

# FSK-LIAISONS

n° 64 - avril 2002

*France Shotokan*

## Sommaire

Editorial	p.2
Avis de grand frais sur Toulouse	p.3
La vie nous réserve des moments difficiles.	p.4
Et si l'on parlait d'avenir?	p.5
Moins de paroles, plus d'entraînement	p.8
Fraternidad / Le dojo de Bergerac	p.9
Appel à photos	p.12



# EDITO

Lorsque survient un écueil dans notre vie, chacun a sa propre façon de réagir. En quoi la pratique du Karaté Do peut-elle nous aider lors de ces circonstances difficiles?

La particularité de notre entraînement, outre l'aspect technique, la recherche d'une efficacité maximale, est de nous tenir mentalement préparé, prêt à toute éventualité, en combat bien sûr mais aussi, par extrapolation, à tout ce qui peut se présenter au cours de notre existence.

Il me revient à l'esprit une citation de Maître Ohshima qui m'a beaucoup accroché dès la première lecture, elle est tirée du recueil FSK 1964-1984:

*...Je ne me place pas d'un point de vue religieux : " Si vous faites de votre mieux, tout ira bien ! " Je ne dis pas cela. Même si vous faites de votre mieux vous pourrez recevoir l'Enfer. Mais il faut toujours croire à son propre esprit et faire toujours de son mieux...*

Nous avons la chance de pratiquer un art martial, nous avons la chance -pour peu que nous fassions confiance à nos seniors- de le pratiquer de manière authentique et il nous est possible de progresser notre vie durant.

Voici donc le nouveau numéro de FSK Liaisons, nous y avons -Gilles et moi- mis tout notre cœur et nous espérons que vous aurez beaucoup de plaisir à sa lecture.

Nous vous demandons un peu d'indulgence

pour ses imperfections et nous présentons nos excuses à ceux qui se sont vus pixelisés à mort sur les photos des deux derniers numéros. Il s'agit d'un problème de format numérique lors de la transmission de notre travail à l'imprimeur. Nous essayons de résoudre cela mais je ne puis rien vous garantir encore pour ce numéro !

Adressez-nous SVP vos photos sur papier de préférence et n'oubliez pas : nous attendons vos articles avec impatience !

Eric «Eckle» Brunot

Articles et photos à adresser à:

Gilles Brunot  
82, avenue Pasteur  
24100 BERGERAC

[gilvero@club-internet.fr](mailto:gilvero@club-internet.fr)



L'image de couverture nous est adressée par Michel Reiss, un clin d'œil à la «prière» des sandan et yodan en stage spécial.

**FRANCE SHOTOKAN**

**66, rue de Sèvres**

**75007 PARIS**

**01 45 66 07 71**

<http://www.franceshotokan.com/>

**Shihan**

**Tsutomu OHSHIMA**

deux

## Avis de grand frais sur Toulouse.

Stage technique du 14 au 16 décembre dirigé par Michel Asseraf.

### Vendredi

Arrivée vers 20h au dojo de Michel Reiss. Un froid mordant s'est abattu sur la ville rose, nous pensons aux sinistres de la catastrophe AZF, aux toujours " sans fenêtres ".

Pas de Michel Asseraf, il doit venir à bord de son bateau ou quoi ? Bloqué par le gel soudain du Canal du Midi ou grève des éclusiers ? Renseignements pris c'est en voiture qu'il doit arriver avec sa bande, seulement voilà : la neige s'est mise de la partie et a salement perturbé le trafic. L'autoroute est fermée à Carcassonne. Inutile d'espérer le voir avant 23h. C'est donc Richard Hiegel qui s'y colle pour le cours des ceintures noires.

Menu du soir : mae geri et yoko geri kekomi. Travail sur la sensation de départ avec le genou avant engagé en zen kutsu, les genoux bien piqués vers le bas en kiba dachi. Avec un partenaire, sensation à l'impact, ouverture des hanches. Soucieux de la longévité de nos articulations, Richard nous corrige. Idée forte : nos jambes sont des ressorts à boudins (?) et doivent rester disponibles à tout moment. Kumite : un exercice assez fun mais éprouvant pour les nerfs : un jyu ippon kumite dans lequel tori et uke ne sont pas définis à l'avance. Chaque partenaire se voit attribuer un numéro (1 ou 2 ; jusque-là, ça va...) Une fois prononcé le " hajime " c'est Richard qui détermine qui lancera l'attaque, ceci pour nous faire prendre conscience de l'importance du ma et pour essayer de gommer toute idée préconçue avant le moment crucial. Kata : Tekki nidan.

Michel a fini par arriver. Pas spécialement la gueule d'un loup de mer... On doit se retrouver au resto. Le froid a affermi son emprise.

### Samedi matin

Échauffement : ça caille grave dans le coin au fond du gymnase St Sernin, il manque une vitre de 3 m<sup>2</sup> et en dessous le froid vous tombe dessus comme une cascade givrée.

Ki-hon : blocages. Rappel : ils s'articulent tous autour du coude. Michel est détendu et observe nos mouvements maladroits avec beaucoup plus de bienveillance que par le passé, lors de sa " période de fracassé" (les anciens com-

prendront).

Polémique autour de age-uke, bloque-t-on avec la partie proche du coude ou avec le poignet? Une structure solide ne suffit pas, quand on bloque avec le coude, on se sent fort, mais on est soi-même " bloqué ", avec le poignet on contrôle le membre adverse pour éventuellement projeter, on est fluide. Le blocage, nous démontre Michel, violent et extrêmement bref, met l'adversaire " out " durant une fraction de seconde, ce qui nous laisse une latitude confortable pour la contre-attaque.



Katas : Heian shodan pour les juniors, tekki nidan pour les ceintures noires.

Tekki nidan : inutile de se presser dans le premier mouvement (dégagement sur saisie arrière), Michel nous explique que l'adversaire qui nous tient ainsi est lui même " tenu ", on sait où il est et ce qu'il fait. Dès lors, en se précipitant, on ne pourrait prendre la mesure de ce qui se passe autour de nous : où sont les autres adversaires ? Comment vont-ils bouger ? Jeu des questions réponses, surtout au sujet de certains blocages dans le kata qui paraissent un peu ésotériques. Explications claires toujours suivies de démonstration.

En cas de doute, il existe un juge de paix : Karate Do Kyohan. Certains mouvements ne semblent pas réalistes, mais ils sont placés là pour une raison précise. Peut-être un jour un " génie " trouvera-t-il l'explication, même si les lignées de pratiquants avant lui n'ont pas compris , c'est pour cette raison qu'il nous faut transmettre les katas tels quels.

## Samedi après-midi

Ça se bouscule au portillon pour ne pas se retrouver dans le coin réfrigéré. Une heure de ki-hon age uke avec correction quasi individuelle et nous sommes très nombreux (quatre-vingts?) Sujet d'étude en kumite : dès que l'on a bloqué, le bras redevient aussitôt disponible, il ne reste pas figé dans sa forme age uke. Michel nous fait le sketch du karatéka qui bloque age uke, laisse son bras défensif figé avant de contre attaquer gyaku zuki, garde également le deuxième bras gelé et pourquoi pas mae geri ? Et il maintient sa jambe raide en l'air. C'est du Michel...Boujenah ! Tout le monde rit, mais l'image restera gravée dans les esprits. Un photographe de presse prend un malin plaisir à saisir sur pellicule ce qui est faux, oubliant ostensiblement de shooter lorsque la position est correcte.

Exercice : on exécute age uke puis, avec le même bras, on bloque un gyaku zuki bas qui arrive aussitôt. On pourrait également riposter avec le bras qui a bloqué. Fluidité est le maître mot.

Tekki-nidan : essais de dégagement sur saisie arrière avec partenaire.

Samedi soir

Après le repas, tous à l'Arthur Club ! Ambiance glauque tendance sadomaso médiéval qui contraste avec la salsa endiablée. Une surprise nous attend : partage d'un énorme gâteau afin de célébrer les vingt-cinq ans de la fondation du premier dojo FSK de Toulouse par Marcel Zimmerman.

## Dimanche

En avance devant le complexe sportif St Sernin. Le froid n'ayant nullement baissé sa garde n'a cependant pas réussi à décourager les vendeurs du marché aux puces qui ont pris place tout autour de la basilique. La basilique : pourquoi ne pas y jeter un coup d'œil ? C'est la plus grande église romane d'Occident, m'assure-t-on. C'est grandiose, effectivement. Une messe est en cours. Je ne suis pas croyant, mais la dernière fois que j'ai écouté un prêtre officier c'était pour les obsèques de ma mère, il y a dix jours. Je pense à elle, je pense au temps extrêmement bref qui nous est imparti et, par ricochets, je m'interroge sur le sens que chacun doit donner à son entraînement. Ce sont des mots déjà entendus, mais aujourd'hui ils prennent pour moi une acuité particulière.

Une heure de ki-hon oi zuki, correction individuelle : le pied arrière, le petit doigt, le genou, et la tête, et la tête, alouet-

te! Pourquoi faut-il tant répéter ces simples bases ? Parce que nos esprits sont parasités par les mauvaises habitudes, nous explique Michel, il nous faut vider nos têtes de tout ce fatras avant de pouvoir réellement intégrer ces consignes. " Faites ces choses toutes simples et vous gagnez dix ans ! " Et d'appuyer là où ça fait mal :

" Soyez critiques envers vous-mêmes, acceptez la critique des autres. "

" Mettez vous dans la peau de celui qui apprend et non dans celle de celui qui sait, vous croyez savoir, mais vous ne savez rien. "

" Pendant le ki-hon, prenez le temps et choisissez un élément, corrigez-le. Quand (vous pensez que) c'est juste, passez à un autre élément. "

Age uke pour changer. Notion de ma, anticipation, placement des hanches, toujours avoir à l'esprit que le combat continue même après la contre-attaque en ippon kumite, donc disponibilité sans faille du corps et de l'esprit.

Les juniors enfoncent le clou sur Heian shodan, kata tellement épuré qu'il révèle tous nos défauts. Tekki nidan : exécution en groupe. " Michel, me dira par la suite un junior, démarre beaucoup plus lentement que les autres, après... une véritable machine en marche, c'est à la fois carré et super souple ! "

Avoir vu dans la même matinée les arches imposantes de la basilique St Sernin et le kiba dachi de Michel Asseraf dans Tekki nidan, c'est pas tous les jours, alors on apprécie!

On termine par le traditionnel cassoulet. Que retiendrai-je en particulier de ce stage ?

" Prenez du plaisir à l'entraînement, sinon vous ne progresserez pas... "

Merci à tous les Toulousains qui ont si bien accueilli les pratiquants venus d'ailleurs, Toulouse, ville sans fenêtres peut-être mais également ville aux portes ouvertes.

Merci à Michel Asseraf pour ce " grand frais " dans nos têtes !

Eric «Eckle» Brunot

La vie nous réserve des moments difficiles. Elle nous frappe même parfois là où on s'y attend le moins (le tigre se trouve rarement où le chasseur le cherche...).

On peut avoir différentes attitudes face à ces moments qui nous sont imposés : les subir ou faire en sorte de les vivre intensément d'en tirer le plus d'enseignements et de richesses possibles, en d'autres termes ne pas les "gâcher", aussi terribles soient ils.

Ce sont les émotions qui nous font évoluer ; ce sont sûrement celles qu'on rencontre dans la douleur et la peine qui sont les véritables moteurs de nos vies : " les chants les plus beaux sont les chants les plus désespérés " dit le poète.

Le stage spécial bien modestement, à sa toute petite échelle nous permet d'entrevoir nos réactions face à une situation difficile. En plus de nous permettre d'améliorer notre technique, il est un moyen pédagogique (mais pas le seul) de développer nos capacités à appréhender ces moments qui vont forcément intervenir dans nos vies.

Ceux qui sont vraiment difficiles, comme le décès d'un être cher par exemple, sont heureusement rares pour la plupart d'entre nous. On les appréhende le plus souvent dans notre culture à tel point qu'ils sont



empreints de tabous. L'intensité des émotions qui les accompagne est telle qu'ils sont l'occasion d'une réflexion personnelle sur le sens de la vie, sur le sens que l'on veut donner à notre vie. On évoque ici à des sentiments très profonds, qui ne s'expriment que dans ces moments là, et qui sont tellement subtils qu'ils sont l'objet de réflexions dans le cadre presque unique de la philosophie ou de la religion.

Je crois que ce n'est pas par hasard si les moines bouddhistes pratiquaient les arts martiaux; au delà des techniques de combat pures qu'ils sont, je les vois comme un moyen pédagogique pour accéder à des domaines de pen-

sée qui sont rarement accessibles par la simple réflexion, mais qu'on découvre généralement au seul hasard des événements de la vie.

Se prendre en charge dans le stage spécial, faire face à soi même, chercher à aller au delà de nos limites, c'est commencer à apprendre à ne pas subir les événements, apprendre à s'ouvrir aux émotions profondes qui vont s'exprimer dans des situations difficiles qui font irruption dans nos vies, et qu'il faut pouvoir gérer dans un premier temps avant de les utiliser comme des moteurs de nos vies.

L'étape suivante, au delà de savoir résister à l'événement, c'est être en mesure de faire partager aux autres les émotions qui se dégagent de moments de douleur, y compris des pires cataclysmes que l'on peut être appelé à traverser.

La douleur fait penser l'homme,  
La pensée rend l'homme sage,  
La sagesse rend la vie plus acceptable.

Richard Hiegel

Le 12 novembre 2001

Au soir des obsèques de mon père,  
second anniversaire jour pour jour du décès de mon fils  
Stéphane

Richard

### Et si l'on parlait d'avenir

A l'heure où l'on célèbre les 100 ans de la loi sur les associations, et que parallèlement on voit diminuer sérieusement le militantisme associatif au point que certains (dont je suis) pensent que le bénévolat dans les associations sportives est en train de disparaître, il m'a semblé intéressant de faire le point sur la situation spécifique de France Shotokan.

Quel est l'environnement? Malgré les discours officiels plutôt encourageants sur l'avenir du bénévolat, il est un fait qui n'a échappé à aucun gouvernement en quête de rentrées fiscales. Si les heures de travail effectuées par les bénévoles étaient rémunérées, cela représenterait quelques centaines de millions de francs en imposition et taxes sur-

salaires, forcément bienvenus dans les caisses de n'importe quel Ministre des Finances. Les gouvernements successifs ont donc engagé un processus de valorisation de cette "richesse humaine" pour en retirer bénéfice.

De nombreux clubs sportifs qui traditionnellement défrayaient leurs animateurs de façon à déguiser des salaires ont subi des redressements de l'URSAF, et transformé peu à peu leurs animateurs "bénévoles" en salariés pour régulariser leur situation.

La "judiciarisation" grandissante de la société amène les municipalités à exiger de leurs animateurs sportifs des qualifications pour enseigner. Sous le prétexte d'une meilleure qualité de l'encadrement, et de la sécurité des personnes (surtout celle des enfants), la pression populaire et les médias encouragent les élus à continuer dans ce sens.

Dans la plupart des esprits, qui dit qualification dit rémunération. Les rémunérations associées à de telles qualifications sont de nature à contribuer à diminuer le chômage.

Tout cet enchaînement "logique" ne peut qu'inciter nos gouvernants à entretenir le processus engagé...

Pour ces raisons, je pense que l'animateur sportif bénévole est en voie de disparition, et la modification de la loi de 1984 sur le sport va bien dans ce sens.

D'autre part, les bénévoles qui dirigeaient les clubs omnisports dans certaines communes ne trouvent plus de relève du fait de la baisse du militantisme associatif et de l'exposition grandissante aux responsabilités pénales (même phénomène que la disparition des candidats aux postes de maires). Ces clubs omnisports sont absorbés au fur et à mesure par les Offices Municipaux des Sports, dans lesquels des salariés municipaux organisent les activités qui l'étaient avant par les bénévoles.

Les dirigeants des clubs locaux, à qui les parents "consommateurs" jettent les enfants les mercredi et samedi après-midi comme ils les laisseraient à la garderie sont en voie de disparition également, désabusés par un état d'esprit ambiant des plus individualistes.

L'argent prenant une part de plus en plus importante dans le milieu sportif, les associations sportives sont de plus en plus appelées à être supplantées par des clubs privés, du style Gymnase Club ou autre Tennis Club. Cela colle bien avec l'état d'esprit actuel : on paye en fonction de ce que l'on consomme. Je veux jouer une heure au tennis, je loue un court pendant une heure puis je rentre chez moi, et je

n'ai pas besoin de m'impliquer dans la vie du club de tennis local.

L'esprit dans lequel on pratique le karaté à France Shotokan, est incompatible avec cet esprit de consommation.

Au-delà du fait que l'enseignement bénévole est un des principes fondateurs de notre association, des expériences observées en dehors de France Shotokan me font penser que faire entrer l'argent et le principe de la consommation dans la pratique de notre karaté pourrait nuire très sérieusement à la qualité de notre enseignement et au niveau technique de notre groupe. Voici deux exemples vécus de dérive potentielle :

- Je connais des professeurs qui abandonnent l'idée de faire des entraînements trop durs au détriment de la qualité pour éviter de voir s'échapper une partie de ceux qui les rémunèrent.

- Un autre exemple est celui d'un professionnel qui a la prétention de traiter en trois heures de cours les quinze katas de notre école, avec correction individuelle pour les candidats à un grade moyennant la modique somme de 40€ par personne.

Mais comment résister à ce mouvement qui semble universel, inéluctable... et destructeur?

Avoir pour objectif de préserver notre association contre la professionnalisation de l'enseignement est nécessaire, mais ne suffit pas à envisager notre avenir avec sérénité.

A l'inverse d'un club privé dont la pérennité dépend comme toute entreprise du dynamisme de ses dirigeants, ce que sera France Shotokan dans vingt ans dépend du niveau technique collectif que nous saurons faire progresser bien sûr, mais aussi de la générosité avec laquelle chacun de nous va apporter sa contribution à la vie de l'association. Nous partageons ainsi tous la responsabilité de l'avenir de France Shotokan. Bien sûr, la nature de l'implication de chacun est variable, mais chacun de nous a sa part de responsabilité à assumer.

Tous les ans, à Vichy, je donne aux candidats shodan, un aperçu de ce que l'on attend d'une ceinture noire pour qu'ils prennent bien conscience qu'en acceptant leur grade ils vont devoir assumer de suite des responsabilités au sein de l'association, et ne plus être de simples consommateurs.

Cela va de choses aussi simples et faciles à mettre en œuvre que : "compter en stage spécial" la première res-

responsabilité que l'on exerce devant le groupe, que l'on ne doit pas prendre à la légère et ne pas expédier car elle conditionne en partie la qualité d'un entraînement, "se préoccuper de sa propre santé avant de pratiquer", ne pas faire courir de risque à l'association en venant en stage spécial avec des problèmes de santé avérés, "être une locomotive dans les entraînements pour tirer les juniors", ne pas regarder à la dépense d'énergie en stage spécial, et ne pas se réserver pour le passage de grade par exemple, "payer sa cotisation avant d'être relancé", ce qui concerne quand même chaque année près du quart des ceintures noires, c'est beaucoup trop... "s'entraîner", ne pas se contenter de son niveau, et faire les efforts nécessaires à sa progression personnelle, "participer "régulièrement" aux activités de l'association", c'est à dire prendre la peine de sortir de son dojo pour aller vers les autres dans des stages et contribuer à la progression collective du groupe, "participer à la compétition nationale", comme combattant dans un premier temps. Cela peut continuer par: "prendre en charge l'administration de son dojo" pour laisser le leader de dojo se concentrer sur l'enseignement, "seconder le leader du dojo dans l'enseignement", prendre en charge un cours de temps en temps puis peut-être un créneau horaire complet, "ouvrir un dojo", "se préoccuper de l'état de santé de ses juniors avant de les laisser pratiquer" et bien sûr avant de les emmener en stage spécial "participer à la compétition nationale", en y emmenant des juniors ou en arbitrant, "organiser un stage technique", "diriger un stage technique", "écrire un article pour le journal", "s'occuper du journal"... enfin et qui s'adresse aux plus anciens, "participer aux stages spéciaux aussi pour les juniors, pour rencontrer les autres seniors, en se préoccupant de l'image du groupe des anciens aux yeux des juniors", "participer au stage des cadres" au moins pour les mêmes raisons, "être force de proposition pour le Bureau", "être une locomotive pour l'association", "préparer la relève" en identifiant au plus tôt qui va pouvoir prendre votre suite dans les responsabilités que vous avez...

Il y a de la place dans l'association pour toutes les énergies, et chacun de nous sans attendre doit se préparer à prendre les responsabilités de celui qui le précède, et ne pas se laisser béatement porter par ceux qui les exercent aujourd'hui. Il ne faut pas croire que ceux qui assument les responsabilités ont une vie tellement plus facile que la

vôtre, qu'ils ont plus de temps ou de compétences que vous et l'esprit plus libre pour pouvoir les assumer. Nous sommes affectés comme le reste de la société par la chute du militantisme associatif, et je lance un appel pour que chacun réagisse, et exerce pleinement comme il se doit toutes ses responsabilités au sein de l'association : nous sommes menacés par le "syndrome du consommateur", qui gagne du terrain et nous avons besoin de plus d'implication de chacun pour assurer aux plus jeunes d'entre nous un bel avenir.

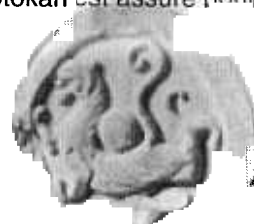
Un des enseignements principaux du stage spécial n'est-il pas que chacun de nous doit se prendre en charge, et qu'il aille puiser au plus profond l'énergie pour donner le meilleur de lui-même, afin d'enrichir le groupe de sa contribution pour obtenir collectivement un bon stage?

A l'inverse d'un club privé, d'une entreprise, le capital de France Shotokan ne se mesure pas en Francs ou en Euros. Notre patrimoine est strictement humain et culturel : il est constitué par le niveau technique de notre karaté et par les qualités humaines que nous exprimons dans le cadre associatif.

Je pense donc que c'est cette double culture de la générosité et de la rigueur qui fait la force de France Shotokan, son identité, et qui assure son avenir. L'implication (indispensable) de chacun de nous dans la vie de l'association et le souci de progresser dans notre pratique pour continuer d'élever notre niveau collectif doivent rester le moteur de France Shotokan. Entretenir cette culture dans les dojos et dans les stages par l'exemple plus que par la parole, c'est préparer notre relève et notre pérennité en incitant les plus jeunes à prendre pleinement leurs responsabilités dans l'association.

Si cela peut être l'objectif de chacun de nous, et qu'à l'aide de ces deux valeurs nous construisions un rempart pour que l'argent ne vienne pas polluer notre environnement, alors l'avenir de France Shotokan est assuré pour plusieurs générations.

Richard Hiegel



Depuis le stage de Vichy 2001, j'ai eu envie d'écrire un article sur le comportement regrettable de certaines ceintures noires en stage spécial, comportement qui n'est pas forcément dû à une mauvaise mentalité, mais qui s'explique peut-être par une mauvaise compréhension.

Je tenais en particulier à dire que tout spécialement en SANBON KUMITE, on ne parle pas, on n'explique rien, on ne fait pas de commentaires, on ne sourit pas, on donne l'exemple aux juniors.

Gilles m'a demandé de traduire un article de Maître OHSHI-MA et comme vous pourrez le constater cela tombe à pic !!!

**Renée HUG , Yodan, Wasserbourg**

### "Moins de paroles, plus d'entraînement"

Voici le message que j'avais l'intention d'adresser aux ceintures noires au cours de ma conférence tenue après l'entraînement des ceintures noires à la Grande Inauguration en Août 2000.

Notre entraînement est en train de s'adoucir un peu, les gens faisant preuve d'un bon caractère, de sentiments amicaux, dans une bonne ambiance. C'est très bien. Cependant, l'impression qu'ont les seniors, c'est que l'entraînement devient un peu trop doux. Et je m'en inquiète aussi.

De nombreuses personnes sont en train de copier l'habitude qu'à ce vieil homme à la retraite de se mettre à parler après les 30 minutes d'échauffement, habitude qui s'explique par une sorte d'empressement à transmettre aux pratiquants des informations ou un message. Certains prennent l'habitude d'entre couper l'entraînement par des discours.

Quand j'étais jeune, dans les années 40 et 50, on ne parlait jamais pendant l'entraînement.

On ne pouvait poser aucune question. Quand je levais la main, mes seniors faisaient semblant de ne pas me voir. Je les trouvais très froids et peu aimables, mais c'était parce

que leurs seniors leur avaient fait comprendre qu'il ne faut pas casser l'entraînement par des interruptions. Les dirigeants qui ont l'habitude de faire des discours pendant les entraînements doivent arrêter cela immédiatement. Il faut se taire du début à la dernière seconde de l'entraînement, se faisant face à soi-même avec force et rigueur et transpirant énormément.

Mais après l'entraînement, je suis content de voir les seniors discuter avec les débutants et les juniors, boire un thé, un café, un jus de fruit avec eux, et devenir bons amis. Je vous encourage vraiment à faire cela, parce que ces échanges amèneront la confiance et l'amitié. Et en même temps, on peut s'entraîner avec sérieux et rigueur. Les seniors doivent encourager les juniors à se pousser très fort.

J'ai distingué trois étapes dans l'entraînement suivant l'âge. De l'adolescence à la quarantaine c'est une période où l'on doit s'entraîner dur et fort, où il faut passer à travers les blocages mentaux. Mais on se dorlote facilement. C'est une période où il faut apprendre à être strict et honnête avec soi-même.

Durant la seconde étape, après 40 ans et jusqu'à 55 ans, on s'entraîne différemment, mais on progresse beaucoup plus que dans la période précédente. Notre mentalité, nos techniques et notre corps ne font plus qu'un. A ce moment-là, par la pratique, on commence à communiquer avec les experts et les maîtres du passé, à comprendre ce qui est important. Durant cette seconde période je vous demande d'être tout particulièrement sérieux et strict avec vous-même.

Au stade suivant, après 55 ans, le rythme des entraînements ralentit beaucoup, mais cependant on garde une grande sensation. Chaque mouvement s'amplifie et ralentit, mais la mentalité est beaucoup plus forte. La pratique permet de maintenir un KI fort. On touche à la pratique idéale, avec la mentalité idéale et le corps qui ne font qu'un. On élimine toute la force consciente et le KI passe très fort, avec la respiration, à travers les doigts et les orteils et va très très loin. On comprend comment utiliser la vraie force de notre subconscient. Voilà la raison et le but de notre entraînement. Quand on est vieux, et jusqu'au dernier jour, on essaie de sentir cela. Telle est ma compréhension.

A chaque niveau, il faut comprendre ce que doit être la façon appropriée de s'entraîner sérieusement. Les jeunes

**huit**



ne doivent pas copier les gestes des personnes plus âgées, et les plus vieux ne doivent pas non plus essayer de s'en tenir à la force masculine et consciente de l'adolescent. Des deux côtés, ce n'est pas honnête. Une pratique sérieuse et rigoureuse est différente à chaque stade, selon la maturité de l'esprit et du corps.

Tsutomu OHSHIMA

## FRATERNIDAD

Le rassemblement Shotokan qui devait se passer au Maroc cet été n'aura finalement pas lieu, les attentats du 11 septembre l'ayant définitivement condamné (américains, canadiens et israéliens n'étant plus enclins à s'y rendre).

Néanmoins, à la demande de Maître Ohshima, Espagne Shotokan organise du 20 au 23 septembre, un rassemblement qui ne correspond à aucun anniversaire particulier, et qui s'intitule "Fraternidad 2002".

Les festivités qui comprendront des passages de grades (yodan et godan), des compétitions (par équipe, en individuel et féminines), des soirées, se tiendront à Belalmadena, à quinze kilomètres de Malaga. Espagne Shotokan dont nous sommes le plus proche voisin, compte bien évidemment sur une forte représentation de France Shotokan.

Les détails qui devraient nous arriver d'ici mi-février sont déjà disponibles sur le site web <http://www.geocities.com/fraternidad2002> (mot de passe: irimi). J'encourage le plus grand nombre d'entre vous à envisager d'ores et déjà de se rendre à ce rassemblement qui est le dernier avant le quarantième anniversaire de France Shotokan. J'imagine que nous allons devoir nous activer pour les inscriptions, et je vous demanderai d'être très attentifs au délais qui vont nous être imposés pour cela.

Richard Hiegel

## LE DOJO DE BERGERAC

Fan des films de Bruce LEE (je sais, maintenant ça fait rire), je m'étais inscrit dans un club de Karaté où mon frère pratiquait déjà. Un ou deux ans après un grand échec était venu s'inscrire, c'était Michel Coutant.

Notre professeur était un Vietnamien d'une cinquantaine d'années, petit gabarit, qui nous impressionnait beaucoup. Ses échauffements étaient particulièrement difficiles (pompes sur une main, abdos, assouplissements, etc...) Quelques fois les cours consistaient à répéter inlassablement un Kata supérieur. Dans mes souvenirs, il y avait assez peu de Kumité, alors on en faisait en dehors du dojo, chez nous (honnêtement, c'était n'importe quoi !).

Comme il n'y avait qu'un entraînement par semaine, on se déplaçait dans les clubs voisins pour progresser. En 1982, je suis allé continuer mes études à Périgueux, et j'ai cherché l'adresse d'un dojo.

Le hasard m'a fait tomber sur une affiche du club de l'ASPTT, dirigé par Jean-Paul Coustillas, alors shodan de la "fédé". À cette époque Jean-Paul avait lu une publicité pour "Karate do Kyohan" dans un magazine de Karaté. Il a commandé le livre et vu l'adresse de France Shotokan sur la jaquette. Intéressé par le message du bouquin, il a contacté FSK et on lui a proposé de se joindre au stage spécial de Vichy. Ce qu'il a fait.

Je me souviens de son retour. Au début du cours, il a enlevé sa veste de kimono et nous a montré les "bleus" qu'il avait. Il nous a expliqué qu'en sambon kumite, des juniors lui avaient donné la leçon !! Il nous a raconté le stage spécial et a déclaré qu'après avoir rencontré Maître Ohshima et les seniors de FSK, il voulait intégrer cette association. Des détails tout bêtes comme la couleur des ceintures ont fait que certains ne l'ont pas suivi. Les plus anciens ont été partagés et certains ont voulu rester dans la lignée de la FFKAMA.

Moi, je suis resté avec Michel Delbos et Laurent Jacoly, ainsi qu'une vingtaine d'autres plus par hasard que par conviction.

neuf

Alors nous avons changé notre façon de nous entraîner et Marc Zerhat (alors Sandan) est venu diriger des stages techniques : nous avons tous été impressionnés par sa pratique du Karaté et cela a conforté notre choix de suivre la lignée de Maître Ohshima.

En 1984, un groupe du dojo a participé au stage spécial de Carry-le-Rouet, dirigé par Michel Asseraf (alors yodan). Le récit qu'ils nous ont fait au retour était apocalyptique!! On aurait dit des soldats qui revenaient du combat !! En septembre 1984 j'ai fait mon premier stage spécial à Vichy où Maître Ohshima décerna le nidan à Jean-Paul.

La rencontre avec certains seniors pendant et après l'entraînement fut déterminante. C'était la première fois que je voyais des pratiquants, pas nécessairement costauds ni souples et qui étaient efficaces. Je me rappelle que les seniors me tapaient toujours sur les épaules pour me les faire baisser et je ne comprenais pas ce qu'ils voulaient dire!

Lorsque je rentrais à Bergerac, Je m'entraînais avec mon frère sur la pelouse familiale et lui montrais ma nouvelle façon de pratiquer les katas et les kumités .

J'allais aussi à mon ancien dojo de Bergerac, dont l'entraîneur était à l'époque... Michel Coutant, alors devenu shodan de la "fédé". Le niveau (et le gabarit) de Michel était bien supérieur au mien, mais il fut intéressé par ce que je lui montrais et ce que je lui racontais sur le stage spécial. À ma demande Michel et Eric participèrent au deuxième stage technique de Marc Zerhat et ils furent immédiatement conquis.

Ce qui s'était passé à Périgueux se passa à Bergerac, la moitié de l'effectif suivit Michel et nous changeâmes de lieu d'entraînement pour une salle d'escrime au sol particulièrement abrasif.

En septembre 1985 le dojo "France shotokan" de Bergerac était créé. Michel décida de reprendre le grade de 1°kyu à FSK. Éric et Michel firent leur premier stage spécial en 1985.

Au dojo ce fut le début d'un entraînement commando où techniquement tout était à faire, mais il y avait un vrai vent de folie dans notre pratique. Ceux qui ont connu cette période s'en souviennent encore même s'ils ont arrêté le Karaté depuis.

Pour progresser techniquement nous participions aux divers stages techniques à l'extérieur et Elias Abi Chacra

(Yodan) est venu diriger des stages techniques en échange nous lui avons fait découvrir la gastronomie régionale.

Les stages techniques et spéciaux se sont succédés pour les plus motivés.(Jusqu'à huit stages spéciaux dans l'année pour Michel !!). Direction l'EST (Baerenthal, Mulhouse et la Suisse), le Centre (Vichy et Montry), l'OUEST (Brest, Blainville, Houlgatte), le SUD (la Sainte-Baume, Istres Toulouse) et notre Sud-Ouest natal avec les (renommés) stages spéciaux de Mussidan, Lalinde et Mauzac.....

Nous suivions les pérégrinations de Michel Asseraf dans l'hexagone, comme des poissons pilotes avec leur squalé !

Beaucoup de pratiquants nous ont suivis et beaucoup ont arrêté le Karaté, mais tous ceux que l'on rencontre dans les rues de la (petite) ville de Bergerac gardent un bon souvenir de cette période.

Quelques habitués "de l'extérieur" viennent assez régulièrement s'entraîner au cours de l'année :

Michel et Laurent (sandan) de Périgueux, Benoît (shodan) de Bourges et natif de Bergerac, Philippe Mazella (sandan) de Toulouse...

D'autres sont venus nous rendre visite pour quelques entraînements :

Philippe et Yvan (yodan) de Colmar, Noël (sandan) de Bourg-en-Bresse, Michel et Xavier (sandan) ,Anne Laure (nidan) de Toulouse et Yvan de Canada Shotokan.

Nous les remercions tous d'être venu partager leur passion avec nous.

Des liens d'amitiés forts se sont tissés avec les pratiquants des autres dojos, au cours des stages et certains nous ont fait la joie de venir (de loin) faire une grande surprise à Michel cet été.

Il y a deux ans, nous avons quitté la mythique salle d'escrime pour un vrai dojo d'arts martiaux, en centre ville. Du groupe de départ restent six ceintures noires dont cinq qui s'entraînent régulièrement au dojo : Michel (shodan 1987, nidan 1988 et sandan 1989 ! !), Eric (shodan 1988, nidan 1991 et sandan 1998), Gilles (shodan 1988, nidan 1991 et sandan 1997), Mickaël (shodan 1992 et nidan 1999), qui habite Bordeaux (90 kms) et qui vient une fois par semaine et enfin Christophe (shodan 1999).

Le sixième, Marc (shodan 1989 et nidan 2000) a ouvert son propre dojo à Eysines en Gironde.

Une dizaine de juniors adultes s'entraîne de façon plus ou moins régulière les mardis, jeudis et samedis et le mercredi, un cours pour une section "enfants" d'une douzaine de pratiquants a été créé l'année dernière.

Si le travail ou les vacances vous amènent du côté du Périgord, n'hésitez pas à venir vous entraîner à "Cro-Magnon Shotokan" !!

Gilles"jeckle"Brunot



Juillet 2001: ils sont venus, ils sont tous là, pour une visite-surprise dans le fief du «killer».

De gauche à droite: Dominique, Philippe, Noël, Laurent, Michel, Xavier, Michel, Marc, Najima, Michel, Anne-Laure, Mickaël, Marc, Benoît, Eric, Richard, Gilles.

Il est à noter que, hormis Michel Coutant, les deux seuls à se cramponner à leur punch créole sont les frères Reiss.

onze

## Appel à photos

La perspective du 40ème anniversaire de FSK se précise à grands pas, et avec elle, la réalisation d'un recueil sur les 20 ans, de 1984 à 2004, se dessine.

Nous aurons besoin, pour cet ouvrage, de photos illustrant les 20 années en question. Aussi lançons-nous un appel à tous ceux qui sont en possession de photos intéressantes, belles, et/ou originales ! Par avance, un grand merci à vous pour le temps que vous passerez à fouiller dans vos bons souvenirs, à faire un tri (bonne qualité d'image nécessaire !), et à vous faire connaître, auprès d'Anne-Laure,

par téléphone : 05 61 53 81 26 ;

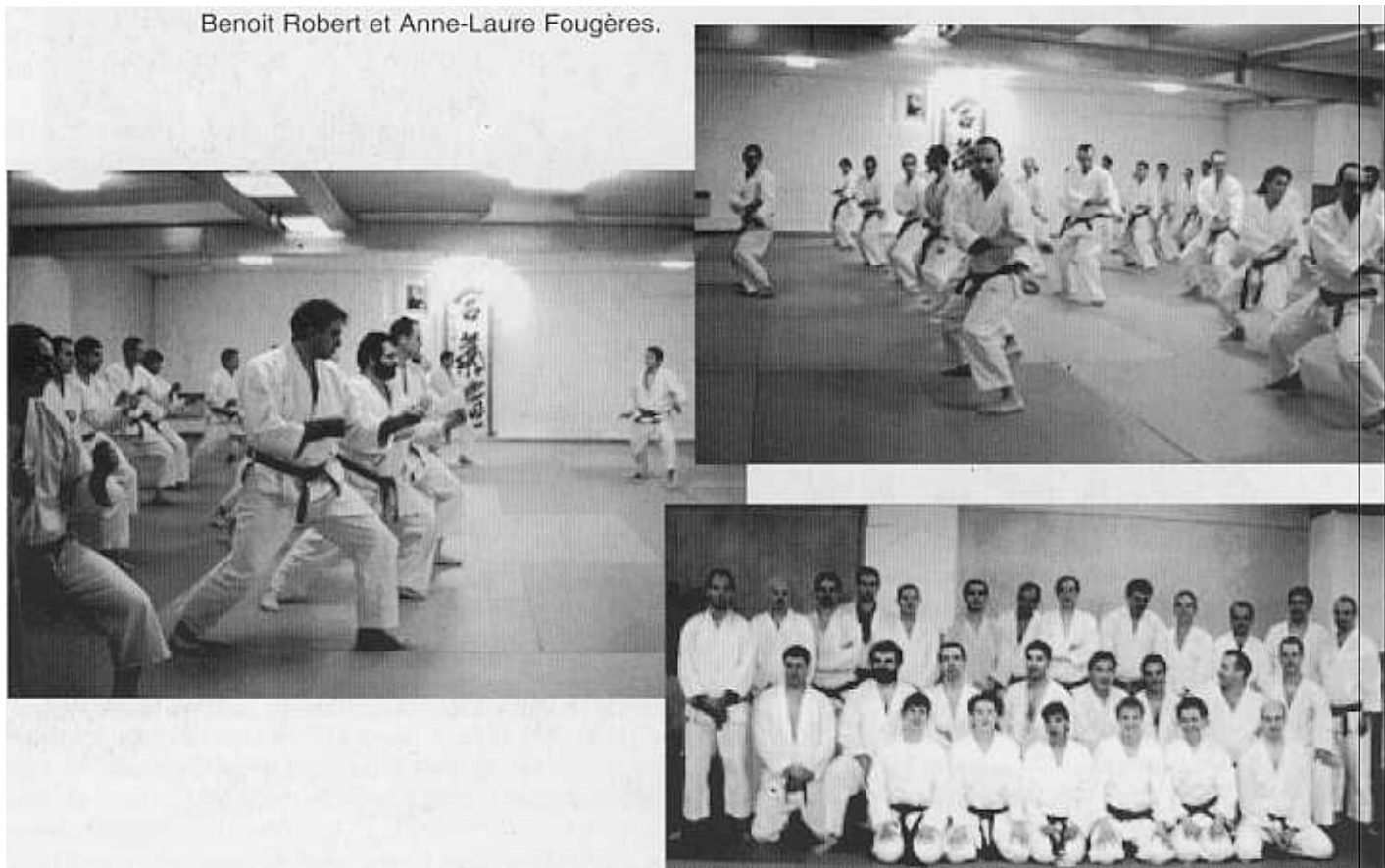
ou par @mail : fougères@cict.fr ;

ou par lettre :

Bat Navarre, Hall 2, 18 rue de Nîmes, 31400 Toulouse.

A bientôt

Benoit Robert et Anne-Laure Fougères.



douze