qu'employa Maître Ohshima, à la fois un expert technique, un excellent compétiteur et un exceptionnel combattant. Ceux qui comme nous ont eu la chance d'assister au combat qu'il a livré lors du 40e anniversaire de France Shotokan contre un compétiteur israélien auront pu observer l'exacte mise en pratique des notions qu'il professe. Quoiqu'il soit avare de démonstrations, le spectacle de sa technique et de sa mentalité de combat est aussi fascinant que riche d'enseignements.

Chacun d'entre nous rapporte donc de ce «stage spécial spécial», dans son sac de sport, une provision d'efforts accomplis et de travail à fournir. Mais de souvenirs également, notre sac est bien garni. Souvenirs d'abord d'une aventure invraisemblable vécue à cinq, avec perte de valises pleines de kimonos, cour-

ses-poursuites dans des aéroports (nous courions après un avion), *road movie* à l'américaine, ascension fulgurante d'Hollywood (et descente tout aussi rapide car l'heure du rendez-vous approchait), Santa Barbara comme si on y était, Burger King et café à l'eau de vaisselle. Souvenirs intenses d'entraînement, de réveils difficiles, de trafic de pommades, et de cette sacrée colline qu'il fallait descendre et gravir pour le moindre petit millier de coups de pieds.

Mais, tout particulièrement, nous rapportons dans notre balluchon d'inoubliables images de ce site extraordinaire, les collines plongeant dans la mer, les brumes matinales, et ce magnifique dojo de bois dominant l'océan, ouvert aux quatre vents, et traversé d'une brise fraîche et régénératrice. Nous n'oublierons pas non plus la confortable résidence Yakumo où nous étions logés, sa tendre moquette, son frigo américain rempli de boissons glacées, ni la piscine d'eau chaude dans laquelle chose inédite, nous avons délassé nos jambes et le reste après kiba-dachi.

Enfin, nous voulons exprimer notre reconnaissance à l'égard de France Shotokan, notre gratitude pour nous avoir donné l'opportunité de nous rendre à ce stage, grâce auquel nous avons fait l'expérience d'une immersion totale dans un univers japonais. Nous en avons entrevu le fonctionnement, la hiérarchie, les coutumes, et nous avons rencontré, à travers la pratique du karaté, de nouveaux amis vivant à l'autre bout du monde. ■

Des photos du stage et du site sont accessibles sur le site <http://www.canadashotokan.org/gallery/waseda2005>

Dan Nisand



Stage SPA-CIAL de Belgique

Le stage spécial qui s'est déroulé à Spa du 20 au 24 juillet mérite qu'on y consacre quelques lignes dans notre cher FSK liaison.

Avant tout, nous tenons à remercier nos amis belges pour leur accueil chaleureux et particulièrement Khalid Jouhari, le dirigeant de ce gasshuku, une fois...

Ce stage était très cosmopolite malgré le peu de participants (18 !!!). On y trouvait des Belges, bien sûr, mais aussi un Suisse, un Israélien, un Japonais, une pléiade de Français venus de tout l'«hexagone», et même une Bulgare !

A noter également le caractère très élitiste de ce stage : pas moins de deux godan et quatre yodan pour seulement quatre ceintures marrons et deux blanches. Les sandan déploreront l'absence de nidan pour le Kibadachi, mais le petit nombre de pratiquants a été compensé par une ambiance familiale agrémentée de l'humour persistant bien que léger de nos seniors. Quant au concept de « sur-peur » développé par Khalid, nous pourrions dire qu'il a constitué la base philosophique de notre entraînement : si vous ne comprenez pas, et que vous êtes curieux, venez nombreux l'été prochain, vous aurez peut-être également la chance de décontracter vos muscles endoloris dans les bains réputés de Spa. ■

Les trois Vaugirard (Antoine, Ambroise, Adrien)

UNITY 2006...

De la même manière que le 40^{ème} Anniversaire de France Shotokan il y a plus d'un an, Unity 2006 est un grand rassemblement de toutes les écoles Shotokan Ohshima du monde. Il va se dérouler à l'occasion du 50ème Anniversaire de Shotokan of America (SKA). La première partie se passe à Los Angeles le 19 août (compétitions individuelles et démonstrations), puis la seconde les 20 & 21 août au dojo de Santa Barbara (passage de grade de Godan, entraînements en commun, et banquets).

Les inscriptions sont ouvertes sur le net (<http://ska.org/unity>) et seront closes le 30 avril 2006. N'attendez pas le dernier moment pour vous inscrire comme tout bon latin que

nous sommes!!! Après cette date, non seulement vous payeriez un supplément de 100 USD de frais de retard pour participer à l'événement, mais vous ne trouveriez très certainement plus de chambre disponible dans toute la région de Santa Barbara. En effet, plusieurs événements internationaux s'y déroulent simultanément. Les hôtels conservent jusqu'au 30 avril les places qui nous ont été pré-réservées par SKA. Après cette date, les chambres vacantes seront proposées aux autres événements, et disparaîtront à grande vitesse.

Un moyen de minimiser les dépenses pour les individuels qui s'y rendront est de nous regrouper par chambre de quatre (deux

grands lits doubles pour moins de 40€ par personne et par nuit). Je propose d'ores et déjà d'ouvrir une liste au secrétariat pour ceux qui voudraient utiliser cette formule. Nous clôturerons ces listes le 28 février pour nous assurer que nous aurons des places dans les hôtels de notre choix. Pour les individuels qui ne désirent pas partager leur chambre avec d'autres il y a possibilité de dormir en dortoirs à Cate School (à partir du 19 au soir), pour 50 USD par personne et par nuit. Ceux là ainsi que ceux qui savent déjà avec qui ils vont partager leur chambre (les familles par exemple) peuvent s'inscrire directement. Vous n'êtes pas obligés de payer au moment de votre inscription, si vous choisissez le virement bancaire, qui devra intervenir le 30 avril au plus tard.

Je vous invite à vous rendre sur le site de SKA pour plus de précisions sur les tarifs et les inscriptions. En cas de difficulté, allez sur le site FSK où vous trouverez les traductions des documents ou contactez Bénédicte au secrétariat qui sera à même de vous renseigner.

Voici les ordres de grandeur de prix qui dépendent du cours du dollar:

| | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|
| Pratiquant | 385 € | | | |
| Pratiquant même famille | 316 € | | | |
| Accompagnant | 256 € | | | |
| Enfant de 11 à 15 ans | 214 € | | | |
| Hébergement : Chambre à 1/nuit à 2/nuit à 3/nuit à 4/nuit | | | | |
| - le 18 août (1 nuit) | | | | |
| <i>Aiport Sheraton</i> | 101 € | 115 € | 128 € | 141 € |
| - du 19 au 21 (3 nuits) | | | | |
| <i>Best Western</i> | 131 € | 131 € | 140 € | 150 € |
| <i>Holidays Inn Xpress</i> | 121 € | 121 € | 131 € | 140 € |
| <i>Dortoir Cate School</i> | 43 € | - | - | - |

Du fait du cours actuel du dollar, ces prix sont équivalents à ceux des festivités pour l'inauguration du dojo Shotokan Ohshima en 2000.

- Le billet d'avion : compter environ 1100 €

Cet événement, qui risque fort d'être le dernier de la sorte, n'est pas réservé aux anciens. FSK souhaite que des juniors y participent. Nous pourrions offrir le billet d'avion à 10 juniors (entre ceinture blanche et nidan) à partir de critères objectifs comme l'implication dans l'association (participation aux stages spéciaux sur les deux ou trois dernières années, et votre implication dans vos dojo). J'ai déjà sollicité les dirigeants de dojo pour qu'ils nous proposent des candidats... J'insiste pour que les candidatures soient parvenues au secrétariat avant le 28 février au plus tard, pour nous laisser le temps d'effectuer la sélection, l'inscription de chacun à l'événement, et la réservation de l'hébergement. Chaque candidature devra être étayée pour avoir des chances d'aboutir.

Actuellement nous sommes environ une soixantaine de participants déclarés (dont 10 inscrits seulement...), mais je pense que d'autres vont se décider d'ici fin avril.

Jean-Louis Véran nous demande de nous préparer à exécuter Jutte en groupe pour la démonstration, kata favori de Daniel Chemla, pour lui rappeler que France Shotokan ne l'oublie pas.

Les organisateurs américains ont besoin d'un signe fort qui témoignerait de notre mobilisation, pour être encouragés dans leurs efforts. Je vous invite donc sans plus attendre à vous inscrire à cet événement sur le site de SKA.

Pour ceux qui veulent se regrouper ou qui ont besoin d'aide, faites vous connaître sans tarder auprès du secrétariat et pas plus tard que le 31 mars pour nous organiser dans la sérénité plutôt que dans l'urgence. ■

Richard Hiégel

Calendrier des stages nationaux Saison 2005/2006

| Désignation | Direction | Date | Date limite d'inscription | Lieu | Contact | Commentaire | Prix |
|----------------------------|---------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|---------|
| Compétition Régionale SUD | Jean Claude HUMBERT | 26 et 27 novembre | 12-nov-05 | MARSEILLE | HUMBERT J.C. 06 62 38 14 03 | | |
| Stage TORITE et NAGEWASA | Jean Louis VERAN | 3 et 4 décembre | 19-nov-05 | CAEN | PHILIPPE J.M. 06 30 81 78 29 | Repas samedi soir inclus, possibilité de réserver l'hotel | 40 € |
| Compétition Régionale EST | Jean Louis VERAN | 7 et 8 janvier | 23-déc-05 | STRASBOURG | DUC Laurent 06 77 85 97 13 | | |
| Stage technique | Renée HUG | 14 et 15 janvier | 31-déc-05 | COLMAR | HUG Renée 03 89 71 07 24 | Stage réservé aux Femmes | 15 € |
| Stage Yodan-Godan | Jean Louis VERAN | 21 et 22 janvier | 07-janv-06 | BOIS DU LYS (Melun) | Secrétariat FSK 01 45 66 07 71 | Arrivée possible le vendredi soir 20 janvier | 50 € |
| Stage technique | Yves EZANNO | 4 et 5 février | 21-janv-06 | OCTEVILLE | LEROY Yves 02 33 47 73 23 | | |
| STAGE SPÉCIAL PARIS | Richard HIEGEL | 16 au 19 février | 01-févr-06 | BOIS DU LYS (Melun) | Secrétariat FSK 01 45 66 07 71 | Arrivée mercredi soir 15 février | 150 € |
| Stage technique Kumité | Jean Claude HUMBERT | 11 et 12 mars | 25-févr-06 | PARIS (adresse à confirmer) | HUMBERT J.C. 06 62 38 14 03 | | |
| Stage TORITE et NAGEWASA | Jean Louis VERAN | 25 et 26 mars | 11-févr-06 | METZ | DALBIN Stéphanie 06 63 01 46 68 | | |
| Stage technique | Joël VAILLANT | 1 ^{er} et 2 avril | 18-févr-06 | RIBEAUVILLÉ | MEYER J.M. 03 89 63 71 67 | | |
| Stage technique | Alain GABRIELLI | 2006 | (date à confirmer) | DOUARNENEZ BELEGUIC | J.J. 02 98 92 48 08 | | |
| STAGE SPÉCIAL DU SUD OUEST | Michel COUTANT | 14 au 17 avril | 27-mars-05 | TEMPLE SUR LOT | BRUNOT Gilles 05 53 58 86 06 | Arrivée jeudi soir 13 avril | 130 € |
| Stage technique | Jean Louis VERAN | 22 et 23 avril | 08-avr-06 | VILLEFRANCHE | YGITDOL Ahmet 04 74 69 61 12 | | |
| STAGE SPÉCIAL NATIONAL | Jean Louis VERAN | 25 au 28 mai | 05-mai-06 | VICHY | Secrétariat FSK 01 45 66 07 71 | Arrivée mercredi soir 24 mai | 150 € |
| Stage technique | Renée HUG | 9 au 11 juin | 26-mai-06 | COLMAR | HUG Renée 03 89 71 07 24 | Stage réservé aux Ceintures Noires | 60 € |
| Compétition Nationale | Jean Claude HUMBERT | 10 et 11 juin | 27-mai-06 | PARIS | CABESSA Yardena 06 17 37 98 73 | | |
| Stage technique | Jean Louis MENARD | 24 et 25 juin | 10-juin-06 | LA GLACERIE (CHERBOURG) | JOURDAM Georges 06 82 19 08 26 | | |
| UNITY 2006 50 ans | Tsutomu OHSIMA | 18 au 20 août | 05-août-05 | SANTA BARBARA (Californie USA) | Inscriptions par internet | www.ska.org/unity | |
| STAGE SPÉCIAL SUISSE | Ueli MARTY | 25 au 28 mai | | LA LENK (BE) | Inscriptions par internet | www.suisseshotokan.ch Login : sskch Password : | SFr 245 |
| STAGE SPÉCIAL BELGIQUE | Khalid JOUHARI | fin juillet | (date à confirmer) | SPA | Belgique Shotokan +32 2 414 22 90 | | 150 € |
| Stage des cadres | Jean Louis VERAN | 30 sept. au 1 ^{er} octobre | (date à confirmer) | BOIS DU LYS (Melun) | Secrétariat FSK 01 45 66 07 71 | | 85 € |

| Désignation | Direction | Date | Date limite d'inscription | Lieu | Contact | Commentaire | Prix |
|--------------------------|------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------|
| STAGE SPÉCIAL DE L'EST | Jean Louis VERAN | 29 au 1 ^{er} novembre | 17-oct-06 | BAERENTHAL | Laurent 06 77 85 97 13 | Arrivée samedi soir 28 octobre | |
| STAGE SPÉCIAL DU SUD EST | Joël VAILLANT | 2006 | (date à confirmer) | SAINTE TULLE (Haute Provence) | ARRIVE Stève 06 81 40 15 26 | | 140 € |
| STAGE SPÉCIAL DE L'OUEST | Patrick MINGUI | 2006 | (date à confirmer) | DINARD | MINGUI Patrick 02 97 37 20 45 | | 120 € |

Une circulaire sera émise dans le mois précédent chaque stage, elle en précisera les dates, le lieu et le coût. Possibilité d'ajout de stages ou de modification de dates en cours d'année. Pour tous les stages, respectez les dates limites d'inscription quand elles existent.

Les inscriptions ne seront prises en compte qu'accompagnées du règlement du stage.

LICENCES FFKAMA OBLIGATOIRES POUR TOUS LES STAGES

Calendrier des stages régionaux Saison 2005/2006

| Désignation | Direction | Date | Date limite d'inscription | Lieu | Contact | Commentaire | Prix |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---|------|
| Stage technique | Richard HIEGEL | 14 au 20 novembre | 12-nov-05 | CHENNEVIÈRES | Philippe JOURDON 01 43 94 32 19 | * Chennevières - Vaires - Champs s/Marne (voir note ci-dessous) | |
| Stage technique | Jean Pierre GERBAULET | 18 au 20 novembre | 5-nov-05 | WASSERBOURG (COLMAR) | HUG Renée 03 89 71 07 24 | Pour Ceintures Noires mais ouvert à tous Hébergement et repas samedi et dimanche midi compris | 70 € |
| Stage technique | Renée HUG | 2 et 4 décembre | 19-nov-05 | WASSERBOURG (COLMAR) | HUG Renée 03 89 71 07 24 | Hébergement et repas compris, 1 ^{er} entr. vendredi soir à 20h à Colmar | 60 € |
| Stage technique | Jean Michel MEYER | 4 et 5 février | 21-janv-06 | RIBEAUVILLÉ | MEYER Jean-Michel 03 89 63 71 67 | | 30 € |
| Stage technique | Renée HUG | 10 au 12 mars | 24-févr-06 | WASSERBOURG (COLMAR) | HUG Renée 03 89 71 07 24 | Hébergement et repas compris, 1 ^{er} entr. vendredi soir à 20h à Colmar | 60 € |
| Stage technique | Jean Paul DUCROS | 1 ^{er} et 2 avril | 20-mars-06 | LA GLACERIE (CHERBOURG) | JOURDAM Georges 06 82 19 08 26 | | |
| Stage technique | Yves LEROY | 8 et 9 avril | 25-mars-06 | MONTMARTIN sur MER | LEROY Yves 02 33 47 73 23 | | 38 € |
| 25 ans du Dojo PRADO | | 25 juin | 9-juin-06 | MARSEILLE | HUMBERT J.C. 06 62 38 14 03 | | |
| Animations enfants | Yves LEROY | à confirmer | | MONTMARTIN sur MER | LEROY Yves 02 33 47 73 23 | | 33 € |

* : CHENNEVIÈRES : lundi 20h30, mercredi 20h00, vendredi 20h30
 CHAMP-SUR-MARNE : mardi 20h00, jeudi 20h00
 CHENNEVIÈRES : samedi 9h00, dimanche 9h00 (kyu test)

LICENCES FFKAMA OBLIGATOIRES POUR TOUS LES STAGES

Passage de grades Vichy 2005

| | | |
|--------------------|-----------------------|--------|
| CARLE XAVIER | Port Saint Louis | Shodan |
| CASANOVA Séverine | Marseille Bassai | Shodan |
| DURRINGER Clément | Toulouse | Shodan |
| EOUANI César | Marseille Ten no mon | Shodan |
| LASSUS Antoine | Paris Vaugirard | Shodan |
| RABEL Sabrina | Toulouse | Shodan |
| STOELWINDER Marije | Vaires sur Marnes | Shodan |
| CATHELIN Julien | Jassans | Nidan |
| COHEN Didier | Marseille Poing Chaud | Nidan |
| HANS Didier | Toulouse | Nidan |
| JAOUEN Thierry | Quimperlé | Nidan |
| CARL Frédéric | Jassans | Sandan |
| CUDKOWICZ Robert | Strasbourg | Sandan |
| QUENENER Daniel | Chennevières | Sandan |
| ZINCK Astride | Strasbourg | Sandan |



Calendrier des kata

| MOIS | JUNIORS | SENIORS* |
|-----------|----------------------------------|-------------------------|
| Septembre | Taïkyoku Shodan, Nidan et Sandan | Tekki Shodan |
| Octobre | Heian Shodan | Tekki Nidan |
| Novembre | Heian Nidan | Tekki Sandan |
| Décembre | Heian Sandan | Jutte |
| Janvier | Heian Yodan | Hangetsu |
| Février | Heian Godan | Jion |
| Mars | Tekki Shodan | Bassai |
| Avril | Bassai | Kwanku |
| Mai | Kwanku | Empi |
| Juin | Jion | Gankaku |
| Juillet | Révisions + Ten No Kata | Révisions + Ten No Kata |

* Cette année, je vous propose comme il y a 2 ans une chronologie de kata allant de formes très connectées à des formes plus fluides. L'idée directrice à garder en mémoire tout au long de la saison est de ressentir la complémentarité existante entre différents "styles" de kata.
(Je vous rappelle que pour les juniors, l'objectif est d'avoir les outils nécessaires à la pratique d'un stage spécial)