

FSK
liaisons

France ShotoKan



www.franceshotokan.com

N° 85 / Novembre 2012

SOMMAIRE

Editorial : Reprendre l'entraînement	2
Calendrier des stages nationaux	3
Premier stage technique à La Réunion	4
Stage technique de Renée HUG	6
Anniversaire de Quimperlé	7
Compétition nationale 2012	8
Vancouver ? Et bien ?	10
Transmettre le karaté Shotokan Oshima	12
Résultats Vichy 2012	12
D'abord, il faut faire attention !	13
Stage des plus de 50 ans	14
Se faire face honnêtement et rigoureusement	15

France Shotokan



66 rue de Sèvres
75007 PARIS
01 45 66 07 71

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
dalbinsteph@wanadoo.fr

Shihan
Tsutomu OHSIMA

Les anciens sont à l'honneur

En guise d'édito, je vous laisse à la lecture de l'article de notre ami saïgonnais Michael SISOVIC sur la reprise de l'entraînement. Bien d'entre nous en faisons l'expérience (moi-même après trois années de « congé parental ») et à ceux-ci qui ne savent pas, soyez indulgents envers ceux-là qui n'ont pas la chance de connaître une voie sans arrêt...

Au programme de ce numéro, stages techniques, compétitions et stages spéciaux : un vrai programme pour une année riche en entraînements ! N'oubliez pas d'afficher les calendriers de stages dans vos dojos pour compléter votre pratique hebdomadaire. ■

Bonne reprise à tous, Stéphanie DALBIN

➤ Reprendre l'entraînement après une longue parenthèse...

Nous connaissons toutes et tous des vies différentes et certains d'entre nous peuvent être amenés à s'écarter de l'entraînement pour des raisons aussi diverses que variées et pour des périodes plus ou moins longues.

Quand cette période est longue, on régresse forcément techniquement et physiquement (pas forcément mentalement car la vie offre des opportunités au moins aussi fortes qu'en Karaté de faire face à ses responsabilités et de se faire face à soi-même).

Quand on a été « accro » au Karaté à un moment de sa vie, on a, je pense, toujours en soi l'envie de revenir vers le groupe et vers l'entraînement. Le problème est que l'appréhension de s'y remettre est souvent grande : Est-ce que c'est la peur de ne plus pouvoir suivre physiquement ? Les regrets de constater le décalage de niveau et de grade entre soi-même et ceux qui ont continué la pratique ? La peur de ne plus retrouver cette image nostalgique du Karaté qu'on a connu « dans l'temps » ? Bref, un cocktail d'émotions et d'appréhensions qui nous font garder le Keiko-Ji et la ceinture au placard.

L'objectif de cet article est le suivant : je suis conscient que FSK n'est pas clientéliste et qu'il appartient à chaque membre de se motiver. Néanmoins, l'impulsion d'un Senior peut être un élément important et créer les conditions d'un déclic pour un retour à l'entraînement. C'est exactement ce qui m'est arrivé et un email de Richard Hiegel aura suffi pour me faire remonter en selle. Je veux donc dire deux choses :

- 1) Aux Seniors, n'oubliez pas complètement ceux qui se sont écartés de la pratique et n'hésitez pas à maintenir un contact avec eux ; ils ne sont peut-être pas complètement perdus pour l'entraînement...
- 2) A ceux qui se sont arrêtés dans leur pratique, oui, le retour est difficile physiquement et moralement. Mais il y a un plaisir énorme à renouer avec le groupe et la pratique. D'autre part, s'il est vrai que l'on aura perdu en vitesse, on appréciera, après quelques mois de retour à l'entraînement sérieux, de constater progresser en densité dans son Karaté. ■

Michael SISOVIC, Saigon Karate, Vietnam (12 juin 2012)

Calendrier des stages nationaux saison 2012/2013

DÉSIGNATION	DIRECTION	DATE	Date limite d'inscription	LIEU	CONTACT	COMMENTAIRE	PRIX INDICATIF
F1 Compétition Régionale SUD	Jean Claude HUMBERT	1 ^{er} et 2 décembre	22-nov-12	MARSEILLE	HUMBERT Jean-Claude 06 62 38 14 03		
F2 Stage Technique	M. ASSERAF A. GABRIELLI J.L.MENARD	du 6 au 9 décembre	15-nov-12	HOULGATE	JOURDAM Georges 06 82 19 08 26	1 ^{er} cours jeudi 6 à 22h (pas de repas prévu), départ le 9 après le repas de midi	155 C
F3 Stage Yodan-Godan	Jean-Louis VERAN	26 et 27 janvier	10-janv-13	BOIS DU LYS (Melun)	Secrétariat FSK 01 45 66 07 71	Arrivée possible le vendredi soir 25 janvier (+ 15 €)	105 C
F4 Compétition Régionale EST	Jean-Louis VERAN	9 et 10 février	01-févr-13	STRASBOURG	DUC Laurent 06 77 85 97 13	Compétition Est France et pays limitrophes	30 C (repas Samedi soir compris) 70 C (repas et hôtel)
F5 STAGE SPÉCIAL VIETNAM	Richard HIEGEL	du 21 au 24 février	27-janv-13	SAÏGON	AUDOIN Raphaël raphael.audoin@gmail.com	Attention : Places limitées. Il est conseillé d'arriver au moins 1 ou 2 jours avant le 21/02/13	100 C (billet avion ≈ 800 C)
F6 STAGE SPÉCIAL PARIS	Richard HIEGEL	du 14 au 18 mars	20-févr-13	ORLÉANS	Secrétariat FSK 01 45 66 07 71		170 C
F7 STAGE SPÉCIAL DU SUD OUEST	Michel COUTANT	du 30 mars au 2 avril	13-mars-13	TEMPLE SUR LOT	BRUNOT Gilles 06 88 30 89 22 gillesbrunot@ciub.fr		170 C
F8 Stage TORITE et NAGEWAZA	JL VERAN R HIEGEL	20 et 21 avril	10-avr-13	METZ	DALBIN Stéphanie 06 63 01 46 68		20 C entraînements seuls 55 C si + repas et hébergement
F9 STAGE SPÉCIAL NATIONAL	Jean Louis VERAN	du 9 au 12 mai	24-avr-13	VICHY	Secrétariat FSK 01 45 66 07 71	Arrivée mercredi soir 8 mai	170 C
F9 bis STAGE SPÉCIAL NATIONAL pour les plus de 50 ans	Richard HIEGEL	du 9 au 12 mai	24-avr-13	VICHY	Secrétariat FSK 01 45 66 07 71	Arrivée mercredi soir 8 mai	170 C
F10 COMPÉTITION NATIONALE	Patrick MINGUI	mai - juin	(Dates en attente de confirmation)	PARIS	MINGUI Patrick 06 10 14 46 74	Pour des raisons d'organisation, aucune inscription ne sera prise sur place	5 C
F11 Stage Technique	Michel ASSERAF	du 13 au 16 juin	1-juin-13	BAERENTHAL	DUC Laurent 06 77 85 97 13	1 ^{er} cours jeudi à 22h (pas de repas prévu), départ le 16 après le repas de midi	170 C
F12 STAGE SPÉCIAL BELGIQUE	Khalid JOUHARI	du 4 au 7 juillet	19-juin-13	SPA (Belgique)	Belgique Shotokan +32-485/978.496	Arrivée mercredi soir 3 juillet 2013	170 C
F13 Stage-Vacances	Jean-Louis VERAN	du 5 au 9 août	30-juin-13	ILE DE GROIX	contact : 06 12 19 60 67 ou 06 86 28 21 10	Transport maritime et hébergement : se référer à la lettre d'information	75 C
F14 Stage des Cadres	Jean-Louis VERAN	7 et 8 septembre	30-juin-13	BOIS DU LYS (Melun)	Secrétariat FSK 01 45 66 07 71	Arrivée possible le vendredi soir 6 septembre (+ 15 €)	105 C
F15 STAGE SPÉCIAL DE L'EST	Jean-Louis VERAN	du 31 octobre au 3 novembre	23-oct-13	BAERENTHAL	DUC Laurent 06 77 85 97 13	Arrivée mercredi soir 30 octobre 2013	170 C
F16 STAGE SPÉCIAL DE L'OUEST	Patrick MINGUI	du 31 octobre au 3 novembre	23-oct-13	DINARD	MINGUI Patrick 06 10 14 46 74	Arrivée mercredi soir 30 octobre 2013	170 C
F17 STAGE SPÉCIAL DU SUD	Joël VAILLANT	du 31 octobre au 3 novembre	23-oct-13	SAINTE TULLE	ARRIVE Steve 06 81 40 15 26	Arrivée mercredi soir 30 octobre 2013	170 C

LICENCES F.F.Karaté D.A. OBLIGATOIRES POUR TOUS LES STAGES

1^{er} stage technique à la Réunion - 28 et 29 avril 2012

Réunion, route du Volcan, 1500 m. d'altitude, 28 avril 2012... le 1^{er} stage technique France Shotokan du CKDT (Club de Karaté Do du Tampon), fondé il y aura bientôt 2 ans par Jessica Dosio.

Samedi 28 avril :

8h : Regroupement de tous les stagiaires dans une auberge à la Plaine des Cafres. Il fait frais et ensoleillé, un temps idéal pour commencer le stage. Peut-être un peu trop frais pour les réunionnais qui sont habitués à la chaleur des bas, mais Joël se moque gentiment d'eux...

Premier contact avec Joël Vaillant. Il est venu spécialement de Marseille pour diriger le stage. Mais, oh, surprise ! Joël retrouve des anciennes connaissances : Henri et Laurent, décidément : le monde France Shotokan est petit... et le stage s'annonce bien !

9h30 : Premier entraînement, Joël passe en revue méticuleusement toutes les techniques de base, nous sommes tous éblouis par son sens pédagogique. Les techniques sont décortiquées une à une. Nous ne voyons pas le temps passer. 12h : c'est déjà l'heure de déjeuner...

12h : Carry, fruits tropicaux, nous sommes gâtés. Puis petite promenade forestière dans un sentier botanique. Nous avons nos guides : Jean François nous dévoile les fleurs, Henry imite les oiseaux et les attire jusqu'à nous. Puis...

16h : Nous entamons le 2^{ème} entraînement du jour. Place aux techniques de jambe. Joël nous dévoile les secrets de mae-geri, mawashi-geri et yoko-geri.

21h : Ce fut une bonne journée, encore un bon repas. Les réveils se règlent pour le lendemain, mais c'était sans compter sur le programme...

22h : Joël nous a concocté un entraînement de nuit ! Nous travaillons zen-kutsu et finissons par 500 tsuki dans le noir, un aperçu de « stage spécial »...

24h : Allez, vite une tisane et au lit. Car demain, ceux qui s'attendaient à dormir à poings fermés jusqu'au petit déjeuner ont dû revoir leur réveil : ce sera 6H du matin ! Paré Jim ??

Impressions d'un nouveau 5e kyu

Merci encore Joël. Pour moi, un des moments clé du stage a été le passage de grade, Je l'ai malheureusement abordé avec beaucoup de nervosité et d'appréhension. Mais j'ai quand même réussi mon passage de grade, je suis 5e Kyu, et j'ai surtout l'intention de continuer à progresser.

Jean François LEBON, 5e Kyu

Dimanche 29 avril :

2^{ème} jour de stage : La journée commence donc à 6h. Il fait encore nuit quand nous nous dirigeons vers le dojo.

6h30 : Le jour commence à pointer son nez. C'est dans les lueurs de l'aube que nous enchaînons Talkioku Shodan, Hein Shodan et Hein Nidan. Les katas s'enchaînent les uns après les autres, entrecoupés par les explications des différents Bunkai. 8h30 arrive tellement vite, c'est déjà l'heure du petit déjeuner !

9h : Finalement, nous avons pris goût aux entraînements surprise. Et c'est à la demande générale que le cours suivant s'organise...

11h : Retour au Dojo, avec au menu : entraînement libre, l'occasion pour chacun de peaufiner ses techniques, ses katas et de demander des explications à Joël, toujours aussi disponible pour chacun.

15h : Dernier entraînement du stage. Joël nous fait travailler en kumité Ten no Kata. Nous écoutons attentivement toutes ses explications. La voie du Karaté Do commence à s'esquisser... Dernier salut... c'est « déjà » fini...

Mais pas pour tout le monde. Cela ne fait que commencer pour Jean François : son premier passage de grade... Nous sentons sa tension et son stress, mais surtout son envie de donner le meilleur. Délibérations... Verdict... 5e kyu !

Le 1^{er} Stage FSK à La Réunion vient de se terminer. Alors nous nous retrouvons tous avec nos proches pour le fêter ensemble au coin du feu et pour l'arroser de lichettes de rhums arrangés maison. Et oui, c'est fini, mais à quand le prochain ?

Félicitations à Jean François qui a réussi son passage de grade, 5e Kyu.

Merci à Jessica d'avoir organisé ce stage.

Et merci à Joël d'avoir accepté de faire 9 500 km pour nous enseigner le Karaté de Maître OHSIMA dans notre petite île de l'océan Indien. Nous sommes tous honorés de l'avoir côtoyé et d'avoir pu bénéficier de toute sa science du Karaté. ■

Laurent CHEN CHI SONG and co.



Stage technique de Renée HUG à Barr

Samedi 9 et dimanche 10 juin 2012

Un soleil et des sourires rayonnants ont accueilli ce week-end les karatékas de l'Est (et même au-delà des frontières puisque cinq Suissesses et un Suisse étaient présents !).

Dès le début, Renée nous incite à nous relâcher au maximum et à nous tenir droit.

Nous commençons alors par explorer Heian Yodan. Quelques Godans rôdent, à l'affût des moindres erreurs, et mettent à l'épreuve les postures. Nous travaillons surtout l'enchaînement yokogeri keage - uraken.

Tous réunis autour d'un agréable buffet, nous découvrons les autres participants, échangeons des anecdotes, notamment sur notre pratique du karaté dans notre vie quotidienne, nos dojos respectifs, et dans les stages spéciaux. L'ambiance est joviale (en tout cas à la table de notre cher Président Denis Bauer !).

Nous poursuivons ensuite par Bassai. Nous approfondissons le premier mouvement, qui permet de « pénétrer dans la forteresse », ainsi que le double age-uke. Quinze minutes de pause, et c'est reparti ! Kwanku est l'occasion de mettre en application les leçons de Heian Yodan.

Le lendemain, le kata favori de Me Ohshima est à l'honneur. Une bonne occasion pour se familiariser avec Hangetsu-dachi.

Tout au long du stage, Renée entrecoupe les katas d'éducatifs pour nous pousser à un réalisme maximal.

Elle explique qu'il est nécessaire de corriger rapidement ses erreurs (ne pas hésiter à se regarder dans un miroir ou se faire filmer).

Elle nous amène à faire des katas lentement, sans précipitation, ce qui requiert un engagement mental absolu... et des courbatures dans les jambes !

Le plus important pour elle est de tout relâcher (sauf le mental) ! Ne pas lever les épaules lors des age-uke, ne pas crispier les jambes en faisant hangetsu-dachi... Ne pas mettre de force musculaire est la condition essentielle pour dessiner des postures et mouvements justes. Plus nous vieillissons, moins nous avons de force musculaire et donc moins nous pouvons « tricher » !

Au final, j'ai été impressionné par la force tranquille, la pédagogie, la gentillesse de Renée. Sa méthode m'a beaucoup plu. Les références à Me Ohshima étaient constantes. Enfin, merci à Eliane MATTERN et Michel KROFFIG : l'organisation était brillante, l'accueil chaleureux dans un dojo lumineux ! ■

Dan LEVY / dojo de Strasbourg



Le club de Quimperlé vient de fêter ses 40 ans les 16 et 17 juin 2012

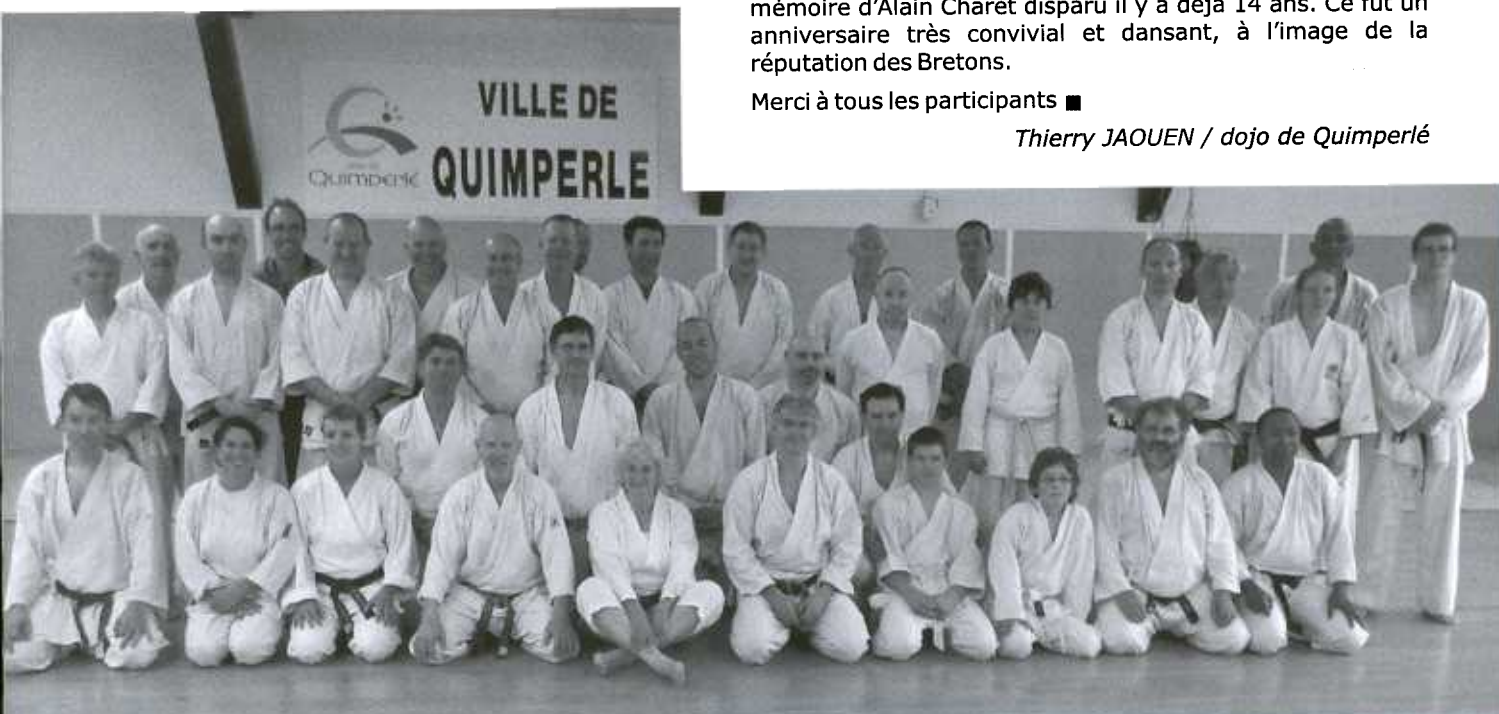
Un cours dispensé par Denis Bauer, président de France Shotokan, un habitué des lieux, a ouvert les festivités le Samedi après-midi. Puis le Dimanche matin, c'est Renée Hug qui a pris le flambeau à l'entraînement pour les plus motivés. Avec une séance sur la décontraction. Ce fut très intéressant.

Les licenciés de Normandie, Paris, Toulous et d'Alsace et bien sûr la Bretagne, étaient présents à cet événement. Un hommage à Robert Marchand, fondateur du club de Quimperlé en 1972, a été rendu en la présence de l'ensemble de sa famille. Il a été rappelé que Robert a formé vingt ceintures noires, dont cinq toujours fidèles à l'entraînement.

Par la même occasion nous avons aussi porté un toast en la mémoire d'Alain Charet disparu il y a déjà 14 ans. Ce fut un anniversaire très convivial et dansant, à l'image de la réputation des Bretons.

Merci à tous les participants ■

Thierry JAOUEN / dojo de Quimperlé



France Shotokan

Une compétition à Paris

Le dojo de Paris était très heureux, comme à l'accoutumée, d'accueillir la traditionnelle compétition nationale les 2 et 3 juin 2012. Il n'est pas facile d'éviter les lieux communs pour parler d'une compétition (indiquer le nombre de participants, d'équipes, les vainqueurs et les autres, l'atmosphère - toujours bonne !). Je ne le ferai donc pas.

Il faut dire tout de même que nos amis suisses étaient venus en nombre, et ont constitué trois équipes.

Je me suis demandé pourquoi les dojos de France - au nombre de 46 tout de même - n'envoient pas plus d'équipes ou de pratiquants à cette occasion. C'est bien dommage car c'est toujours un très bon moment. Je saisis cette occasion d'exprimer notre reconnaissance aux « habitués » : Port Saint-Louis, Marseille, Larmor-Plage, Orléans, Cherbourg, Vaires, Chennevières et les dojos suisses. Pardon si j'en oublie ! Nous tentons pourtant à Paris de faire en sorte que cette compétition soit accessible à tous : participation modique aux frais, dîner largement pris en compte par le dojo d'accueil, hébergement chez des pratiquants parisiens dans la mesure du possible... Bref en un mot, venez plus nombreux l'année prochaine ! Nous étions tout de même 35, ce qui est loin d'être négligeable.

Le dîner fut particulièrement chaleureux dans un petit restaurant rue Dupetit-Thouars, à proximité du Carreau du temple. Ses structures métalliques, dégagées des murs de brique dans le cadre de sa réhabilitation, s'élançaient étrangement vers le ciel pas encore obscur. La chaleur était forte, c'était un des rares beaux jours de ces derniers mois, ce qui explique sans doute que les libations furent

importantes... les intéressés étaient tout de même en parfaite forme pour les compétitions individuelles le lendemain matin !

Le fait nouveau : la compétition nationale comprenait pour la première fois une section « jeunes ». Les compétiteurs en lice dans ce cadre ont étonné par leur sérieux et leur niveau technique. Il faudra faire attention dans quelques années sur le tatami...

Les combats furent de bon niveau et se sont déroulés sans accidents. Cet heureux constat découle sans aucun doute de la qualité de l'arbitrage - merci aux nombreux seniors qui ont assuré cette tâche : Joël Vaillant, Marc Zerhat, Jean-Louis Véran, Philippe Lecouvé, Victor Coelho, Fabien Deneuille, Robert Ametia - et d'une prise de conscience de son importance, renforcée par le stage des cadres de septembre dernier.

Vous trouverez ci-joint, tout de même, les résultats des différentes catégories de compétition. Si dans l'esprit des arts martiaux, cela importe peu, il faut bien, pour nos esprits contemporains, des gagnants et des perdants !

Enfin, j'exprime toute ma reconnaissance au nom de tous à Patrick Mingui, qui est pour beaucoup dans la réussite de la compétition, à la fois stricte et fraternelle, à l'image du personnage... ■

A l'année prochaine !

Michel BRUMEAUX / dojo Paris-Vaugirard



1. Compétition individuelle :

Catégorie ceintures blanches et marron : 1^{er} Mohamed Cherb (Paris Vaugirard) / 2^{ème} : Lucas Le Goff (Larmor Plage) 3^{ème} : Sébastien Loggia (Marseille)

Ceintures noires : 1^{er} Khalifa Niang (Paris Vaugirard) / 2^{ème} Florent Dionisi (Paris Vaugirard) / 3^{ème} Sanounou Samassa (Orléans)

Juniors (15-16 ans) : 1^{er} Julien Hubaud (Marseille) / 2^{ème} : Alexander Leng (Port Saint-Louis) / 3^{ème} : Palade Solomany (Vaires sur Marne)

Juniors (12-14 ans) : 1^{er} Raphaël Dwight (Marseille) / 2^{ème} : Pierre Hubaud (Marseille) / 3^{ème} : Rambelason Solomany (Vaires sur Marne).

2. Compétition par équipe :

Equipes féminines : 1^{er} : Marseille / 2^{ème} : Suisse / 3^{ème} : Paris Vaugirard

Equipes masculines : 1^{er} : Paris Vaugirard / 2^{ème} : Suisse / 3^{ème} : Port Saint-Louis

► **Compétition des 2 et 3 juin 2012, Paris**

Comme chaque année, nous nous sommes retrouvés à Paris pour la compétition nationale de FSK. Avec une participation en hausse, l'enthousiasme et le sérieux étaient également présents. Je tiens d'emblée à remercier les Seniors présents ces jours-là pour le bon déroulement de l'événement et les karatékas de Paris pour la partie organisation et ses aléas... A ce propos, il serait bon qu'il y ait des responsables attirés pour les tables de marquage qui soient présents les deux jours de compétition de même que sont présents les arbitres (aller au bout de ce qu'on entreprend) !

En dehors de ces considérations techniques, je tiens à saluer la présence de nos plus jeunes (les moins de 18 ans) qui ont fait preuve d'une grande détermination dans leurs combats, loin d'être intimidés pour leur première participation à la compétition nationale, leur concentration et leur sérieux dans et en dehors des combats étaient un exemple pour beaucoup. Notons également une bonne présence féminine avec ce sentiment que le discours « le combat n'est pas pour nous » s'estompe et laisse place à « nous avons envie de nous exprimer ». Juste une observation cependant : ne cherchez pas à combattre à l'image des hommes, au contact, au choc ! Vous possédez

une vision, une sensation au timing naturellement plus lucides que les hommes, tentez donc une approche du combat plus fine tout en gardant la détermination et la rigueur dont vous savez faire preuve !

Les combats de nos catégories masculines m'ont également agréablement surpris de part le renouveau des effectifs et l'évidente mise en application d'un entraînement sérieux. Comme je le répète, enthousiasme et rigueur ne sont pas incompatibles, au contraire !

Pour tous ceux que le combat impressionne ou indiffère, dites-vous que la manière dont il est abordé lors de nos compétitions FSK n'est qu'une continuité de l'entraînement et que l'état d'esprit de chacun n'est basé que sur le respect et la passion de notre art... l'envie de partager et d'élever le niveau de chacun au-dessus d'un confort routinier, d'entraînement sans remise en question. Je vous invite donc tous quel que soit votre niveau à nous rejoindre dans nos différents rendez-vous annuels que sont les compétitions de l'Est, du Sud, de Paris pour ces rencontres où les termes partage, détermination, contrôle et enthousiasme cohabitent parfaitement. ■

Patrick MINGUI / entraîneur national





Vancouver ? Et bien ? Quelle formidable aventure !

Voici les mots qui me viennent au moment de me remémorer ce séjour Vancouverois auquel j'ai eu la chance de participer. N'ayant jamais posé le pied sur le continent américain, ce voyage fut-riche en découvertes !

Pour rappel celui-ci s'est déroulé du mercredi 8 au 15 août, l'ensemble des événements organisés par Canada Shotokan pour son 40^{ème} anniversaire se tenant du vendredi 10 au dimanche 12. La compétition internationale étant le samedi après-midi, nous avons donc eu le temps d'affiner notre préparation avant notre entrée en matière, et de percevoir les ultimes conseils de notre coach, alias Patrick Mingui.

Après un vol un peu long pour mes jambes interminables, nous arrivons donc à Vancouver et non sans encombre. En effet, suite à un raté avec le passeport d'un des compétiteurs, celui-ci n'a pu embarquer avec nous et ne pourra donc participer. Il nous faut un remplaçant, Patrick a l'air confiant sur la possibilité d'en trouver un ; pas de panique, mais tout de même une pensée présente dans l'équipe tout au long du séjour à notre malheureux camarade resté à Paris.

A l'approche du début des festivités, nous nous sommes ainsi entraînés les matins, et profité des après-midi et soirées pour visiter Vancouver. Nous avons de cette manière découvert le downtown avec ses grattes-ciel et ses grandes rues larges et fourmillantes, ainsi que le Stanley Park vaste et verdoyant. Côté entraînement, Patrick a insisté sur les déplacements et l'explosivité. Après celui de vendredi, l'air est plutôt maussade, le ton est donné et la tâche ne sera pas simple !

Vers 16h direction le Pan Pacific Hotel

pour l'enregistrement de notre participation et nous voilà partis pour le Coal Harbor, la marina où se fera l'embarquement pour la croisière qui marquera le début des événements. En Chemin nous croisons et retrouvons Denis Bauer, Jean-Michel Meyer, Astrid Schneider ainsi que Renée Hug et sa fille qui ont eux aussi fait le voyage.

La croisière est agréable, l'occasion pour les plus anciens de retrouver les connaissances faites lors des précédentes manifestations, mais aussi pour nous compétiteurs de commencer à repérer et jauger nos futurs adversaires. A côté de cela nous profitons d'une vue splendide sur la baie de Vancouver avec les montagnes en fond, et d'un buffet bien appétissant. Maître Ohshima fait le tour des tables pour saluer tout le monde, très généreux de sa part ! La soirée s'achève sur la nouvelle que Chris, un américain, est d'accord pour compléter notre équipe et nous voilà déjà samedi, jour fatidique !

Pour le choix de notre hébergement, nous avons eu le nez fin, car nous sommes à 5 min à pied de l'endroit où se tiendra la compétition ! Entraînement le matin, sous la direction de Maître Ohshima, qui après nous avoir fait travailler des Tsuki et des Mai geri, prends le temps de répondre à bon nombre de questions, et finira par conclure que tout est noté dans Karaté Do Kyohan et qu'il faut y prêter attention. Après un repas de midi plutôt consistant, un échauffement succinct et les derniers conseils de Patrick, il est l'heure ! Les équipes sont appelées en rang, nous saluons la table des Godan, les tableaux sont annoncés, et c'est contre une équipe internationale que nous disputerons notre quart de

finale. Le suspens est complet pour ce match, puisque c'est au dernier combat sur la victoire de Samuel que nous l'emportons ! Je me sens responsable de cette presque élimination, je n'ai pas été à la hauteur sur ce premier combat, Patrick me souffle dans les bronches, et cela me booste, et il le faut bien car le prochain tour est contre les Américains.

Tout commence bien. Florent et moi, qui passons en premier, remportons nos combats ce qui nous porte à 2-0. Puis s'en suit une série de déconvenue qui nous amène à 2-3, Chris égalise 3-3, et il en revient encore à notre Sam d'avoir à jouer le match pour le gagner ! Seulement cela ne passe pas, et nous voilà propulsé en petite finale. Cette défaite, je peux me permettre sans aucune prétention de l'attribuer à une véritable défaillance de l'arbitrage, tant la surprise qu'a généré telle ou telle décision dans le public était visible. Mais peu importe, en fin de compte nous sommes français et du coup toujours fiers même dans la défaite, et qui retrouvons nous pour le match de la 3^{ème} place ? Nos amis Suisses ! Contre qui nous brillons et ainsi l'emportons ! Médaille de bronze pour l'équipe française, le coach a le sourire, il nous assure que nous avons fait notre boulot et nous félicite ! Le tournoi individuel ne nous portera pas bonheur, mais on peut de tout même saluer la 4^{ème} place d'Anabelle !

Il ne nous reste maintenant plus qu'à fêter la médaille dignement !

Le dimanche se résume au passage godan du matin, long, où 2 candidats sur 9 ont obtenu le grade, puis l'après-midi avec un second entraînement sous la direction de Maître Ohshima durant lequel nous avons travaillé quelques katas et des assauts

conventionnels par groupe de niveau. Tout au long, Maître Ohshima n'aura cessé d'insister sur la nécessité de préserver son corps (pas son énergie !) par un entraînement sécurisant et, sur l'importance de ce qui est écrit et montré dans Karaté Do Kyohan.

La journée et les festivités s'achèvent par le banquet du soir dans le Crystal Pavilion du Pan Pacific Hotel, où notre président Denis Bauer a eu l'occasion lors de son discours d'inviter les autres nations au cinquantième anniversaire de notre association !

Pour conclure, ce fut une expérience formidable pour mon entraînement que d'aller affronter l'inconnu en terre inconnue, et je ne saurais que trop recommander la pratique de la compétition à tous dès que l'occasion s'en présente ! ■

Benjamin CAMIAT



De gauche à droite : Isabelle Hoffmann, Florent Dionisi, Khalifa Niang, Benjamin Camiat, Patrick Mingui, Anabelle Ramanantsoa, Samuel Patin, Chris.

Transmettre le karaté Shotokan Oshima

Cette année le stage de Vichy pour les plus de 50 ans (stage qui ne peut être appelé "stage spécial" selon Me OHSHIMA) a été dirigé (et très bien dirigé) par Richard HIEGEL qui a demandé aux 5^{èmes} dan de corriger éventuellement. C'était la première fois que j'avais l'occasion de voir le travail de ceintures noires que je n'ai pas l'habitude de voir pratiquer et j'ai été abasourdi en constatant :

1) Qu'il y a pas mal de ceintures noires, et même des 3^{èmes} dan, qui ne savent pas pratiquer en étant décontractés. Alors je me pose la question: que leur enseigne leur dirigeant? Je n'ai JAMAIS fait un entraînement avec Me OHSHIMA sans qu'il n'insiste à plusieurs reprises sur "relax", "no power". A Vancouver lors de la fête du 40^{ème} Anniversaire de CANADA SHOTOKAN, Sensei a insisté une fois de plus là-dessus et prouvé que la force musculaire est inutile en prenant un jeune garçon comme exemple. A chaque fois il nous répète et nous montre cela et je pense que maintenant où nous avons de moins en moins d'occasion de le voir, c'est aux anciens de transmettre ce message si important pour lui.

Je peux ajouter que j'ai fait l'expérience avec un gamin de 8 ans et une amie de mon âge, pas du tout sportive, et ça marche! Pour ceux qui ne savent pas, vous prenez une personne qui n'a pas de gros muscles, vous lui faites faire age uke et vous appuyez très fort sur son bras et, bien sûr, il ou elle ne tient pas! Mais si vous vérifiez que son bras et son épaule sont complètement décontractés et que son age uke

est correct (le bras est parallèle au front et ne va ni en avant ni en arrière, le poignet n'est pas cassé, etc ...), vous pouvez appuyer de toutes vos forces, le bras ne bougera pas!

Je vous en prie, relisez bien le chapitre sur le KIME dans le livre "La pratique du Karaté-Do".

2) Que lorsque le dirigeant d'un cours donne des explications sur un exercice, trop de gens ne sont pas assez attentifs pour saisir TOUT ce qui est important pour faire l'exercice correctement. Pourquoi? Manque de concentration ou défaut d'orgueil ("moi je sais, je n'ai plus rien à apprendre..."), alors qu'on peut apprendre même d'un débutant ou en voyant les erreurs des autres (malheureusement on a du mal à voir les nôtres ...) et qu'on ne sait JAMAIS tout!

Tout comme dans les Kata, tout est important dans un exercice pour qu'il soit fait correctement et qu'ainsi on apprenne quelque chose.

Si, comme Richard, on vous dit que le pied avant ne doit pas se déplacer sur le côté dans Irimi, c'est que c'est essentiel pour comprendre Irimi. Alors bien sûr sur une attaque vous pouvez déplacer votre pied sur le côté et ça marchera, et vous êtes content, MAIS ce ne sera pas Irimi!

Comment pouvez-vous progresser si vous n'avez pas la volonté d'APPRENDRE... ■

Bon courage, Renée HUG

« La voie par la technique », Me Funakoshi
 « Form itself is strength », Me Ohshima
 ("la technique elle-même est forte")

Résultats passage de grade Vichy 2012

1 SHODAN	BERTON Jean-Philippe	LARMOR PLAGES
2 SHODAN	CAES Éric	ENTENTE MAULOISE
3 SHODAN	DUMAS David	SAINT LÔ
4 SHODAN	FERNANDEZ André	PORT SAINT LOUIS
5 SHODAN	JOSQUIN Sylvine	ORLEANS LA SOURCE
6 SHODAN	MORANDY Daniel	PARIS VAUGIRARD
7 SHODAN	NIANG Khalifa	PARIS VAUGIRARD
8 SHODAN	PERRIN Olivier	TOULOUSE Plaisance du Touch
9 SHODAN	QUEIJO Jaime	LA GLACERIE
10 SHODAN	PROTOIS Pascal	SAINT LÔ
11 SHODAN	TUR Julien	BERGERAC
1 NIDAN	AUDOIN Raphaël	PARIS VAUGIRARD
2 NIDAN	BLAINVILLE Marcel	SOTTEVAST
3 NIDAN	BRICCHI Franck	EYSINES
4 NIDAN	VILLEMMAIN Aude	ORLEANS LA SOURCE
1 YODAN	BRUNOT Gilles	BERGERAC
2 YODAN	DENEUVILLE Fabien	CHENENEVIÈRES
3 YODAN	POLIDOR Michel	CHERBOURG



D'abord, il faut faire attention !

Cette petite phrase était affichée au mur de la salle de réunion d'un service de chirurgie Strasbourgeois ! Plus les années passent, plus je pense qu'elle est fondamentale. Fondamentale dans la vie et aussi bien évidemment dans la pratique du karaté.

L'entraînement personnel évolue naturellement au fil du temps avec d'abord l'acquisition de positions et de mouvements, puis leur application en combat puis au contact de l'autre d'abord aux membres puis au corps. On finit par l'extrême simplicité apparente de Iai et les techniques de « réanimation ».

Si ce chemin bien balisé par Maître Ohshima par le programme des passages de grades paraît une continuité, je crois qu'il y a des éléments clés pour passer certains obstacles à la progression, que certains ne franchissent pas.

Avec du recul, il me semble que tout se simplifie et se résume à être relâché, faire confiance à ses formes, utiliser les déplacements de hanches pour guider via les coudes les membres supérieurs et via les genoux les membres inférieurs, et faire un avec soi et avec l'autre.

C'est simple, mais il y a tellement d'éléments bloquant physiques, mentaux, éducatifs et au niveau de l'environnement qu'il faut des années pour approcher cela et qu'on finit par vieillir !

Il faut donc ne pas perdre de temps, il y a urgence. C'est pourquoi, il faut « faire attention ». Répéter des techniques sans essayer de les améliorer à chaque fois ne sert à rien. Comment sentir si l'on est sur le bon chemin. C'est simple, il suffit d'essayer la technique, honnêtement, sans refuser de voir l'échec en le camouflant par de la force.

Pire que cela, la répétition d'erreurs ne fait que les amplifier (au risque de se blesser), et finalement les katas favoris deviennent pires que les autres katas. Que d'années gâchées ! Il n'est pourtant pas compliqué de mettre en place les formes des katas telles qu'elles sont décrites dans Karaté-do Kyohan. Je ne parle pas de celles de Maître Ohshima qui a un corps exceptionnel que la majorité d'entre nous n'avons pas et que nous perdons avec le temps.

On parle d'effet mental des stages spéciaux ! L'un d'eux est la concentration, le « faire attention ». En effet, la répétition par centaines de techniques nous fait vite entrer dans un état mental de quasi auto-hypnose. Nous se sommes plus conscient mais robotisé (le médecin dirait presque par humour lobotomisé !). On ne voit bien au nombre de personnes qui partent avant le compte, qui oublient de faire Kaité. Qui peut dire honnêtement qu'il était conscient de chaque mouvement de chaque kata ?

Si l'on accepte le principe d'essayer de faire bien les choses, de s'améliorer, on est obligé de revenir au stage spécial pour se donner une 2^{ème} chance. C'est plus facile qu'avoir une 2^{ème} vie ! Une 2^{ème} chance pour s'entraîner à faire attention ! Puis une 3^{ème} puis un jour on arrive au 100^{ème} stage spécial et on a quelques cheveux blancs.

Il y a quelques années, je m'étais posé la question de comment faire à Vichy avec un groupe de jeunes dont le mode de fonctionnement n'était plus le même que celui des personnes vieillissantes. Si je puis dire, les premiers recherchent la fatigue pour se dépasser tandis que les autres le sont déjà et doivent se relâcher pour se dépasser. L'idée de faire deux stages parallèles en un même lieu s'est progressivement imposée et Alain a accepté avec succès de tenter l'aventure de prendre en charge le groupe des plus de 50 ans. Richard a pris la suite avec bonheur au dernier stage de Vichy. Plusieurs associations étrangères sont venues expérimenter cela et l'introduisent chez elles.

Je ne partage pas l'avis d'Alain et Renée sur le fait que ce stage pour les plus de 50 ans ne soit pas un stage spécial, car à mon sens et au vu du retour que j'en ai, l'effort mental est bien aussi important, voir plus que celui de jeunes très en forme.

Mais au fond, l'important n'est pas le vocabulaire mais de poursuivre le même chemin, un peu adapté au « contexte ». ■

Bonne rentrée à toutes et tous

Jean-Louis VERAN



Stage des plus de 50 ans

Il y a deux ans, j'avais écrit un petit article expliquant les raisons et les motivations pour lesquelles nous avons créé le Stage Spécial des plus de 50 ans. Il y a maintenant six ans que ce stage existe, je me suis retiré de la direction et Richard Hiegel en a pris la suite, avec le recul, je pense que je peux en tirer quelques conclusions :

1. D'abord, il ne faut pas appeler cet entraînement « Stage Spécial », ce n'en est pas un et il y a une certaine confusion chez certains sur l'approche de ce type d'entraînement.
2. Ce stage est un entraînement axé sur une recherche que j'avais défini dans l'article précédent, nous avons décidé qu'il aurait lieu en même temps que le Stage Spécial National, afin qu'il y ait un contact entre les anciennes et les nouvelles générations. Je pense que c'est une très bonne chose et qu'il faut continuer dans cette voie.
3. Je suis convaincu que ce type d'entraînement doit être prolongé dans les cours débutants afin de leur inculquer les bases des positions de karaté sans contraintes physiques de manière qu'ils comprennent que les positions sont naturelles et de ne pas les obliger à prendre des positions basses tant que la compréhension du mouvement et, l'orientation des articulations ne sont pas correctes. Ceci évitera d'avoir des anciens avec des défauts réhabilitaires dont ils ont le plus grand mal à se débarrasser.
4. L'enseignement des katas doit suivre le même principe avec en plus un contrôle parfait de chaque position des bras, des jambes ainsi que l'orientation des pieds. Trop de formes dans les katas sont approximatives et à chaque passage de grades, on fait le même constat, sans que nous arrivions à améliorer cet état de fait, les katas favoris étant souvent moins bons que les katas imposés. Il y a un vrai problème que nous devons résoudre définitivement.
5. Le travail haut : ce travail est possible & même fortement conseillé pour les pratiquants qui ont des problèmes d'articulations ou qui ont un âge avancé (70 ans et plus). Mais le travail haut ne doit pas gommer la parfaite connection avec le sol et la parfaite coordination des mouvements. La technique position haute est la même que position basse, elle doit être encore plus parfaite puisqu'il n'y a plus de contrainte physique, donc le relâchement doit être total.



6. Le travail sur l'anticipation doit être le souci principal des pratiquants de plus de 50 ans. C'est là que se situe l'élément capital, c'est par ce travail que l'on peut compenser la disparition de notre rapidité physique en la remplaçant par la vraie rapidité qui est l'anticipation. Pour obtenir ce résultat, il faut être concentré, parfaitement relâché et se mouler sur l'adversaire sans intention particulière, il faut être complètement réceptif.

Le programme mis au point pour ce stage des seniors permet de travailler l'ensemble des points mentionnés, mais ce n'est pas suffisant, il faut travailler ces points en permanence, au dojo et chez soi, il n'y a pas besoin de beaucoup d'espace pour ce type d'entraînement. De plus, c'est un entraînement qui permet d'entretenir notre corps sans risque de blessures, ce qui doit être un souci constant quand on arrive à un âge avancé.

Pour terminer on m'a demandé plusieurs fois pourquoi j'avais cessé de diriger ce stage.

Je l'ai fait pour 2 raisons principales. La première, c'est que j'ai 71 ans et que j'ai du mal maintenant à tirer un stage de 4 jours. La deuxième, qui me paraît plus importante, est qu'il faut que les « jeunes seniors » prennent la suite, sans complexe. Ils ont les années de pratique, l'âge et la maturité. Ils feront évoluer ces stages dans le bon sens avec leur propre sensibilité et leur propre recherche, en ce sens, je fais entièrement confiance à Richard. ■

Alain GABRIELLI

Se faire face honnêtement et rigoureusement

Parfois les gens demandent quand ils doivent aller en stage spécial. Je conseille à ceux qui ont au moins trois mois de pratique d'essayer d'y aller. Les débutants doivent connaître tous les blocages, coups de poing et coups de pieds de base. Ils doivent également connaître l'ordre des cinq kata de Heian, Ten No Kata, ippon gumite et sambon gumite de base. Les ceintures blanches et les ceintures marron apprennent beaucoup à chaque stage spécial et ils doivent essayer d'en faire le plus grand nombre possible. Votre premier stage spécial est très important. Considérez que c'est comme si vous alliez plonger dans une piscine sombre la nuit et soyez prêt à tout.

J'espère que tous les membres de Shotokan feront au moins un stage spécial car c'est là l'essence de la pratique d'un art martial. C'est dommage lorsque quelqu'un abandonne l'entraînement avant d'avoir fait un stage spécial, parce qu'il ne comprendra jamais le vrai sens de notre pratique simplement à travers l'entraînement de tous les jours au dojo. Même si les circonstances forcent quelqu'un à s'arrêter de s'entraîner, il aura saisi une partie importante de la pratique en accomplissant un stage spécial.

Du fait de mes nombreuses expériences du stage spécial, j'ai fait quelques suggestions dont certaines sont devenues des règles. L'une d'entre elles, c'est de ne pas envoyer en stage spécial des jeunes de moins de 16 ans. Beaucoup de parents ou de jeunes instructeurs s'occupant d'enfants pensent que certains sont exceptionnels et même que ce sont des génies, bien qu'ils n'aient que 13 ou 14 ans, parce qu'ils sont costauds, qu'ils s'entraînent dur et qu'ils semblent bons techniquement. Ils me supplient alors de leur permettre d'aller en stage spécial. Je sais, par expérience, que la plupart n'iront pas loin après le stage spécial. Beaucoup d'entre eux vont abandonner et ne reviendront plus ou arrêteront de s'entraîner peu de temps après. Par conséquent, je conseille qu'on ne les lance pas dans un stage spécial avant qu'ils n'aient au moins 16 ans.

Pensez aux entraînements que nous faisons. Je suis sûr que la plupart des juniors qui vont en stage spécial souffrent lorsqu'ils font un kibatashi fort pendant une heure et demie. Et j'espère que tout le monde se fait face à soi-même avec droiture et honnêteté. Ensuite, lorsque vous retournez en stage spécial, à chaque fois essayez de trouver comment faire un kibatashi encore meilleur. Tout le monde doit faire les stages spéciaux de cette façon-là pendant de nombreuses années.

Tout le monde se souvient que l'on fait 1000 oizuki la nuit, mais je sais que l'on a souvent tellement sommeil et que l'on est tellement fatigué que l'on ne pense qu'au moment où l'entraînement va finir. En pensant comme cela, on ne fera même pas un seul bon oizuki. Lorsque l'on fait cet entraînement de nuit, chaque oizuki doit être le meilleur que l'on puisse faire. Il faut trouver nos points faibles, une bonne sensation et apprendre à prendre plaisir à trouver la meilleure

façon de le faire. Il vous suffit une nuit de visualiser le oizuki idéal. Je vous suggère de comparer ce mouvement qui pénètre au mouvement similaire qui consiste à transpercer avec une lance. Imaginez que vous teniez une longue lance et que l'adversaire soit un samouraï armé et que vous le transperciez avec la pointe de votre lance. Essayez ensuite de comprendre les mouvements simples des hanches et la façon d'avoir la meilleure posture et de connecter avec les dorsaux.

Avant le stage spécial et pour préparer celui-ci, tous les participants vont, j'espère, surveiller de près leur régime en faisant attention à ce qu'ils mangent et boivent et s'assurer qu'ils sont en bonne condition physique. Ceux qui ont trop de poids doivent essayer de se restreindre. Et ceux qui n'ont jamais couru doivent se mettre à courir avant, mais faites attention aux ampoules. N'y allez pas si vous avez une maladie ou que vous êtes trop fatigué du fait d'une autre activité. Il est important d'être en bonne condition, mentalement et physiquement. Il ne faut pas s'inquiéter étant donné que tout le monde est capable de faire un stage spécial jusqu'au bout, et s'inquiéter ne fera qu'amoinrir votre condition physique et mentale.

Une fois que le stage spécial est terminé, si vous devez conduire sur une longue distance pour rentrer chez vous, faites très attention, car vous êtes plus fatigué que vous ne le pensez. De plus, ne reprenez pas immédiatement votre rythme de vie normale car vous risquez d'avoir des problèmes si vous ne donnez pas à votre corps le temps de récupérer. Maintenez votre force mentale, mais allez-y doucement pendant quelques jours ou au moins pendant une journée.

Ceux qui participent à un stage spécial pour la première fois sont choqués par le stage spécial et ils n'ont peut-être plus envie de s'entraîner pendant quelque temps. C'est naturel. C'est très difficile de retourner au dojo le lendemain. Mais certains qui ont une mentalité forte retournent au dojo et continuent avec la même sensation qu'ils avaient au stage spécial. Nous mettons l'accent sur cette attitude mentale dans notre entraînement car c'est la chose la plus importante, et bien qu'un stage spécial ne dure que trois ou quatre jours, cela vaut parfois mieux que quatre mois ou une année d'entraînement régulier. Cependant, ne vous attendez pas à des résultats immédiats. La véritable compréhension ne vient que beaucoup plus tard. Cela peut prendre quelques mois pour que l'on voie ses effets.

On commence, en stage spécial, à apprendre comment se faire face à soi-même avec droiture, honnêteté et rigueur. La mentalité elle-même commence à changer, année après année. Par exemple, lorsqu'on arrive à peu près à douze stages spéciaux, on entre dans ce que j'appelle « la période des mauvaises manières ». C'est mon opinion personnelle, et le nombre exact de stages spéciaux est basé sur mes propres statistiques.

(suite page 16)

Ce qui peut se passer, c'est qu'une certaine Ceinture Noire se mette à agir comme un fou en stage spécial, en sautant sur les juniors et en leur criant après. Les juniors le regardent alors en se disant : « Ce type est fou ». Je le regarde en me disant : « Il a fait environ 10 ou 12 stages spéciaux ». Presque tout le monde se met à agir d'une façon très stupide dans cette période-là. Ils ne sont pas stupides mais leur comportement est bizarre. Savez-vous pourquoi ? Lorsqu'on commence à faire des stages spéciaux, on se rend compte que les seniors sont vraiment stricts, droits et honnêtes, alors on essaie de faire de son mieux. Mais, à chaque fois, on est tellement fatigué que l'on commence à regretter et on se dit : « La prochaine fois, j'irai à la plage ». Lorsque l'on en a fait environ dix, on commence à sortir de cette période et tout à coup il n'y a plus autant de pression mentale. On se dit : « C'est chouette le stage spécial, c'est formidable, je me sens bien ! » Et on a envie de montrer cela aux juniors qui, eux, ont vraiment de gros blocages mentaux au sujet du stage spécial.

Par conséquent, lorsque je dirige un stage spécial, j'appelle tous ceux qui ont fait 10 ou 15 stages spéciaux et je leur demande de bien vouloir ne pas se comporter de façon stupide, parce que les juniors vont s'y méprendre. Je ne l'ai pas indiqué dans les Notes sur les stages spéciaux, mais en fait c'est un passage vraiment perceptible. On appelle cela « enlever un blocage mental ».

Lorsque l'on arrive à quinze ou vingt stages spéciaux, cette expérience terrible qu'est le stage spécial n'est plus aussi importante que cela. On commence à se soucier des autres. Comment vont les autres ? Auparavant on était préoccupé par soi-même, mais après en avoir fait environ vingt, on atteint un autre niveau. Je suis toujours très heureux de voir cela.

D'un autre côté, les gens s'habituent parfois aux entraînements et finissent de nombreux stages spéciaux en se disant : « Oh, j'en ai fait vingt ou trente ». Si c'est en ayant simplement appris à se fermer les yeux et en ne faisant pas de leur mieux du début à la fin, ils perdent leur temps. Ce n'est pas le nombre de fois qui est important. C'est le nombre de fois où vous avez fait votre meilleur stage spécial qui compte.

Je crois que, en tant que senior, on essaie d'atteindre un niveau où l'on se fait toujours face avec droiture, rigueur et honnêteté. Je ne dis pas que quelqu'un atteint vraiment ce niveau. C'est un peu exagéré de dire que l'on atteint ce niveau-là. On essaie d'atteindre ce niveau, chaque année on revient au stage spécial et on essaie de faire de son mieux. C'est pourquoi nous respectons et considérons comme un senior quelqu'un qui essaie de faire de son mieux depuis de nombreuses années.

On ne se soucie pas tellement des grades en stage spécial. La vraie séniorité signifie « continuer à essayer de se faire face », continuer à participer aux stages spéciaux. Cette participation même a une signification et une valeur. Il n'y a pas de séniorité automatique basée sur le nombre de stages spéciaux auxquels on a participé. C'est une attitude mentale même, cette démarche qui consiste à essayer d'atteindre un niveau élevé. On considère que l'on n'a pas atteint ce niveau. et on aime et

respecte ses seniors pour avoir essayé d'atteindre ce niveau. Ce n'est pas le grade ni la couleur de la ceinture. C'est la façon dont on continue à progresser.

Une autre particularité des associations Shotokan, c'est que nos passages de grade se font à la fin des stages spéciaux. Avant qu'on ait commencé à faire les passages de grade à la fin des stages spéciaux, on passait de nombreuses heures à discuter sur les candidats, les instructeurs recommandant fortement et subjectivement leurs propres juniors. Les résultats étaient très étranges. Ceux que l'on avait recommandés fortement et subjectivement abandonnaient souvent juste après avoir eu la Ceinture Noire et on avait sans cesse ce genre de résultat. Je comprends que ce soit naturel pour les seniors et instructeurs directs de se sentir émotionnellement concernés par le résultat de leurs juniors et qu'ils croient que leurs juniors ont un bon niveau et sont d'excellentes personnes. Les êtres humains sont très sensibles et une de nos faiblesses, faiblesse très naturelle, c'est de considérer ceux que nous connaissons de façon plus positive que ceux que nous ne connaissons pas. Mais en stage spécial tout le monde peut reconnaître ceux qui se font face de façon stricte, forte et honnête. Ces gens-là font de bons stages spéciaux. Bien que nous ne soyons pas toujours comme cela, nous essayons tous au stage spécial d'être sincères et forts. Par conséquent, juste après le stage spécial, le passage de grade devient tout à fait clair et juste. C'est un résultat inattendu, mais je pense que le passage de grade est devenu ainsi plus équitable, même s'il est toujours imparfait.

Au passage de grade, on considère la force physique et mentale du candidat, son niveau technique, son expérience et d'autres facteurs. Cependant, juste après le stage spécial, notre niveau est bien meilleur qu'à l'ordinaire. Même si nous sommes épuisés physiquement, nous pouvons pour la plupart avoir un niveau bien meilleur parce que notre mentalité, notre concentration, et même nos mouvements physiques sont beaucoup plus épurés et forts. Voilà une autre bonne raison d'avoir le passage de grade après le stage spécial.

J'espère que chaque fois que vous ferez un stage spécial vous garderez tous une bonne mentalité jusqu'au tout dernier coup de poing. Vous verrez alors que dans la vie vous vous réveillerez. Si vous arrivez à vivre chaque seconde de votre vie comme au stage spécial, vous aurez alors des moments où vous apprécierez la vie. Par conséquent, lorsque vous souffrez, vous remerciez le ciel de pouvoir réellement vivre cela. Votre mentalité, la partie profonde de votre esprit, votre volonté ou votre subconscient apparaissent très clairement. Vous vous voyez alors avec droiture, rigueur et honnêteté. C'est cela le stage spécial. ■



Extrait de « La pratique du Karaté-Do »
par Tsutumo OSHIMA
traduit par Renée HUG