



FSK FILIALISONS



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

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

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur

LA REDACTION EN 82

Les temps changent. Jean-Louis MENARD et Jacques-Joseph BRAC de la PERRIERE remplacent Stéphane et François à la Rédaction. Virginie, pour l'instant, reste.

Il faut prévenir ceux qui ont envoyé des articles qui ne sont jamais parus que Stéphane a perdu son dossier FSK dans son déménagement. Un grand bravo.

Nous avons aussi changé d'imprimeur, ce qui nous a permis de modifier la présentation tout en réalisant des économies.

Dans l'ensemble, c'est encore loin d'être parfait mais tout est en place pour un nouveau départ et nous vous prions à l'avance d'être patients pendant le rôdage.

Bonne année à tous !

L'Amérique c'est pas le Pérou

SKA New York fête cet automne son 2ème anniversaire. Notre 3ème commence bien: Daniel Chemla vient d'arriver et nous venons d'emménager dans un nouveau et superbe dojo. Ces heureux événements m'enchantent et m'amènent aussi à la réflexion: 9 années de FSK+ 2 années de SKA= des joies et des satisfactions, mais également des déceptions et des regrets.

Notre association Shotokan mondiale correspond sans nul doute à un esprit et des principes identiques. En plus de FSK et SKA j'ai eu l'occasion plusieurs fois de m'entraîner avec des gens de Suisse, Israël et Curacao. La forme et la technique sont les mêmes partout. Les types d'entraînement sont similaires. La mentalité surtout ressemble partout

à celle que Maître Oshiro tend à nous communiquer.

Beaucoup d'entre vous se posent la question: Qu'est ce qui est mieux chez nous? Moins bien? Et inversement.

Je vous rassure tout de suite: le mythe américain est à oublier une fois pour toute. Je suis navré de vous ôter vos illusions, mais c'est ainsi. "Les Ri-

-cains sont des bêtes, ce sont tous des pointures", "aus U.S.A ils font ça, ils font çà, etc..."Oubliez! Ces généralités n'ont aucun fondement.

SKA est à la dimension des U.S.A. C'est une organisation gigantesque et parfaitement structurée. Sur la cote Ouest les clubs pullulent. Tout vient de là. Le reste du pays tend à rattraper le retard, et il n'y a effectivement pas une région aux U.S.A. Ou il n'y ait au moins un club SKA (seul d'été fui, jus-qu'à mon arrivée!). SKA est non seulement la plus grande association de Karaté américaine, mais elle a un impact énorme du fait de sa vocation non commerciale. Quand on dit en France que les types ne cherchent qu'à faire du fric, ce n'est rien comparé aux U.S. Ici il n'y a pas de diplôme d'état, pas de contrôle, pas de règles. De ce fait une quantité de charlots ouvrent des salles comme on commence un business. Les supports sont énormes: magazines, radio et même TV servent de tremplins à l'évolution d'un sport qui a sa place parmi les autres et qui vise à recruter parmi les 220 millions d'Américains, des gens capables et désireux de payer 400 dollars par an pour apprendre les secrets de la main de fer!

SKA est principalement basé dans les universités. Les nouvelles recrues sont donc essentiellement jeunes, disponibles et réceptives. Du fait de la quantité, il y a des individualités incontestables qui émergent. En Californie sans nul doute il y a des vedettes: excellents karatékas, essayant de travailler dans la lignée dictée par Maître OSHIMA. Mais vedettes aussi par des exploits genre "Interville": 1000 katas, 10.000 oizuki, entraînement 24 heures non stop, 70 Kms dans le désert en courant avec sac à dos, 200 pompes... Les mecs c'est Mission Impossible! Impressionnant hein? En effet. Les américains adrent l'exhibitionnisme et l'unicité.

Puis vient l'époque des meetings interclubs et des stages spéciaux. Il est curieux de voir alors comment ces vedettes passent leur temps à surveiller et corriger. Avez vous déjà vu Alain GABRIELLI, Michel ASSERAF ou d'autres passer l'heure et demi de Kibadashi à sa promoter et sauter sur le dos des mecs, et ensuite venir expliquer comme c'est beau de faire face à soi même!

Ce que je veux dire c'est que les mecs se font le même ciné que tout le monde. Il n'y a pas de miracle. Ceci dit, le

cinéma mis à part, certains sont des karatékas de grande valeur, ne serait ce que de par le fait qu'ils ont la chance de pratiquer avec Maître OSHIMA assez souvent. Mais les erreurs sont les mêmes ici qu'en France: supercherie, malhonnêteté et cloisonnement. Trop de gens encore se font du cinéma. Trop de gens encore sont malhonnête et pas assez généreux. Trop de gens ne vivent que dans l'univers de FSK ou SKA- et ne cherchent pas à comparer, analyser, évoluer. Je le répète: oubliez le mythe U.S. Oubliions la mystique en général et soyons pragmatique.

Vous avez tous les ingrédients à FSK pour pratiquer et évoluer dans le meilleur sens possible (Vous avez des seniors d'un niveau exceptionnel). Ouvrez vos yeux, vos oreilles et copiez! Tout dans le kihon et les katas est là pour s'exterioriser, s'exprimer, être efficace et s'éclater.

J'ai bien dit: 1 Copiez, 2 exprimez vous librement, 3 soyez efficace. Celui qui arrive à sans cesse suivre ce schéma fera sans doute partie des "pointures" de FSK que les Ricains, un jour, viendront à leur tour visiter en curieux! Vrai! Figurez vous qu'en l'espace de deux ans le club de New York s'est déjà fait une réputation solide de types durs et sérieux. Et au dernier stage spécial les quelques uns que j'ai emmené avec moi n'ont pas manqué de bien faire comprendre qu'on n'était pas venu en tourisme! Pourquoi? Je n'ai fait pendant deux ans qu'enseigner ce que j'ai appris en neuf ans avec FSK. Et qui dit FSK dit Daniel CHEMLA. Maintenant qu'il est parti essayez de décortiquer tout ce qu'il a enseigné. C'est comme ça que je m'en suis sorti suel à New York. De fait, une des réelles découvertes que l'on fait quand on vient s'entraîner avec SKA, c'est de voir à quel point Daniel CHEMLA a une dimension supérieure. Vous ne pouvez pas imaginer la chance que nous avons eu d'avoir Daniel comme leader. Il y a une foule de détails qui pour moi semblent évidents et qui sont ignorés par les membres de SKA. Pourquoi? Parceque Daniel CHEMLA nous a maché le travail. Il a non seulement compris et analysé des choses que peu d'autres ont assimilés, mais en plus il nous les a transmises. Bien sur les Ricains ont Maître OSHIMA. Mais Maître OSHIMA jette les bases, donne des signaux, trace des flèches. Mais jamais il ne trace le chemin entier. Celui qui peut lire entre les lignes est heureux, sinon tant pis.

Et peu de gens perçoivent intuitivement "la voie". De ce fait seul une petite élite sort au dessus du lot. Ce qui est malheureux c'est qu'il en soit de même en France. Aux U.S.A peu de types comprennent d'eux mêmes la raison et le rôle de l'entraînement. En France Daniel CHEMLA nous a expliqué maintes fois mais personne n'a jamais cherché à comprendre puisque justement Daniel était toujours là pour tirer tout le monde.

Eh bien maintenant Daniel n'est plus avec vous. Et je crois que cela va être la chance de certains d'entre vous. Essayez de vous rappeler l'atmosphère que créait Daniel, et recréez là. Exprimez vous de façon individuelle, prenez des responsabilités au sein du groupe. Que chacun essaie d'entreprendre sa propre tâche au niveau de la transmission.

Le fait de vouloir continuer dans la tradition CHEMLA vous rapprochera de la tradition Shotokan et vous ouvrira peut-être les portes de la "voie", et vous ouvrira en tout cas des portes sur vous mêmes. Que ceux qui pensent avoir un rôle à jouer au sein de FSK ne laissent pas passer leur chance. C'est maintenant que vous devez montrer l'exemple j'espère que se sentiront visés ceux auxquels je pense...

J'aimerais également apporter un détail technique quant à l'entraînement de combat et de compétition sur ce plan SKA ou FSK, c'est tout aussi mauvais! Daniel CHEMLA a toujours dit que la compétition était une étape à ne pas sauter. Dernièrement Maître OSHIMA a affirmé qu'avant d'être prêt pour la compétition il fallait avoir fait environ 500 jiyu kumite (déclaration de taille que je n'avais jamais entendu formuler avant). Cela signifie donc cinq combats par semaines pendant deux ans... C'est loin de ce que nous faisons actuellement. Pourquoi ne pas commencer maintenant. Que tout les karatékas qui ont déjà deux ans d'entraînements (environ 3ème kyu) fassent pendant deux ans ses cinq jiyu kumite par semaine. Je suis persuadé que le niveau des combattants de FSK va monter en flèche, sans pour autant négliger les aspects orthodoxe que nous avons l'habitude de travailler. Je suis convaincu qu'ainsi, avec l'esprit et la mentalité institués par Maître OSHIMA, la forme et l'intelligence d'entraînements à la CHEMLA, et des combats réguliers, tout karatékas de FSK après

cinq ans de pratique aura un niveau supérieur à la moyenne, et ce sur tout les plans.

Faisons le contre poids de notre entraînement traditionnel, rigoureux, intel-

-lectuel et sophistiqué, par des combats libres naturels, et réalistes.

J'aimerais savoir ce que vous pensez a ce sujet. Et je propose qu'au sein du journal débute un dialogue FRANCE-AME-

RIQUE. Faites moi connaitre votre opinion.

Dans l'attente de vous lire , bons entraînements! Amitiés.

Thierry PIERRET

Statique et Dynamique

La nécessité de l'étude approfondie des postures et de la statique n'est pas évidente à tous, cependant l'analyse des relations entre la dynamique et la statique montre que seules des postures puissantes et équilibrées permettent des mouvements rapides et harmonieux.

En karaté les mouvements doivent toujours être envisagés dans un contexte dynamique. Le cadre normal de leur utilisation est le combat. Les katas doivent être considérés comme des exercices formels de combats simulés, le kihon comme un ensemble d'éducatifs développés de manière à perfectionner les techniques de combat.

L'exécution d'une technique peut toujours se décomposer en trois phases qui chacune supposent une excellente compréhension de la statique.

Il s'agit:

- 1) du début de l'action, ou l'on passe du repos au mouvement;
- 2) du développement du mouvement
- 3) la fin de la technique, qui aboutit généralement au contact avec l'adversaire.

I- Le début de l'action

Il doit avoir pour caractéristique essentielle d'être suffisamment fluide et progressif pour qu'aucun appel ne soit visible. Il est très important que l'adversaire ne puisse pas suivre la transition du repos à l'action, afin qu'il ne puisse pas se préparer.

Ceci n'est possible que si la posture de départ est une posture équilibrée, puissante et unie. Les différentes parties du corps ayant des directions d'action compatibles, les muscles moteurs doivent être sous tension, sans cependant être contractés.

II- Le développement de l'action

Le développement de l'action dont la caractéristique essentielle doit être d'être rapide et sans faiblesse. La condition de vitesse est évidente, mais il faut remarquer qu'il ne s'agit pas de vitesse intrinsèque mais plutôt de vitesse relative, c'est à dire considérée par rapport à l'adversaire (par exemple: un mouvement développé dans une zone aveugle de l'adversaire peut être relativement lent). L'exigence d'un déplacement puissant est due au fait qu'il ne faut pas permettre à l'adversaire de porter un arrêt ou un contre pendant le développement du mouvement. Ceci n'est possible que si chacune des postures intermédiaires, bien qu'adoptées seulement de manière transitoire, sont des postures à la fois puissantes et équilibrées, pour pouvoir s'enchaîner sans heurts et résister à une éventuelle réaction de l'adversaire. (Il est très important de remarquer que la vitesse implique la décontraction maximum.)

III- Le contact avec l'adversaire.

Au cours de cette phase du mouvement il faut que l'énergie ci-

-nétique accumulée dans les deux premières parties de l'action, ainsi que la force développée au moment de l'impact soit entièrement transmise à l'adversaire. Là encore la posture finale doit être une posture d'équilibre. De plus elle doit être telle que l'exécutant dispose au moins d'un point d'appui et que la connection-point d'impact-point d'appui puisse être assuré avec une rigidité suffisante au moins pendant la durée de l'impact.

Cette analyse succincte s'applique à tous les mouvements, qu'il s'agissent des attaques, des blocages, des esquives ou des ripostes. Elle démontre que la dynamique suppose dans toutes ses phases que la statique soit parfaite et assimilée. Ainsi dans toutes les méthodes et surtout du point de vue pédagogique, on assiste tant sur la compréhension et l'assimilation de la statique avant de permettre au débutant de s'engager dans les combats.

Au cours d'un combat les positions et les postures doivent être choisies suivant l'opportunité. Le maximum de liberté doit donc être laissé à l'initiative du karatéka. Cependant au cours des siècles de pratique sept postures principales se sont imposées. Pour deux raisons, d'abord parcequ'elles correspondent à des situations types, puis parcequ'à l'aide de leurs combinaisons elles

elles permettent de retrouver à peu près n'importe quelles phases d'action.

On peut classer les sept postures fondamentales en trois points:

Trois postures symétriques: HACHIJI-DATCHI, HEISO KU-DATCHI, KIBA-DATCHI.

Deux postures "Vers l'arrière": KOKUTSU-DATCHI, NEKO ACHI-DATCHI,

Deux postures "Vers l'avant": ZEN KUTSU-DATCHI, FUDO-DATCHI.

HACHIJI-DATCHI est la posture naturelle de préparation (Shizentai, foi). HEISO KU-DATCHI est une variation de la posture précédente les pieds étant joints. FUDO-DATCHI est la posture naturelle au combat. NEKO ACHI-DATCHI

est une posture très souvent adoptée de manière transitoire dans les mouvements car tout le poids du corps est porté par une seule jambe ce qui permet de déplacer ou d'utiliser très librement l'autre jambe. Enfin KIBA-DATCHI, KOKUTSU-DATCHI et ZEN KUTSU-DATCHI sont les postures les plus fondamentales à partir desquelles les autres postures peuvent être retrouvées.

En statique pour qu'une posture soit en équilibre il faut que la verticale du centre de gravité tombe à l'intérieur de la surface dessinée au sol par les pieds (polygone de sustentation). Cette

remarque, tout à fait générale, montre que le centre de gravité doit être le plus bas possible, la surface de contact au sol la plus grande possible et le dos à peu près vertical. Comme le mouvement n'est possible que par un déséquilibre en dynamique les postures intermédiaires ne satisfont pas strictement à ces règles (par exemple au cours d'un déplacement il y a un seul pied au sol et le centre de gravité passe d'un côté à l'autre de ce pied). Cependant, il faut remarquer qu'en général les écarts par rapport à l'équilibre sont faibles.

DAN HE A

"NOUS"

Immense est la variété des personnalités à FSK. Afin d'aider chacun à se retrouver dans ce dédale, voici rapidement dressé le portrait de quelques grands types humains de chez nous...

Le bagarreur (dit aussi le castagnneur): Fait généralement partie des membres fondateurs du club. C'est par conséquent un personnage semi divin. Ceux qui ont commencé le karaté avec lui (généralement à la fin de la guerre d'Algérie, allez savoir pourquoi...) affirment qu'il est aujourd'hui doux comme un agneau et que "ce n'est plus rien à côté de ce que c'était". Ceci laisse le plus souvent sceptique les plus jeunes, à qui l'individu en question fait l'effet d'un fauve en liberté et qui gardent un je ne sais quoi de crispé quand ils tombent sur lui en combat.

L'intellectuel: L'antithèse du précédent. Aisément reconnaissable: parle trop et reste désespérément moins fort, moins souple et moins agressif que les autres. En souffre probablement. Compense son infériorité en se jettant avidement sur toutes les tâches administratives. Bref, un aigri. Tare supplémentaire: se bat rarement, parfois jamais.

Le débutant mystique: Très cou-

-rant. Après deux premiers cours ou il est arrivé en retard, viens vous en entretenir avec des yeux hallucinés de la profondeur de sa quête spirituelle dans le karaté-do. Enervant pour les anciens. Le frappeur au défaut persistant de contrôle: Se rencontre à tous les niveaux. Caractéristique majeure: est persuadé qu'il contrôle très bien. Prétend même n'avoir jamais si bien contrôlé que quand l'adversaire git inanimé dans son sang après cinq secondes de combat (c'est généralement ce dernier qui a essayé de lui frapper son poing avec sa tête). Peu recherché comme partenaire.

Le débutant frappeur: C'est théoriquement le débutant idéal, mais il se fait de plus en plus rare: c'est connu il n'y a plus de bons débutants depuis la fin de la guerre d'Algérie... Débutant idéal, est moins apprécié après avoir frappé trois ceintures noires dès son premier cours. Le défaut de paiement de la cotisation étant fréquent chez ce genre d'individus, cela permet une exclusion rapide.

L'artiste: Facile à repérer: fait des cours invraisemblable, compris généralement de lui seul. Provoque malgré tout l'admiration respectueuse de tous, toujours stupéfait face à une telle imagination en constant renouvellement. Séance

de kinési toujours préférable après chaque séance avec lui.

L'ascète: Fait quinze entraînements de trois heures chacun par semaine. Le reste du temps fait des stages spéciaux (dix par an), du zen et des jeûnes prolongés ou il perd chaque fois trente kilos et manque de peu l'arrêt cardiaque (mais c'est excellent pour le mental). Culpabilise vaguement les autres, les mous. Influence déprimante dans l'ensemble. Heureusement il y en a de moins en moins, (la fin de la guerre d'Algérie...)

L'ours: Généralement au club depuis dix ans. Personne n'a jamais entendu le son de sa voix. On ne connaît son nom que par ouïe-dire. Toujours très apprécié pour ses qualités humaines car les karatékas, c'est bien connu, distinguent toujours le fond de l'apparence.

Le démagog: C'est un sénior. A l'habitude facheuse de serrer la main des débutants. Leur sourit parfois. Leur parle peut être (mais la chose n'a jamais pu être prouvée). Très populaire chez les juniors mais dangereux. Favorise un mauvais état d'esprit chez les plus jeunes.

Le mec de la fédé: Inconnu sous un autre nom pendant une très brève période de temps (cinq ans environ). Est ensuite intégré avec

une extrême générosité, peut être même appelé par son prénom et salue. On évitera toute fois des contacts plus poussés. Portera jusqu'à la fin la tare originelle et restera toujours moins bon qu'un pratiquant du cru (appellation d'origine FSK).

La femme: Rare. S'est immiscée dans l'entraînement des hommes on

ne sait comment (à l'occasion probablement d'une erreur administrative). Objet du plus vif intérêt dès le premier cours mais jamais draguée, c'est contraire à la loi du karaté-do. Dans les stages spéciaux, dort dans la chambre voisine de celle du dirigeant de stage pour éviter que ses bas instincts la pousse aller dévergondé les

pratiquants masculins dans leur dortoir. Provoque des ricanements jusqu'au moment où elle vous ouvre l'arcade sourcillière; est alors respectée mais on estime qu'elle a perdu beaucoup de féminité et que c'est dommage.

Stéphane AUDIO

Le Karaté et la Vie

Le but de la pratique du Karaté est d'affiner notre personnalité, de supprimer ou de réduire nos blocages mentaux, d'optimiser nos potentialités.

A travers les contraintes de l'entraînement chacun peut trouver sa véritable personnalité profonde, et non pas celle qu'il croit avoir ou que d'autres lui ont attribué. C'est pourquoi la pratique du karaté a et doit avoir des effets profonds et multiples sur la vie de tout les jours, et non seulement par la petite part représentée par le temps passé au dojo. De quelle façon? Dans les petits comme dans les grands événements, à titre personnel, professionnel ou social, il suffit de passer en revue les points qui font l'objet des préoccupations majeures de l'entraînement. Leur correspondent dans la vie quotidienne les attitudes et choix qui caractérisent notre activité personnelle, professionnelle, ou sociale. Mais le mieux est d'illustrer cela par quelques exemples

Être à la fois concentré et décontracté signifie non seulement être, au dojo, prêt à recevoir une attaque ou à saisir une occasion d'attaquer, c'est dans la vie quotidienne une attitude d'écoute au sens large du monde extérieur proche ou lointain d'une façon critique et active, permettant de réagir soit pour éviter ou contrecarrer une action hostile, soit pour riposter.

-villent dans des administrations ou des entreprises vivent cette nécessité quotidiennement. Pour eux, être contracté/a pour conséquence soit d'être trop agressif, soit de ne pas savoir riposter; ne pas être concentré signifie manquer des chances, des "opportunités".

La respiration est un deuxième exemple. D'abord sur un plan global: la respiration comporte des temps vides et des temps pleins, l'entraînant visant à développer les premiers et à réduire les seconds. Il en est de même dans le cycle de notre activité: la tension crée dans la recherche de l'efficacité doit être suivie d'un temps de détente, faute de quoi on s'étouffe, on est saturé, et c'est le stress. Sur un plan plus particulier la respiration permet de régler bien des problèmes dans la vie courante comme dans l'entraînement. C'est le fondement du calme et de la maîtrise de soi. On le voit bien chez les gens qui ont une autorité naturelle, leur respiration est toujours contrôlée, profonde et discrète. Cela se ressent également au travers de la voix, calme et posée chez les forts, perchée et hésitante chez ceux que l'émotion gagne et qui ne la contrôlent pas.

Un autre exemple est donné par Trimi. Cette technique consiste à anticiper suffisamment l'attaque de l'adversaire pour contre-attaquer au moment de son départ, c'est à dire souvent au moment où il est faible, ou il n'a pas encore "placé" son mouvement. Le paral-

-lèle dans la vie active se retrou-
-ve au moment de la négociation
d'un contrat, d'un débat ou mieux
d'une simple discussion. Faire Iri-
-mi c'est porter un argument adé-
-quat au moment précis ou l'inter-
-locuteur n'a pas encore réussi à
développer ou à établir les prémi-
-ses de son raisonnement. Cela ne
doit pas être confondu avec la mau-
-vaise technique du brouillage qui
consiste à simplement parler pour
faire obstruction, comme dans un
combat à faire des gestes désordon-
-nés en guise de blocage.

③ Le regard est lui aussi d'appli-
-cation quotidienne. Dans l'entraî-
-nement il doit être le lien perma-
-nent et tendu avec l'adversaire,
à la fois pour être en mesure de
suivre et si possible d'anticiper
les mouvements apparents et cachés
mais aussi pour sonder son degré

d'attention et profiter des trous.
De la même façon dans la vie quoti-
-dienne il faut oser faire face
aux interlocuteurs, sans provoquer
mais sans fuir la rencontre des
regards ce qui permet de jauger
le vis à vis et de le dominer si
possible.

Au delà de cet aspect utilitaire
le regard direct est l'indication
de l'intérêt et du respect que
beaucoup oublient par exemple en
se disant tout simplement bonjour.

Ce ne sont que quelques exemples
appliqués à la vie quotidienne. En
réalité la cohérence du karaté et
de la vie va bien au delà, pour en-
-glober tout notre être. C'est su-
-rement ce que veut dire l'expres-
-sion de maître OHSIMA: être un.

Yves Ezanno

Stage de Vichy

Dirigé par Maître OHSIMA

Jeudi 6, Vendredi 7, Samedi 8, Dimanche 9 Mai 1982
Arrivée obligatoire le Mercredi 5 Mai au soir.

Prix: 550 Frs

Réservé aux ceintures noires, marrons, et blanches
niveau 4ème Kyu.

Les inscriptions devront avoir lieu le 20 Avril der-
-nier délai.

Passages de grade:

Club de Saint Louis:

POINTURIER Roland	1er KYU
STATTNER Arielle	1er KYU
TIMTAOUCLINE Boualem	2ème KYU
VOLTAT Victor	2ème KYU
STOCKY Rémy	3ème KYU

Club de Paris

NATAF daniel	3ème Kyu
CONSTANT Gérard	3ème Kyu
ATTIAS Joseph	3ème Kyu