

FSK
liaisons

France Shotokan



www.franceshotokan.com

N° 76 / Septembre 2007

SOMMAIRE

France Shotokan Liaisons doit continuer	3
Reprise du dojo de France Shotokan Nîmes	3
Stages spéciaux à l'étranger	4
Au service de nos trois vies	6
Questions à Stéphane Audoin, Godan 2006	7
Visite de Maître Ohshima en Europe	8
Remarques sur le passage de grades	11
Passage de grades du 20 mai 2007	12

France Shotokan



66 rue de Sèvres
75007 PARIS
01 45 66 07 71

www.franceshotokan.com

Shihan
Tsutomu OHSHIMA

« Une pierre précieuse ne brille que si l'on l'astique »

Proverbe japonais



Adresse de la rédaction :

Mélanie Krummenacker
11 rue du fond
67340 Lichtenberg
Port. : 06 15 58 92 08
melaniekrum@yahoo.fr

Photo couverture : Pierre Heimann

France Shotokan Liaisons doit continuer...

Avec ce numéro, Mélanie Krummenacker achève ses trois années en tant que rédactrice en chef du journal de notre association, trois années au cours desquelles, seule ou à peu près, elle a pris en charge ce travail de liaison au sein de France Shotokan: qu'elle soit chaleureusement remerciée pour ce qu'elle a fait au service de nous tous, et aussi pour la qualité du journal sous sa direction.

FSKL est aujourd'hui une institution ancienne – il aura bientôt trente ans ! – et c'est une grande satisfaction de constater qu'il est toujours vivant. Daniel Chemla en avait eu l'idée en 1978, et il m'en avait confié la rédaction, alors que j'étais tout juste Shodan. A l'époque, pas d'ordinateurs : les textes étaient tapés à la machine à écrire sur des matrices que l'on portait ensuite à l'éditeur... à raison de quatre numéros par an. A la sortie de chaque numéro, s'organisait la cérémonie de l'envoi à tous les membres, qui se faisait manuellement, à partir d'un fichier manuel lui aussi...

Je ne m'offre pas ici un petit moment de nostalgie. Je voulais juste souligner que cette « institution » constitue un petit trésor auquel, tous, nous nous devons de veiller.

D'ailleurs, les très nombreux numéros de FSKL recèlent des richesses que nous pouvons exploiter aujourd'hui pour le plus grand bien de l'association : c'est ainsi que j'ai en projet de réunir l'ensemble des interviews données par Maître Ohshima dans ses colonnes, et d'en faire un livre permettant aux plus jeunes pratiquants de découvrir le maître de notre école à travers les libres propos qu'il tenait lorsqu'il était interrogé lors de ses passages en France. Ce sera une manière nouvelle d'avoir accès à sa réflexion sur le karaté, à présent que nous n'avons plus la chance de le voir aussi souvent qu'autrefois et que les juniors n'ont plus guère qu'un contact très ténu avec lui.

Bref, FSKL doit absolument continuer. Sa rédaction, à mon sens, doit incomber de préférence à des jeunes, qui peuvent trouver ainsi une manière originale de s'investir dans la vie de France Shotokan. J'en appelle donc aux volontaires susceptibles de reprendre le flambeau à la suite de Mélanie. Une équipe se lèvera-t-elle, dans un de nos dojo, pour relever ce défi ? ■

*Stéphane AUDOIN
(Président)*

Reprise du Dojo de France Shotokan Nîmes

En septembre dernier j'ai repris le dojo de Nîmes, qui se trouve dans un petit village très sympathique du nom de Caveirac, à 4 km de Nîmes.

Nous avons mis en place un nouveau bureau avec Paul Tempier (Nîmes), Lucien Langlois (Caveirac), Daniel Profetta (Arles), Xavier Carle (Port-Saint-Louis), Michael Tenil (Port-Saint-Louis) et moi-même de Port-Saint-Louis.

Une distribution de prospectus dans la bonne humeur avec Terry, Ervin et Lucien s'est terminée au Mac Donald's.

La reprise des cours a eu lieu mi-septembre avec le programme suivant : les cours du lundi sont dirigés par Paul et axés sur les kata et les cours du vendredi sont dirigés par moi et axés sur les kihon et les kumité. Je suis soutenu par une petite équipe de Port-Saint-Louis qui se fait un plaisir de m'accompagner pour m'aider à dynamiser le dojo de Caveirac.

A ce jour, nous avons réussi à fidéliser 9 nouveaux membres qui apprécient notre pratique et qui sont très réguliers : Pierre, José, Yann, Jordan, Raphaël, David, Aurian,

Frédéric et Alexis.

Nous avons de grands projets pour lesquels je suis très optimiste : monter des dossiers de subvention et organiser un stage technique qui sera dirigé par un senior de France Shotokan pendant la prochaine saison. Pour cette saison, le stage technique a eu lieu à Port Saint Louis dans le cadre du 20ème anniversaire du dojo. Cet événement portait le nom de « Fraternité Shotokan 1987-2007 » ■

*Robert AMETLLA
(Dojo de Nîmes)*

Stages spéciaux à l'étranger

A une époque où Me Ohshima dirigeait les stages spéciaux, il était de règle d'accueillir des membres d'autres organisations Shotokan du monde entier.

Si la présence même de Me Ohshima était pour la plupart la principale motivation de leur participation à notre stage spécial, ils avaient de plus grand plaisir à retrouver nos seniors (Daniel Chemla, Alain Gabrielli, Jean-Pierre Gerbaulet, Michel Asseraf...) qui avaient été actifs dans l'animation, et la construction des autres organisations Shotokan alentour comme Suisse Shotokan, Maroc Shotokan, Israël Shotokan...

C'est à cette époque, avant 1990, que pour ma part, profitant de cette dynamique, j'ai tissé quelques liens avec des visiteurs étrangers. Nous attendions avec excitation d'être appelés par Me Ohshima pour participer au jyu gumité qu'il dirigeait juste après le sanbon gumité, et qui opposait en général cinq membres de FSK à cinq membres des organisations étrangères présentes. Au-delà du plaisir de pratiquer le jyu gumité (que j'espère toute jeune ceinture noire éprouve), c'était aussi une bonne occasion de consolider les premiers liens tissés dans les autres entraînements et aux repas.

Puis Me Ohshima a cessé de diriger les stages spéciaux, et chaque organisation s'est renfermée sur elle-même, d'autant que plusieurs Godan y assureraient désormais la formation technique : « Pourquoi aller chercher ailleurs ce que l'on a l'impression d'avoir chez soi ?... »

Excepté avec Belgique Shotokan ou nos amis polonais de Varsovie que nous voyons régulièrement du fait même de l'attachement de leurs leaders respectifs à notre groupe, les visites étrangères sont devenues plus rares...

C'est ainsi que depuis les années 90, les liens n'ont plus été entretenus avec les autres organisations Shotokan qu'au travers des événements internatio-

naux, dans lesquels l'entraînement est anecdotique, et où la convivialité prime.

C'est à l'occasion de l'ouverture du Shotokan Ohshima dojo de Santa Barbara en 2000, et sur une idée originale d'Alain Gabrielli, que j'ai lancé une invitation à toutes les organisations pour que nous renouions avec cette tradition d'échanges autour des stages spéciaux. En effet, si Me Ohshima reste le ciment entre nos organisations, qu'en sera-t-il plus tard de nos relations ? Aujourd'hui, c'est toujours sa présence qui fait que nous nous déplaçons pour participer aux événements internationaux. Si nous voulons tisser des liens durables avec les autres organisations Shotokan, c'est bien autour du Stage Spécial, spécificité de notre école, que nous pourrions le faire. Les anniversaires, à eux seuls, ne suffiront pas à entretenir des liens qui risquent de se déliter bien vite, s'ils ne sont développés par nos juniors respectifs au travers de l'entraînement. L'idée était donc que chaque organisation multiplie les occasions de tisser des liens entre juniors, soit en leur proposant des bourses pour qu'ils participent à des stages spéciaux à l'étranger, soit en invitant tout simplement des délégations étrangères à participer gratuitement à des stages spéciaux.

C'est pour cela que de façon régulière (une fois tous les deux ans environ), une délégation de France Shotokan de 3 à 5 membres se rend en stage spécial à l'étranger.

C'est sur ce principe que nous avons reçu en mai dernier, une délégation de six membres d'Israël Shotokan. Ils nous ont envoyé en souvenir la photo ci-jointe avec le commentaire : « A France Shotokan, pour une expérience exceptionnelle, et un super Stage Spécial ».

Le mot qu'ils y ont joint ajoute que pour eux (Tomer Freddy, Yair, Saggi, Chen et Sarit), c'est une expérience inoubliable, et ils remercient tous ceux qui étaient au stage spécial de Vichy.

En retour, une délégation de quatre membres de FSK vient de participer au stage national d'Israël Shotokan.

C'est peut-être enfin le début d'une nouvelle tradition d'échanges que je souhaite continuer de promouvoir. Chacun de nos juniors s'il est sérieux, assidu, peut-être proposé par son senior pour participer

à un Stage Spécial à l'étranger avec pour mission de représenter FSK dignement, et de contribuer à tisser des liens avec les autres juniors pour préparer nos relations futures avec les autres organisations Shotokan Ohshima. ■

Richard HIEGEL
(Vice-Président)



Au service de nos trois vies ...

Le samouraï est un « serviteur ». Membre de la classe des guerriers dans la société féodale japonaise, il est prêt à tous les sacrifices au profit de son seigneur, le daimyo. Le code d'honneur, défini au début du XIII^{ème} siècle, inclut notamment la pratique de la mort rituelle nommée seppuku. Je respecte cet engagement et, à la fois, je ressens une gêne à imaginer un homme vouer chaque instant de sa vie à un autre homme. Je privilégie à cet engagement celui d'être au service de nos trois vies : celle de mon senior, la mienne, celle de mon junior.

La vie est éphémère et elle prend un sens plein, en ce qui me concerne (et il appartient à chacun de créer le sens qui lui convient, en fonction de ses valeurs, de son expérience de vie...), quand je l'inscris au sein d'une lignée. J'aime me laisser toucher par une histoire et continuer à l'écrire, à ma manière, ou simplement la lire et la dire.

La première de mes histoires est celle de ma famille. Je continue à écrire cette histoire au fil des jours, de mes engagements, de mes choix, de mes actions, de mon vécu... Et mes deux garçons continuent à écrire cette histoire à leur façon... La deuxième de mes histoires commence avec une rencontre : celle d'un professeur de karaté-do. J'aime explorer les racines de cette histoire, celle des arts martiaux et du karaté-do, qui se déploie, dans une certaine mesure, à travers moi, au grès de ma pratique, de mes valeurs, de mes envies, de mes imperfections, de mes doutes, de mes questionnements et surtout à travers les relations et les liens qui se tissent. Je ressens une énergie stimulante à considérer, comme le propose Maître Ohshima, que j'ai trois vies et particulièrement quand les relations qui se déploient ont pour assises le cœur et le respect.

Cette vision est ma liberté, donc ma responsabilité. ■



Bruno ROUSSEAU
(Dojo de Paris - Vaugirard)

Questions à Stéphane Audoin, Godan 2006

Nous poursuivons notre présentation des 3 nouveaux Godan de France Shotokan par un entretien avec Stéphane, notre Président.

Fiche d'identité

Nom: Audoin
Prénom: Stéphane
Date de naissance: 25-02-1955
Lieu de naissance: Paris
Profession: Historien
Hobby : Anthropologie

Dojo: Paris-75
Ancienneté: Débute en 1972
Kata favori: Jutte
Technique favorite: Mae te
Nombre de stages spéciaux: inconnu !...
1^{er} professeur: Dominique Obadia

FSKL: Peux-tu nous raconter tes débuts au karaté ?

SA: J'ai découvert le karaté sous la direction de Dominique Obadia à l'association sportive de Sciences Po, lors de la saison 1972-73. Je me suis ensuite rapidement inscrit au dojo de Paris, situé alors boulevard Malesherbes, dont Jean-Louis Ménard était alors le professeur pour les débutants. Ceci m'a permis d'assister ensuite aux entraînements que dirigeait Daniel Chemla. C'est avec ce dernier que j'ai découvert presque tout de suite le stage spécial, à Orléans, en 1973. Mon premier contact avec Maître Ohshima a d'ailleurs eu lieu en 1973 ou 1974 à l'occasion d'un passage de grades qu'il dirigeait. En 1978, juste après mon shodan, j'ai fondé le journal FSK Liaisons à la demande de Daniel Chemla : je suis très heureux de voir qu'il existe toujours ! A l'époque, je faisais chaque année une longue interview de Maître

Ohshima, distillée sur plusieurs numéros. Il faut dire que dans les années 1970 et 80, Maître Ohshima dirigeait lui-même les stages spéciaux, et on le voyait beaucoup, chaque année, à Paris et en France. Le contact avec lui était aisé, même pour un jeune Shodan ! Cela m'a apporté plus que je ne pourrais l'expliquer...

FSKL: A quels changements majeurs as-tu assisté chez France Shotokan depuis tes débuts ?

SA: Une des grandes évolutions a certainement été la féminisation de notre groupe. A mon premier stage spécial, en 1973, il n'y avait qu'une seule femme, et elle était un peu une curiosité ! C'est un changement culturel et sociétal en quelque sorte, mais plus profond qu'on ne pourrait le penser, car en fait les femmes ont apporté une forme de rigueur dans l'entraînement que de plus anciens que moi ont également notée.

Le deuxième changement important est, à mon avis, le vieillissement de FSK. Nous avons la chance à France Shotokan d'avoir un groupe important de personnes qui pratiquent depuis de nombreuses années. Elles portent la mémoire de l'association. C'est un phénomène nouveau dans le karaté: jusqu'alors, à ma connaissance, il y avait quelques vieux maîtres, mais pas de vieux pratiquants ! La première génération, celle qui a fondé l'association en ligne directe avec Maître Ohshima, arrive, à l'en croire, à la fin de sa « vie d'entraînement ». Cela implique une prise en charge de l'association par les générations suivantes: c'est une étape importante et qui n'est pas gagnée d'avance. Les plus jeunes doivent prouver qu'ils sont capables de maintenir un cadre et des standards d'entraînement très stricts. Et, en outre, ils doivent préparer leur propre succession. Ce qui se profile à l'horizon, c'est une collégialité avec les plus anciens des différentes générations. Après tout, cela peut marcher mieux qu'avec un leader unique : l'avenir le dira. Les dix ans à venir seront cruciaux pour la survie de l'association telle qu'elle existe à l'heure actuelle.

FSKL: *Cette collégialité se dessine-t-elle également au niveau international ?*

SA: Là, je reste assez sceptique. Dans le monde, les associations Shotokan de notre obédience sont marquées par leurs spécificités nationales. Elles ont individualisé leurs pratiques, ainsi que leurs conceptions du karaté. Certes, il existe des liens assez serrés avec certains groupes, mais il me semble plutôt que nous risquons de nous éloigner les uns des autres.

FSKL: *As-tu un message important à faire passer aux juniors ?*

SA: Si tu veux. Ce qui me frappe souvent, c'est l'aspect contradictoire que revêt pour eux l'entraînement par rapport à d'autres aspects de leur vie. On a l'impression qu'il doivent constamment arbitrer entre l'entraînement et les études, les examens, les débuts de la vie professionnelle ou autre... Personnellement, je n'ai jamais cessé de m'entraîner (bien ou mal mais là n'est peut-être pas exactement le problème). Je suis surpris de cette évolution chez les plus jeunes: quand vous maintenez votre entraînement coûte que coûte, vous êtes plus efficace dans tout le reste... L'entraînement n'est jamais du temps perdu, c'est du temps gagné : c'est une leçon que je tiens de Daniel Chemla, qui en connaissait un rayon sur la question. Ne pas aller aux stages, aux entraînements, car les examens arrivent est une idée absurde, et même une grave erreur ! L'entraînement est complémentaire du reste, et aide à le réussir : c'est cela que j'aimerais que les juniors comprennent d'abord.

Merci Stéphane ! ■

Visite de Maître Ohshima en Europe

Renée nous propose un condensé des remarques de Maître Ohshima à l'occasion des différents entraînements qu'il a dirigés au cours de sa visite du mois de juin.

Après l'entraînement avec Me Ohshima en Suisse, voilà les points sur lesquels il a insisté une fois de plus:

- 1) Il a observé les compétitions qui se sont passées le premier jour et il pense que beaucoup de jeunes sont très bien, MAIS il faut qu'ils comprennent une chose très importante dans les arts martiaux: c'est qu'ils ont peut-être obtenu des waza-ari, c'est-à-dire un demi-point, mais les arts martiaux, ce n'est pas réussir à moitié, mais c'est obtenir un « full point », c'est-à-dire réussir à 100%. Et on en revient toujours à la même chose: nous devons toujours avoir en tête de faire les techniques de la façon la plus efficace possible et ne pas se contenter d'à peu près.
- 2) On n'a pas le droit de changer quoi que ce soit dans les kata! Nous avons la chance d'avoir un livre de référence, KARATE-DO KYOHAN, il faut sans cesse s'y référer, car on a pu dévier un peu sans s'en rendre compte, et encore une fois: à n'importe quel niveau. Et Maître Ohshima a ajouté que lui-même, il le relisait constamment.
- 3) Il ne faut jamais être content de soi, ne pas continuer à faire toujours la même chose, mais avancer, progresser. Notre but doit être d'aller toujours plus haut, et il accompagne ces paroles d'un geste vers le haut.

Il a également corrigé notre échauffement en insistant sur le fait que, dans les exercices de stretching assis au sol, il ne fallait pas faire d'à-coups, mais descendre à chaque fois sur une expiration longue. Je voudrais ajouter une remarque à ce propos: je ne pense pas qu'il soit bon de tirer sur les vertèbres pour aller le plus bas possible en faisant le dos rond. Quand Maître Ohshima dirigeait encore l'échauffement, je me rappelle qu'il disait toujours dans ces exercices: "back straight", le dos droit. Alors tant pis si l'on ne peut pas descendre bas, il faut avant tout garder le dos droit et assouplir les articulations de l'aîne.

Il a encore répété de veiller à ne pas abîmer notre corps, par exemple à ne pas faire travailler le genou latéralement.

J'ai encore une fois saisi l'occasion de voir Maître Ohshima le plus possible pendant son séjour en Europe et j'ai donc suivi ses cours à Sion, à Schopfheim, à Paris et à Bruxelles et à chaque fois il a corrigé les kata:



Photo : Pierre Heimann

1) Dans BASSAI

- la position de la main dans le premier mouvement: le majeur de la main gauche doit arriver exactement au niveau du poignet de l'autre bras. Encore une fois, ceci peut vous paraître un détail, mais s'il prend le temps de le corriger, c'est que c'est important.

- dans tous les mouvements où on tourne les hanches, les épaules et les hanches doivent tourner complètement et il ne faut pas déplacer le pied arrière en faisant un pas qui n'existe pas dans le kata. Si l'on n'y arrive pas, et bien notre travail c'est d'assouplir nos hanches et de travailler le mouvement jusqu'à ce qu'on y arrive. Quand on avait posé un jour la question à Maître Ohshima pour des gens qui ont un problème dû à un accident, il avait répondu que c'était un travail de rééducation. Toujours et toujours encore il faut **vouloir** se corriger!

J'ai souvent remarqué que ce sont toujours les plus anciens qui ont du mal à se corriger, à faire l'exercice qui est demandé. C'est une mauvaise attitude, c'est faire preuve d'auto-satisfaction. Il faut lutter contre ce défaut qu'on a naturellement parce que c'est plus rassurant et plus facile de faire comme on a l'habitude de faire plutôt que d'essayer de faire autrement, parce qu'automatiquement on va se sentir mal à l'aise.

- veiller au mouvement 4 (je numérote les mouvements comme dans KARATE-DO KYOHAN) où le tetsui doit nous protéger complètement, le poing se trouvant face à l'épaule opposée (photo 12)

- veiller au mouvement 9 et à la position de la main pour saisir (photo 27)

- veiller à la position des 2 mains, mouvement 19 (photos 41 à 44)

- et encore une fois veiller au mouvement 41 à ne pas aller au-delà des 90° quand on pose le pied droit (photo 98 et croquis des pieds)

(suite page 10)

2) Dans KWANKU

- mouvement 15: place de la main sous l'aisselle
- mouvement 61: le poing droit attaqué à l'intérieur de l'autre poing (photo 100)
- mouvement 65: la main gauche est tendue complètement vers l'avant pour saisir et le bras droit passe devant le visage pour le protéger avant de faire uraken (photos 108 à 110)

3) Dans JION

- dans le 2ème mouvement, les poings vont directement dans la position montrée sur la photo 8 sans ajouter quoi que ce soit
- veiller à faire l'enchaînement des mouvements 34 à 37 correctement (photos 60 à 67)

A Schopfheim, Maître Ohshima a de nouveau corrigé l'échauffement afin que nous ne fassions pas des mouvements qui puissent nous blesser.

Ensuite, comme il y avait de nombreux enfants plus ou moins attentifs, il leur a dit combien il était important d'être attentif, concentré, de ne pas faire plusieurs choses à la fois, par exemple si l'on s'entraîne, de ne pas penser à ses études ou à un problème familial ou autre, on doit se concentrer totalement sur l'entraînement; si on étudie, de ne pas écouter de musique, etc

Autant pour les enfants que pour les adultes, il faut toujours faire de son mieux, donner le maximum, ne pas perdre son temps, la vie est assez courte.

Enfin, il faut toujours garder à l'esprit que la force, ce n'est pas la force physique, la force consciente, qu'il faut refouler afin qu'apparaisse la force subconsciente. Veillez donc toujours à travailler sans force, concentré, l'esprit et la respiration loin à travers l'adversaire.

Bon courage à tous ! ■

*Renée HUG
(Dojo de Colmar)*



Photo : Pierre Heimann

Remarques sur le passage de grades

Le passage de grade ne doit pas seulement vous permettre d'accéder au grade supérieur, il doit aussi vous faire prendre conscience des problèmes que vous pouvez avoir, **même si vous avez réussi**. Alors comme je l'ai déjà fait, je vais encore insister sur certains points techniques. Ne vous en étonnez pas, car ce qui ne va pas la plupart du temps, ce n'est pas la mentalité - car il est évident qu'à France Shotokan on a acquis celle-ci au moins à partir de la ceinture marron et en grande partie grâce aux stages spéciaux. Bien sûr, il peut y avoir l'émotivité qui vous fait "perdre les pédales", mais si vous travaillez vos techniques afin qu'elles soient efficaces, vous allez acquérir de l'assurance et en faisant un kata vous pourrez alors imaginer à quoi correspond chaque technique dans un combat et vous serez alors réaliste.

Or quand on voit la façon dont certains font leurs kata, visiblement ils n'ont pas compris certaines techniques et surtout ils n'ont pas compris que **dans une technique, la base c'est le pied d'appui !**

Je regrette de n'avoir pas mis un paragraphe sur le pied arrière dans "LA PRATIQUE DU KARATE-DO", mais Maître Ohshima insiste tellement là-dessus à tout propos tout au long du livre que je pensais inutile d'en rajouter...

Ce n'est pas normal que dans les passages de grades ceinture noire, il y ait tellement de mauvais zenkutsu, kokutsu ou kidadachi du fait d'un pied arrière qui part dans la mauvaise direction et qui donc n'est absolument pas connecté. Alors, je vous en prie, appliquez-vous un peu à corriger votre pied arrière! Il est tout particulièrement choquant que vous choisissiez comme kata favori par exemple Tekki Shodan et que vous ayez un kidadachi avec les pieds "en canard", ou bien Heian Nidan ou Heian Yodan, des kata qui commencent par un kokutsu avec un kokutsu qui ressemble à tout sauf à un kokutsu!

Il y a d'autres points sur lesquels Maître Ohshima a toujours insisté et, s'il le fait, c'est parce que c'est important de ne pas changer un millimètre dans un kata. Par exemple:

Dans Heian Yodan, le shuto en attaque du 11^{ème} mouvement (photo 18 dans KARATE-DO KYOHAN) est tout-à-fait différent des attaques en shuto de

Kwanku. Vous pouvez le voir sur les photos dans KARATE-DO KYOHAN, mais aussi lire les notes dans LA PRATIQUE DU KARATE-DO à ce sujet. Avez-vous déjà travaillé avec partenaire tout cet enchaînement de mouvements à partir du coup de coude? Il ne semble pas!

Un autre exemple dans Tekki Shodan: sur les photos 5, 17, 20, 25, 37, 40, Maître Ohshima tourne bien ses épaules et tout le haut du corps dans la direction du mouvement, alors que sur les photos 6, 21, 26, 41, ses épaules restent dans l'alignement des hanches. Même si l'on ne comprend pas pourquoi, on se force à l'appliquer, car c'est aussi un point qu'il a toujours corrigé.

Un dernier exemple: dans Bassai, vers la fin du kata dans le 41^{ème} mouvement (photo 98), le pied droit ne va pas au-delà des 90 degrés. Me Ohshima l'a tellement répété, mais les gens sont tellement persuadés qu'ils font juste qu'ils n'entendent même pas ses remarques ou qu'ils ne font pas attention aux notes écrites. Vous avez pourtant les 2 livres de référence avec photos, croquis de la position des pieds et notes explicatives, il faut constamment s'y référer. Si on ne veille pas à ne rien changer, que sera notre karaté dans 10 ou 20 ans ?????

Evidemment on n'arrive pas à corriger une faute du jour au lendemain quand on l'a répétée des milliers de fois, mais il faut sans arrêt penser à se corriger, à être critique vis-à-vis de soi-même et ne pas croire qu'on fait toujours bien. Bien sûr, personne n'est parfait, mais justement cela veut bien dire que l'on peut toujours encore découvrir une faute dans un mouvement, et ceci quel que soit notre niveau. C'est difficile de se rendre compte des erreurs que l'on fait, mais il faut se faire corriger par un senior de temps en temps et n'oublions jamais que **l'école de Me Ohshima c'est la rigueur, "être strict avec soi-même"**.

Pour finir, une dernière chose: ne vous trouvez pas d'excuse si vous avez raté et surtout ne rejetez pas la faute sur quelqu'un d'autre ou sur votre partenaire. C'est VOUS qui faites le passage de grade et si vous n'obtenez pas le grade, c'est VOTRE faute.

Si vous voulez continuer à progresser, il faut avoir ce sens critique.

En tant que ceintures noires, vous avez non seulement la responsabilité de votre pratique, mais aussi celle de l'enseignement ou de l'exemple que vous donnez. ■

Renée HUG
(Dojo de Colmar)

Passage de grades du 20 mai 2007

BLAINVILLE Marcel	Sottevast	Shodan
FRANCKI Guillaume	Marseille "Bassai"	Shodan
GIROS Béatrice	Paris	Shodan
HOFFMANN Isabelle	Orléans la Source	Shodan
LARGE Pierre-Yves	Jassans	Shodan
LE GUEN Goulven	Landerneau	Shodan
NEMET Arnaud	Paris	Shodan
PANTEL Ghislain	Marseille "Bassai"	Shodan
RASCLE Roger	Plaisance du Touch	Shodan
SETO François	Jassans	Shodan
BOUVIER Sophie	Ribeauvillé	Nidan
DURRINGER Clément	Toulouse	Nidan
FAURE Christophe	Bergerac	Nidan
LEVY Bernard	Strasbourg	Nidan
TAÏEB Alain	Paris	Nidan
AYLIES Patrick	Colmar	Sandan
LECOUVE Philippe	Paris	Sandan
OUAZAR Farid	Paris	Sandan
ARRIVE Steve	Marseille "Poing Chaud"	Yodan
MOLINARI Marc	Marseille	Yodan
PHILIPPE Jean-Marc	Caen	Yodan
PITEL Christian	Caen	Yodan

