

# FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



ASSOCIATION LOI 1901/66 RUE DE SEVRES 75007 PARIS/TEL (1) 566 40 84/FEVRIER 85 n° 25

## INTERVIEW MAITRE OHSHIMA

**FSKL** : Avez-vous quelque chose à dire sur le 20<sup>ème</sup> anniversaire ?

**Maître O.** : Oui, en premier lieu, je voudrais remercier tout particulièrement ceux qui ont organisé ce 20<sup>ème</sup> anniversaire. Je suis sûr qu'ils ont tous une vie très chargée et ils ont consacré beaucoup de temps et d'énergie à cette préparation. Ce fut une occasion merveilleuse pour rencontrer tous les amis. Je veux remercier tout particulièrement Stéphane Audouin qui a réalisé un très bon livre sur les vingt premières années. Il est difficile d'imaginer tout le temps que cela a dû lui prendre. Je veux remercier aussi tous les gens qui ont participé à ce livre et tous ceux qui ont organisé toutes les journées du 20<sup>ème</sup>, qui se sont occupés des réservations, des prises en charge des invités et beaucoup d'autres choses que j'oublie. Je remercie aussi tout spécialement Alain Gabrielli qui est un homme très occupé et qui a vraiment consacré beaucoup de temps à cet événement ainsi que Yves Ezanno, Virginie et tous ses amis qui l'ont aidée au dojo de Paris. J'ai été particulièrement heureux et honoré de la présence de Madame Watanabe et de Me Watanabe, mon senior. Je suis sûr que les membres de France Shotokan, et les autres ont été très heureux de faire la connaissance de mes juniors : M. Honda et M. Ono qui ont tous deux beaucoup contribué au bon déroulement de ce 20<sup>ème</sup> anniversaire. Je remercie aussi tous les groupes Shotokan qui sont venus de loin pour

participer à la manifestation et ont dépensé beaucoup d'argent. J'avais prévu de participer aux préparatifs, mais j'ai été très occupé pendant les mois précédents et je regrette de n'avoir pas pu venir en France plus tôt. Il y a quelques points que je voudrais préciser, pas pour moi, mais pour France Shotokan et pour les autres organisations Shotokan. D'abord, et c'est ma faute car j'avais prévu d'organiser le Comité d'Officiels et de Juges des combats, les compétitions, et en particulier les tournois individuels du samedi, furent très critiquables. On doit se regarder en face strictement et honnêtement, et de ce point de vue les juges et arbitres ne furent pas à la hauteur. Je ne critique pas les points techniques. Particulièrement pour des compétitions à France Shotokan (où nous nous efforçons en permanence d'être propres et honnêtes) et surtout quand il s'agit de compétitions internationales, c'est une très grande erreur de n'avoir constitué le comité de juges et arbitres presque que de Français. Or, ce fut le cas. Environ 80 % des membres du Comité étaient français ou marocains. Par exemple, quand il y a des combats entre l'équipe de France et des États-Unis, l'arbitrage doit être fait par un troisième pays, que ce soit le Maroc, l'Espagne ou Israël ou le Canada : ce point est capital car si l'on n'est pas capable de le réaliser, on ne peut pas non plus critiquer les compétitions de très mauvais niveau ou supervisées par les organisations hyper commerciales de Karaté. Donc, la prochaine fois que nous

organiserons des compétitions internationales à Shotokan, la préparation des comités de juges et arbitres devra être très stricte et cette règle suivie. D'autre part, nous avons oublié les efforts importants des jeunes participants à ces compétitions qui se sont entraînés durement, parfois pendant des années, et qui croient profondément en l'impartialité des organisations Shotokan et en leur fair-play, et qui ont pu être très déçus de participer à ces compétitions dont la qualité n'était pas très différente, parfois même pire, de celle de beaucoup d'autres. C'est là un point très important. Et ce n'est pas une critique personnelle, mais une critique de senior Watanabe et de mes juniors Honda et Ono concernant les combats de samedi. De sorte que j'ai dû prendre des mesures et demander à MM. Honda et Ono de participer à l'arbitrage et de contacter tous les juges et arbitres pour dimanche. Je pense que la plupart des gens ont pu apprécier la qualité de leurs efforts durant la journée de dimanche. C'était normal, mais il n'y avait pas d'équipe du Japon participant à ces compétitions et il ne pouvait donc pas y avoir de conflit de la sorte. Le deuxième point est que je regrette que le Centre parisien de France Shotokan n'ait pas été capable de communiquer avec l'ensemble des membres de France Shotokan, non seulement de Paris, mais aussi des autres régions. Est-ce parce que les Français n'aiment pas ce genre de manifestation ? Parce que sur 800 à 1 000 membres, je n'en ai

vu qu'un faible pourcentage et c'était là une pauvre représentation. Avec une meilleure communication, nous aurions pu atteindre le double, voire beaucoup plus. J'ai entendu, après la manifestation, que les juniors présents étaient très contents, il s'agit donc bien d'un problème de communication. Il y a un problème de coût, mais tous ceux qui étaient présents furent ravis et très fiers de France Shotokan. Bien sûr nous avons dépensé beaucoup d'argent pour ma venue, celle de senior Watanabe et d'autres encore, mais c'est exactement ce que je voulais, à savoir que tous les juniors et les débutants de France Shotokan partagent cette rencontre avec nous ; de ce côté-là, ce ne fut pas une totale réussite. Ces deux points que je viens d'évoquer sont typiques d'une faiblesse de France Shotokan, à savoir : organiser son propre marketing et cultiver son image de marque. Mais globalement, nous avons tous énormément apprécié. **FSKL** : Quand une ceinture noire peut-elle faire des cours ? Et pensez-vous que faire des cours est nécessaire pour toute ceinture noire, pour des raisons techniques, ou morales, ou les deux ? **Maître O.** : Originellement, toute ceinture noire a le droit de prendre sous sa direction des juniors. La première fois que j'ai dirigé des cours j'étais ceinture marron d'ailleurs, je ne peux pas changer ces règles, simplement parce qu'on est plus de ceintures noires, qu'il y a plus de seniors. Il y a certainement des ceintures marrons qui ont des

aptitudes pédagogiques meilleures que les miennes. Il y a des ceintures marrons qui seraient capables de faire de meilleurs cours que certaines ceintures noires. Mais de façon générale, sauf exceptions, je demande aux ceintures marrons d'attendre d'être ceinture noire pour enseigner. Mais dès lors que vous êtes ceinture noire, que vous avez le désir profond d'enseigner, et que vous faites preuve de dons pédagogiques particuliers, je vous encourage vivement à enseigner à ce moment-là et à prendre un groupe de juniors sous votre direction.

**FSKL** : Même les shodans ?

**Maître O.** : Oui, bien sûr.

**FSKL** : Mais est-ce un devoir ?

**Maître O.** : Non, ce n'est pas une obligation. Tenez, par exemple, il y a à Los Angeles certains 4e dan qui n'ont toujours fait que s'entraîner avec moi et n'ont jamais enseigné. C'est parce qu'ils n'aiment pas enseigner tout simplement, qu'ils ne supportent pas de tirer derrière eux un groupe de juniors. Il est évident que ces gens-là ont exactement le même droit que tous les autres de pratiquer le karaté avec moi et au sein des organisations Shotokan. Ils ont simplement une personnalité plus individualiste. Je ne dis pas que vous devez absolument enseigner. Bien sûr, j'encourage tout le monde à enseigner, mais au bout du compte chacun fait ce qu'il veut en fonction de sa personnalité. Aux États-Unis, la proportion de ceintures noires qui enseignent est peut-être de 1 sur 10. Mais, si quelqu'un désire enseigner, c'est excellent pour lui. Cela lui est profitable.

**FSKL** : Donc, enseigner n'est d'après vous pas une étape indispensable dans l'évolution d'une ceinture noire.

**Maître O.** : Non, pas indispensable, mais il y a de nombreux aspects que vous pouvez appréhender par l'enseignement. Cela est évident. Toutefois, il reste des gens qui détestent enseigner, qui ne se voient pas du tout être la locomotive d'un groupe de juniors. Que puis-je dire à ces gens ? C'est bien comme ça, c'est leur vie.

**FSKL** : Dans les critères que vous envisagez pour donner les différents grades de ceinture noire, existe-t-il une part accordée à l'évaluation de la

maturité de l'individu dans la vie en général.

**Maître O.** : Non. Je suis désolé de vous dire cela, mais je ne me suis jamais considéré comme quelqu'un en mesure de vous juger sur ce point-là. Je n'essaye pas bien sûr de fuir mes responsabilités. Il y a des gens qui viennent à des stages spéciaux de multiples fois, cela signifie qu'ils essayent au bout du compte le plus sincèrement de se faire face à eux-mêmes, honnêtement et strictement et il est merveilleux d'avoir la possibilité de rencontrer et de passer du temps dans ces circonstances avec ces gens-là. À partir de ça, quand les gens arrivent à un certain niveau technique je leur décerne le shodan, puis de là, quand ils accèdent à un niveau réaliste de combattant, je leur décerne le nidan, puis ensuite, quand ils ont digéré d'autres éléments, non seulement techniques, mais aussi mentaux et qu'ils ont acquis la possibilité d'équilibrer ces deux aspects, je leur décerne le sandan. Et quand ils peuvent mettre de côté, rejeter leur ego, se débarrasser de leur vanité et leur égoïsme et sont capables de faire face à n'importe quel adversaire quel qu'il soit, ce que je peux juger à travers leurs mouvements alors je leur décerne le yodan. Pour ce qui est du godan, je les remercie d'avoir pendant de nombreuses années suivi cette longue route avec moi et de me reconnaître comme leur senior, comme leur maître (même si je considère qu'ils sont devenus meilleurs que moi), je leur décerne alors le godan. De toute façon, d'une certaine manière, je ne dis pas cela d'une manière globale, mais d'une certaine manière les mouvements physiques sont le reflet de notre personnalité la plus profonde, de notre inconscient, de notre degré de maturité, de notre véritable nature et à ce titre je peux endosser la responsabilité du degré de leur maturité à un moment donné par rapport au jour où ils ont commencé le karaté et où ils étaient shodan. Mais bien sûr, chacun a son propre domaine spécifique et je ne suis pas concerné par leur niveau dans ce domaine-là et je n'ai aucune raison et aucun droit d'y immiscer mon jugement. Par exemple, pour Virginie ici présente, je n'ai pas pris en compte son niveau en

tant qu'écrivain. Peut-être que je la considère écrivain godan, alors que d'autres la considèrent comme écrivain shodan, je n'en sais rien. Mais par contre, j'espère que Virginie dans son métier ne se surestime jamais et continue dans ce domaine également à être stricte envers elle-même, à s'améliorer, à se polir et à essayer d'atteindre le plus haut niveau possible parmi les écrivains. Je ne sais pas qui vous considèrent comme étant du plus haut niveau en littérature française, peut-être Balzac ou Romain Rolland, pour les Anglais Shakespeare, pour les Allemands Goethe, mais vous voyez, personne dans sa propre profession ne doit se satisfaire d'un niveau médiocre et je parle là des gens qui sont devenus mes ceintures noires. Ça c'est la confiance et l'espoir que je mets en vous.

Donc si quelqu'un me demande « est-ce que vous pensez que les grades que vous délivrez ont une signification de maturité dans la société ? », je dirai que je l'espère vraiment. Je n'ai pas, je n'ai jamais eu et je n'aurai sûrement jamais les yeux pour juger votre niveau professionnel, social, mais j'espère très profondément que dans tous les domaines, en tant que mari, en tant qu'homme dans la société, en tant que professionnel en tant qu'être humain, vous saurez comment continuer à vous polir sans cesse, dans tous les domaines-là et parallèlement à votre progression en karaté.

**FSKL** : Que pensez-vous d'un entraînement de 10 000 zuki ou 1000 katas ou n'importe quel exploit équivalent ?

**Maître O.** : Eh bien à vrai dire je n'en sais rien, je ne l'ai jamais fait. Est-ce qu'il y a des gens qui sont arrivés à faire 10 000 zuki ?

**FSKL** : Peut-être pas, mais des exploits de quelques milliers de zuki ou plusieurs centaines de katas.

**Maître O.** : Oui, eh bien je n'ai pas l'expérience de ce genre de choses, je ne l'ai jamais réellement fait. Peut-être ai-je fait des choses qui s'en rapprochent un petit peu lorsque j'étais jeune, en bonne condition physique : plusieurs centaines de katas, ou des choses du même genre. Mais vraiment, à l'exception de quelqu'un de très jeune, dans une forme physique tout à fait

remarquable, ayant beaucoup d'énergie, voulant absolument faire ce genre de choses, ayant déjà atteint le niveau de ceinture noire, qui en retirera peut-être un petit peu quelque chose, à cette exception près, je le déconseille. Je ne considère absolument pas que ce nécessaire, indispensable ou à faire absolument. Parfois, en faisant de tels entraînements, les gens comprennent des choses, bien souvent également, ils se détruisent eux-mêmes, ils provoquent en eux-mêmes des lésions irréversibles. Par exemple une de mes ceintures noires, Philippe Morgan, a fait 10 000 yoko geri kekami, mais il ne conseillerait à personne de faire la même chose parce qu'il s'est fait du mal, son corps n'était plus le même après et il n'a plus retrouvé sa condition physique antérieure. Bien entendu son yoko geri est devenu superbe, mais ce n'est pas nécessaire d'en faire 10 000 pour en arriver là.

**FSKL** : Que dire de 1000 oizukis chaque jour ?

**Maître O.** : Même cela je ne le conseille pas à tout monde. Cela est peut-être valable pour de rares exceptions, en particulier pour des gens qui ont une condition physique fabuleuse, une grande force physique fabuleuse, sont très puissants, très résistants, et qui ont une mentalité très forte. Bien sûr cela ne peut pas ne pas être profitable. Si quelqu'un peut le faire, tant mieux, c'est bien.

**FSKL** : Est-ce que cela signifie que vous conseilleriez de pratiquer plus souvent, moins longtemps et un moins grand nombre de mouvements à chaque entraînement ?

**Maître O.** : Oui, bien entendu, ne vous consommez pas vous-mêmes par des entraînements trop importants. La faire une fois, oui c'est d'accord, et ce jusqu'au point où vous vous évanouissez. Mais si vous le faites tous les jours et que vous vous évanouissez tous les jours, au bout de quelques temps vous devenez stupides.

*Interview réalisée au stage spécial de Suisse Shotokan 1984 par Danièle Nisand, Virginie Brac, Michaël Nisand et Jean-Gérard Bloch*

# LA CROISEE DE LA FENETRE

## Où réflexion sur un stage d'été en 1962

Au 20e anniversaire de FS quelques «brontosaures», témoins d'un autre temps, se retrouvèrent au milieu des «jeunes loups» pour fêter cette commémoration. L'un d'eux (le plus beau et le plus jeune sans doute) décrocha même un 5e galon vaillamment mérité et qui en dit long sur l'obstination de cette espèce en voie de disparition. Bien des participants avaient à peine l'âge de pratique de ces seniors. C'était en juillet 1962, bien avant la fondation de FS, au temps où il n'y avait que des «lousps». Ce jour-là était le premier entraînement du stage d'été qui se déroulait au Dojo de la Montagne Ste Geneviève à Paris pendant 10 jours (ou plutôt 10 soirs).

L'originalité de la chose était qu'un expert japonais, porteur du plus haut grade de Karaté décerné par Me Funakoshi, dirigeait son premier stage en Europe. Il était arrivé depuis quelques mois dans notre pays et nos «brontosaures», cités plus haut, étaient déjà sous son charme pendant les cours qu'il donnait au Club (AFAM). Sa renommée volait de Dojo en Dojo et c'était l'occasion pour les autres clubs de faire sa connaissance. Les professeurs de Judo avaient été invités afin de se documenter, de s'initier et, au besoin, d'ouvrir une section dans leur club.

Le Karaté n'était pas inconnu en France à l'époque. Il y avait une fédération, des ceintures noires et mêmes des porteurs de dan, des championnats et donc des champions. Deux experts japonais fameux avaient déjà enseigné au club : Me Mochizuki 2e Dan Shotokan, puis Me Murakami 3e Dan Shotokan. Toutefois, une petite révolution allait se produire. A cette première journée de stage, Me Ohshima, présenté par M. Plée, propriétaire des lieux, nous fit un peu d'histoire et dans une ambiance extraordinaire nous commençâmes l'entraînement. Beaucoup de participants avaient la grosse tête et attendaient des mouvements extraordinaires, des choses spectaculaires. Rien de tout cela. Des bases et des mouvements sobres. Tellement dépouillés que nous sentions une pureté quasi mystique se dégager de quelques gestes. Alors nous nous aperçûmes d'un autre aspect du Karaté que beaucoup ignoraient jusqu'à ce jour : l'efficacité naissait d'une action directe, sans appel ni complication, quelque chose de net, exécuté en accord parfait de temps et distance.

Pour des «lousps» habitués à mordre tous azimuts, quelle douche glacée... mais quelle découverte !

Personnellement, j'avais de nombreux défauts (encore plus que maintenant, c'est peu dire !). Entre autres, j'avais tendance à regarder par terre.

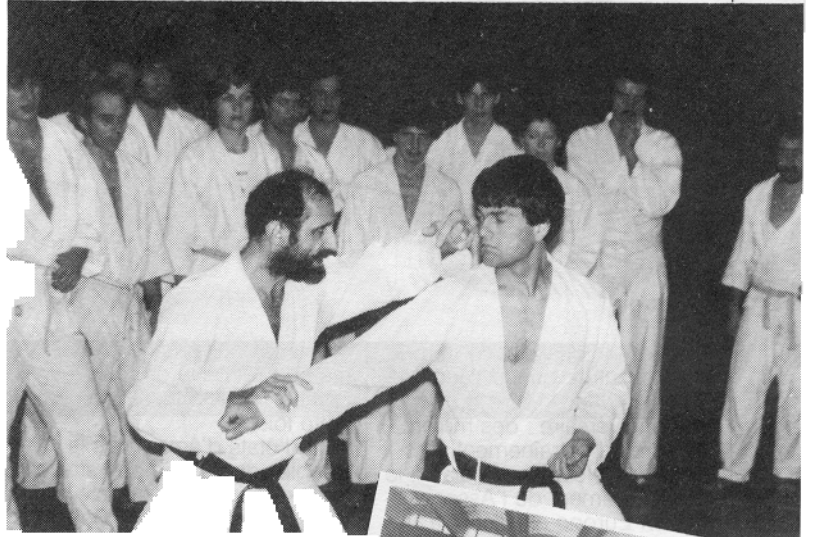
O Senseï s'en aperçut tout de suite et me fit fixer la croisée de fenêtre en face de moi pendant tout le cours. Puis d'un geste que vous connaissez tous maintenant, il passa derrière moi et me frappa des deux mains aux épaules «épaules basses» (en anglais).

Durant tout ce stage, je vécus dans une espèce de brouillard, de flou artistique dont la seule chose nette était cette croisée de fenêtre. Je sentais la présence d'Ohshima et chaque fois qu'il passait derrière moi, la même phrase, le même geste.

Je faisais de mon mieux et bientôt j'acquis la conviction qu'il ne pouvait s'agir que d'un parti-pris. Malgré toute la confiance que j'accordais au «Maître», le doute s'installait en moi. Jour après jour, il en fut ainsi. Nous étudîâmes Heian Nidan tout le stage. A sa clôture, les meilleurs élèves de l'AFAM présentèrent individuellement les cinq katas d'Heian et Ohshima Senseï nous régala du Kata Hangetsu (appelé demi-lune à l'époque).

O Senseï nous déclara ne reconnaître aucune des ceintures noires qui étaient attribuées (dur, dur l'ego !). D'après lui, il faudrait trois à cinq ans d'entraînement intensif pour obtenir ce niveau. Certains professeurs de Judo demandèrent (sans rire) l'obtention d'un diplôme pour enseigner le **Stage technique Noël 84 à Strasbourg. 75 participants, 15 ceintures nolres. Direction: Norbert Selun** Karaté dans leur club. Ohshima désigna ensuite les 12 participants au premier stage spécial européen qui aurait lieu au mois de septembre.

Ce stage fut l'occasion pour moi de rencontrer les professeurs de Judo du Perreux et de Neuilly s/M. : MM. Guillemot et Lacy qui, par la suite, firent appel à moi pour ouvrir une section de Karaté dans leur club. Bien des années après, j'attendais l'autobus au Château de Vincennes pour rentrer chez moi après la journée de travail. Je tenais un sac de sport à la main et soudain...je *sentis mes épaules tomber*. Pour la



première fois depuis la venue de Me Ohshima se concrétisait physiquement cet excellent conseil : épaules basses. Ce fut un moment intense, fulgurant, et bref et qui est pour moi maintenant le rappel d'un merveilleux souvenir.  
*Jacques Dupré*

### A PROPOS DE STAGES

Quelques dates pour les temps prochains

- 23 et 24 mars (éventuellement 25 mars) Paris (probablement). Stage technique.  
Direction : Daniel Chemla
- 30 mars au 1er avril. Stage spécial Suisse Shotokan. St Maurice.  
Direction : Guy Udriot
- 26 au 28 avril. Caroline du Nord, USA.  
Direction : Maître Ohshima
- 8 au 11 mai, Vichy. Stage spécial.  
Direction : Maître Ohshima
- 16 au 16 juin, Côte Est, USA. Stage spécial.  
Direction : Maître Ohshima
- 25 au 28 juillet, Brest.  
Direction : Michel Asseref
- 22 au 25 août. Stage spécial Suisse Shotokan. St Maurice. I  
Direction : Me Ohshima
- 31 octobre au 4 novembre (dates approximatives). Labaroche. Stage spécial.  
Direction : Norbert Selun

## MEMOIRES REVENANT

Jean-Pierre Gerbaulet, 42 ans, 4e Dan depuis 1977.

Les plus anciens se souviennent probablement de nos entraînements communs. Pour les shodans et en-dessous, je ne suis qu'un nom dans le livre du 20e anniversaire de France Shotokan et, éventuellement, la voix qui commentait les cérémonies au micro du gymnase Huyghens en juin dernier.

En effet, j'ai disparu de la vie active de l'Association pendant près de 6 ans, après 18 années de pratique et d'enseignement réguliers. Miki Nisand, votre nouveau Rédac'Chef, m'a demandé de raconter comment j'ai pu arrêter l'entraînement après une aussi longue histoire d'amour avec le Karaté, et de faire le point de mes impressions aujourd'hui.

## SUITE MEMOIRES D'UN REVENANT

Tout a commencé en 1960. De cette époque, il ne reste plus, sauf erreur, qu'un «ancien» : Daniel Morgand, et deux «débutants» : Daniel Chemla et Alain Gabrielli. En 1964, à Los Angeles, Daniel (Chemla) et moi avons obtenu les premiers Sho-Dan décernés par Me Ohshima à des Français. Ensuite nous avons fondé France Shotokan, et ce fut une belle aventure qui est racontée en détail dans le livre du 20e anniversaire: des milliers d'heures d'entraînement, des dizaines de stages spéciaux, le développement de l'Association en Europe et ailleurs (j'ai personnellement contribué à la création de Maroc Shotokan). En bref, le Karaté a occupé pendant près de 20 ans une place prépondérante dans ma vie, probablement la place la plus importante à une certaine époque. Et pourtant, entre 1979 et 1984, je ne me suis entraîné formellement qu'une seule fois, en 1982 je crois, au Dojo de Thierry à New-York. Comment cela est-il arrivé ?

En fait, très progressivement, à partir de 1978, et pour les mêmes simples raisons qui sont responsables de nombreux abandons, à savoir : professionnelles et familiales. À l'époque, j'étais Président du Club de Paris. Je voyageais beaucoup pour mes affaires et j'avais un mal de chien à organiser mon emploi du temps.

Par ailleurs, les entraînements auxquels je participais ou que je dirigeais, me posaient des problèmes de récupération physique et nerveuse. Si bien que le Karaté devenait peu à peu une corvée pour moi. Tout s'est finalement gâté lorsqu'en 1979 je suis parti travailler aux Etats-Unis, en Arizona, où il n'y avait pas de Dojo American Shotokan. Ainsi, les circonstances aidant, le Karaté a disparu de ma vie et j'ai pu me consacrer totalement à mes affaires et à ma femme, avec un peu de mauvaise conscience, je dois dire. Mais j'avais le sentiment d'avoir payé mon tribut à l'équipe et à Me Ohshima ; d'avoir le droit de souffler un peu et de m'occuper des autres aspects de mon développement personnel, l'économique et l'affectif, passablement négligés jusqu'alors. Au début, ce fut un mélange de vide intérieur et de soulagement, un peu comme le jour où l'on décide de ne plus aller à la messe le dimanche. Toutes ces soirées où l'on peut regarder la télé, jouer au tennis, emmener sa femme au restaurant, etc... Que de «plaisirs défendus» tout à coup

offerts. Et puis, à nouveau, je me suis retrouvé en plein combat, mais dans la vie réelle cette fois. Plus d'états d'âme, mais la « jungle » du monde des affaires américain. Le jeu consiste à pousser les enchères à leur limite, face à des gens beaucoup plus puissants, sans toutefois perdre la partie financièrement et sans se perdre soi-même : physiquement (infarctus, ulcère, épuisement), moralement (malhonnêteté, dépression) et affectivement (séparation, divorce). Et surtout tenir le coup, ne pas abandonner ou faire marche arrière.

Cet entraînement d'un autre genre s'est progressivement durci au point de devenir un stage spécial qui a duré 2 ans sans interruption. Je peux témoigner que ce sont les mêmes sensations physiques, mentales et morales d'engagement total, mais aiguisées par la réalité de l'enjeu et la durée de l'effort.

A travers les épreuves de ce «Kiba-Dachi» sans fin, j'ai pu apprécier la richesse et la profondeur de l'enseignement de Me Ohshima, ainsi que le caractère universel des principes qu'il a tenté de nous faire entrevoir et qui m'ont permis de tenir le coup.

Bien que n'étant pas un samouraï, mais un simple businessman de la fin du 20e siècle, j'ai pu vérifier que notre Karaté d'apparence un peu anachronique contient aussi les clés du monde occidental actuel. À nous de les y découvrir et de les appliquer, à notre façon. Le secret est d'être soi-même, sans concession à la facilité et à l'autosatisfaction; mais aussi sans timidité, sans crainte de sortir du «moule officiel» lorsqu'on s'en sent capable, et d'être créatif. Je pense que, dans la sincérité et la persévérance, on se retrouve tous au même point, quel que soit le chemin parcouru.

Vous devez vous demander où je veux en venir avec ce baratin vaguement philosophique. À ceci : Après plus de 5 ans sans pratiquer formellement le Karaté, j'ai pu reprendre l'entraînement avec ceux qui avaient continué dans l'intervalle. À part un sérieux mal aux jambes, je n'ai enregistré aucun décalage particulier entre nous. Ils ont progressé c'est sûr, mais curieusement moi aussi, et de la même façon; peut-être pas tellement techniquement (à notre âge...) mais dans l'attitude vis-à-vis du Karaté et de la vie en général.

Tous, nous avons gagné en maturité, en force, en tolérance et, je crois que nous nous entraînons vraiment pour le plaisir, ce qui n'a pas toujours été le cas. Par ailleurs, en discutant avec Me Ohshima, Honda et Ono (que je n'avais pas vus depuis 20 et 13 ans

respectivement) à l'occasion du 20e anniversaire, j'ai eu la sensation d'être plus proche d'eux que jamais auparavant.

Alors je ne sais pas si j'aurai la possibilité de fréquenter assidûment les dojos de France-Shotokan, car je voyage toujours beaucoup, mais une chose est sûre: chaque fois que je le pourrai, j'irai «prendre mon pied» sur le tapis avec mes amis. C'est un privilège qui est accordé pour toujours à ceux qui en ont suffisamment bavé sur les tatamis ou ailleurs. Amitiés à tous.  
*Jean-Pierre Gerbaulet*

### France-Shotokan Dordogne

Jean-Paul Coustillas  
Dojo. ASPTT Périgueux Boulevard Jean Moulin  
24000 Chamiers-Périgueux  
Tél. : (53)53.66.83  
Horaires des cours :  
Mercredi: 20h-21 h30  
Vendredi: 20h30-22h

### Judo Karaté-Club de Nogent

Jacques Dupré  
94, rue François Rolland 94130 Nogent/Marne  
Horaires des cours :  
Lundi: 19h-20h  
Mercredi: 19h à 20h30.  
Jeunes 18h-19h  
Samedi: 14h-15h, libre ;  
15h-16h : cours ;  
16h-18h : techniques annexes

### France Shotokan Kanku Cercle Manuel Zapico – Vaires

Jean-Pierre Vangansbeke  
Gymnase COSEC L. Destaing  
Rue de l'Ecluse (derrière CES)  
77360 Vaires  
Tél. : 020.14.75  
Horaires des cours :  
Lundi. 19h30-21 h30 adultes  
Mercredi: 19h Enfants Vendredi:  
19h30-21h30 Adultes  
Samedi: 16h-17h Enfants  
17h-18h Adultes

### France Shotokan Strasbourg Club Maître Funakoshi

Norbert Selun  
Ecole de la Lieguelau  
Rue de la Grossau  
67000 Strasbourg-Neudorf  
Tél. : (88)22.53.93  
Horaires des cours  
Lundi: 18h45-20h45  
Jeudi: 18h45-20h45  
Vendredi: 20h-22h

### France Shotokan Mulhouse Club Maître Funakoshi

Norbert Selun  
Jean-Marie Neuschwanger  
Eugène Garetti  
17, bd du Président Roosevelt  
Mulhouse  
Tél.: (89)54.25.81  
Horaires des cours :  
Lundi: 20h-22h  
Vendredi: 19h-21h  
Mercredi. 19h-21 h (Anciens)

### France Shotokan Strasbourg

Michel Levy  
Lycée Kleber  
Place de Bordeaux  
67000 Strasbourg  
Tél. : (88)35.27.52  
Horaires des cours :  
Lundi : 18h45-20h45  
Mercredi. 18h45-20h45  
Jeudi. 18h45-20h45 (anciens)

### France Shotokan Colmar

Renée et Henri Hug  
Collège Pfeffel  
36, route d'Ingersheim  
Colmar  
Tél. : (89)81.22.89  
Horaires des cours  
Mardi : 19h-21 h  
Jeudi : 19h-21 h

### Cotisation annuelle à France

#### Shotokan 1985

Pour les ceintures noires : 700F  
Pour les membres temporaires : 70F  
Envoyez-nous vos photos de stages et autres