



FRANCE SHOTOKAN
N°7 SEPTEMBRE 1979

LIAISONS



leclouard

POSTES FRANCE

M. LEONARD PASCAL
15 RUE DE LA PRAIRIE
45140 SAINT JEAN DE LA RUELLE

RESERVATION

Rea
AC

FRANCE SHOTOKAN Association sans but lucratif 12, rue Saint Jean Baptiste de la Salle 75006 PARIS 566 40 84

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

EDITORIAL

La période de rédaction du bulletin de liaison est aujourd'hui largement achevée : sa parution a adopté à présent un rythme de croisière, avec un numéro de six pages chaque trimestre. On ne peut faire davantage, car le coût de chaque numéro est élevé : deux francs cinquante environ l'unité (frais de poste compris), soit un budget total de dix mille francs par an. C'est donc pour l'association un luxe coûteux, et il est indispensable qu'un outil aussi cher remplisse sa mission. Actuellement, il ne le fait pas. Aussi, voudrions-nous préciser nos intentions, dresser un bilan et indiquer les perspectives.

Comme son nom l'indique, le journal se propose d'être un instrument de liaison entre les membres de France Shotokan, rendu indispensable par la croissance quantitative de l'association (on envoie actuellement sept cents bulletins environ). Toutefois, à l'usage, cette notion de liaison a évolué, car finalement, le lien principal qui nous unit, c'est le karaté que nous pratiquons. Voilà pourquoi le journal s'est rapidement donné pour objectif de prodiguer des conseils, de confronter les expériences, de donner des orientations de travail, de suggérer des formes de pratiques différentes. Ceci nous a paru plus utile que de transmettre des informations personnelles ou de publier des articles totalement déconnectés de la pratique du karaté. Cette ligne a été génératrice d'une "austérité" sans doute excessive dans le ton du journal, mais nous croyons qu'elle a été globalement appréciée, y compris et même surtout par les plus débutants. C'est pourquoi le journal ne doit pas être négligé ; c'est un instrument de travail pour chacun de nous et un outil capable d'homogénéiser notre progression à tous. Aujourd'hui, il est menacé de disparition et il devient urgent d'expliquer les problèmes qu'il pose.

Commençons par dire que le terme de "Rédaction" pour désigner le petit groupe qui s'occupe du journal est tout à fait malheureux ; aucun membre de la "Rédaction" n'a la charge de rédiger quoi que ce soit : c'est aux gens des clubs d'écrire les articles, tous les articles, qu'ils soient juniors ou seniors, qu'on le leur demande ou pas. Le journal ne doit pas se transformer en un organe rédigé par quelques "permanents". Mais il se trouve que le nombre d'articles qu'on nous propose est tellement faible que la Rédaction est à présent obligée d'écrire des articles pour combler les vides. Pour le reste, ce sont toujours les mêmes qui écrivent. L'immense majorité des pratiquants attend tranquillement que le journal arrive à domicile sans jamais participer à son élaboration. Or, le journal n'est pas un dû. Signalons, pour mémoire, que depuis le stage de Maître Ohshima de 1978, nous n'avons reçu qu'un seul article des clubs de province, celui que vous pourrez lire dans ce numéro. De surcroît, on ne compte plus les gens qui promettent des articles sans jamais les remettre. Pourtant, les clubs ne manquent ni de médecins, ni de kinésithérapeutes, ni de boxeurs ou de pratiquants d'autres arts martiaux, ni d'amateurs d'ouvrages qui peuvent tous nous intéresser, sans parler de tous ceux qui peuvent faire profiter les autres de leurs expériences dans le seul domaine du karaté. Il y a des anciens qui pourraient renseigner les plus jeunes sur les débuts de l'association. Il y a des jeunes qui ont des choses à dire sur la façon dont ils la voient aujourd'hui. Dans les discussions entre nous au moment des stages spéciaux, il y a la matière à des dizaines et des dizaines d'articles, capables d'alimenter le journal pendant longtemps. Mais rien ne vient jamais. Ajoutons que la Rédaction aimerait aussi recevoir des suggestions et des critiques afin de mieux répondre à la demande de chacun.

Actuellement, les membres de France Shotokan ne veulent ni écrire, ni participer à l'élaboration du journal, la Rédaction tourne en rond et le bulletin perd tout son sens.

Ce manque d'intérêt n'est peut-être que le reflet d'un défaut plus général de participation à la vie de France Shotokan. Il devient urgent que chacun réponde à notre appel, faute de quoi, vous lisez ici un des derniers numéros du bulletin de liaison.

La Rédaction. -

LE KARATE AU FEMININ A MULHOUSE

Aux dojos de Mulhouse et Strasbourg, une quinzaine de femmes s'entraînent actuellement, certaines depuis presque dix ans (parmi elles deux Shodan, trois ceintures marron).

Pourquoi un tel intérêt pour le karaté ? Comme la plupart des gens qui viennent au karaté, les raisons qui nous ont poussées sont très diverses : par envie d'apprendre à se défendre ou par besoin physique et moral. Quelques-unes ont été influencées par des amis ou par les mass-media (films, publications...). Mais pour toutes, il faut noter un sentiment d'insécurité qu'elles cherchaient à combattre et un besoin de s'affirmer.

Les premiers entraînements furent une révélation ! Toutes les idées reçues quant au karaté se révélèrent inexactes. Comme tout un chacun les difficultés rencontrées furent nombreuses (et pénibles !). Mais nous, " faibles femmes ", dans quelle galère nous étions-nous embarquées ? Quelle incompréhension de la part de nos partenaires masculins !

Certains, misogynes convaincus, évitent de travailler avec nous. Les attaques n'ont d'attaques que le nom. Leur regard reflète leur état d'esprit... Comment progresser dans ce cas ? D'autres, se voulant une bonne conscience, prétendent ne pas pouvoir frapper une femme ! Ils ne comprennent pas qu'une telle attitude nous enlève tout moyen d'apprendre à parer un coup. Alors évidemment pourquoi faire du karaté ?

Et puis il y a ceux qui, face aux débutantes, jouent aux " machos " et attaquent comme des fous, considérant que puisqu'elles font du karaté, elles n'ont qu'à " encaisser ". Ceci est loin aussi de permettre un travail constructif et la seule façon qui nous restait pour progresser fut de trouver des protections pour la poitrine afin de pouvoir travailler avec n'importe quel partenaire sans risques de complications physiologiques pouvant parfois être très sérieuses.

Pour beaucoup d'hommes, une femme ne peut se permettre la médiocrité. En fait, pour eux, elle devrait être efficace immédiatement, pour beaucoup, efficacité n'est que synonyme de force physique.

Toutefois, nos partenaires masculins ne correspondent pas tous à cette image et nos seniors en particulier (même si certains au départ - se reconnaîtront-ils ? -

ne pouvaient comprendre l'attrait des femmes pour le karaté), nous ont beaucoup aidées à progresser, tout particulièrement Norbert, notre dirigeant de dojo.

C'est surtout par les stages que nous avons pu arriver à une meilleure compréhension mutuelle. D'ailleurs les aspects négatifs ne sont pas primordiaux. Il y a tant de côtés positifs qui font que nous " tenons le coup " : tout d'abord l'ambiance du dojo, qui semble-t-il, est propre à tous les dojos de France Shotokan, où, contrairement aux différents sports, tout esprit de compétition est exclu, où l'on se sent loin de toutes hypocrisies des convenances sociales et où règnent essentiellement le respect de l'autre, la franchise. Il y a aussi la personnalité des seniors et surtout de Maître Ohshima qui fait que nous sentons que nous sommes dans la bonne voie, que nous avons dans le karaté la possibilité de nous donner à fond dans quelque chose de " vrai ".

Et d'ailleurs, nous toutes qui avons plusieurs années d'entraînement, nous reconnaissons les bienfaits du karaté sur le plan physique évidemment mais surtout mentalement, le karaté nous donnant une toute autre façon de voir les choses, une façon surtout plus réaliste, ce qui est certainement encore plus important pour une femme qui, habituellement, aurait tendance à être plus " sentimentale " à avoir moins les pieds sur terre.

En tous cas, comme les hommes, nous avons été très sérieusement " contaminées " et sommes prêtes à nous battre encore davantage pour parfaire notre féminité.

Les Mulhousiennes. -

P.S. Nous sommes étonnées de l'absence des autres femmes de France Shotokan au stage spécial de l'Est où se retrouvent les Mulhousiennes et Strasbourgeoises. Cela nous permettrait de confronter nos idées, nos problèmes et... nos résultats.

PASSAGE DE GRADES A SAINT-LOUIS

Gérard LUX	8ème Kyu
Didier MOSER	8ème Kyu
Jean-Claude NOEL	6ème Kyu
Mahiedine LABANDJI	6ème Kyu
Julien HOFFSCHIR	6ème Kyu
Roland POINTURIER	5ème Kyu
Michel FERDI	5ème Kyu
Arielle STATNER	4ème Kyu
Azize BADRI	3ème Kyu.

COMMENT VIT-ON UN STAGE QUAND ON EST DEBUTANT ?

Certains débutants vivent leur premier stage spécial dans le brouillard total, ils nagent dans le cauchemar et n'ont même pas la force d'ouvrir la bouche entre les entraînements. Pour eux, un seul objectif : ne pas lâcher, tenir le coup n'importe comment. A chaque mouvement, leur pensée n'est pas " plus fort ", mais " encore un ". Il leur faudra attendre un deuxième stage (ils auront plus d'entraînement et de recul) pour que " mettre plus d'intensité" devienne un choix possible.

Tous ne sont pas dans ce cas extrême, mais de toute façon, c'est une épreuve angoissante et éreintante. Voyez le stage de Pentecôte à Marseille cette année. Jamais nous n'avions vécu des entraînements (et il y en avait trois par jour) aussi intensifs, aussi corsés. D'un mokuso à l'autre, pas une seconde de relâchement ou de démobilisation. De plus, la répartition des entraînements (l'un le matin, l'autre à dix ou onze heures du soir, et le suivant à quatre heures du matin) fait que l'on n'a pas de vrai nuit de sommeil. Pendant quatre jours, aucun moment de repos réel ; même si l'on somnole, on ne récupère pas. L'appréhension, les courbatures, les douleurs sous les pieds à cause des footings pieds nus, nous tiennent dans un état de tension incessant. Ce n'est pas seulement la difficulté des expériences qui inquiète, mais aussi leur nouveauté, leur étrangeté déroutante. La capacité de recevoir de l'inconnu est limitée. On parle toujours de la redoutable heure de kiba-datchi. Mais il y a aussi le travail dans la nuit, les ten-no-kata dans le noir, quand on ne voit pas son adversaire. Cela trouble et désoriente. Ces ruptures avec l'habitude travaillent les nerfs.

Mais surtout, pour la plupart, un premier stage spécial, c'est la rencontre avec le combat, une sorte de baptême du feu. A Marseille, le dernier matin, on était exténués, les nerfs en compote, sur le point de s'effondrer et... il nous a fallu affronter trois heures de combat d'affilée, sans interruption. Il ne s'agissait pas de dormir ; on était en face de ceintures marrons ou noires qui rentraient carrément. Donc, sensation de danger réel et pendant un temps très long.

Et c'est là la nouveauté la plus marquante : travailler avec des anciens (et des anciens qui ne font pas de cadeaux). Pour certaines blanches, c'est angoissant, pour d'autres, stimulant. Nous étions environ dix blanches, dix marrons, dix noires, toutes mélangées. Les débutants, tout nouveaux-nés qu'ils sont, devaient compter à haute voix les mouvements quand venait leur tour, donc, censément, entraîner les autres. Pourtant, le groupe était homogène, nous nous sentions emportés comme par une vague de fond. Le climat de solidarité, le consensus qui traversait la hiérarchie nous soulevaient. L'énergie et la déter-

mination des anciens sont contagieuses et nous en profitons. Que des gens si différents dans la vie, si divers dans leur psychologie et leur niveau puissent faire deux heures de kata à l'unisson, comme une seule personne, c'est une belle expérience humaine. Nous avons été frappés par cette communion profonde par delà le langage. Les mots étaient inutiles. Michel qui nous entraînait n'avait pas besoin de se répéter ou de nous rappeler à l'ordre. Ca roulait. Et les quelques paroles prononcées avaient une résonance d'autant plus profonde.

Et la complicité, la solidarité, duraient entre les entraînements. L'ambiance était chaleureuse et c'est très important pour des débutants dépaysés et anxieux. Ca reconforte et ça donne envie de s'investir davantage.

L'après-stage ? Pour certains, un mois d'épuisement et d'écoeurement, pour d'autres, le désir aigu de ne manquer aucun cours, une terrible envie de se battre... Bref, ces quatre jours très durs forment une expérience riche qui dépasse le karaté proprement dit, pour se situer sur le plan humain général, ou plutôt... voyons voir... quand les anciens disent que le karaté, c'est... hum' est-ce que nous avons assez de recul pour faire un rapprochement entre " ne pas craquer " et... " conscience de soi ". Est-ce qu'on sait ce qu'on vit ?

Annie GRENARD. -

à propos du stage de mai en Suisse

Tout d'abord, il faut noter que ce stage s'effectuait dans un cadre splendide, un hôtel au bord d'un lac, avec une vue exceptionnelle et des équipements sportifs superbes. Les entraînements étaient organisés de façon à ce que l'échauffement se fasse en commun et qu'ensuite nous nous séparions en deux groupes : les seniors allaient avec Daniel pendant qu'Arnaud et moi-même entraînions les débutants. Nous avons pu constater tout de suite que les Suisses étaient généralement en très bonne forme physique et que les jeunes travaillent beaucoup et se montrent très agressifs. Malheureusement, nous avons regretté pour les anciens qu'il n'y ait pas en Suisse d'infrastructure de seniors (niveau 4^e dan), ce qui aboutit à un décalage important entre eux et leurs juniors, du fait qu'ils n'ont pas la possibilité de s'entraîner avec des gens plus forts tout au long de l'année.

A la fin du stage, nous avons fait Jiu Kunité avec chacune des ceintures noires, ce qui pour nous, a complété le stage et rendu l'expérience intéressante sur deux plans : - au niveau de l'enseignement d'abord, parce qu'il est très enrichissant de faire des cours à des gens qu'on ne connaît pas et qui en plus, sont nombreux. Ensuite, le fait de combattre contre des ceintures noires qu'on n'a pas l'habitude de rencontrer, représente une véritable occasion de se tester. En somme, c'était mon point de vue de jeune senior sur la question, et je recommande à tous de provoquer le genre d'expérience, bien qu'il soit difficile de concilier la

(suite de l'article page 5)...

LA METHODE MEZIERES

Si, depuis quelques années, la kinésithérapie est entrée dans les moeurs et fait partie de la consommation médicale courante, il ne faut pas pour autant s'imaginer qu'il s'agit d'une science précise relevant de vérités vérifiées. Après approfondissement, on pourrait même clairement démontrer que la plus grande confusion règne parmi les praticiens sur les données fondamentales de cette discipline.

A - Mais d'abord, qu'est-ce que la kinésithérapie ?

Sous ce vocable global, sont regroupées un certain nombre de techniques destinées à soigner le corps par le mouvement. A celles-ci, les principales, se sont rajoutées ces dernières années surtout, des techniques destinées à soulager la douleur, soit à main nue, soit grâce à des appareils qui vont de l'aiguille d'acupuncture, au radar ou à l'ultra-son.

Les domaines où la kinésithérapie s'exerce, sont de plus en plus nombreux : rhumatologie, neurologie, traumatologie, respiratoire, psychiatrie, urologie, etc... Les "pratiques mères" sont donc le massage et la gymnastique médicale. Or, c'est là que l'on trouve la confusion la plus intense. Exemples simples :

- devant un oedème, certains pensent qu'il faut masser dans le sens centripète (ramener l'exsudat liquidien vers le coeur), les autres (dont les orientaux font partie) pensent au contraire que le massage doit se faire dans le sens centrifuge (vers l'extrémité du membre).
- devant un lumbago tenace, les uns préconisent une gymnastique en cyphose (convexité postérieure du dos), les autres en lordose (concavité postérieure du dos), les troisièmes, en rectitude.

Mais alors, me direz-vous, quelle peut être l'efficacité de pareilles techniques, aussi divergentes et quels sont leurs points communs ?

- L'efficacité du massage dépend essentiellement de la main de celui qui masse, de ce qu'il a dans le ventre et de sa volonté de guérir.
- L'efficacité d'une gymnastique médicale était médiocre voire même dangereuse avant Françoise Mézières.
- Les points communs de ces méthodes : pour ma part, je n'en vois qu'un qui soit essentiel, toutes ces techniques sont des techniques de traitements symptomatiques, c'est-à-dire, qui ne cherchent jamais à soigner une maladie, mais seulement, ses conséquences, ses symptômes.

Qu'y a-t-il pour nous à prendre dans ces techniques ?

- Le massage, si vous trouvez une bonne main ; mais point n'est besoin d'avoir fait des études pour ça...
- Les techniques de physiothérapie (électrothérapie,

radar, ultra-sons, ondes courtes, etc...) peuvent être d'une certaine utilité dans les suites traumatiques et dans certains problèmes rhumatologiques ponctuels où l'on peut essayer le traitement symptomatique avant de passer à la grosse artillerie, si la pathologie persiste ou réapparaît.

B - Venons-en à présent au titre de cet article : " Françoise Mézières ", qui est-ce ?

Véritable génie du corps humain, Mademoiselle Mézières fait sa première découverte en 1947 alors qu'elle enseignait à l'école française d'orthopédie de massage, à Paris.

A cette observation princeps vinrent se rajouter rapidement d'autres éléments fondamentaux et, en 1949, Françoise Mézières écrit son premier et principal article qui fait encore aujourd'hui l'effet d'une bombe : " révolution en gymnastique orthopédique ". Le contenu de cet article était, et est encore tellement révolutionnaire que les professionnels, médecins et kinés, lui soulevèrent leur chapeau d'une main et lui claquèrent la porte au nez de l'autre. Mézières se retira alors dans une île où pendant de longues années elle va soigner et guérir des malades dits incurables et former de rares disciples triés sur le volet. Puis, il y a une dizaine d'années, sous la pression de ces mêmes disciples, elle sort de son isolationisme pour enseigner son art dans un petit village du sud-ouest. Aujourd'hui, la méthode Mézières, très à la mode depuis le livre de Th. Bertherat " Le corps a ses raisons" n'en est pas moins vivement controversée mais, par delà la mode et malgré l'opposition farouche des tenants des théories classiques, les magnifiques résultats de Mézières et de ses élèves parlent pour la méthode de la manière la plus éloquente qui soit.

Je ne veux pas, dans cet article, entrer dans les détails de la méthode mais plutôt faire ressortir l'abîme existant entre le Méziérisme d'un côté, et la kinésithérapie classique de l'autre. Et surtout, je veux que par cet article les gens de France Shotokan intéressés et concernés aient quelques notions de base sur la méthode :

1) Pour Mézières, la forme crée et conditionne la fonction.

Exemples simples :

- avec des jambes tordues, la marche ne peut être que tordue, non-économique, voire douloureuse,
- dans un thorax disharmonieux, les fonctions cardiaques et respiratoires ne peuvent être que défectueuses à plus ou moins long terme.

La plupart de nos maladies ne sont dues qu'à nos dimorphismes. Donc, le premier point est de ramener la morphologie vers l'harmonie des formes. Ce faisant, on rééquilibre les fonctions et, les symptômes morbides disparaissent comme s'éteindrait la sirène d'alarme quand le feu est éteint ; le Mézières est donc un traitement éthiologique (de la cause de la maladie).

2) Mais pourquoi se tord-on ? Pourquoi tous les humains

ont-ils tendance à s'éloigner de la morphologie parfaite ? L'origine de toutes nos déformations est unique ; il existe chez l'homme un déséquilibre musculaire fondamental inhérent à l'évolution entre les muscles postérieurs et les muscles antérieurs du corps, les premiers étant et de loin, les plus forts. Ce déséquilibre ne tendant, quelles que soient nos activités, qu'à s'accroître, nos muscles postérieurs par leur raccourcissement perpétuel, vont nous tordre dans les trois plans de l'espace, affectant d'abord notre morphologie puis nos fonctions.

3) Les muscles postérieurs étant les plus forts, ils vont nous tordre, comme la corde tord l'arc, et créer la lordose, dimorphisme de base, contre lequel le Méziériste ne cesse de lutter.

Il est donc aberrant et dangereux dans la pratique d'un quelconque sport et en particulier du karaté, de favoriser la lordose par des efforts effectués sur un dos qui n'est pas en stricte rectitude.

4) Toute la méthode découle de cette constatation principe du déséquilibre musculaire antéro-postérieur. Il faut donc rallonger les muscles postérieurs, ce qui renforce ipso facto les muscles antérieurs et réharmonise la morphologie.

5) Si la théorie est, on le voit fort simple, la pratique est comme aime à le répéter F. Mézières " au moins aussi difficile que de jouer du violon ". Cela est très important, car on trouvera parmi les Méziéristes les mêmes différences qu'entre D. Oistrach et " le violoneux du dimanche soir ". Le fait d'être en traitement chez un Méziériste n'est donc pas une garantie. Encore faut-il qu'il est du talent.

6) Etre en traitement Mézières :

-chaque séance dure aux alentours d'une heure et a lieu une fois par semaine. Cette heure est relativement pénible ainsi que les deux jours qui suivent (pendant lesquels les réactions neuro-végétatives sont fréquentes et parfois désagréables).

-la séance Mézières est souvent décrite comme un corps-à-corps thérapeute-malade.

-il n'est pas nécessaire d'attendre d'être malade pour commencer un traitement, nous en avons tous besoin.

-mais attention, il existe une liste officielle des Méziéristes ; les contrefaçons sont de plus en plus nombreuses.

Il vaut donc mieux se renseigner avant de débiter un traitement.

Michaël NISAND. -

"A propos du stage de Mai en Suisse " (suite...)

vie professionnelle avec ces " écarts " de quelques jours que sont les stages.

Laurent TAIEB. -

LE JEÛNE

On me demande de faire un article sur le jeûne, mais je vous parlerai seulement de ma propre expérience.

Tout d'abord, il faut dire que c'est Maître Ohshima qui m'a demandé d'essayer ce type d'expérience, car lui-même jeûne régulièrement depuis fort longtemps. J'ai donc essayé à mon tour. Mon premier jeûne n'a duré que quatre jours et j'étais tellement inquiet du résultat que je n'en ai pas profité. Il était d'ailleurs trop court. Par la suite, tous les autres jeûnes que j'ai faits ont été d'une durée de sept à huit jours, une fois par an. Cela consiste à ne pas manger, mais à boire au moins trois litres d'eau par jour. Les trois premiers jours sont les plus difficiles et ennuyeux ; après le troisième jour, je n'ai plus ni faim, ni soif et le moment de la reprise dépend seulement de la décision de le faire. Il est très important de s'obliger à boire la quantité d'eau prévue et il faut aussi faire très attention à la manière dont on recommence à s'alimenter. Il faut le faire de façon très progressive et il est conseillé d'établir un programme d'alimentation avant de commencer le jeûne, et de s'y conformer rigoureusement.

Pour information, noter que la perte de poids est d'environ sept kilos, poids que l'on reprend assez vite.

Je vais essayer de vous expliquer ce que je ressens pendant cette période. Jusqu'au troisième jour, je suis préoccupé par l'envie de manger, puis, cette envie disparaît progressivement pour laisser place à une conscience intellectuelle de la faim. Ensuite, le rythme de mon corps ralentit de plus en plus, mes mouvements deviennent plus lents, mon esprit plus calme, mon agressivité disparaît et j'ai aussi constaté que mon rythme cardiaque diminuait. En temps normal, il se situe entre 52 et 56 ; pendant le jeûne, il descend entre 46 et 48. Vers la fin du jeûne, mon corps est faible, mais mon esprit est très clair et très lucide, je dirais même fort et c'est un état d'esprit que j'essaie de retrouver pendant mes entraînements. Pour parler de rythme, Maître Ohshima m'a dit qu'il avait constaté que mon rythme respiratoire avait beaucoup changé et qu'il pensait que c'était dû au jeûne.

Comme entraînement de la volonté, c'est un très bon exercice car dès que l'on recommence à manger, la faim revient presque tout de suite et on a tendance à manger trop. C'est pour cela qu'un programme de reprise s'impose. Je vais vous donner un exemple de programme :

1er jour : ne prendre que du laitage

2è jour : du laitage avec des biscuits et du miel

3è jour : du potage, lait, vermicelle

4è jour : du potage de légumes

5è jour : des oeufs à la coque et du potage

6è jour : introduire les viandes blanches (jambon, etc.)

7è jour : reprendre l'alimentation normale.

Enfin la quantité aussi doit être progressive. Ceci n'est qu'un exemple et chacun essaiera de trouver ce qui lui convient le mieux. La reprise donne beaucoup de satisfaction : sur le plan gustatif, on retrouve une langue pure, le goût et l'odorat sont très développés, mais malheureusement s'estompent chaque jour.

Avant de commencer à jeûner, j'étais très fragile de l'estomac (brûlures, ballonnements, digestion très lente) ; depuis, tous ces maux ont disparu.

Chaque jeûne est pour moi un repos annuel (plus d'une semaine sans exercice, ni travail). Le jeûne m'a fait prendre conscience aussi que l'alimentation est quelque chose de très important et qu'il ne suffit pas de jeûner une fois par an pour manger comme un porc tout au long de l'année. Au contraire, il faut rechercher ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. A chacun de trouver ce qui lui convient et d'observer un régime qui lui est propre tout au long de sa vie.

Enfin, je ne peux que conseiller à tous de jeûner car je crois que c'est une nécessité dans la pratique du karaté (jeûne et observation d'une hygiène de vie) et pour ceux qui le veulent, il existe des livres qui vous parleront de ce sujet beaucoup mieux que ce que j'ai pu faire. Mais n'oubliez pas que les livres ne sont qu'un moyen d'information et que de toutes façons, vous ne pourrez comprendre qu'en jeûnant vous-même.

Michel ASSERAF. -

PROGRAMME DES KATA SAISON 1979 .1980

Je vous rappelle que les kata doivent être préparés et travaillés dans chaque section avant le cours spécial dirigé à Garancière, ex :

- Kwanku, le 10 Novembre (à travailler durant le mois d'octobre),
- Bassai, le 1er Décembre (à travailler durant le mois de novembre), etc....

10 NOVEMBRE	KWANKU
1 DECEMBRE	BASSAI
5 JANVIER	JION
2 FEVRIER	JUTTE
1 MARS	HANGETSU
5 AVRIL	GANKAKU
10 MAI	TEKKI NIDAN
7 JUIN	EMPI
5 JUILLET	TEKKI SANDAN.

Daniel CHEMLA. -

STAGE TECHNIQUE DIRIGE PAR MAITRE OHSHIMA A PARIS



destiné à toutes les ceintures).

Ce stage se déroulera au dojo Garancière,
17 rue Garancière 75006 PARIS, les :
Jeudi 4, Vendredi 5, Samedi 6, et Dimanche 7 Octobre,
à raison de :

- 2 cours le Jeudi,
- 2 cours le Vendredi,
- 1 cours le Samedi,
- 1 cours le Dimanche.

CONDITIONS :

Pour les participants de province ainsi que pour ceux du stage de Vichy, le prix a été fixé à 220 Fr. ; pour tous les autres, 275 Fr.

Nous rappelons aux Parisiens, susceptibles d'héberger des membres venant de la province, de le faire savoir au secrétariat de FSK.