

**FSK**  
*liasons*

*France Shotokan*



# SOMMAIRE

Editorial . . . . .	2
2014, une année riche pour notre association	3
Réflexions après le stage d'Elie Cohen . . . . .	4
Les 7 Godan . . . . .	5
Elais ABI CHACRA . . . . .	6
Jean-Claude HUMBERT . . . . .	7
Patrick et Philippe MINGUI . . . . .	8
Patrick SCHOEFFER . . . . .	9
Yvan ZITZER . . . . .	10

*France Shotokan*



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

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

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

Shihan  
**Tsutomu OHSHIMA**

## Editorial

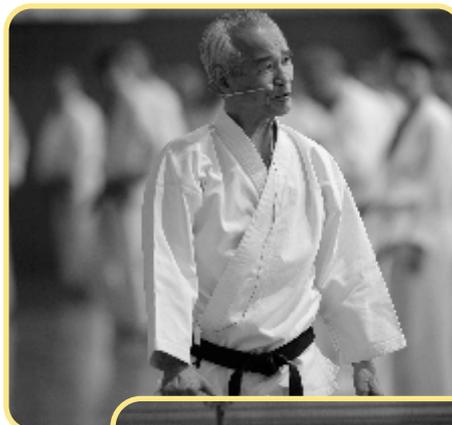
Pour ce dernier numéro de FSK Liaisons puisqu'il revient dorénavant à Benoît de continuer à faire vivre le journal de notre association, je laisse la parole aux Anciens.

A eux qui nous transmettent l'enseignement de Maître OHSHIMA, à eux qui nous consacrent du temps et de l'énergie, je dis merci. Loin de se reposer avec leur « bâton de Maréchal » ils continuent ardemment de faire vivre notre association et nos dojos pour nous transmettre le karaté.

Soyons-en digne en étant régulier dans la pratique quotidienne, en participant aux nombreux stages proposés et surtout en y prenant du plaisir.

Bons entraînements à tous et bonne année 2015. ■

*Stéphanie DALBIN*



## **2014 : une année riche pour notre association**

**T**out d'abord, je souhaite vous remercier de la confiance que vous nous avez accordée pour le renouvellement du bureau FSK, lors de l'assemblée générale à Vichy. Nous sommes donc à votre disposition pour 3 années de plus, durant lesquelles il nous faudra être créatifs, afin de minimiser les contraintes administratives, et de favoriser les échanges avec les autres organisations créées par Maître Ohshima : ainsi, nous pourrons nous entraîner aisément en France et à l'étranger. Dans cette optique, nous vous ferons parvenir un calendrier des stages internationaux.

Il y a quelques années, je me souviens, nombreux karatékas français passaient la frontière, pour aller s'entraîner et participer aux stages en Suisse. Aujourd'hui, les échanges fonctionnent bien avec Belgique et Israël Shotokan. N'oublions pas les groupes qui se forment actuellement en Allemagne, comme à Berlin (avec un 7<sup>ème</sup> stage spécial) ou encore aux Pays-Bas.

Je suis convaincu que la pratique des stages spéciaux en commun est le fil conducteur pour tisser un réseau entre nos diverses associations !

Cet évènement a été un succès, confirmé par toutes les félicitations que j'ai reçues de nos amis étrangers. Nous étions pratiquement 600 personnes lors des dîners, avec 13 nationalités à table.

Encore MERCI à tous les organisateurs normands, qui nous ont permis de mettre en valeur cette belle « mosaïque » qu'est France Shotokan (je cite Daniel Chemla, en 1985), dont l'architecte et l'artiste est Maître Ohshima.

### **Et après ? « Transmettre »**

C'est peut-être la dernière fois que Maître Ohshima est venu en Europe. Il nous reste bien sur la possibilité d'aller le rencontrer en Californie.

L'avenir de notre association nous appartient, ainsi qu'à nos différentes générations de pratiquants. Nos seniors ont su créer les bases de FSK au début des années 60, pour « transmettre » à cette 2<sup>ème</sup> génération, dont je fais partie, notre style et nos valeurs. Le succès a été au rendez-vous avec 7 nouveaux Godans. A présent, c'est à nous de perpétuer cette transmission, en gardant toutes nos valeurs, qui font la fierté de FSK. ■

### **Notre 50<sup>ème</sup> anniversaire à Saint Lo**

*Denis BAUER*



## **Réflexions après le stage d'Elie Cohen**

**É**lie Cohen, Godan d'ISRAEL SHOTOKAN, vient de nous faire à Colmar un stage très intéressant. Je pense et j'espère que tous, de la Ceinture Blanche au Godan, en ont saisi beaucoup d'éléments car ce fut d'une richesse extraordinaire.

Je ne vais parler ici que de quelques éléments de son stage.

Elie Cohen a indiqué tout d'abord les 5 points importants quelle que soit la technique: la connexion au sol, le point vital au sommet du crâne (tento) toujours dirigé vers le ciel (autrement dit la verticalité dont parle Alain Gabrielli), la connexion des dorsaux et des coudes, le « hara » (et les hanches) qui connecte le tout et dirige l'action et la sensation de l'espace tout autour de soi.

Ces 5 points importants vont se retrouver en particulier dans les TORITE, points auxquels Elie va ajouter qu'il est indispensable de:

- 1) se dégager sans force (« no power »)
- 2) veiller à la direction dans laquelle on va se dégager ou à la rotation
- 3) rester près de l'adversaire pour une bonne connexion et bouger avec tout le corps (les hanches)
- 4) avoir une grande sensation.

Pour ma part j'ai particulièrement apprécié le fait de travailler les Katas (surtout HEIAN SHODAN) tout d'abord en pensant aux 5 points importants, puis en pensant à TORITE à chaque fin de mouvement car cela m'apporte un plus dans ma façon de travailler OIZUKI depuis quelques années. En effet, pour avoir une bonne sensation dans OIZUKI en kihon (à la fois la technique juste, le mouvement fait en un temps et le départ rapide) je l'enseigne en demandant d'ouvrir la main avant de partir, d'avoir la sensation de saisir quelqu'un et de l'attirer à soi, donc un geste rapide en tournant la main dès le départ et ainsi garder le coude près du corps pour une bonne connexion et d'avoir ainsi une bonne sensation dans hikite, tout

cela étant une façon de faire que je n'ai pas inventée, mais qui me l'a enseignée? je ne m'en souviens pas et ce n'est pas important, cela fait partie de la transmission du karaté.

Cela m'amène aux réflexions suivantes :

Un ancien ou un enseignant a parfois (ou souvent) l'impression de **créer quelque chose de nouveau**, or ayons un peu d'humilité, ce n'est jamais quelque chose de tout nouveau en soi, à savoir que personne n'avait découvert avant lui, mais c'est simplement quelque chose de nouveau **pour lui**. On a pu faire 10, 100, 1000 fois la même technique sans avoir compris tel élément important et quand tout à coup on le comprend, on a oublié que quelqu'un a essayé de nous le faire comprendre auparavant!

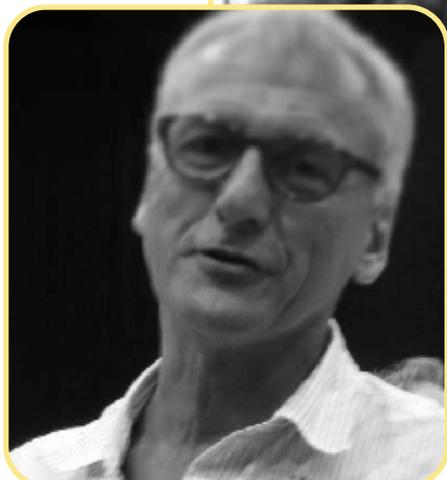
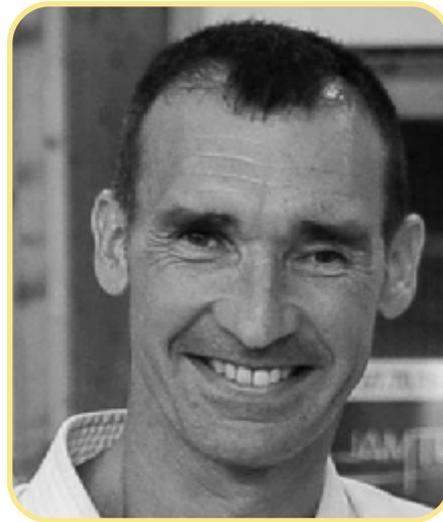
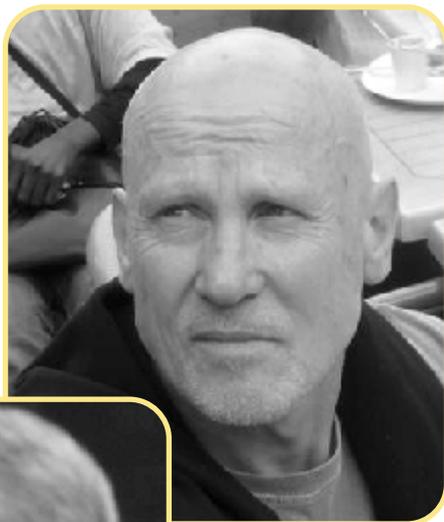
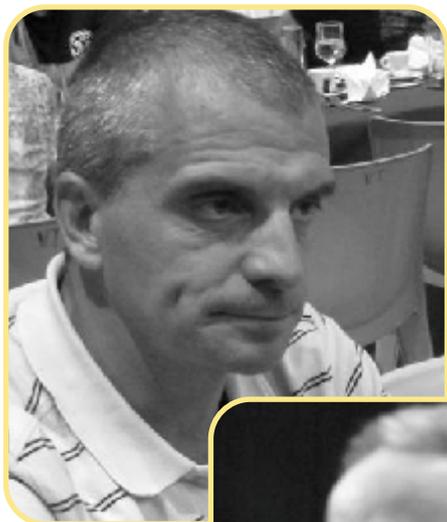
La "compréhension" en karate n'est jamais totale! Elle est souvent d'abord intellectuelle, par exemple il faut apprendre que telle technique se fait de telle façon, puis s'ajoute la connexion, la direction, la sensation, etc..., etc... Ce n'est que petit à petit, entraînement après entraînement, qu'on va comprendre de mieux en mieux. C'est comme faire un puzzle où il faut ajouter pièce par pièce (et pas n'importe comment) pour obtenir le tableau final, sauf qu'en karate ce n'est jamais la fin... et bien heureusement sinon il y aurait un moment où l'on n'aurait plus rien à découvrir !

Ce qui veut dire que chacun, chaque enseignant va nous apporter un élément différent, d'où l'importance et l'intérêt de suivre le plus de stages possibles dirigés par le plus de personnes différentes. J'espère que pour vous c'est comme pour moi: à chaque stage, je découvre autre chose, pas à pas ma compréhension s'accroît et c'est cela qui est passionnant dans notre pratique et qui me donne envie de continuer... ■

*René HUG*

## **Les 7 GODANS**

*Embarquement en Normandie avec dans les rôles principaux...*



13 juillet 2014

## **Elais ABI CHACRA**

**J**'ai commencé le karaté en décembre 1972 au dojo universitaire d'Orléans. A l'époque je n'étais pas encore FSK. J'ai ensuite connu Claude BONNAIRE qui venait au dojo avec Christian SORIAU. C'est Jean-Paul DUCROS qui m'a fait entrer dans cette association. J'ai commencé dans ce club universitaire dont les deux seuls rescapés sont mon ami Dang AN NINH et moi-même. En 1974 j'ai participé à mon premier stage spécial dirigé par Daniel CHEMLA. Là j'ai vu le gouffre qui me séparait avec le karaté sérieux ! Puis, en 1979, j'ai passé le Shodan avec Maître OHSHIMA. Ensuite j'ai intégré mon dojo à FSK.

Quand mon premier prof a quitté Orléans j'ai pris la suite alors que je n'étais que 1<sup>er</sup> Kyu ! Quelle galère !... Je ne connaissais même pas le katas supérieurs.

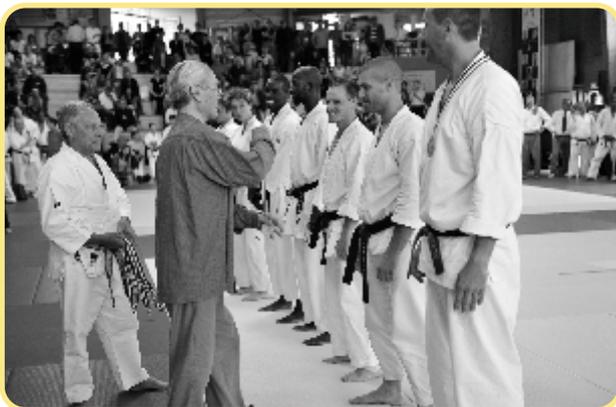
Ces années difficiles ont été formatrices car j'ai ramé comme un forcené pour m'en sortir.

Aujourd'hui je suis en Ethiopie et j'ai officiellement ouvert mon dojo en septembre 2014 !

Et l'aventure continue.

Je crois que je suis un stakhanoviste de l'entraînement. Je n'ai jamais ménagé mes efforts. J'ai eu la chance de connaître Maître OHSHIMA car il a tempéré ma fougue. Il m'a montré l'importance de préserver sa santé (qui veut aller loin ménage...).

J'ai très tôt instauré dans mon dojo un cours libre le samedi matin et là, ceux qui venaient faisaient kumité, kata, etc. J'ai eu le loisir de voir des juniors progresser de façon incroyable. Les juniors doivent apprendre très tôt avec l'aide de leurs seniors à se prendre en charge et devenir autonomes et construire leur propre plan d'entraînement et de progression. Ne compter que sur les cours pour progresser est un signe d'immaturité ; une fois le Shodan passé 80% du travail se passe hors des cours officiels. De plus il faut participer à un maximum de stages spéciaux en veillant plus à la qualité qu'au chiffre. ■



## **Jean-Claude HUMBERT**

**J**'ai commencé le karaté en 1982 à Saint Jean de Braye, un vendredi soir, le 8 décembre, à 18.30h...

J'ai débuté à la Fédération et j'ai obtenu ma Ceinture Noire en avril 1985.

J'ai rencontré Elias ABI CHACRA, François LEOTURE lors de compétitions régionales et j'ai apprécié leur sobriété dans le travail et leur simplicité dans les rapports que nous avons eus à ce moment-là. J'ai rejoint le dojo d'Elias en 1988 et donc FSK de fait.

J'ai passé mon DIF en 1989 et je suis parti à Marseille en 1994. J'ai passé mon BEES1 en 2001 et mon BEES2 en 2008.

Paul DAHAN m'a laissé la responsabilité du Dojo de Marseille Prado en 2001 et à ce jour j'ai présenté 23 candidats à Vichy. J'ai présenté mon 5ème Dan fédéral en mai 2011 et mon godan en juillet dernier. Actuellement 86 stages spéciaux à mon actif.

### **Mes meilleurs souvenirs :**

- chaque fois que je m'entraîne ;
- les formations que je fais au Burkina Faso et en Côte d'Ivoire ;
- le kiba dachi en stage spécial.

**Mon pire souvenir :** le décès de mon élève Gilbert à Vichy en 2003.

**Mon avis sur la compétition :** j'en ai fait pendant 18 ans, suffisamment pour connaître les limites de la compétition et mes limites dans la compétition. Mon opinion est que l'on reste dans l'art martial en combat pour vaincre sa peur et que l'on est dans le sport quand on a peur de perdre. Le Jyu Kumite demande d'être fort dans l'instant et le stage spécial d'être fort dans la durée ; ce sont donc à mon sens deux facettes de notre pratique complémentaires et non opposées.

Pour les jeunes, je dirai qu'il faut parler peu et s'entraîner beaucoup et prier pour tomber sur un bon professeur. Pour ma part, je me pose deux questions :

- que m'a apporté ma discipline ?
- qu'est ce que j'ai apporté à ma discipline ?

Je dirais pour terminer que l'on n'a pas toujours la vie qu'on mérite mais que l'on a souvent la vie qui nous ressemble.

Merci à tous. ■



## **Patrick et Philippe MINGUI** (entretien par téléphone)

C'est ensemble que Patrick et Philippe ont débuté le karaté en 1986 au dojo de Lorient avec Joël LEMAUX et ce jusqu'au Sandan puis à Groix et à Larmor-Plage où ils ont repris le dojo et la direction des entraînements. Patrick prend en charge les cours les lundi, mercredi et dimanche et Philippe assure les vendredi et samedi. Dès le début il y a eu les stages techniques et les stages spéciaux notamment avec Maître Ohshima, Daniel Chemla, Alain Gabrielli et Michel Asseraf.

Participer aux stages spéciaux et techniques reste au centre de leur pratique. Mais pour Patrick il y a en plus la compétition. D'abord les compétitions fédérales grâce auxquelles il devient champion de Bretagne. Philippe le rejoint plus tard. Et puis il y a les compétitions FSK. C'est Patrick qui est actuellement en charge de l'équipe nationale. Comme il est en charge d'ailleurs du stage spécial de l'Ouest depuis une quinzaine d'années. Et « diriger un stage spécial tous les ans à Dinart complète et équilibre la pratique ».

Pour eux il s'agit de rendre évident au plus grand nombre que combats et stages spéciaux sont tous 2 indispensables à l'épanouissement d'un karatéka. Les stages spéciaux et la compétition portent en eux toutes les facettes du karaté. Les bases sont les mêmes. Il s'agit de faire corps avec ce qui nous entoure.

A eux deux ils englobent également toutes les facettes du karaté.

Pour Philippe l'aspect technique prime; la route est longue mais c'est le chemin qui est intéressant, les étapes de ce cheminement sont comme les strates de la terre. Il ne faut jamais oublier l'étape précédente pour évoluer.

Pour Patrick l'aspect instinctif; être heureux dans la pratique, approcher toutes les facettes du karaté et prendre goût à l'effort.

« Nous ne pratiquons que pour être en adéquation totale avec l'univers qui nous entoure ». ■



**M**on premier contact avec les arts martiaux a commencé dans l'Est à Forbach avec le judo mais j'ai été retiré de l'activité par mes parents qui en avaient un peu marre des plaintes de la voisine dont le fils servait de partenaire pour mes projections alors qu'il n'était pas d'accord et à la récré de l'école c'était la même chose, alors...

Parti à l'armée en 1971, arrivé à Cherbourg en 1972 comme infirmier marine et après la rencontre d'un patient qui m'a parlé du karaté j'ai débuté au dojo d'Octeville en 1973.

Dans les années 80 j'ai bien failli arrêter la pratique du karaté s'il n'y avait pas eu une belle rencontre avec Yves LEROY. Je veux m'attarder un peu sur cette période très riche ; avec Yves LEROY j'ai découvert les coups de pieds, le combat, le travail à deux le plus complet, la manière de faire et de programmer un cours de karaté, le kobudo, les entraînements de groupe du samedi au dimanche, j'ai appris à écouter mais pas toujours à me taire... une vraie belle rencontre et je veux ici lui rendre hommage.

Même période, ouverture de mon premier dojo à Cherbourg. Fin des années 80, ouverture du dojo actuel à Turlaville en partenariat avec un club de judo, le Budokan était né et nous sommes toujours au même endroit mais l'appellation a changé pour Karaté-Do-Turlaville.

Actuellement nous avons 10 heures de cours/semaine (adultes et enfants) L/M/V/S. Les cours sont assurés par des CN avec DIF ou DAF. Depuis l'année dernière nous renouons avec la compétition enfants et espérons faire de même avec les adultes. Sophie LE BAS (sandan) s'occupe

de la section juniors enfants et cours débutants adultes.

Que dire des entraînements ? Nous ne sommes pas un grand groupe, une dizaine ou quinzaine d'adultes et une trentaine d'enfants mais l'ambiance est là et ce n'est jamais facile. Nous bougeons beaucoup et participons aux stages spéciaux qui sont une source d'enrichissement de notre pratique. Assurément l'engagement n'est plus le même pour les débutants actuels, à chacun ses priorités bien sûr et l'important est de s'entraîner qu'importe le nombre, la technique, nous nous devons de le répéter souvent.

Pour finir, un mot aux Juniors. Quand je regarde toutes ses années de pratique, tous les stages qu'il soient spéciaux ou techniques je me dis souvent avec le sourire « pourquoi je ne me suis pas lâché plus tôt ? » ça fait seulement une dizaine d'années et même moins que j'éprouve un réel plaisir dans les stage spéciaux ; HARMNIE et PARTAGE, voilà le secret.

Richard a l'habitude de dire « quoi qu'il arrive, l'important est de s'entraîner » et Jean-Louis d'ajouter « on ne lâche rien ». Merci à eux.

Durant toutes ces années, j'ai plus reçu que donné et j'espère que la vie me laissera le temps d'équilibrer la balance.

Merci à vous tous pour le plaisir partagé dans les stages, merci aux Juniors pour votre confiance et l'énergie que vous me donnez et merci à mes Seniors pour leur patience.

Bon, ce n'est pas tout... vous êtes inscrit au prochain stage ? ça va être le meilleur et on va mettre le feu !!! ■

**J**'ai commencé le karaté par hasard en octobre 83 pour accompagner ma sœur qui voulait faire un sport de combat.

Elle est restée 6 mois, moi 31 ans.

J'ai débuté à Colmar dans le dojo de Renée et Henri HUG.

J'y ai trouvé une très bonne ambiance, presque une autre famille. A cette époque on a fait le tour de France des stages techniques et spéciaux.

Je fais partie de la génération Michel ASSERAF, mais je suis d'abord de la nichée HUG.

Avec le recul, je dirais que j'ai eu beaucoup de chance de tomber sur les casses pieds HUG à toujours corriger l'orteil, le talon, à toujours nous pousser à faire mieux, à toujours faire attention à ne pas s'abimer avec des positions incorrectes.

Le fait d'avoir participé à des stages techniques avec la plupart des anciens, même si en tant que débutant j'emmagasinai des idées et des images sans vraiment tout comprendre, m'a appris beaucoup.

Aujourd'hui il m'arrive souvent de me dire « c'est ça qu'il voulait dire... »

Les HUG ont beaucoup côtoyé Maître OHSHIMA. Renée à juste titre continue à nous rapporter souvent ses anecdotes et ses remarques pour revenir aux fondamentaux.

Le karaté m'a beaucoup apporté. J'ai toujours pratiqué pas mal de sports (vélo, ski, course à pieds,...) donc physiquement ça allait.

Par contre je n'avais aucune confiance en moi, je rasais les murs pour qu'on ne me voie pas, pour qu'on ne me remarque pas.

Le côté positif de cet état est peut-être une remise en cause perpétuelle, une évolution lente mais constante.

Aujourd'hui j'ai un peu plus de bouteille dans la vie. J'arrive à me poser, à m'imposer au karaté mais aussi dans la vie privée ou professionnelle. C'est principalement dû à ma pratique.

Pour moi, le grand atout de cet art martial est de donner des valeurs (goût de l'effort, réalisme, honnêteté) et de permettre à chacun de s'exprimer et d'évoluer selon ses capacités, à condition de s'investir honnêtement et à fond. Il n'y a pas de limite à l'évolution.

Ce qui, a priori, a marché pour moi :

- Avoir un bon professeur casse pieds.
- Lui faire confiance tout en faisant un maximum de stages techniques avec le maximum d'anciens pour voir différentes manières d'aborder le même sujet.
- S'entraîner un maximum tant qu'on a le temps.
- Faire un maximum de stages spéciaux pour laisser son corps s'exprimer, sans chercher une explication intellectuelle à tout.
- Faire attention à ne pas s'abimer physiquement.
- Rester humble, respecter les autres.
- Essayer avec l'expérience de prendre du plaisir à cette pratique.

Merci à Renée et Henri HUG, sans eux je ne serais pas en train d'écrire cet article.

Merci à tous les anciens qui m'ont inspiré et supporté.

Merci à tous ceux avec qui je me suis entraîné, ceux qui m'ont fait suer, ceux qui m'ont fait peur, et ceux avec qui on a rigolé.

Bons entraînements. ■



*France Shotokan*

傳  
劫

*Transmettons  
mais, n'oublions pas*





[www.50fsk.com](http://www.50fsk.com)