

SOMMAIRE

Un dojo pour Shotokan

Daniel CHEMLA..... 3

Technique Sambon kumité

Maître Tsutomu OHSHIMA..... 8

Que faire pour votre journal

Bernard VIGNE..... 11

Un stage pour les femmes

Renée HUG..... 12

Résultats du passage de

Grades..... 15

COUVERTURE

Tête de samouraï

France SHOTOKAN Adresse 66 RUE DE SEVRES 75007 PARIS TEL: 45.66.07.71 *** Shihan Tsutomu OHSHIMA

EDITORIAL

France Shotokan Liaison le retour

Et oui, c'est la cinquième fois que F.S.L. change de direction, et pour respecter la tradition de nos anciens, c'est avec le retard habituel que vous recevez ce premier numéro.

Pour des raisons techniques et pratiques j' ai recréé la maquette dans un autre environnement. Pourvu que tout aille bien et que la sortie soit parfaite ! Sinon comptez sur moi pour améliorer les quelques imprécisions de ce premier numéro.

J'aimerais vous rappeler que ce n'est pas **mon** journal mais **votre** journal et mon rôle se limite à la mise en page et au choix des thèmes, des articles, des photos, des illustrations etc...(quand il y a le choix!)

A l'occasion de nos rencontres pendant les stages techniques et spéciaux, j'espère recueillir vos suggestions et critiques, afin que le journal ressemble à ce que vous aimeriez qu'il soit. !

Bernard VIGNE

Deux

UN DOJO POUR SHOTOKAN

Paru dans le journal de S.K.A.

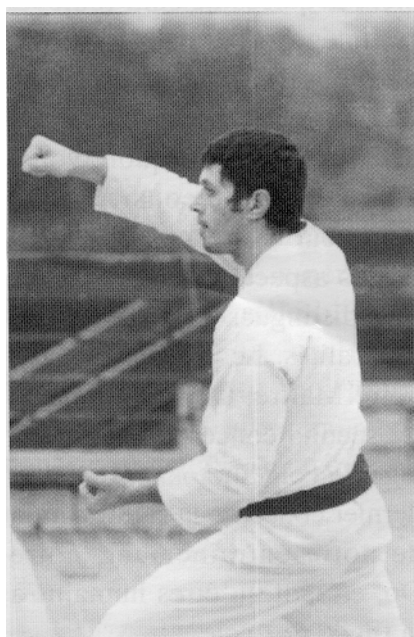
Il y a quelques semaines, mon ami Don DePree m'a demandé s'il était possible de publier à nouveau l'article au sujet du projet du dojo de Shotokan, que j' avais écrit au début de 1984 pour le journal de SKA. Avant d'accepter, j'ai demandé à revoir mon texte que je n'avais pas relu depuis sa publication. Le fait de relire ces vieilles phrases m'a fait réagir de façons très mitigées. D'un côté il est clair qu'au cours des dix dernières années nous avons fait des progrès qui valent la peine d'être mentionnés. Maintenant, du point de vue fondamental, l'article est toujours très actuel, ce qui me laisse un sentiment d'urgence et d'insatisfaction. J'ai la sensation que mon message n'est pas parvenu à mes juniors. J'ai décidé de réécrire l'article avec mon message d'origine intact pour deux raisons: pour qu'il colle mieux à la réalité d'aujourd'hui bien sûr, mais aussi parce que tant de notions que je considérais comme largement acquises ne sont toujours pas intégrées par la majorité des membres de Shotokan.

La question dont je veux débattre est: Pourquoi avons-nous besoin de construire un dojo pour Shotokan ? Pour traiter les aspects du problème, je dois distinguer trois niveaux de généralités. Le premier est lié à notre Maître, Ohshima Senseï. Le second concerne notre héritage, l'école Shotokan. Enfin, le dernier concerne la signification de notre entraînement, notre Do, en tant qu'êtres humains à la fin de ce siècle.

Je pratique depuis plus de trente trois ans. J'ai visité des dojos dans plus de vingt pays en Amérique, Europe, Afrique, au Moyen Orient, et au Japon. J'ai rencontré de nombreux instructeurs et experts en Arts Martiaux. A travers cette expérience, je suis arrivé à la conclusion que Ohshima Senseï est le seul Maître en Arts Martiaux vivant. Je pensais de même il y a vingt ans, et j' en suis encore plus convaincu maintenant que jamais. J'utilise très précisément le terme de Maître. Quelqu'un qui aurait seulement de grandes capacités ou compétences techniques peut être un expert mais pas un Maître. Seuls les êtres qui sont en plus parvenus à un niveau spirituel tel que l' on puisse faire confiance à leurs enseignements au point de les appliquer dans

Trois

sa propre vie peuvent être appelés des Maîtres. J'ai rencontré quelques personnes que je respecte très profondément, mais Maître Ohshima est le seul que j'ai jamais rencontré, dans ma vie professionnelle, dans ma vie privée ou mon entraînement dont l'enseignement a impacté tous les aspects de ma vie à un niveau biologique. Pendant quarante ans, nous avons été incroyablement chanceux de nous entraîner sous sa direction et par lui, d'avoir accès à la véritable culture des Arts Martiaux japonais. Je dis "incroyable" parce que personne d'autre que lui n'a atteint son niveau de compréhension, ni n'est capable d'enseigner le vrai "Do" du karaté comme lui. Dans ce siècle de valeurs falsifiées, et de revendications exagérées, il est absolument exceptionnel de rencontrer une telle conduite de véritable et sincère authenticité, et je ne sais pas si les débutants et les juniors réalisent à quel point cette grâce qui leur est accordée est immense. Je ne sais pas combien d'entre nous méritent l'honneur de suivre ses cours. Pendant toutes ces années, avec un enthousiasme sans bornes et au sacrifice de sa vie privée, Maître Ohshima a défié notre conscience pour nous engager dans la voie. Nous sommes maintenant plusieurs milliers dans SKA, dont plus d'un millier de ceintures noires. Les associations sœurs Shotokan en Europe, Israël et Maroc ont également à peu près le même nombre de seniors et de juniors. A nous tous parmi les seniors il y a environ quinze Godan (chacun avec plus de vingt ans de pratique) et presque cent Yodan. C'est plus que jamais dans l'histoire du Karaté-Do. C'est de plus en plus difficile pour Maître Ohshima de voyager à travers le pays et le monde pour voir les membres de



Shotokan. Il est temps maintenant de lui montrer comme nous l'apprécions. Comme il a dédié sa vie au Karaté-Do, y-a-t-il une meilleure façon que de construire un dojo pour lui? Un endroit où il puisse continuer ses recherches et dispenser son enseignement. Un endroit où tous ceux qui le suivent pourraient venir et pratiquer avec lui.

Dans les paragraphes précédents, j' ai mentionné la notion de Do, Maître et disciples. Cela m'amène à discuter la question d'école. Dans toutes les disciplines artistiques et scientifiques, la notion de lignée est d'une suprême importance. Associé à cela, il y a la notion du lieu où le Maître et ses élèves travaillent ensemble afin d'approfondir leur compréhension du Do. La traduction littérale du mot japonais "dojo", est "un lieu de recherche de la voie". On peut lui donner de nombreuses appellations; le studio de l'artiste, le laboratoire du scientifique, l'atelier de l' artisan. Mais la notion est la même. Elle a son origine dans la peinture, la sculpture, la musique, la danse, et en sciences et en artisanat.

Cela implique une recherche aux frontières de la connaissance, un effort de l'esprit et de l'inconscient pour aller au delà de tout ce qui était compris jusque là! Pour moi, c'est la seule activité humaine qui peut donner un sens à la vie. En Karaté-Do, comme dans n'importe quel Art ou n'importe quelle science, cette compréhension ne peut pas se limiter à des mots.

Cela doit être complètement digéré. Cela doit devenir une expérience d' esthète qui concerne notre subconscient. Cela doit être appris par des contacts personnels avec quelqu'un qui a déjà vécu l'expérience.

Ceci est particulièrement vrai pour tous les arts dynamiques comme la danse, la musique, le Karaté-Do, où l'élément temps est crucial. Seule une expérience donnée et un exemple démontré peuvent résulter (si tout va bien et que l'élève est prêt) en une communion avec l'esprit, aiki, et, de ce fait, l'enseignement. Pour que cela arrive, de nombreuses conditions doivent être réunies.

Combien d'entre nous réalisent l'immense chance que nous avons d'appartenir à l'authentique école Shotokan ?

A travers une lignée ininterrompue de Maîtres et de seniors, enseignant personnellement et poursuivant l'excellence dans la

Cinq

recherche, nous sommes directement reliés aux origines du Karaté-Do et même à celles du zen. Pour mériter cet héritage, notre responsabilité première est de comprendre le Karaté-Do Shotokan par notre entraînement. J'aimerais rappeler aux seniors (et peut-être apprendre aux juniors) la signification du mot japonais "keiko" qui est généralement traduit par "entraînement". La traduction littérale de "keiko" véhicule un message beaucoup plus large, cela signifie "pensez vieux" (ou "pensez aux seniors qui ont suivi la voie avant vous"). Chaque fois que l'on "s'entraîne", c'est ce que l'on devrait faire. En supposant que certains d'entre nous comprennent le Karaté-Do Shotokan, alors il est de leur responsabilité de s'assurer que Shotokan ne s'arrêtera pas avec notre génération. Ceux d'entre nous qui ont la chance de comprendre notre voie doivent former des juniors très forts pour transmettre le message.

Pour parler clairement, nous avons besoin d'un endroit qui puisse être identifié avec notre quête fondamentale. Le dernier dojo Shotokan avait été construit pour Maître Funakoshi par ses élèves. Il a été détruit il y a environ soixante ans. Depuis lors, Shotokan n'a pas de toit. Bâtissons-en un nouveau.

Si nous ne le faisons pas, qui le fera?

Le dernier point que je voudrais traiter est d'ordre bien plus général. L'évolution de l'histoire du monde dans les dix dernières années me donne même un sentiment d'urgence encore plus important que je ne l'avais avant. La fin du vingtième siècle assiste à la naissance de la civilisation globale dans la douleur, la souffrance, la crise et les guerres. La nouvelle culture qui va naître de ce processus, doit synthétiser les cultures de l'est et de l'ouest. Si cela ne se réalise pas, alors les civilisations vont disparaître toutes ensemble. Contrairement à la croyance générale, l'Est et l'Ouest ne s'opposent pas, mais à l'inverse se complètent.

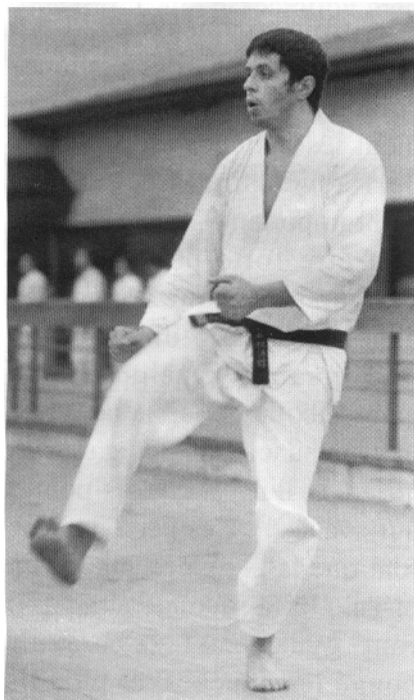
L'émergence d'une nouvelle civilisation mettant en valeur le meilleur de chacune des deux cultures, n'est pas seulement possible mais a déjà commencé. Ce processus est très avancé dans des secteurs où le progrès est poussé par la nécessité. Par exemple, c'est évident en science, sous la pression de la réalité expérimentale, en technologie

sous la pression économique, et dans nos vies quotidiennes avec les médias. Les forces de l'ignorance et du fanatisme réagissent activement pour contrer cette évolution. Les forces progressistes ont besoin d'un nouveau modèle d'éducation qui maintiendra la véritable compréhension et qui touchera le plus grand nombre. Maître Ohshima décrivait le principe de ce nouvel enseignement il y a de nombreuses années.

Il écrivait : «La relation humaine entre seniors et juniors, tellement importante en Budo, viendra jouer un rôle important dans la société future. De telles relations doivent être fondées sur une prise de conscience: seul l'exemple peut pousser les autres à se dépasser. Alors le senior peut guider son junior cordialement, et le junior peut respecter son senior et le suivre. Dans de telles relations, chacun doit considérer qu'il a trois vies : la vie de son senior, la sienne et celle de son junior. Je vois une relation de ce type être la trame verticale qui va s'entrecroiser comme dans une fabrique, à la structure démocratique horizontale de la société occidentale. Le matériau ainsi obtenu représentant les changements qualitatifs de l'esprit humain va contribuer à la création d'une nouvelle tapisserie pour les générations futures.»

Nous sommes la première génération à avoir accès aux cultures occidentale et orientale et à recevoir les deux éducations. Nous avons la chance de mettre en pratique cette unification dans chacun de nos kata, et chacun de nos kihon.

De ce fait, je pense que nous devons prendre une part plus active dans la construction de la civilisation globale. Pour moi, c'est la signification réelle de notre entraînement. Considérant



cependant les structures du monde occidental dans lequel nous vivons, nous avons besoin d'avoir un cadre de travail matériel et efficace. Les organisations Shotokan à travers le monde commencent à représenter une force incontestable, par notre nombre mais aussi, j'espère, par notre niveau technique et spirituel. Pour consolider notre force, et s'efforcer de nous procurer une base pour la prochaine étape de notre évolution, nous avons besoin d'un dojo qui abritera le siège mondial de Shotokan. Considérant nos objectifs, la qualité de l'emplacement et de la construction doit être absolument exceptionnelle. Si l'on compare à 1984, nous avons fait beaucoup de progrès. Nous avons acquis un terrain magnifique dans un des plus beaux endroits du monde. Des fonds ont été rassemblés, et nous avons les plans pour un projet exceptionnel. Nous avons besoin d'un dernier effort pour assembler tous les morceaux. Nous sommes encore plus près d'accéder à notre rêve que jamais. Avec une dernière cohésion de nos forces, je sais que nous pouvons atteindre l'objectif.

Daniel **CHEMLA**
Traduit par Richard **HIEGEL**

SAMBON KUMITE

Maître **OHSHIMA**

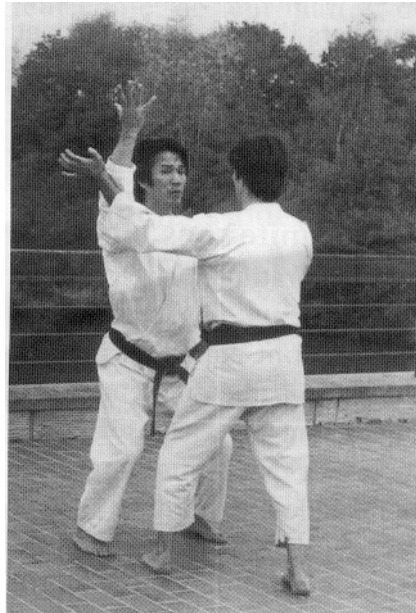
Actuellement je vois beaucoup de gens faire sambon gumite avec oizuki à la première attaque, puis gyaku-zuki à la deuxième et troisième. Il n'y a pas de tels sambon gumite. Vous devez faire trois attaques oi-zuki. La raison, c'est que vous pratiquez comment bouger courageusement les hanches en direction de l'adversaire. Ceci est un point important. Votre mentalité doit être forte pour pénétrer l'adversaire, pour bouger les hanches dans la direction de l'adversaire. Quelqu'un de paresseux ou de faible ne rentre pas les hanches, il les garde en arrière et il n'y a que les poings qui avancent. Ces personnes ne font que la première attaque en oi-zuki, à la seconde attaque il font gyaku-zuki sans avoir bougé les hanches, et puis ils

Huit

font encore gyaku-zuki avec l'autre poing. Ce sont des problèmes de mentalité, aussi vous devez être stricts envers vous-mêmes. Vous devez décider et avoir la volonté d'avancer en faisant trois fois oizuki très fort. Cette préparation mentale est le point important de la pratique de sambon gumite.

Après un stage spécial tout le monde connaît sambon gumite aussi je ne pense pas que vous ayez des problèmes. Rappelez-vous : vous vous faites face à vous-mêmes à travers l'adversaire. Ce n'est pas un ennemi, mais un partenaire qui vous aide à vous améliorer; aussi ne touchez pas votre adversaire avec votre contre-attaque. Vous protégez votre adversaire avec votre mentalité très forte et très sincère et avec respect.

Ceux qui ont participé à un stage spécial ont déjà appris comment préparer leur esprit face à un adversaire, mais ceux qui nous ont rejoint récemment ne comprendront peut-être pas comment et pourquoi nous devons saluer, et pourquoi nous devons regarder l'adversaire. Les instructeurs doivent expliquer soigneusement que nous nous respectons mutuellement, que nous ne nous blessons pas l'un l'autre, et que le dojon' est pas un endroit pour faire étalage de sa force. Nous nous polissons pour que dans le futur nous puissions gérer une situation d'urgence avec un esprit calme et courageux. Heureusement, nous ne nous trouverons jamais dans une situation d'urgence, mais nous nous préparons pour toute circonstance. Par conséquent, nous pratiquons avec nos amis avec une mentalité et une attitude sincères et sérieuses. Nous devons tenir nos promesses de ne pas nous blesser mutuellement. En kumite, nous nous promettons de ne pas toucher à la contre-attaque, parce que



Neuf

notre ami, l'adversaire, nous donne une chance de nous entraîner sérieusement, en sambon gumite, étant donné que vous déclarez que vous allez attaquer du poing droit au niveau moyen, vous pouvez faire l'attaque la plus forte possible, la plus rapide possible, avec des postures fondamentales solides. Avec cet entraînement de base, nous pouvons éviter les accidents et cependant pratiquer sérieusement pour comprendre ce que sont les attaques, les blocages et les contre-attaques réalistes.

Quand j'étais jeune, on ne nous permettait jamais de bloquer avec tetsui-uke, un deux, trois, de l'extérieur vers l'intérieur. C'était défendu, mais il y a des gens qui le font. Pour quelqu'un qui n'a pas d'expérience, cela semble peut-être une bonne façon de faire, facile, mais si vous prenez cette habitude, vous ne pourrez pas bien apprendre les autres blocages. Donc, si vous voulez employer tetsui contre l'attaque d'un adversaire au niveau supérieur ou au niveau moyen, déplacez-vous vers l'intérieur en reculant la jambe gauche et en bloquant du bras droit le bras droit de l'adversaire.

Quand on fait sambon gumite sans bloquer, tous les pratiquants, et surtout les débutants, pensent que les seniors sont capables de très bien faire parce que leurs techniques sont supérieures. En fait, les seniors ne font que profiter du manque de confiance et de la peur du débutant. Quand notre esprit est faible et que notre mentalité n'est pas prête, nous n'arrivons pas à bouger le corps. Étant donné que le senior sait comment préparer son esprit et comment avoir une mentalité forte, il peut voir partir l'adversaire et il peut donc bouger très facilement. S'il se concentre vraiment sur l'adversaire, son corps suit et il peut attaquer trois fois très fort, et quand il bloque, il arrive toujours à se concentrer sur son adversaire et à pénétrer l'esprit de son adversaire. Et comme il sait que le junior a un blocage mental et n'est pas prêt, il en profite. Par conséquent, tous les juniors, il faut vous rappeler que si vous avez la mentalité la plus forte possible, vous n'êtes pas très différents des seniors.

Notes traduites et fournies par Renée et Henri **HUG**

LE JOURNAL

QUE FAIRE ?

Préambule

J'ai contacté plusieurs d'entre-vous afin d'obtenir des articles, des photos, des films etc ...

Une seule réponse est arrivée ! Un grand merci à Renée !

En aucune façon ce qui suit est limitatif, ce ne sont que des suggestions, des idées en vrac. Toutes les initiatives sont les bienvenues ? Vous pouvez également envisager la mise au point complète d'un numéro.

Quel type d'article ?

Un stage : un reportage.

Une photo : une légende

Une technique : une synthèse

Un coup de gueule : un coup de cœur

Un senior : une tranche de vie

Un livre : un résumé

Un club : une histoire

Un passage de grades: des résultats.

Une activité: des informations

Une illustration,...

Une pensée : une opinion

Enfin, le journal n'est pas réservé aux seniors.

Que pensent les juniors ?

Que veulent-ils connaître de leur école, de leur maître, de leurs seniors, de leur club, de leur technique et de la mentalité de notre groupe ?

Des lecteurs, donc du courrier

Comment aider la rédaction ?

En envoyant vos documents sous traitement de texte format disquette MAC ou PC avec un exemplaire papier.

En fournissant des photos, des illustrations en noir et blanc.

En pensant à ce que vous pourriez faire !

PROCHAINS NUMEROS

Voici quelques thèmes envisagés

Qu'est ce qu'un maître ?

Maître Ohshima vu par les médias.

Les autres écoles de Karaté.

Comment France-Shotokan estil perçu par les débutants ?

J'attends votre opinion, des idées,...

des articles, des photocopies de documents, des références, des livres, des essais,...

Bernard VIGNE

UN STAGE POUR LES FEMMES

Ribeauvillé : Les 8 et 9 octobre 1994 s'est déroulé un stage pour les femmes. Ce stage a réuni une trentaine de participantes venues des dojos de Strasbourg, Villé, Ribeauvillé, Mulhouse, Saint Louis, Colmar et de plusieurs dojos suisses. Pourquoi ce stage ? J'y pensais depuis quelques temps, car l'heure qui nous est réservée en stage spécial permet de donner des indications générales surtout utiles aux débutantes (car les autres les ont déjà entendues des dizaines de fois), mais ne nous laisse pas le temps d'approfondir et de comprendre vraiment.

Je pense que ces indications vont le plus souvent rester au stade de la compréhension intellectuelle, ce qui bien évidemment n'est pas satisfaisant.

Même si cela permet d'entrevoir les éléments importants à travailler plus particulièrement en tant que femme, je suis sûre que la plupart ne sauront pas comment mettre cela en pratique dans leurs entraînements habituels. Sur quatre entraînements on peut déjà mieux approfondir.

C'est ainsi que j'ai basé le stage essentiellement sur la stabilité, stabilité dans les différentes postures, que ce soit en combat ou dans les kata, stabilité qui vient en grande partie de la jambe d'appui (généralement la jambe arrière) et sans laquelle on ne peut pas être vraiment efficace.

Nous avons surtout beaucoup travaillé les kata (Heian Shodan pour les débutantes et Bassai pour les plus anciennes), car au passage de grades c'est toujours ce qui est le moins bon. Si l'on travaille la justesse des techniques dans les kata, on travaille en même temps le réalisme. On vérifie cela avec un partenaire. Il faudra ensuite bien imaginer les adversaires en faisant le kata pour que celui-ci devienne un combat réaliste et non une succession de mouvements désordonnés qui n'ont aucun sens.

Pour toutes celles qui ne sont jamais venues à un stage spécial et également pour les dirigeants (presque tous des mâles !!!) qui sont, je crois, très curieux de savoir ce qui se passe à ces entraînements de femmes (à juste titre d'ailleurs, mais comprenez que nous n'avons pas envie d'être regardées comme des bêtes curieuses...). J'aimerais rappeler les points importants sur lesquels nous devons tout particulièrement insister, nous les femmes.

Nous devons :

- 1) connaître nos points forts et ainsi pouvoir les développer
- 2) connaître nos points faibles et apprendre comment y remédier

Nos points forts : souplesse et décontraction sur le plan physique, intuition sur le plan mental

Nos points faibles: manque de confiance en soi et peur devant un adversaire imposant.

Sur le plan physique, il faut profiter de notre souplesse et de notre manque de musculature développée pour faire les techniques les plus justes possible. Je vois souvent des pratiquants incapables de faire un shuto uke correct, par exemple, uniquement parce qu'ils ont trop de force dans les bras et les épaules; ils sont tellement musclés qu'ils ne comprennent plus ce que c' est que de décontracter. De même pour les postures, si vous n'arrivez pas à décontracter vos muscles et à ne pas raidir vos jambes, vous ne pourrez pas prendre des postures basses et justes qui seules peuvent vous permettre d' être efficaces. C'est pourquoi il faut absolument que nous qui nous entraînons avec une majorité d'hommes, nous ne cherchions pas à les imiter et à vouloir acquérir de gros muscles comme eux. Profitons au contraire de notre morphologie



Treize

pour faire rigoureusement les techniques les plus exactes possibles. Rappelez-vous, Maître Ohshima dit toujours "La forme en elle-même est forte". Nous devons donc avoir constamment en tête cette justesse et précision dans la technique qu' il nous faut absolument acquérir, car cela signifie efficacité et sans gros muscles, c'est cela qui nous permettra d' avoir confiance en nous. On peut méditer également sur ces paroles de Mo Funakoshi : "La voie par la technique".

Cela nous amène ainsi à l' aspect mental de notre karaté, car si nous avons confiance dans nos techniques et dans nos postures, il nous sera plus facile de vaincre notre peur en combat. C' est vrai que nous ne pouvons pas rivaliser avec les hommes pour ce qui est de la force physique et, par conséquent, au début, on se sentira bien faible et on aura peur. Seule une mentalité forte nous permettra de la surmonter. Mais comment acquérir cette mentalité ? Au fil du temps nous allons la renforcer en nous entraînant avec sérieux et acharnement. Mais la mentalité, c'est aussi quelque chose qu'on peut avoir tout de suite, même en tant que ceinture blanche, en s'efforçant toujours de concentrer son esprit sur l'adversaire, en se fiant à son intuition, en saisissant chaque occasion de se confronter à plus fort que soi et surtout en participant aux stages spéciaux le plus souvent possible, car un stage spécial est fait avant tout pour renforcer la mentalité.

Renée HUG

UN STAGE COMBAT

Le week-end du 10 et 11 juin à Montry se déroulera un stage combat dirigé par Marc ZERHAT. Parmi toutes les facettes de notre entraînement, le jiyu gumité n'est pas une priorité, néanmoins les jeunes doivent s'y entraîner avec assiduité. L'objectif du stage est de réunir l'ensemble des combattants de France-Shotokan pour commencer à préparer la compétition nationale du 24 juin et de repérer les éléments d'une équipe pour ISRAËL.

Ne pourrait-on pas envisager que chaque club envoie son ou ses meilleurs représentants en participant aux frais ?

Marc espère que vous allez être nombreux à vous inscrire.

Quatorze

PASSAGE DE GRADES

V ICHY 94

CEINTURES NOIRES SHODAN

BAGHDAD Smaïn	SAINT LÔ
BENSOUNA Omar	MARSEILLE Vaillant
CHAZALETTE Odile	RIBEAUVILLE
COVAREL Pierre André	EQUEURDREVILLE
DUSSAUD Jean François	MARSEILLE Benayoun
FAURE Laurent	BERGERAC
GATEAU Jean Guy	STRASBOURG
GILLET Thierry	JASSANS
KROFFIG Michel	VILLE
MAGGIORINO Bernard	MARSEILLE Vaillant
MONFORT Roland	TOULOUSE
NOWOCIEN Eric	MARSEILLE Cécile
PFEIFFER Frédéric	RONCHIN
SCHNEIDER Astride	RIBEAUVILLE
SISOVIC Mickaël	CHAMPS sur MARNE

V ICHY 94

CEINTURES NOIRES NIDAN

BELEGUIC Jean Jacques	DOUARNENEZ
GUESSAS Nadjima	MARSEILLE
LARABI Mohamed	BRY sur MARNE
LUBET Marie Philippe	ORLEANS
PONCET Eric	VILLEFRANCHE
REISS Xavier	TOULOUSE

V ICHY 94

CEINTURES NOIRES SANDAN

BAUER Denis	COLMAR
DUC Laurent	STRASBOURG
JOURDAM Georges	SAINT CONTEST
SCHNEIDER Marc	VILLE
ZITZER Yvan	COLMAR

T OULOUSE 94

CEINTURES NOIRES YODAN

LEROY Yves	SAINT -LÔ
MEYER Jean Michel	RIBEAUVILLE
VERMONT Thierry	PARIS-LONDRES
VIGNE Bernard	CHAMPS sur MARNE

LES CEINTURES NOIRES DE FRANCE SHOTOKAN

5 Godan – 18 Yodan – 44 Sandan – 88 Nidan – 133 Shodan

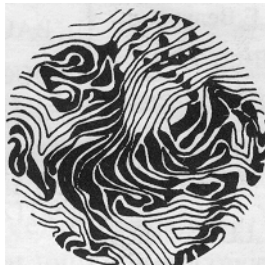
I N F O R M A T I O N S

Stage	Direction	Date	Lieu	Contact	Téléphone
Technique	Michel ASSERAF	3/5 juin 95	Colmar	Yvan ZITZER Marie-	(16) 89 72 09 11
Combat	Marc ZERHA T	10/11 juin 95	Montry	Madeleine Renée HUG	(16) 1 45 66 07 71
Femme	Renée HUG Michel	10/11 juin 95	Colmar	Kathie JOUVE	(16) 89 81 22 89 (16)
Nage Waza	ASSERAF	17/18 juin 95	Marseille		91 25 40 82

Compétition Nationale Samedi 24 Juin 95 - responsable : ELIAS ABI CHACRA

Chaque club à reçu de France-Shotokan un projet de participation à la construction du dojo de Maître Ohshima, il semble que la motivation ne soit pas à la hauteur de l'attente des seniors.

il faut réagir !



Rédaction : Bernard VIGNE
5 allée des Capucines
93 220 GAGNY
Tél: (16) 1 43 81 09 48

Couverture: Les Samouraïs
Stéphen R.TURBULL

Photos: Renée HUG
Stage spécial Chamerolle

Imprimerie: PRIMAVERA
QUOTIDIENNE