

# FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



ASSOCIATION LOI 1901/66 RUE DE SEVRES 75007 PARIS/TEL (1) 566 40 84/SEPTEMBRE 85 n°27

## EDITO

*Une fois n'est pas coutume, je voudrais commencer cet éditorial par des remerciements.*

*Merci aux seniors à qui nous avons demandé des articles, de nous les avoir rédigés et expédiés dans des temps records. Merci à ceux d'entre eux qui nous avons demandé des entretiens de nous avoir accueillis si vite. Merci à tous, pour votre courrier, vos encouragements et vos suggestions. C'est bon pour le moral. Voilà pour les actions de grâce.*

*Nous avons décidé de consacrer le présent numéro de FSKL à l'entraînement féminin. Je pense que les anciens en comprendront sans peine le pourquoi. Pour les jeunes générations, je voudrais en toucher un mot. Souvenons-nous de notre premier stage spécial. Souvenons-nous des angoisses que suscitaient les narrations hautes en couleurs de ceux qui y avaient déjà été, de notre arrivée sur les lieux la peur au ventre, de la première nuit où il n'est pas question de dormir, pendant laquelle on se pose des questions et où on n'est plus tout à fait sûr de vouloir rester ; puis enfin vient le premier entraînement, là on est sûr de vouloir partir parce qu'on a rien à faire au milieu de ces fêlés. Quand vient le kiba dachi, qui n'a pas eu envie de se lever et de partir en courant ? Et quand viennent les combats, qui*

*n'a pas eu envie de pleurer ? Combien ne l'on pas fait au bout de 15 ou 20 adversaires ? Alors, imaginez... une femme là-dedans !*

*Au stage spécial d'Orléans en 1974 nous étions 80 et il y avait 2 femmes. Le stage de ces deux-là ne fut pas le même que pour les 78 autres. Leur solitude, leur désarroi et leurs interrogations : tout fut différent.*

*Au stage spécial de Vichy en 1985, nous étions 218. Il y avait 10 femmes : en dehors de Renée Hug, je les ai toutes vues faire des efforts terribles pour surmonter leur peur et rester dignes. Tout cela mérite un grand coup de chapeau. Le voici. À présent, je voudrais vous faire part de quelques problèmes qui se sont posés à nous ces derniers mois au sujet de ce journal.*

*1. Lors des entretiens successifs avec Me Ohshima, il nous est apparu qu'à nos questions, qui étaient posées au hasard par l'un ou l'autre de nous trois, Me Ohshima donnait une réponse qui était non seulement destinée à tout FSK, mais en plus à celui qui la posait. Le contenu et le ton de la réponse sont donc différents en fonction de la personnes qui pose la question. Ceci nous est apparu suffisamment important pour que nous*

*décisions, par souci de fidélité, de personnaliser les questions lors des entretiens à venir.*

*2. Lorsque nous avons repris la rédaction de ce journal, notre but était que ce papier demeure ce qu'il avait toujours été, à savoir le miroir fidèle de ce qu'est FSK. Il était donc clair que nulle censure ne s'y pouvait. Mais FSK est ce qu'elle est, une association d'êtres humains qui essaient de se mieux connaître, de se « polir ». Ces être humains, au cours de leur évolution individuelle passent par des périodes d'euphorie, mais aussi d'amertume et de conflits divers. FSKL doit aussi être le miroir de cela et nous ne chercherons pas à le camoufler, même si ça fait désordre. Mais deux écueils sont à éviter et je pense que nous sommes tous d'accord là-dessus. Le premier serait de remplir ces colonnes de polémiques inter-individuelles stériles et passagères ; le deuxième serait de voir fleurir dans ce journal une contestation à l'encontre des structures mêmes de FSK et de ses dirigeants, fondées sur des affirmations erronées. Si l'un d'entre nous veut remettre en cause pour tout ou partie FSK, ses structures, son esprit ou son entraînement, c'est son droit le plus strict et nous nous en ferons l'écho (ainsi qu'aux réponses ad hoc). Mais il est*

*impossible, par exemple, de prétendre que des seniors se remplissent les poches avec les cotisations versées par les membres de FSK. Parce que c'est faux. Nous refuserions de publier un article contenant une affirmation fallacieuse, a fortiori si elle est de nature à jeter le discrédit sur quelqu'un.*

*3. Nous avons eu la velléité de publier les adresses des dojos de France, ainsi que leurs horaires de cours. Résultat : à nos demandes adressées, nous avons reçu 7 adresses... Nous avons voulu vous prévenir à temps de tous les stages de France. Résultat : un stage technique de Me Ohshima à Caen ne nous a pas été signalé et n'a donc pas été annoncé dans les temps. Nous avons voulu vous rendre compte des stages effectués, par une photo et un petit commentaire, les articles de stage étant la plupart du temps très "neuneu". Faut dire, c'est pas très varié ! Résultat : en dehors de Paul Biémont, personne ne nous a spontanément envoyé de photo de stage. Alors, je sais on n'est pas des professionnels et les gens qui font l'administration dans les clubs ne le font pas par vocation néonatale, mais quand même !*

# INTERVIEW MAÎTRE OHSHIMA

4. Nous sommes en septembre, saison des étiquettes. Alors voilà : la saison dernière les étiquettes nous sont parvenues au compte-goutte jusqu'en... Juin. Ce qui veut dire que beaucoup de membres de FSK n'ont pas reçu le Journal.

Je rappelle donc pour tout le monde qu'il faut, pour recevoir FSKL, nous adresser, au mois de septembre de chaque année, à l'adresse suivante : Danièle ou Michael Nisand, 6, rue Jean-Jacques Rousseau 67000 Strasbourg

4 étiquettes auto-collantes avec votre nom et votre adresse (lisible par les PTT). Le prochain numéro c'est en décembre : pas d'étiquette, pas de Journal !

D'autre part, il faudrait voir, chers amis, à faire suivre votre courrier quand vous déménagez : pour chaque expédition, il nous revient une quarantaine de journaux. C'est beaucoup sur 900 envois.

5. Dans le dernier numéro, Elias a signalé l'ouverture d'une collecte de fonds pour l'Ethiopie. Je voudrais ici me faire l'écho d'un certain nombre de gens qui m'ont fait part de leur souci que le don de FSK soit rapide et conséquent. Dont acte.

Vollà, j'ai conscience d'avoir été long, mais ce n'est qu'une fois l'an. Je voudrais, au nom de la rédaction de FSKL vous souhaiter à tous des entraînements atroces et des stages spéciaux inhumains pour cette saison 85-86 qui débute sur les chapeaux de roues.

Michael Nisand.

## Collecte pour l'Ethiopie

Adresser les dons à Elias Abi Chacra  
4, allée Adélaïde de Savoie  
45100 Orléans  
Prière d'envoyer un chèque global par dojo

Danièle Nisand : À ce stage spécial, il y a plus de 200 garçons pour 10 filles. Il nous est déjà très difficile, à nous les filles, de ne pas imiter les hommes. Comment faire pour garder son identité dans de pareilles conditions ?

Maître O. : C'est vrai, c'est difficile. Mais en premier lieu, il faut que vous réalisiez que, à mes yeux, vous êtes des femmes exceptionnelles, par la force de votre mentalité. Votre démarche de femme consistant à explorer les domaines habituellement réservés aux hommes est tout à fait d'avant-garde. Votre minorité est celle de tout pionnier, et ne doit pas vous décourager. Cela me fait un petit peu penser à la situation en quelques points comparable, que j'ai connue pendant les années 60, où nous étions une douzaine à nous entraîner, je voyais d'emblée des gens exceptionnels autour de moi. Il y a bien 50% de ces pionniers qui ont atteint les hauts niveaux. De temps en temps on se retrouve à 6 dans le dojo pour s'entraîner, vous savez c'est très fatiguant de faire un cours à 6 personnes, chacun se sent seul et un peu perdu, mais le point essentiel est que si vous avez choisi de vous polir vous-mêmes peu importent les circonstances. La seule chose qui compte est de faire de son mieux.

Il est clair que dans le monde qui nous entoure, il nous faut éviter de jouer aux moutons de Panurge, ceci est vrai en particulier dans votre situation, faute de quoi il n'y a plus de progression possible. Mais vous êtes chanceuses par certains aspects, par exemple, il n'y a pas un seul débutant qui ait la possibilité de s'entraîner en petit comité avec moi, alors que vous les femmes, avez cette possibilité en stage spécial. Je peux ainsi vous fournir une foule d'informations, je pense que ce n'est pas si mal.

D.N. : Quelle est la différence fondamentale entre l'entraînement masculin et féminin ?

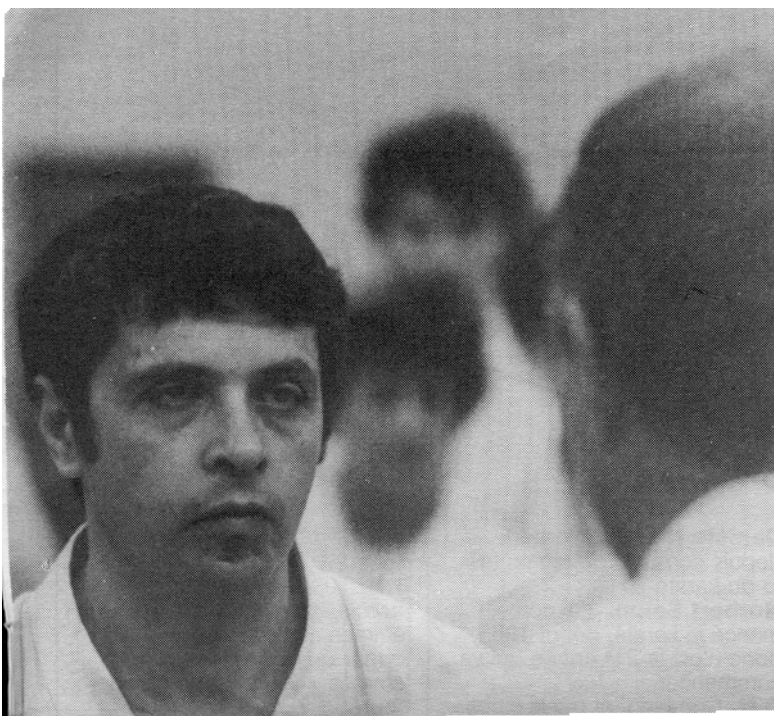
Maître O. : Oui, vous voyez, un point fondamental et caractéristique de notre entraînement est qu'il vise à atteindre notre inconscient. Il ne s'agit pas seulement d'utiliser notre conscient avec ses composantes, analyses, critiques, organisation, etc., mais nous essayons de voir ce qu'il y a dans notre inconscient. À mes yeux, d'un point de vue tout à fait fondamental, l'homme a sa propre force et la femme a la sienne. Un exemple pratique : Danièle, lorsque tu es devenue mère, sans aucun doute, brutalement, tu t'es sentie une force nouvelle. C'est l'instinct de la mère protégeant son enfant. Voilà un exemple de ce que l'homme ne peut pas connaître. C'est quelque chose qui touche toutes les femmes, et que l'on retrouve aussi dans l'espèce animale où les femelles sont généralement très gentilles, mais dès lors qu'il s'agit de protéger leurs enfants, elles deviennent féroces. C'est là un exemple flagrant d'une force exclusivement féminine.

Quelle est donc la vraie force féminine ? Avant d'aller plus loin, il faut bien se rendre compte que la pression des hommes, pendant de nombreux siècles, a instauré et solidement entretenu de nombreux blocages mentaux chez la femme, et ainsi la force n'est plus envisagée que sous son aspect viril. De façon générale, les femmes ne prennent pas conscience de cet aspect typiquement féminin de leur force avant un certain âge. Plus tard, elles apprennent que les hommes ont l'air fort mais qu'en réalité, à l'intérieur, ils sont faibles comme des enfants. Mais physiquement, elles conservent

des blocages mentaux. Si elles essaient d'imiter les hommes, dans ces conditions l'homme a toujours le dessus. Vous voyez. Mais quand les femmes expriment leur force féminine, à ce moment-là les hommes sont en difficulté et doivent trouver de nouvelles solutions. Comme je l'ai déjà mentionné, il y a relativement longtemps, il existe quelques expertes d'arts martiaux ayant vécu il y a longtemps et dont le niveau était tel que peu d'hommes l'ont égalé. Donc je n'ai pas le moindre doute que les femmes puissent atteindre un très haut niveau. La différence qui existe entre ces experts et les femmes en général encombrées de blocages mentaux, est que l'expert essaie d'exprimer, de trouver sa force naturelle. Alors qu'est-ce donc que la force naturelle de la femme ? Un esprit calme, absence de force dans les épaules, une perception plus aiguë que celle des hommes. Elles ont aussi une aptitude naturelle toute particulière à comprendre la psychologie de l'adversaire qui est bien supérieure à celle des hommes. À ce point de vue là nous sommes, nous les hommes, stupides, comparés aux femmes. Ce sont là des aspects de la force féminine.

Comme j'ai eu l'occasion de le dire hier soir, une des forces des femmes est aussi que les hommes les sous-estiment, et de ce fait les approchent de manière imprudente. La réciproque n'étant pas vraie : aucune femme ne sous-estime un homme si elle doit l'attaquer. C'est un point sur lequel j'insiste souvent, mais il y a un autre point sur lequel je voudrais également insister ici c'est que lorsque l'être humain exprime réellement toute sa force. Il est beaucoup plus puissant, plus fort, plus imposant, plus beau que vous ne l'imaginez. Souvenez-vous que nous n'utilisons qu'une infime partie de nos capacités réelles, et que nous avons toujours la possibilité de les utiliser entièrement.

Extrait de l'entretien avec  
Me Ohshima  
Vichy, mai 1985



## ENTRETIEN AVEC DANIEL CHEMLA

**Michaël Nisand.** Il y a quelques années, quand les premières femmes ont commencé à faire du karaté, tu as montré étonnement et scepticisme. Avec le recul, qu'en penses-tu maintenant ?

**Daniel Chemla.** Je peux toujours dire que le pourcentage de femmes qui font bien du karaté est relativement faible. Pas seulement en France, mais aux Etats-Unis également. Parmi les bons karatékas il y a peu de femmes ; il y en a quelques unes qui sont très bonnes et qui ont des qualités indiscutables tant sur le plan humain que technique, mais le pourcentage est relativement faible. Je pense que c'est dû à un aspect qui est plutôt biologique que psychologique. Il y a dans le karaté une certaine violence, une certaine agressivité qui n'est tout simplement pas en accord avec la psychologie, et la biologie féminine. Cela ne veut pas dire qu'elle est en accord avec la biologie masculine, parce que je pourrais faire le même genre de critique pour un certain nombre d'individus qui ne sont pas

faits pour le karaté et qui sont plutôt faits pour la bicyclette.

C'est difficile de garder une certaine féminité et de développer en même temps cette agressivité. Le nombre de karatékas féminines qui ont réussi à garder leur féminité, à être agréables et en même temps à faire du karaté de haut niveau, je les compte sur les doigts de la main. Mais il y en a quelques unes.

**M.N.** Mais les hommes qui ont réussi à faire du karaté de haut niveau et à rester agréables sont peut-être rares aussi.

**D.C.** Il ne faut pas prendre la chose de manière trop étroite. Si une femme doit perdre sa féminité pour faire un sport et perdre certains de ces attributs pour devenir bonne dans ce sport, à ce moment-là elle n'est plus féminine. Si le karaté est une expression ou, disons, une libération de toutes tes capacités, elle n'est pas en train de faire du karaté. Le fait que par exemple les championnes de marathon n'ont plus de règles parce qu'elles courent trop, pose des problèmes fondamentaux. Si la chimie intérieure de la femme est modifiée à ce point par le sport à haut-niveau, peut-on dire qu'elle reste féminine ? Alors bravo, elles sont championnes, elles courent plus vite, mais elles ne peuvent plus avoir d'enfants. Est-ce que tu trouves que c'est équilibré ?

**M.N.** On en arrive au problème de l'élitisme dans le karaté. Est-ce qu'il est plus important d'arriver à un très

haut niveau sportif pour être le meilleur ou est-ce qu'on pratique le karaté pour trouver quelque chose par rapport à soi-même ?

**D.C.** C'est par rapport à toi-même. Si ton plaisir c'est de devenir le meilleur du monde, tu le deviens. Si ton plaisir est de monter sur le tapis et de t'entraîner avec les copains et faire quelque chose d'agréable trois fois par semaine, c'est très bien. Ce qui compte, c'est que quand tu montes sur le tapis, quand tu t'entraînes, quand tu termines ton entraînement, tu es content, tu as passé une bonne période et quand tu te couches tu n'as pas de remords sur le temps que tu as passé, à t'entraîner, c'est là le point essentiel.

**M.N.** Mais ça c'est pareil pour les hommes comme pour les femmes.

**D.C.** La plupart des femmes que je vois copier des hommes, surtout sur le plan technique, d'après moi, se trompent, et je crois qu'il n'y a rien de plus horrible qu'une femme - ou un enfant d'ailleurs - qui essaient de copier un adulte du genre gorille bourré de muscles et qui n'essaient pas de développer leur propre compréhension de la kinési, du mouvement. Ils vont ailleurs. C'est pourquoi je suis très méfiant pour l'enseignement aux enfants. Heureusement il y a des gens comme Mino qui s'occupent de ce genre de chose. Quand un enfant, qui a des qualités mimétiques énormes, se met à copier un imbécile qui, parce qu'il est gros et fort et qu'il a des gros muscles peut lever la patte plus haut que d'autres, c'est bousiller un enfant. De la même manière, surtout en Amérique plus qu'ici, il y a maintenant le body building féminin qui est poussé aux mêmes extrêmes que Monsieur Univers. Et très souvent sur le tapis je vois des filles dont le but principal n'est pas d'exprimer leur propres qualités, leur propre caractère dans un art martial. Mais c'est parce qu'elle sont Women's Lib, qu'elles veulent faire mieux que le mâle dans le domaine où les mâles sont en train de faire leurs choses à eux. Je pense, au point de vue karaté, qu'une fille doit être beaucoup plus

souple qu'un homme, et que donc elle doit pouvoir utiliser mieux les jambes, doit avoir un sens du rythme plus développé, donc être capable d'avoir un meilleur timing. Elle ne peut pas développer la même force physique, par définition. Donc elle doit trouver dans la vitesse et la souplesse autre chose. Mais une fille qui veut développer la force physique et qui n'utilise pas son intuition et sa souplesse est à côté du problème.

**M.N.** Donc, dans des conditions idéales, avec une fille intelligente et un bon enseignant, tu serais pour le karaté féminin ?

**D.C.** Tout à fait. Mais c'est difficile à réunir !

**M.N.** Mais je me souviens quand même d'une époque où tu disais carrément que tu ne comprenais ce que les femmes venaient faire au dojo.

**D.C.** Micky, c'est comme le coup de la bicyclette, ça m'a mis hors de moi quand j'ai lu ça dans l'article de Me Ohshima. Vous lui avez posé une question sur moi (rires). Vous avez une manière immédiate et terre-à-terre de prendre les commentaires... C'était au sujet de je ne sais plus quel individu, j'ai dû dire qu'il vaut mieux qu'il aille faire de la bicyclette. C'était quelque chose comme ça.

**M.N.** Non, non, je me souviens, c'était à Bâle, il y a pas mal d'années, il y avait énormément de gens qui s'entraînaient et ensuite, on est allé, un groupe nombreux, avec toi, prendre un pot. Et là tu nous avais expliqué que tous autant qu'on était on devait aller faire du vélo. (rires).

**D.C.** Voilà, quelque chose comme ça. Bon, quand j'ai relu l'article, je me suis souvenu des circonstances. Prenons ce cas-là, puisqu'on est en train de digresser. Il y a une manière d'être absolument néfaste aux autres personnes et en fait d'être très égoïste : c'est quand on exige quelque chose qui ne nous intéresse pas. Il y a énormément de gens qui montent sur le tapis, non pas parce qu'ils veulent faire du karaté, mais parce qu'ils veulent faire de la bicyclette.

# ENTRETIEN AVEC NORBERT SELUN

Ils ont travaillé toute la journée et le soir ils veulent faire un peu de gymnastique et ils savent très bien qu'ils vont venir travailler quelques heures ou quelques mois, maigrir, suer un peu, se mettre pieds nus, faire bouger leurs muscles et s'en aller. Ils font semblant d'être intéressés. À côté d'eux, il y a des gens qui travaillent avec l'esprit de faire une discipline pendant de longues années. Les autres sont là comme à la gymnastique, à l'aérobic ou autres Pourquoi veux-tu qu'ils viennent nous polluer. Il vaut mieux les éliminer. Il vaut mieux qu'ils s'en aillent. Il ne sont pas là pour faire du karaté. S'ils sont bons pour faire de la bicyclette, qu'ils aillent faire la ballade du dimanche. Et encore, quand je parle de bicyclette, j'ai énormément de respect pour les gens qui font le Tour de France.

Si on reprend la question féminine. Si une fille, et j'en connais quelques unes, a vraiment une compréhension d'un art martial et de ce que cela peut lui permettre de développer dans sa personnalité et s'applique à cette discipline de manière complète, je suis entièrement d'accord.

**M.N.** Quel que soit le niveau qu'elle atteint ?

**D.C.** Quel qu'il soit. Parce que le problème n'est pas le niveau qu'on atteint, c'est le niveau qu'on atteint par rapport à soi-même. Donc tout individu qui progresse ne serait-ce qu'un tout petit peu par rapport à son niveau actuel a fait quelque chose d'utile. Et là c'est encore une question d'élitisme. Il y a des gens qui iront très haut et d'autres pas, ce n'est pas important. Mais ce qui est abominable, c'est de vouloir copier autre chose ou alors de se raconter des histoires. D'aller voir un film de Bruce Lee et de vouloir faire du karaté pendant 15 jours. Pomper l'air, ne pas vouloir payer, critiquer, etc.

**M.N.** En fait le problème se pose par rapport à cet élitisme. Tu sais comment tu es perçu : comme quelqu'un qui va favoriser des gens hyperdoués, au détriment de ceux que tu estimes pas faits pour le karaté, qui vont partir de plus bas...

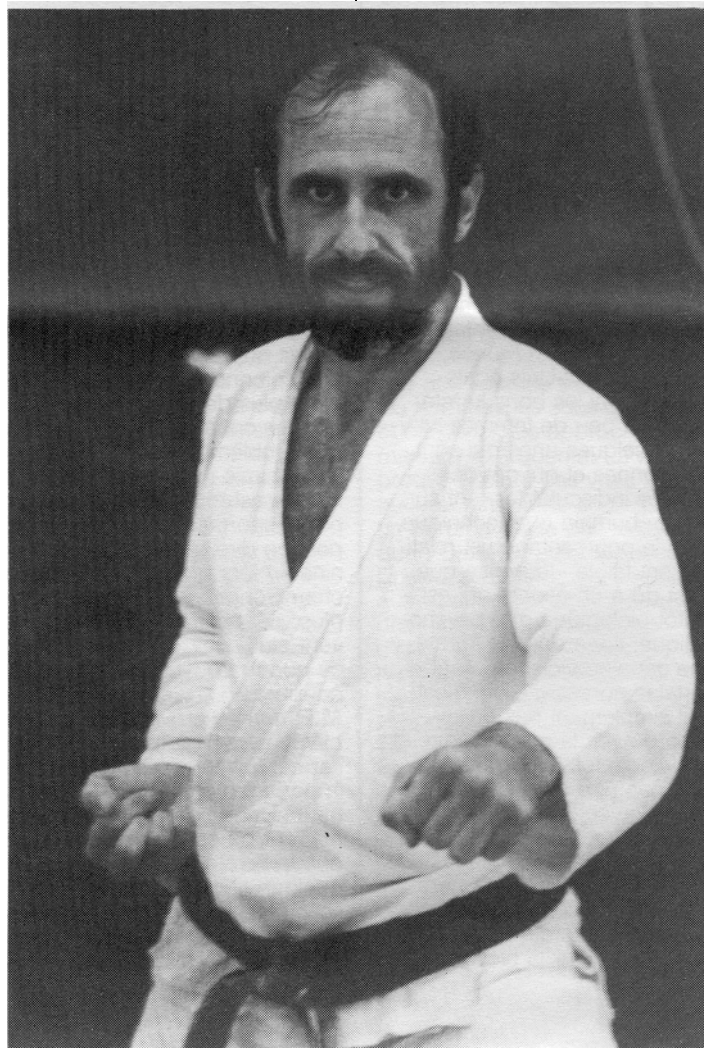
**D.C.** Je crois que c'est là qu'on se trompe. Il y a des gens que

j'estime pas faits pour le karaté, mais ce n'est pas là où tu penses. Ce n'est pas parce qu'ils sont souples ou qu'ils ont un sens du combat. Il y a des individus qui sur un plan immédiat, c'est-à-dire s'ils allaient dans une salle de boxe, ne seraient pas choisis comme combattants naturels. Et je pourrais te donner des exemples parmi les anciens. Mais il y a des gens qui ont un caractère différent et qui sont capables de poursuivre une discipline, un entraînement personnel pendant des années. Ceux-là sont faits pour les arts martiaux.

Les autres je ne veux pas les voir. Ce n'est pas par élitisme, mais parce qu'il y a trop de gens sur terre et que je n'ai pas

↓  
tout de suite dans la rue, je prendrais ceux qui ont des étiquettes rouges et je ne regarderais pas les autres. De la même manière, si quelqu'un par exemple fait de la musique, moi par exemple, j'adore la musique, je suis mélomane mais je ne peux pas jouer moi-même. Ce serait idiot d'aller dans un conservatoire, d'enquiquiner tout le monde, d'empêcher les autres bons élèves de pouvoir travailler avec un professeur parce que j'irais prendre son temps. Il vaut mieux que j'aille au concert et que j'écoute un virtuose jouer de la musique.

**M.N.** Mais est-ce que tu penses pouvoir déterminer à vue de nez, après un ou deux ans de pratique ?



le temps de m'occuper de tout le monde... Si je pouvais avoir une espèce d'étiquette rouge, pour les voir

**D.C.** Non, au bout d'une semaine, et je ne me suis pas trompé depuis 25 ans. Et ce n'est pas de la «grosse tête» ce

que je te dis là. Des fois, au contraire, j'ai donné sa chance à quelqu'un qui n'était pas aussi bon que j'aurais pu le penser. J'étais trop indulgent.

Extrait de l'entretien avec  
Daniel Chemla  
Paris, avril 1985

**Danièle Nisand.** Norbert, depuis combien de temps fais-tu du karaté ?

**Norbert Selun.** J'ai commencé le karaté, début 1965, donc c'est la 21<sup>e</sup> année qui va commencer .

**D.N.** Combien, et quels clubs as-tu ouverts ?

**N.S.** J'ai commencé par ouvrir le club de Mulhouse, le 19 janvier 1969, ensuite le club de Strasbourg, l'année d'après, en 1970 et puis, il y a, je crois 5 ans, Henri et Renée Hug m'ont demandé de venir régulièrement à Colmar - je n'ai pas ouvert le club de Colmar - mais pendant les trois premières années, j'y suis allé régulièrement une fois toutes les trois semaines.

**D.N.** Combien de ceintures noires as-tu formées ?

**N.S.** Je n'ai plus le chiffre exact en tête, mais je crois que c'est 28, moi compris, donc 27.

**D.N.** Tu as été le premier à promouvoir le karaté chez les femmes et, le premier à FSK à former des ceintures noires femmes, mise à part Monique, pourquoi ?

**N.S.** Parce que j'ai toujours pensé qu'il ne devait pas y avoir de différence fondamentale entre le karaté féminin et le karaté masculin. Pour moi, le karaté, en tous cas depuis que j'ai rencontré Me Ohshima, donc en 1965, le karaté n'était pas seulement fait pour des jeunes hommes pleins de force, mais devait pouvoir être pratiqué par des gens âgés, par des enfants, en tous cas par de très jeunes gens, et par des femmes. Depuis, récemment en fait, j'ai eu l'impression qu'il pouvait être pratiqué même par des gens

qui ne sont pas en bonne santé physiquement. Tout dépend de ce qu'on y recherche. Mais si on fait du karaté uniquement un instrument de combat alors évidemment, il ne peut être pratiqué que par des hommes en bonne santé et en pleine possession de leurs moyens. Mais, pour moi, le karaté-do ce n'est pas uniquement une technique de combat. C'est l'utilisation de techniques de combat comme miroir et comme moyen de se polir soi-même. Et dans cette optique, à mon avis, il peut être fait absolument par tout le monde. Tout le monde peut en retirer des bénéfices et tout le monde peut en développer une mentalité forte et plus brillante.

**D.N.** Très bien, mais est-ce que tu ne crois pas qu'une femme qui débute a plus de difficultés qu'un homme ?

**N.S.** *Oui*, je suis à peu près certain qu'une femme a beaucoup plus de difficultés qu'un homme au départ, parce qu'elle a moins de moyens physiques qu'un homme et surtout, elle est dans un environnement et dans une société qui sont très masculins et je crois qu'inconsciemment elle a tendance à copier, ou en tous cas à vouloir copier ce que font les hommes au lieu de rechercher en elle ses propres ressources et ses propres moyens. Mais je suis persuadé également, peut-être à tort, ça c'est à Me Ohshima de trancher, je suis persuadé qu'une femme a beaucoup plus de feeling qu'un homme et peut donc jouer sur des tableaux qui sont beaucoup moins facilement accessibles aux hommes. Mais si les femmes axent leur travail sur la justesse des positions, la précision et la sensation juste, la perception juste du moment où il faut agir, je suis persuadé qu'elles arrivent au même niveau que les hommes, et peut-être même plus vite. Peut-être. En tous cas, il n'y a pas de handicap.

**D.N.** Donc une femme doit en fait s'entraîner un peu différemment.

**N.S.** Au début, je pensais que les femmes devaient se mélanger à l'entraînement complètement aux hommes, notamment pour ne pas risquer de faire un entraînement éthéré et philosophique coupé de la réalité. Mais en fait, maintenant, avec le recul, j'ai l'impression qu'il faut les deux. C'est-à-dire, qu'elles doivent faire un entraînement mixte, pour ne pas se couper de la réalité, parce que le karaté c'est avant tout le passage par la réalité. Mais, en même temps, il leur faut je pense, des entraînements spécifiques pour apprendre à privilégier les points qui sont importants pour elles techniquement, surtout les positions et les katas. Et dans un entraînement où elles sont entre-elles, il peut se créer une atmosphère qui soit favorable et qui leur permette de sortir leurs points forts. Au lieu de chercher à plagier les hommes, elles peuvent chercher à mettre l'accent sur leur rythme propre et sur leur feeling propre. Le feeling et le rythme des femmes, à mon avis, sont très différents de ceux des hommes et c'est là-dessus qu'elles doivent jouer. Le meilleur en karaté n'est pas forcément le plus rapide. Ce n'est pas forcément celui qui va le plus vite. C'est celui qui part juste et qui arrive juste. Celui ou celle.

**D.N.** Et le côté physique alors ? L'aspect physique, musculation et force physique ?

**N.S.** Je pense qu'elles doivent développer leur corps en rapport avec leur âge, exactement comme les hommes doivent le développer en rapport avec leur âge. Elles ne doivent pas faire de musculation comme les hommes, parce que la physiologie et même la biologie féminines ne sont pas semblables à celles des hommes. Mais elles doivent apprendre à devenir plus résistantes, plus durantes et à développer tout de même une «force» physique. Je crois que les exercices de base de musculation sont à peu près les mêmes que ceux des hommes, ils doivent viser à développer la force des jambes, la force des hanches et certains

muscles abdominaux, notamment les obliques, mais, à mon avis, il est tout à fait inutile de chercher à développer les muscles des bras. Par contre, quand on fait des exercices de musculation à l'entraînement elles doivent s'arrêter avant les hommes. Il ne faut en tous cas, en aucune manière que, soit des exercices spécifiques de musculation, soit la dureté de l'entraînement nuisent à leur corps ou aux rythmes physiologiques ou biologiques qu'elles ont. C'est vrai, non seulement pour les femmes, mais également pour les gens plus âgés et pour les gens qui ne sont pas en bonne santé. On ne peut pas faire de karaté valable, en profondeur, si on ne respecte pas son corps.

Quelqu'un qui cherche à être toujours le plus fort, quel que soit son âge et quelles que soient les circonstances, le plus fort physiquement, est quelqu'un qui refuse de vieillir et, d'une certaine manière qui refuse la réalité. Une femme qui voudrait se comporter comme un homme, on pourrait dire d'elle qu'elle refuse de voir la réalité. Il n'est évidemment pas question ici de parler d'inégalité, mais égalité, ne veut pas dire identité. Les hommes et les femmes sont égaux, au point de vue social au point de vue intellectuel, à tous les points de vue de la vie quotidienne, mais ils ne sont pas identiques.

**D.N.** Donc tu penses qu'une femme qui s'entraîne régulièrement et sérieusement peut atteindre un niveau élevé de la même façon qu'un homme

**N.S.** Une femme qui s'entraîne assidûment et sérieusement et qui a la chance de pouvoir ne pas s'entraîner seule, peut atteindre, à mon avis, le même niveau qu'un homme, mais ça ne veut pas dire «de la même façon». Ni de la même façon, ni forcément dans le même temps.

Maintenant, il s'agit de savoir ce qu'on entend par «niveau». Si c'est le niveau technique, je pense que les hommes auront toujours une supériorité et un avantage sur une femme, parce

qu'ils sont naturellement plus rapides, plus résistants, etc..., et leur instinct, leur nature sont plus belliqueux. Mais si on considère que le karaté n'est pas seulement quelque chose de technique, mais que c'est avant tout un travail de la mentalité, qui consiste à essayer de trouver sa propre personnalité, à la développer, à l'agrandir et la polir, il n'y a vraiment aucune raison pour que les femmes n'arrivent pas absolument au même résultat que les hommes. Car il n'y a aucune raison à ce qu'elles n'arrivent pas à se regarder en face, à développer les bons aspects chaleureux qu'elles portent en elles et à polir leur nature féminine qui est évidemment différente de la nature masculine et leur propre personnalité.

**D.N.** Mais justement, à ce propos, beaucoup d'hommes pensent que les femmes qui arrivent à pratiquer sérieusement et correctement le karaté perdent par contre leur féminité. Qu'en penses-tu ?

**N.S.** D'abord je profite de la question pour dire un mot au passage sur l'attitude des hommes en général, de beaucoup d'hommes, pas tous, face à l'entraînement des femmes, qui est de considérer que les femmes de toutes façons n'ont rien à faire en karaté parce que ce n'est pas leur place et que de toutes façons, comme elles n'arriveront à rien, ils pourront toujours les battre à plate couture, ce qui n'est pas forcément vrai. Ces gens-là, pour moi, montrent en fait leur immaturité. Je crois que ce qui est important dans un entraînement c'est, d'une certaine manière, de s'entraider. Même s'ils ne le disent pas explicitement, bien sûr, même si c'est uniquement leur sentiment, leur attitude intérieure, c'est une attitude qui n'aide pas les femmes qui, au contraire, leur met des bâtons dans les roues et qui fait qu'elles ont d'autant plus de mal à percer. Si les seniors agissaient de la même

manière envers eux, ils n'arriveraient pas non plus à s'exprimer. Si les seniors considéreraient qu'eux n'ont rien à faire sur le tapis parce qu'ils sont jeunes et parce qu'ils n'ont rien compris, et puis parce que ce n'est pas la peine et qu'on en reparlera dans un certain temps jamais personne ne pourrait progresser. La deuxième chose, c'est qu'il ne faut pas que l'entraînement soit poussé au point où il nuit à la féminité. Que ce soit dans son aspect psychologique, donc faire des femmes qui soient - comme on dit - dominatrices et sûres d'elles-mêmes ou la féminité du point de vue physique, ou physiologique. C'est pour ça que l'entraînement doit être moins dur - je crois - physiquement pour une femme que pour un homme. Quelqu'un qui est plus âgé et qui court moins vite que quelqu'un qui est jeune par exemple, ne doit pas courir aussi longtemps et aussi loin. Pour lui, qui est plus âgé, c'est tout aussi dur, même plus dur, que pour un jeune qui court plus longtemps et plus vite. Qui récupère beaucoup plus facilement. L'égalité ne doit pas être une égalité de résultats, mais une égalité d'efforts. En fait, chacun doit se pousser au maximum, mais le maximum pour quelqu'un d'âgé, ou pour une femme, ou pour quelqu'un qui n'est pas en bonne santé, n'est pas la même chose que le maximum pour un homme jeune et bien portant. Donc, il ne faut pas que les femmes, d'une certaine manière, détruisent leur corps ou leur féminité. Si elles gardent présent à l'esprit les points importants à travailler, c'est-à-dire, les positions, la justesse des mouvements, la direction exacte, le moment où il faut partir et la vitesse à laquelle il faut aller, je ne pense pas que cela puisse mettre en cause leur santé. Parce qu'il s'agit à ce moment-là de leur santé. Par contre, une femme qui voudrait faire de la championne comme le font des championnes de haut-niveau dans tous les sports de compétition risque de le payer, de la même manière qu'un homme risque de le payer également: tendinites, claquages

ou accident articulaires, avec en plus des accidents physiologiques pour les femmes. Mais, à mon avis, ce qui fait la différence entre le sport et le karaté, c'est que le sport s'arrête à 25-30 ans, alors que le karaté, pour moi, doit pouvoir continuer toute la vie, autrement il n'a aucune valeur. Si on passe 10 ans de sa vie sur un tapis pour mettre son poing sur le nez de quelqu'un et qu'après on s'arrête parce qu'on est trop vieux pour le faire, on a perdu 10 ans. C'est uniquement pour cela.

**D.N.** Très bien. A ton avis, Norbert, quels sont les principaux défauts des femmes ?...à l'entraînement bien sûr...

**N.S.** Je pense que tous les défauts techniques qui se manifestent, viennent de ce qu'elles essayent de copier, d'imiter les hommes. Souvent, à leur insu et, très souvent, parce que l'atmosphère générale est une atmosphère très masculine, très virile. On ne peut pas, du moins très difficilement, et avant un certain niveau en tous cas, faire des mouvements plus posément et plus précis, seule, au milieu d'un groupe de 20 ou 30 jeunes hommes qui hurlent, qui gesticulent, qui se défoulent. On est pris par l'ambiance. Et leur gros défaut, venant de là, est de mettre beaucoup trop de force dans leurs mouvements. Il faut qu'elles s'appliquent à avoir des positions justes, notamment une jambe arrière très forte, le talon au sol, une jambe arrière tendue ; qu'elles apprennent, en se fiant à leur respiration, à utiliser leur corps d'une manière juste, en connexion avec leurs sensations et qu'elles apprennent à utiliser les mouvements de leurs hanches. Mais, je pense que la mère de tous leurs défauts, c'est cette volonté inconsciente d'imiter les hommes. En fait, elles essayent de se conformer à l'image que leur donnent les jeunes hommes. Mais c'est une attitude qu'elles doivent dépasser.

**D.N.** En conclusion, Norbert, comment expliques-tu le fait qu'il y ait peu d'appelées et encore moins d'élues ?

**N.S.** Peu d'appelées, d'abord parce que, je pense que d'une manière générale dans tous les sports, et dans ce sens-là les arts martiaux en tant qu'activité physique font partie de ce domaine, le nombre de participantes est partout moins élevé que celui des pratiquants. Il y a donc déjà un nombre moins important. Ensuite, en ce qui concerne les arts martiaux, particulièrement le karaté, il y a une image véhiculée par le public, dans le grand public, qui correspond à quelque chose de très belliqueux, très viril, très agressif, très sauvage et donc qui n'est pas fait pour attirer les femmes. En aiki-do par exemple, il y a proportionnellement beaucoup plus de femmes qu'en karaté, parce que l'image véhiculée par l'aiki-do est une image, non pas de sport, mais d'art, à la limite d'une philosophie. Les femmes pensent, à travers cette image, qu'elles peuvent exprimer leur féminité en faisant de l'aiki-do, alors qu'elles sentent, à travers l'image du karaté, que le karaté fait obstacle à leur féminité. En fait, pour une pratique sincère, il n'y a pas de différence. Il y a des différences techniques, mais il n'y a pas de différences fondamentales. Troisièmement, une fois que les femmes sont à l'intérieur du dojo, je pense que l'attitude des hommes, souvent inconsciemment, les freine et leur donne une image dévalorisante. Inconsciemment, les hommes pensent que les femmes ne peuvent pas être aussi efficaces qu'eux et il suffit qu'ils en soient convaincus pour que les femmes le ressentent et que l'atmosphère générale du dojo leur mette des obstacles. Ça c'est, à mon avis, pourquoi il y a peu d'appelées. Et pourquoi y a-t-il encore moins d'élues, peut-être parce que les entraînements sont trop durs pour les femmes, en tout cas au début. Il faudrait commencer très progressivement.

Je pense, de manière générale que les entraînements pour les débutants ne doivent pas être très durs. Il ne s'agit pas, à mon sens, de faire une sélection, elle se fera d'elle-même. Il ne s'agit

pas d'être tendre avec les gens, de leur donner une image souriante ou douce, il s'agit d'être dur, mais avec discernement et mesure. De donner aux gens une image stricte, une atmosphère sérieuse, non pas à travers des exercices durs ou des exercices violents, mais à travers une attitude mentale qu'on a avant tout avec soi-même.. pas envers les autres. Les femmes qui commencent le karaté cumulent la difficulté d'être débutante avec la difficulté d'être femme dans une société faite pour les hommes. Ce qui fait que très peu de femmes s'accrochent au bout de quelques années. Mais je crois que parmi celles qui poursuivent, le pourcentage est aussi élevé que pour les hommes. Simplement, il y a beaucoup de défections avant ce cap de quelques années. Une fois ce cap passé, je pense que quelque chose se déclenche en elles; elles comprennent qu'elles n'ont pas à imiter les garçons et elles suivent à ce moment-là leur propre chemin.

#### **Messieurs les responsables de dojo.**

*Vous savez tous, pour avoir assisté à la réunion de ceintures noires de Vichy, que FSK a besoin d'argent et qu'un important capital sommeille sous la forme de livres du XX<sup>e</sup> anniversaire. Une grande campagne de vente et surtout d'information est donc à faire à la rentrée. Les ceintures blanches et les débutants ne savent pas ce qu'il y a dans ce livre et ignorent totalement qu'il contient beaucoup moins de souvenirs qui ne les concerneraient que de très loin, que de propos généraux, philosophiques, techniques, historiques et anecdotiques de Me Ohshima et de Daniel Chemla. Donc faites le savoir activement car la réédition du livre de Me Funakoshi: «karate do-kyohan» que beaucoup de karatekas même étrangers à FSK nous commandent en dépend.*

Jean-Gérard Bloch

# PROPOS FEMININS SUR LE KARATE FEMININ



Micky m'a demandé d'écrire un article pour le FSK Liaisons consacré aux femmes, alors je m'exécute.

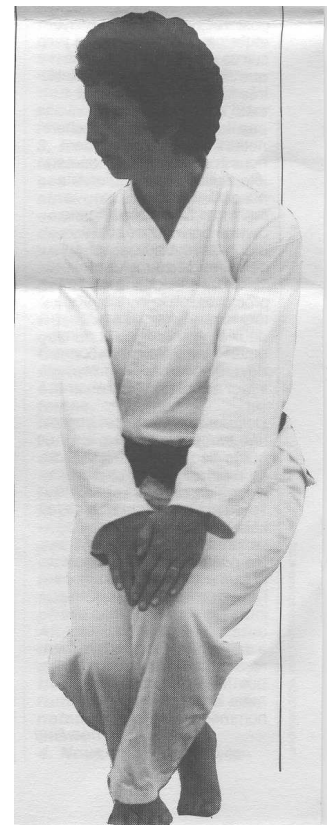
Toutes les femmes qui ont plusieurs années de pratique à France Shotokan, ont eu l'occasion et la chance (!) de faire un entraînement spécial durant les stages spéciaux. C'est indiscutablement une joie pour nous de pratiquer kidadachi une heure de plus en stage spécial !!! En fait, je parle sérieusement quand je dis la «chance», car il est vrai que ces entraînements m'ont fait comprendre à quel point il est important pour nous d'approfondir kidadachi et également de prendre conscience des particularités essentielles que peut présenter notre pratique du karaté. Mais j'ai l'impression que pour beaucoup de femmes c'est resté un entraînement de plus. Je vais essayer de les aider à approfondir davantage et pour cela je voudrais d'abord rappeler une chose essentielle : nous ne devons pas imiter les hommes, nous devons comprendre que nous sommes différentes et que notre karaté peut être efficace sans la musculature ou l'agressivité qu'ont les hommes. Mais c'est là tout le problème, car si nous n'avons ni la puissance physique, ni l'agressivité, notre karaté risque de devenir et devient souvent une succession de mouvements sans signification aucune. Il est évident qu'une débutante ne sait pas quoi mettre dans sa technique et qu'elle se découragera peut-être de voir que ceux qui ont commencé en

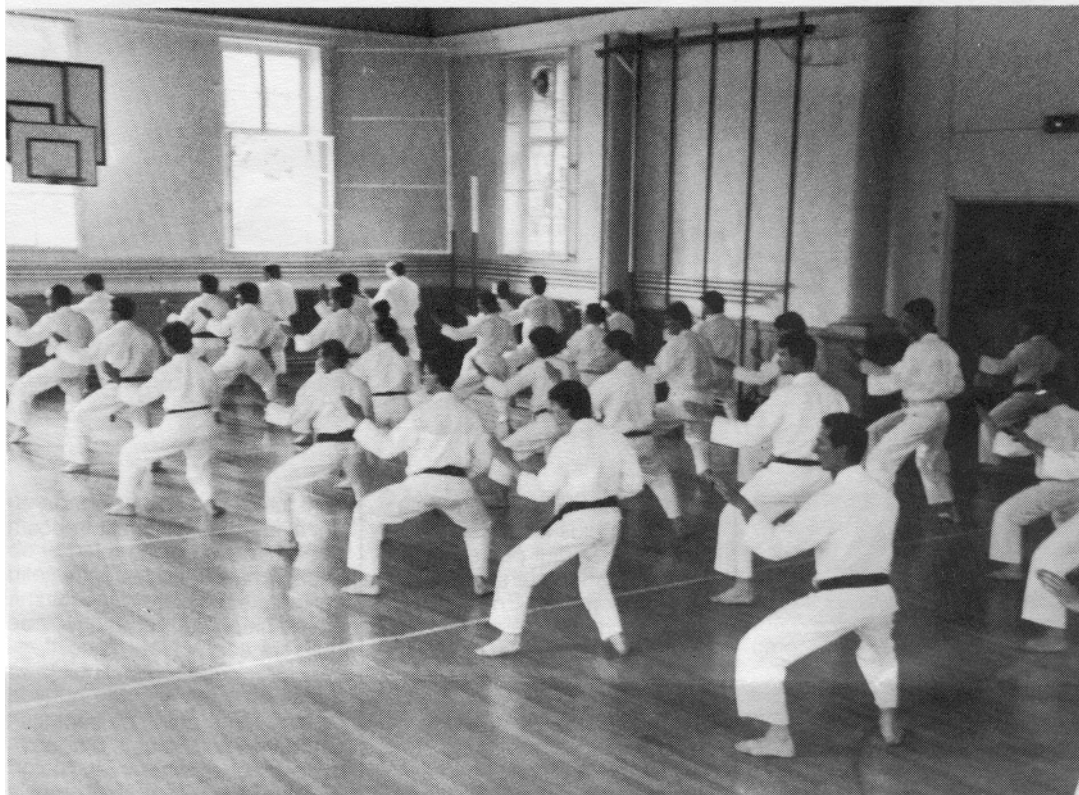
même temps qu'elle sont déjà beaucoup plus loin. Mais peu importe, il ne faut pas se comparer aux autres et surtout pas aux hommes. En fait, il ne faut pas chercher à mettre dans notre technique quelque chose de précis, quelque chose qui ne sera pas naturel, il faut simplement s'appliquer à rechercher la position la plus exacte, la technique la plus juste et imaginer l'adversaire. De bonnes positions et une bonne mentalité compenseront largement le manque de muscles et d'agressivité. Pour être plus claire encore, je vais considérer chaque aspect de l'entraînement: les kihon, les combats et les kata. Tout d'abord, les kihon. C'est un point très important, car nous devons absolument et plus que les autres encore, ne pas perdre notre temps à faire des aller-retours de techniques, simplement parce qu'on nous a dit de les faire, mais essayer, à chaque pas et pour chaque technique, de faire le plus juste et le mieux possible, et essentiellement de travailler nos postures de la façon la plus juste et le mieux possible. Il ne faut jamais se dire: je n'y arrive pas, j'ai les chevilles bloquées, je suis trop vieille... On pourra toujours se trouver de bonnes excuses pour, en réalité, ne pas faire d'efforts, mais alors à quoi bon continuer ? Je suis persuadée qu'il suffit de vouloir vraiment, tout au fond de soi-même, sincèrement voir ce qui ne va pas, et chercher, chercher tout le temps, à chaque pas, ce qui ne va pas. Un jour, la difficulté aura disparu, ce qui ne veut pas dire que c'en sera fini des difficultés et des efforts, il faudra trouver une autre difficulté à surmonter, et ainsi toujours. C'est le seul moyen de progresser. Alors ne vous dites pas: je ne peux pas, ce n'est pas pour moi. Si j'arrive petit à petit à améliorer mes positions, alors vous le pouvez dix fois mieux car vous êtes pour la plupart beaucoup plus jeunes. Vous n'avez aucune excuse. Rappelez-vous ce que Me Ohshima nous répète sans cesse: les positions sont fortes

par elles-mêmes si elles sont justes et basses, kidadachi évidemment qui est la posture qui nous convient le mieux, mais aussi les autres, car elles s'amélioreront ensemble, l'une par l'autre, ce qui sera acquis pour l'une améliorera également les autres.

Le deuxième point, ce sont les combats. Alors je vais d'abord m'adresser aux hommes (il faut bien que vous ayez quelque chose à lire vous concernant !), car ce sont eux qui, par leur attitude, peuvent nous permettre de progresser. Je leur demande d'avoir la même attitude vis à vis d'un adversaire féminin qu'à l'égard d'un adversaire masculin, de n'être ni condescendants, ni trop bons. C'est tellement désagréable de se trouver face à quelqu'un qui n'ose pas attaquer ! quelqu'un qui n'ose pas attaquer ! Et mis à part les combats où l'on est en ligne et où on ne peut choisir son adversaire, j'ai souvent eu l'impression d'avoir la peste tellement on me fuyait ou s'efforçait de n'avoir pas à se retrouver face à moi ! Comment progresser (l'un et l'autre d'ailleurs) avec une telle mentalité ? Fait-on des combats pour montrer à l'autre ou se prouver à soi-même, qu'on est le plus fort et le meilleur ? Ou bien les fait-on pour essayer de comprendre, d'apprendre, de s'améliorer ? Nous ne pouvons pas faire de combats cent pour cent réalistes, sinon cela signifierait une issue fatale pour l'un des deux adversaires; alors comment attaquer ? C'est là tout le problème, et ce n'est pas uniquement un problème lorsqu'un des adversaires est une femme. Je crois que l'honnêteté, le respect de l'autre et l'humilité doivent nous aider à trouver la solution. D'un autre côté, il est important que les femmes ne combattent pas avec l'espoir qu'on n'osera pas les attaquer. Il faut que nous nous efforcions d'éviter la facilité et pour cela il ne faut pas non plus choisir notre adversaire (le plus souvent une femme en pensant qu'elle sera plus gentille).

Je vais, à ce propos, ouvrir une parenthèse pour parler des protections pour la poitrine. Je conseille vivement à toutes d'en porter, sinon ou bien on ne les attaque pas franchement, et elles n'apprendront rien, ou bien elles se moquent de prendre des coups, et alors quelle inconscience ! Quant à moi je n'ai pas encore atteint le niveau où je puisse m'en passer. Il ne faut pas penser que porter une protection, c'est être douillette. Lorsque nous (les Mulhousiennes) avons décidé d'en porter, il y a une dizaine d'années, c'était avec la pleine approbation de Me Ohshima, et je ne crois pas que cela ait pu nuire à notre progression. J'en reviens aux combats





Pour nous le travail du ma et de l'esquive est essentiel. Acquérir le sens du ma pour ne pas laisser pénétrer l'adversaire demande une très grande concentration et beaucoup de sérieux. L'esquive exige essentiellement de surmonter sa peur. C'est encore plus difficile quand on n'a pas de gros muscles pour se donner confiance. Il faut là encore s'efforcer à un travail honnête et sérieux. Cela prend du temps. Enfin le dernier aspect, et non le moindre: les kata. C'est une partie très importante, mais aussi très difficile de notre entraînement, car c'est dans un kata surtout que notre karaté risque de se révéler vide et sans aucune valeur. Tout d'abord, il faut que nous soyons très strictes sur nos postures, toujours très basses et justes. Je ne reviendrai pas sur ce point. Ensuite il faut que nous ayons une mentalité très forte. Comment avoir cette mentalité ? Nous n'avons pas l'agressivité pour cacher notre timidité, alors souvent nous n'avons qu'une idée en tête, faire le kata le plus vite possible, faisant les mouvements comme un automate. La première chose, c'est d'oublier tout ce qui est autour de soi et de se mettre entièrement dans le kata, sans se précipiter, en faisant chaque technique à fond. La deuxième chose, c'est d'imaginer chaque fois que l'on a devant soi un adversaire dont il faut à tout prix se débarrasser. Des positions fortes et basses, une technique exacte, c'est ce qu'on acquiert dans les kihon. La mentalité, c'est ce qui s'acquiert dans les combats. Tout cela se retrouve dans les kata, qui doivent donc être l'expression du karaté. Ne pas se contenter d'à peu près, ne pas se satisfaire de l'acquis, mais s'efforcer toujours de surmonter nos difficultés, d'autres difficultés, avoir confiance en soi tout en restant humbles, c'est notre but. Mais n'est-ce pas finalement le but de nous tous, hommes ou femmes?

*Renée Hug*

### DATES DES STAGES

#### **Stage technique de Me Ohshima à Caen samedi 5 et dimanche 6 octobre 1985**

*Lieu : Gymnase Laporte (à côté de l'hôtel Ibis), Hérouville-Saint-Clair. Prix 150F*

*Horaires : 10h à 12h et 16h à 18h*

*Toute personne ne pouvant assister à tous les cours, ne sera pas acceptée au stage.*

*Inscriptions: dernier délai 10 septembre 1985. À adresser à : Paul Biemont, 92, rue de Bayeux, Porte 32, 14300 Caen.*

*Repas: possibilité de repas à 32 F près de la salle ; un repas en commun le samedi soir 5 octobre est prévu, ouvert à tous, gratuit pour les enfants. Au Manoir de Fleury sur Orne. Prix 150 F. On peut loger des gens en chambre individuelle pour 45 F la nuit, petit déjeuner compris.*

*Pour les réservations d'hôtel, écrivez-nous à l'adresse ci-dessus. Espérant avoir le plaisir de vous voir nombreux. Merci et Amitiés.*

*Le responsable du stage, Paul Biemont*

#### **Stage spécial Maroc Shotokan 19 et 22 septembre 1985**

*Inscriptions : Maroc Shotokan 2, rue Assafit. Rabat*

#### **Stage technique -Strasbourg 28 et 29 septembre 1985**

*Dirigé par Me OHSHIMA*

*Inscriptions: dernier délai 12 septembre.*

*Ecrire à Rizzo Antenore, 38, bld Wilson 67000 Strasbourg. Tél. : (88) 22.53.93*

#### **Stage spécial de l'est Labaroche - 31 octobre au 2 novembre 1985**

*Dirigé par Norbert SELUN*

*Inscriptions dernier délai 1er octobre.*

*Ecrire à Rizzo Antenore, 38 bld Wilson 67000 Strasbourg. Tél. (88) 22.53.93*

### PASSAGE DE GRADES STAGE DE VICHY 1985

Vénétables Shodan, Nidan, Sandan et Yodan du passage de grades au stage de Vichy 1985! Le misérable vel de telle de maquettiste vous présente ses plus plates excuses pour l'illépalable faute qu'il a commise en écolchant l'orthographe de la plupart de vos noms propres, lors du montage du précédent numéro. Que votre courroux justifié lui permette toutefois de l'acheter son éléon en léimplimant vos illustres patronymes colligés. Pour sa peine, il promet à l'avenir de ne boire de saké qu'une fois la maquette du journal terminée.



#### **SHODAN**

WIEDERKEUR Marise	St Louis
DONDASSE Tiga	Orléans, Etudiants Club
TIMATAOUCINE Boualeme	St Louis
GOUPILLEAU Alain	Périgueux
LEVY Bernard	Strasbourg
HAMEL Jérôme	Cherbourg
FAUGERAS Christophe	Vaires
ONTENIENTE Jean	Nogent
QUEMENER Daniel	Nogent
KACEB Areski	St LÔ
ROCHEDREUX Philippe	Douarnenez
DELISLE Jean	Orléans
SEILLER Jean-Pierre	Mulhouse
POLIDOR Michel	Octeville
MAINGOT Gérard	Vaires
LERIDOU Jean-Luc	Cherbourg
LAPEYRE André	Marseille
GARCIA Morales	Espagne Shotokan
GALLEGO Guerrero	Espagne Shotokan

#### **NIDAN :**

KTORZA Gilles	Marseille
POUGET Claude	Monaco
SIMON Michel	Orléans

#### **SANDAN**

TEMPIER Paul	Nîmes
HUG Henri	Colmar
JOUARI Khalid	Maroc Shotokan
ABI CHACRA Elias	Orléans, Etudiants Club
GEOFFROY Pascal	Paris
DUCROS Jean-Paul	Orléans
ABDELLI Rachid	Nogent
DURANT Jean-François	Marseille
LEROY Yves	St LÔ

#### **YODAN :**

DAHAN Paul	Marseille
------------	-----------



