

*Editorial: Page 2*

*Interview Maître OHSIMA: Page 3*

*Notes de Maître OHSIMA: Page 5*

*Château de sable et kata: Page 6*

*Deux stages pour le prix d'un article: Page 7*

*Stage technique de Villefranche: Page 8*

*A vos ciseaux et colle: Page 9*

*Interview Vichy 1999: Page 10*

*Les fractures du nez: Page 10*

*Hommage à Alain Charet: Page 11*

*Résultats passage de grades Vichy 1999:  
Page 12*



*Editorial: Page 2*

*Interview Maître OHSIMA: Page 3*

*Notes de Maître OHSIMA: Page 5*

*Château de sable et kata: Page 6*

*Deux stages pour le prix d'un article: Page 7*

*Stage technique de Villefranche: Page 8*

*A vos ciseaux et colle: Page 9*

*Interview Vichy 1999: Page 10*

*Les fractures du nez: Page 10*

*Hommage à Alain Charet: Page 11*

*Résultats passage de grades Vichy 1999:  
Page 12*

## EDITORIAL

La visite de Maître Ohshima est toujours un événement. J'espère que chacun apprécie à sa valeur la qualité et la clarté de ses conseils. N'ayant pu me rendre à Paris, j'ai essayé de prendre quelques informations auprès de quelques uns d'entre-vous. Cela a été pour moi un étonnement de voir les différences de compréhension selon chacun. Non pas que l'un comprenne mieux que l'autre, mais en fonction de son propre vécu, de sa sensibilité, chacun retient une facette de la réalité. Reconstituer ce puzzle est intellectuellement intéressant. Cependant, je pense que la chose importante est de retenir la forme et de la travailler. Avec le temps, la compréhension va avancer, et petit à petit on abordera le problème différemment, sous un autre angle, sous une autre facette jusqu'à reconstituer plus ou moins consciemment le puzzle. L'illustration de ceci est le stage spécial. Malgré un programme toujours à peu près superposable, chaque fois le vécu est différent, mais l'intérêt reste entier. C'est comme un long voyage (le do) où l'on découvre régulièrement de nouveaux paysages. On ne sait pas vraiment quel sera le nouveau "point de vue" mais ce qui est sûr, c'est que si on s'arrête on ne verra pas le paysage suivant. On peut aussi dire que si on se lasse, c'est que soit le chemin est mauvais et l'on tourne en rond, soit la manière de marcher est inadéquate et l'on fait du sur place!

Les vacances sont propices à s'égarer dans la nature, à se disperser, à perdre le chemin. Attention donc à garder le fil d'Ariane. Quelques kihons (> 200), quelques katas (>20) tous les jours sont un excellent moyen pour retrouver le chemin du dojo en septembre! Bonnes vacances à tous.

Jean-Louis Véran

Rappel: American Shotokan a édité un recueil des "notes techniques de Maître OHSHIMA" (en anglais). C'est la compilation des articles à propos de l'entraînement qu'il a écrits pendant trente ans pour American Shotokan Newsletter. Si vous êtes intéressés, passer commande (300F) auprès du secrétariat.

Vous avez envie de réagir positivement... faites-le!

N'oubliez pas que tout article, toute photo sont les bienvenus.

Vous pouvez m'adresser les textes par E-mail ( [JLveran@bplorraine.fr](mailto:JLveran@bplorraine.fr) ), ou par disquette PC ou MAC (format RTF, texte, photoshop), voire sur papier à l'adresse suivante: Jean-Louis VÉRAN 27, en Jurue 57000 METZ.



66, rue de Sèvres  
75007 PARIS  
01 45 66 07 71  
<http://www.rmcnet.fr/fsk/>

Shihan  
Tsutomu OHSHIMA

# INTERVIEW DE MAÎTRE OHSHIMA AU JAPON EN OCTOBRE 1997

(troisième partie)

Par Norbert Selun et Jean-Louis Véran

traduite par Norbert Selun

... Oh! ! A propos ! Quelqu'un m'a demandé d'établir des standards pour les passages de grades de Kyu, de la même manière qu'il existe des standards pour les passages de Dan. Je ne veux établir aucune règle ni standard dans ce domaine. Cela fait partie de la responsabilité de l'Instructeur. C'est à lui de prendre ces décisions. Les Ceintures Noires connaissent le niveau des pratiquants. Le point auquel vous devez être attentifs est que si vous êtes émotionnellement impliqués, vous surestimez le pratiquant, et de la même manière, en cas de conflit, vous le sous-estimez !

Aussi lorsque vous jugez vos Juniors, soyez stricts avec vous-mêmes et regardez-les dans le but de les encourager, et non dans le but de les décourager ! Par exemple un quatrième Kyu qui est âgé, dont la technique n'est pas éblouissante mais qui essaie durement, qui participe aux stages spéciaux, encouragez-le et donnez-lui le Sankyu (le troisième Kyu, la Ceinture Marron. —N. du T.—).

En revanche si vous promouvez Ikyu (premier Kyu —N. du T.—) quelqu'un qui est très doué mais qui n'a participé à aucun stage spécial, il aura des problèmes au passage de Dan et vous aurez fait preuve de beaucoup d'immaturité. Prenez vos responsabilités en n'oubliant pas que le candidat à la Ceinture Noire vous représente. Les Seniors au passage de grades voient très bien le niveau des candidats et peuvent ainsi juger de la manière dont vous avez éduqué et encouragé vos Juniors. Si vous présentez au passage de Ceinture Noire un candidat qui n'y est pas apte, c'est qu'il y a quelque chose de faux dans vos méthodes, et en premier lieu

dans votre mentalité.

D'un autre côté si vous ne vous entendez pas avec un Nikyu (deuxième Kyu —N. du T.—) et qu'il a participé à beaucoup de stages spéciaux, ce n'est pas juste de ne pas le présenter ! S'il participe à beaucoup de stages spéciaux c'est qu'il essaie de s'améliorer, et les Seniors attendent qu'il progresse enfin.

Il y a aussi des Instructeurs qui, inconsciemment, refusent de présenter un Junior parce qu'il a progressé très vite ! C'est une mauvaise attitude qui va complètement à l'encontre des principes de FRANCE-SHOTOKAN. On doit être heureux de voir quelqu'un qui a une forte mentalité se pousser fort, essayer durement et progresser. Au contraire il faut être fier d'avoir été capable d'entraîner ce type de personne, même s'il est tout à fait différent de vous, même avec des opinions différentes, une personnalité différente. S'il réussit, il réussit !

Par-dessus tout ne perdez pas de vue que le Kyu-test c'est encourager les Juniors à se présenter au Dan-test. Et surtout, si quelqu'un nous demandait : " Mais quelles règles sont les vôtres en Karaté ? ", rappelez-vous que notre seule règle est : " Pas de règle ! ". C'est la raison pour laquelle je ne veux pas faire de règles à tout bout de champ, et particulièrement pour le passage de Kyu-test!

Il faut que les Instructeurs aient un regard juste sur leurs juniors, et, avec un tel regard et en ayant constamment présent à l'esprit la volonté d'encourager les Juniors, je ne doute pas que nous pourrions amener la nouvelle génération à un niveau supérieur à ce qu'a été celui de la génération actuelle ! C'est cela notre responsabilité.

(NDT: La suite prend la forme d'une discussion entre Maître OHSHIMA et certains Seniors qui demandent s'il ne faudrait pas fixer un nombre minimum de Stages Spéciaux qui permettrait aux Juniors de se présenter à la Ceinture Marron)

Non, surtout pas ! Si quelqu'un est par exemple malade, ou s'il est âgé et qu'il ne peut pas participer au Stage Spécial mais qu'il s'entraîne sérieusement et honnêtement, pourquoi ne pas lui donner sa Ceinture Marron ? S'il a progressé, il la mérite ! Ne créez pas de telles règles ! C'est vous qui devez prendre la décision.

Vous devez prendre vos responsabilités. Et pas seulement vis-à-vis de vos collègues Instructeurs, mais aussi vis-à-vis de moi ! Ce n'est pas parce que vous avez tissé des liens personnels avec quelqu'un qu'il faut absolument chercher à le faire promouvoir Ceinture Noire. Je ne veux pas cautionner ce genre de choses !

J'ai entendu dire que quelqu'un qui ne s'était jamais présenté à notre Dan-test avait obtenu un Nidan fédéral ! C'est ridicule ! De la même manière jamais je ne délivrerai sa Ceinture Noire à quelqu'un sous prétexte qu'il s'agit de quelqu'un d'important, par exemple d'une "huile", d'un ministre dans son pays !

(NDT: La conversation reprend un tour à bâtons rompus.)

Au Japon, les pratiquants ne font pas les Katas de la même manière que nous. Entre les temps anciens et maintenant, il y a un véritable fossé. Les Japonais actuels sont plus intéressés par la compétition que par les Katas. Aussi font-ils des compétitions de Katas où l'apparence, la vitesse par exemple, prennent une grande importance. Ils ne cherchent plus à approfondir ? Aussi je ne puis vous conseiller personne

capable de vous montrer un véritable Kata.

Cependant vous pouvez constater que le corps des Japonais est très habile dans le domaine des arts martiaux. Ils s'y entraînent depuis tellement de générations que certains éléments se sont inscrits dans leurs gènes. S'ils font mille Katas, c'est comme si vous, vous en faisiez cinq mille ! Les Occidentaux malhabiles doivent faire trois, quatre, cinq fois plus de Katas que les Japonais !

Vous devez mettre l'accent sur trois points cruciaux pour conserver une bonne santé.

Tout d'abord, maintenez droite votre colonne vertébrale.

Ensuite vous devez faire des jeûnes, qui sont très courants dans la pratique des arts martiaux.

Et enfin il faut faire attention à votre alimentation. Ici en Orient, nous consommons du riz complet. Cela équivaut pour vous, en Occident, au pain complet. Pas le pain blanc.

Bien sûr il faut ajouter l'exercice, mais puisque nous pratiquons les arts martiaux, la question ne se pose pas. Dans notre civilisation moderne, nous stressons beaucoup trop, même si nous n'avons pas de problèmes particuliers. Mais avec un entraînement régulier, le stress s'évacue naturellement.

FSKL: Pouvez-vous préciser s'il y a un ou deux Yori ashi dans Jion au moment où l'on se retourne pour faire Kagé zuki ?

Il y en a deux. Dans le livre le mot n'apparaît qu'une seule fois, mais la manière d'exprimer la prise de position en Kiba dachi signifie que l'on fait à nouveau Yori ashi.

A suivre.

## NOTES DE MAITRE OHSHIMA (traduit par Renée Hug)

Décembre 98/Janvier 99

Tout change

Depuis plus de 30 ans mes Notes sur l'Entraînement sont publiées dans le journal. Pendant tout ce temps-là, j'ai discuté, sans arrêt et de différentes façons, des mêmes sujets. Tom Blaschko, membre de SKA, a compilé ces notes et les a éditées dans un livre qui est paru récemment. Je suis reconnaissant envers tous ceux qui ont aidé à la transmission de ces notes. Maintenant, je suis libre de parler d'autres choses, que j'ai dans l'esprit, et qui concernent les arts martiaux et d'autres sujets ayant un rapport avec notre pratique.

Bien que je ne sois pas un expert en religion et que je ne fasse partie d'aucun groupe religieux, je me suis toujours intéressé, depuis mon enfance, aux premiers maîtres religieux, à quiconque avait une existence extraordinaire..

En Extrême Orient nous sommes très influencés par Confucius et Shakyamuni Bouddha. On raconte beaucoup d'histoires et il y a beaucoup d'interprétations concernant l'illumination de Bouddha. Bien que personne ne sache ce qui s'est vraiment passé, c'est très intéressant de deviner ce que Bouddha a dû ressentir quand il a eu l'illumination il y a 2500 ans.

Une histoire décrit Bouddha à la recherche de la vérité. Un jour, il découvrit soudain que la vérité, c'est que tout change. On dit que c'est à ce moment-là qu'il eut l'illumination..

"Tout change", cela peut sembler, pour beaucoup de gens, des mots ordinaires. Il est possible que sans un entraînement dur quelqu'un puisse arriver à se rendre compte que tout change. Mais quand Bouddha comprit cela après de nombreuses années d'entraînement, cela

a dû être pour lui une immense illumination. Il a dû avoir l'impression que le monde entier semblait différent.

Il se peut que, pendant un Stage Spécial, on ait pensé "C'est stupide, c'est terrible, et je ne reviendrai jamais pour pratiquer une chose aussi stupide", ou quelque chose de semblable, mais lorsqu'on termine le Stage Spécial, on sent toujours qu'on a acquis quelque chose grâce cette expérience, et peut-être ressent-on aussi que le monde entier semble différent.

Dans une autre histoire concernant l'illumination de Bouddha, on dit qu'il trouva, alors qu'il était en train de méditer sous un arbre, que les animaux, les insectes, les fleurs, les arbres, l'herbe et même les pierres avaient déjà eu l'illumination et qu'ils attendaient qu'il l'ait lui-même.

Selon une autre description, un des disciples de Bouddha lui demanda: "Que ressent-on quand on a l'illumination?" Il répondit: "Je ne sais pas, car je n'ai jamais eu l'illumination".

Février/Mars 99

Sengai Gibon fut un célèbre moine Zen du Temple Shofuku-ji à Hakata, Kyoshu, qui vécut de 1750 à 1837. Il y a une histoire célèbre à son sujet alors qu'il se trouvait sur son lit de mort. Son disciple le plus avancé lui demanda: "Vous voudriez-vous bien nous donner un dernier message? D'habitude, un maître Zen, avant de mourir, prononce ses dernières paroles pour ses disciples. Entouré de nombreux autres moines, étudiants et fidèles, il dit à son disciple: "Je ne veux pas mourir." Son disciple fut embarrassé. Il s'attendait à ce que les dernières paroles de son maître soient de belles paroles, aussi lui dit-il: "Je ne vous ai pas entendu", et Sengai s'écria à voix haute: "Je ne veux pas mourir". Une peinture que je vis de lui montrait un cercle tracé d'un seul coup de pinceau. Cette forme appelée "enso"

("en" signifie cercle, "so" signifie état) exprimait la compréhension ou le niveau mental d'un moine Zen. A côté de leur enso, de nombreux autres maîtres Zen écrivirent des paroles philosophiques pour exprimer leur compréhension. Lorsque Sengai peignit ce enso particulier, il écrivit à côté: "Achetez ceci et mangez le avec du thé", voulant dire que c'était tout simplement un gâteau de riz. Au Japon, les gâteaux de riz ronds sont généralement fourrés d'une pâte sucrée aux haricots.

"La grenouille en méditation Zen" de Sengai montre une grenouille assise comme un moine Zen. L'inscription à côté de la peinture dit: "Si, en s'asseyant en méditation Zen, un être humain peut devenir un Bouddha ..." (cf couverture) Sengai n'a pas terminé la phrase, mais le sens est simple: si une personne ordinaire assise comme une grenouille peut devenir un Bouddha, alors la grenouille qui s'assied ainsi peut devenir un être humain. A travers la grenouille, Sengai exprime sa compréhension, à savoir que si l'on prétend avoir atteint un haut niveau, on se trompe. Une grenouille est une grenouille; un être humain est un être humain et cette façon Zen de s'asseoir ne nous amène nulle part. Si l'on s'assied et que l'on compte atteindre un haut niveau, on se trompe dès le départ.

## **CHATEAU DE SABLE ET KATA, TRANSMISSION ET IMPERMANENCE**

*Un père fait un château de sable avec son fils. Un senior fait un kata avec son junior.*

*Le château de sable n'existe qu'à travers la réalisation de celui-ci par le père et le château de sable est copié par l'enfant. Le kata n'existe qu'à travers la réalisation de celui-ci par le senior et le kata est copié par le junior.*

*"J'entends, j'oublie. Je vois, je me souviens. Je fais, j'apprends." (proverbe chinois)*

*L'enfant voit son père faire un château de sable et fait lui-même des châteaux de sable et apprend (puis, par la suite, retransmet). Le junior voit son senior faire un kata et fait lui-même des katas et apprend (puis, par la suite, retransmet).*

*Le château de sable a un début et une fin, matérialisée par la vague qui, au gré de la marée montante, replace chaque grain de sable à sa juste place : un élément parmi une infinité d'autres éléments au sein d'un univers formant un tout. Le kata a un début et une fin, matérialisée par la position huchiji-dachi.*

*Le château de sable n'a pas d'existence propre. Il n'est qu'un ensemble de grains de sable, rassemblés temporairement et qui n'a de sens qu'au travers de la transmission de la technique juste, des gestes justes, de l'attention juste, communiqués de génération en génération. Le kata n'a d'existence palpable, concrète et n'a de sens qu'à travers la relation et la transmission de senior à junior, de sempai (pratiquant plus ancien que soi dans la pratique) à kohai (pratiquant plus jeune que soi dans la pratique).*

*Tant de similitudes, mais à la différence du château de sable, que l'enfant peut réaliser, en laissant libre cours à son imagination et qu'il pourra, plus tard, "transmettre" pour que son sens véritable apparaisse, le kata s'est enrichi de génération en génération et continue à s'enrichir.*

*Combien de vies faudrait-il pour repartir de zéro et atteindre le niveau d'accomplissement atteint ?*

*Fidèle aux principes bouddhistes de l'impermanence et*

de l'interdépendance, le kata évolue, se transforme et n'est jamais vraiment tout à fait le même en fonction du pratiquant qui l'exécute, qui lui donne vie et en fonction de l'état d'esprit du pratiquant, du moment de la journée...

A chaque mouvement, lors de la réalisation du kata, ce sont des centaines de milliers d'heures d'entraînement qui reprennent vie, ou plutôt, qui continuent leur cours, leur chemin, leur voie, bien au delà du pratiquant qui exécute "son" kata.

Bruno Rousseau (dojo de Paris Vaugirard)

## DEUX STAGES POUR LE PRIX D'UN ARTICLE

### Bergerac 99

Quelques mots sur le stage organisé par Michel Coutant au mois d'avril.

Le stage s'est déroulé au centre d'arts martiaux de Temple sur Lot, pendant le Week End de Pâques.

Malgré un environnement et une organisation des plus conviviaux:

- Centre situé au milieu des champs et juste au bord du Lot,
- Temps idéal,
- Accueil la veille du stage, avec apéritif et repas froid (mais chaleureux ...),
- Chambres aménagées dans une ancienne grange,
- Tables organisées en U dans la salle à manger,
- Footing sans les graviers (mais je ne peux pas trop en parler, il y a deux ans, je n'y étais pas ...),
- Entraînements dans des dojos avec tatami,

- Corbeille de fruits mise à disposition après chaque entraînement,

- Petite surprise au petit-déjeuner, le jour de Pâques,

- Grosse surprise au dernier petit-déjeuner

Le stage et ses entraînements ont répondu à toutes nos attentes (voir plus) en intensité, mentalité et encadrement.

(NOTA: je m'aperçois qu'il est beaucoup plus facile de parler des à-côtés d'un stage, que des entraînements proprement dit ...)

J'ai acheté récemment le livre "Notes on training". Sans vouloir faire de la confiture, dans l'article concernant les stages spéciaux, M. OHSHIMA nous apprend qu'au Japon, les stages spéciaux sont appelés "gasshuku", c'est-à-dire, "loger ensemble" (manger ensemble, dormir ensemble, s'entraîner ensemble). Je crois que dans l'esprit, le stage de Bergerac répond bien à cette définition.

Merci à Michel, Eric, Gilles et les autres pour leur générosité entre et pendant les entraînements.

### La Sainte Baume 95

Je vais passer du coq à l'âne pour parler d'un autre stage très spécial, la Ste Baume 1995 où une quarantaine de personnes se sont brûlées les pieds en courant dans la neige par -12 °C.

Ce petit article n'a certainement aucun intérêt pour 99 % des personnes qui reçoivent le journal. Il peut éventuellement expliquer pourquoi Jean-Louis fait référence à une certaine "Mazurka" dans un article sur le stage.

Pendant que les infirmiers (Michel, Jean-Louis, Albert, Omar) s'activaient entre les entraînements pour découper les peaux, crever les bulles, désinfecter les plaies,

sedt



*je chantais comme un Perdu une chanson italienne pour donner du courage aux malheureux qui passaient entre les mains des soigneurs.*

*Je ne voudrais pas faire du journal un fourre tout, mais des personnes m'ont reparlé de cette chanson, après le stage. Je me permets donc de leur fournir les paroles :*

*Un. deux. trois*

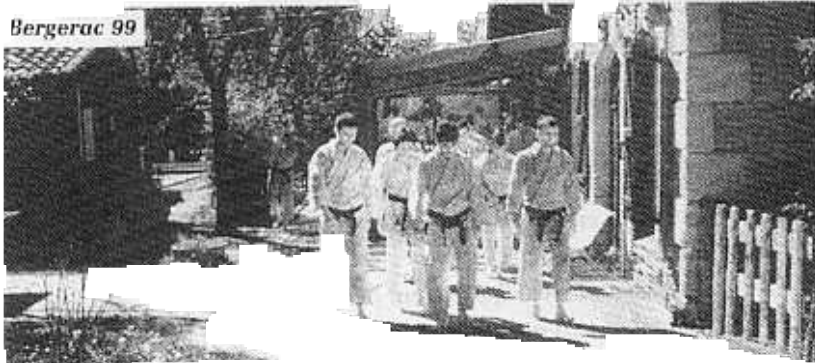
*E la mazurka,  
che ballava la mia nonna  
Con le tresce spedolone  
Con le mutandone  
sotto la sua gonna*

*quando mio nonno,  
Caporale d'infanteria,  
stava quattro giorni in posa  
per mandare a rosa  
la fotografia*

*I giovincelli di cinquante anni forze piu  
quanto crono belli con i baffi al'in su*

*(retour au début ...).*

*A Bientôt  
Eric Nowotien (Marseille)*



## **STAGE TECHNIQUE DE VILLEFRANCHE-SUR-SAÔNE DES 13 ET 14 MARS 1999**

*Villefranche ce matin-là, le soleil était au rendez-vous, les participants du stage technique aussi, venus de l'Est et du Midi de la France et des dojos de la région ; une bonne trentaine de personnes de tous niveaux ont été accueillies dans la salle des tapis qui n'était pas des plus spacieuses. Connaissant Jean-Louis, il fallait s'attendre à quelques surprises...et cela a été le cas. Ce qui n'a étonné aucun des anciens. Personne n'a été déçu.*

*Nous avons commencé par Tekki Shodan et qui dit Tekki Shodan dit obligatoirement Kiba-dachi. Les habitués des stages spéciaux ont vite repéré les exercices préliminaires qui nous ont conduit tout droit à un Kiba-dachi en règle, bien moins long c'est vrai, mais toujours aussi difficile. Une découverte pour les ceintures blanches qui ne connaissaient pas. Nous avons ensuite testé tout au long des trois cours : positions, connections et autres mouvements toujours dans la position du cava-*

*lier (et non du tonnelier !). Cours très intéressants, mais trop vite passés.*

*La bonne humeur et la volonté de bien faire étaient là ; malgré la chaleur de la salle et la difficulté tout le monde a bien suivi. Le groupe était vraiment très sympa. Quelques fous rires et blagues devant une bonne assiette au restaurant de La Colonne où l'eau s'est mise à tomber du plafond, un signe ? Non, non ! Un*

huit

participant qui se reconnaîtra a eu un problème de robinetterie dans sa chambre. Sans parler des aventures de Rikiki et de Popol...ce qui a déclenché une bonne rigolade.

Après quelques péripéties, les participants heureux et bien courbattus sont repartis en espérant se revoir le plus tôt possible au prochain stage. Jean-Louis nous a mis du pain sur la planche pour un bon "petit" moment. Ce qui est intéressant, c'est que l'entraînement n'est jamais fini, il faut toujours chercher, travailler, corriger et essayer de se perfectionner. Merci beaucoup à Jean-Louis Véran d'être venu faire ce stage et s'il le veut bien, rendez-vous l'année prochaine.

Marie-Christine Magnin (Villefranche)

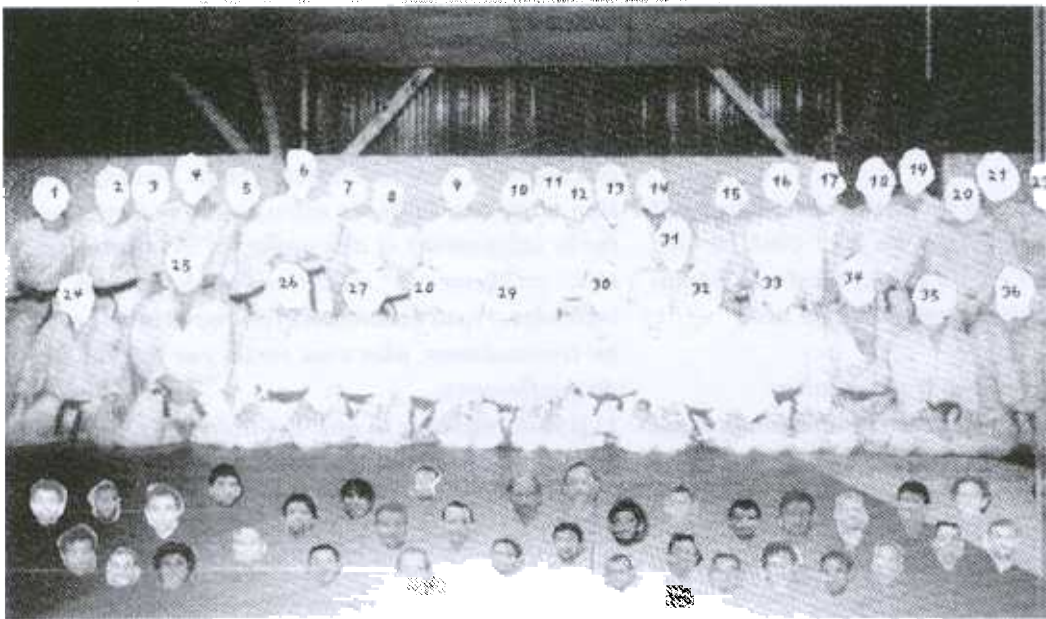
## À VOS CISEAUX ET COLLE!!

Découpez soigneusement la photo du stage spécial du Sud-Ouest, et ensuite chaque visage que vous remplacerez et collerez au bon endroit. Ensuite envoyez le tout au dojo de BERGERAC ou l'original de la photo est soigneusement gardé par Michel COUTANT (quelqu'un veut-il tenter le vol (plané)?)

Le gagnant recevra des lots fabuleux qui lui seront très utiles pour son prochain stage spécial!! Voyez plutôt: 3 boîtes de gedan barai, un sac de mentalité pour aborder un stage spécial en toute quiétude, une caméra infra rouge pour épater vos adversaires au ten no kata de nuit, une statue de cire à votre image, en kiba dachi, (peut éventuellement servir, le 2° jour), des photos compromettantes de M.COUTANT (que vous pourrez judicieusement négocier), des semelles en kevlar, couleur chair, pour profiter pleinement des magnifiques naysages pendant le footing, etc, etc...

Les lots seront à retirer lors du prochain stage spécial du Sud-Ouest, une épreuve facultative de sanbon kumite jodan sera organisée pour départager les éventuels ex-æquo

Gilles Brunot Bergerac



neuf

## INTERVIEW STAGE SPÉCIAL VICHY 1999

Sur une idée de Jean-Claude Herrera de réaliser une interview "comparative" entre un sénior et un junior.  
(NB: John Lasry fait parti du noyau fondateur de France Shotokan et a donc plus de 30 ans de pratique!)

Nom : LASRY Prénom : John

Age : 56 ans Grade : sandan

Dojo : Miami

• Qu'as tu préféré dans ce stage

La méditation de minuit

• Les points forts du stage :

Tout

• Commentaires libres :

Faire qu'un stage pousse tout le monde à se livrer à fond : c'est rare

Faire qu'il n'y ait pas que le physique : c'est exceptionnel

Faire qu'en plus, on baigne dans une vraie relation humaine qui n'enlève rien à la rigueur de l'entraînement et réciproquement, c'est la récompense exclusive de ceux qui ont su garder intacte l'image de la tradition de France Shotokan.

### LES FRACTURES DU NEZ

Le nez, élément saillant de la face est particulièrement exposé aux traumatismes ("C'est un roc! c'est un pic! c'est un cap! Que dis-je, c'est un cap?... C'est une péninsule!"). Que faire en cas de traumatisme du nez?

Quelques notions d'anatomie sont nécessaires.

Il suffit de regarder un crâne pour se rendre compte que le nez est fait de 2 parties très différentes:

La première, à la racine du nez, est osseuse. Elle sera donc le siège de fractures.

La deuxième comprend tout le reste et est cartilagineuse. Le risque est l'hématome.

Nom : PAGNUCCO Prénom : Sylvain

Age : 26 ans Grade : 4° kyu

Dojo : Toulouse

• Qu'as tu préféré dans ce stage :

L'harmonie dans un groupe de 200 personnes

• Les points forts du stage :

La venue de Maître OHSIMA et le passage du flambé

• Commentaires libres :

J'ai mis du temps avant de prendre la décision de faire un stage spécial.

Maintenant, je sais ce que c'est et je suis prêt à recommencer.

En pratique, comme toujours en médecine, d'abord ne pas nuire! Il faut prendre le temps d'analyser la situation et en cas de doute mieux vaut se contenter d'arrêter le saignement et demander un avis autorisé. Pour le nez, analyser la situation! Cela prend quelques secondes. Plus l'examen est fait rapidement par rapport au traumatisme, plus c'est facile car il n'y a pas encore de gonflement.

1) Il faut regarder le nez. Est-il dévié? Est-il enfoncé?

2) Il faut le palper, en douceur. Est-il très mobile ou stable?

3) Il faut aussi palper le rebord osseux de l'orbite (rebord osseux en dessous de l'œil). Est-elle douloureuse? Si oui, il y a risque de fracture associée.

*On ne prend une décision que lorsqu' on a la réponse à ces 3 questions.*

*D'abord il faut arrêter le saignement de nez. Se moucher puis mettre la tête en arrière, tapoter légèrement la base du crâne (je n'ai pas d'explication mais ça marche. Parlez-en aux vieux judoka). Si malgré tout le saignement ne se tarit pas en quelques minutes il faut mettre du coton ou mieux du Coalgan.*

*Ensuite on s'occupe du nez, en particulier s' il est dévié (sans être enfoncé) car il faut le remettre en place en poussant avec le pouce à l'opposé de la déviation. S'il est enfoncé il faudra le réduire à l'hôpital sous anesthésie. Il faut savoir que l'on a 10 jours pour réduire la fracture. Après c'est trop tard; mais on peut aussi reporter la prise en charge médicale vraie de deux ou trois jours, le temps de finir un stage par exemple!*

*Si le nez est très mobile, on peut le réduire si c'est indiqué (dévié) mais il faudra l'immobiliser par un plâtre. Donc c'est l'hôpital dans les 10 jours.*

*Par contre si l'orbite est douloureuse, c'est l'hôpital sans attendre en raison des risques de fractures plus profondes pouvant laisser des séquelles.*

*De toute façon il est préférable dans tous les cas de fracture de faire une radiographie et un examen ORL à la recherche d'un hématome du cartilage, de la cloison nasale car il y a un risque de nécrose!*

*Jean-Louis Véran*

## **HOMMAGE À ALAIN CHARET**

*Nous garderons tous dans notre esprit, l'image de ce grand gaillard déambulant au pas de l'arpenteur sur nos tatamis.*

*Son regard tantôt en accent circonflexe, faussement navré de vous infliger un calembour bien fait, parfois révulsé à l'évocation d'un footing matinal de stage, ou*

*d'un mauvais pinard, était toujours attentif et bienveillant.*

*Entré en karaté en 1974 au Club de Quimperlé, dont il devient rapidement le Président, il passa en 1982 son SHODAN, puis NIDAN en 1988 et enfin SAN DAN en 1990.*

*Nous conserverons dans nos cœurs le souvenir d'Alain CHARET, à la fois secret et convivial, authentiquement riche de nombreuses des qualités dont on aime parer les gens lorsqu'ils ne sont plus là, cependant nous lui ferons un reproche, celui de nous avoir faussé brutalement compagnie ce jeudi 10 juin, laissant atterrés Dominique, son épouse, Daniel son fils et tout son Club.*

*Il n'aura pas eu le temps d'attendre l'inauguration de notre nouveau Dojo à la construction duquel il avait été très attentif, et qui portera son nom.*

*France Shotokan National s'est associé à notre peine pour présenter ses condoléances à toute sa famille.*

*Robert Marchand*



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

## PASSAGE DE GRADES VICHY JUIN 1999

### SHODAN

ANGEVIN François  
COHEN Didier  
DE PERTHUIS Christophe  
DEGORGUE Jean François  
DELPÉRIE Jacques  
DUBOST Ludovic  
FAURE Christophe  
FÉGER Jean Marie  
FOURNEL Nicolas  
FROGET Jean Paul  
GIRAUD Jean Pascal  
JAOUEN Thierry

ORLEANS-LA SOURCE  
MARSEILLE-POING CHAUD  
A.G. CAEN  
ORLEANS-LA SOURCE  
TOULOUSE-PLAISANCE  
OCTEVILLE  
BERGERAC  
STRASBOURG  
MARSEILLE-POING CHAUD  
VILLEFRANCHE S/SAONE  
LARMOR-PLAGE  
LANDERNEAU

JUNGHANS Raphaël  
KERFENDAL Gwenaél  
LAILOUZ Solomon  
LEGER François  
MAILLY Dominique  
MESTAR Séfien  
MONTERO Jean Pierre  
PHILLIPPS Jean Paul  
PRIFUR Franck A.G.  
RANIGOIS Patrick  
RIHOUAY André  
ROGNARD Jérôme

HIRTZFELDEN  
DOUARNENEZ  
MIAMI (USA)  
ORLEANS-LA SOURCE  
VAUGIRARD  
JASSANS RIOTTIER  
STRASBOURG  
BARR  
CAEN  
TOULOUSE-PLAISANCE  
CHAMPS S/MARNE  
JASSANS RIOTTIER

### NIDAN

BIEMONT Sylvain  
BOUSSALEM Souheil  
CARL Frédéric  
COVAREL Pierre André  
DUMEZ Mickaël  
GATEAU Jean Guy  
GERAUD Guy

VAUGIRARD  
HEGENHEIM  
JASSANS RIOTTIER  
CHERBOURG  
BERGERAC  
STRASBOURG  
SAINT LO

GILLET Thierry  
GIRARD Pascal  
LECARPENTIER Jean Claude  
MALVE Luc  
NAVARRO Vincent  
RIEKER Christophe

JASSANS RIOTTIER  
TOULOUSE  
OCTEVILLE  
TOURS  
ORLEANS (DUCROS)  
MULHOUSE(BAUMANN)

### SANDAN

AMETLLA Robert  
ARONDEL Patrick  
BELEGUIC Jean Jacques  
COELHO Victor  
DANG An Ninh  
DELARUE Alain  
DELBOS Michel  
GOUHIER Didier  
GRANET Jean Marc

PORT ST LOUIS  
OCTEVILLE  
DOUARNENEZ  
ORLEANS-LA SOURCE  
ORLEANS-LA SOURCE  
TOULOUSE-PLAISANCE  
PERIGUEUX  
OCTEVILLE  
MOELAN

JACOLY Laurent  
LASRY Pascal  
LASRY Richard  
LE RIDOU Jean Luc  
MAGNIN Marie Christine  
MICHEL Paul  
SEILLER Jean Pierre  
TROMPETTE Bruno  
VAIREAUX Philippe

PERIGUEUX  
MIAMI (USA)  
VAUGIRARD  
CHERBOURG  
VILLEFRANCHE S/SAONE  
LIERGUES  
MULHOUSE  
QUIMPERLE  
LANDERNEAU

douze