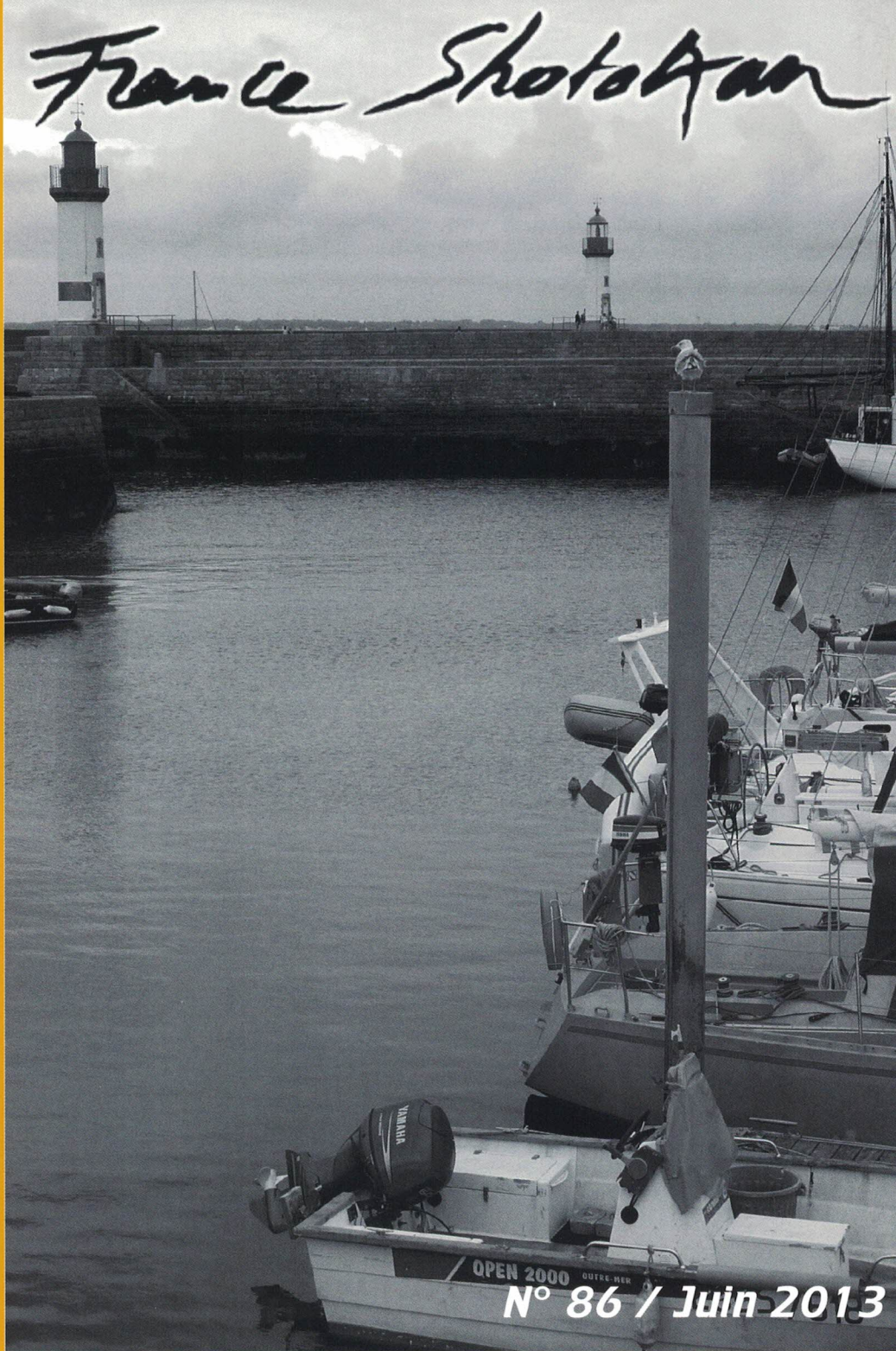


FSK
liaisons

France Shotokan



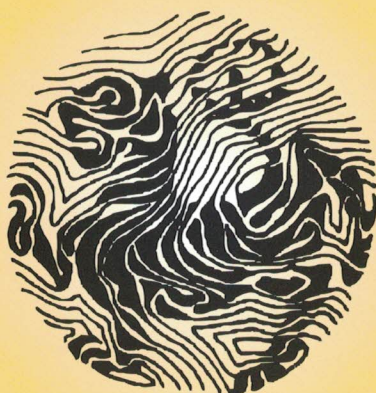
www.franceshotokan.com

N° 86 / Juin 2013

SOMMAIRE

Editorial	2
Les premières fois	3
Impressions soleil couchant	8
Ventes de livres	11
50 ^{ème} anniversaire	11
Passage de grade Vichy 2013	12

France Shotokan



91 rue des Côtes
78600 MAISONS LAFFITTE
01 39 12 03 21

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
dalbinsteph@wanadoo.fr

Shihan
Tsutomu OHSHIMA

Editorial

Pour bien terminer l'année, FSK Liaisons vous livre un partage d'expériences basé autour de deux axes.

D'une part, il s'agit d'évoquer des « premières fois » de karatékas de France Shotokan : premiers stages, premières compétitions, l'apprentissage du karaté passe également par l'expérience des autres, ceux que nous côtoyons sans vraiment les connaître.

D'autre part, il s'agit de s'évader pour l'été avec le karaté ! L'île de Groix vous attend : c'est l'occasion d'allier karaté et vacances en famille ou entre amis. Sous la houlette des anciens, partagez des entraînements, des balades et des barbecues dans une ambiance détendue et des paysages à couper le souffle !

Alors, n'hésitez pas, partez admirer le soleil se coucher à Groix !

Bonnes vacances à toutes et à tous et rendez-vous en septembre dans vos Dojos respectifs. ■

Stéphanie DALBIN



Pérégrination à la quête du « no force »

Après une première année de pratique du karaté dans un club parisien de la fédération, cet art martial était pour moi synonyme de force et de dévouement. Or, depuis la rentrée 2012, un entraînement régulier au dojo de Vaugirard et plusieurs stages m'ont permis de prendre conscience de l'importance du contrôle, de la respiration et de la souplesse. L'enseignement de Jean-Michel Meyer dans le cadre du stage de Cherbourg, qui s'est déroulé du 13 au 14 avril 2013 au dojo de la Glacière m'a sensibilisée à ces nouveaux concepts à travers des exercices bien originaux.

L'esprit du « No force » a été omniprésent durant tout le stage. Jean-Michel a souhaité nous faire part des exercices proposés par Maître Ohshima en 2012 à Vancouver. Ainsi, il nous a fait travailler nos oizuki, gyaku zuki et age uke, avec un bras complètement relâché et soutenu par l'autre main. Ikité fort, épaules basses, absence de force dans les bras, respiration avec le ventre et francs mouvements des hanches étaient à l'ordre du jour. Puis nous avons pratiqué le kata Heian nidan, lentement avec la respiration puis rapidement avec un mental fort. Enfin, le sambon kumite nous attendait de pied ferme avec les trois attaques pour le «tori» et l'évitement et la contre-attaque pour le «uke». J'ai trouvé ce dernier exercice bien difficile.

Tout au long de ce week-end, les cours étaient agrémentés de moments de détente avec la dégustation de fruits de mer à la Cité de la Mer et des plats de poissons frais préparés par

un chef cuisinier shodan au Café de France à Barfleur. Touchée par l'accueil de Georges Jourdam, de ses élèves et amatrice d'oizuki, des nœuds de chaise et des huîtres, je reviendrai faire des kiai !

Ce stage à Cherbourg m'a permis non seulement de respirer l'air marin mais également d'effleurer une dimension insoupçonnée du karaté : le relâchement, source de son efficacité. Cette expérience enrichissante s'est inscrite dans le même état d'esprit que le stage technique d'Houlgate en décembre dernier, qui tel un déclic, a apporté une bouffée d'oxygène à mon karaté. C'est une approche, que j'ai retrouvée récemment lors du stage spécial à Vichy à l'entraînement des femmes dirigé par Renée Hug et que je compte poursuivre en participant à son prochain stage à Barr en mai.

A l'instar du Roi Singe, personnage de la mythologie chinoise que j'ai accompagné enfant dans sa pérégrination vers l'Ouest, contre toute attente, je pars à la quête de l'essence du No force. Le chemin est encore long pour une karatéka débutante. Mais l'effort en vaut la peine. Petite et fine, j'ai trouvé ma voie. Je ne vais plus essayer de me battre comme une armoire à glace mais utiliser une approche plus technique toute en finesse et efficacité. ■

Ngoc-Han Patricia NGUYEN (Vaugirard)

Compétition du 20 janvier 2013 à Port St Louis

Le dojo de Port St Louis organise sa première compétition enfants où 65 enfants et ados étaient présents, de Marseille Prado, Port St Louis et Caveirac.

Arrivés à 9h30, les enfants ont suivi un entraînement ludique de préparation en vue de la compétition dirigée par Jean-Claude HUMBERT. Pendant ce temps les karatékas du dojo de Port St Louis et Caveirac ont préparé le deuxième tatami dans le grand gymnase avec des chaises pour le public qui est venu en masse pour encourager nos petits samurais.

Le buffet disposé sur la mezzanine avec des collations préparées avec amour par Robert a été très apprécié.

L'après-midi la compétition s'est déroulée sur 2 tapis avec Jean-Claude et Lionel sur le premier et Robert, Mourad et Jordan sur le deuxième.

Sur celui de Jean-Claude nous avons assisté aux compétitions des enfants de 9 à 11 ans (filles et garçons), avec de beaux combats. Sur celui de Robert nous avons assisté aux combats des 6 à 8 ans (garçons et filles) ; tous les enfants ont pu combattre face à leurs copains d'entraînement en toute sécurité avec casque, plastron, etc. ... Certains jeunes se sont distingués pendant cette compétition et plusieurs ont un avenir prometteur dans le karaté.

Pour les 13 à 15 ans, Robert, Jean Claude et Lionel ont décidé de finir cette magnifique et conviviale journée dans le grand gymnase avec tous les parents ainsi que les élus qui ont été invités à remettre les trophées et c'est avec les ados que nous avons assisté aux combats les plus propres, avec de très belles techniques.

(suite page 4)

La compétition permet aux jeunes de mettre en application concrètement le travail qu'ils ont appris à l'entraînement. Nous nous sommes rendus compte que le travail conventionnel adapté aux enfants leur permet de s'épanouir et surtout de les fidéliser pour l'avenir. ■



6/8 ANS :

- 1er Reynaud Romain Port St Louis
- 2e Dariy Kozma Port St Louis
- 3e Yousfi Inès Marseille Prado

9/12 ans filles :

- 1er Océane Caveirac
- 2e Garnier Jessie Port St Louis
- 3e Heddaji Oumayma Port St Louis

9/12 ans garçons :

- 1er Gadais Mathias Marseille Prado
- 2e Waille Grégory Marseille Prado
- 3e Yousfi Naim Marseille Prado

13/15 ans filles :

- 1er Kosma Karina Port St Louis
- 2e Salmi Lydia Marseille Prado
- 3e Silvestre Angélique Port St Louis

13/15 ans garçons :

- 1er Dwight Rafael Marseille Prado
- 2e Meng Leng Port St Louis
- 3e André Théo Marseille Prado

Premier stage spécial de Vichy, mai 2013

FSK Liaisons : Il s'agissait pour toi d'un premier Vichy (parce que tu étais mineure jusqu'à cette année): après combien de stages spéciaux déjà ? Et combien d'années de karaté ?

Laure : Il s'agissait de mon cinquième stage spécial. Cela fait maintenant cinq ans que je pratique le karaté.

FSKL : Comment as-tu vécu ce stage? En comparaison avec les stages régionaux déjà effectués ?

Laure : Ce stage fut pour moi une expérience positive, comme chaque stage spécial à vrai dire. J'apprécie beaucoup le fait de pouvoir oublier le quotidien, parfois monotone, pour se consacrer au karaté pendant ces quatre jours.

Le stage s'est bien passé, tout comme mes précédents stages régionaux, avec leur lot de difficultés évidemment.

FSKL : Tu savais que la possibilité de présenter ton Shodan s'offrait à toi ; Etais-ce pour toi le fil conducteur de ce stage, une pensée présente à travers chaque entraînement, un stress permanent ?

Laure : En effet, le passage de grade a ajouté une appréhension supplémentaire au stage. Néanmoins le véritable stress n'est apparu que quand je me suis retrouvée seule face au jury pour présenter mon kata favoris : un moment dont je me souviendrai longtemps je pense. Pour le reste, je dirais qu'il constitue une motivation supplémentaire de se surpasser et de montrer ce dont on est capable.

FSKL : Quel était ton état d'esprit au retour du stage ? A part la satisfaction du passage de grade réussi ?

Laure : Une fois de plus, j'avais ce sentiment plaisant d'avoir repoussé mes limites au cours du stage, mais très vite il laisse place à l'envie de faire mieux ainsi que de s'entraîner davantage.

FSKL : Et maintenant ? Tu vas passer le Bac dans quelques semaines, penses-tu que ce stage en particulier, effectué si près des épreuves qui t'attendent, t'apporte quelque chose dans ta façon de travailler et de te représenter les examens à venir ?

Laure : Je pense que le stage est un bon exercice pour se préparer à toutes sortes d'examens. Il permet vraiment d'apprendre à gérer des situations de stress. Cependant je ne crois pas que ce stage en particulier soit un réel plus avant les épreuves du Bac. C'est plutôt le karaté en général qui me permet d'appréhender ce moment avec plus de sérénité. ■

Laure CAMIAT

Premier stage spécial vraiment « spécial »

Le stage de Vichy 2012 était, pour moi cette année, un stage spécial. En effet j'y ai reçu la ceinture à nouer autour de la taille. En retour de l'examen du Shodan auquel j'avais satisfait l'an passé.

C'est quelque chose qui était quasiment totalement inespéré voilà presque seize ans alors que je débute la pratique du karaté.

Je ne suis venu au karaté que tardivement (à 25 ans) car j'étais confronté à un véto maternel. Ma maman était en effet soucieuse pour ma vie que j'avais failli perdre 15 ans plus tôt. Un grave accident de montagne. Lors d'un éboulis, un morceau de rocher après une chute de quatre-vingt-dix mètres m'explosa la boîte crânienne et me plongea trois semaines dans le coma. Suite à quoi je dûs TOUT RÉAPPRENDRE.

Dispensé de sport en milieu scolaire depuis l'âge de 10 ans, il y avait un profond manque dans ma vie. A 15 ans, j'ai commencé à faire de la course à pied, ce qui m'a apporté un bien-être inestimable, mais il subsistait pas mal de troubles de l'équilibre général.

Sur avis médical du chirurgien qui m'avait opéré consécutivement à mon accident, j'ai pu commencer la pratique du karaté en novembre 1996. Le même mois, après 10 ans de course à pied, je courais mon premier marathon. Au début de ma pratique du karaté je faisais un aller en kion et au kaité j'étais par terre.

Aujourd'hui quinze ans et demi plus tard, avec dix-huit marathons supplémentaires et un cent bornes, mes problèmes d'équilibre vont beaucoup mieux. La pratique du karaté m'a d'ailleurs apporté énormément. Et j'en espère encore au moins tout autant !

L'accès aux stages spéciaux m'a été

refusé depuis longtemps en raison de l'absence de traitement antiépileptique dans ma vie, jugé non nécessaire par la médecine vu la stabilité de mon état de santé.

En discussion avec Jean-Louis VERAN, depuis 2001, pour pouvoir suivre ces entraînements spéciaux, nous avons trouvé en 2009 un compromis. L'accès au stage spécial des plus de 50 ans m'a été autorisé. Y ayant participé à deux reprises, j'y ai beaucoup appris. L'enseignement y est très profond et tout en ressenti. Nous avons convenu lors de ma première participation qu'il me faudrait un tuteur et je remercie très chaleureusement Christian SOURIAUD de Bergerac de m'avoir accompagné pour la mise du pied à l'étrier.

Puis, depuis 2011, je peux pratiquer dans le cadre du stage spécial standard et je remercie Michel COUTANT de m'avoir permis de débiter cette expérience lors du stage du Sud-Ouest. Le stage spécial est un exercice exceptionnel que j'apprécie énormément. C'est l'occasion de vivre notre art martial hors du temps totalement coupé des tracas de la vie quotidienne.

Depuis 1998, pour raisons professionnelles, j'ai quitté Périgueux mon Dojo d'origine. Et depuis 1999, je m'entraîne à Eysines, chez Marc PUIGCERVER, à 55 kms de chez moi (Lesparre Médoc - les Noisettes c'est moi !) et 90 Kms de mon boulot. Deux fois par semaine la plupart du temps. Il m'est aussi arrivé, par moment d'aller m'entraîner une troisième fois à Bordeaux chez Xavier REISS, 10 kms plus loin.

Si j'écris cette lettre aujourd'hui, j'en rends grâce à Marc qui s'est beaucoup impliqué pour comprendre comment ça fonctionne pour moi.

En séquelles, subsistent toujours une certaine lenteur dans mes temps de réaction et mon champs visuel gauche est partiellement absent ce qui fait que je suis désaxé dans mes positions.

La vie n'est pas toujours tendre, mais on doit se battre pour obtenir ce que l'on veut. La pratique d'un sport a été totalement significative pour moi. Ainsi que la pratique du karaté.

Je ne considère pas le karaté comme une discipline sportive. Il s'agit d'un art martial qui doit diriger notre ligne de conduite. La pratique de notre art martial ne doit pas se borner aux limites du Dojo sur le tatami, mais ce doit être une façon comportementale dans notre relation à autrui et notre vie de tous les jours. Etre droit, sincère et véritable, authentique.

J'espère pouvoir continuer à pratiquer aussi longtemps que possible car il me reste ENCORE TOUT A APPRENDRE et pouvoir venir tous vous rencontrer afin de partager nos vécus dans des stages régénérateurs.

Pour finir, un grand merci à tous nos Séniors qui nous transmettent scrupuleusement l'enseignement traditionnel qu'ils ont eux-mêmes reçus de leurs Séniors et qui nous vient de Maîtres OSHIMA & FUNAKOSHI. ■

Régis BOUCHER



Premier stage spécial plus de 50 ans, Vichy mai 2012

FSK Liaisons : Après combien de stages spéciaux as-tu fait le stage Vichy des plus de 50 ans ?

Elisabeth : Après 21 stages spéciaux (dont 11 à Vichy).

FSKL : Quelle était ton appréhension avant le stage, la même que pour tout stage spécial ?

Elisabeth : Pas vraiment d'appréhension, ce qui dominait c'était l'envie très forte d'y participer, de se focaliser davantage sur le qualitatif que sur le quantitatif, de découvrir peut-être des sensations nouvelles, plus subtiles. Ma seule crainte était de me sentir un peu exclue du groupe des juniors (en particulier de ceux du club) du fait des horaires différents et du fait de ne plus partager la même chose qu'eux.

FSKL : Quelle ambiance règne dans le groupe ? Et entre les entraînements, les deux groupes, plus et moins de 50, sont-ils réunis ?

Elisabeth : Comme pour tous les stages, il y a des gens avec lesquels on a plus ou moins d'affinité. Je n'ai pas senti de cohésion particulière dans le groupe en dehors des

entraînements. Dans un stage spécial pour moins de 50 ans, les gens sont plus amenés à se soutenir en raison de l'intensité de l'effort physique et psychologique. Pour les juniors, la sensation de partager quelque chose d'exceptionnel (de spécial !) crée des liens.

Dans le stage des plus de 50 ans, ce que j'ai apprécié en terme d'ambiance au cours des entraînements, c'est l'attention portée à chacun d'entre nous par les anciens qui n'hésitent pas à s'approcher pour corriger sans relâche la justesse d'une posture, l'orientation d'un bras, l'inclinaison d'un dos... Ils le font avec beaucoup d'exigence et de patience, je reçois ça comme un cadeau.

Entre les entraînements, les deux groupes se retrouvent aux heures des repas et plus si affinité : cafétéria, promenade digestive dans le parc..., il n'y a pas vraiment de différence avec mes précédents stages. Je ne me suis pas sentie exclue physiquement mais forcément un peu en retrait lors des échanges sur le vécu d'un Kiba-dachi ou d'un Sambon-gumite.

FSKL : Quels sont les différences et les points communs avec un stage spécial ? Je ne parle pas au niveau du contenu mais au niveau de ce qu'on y travaille.

Elisabeth : La principale différence est dans l'intensité de l'effort. Au delà de 50 ans, on va privilégier la qualité sur la quantité. Non pas qu'avant 50 ans, il faille négliger la qualité mais on demande à un junior de se donner à 100%, d'aller jusqu'au bout de ses limites, de descendre en Kiba-dachi (parfois un peu au détriment de la forme), afin de façonner son mental.

Le point commun, c'est l'engagement qui doit être total dans les deux cas. Ce n'est pas parce que l'effort physique est moins intense qu'il faut venir en dilettante. L'engagement de faire de son mieux pour corriger ses erreurs demande un effort d'attention énorme. On en ressort vidé nerveusement. Cela demande de se regarder avec honnêteté pour faire le constat de ses propres faiblesses et avoir la volonté d'y remédier. C'est exactement la même chose que pour les stages spéciaux des moins de 50 ans.

Enfin, ce qui domine dans le stage des plus de 50 ans, c'est la recherche de la forme juste et l'attention portée au travail des hanches. Lors d'un travail à deux, il faut accepter de renoncer à ses automatismes, quitte à ce que cela ne fonctionne plus pendant quelque temps, pour se donner la chance de découvrir une autre façon de travailler, sans force et plus efficace. Mais quelle surprise et quel bonheur quand au moment où l'on s'y attend le moins, on éprouve une sensation nouvelle et que le partenaire nous dit que la technique est rentrée. Pas facile alors de reproduire la

(suite page 7)



chose ! Mais bon, il faut s'armer de patience et savourer l'instant.

FSKL : Que reste-t-il d'un tel stage? As-tu évolué dans ta façon de pratiquer ?

Elisabeth : J'ai retenu deux ou trois points sur la multitude de remarques qui m'ont été faites. Cela paraît peu mais si je corrige définitivement ces deux ou trois choses, c'est déjà un bilan très positif. Et la bonne nouvelle c'est que depuis Vichy, je pense à ces détails à chaque entraînement.

Par ailleurs, j'ai effectivement évolué en rajoutant des éducatifs à mes entraînements personnels et en changeant de kata favori. Je pense que découvrir ce stage au grade de Nidan est une chance car il permet de focaliser l'attention sur le travail des hanches en abandonnant toute force consciente dans les épaules, ce qui est un point essentiel

pour préparer le Sandan.

FSKL : Continueras-tu les stages spéciaux régionaux ?

Elisabeth : Oui et je m'apprête à partir à Dinard. Mais bien que je m'y sois préparée sérieusement, il y a toujours un peu d'appréhension.

FSKL : Si tu vois autre chose à ajouter qu'il te semble important de faire partager, n'hésite pas.

Elisabeth : Je n'ai aucun goût pour la souffrance, ce qui me motive à faire des stages spéciaux, c'est la curiosité, le plaisir de pratiquer, de progresser, de rencontrer les autres. Je crois qu'on n'arrive à rien en se forçant à faire des choses. Ce stage des plus de 50 ans, c'est un bon moyen d'entretenir ou de renouveler la motivation. ■

Elisabeth AUBRAIS

Première direction de stage spécial, Bourges, mars 2013

Concernant cette « première fois » en tant que responsable d'un stage spécial, j'avoue avoir été perturbé en prenant conscience d'une autre « strate » de l'aspect « spécial » du stage ! J'ai commencé la pratique du karaté en 1983, je crois...trente ans déjà !!! J'ai participé à une soixantaine de stages spéciaux. Quand Jean-Louis et Richard m'ont proposé de diriger ce stage, je me suis tout de suite demandé s'il n'y avait pas erreur de casting ! J'ai eu peur qu'ils aient oublié de penser à d'autres personnes plus compétentes pour tenir ce rôle...

A partir de ce jour, j'ai eu le sentiment de ne plus rien savoir du déroulement habituel d'un stage spécial !... Quoi, quand, comment...après toutes ces années, un sentiment de vide !... Il a fallu que je reprenne point par point, que je note, que j'interroge les uns et les autres et surtout que je m'interroge ! Quoi, quand, comment ?

Cela faisait bien longtemps que les « avant » stage ne m'avaient pas perturbé au point d'en rêver ! Les aléas de la météo hivernale ont réduit l'effectif des participants à un « petit » groupe (16 personnes). Cependant je n'ai pas ressenti cela comme une difficulté à surmonter, mais bien comme un « plus » : les individus présents étaient motivés à bloc ! La cohésion de groupe était de ce fait plus facile à obtenir, ... peut-être !

Je ne connaissais pas le lieu du stage, je m'y suis donc rendu une semaine avant pour rencontrer les responsables et me rendre compte des infrastructures. Benoît, qui habite sur place, avait déjà fait le plus gros du travail. Cependant, j'avais besoin de visualiser les lieux, de les « sentir ».

Ce stage m'a enrichi tout au long de son déroulement : à tous les cours j'ai ressenti une émotion forte de voir la générosité de chacun former cette fameuse cohésion de

groupe. Les regards étaient forts, les kiais profonds...

Le Kibadachi en a été plus que jamais révélateur quand après la première demi-heure j'ai placé les six moins de quarante ans face aux plus de quarante ans qui nous rejoignaient... L'échange a eu lieu !

Quelques semaines après cette expérience, c'est un sentiment de « réalisation » dans la pratique qui semble vouloir germer... je ne sais pas trop encore définir ce que m'a apporté cette expérience mais je pense que mes épaules sont un peu plus basses et mes orteils plus détendus !

Tout compte fait, je pense que diriger un stage spécial (spécificité de notre école) c'est transmettre des valeurs et un état d'esprit que seuls humilité et simplicité permettront. ■

Victor COELHO

Le commentaire de l'organisateur : Benoît ROBERT

La preuve est faite que quels que soient les obstacles tels que des intempéries il est possible d'arriver jusqu'à Bourges. Certains se sont cependant égarés dans le blizzard et ne sont jamais arrivés. Mais les vaillants visiteurs de l'Est et de l'Ouest qui se sont joints aux noyaux parisiens, orléanais et baulois pour former un groupe d'une quinzaine de pionniers ont bénéficié d'un nouveau leader de stage spécial en la personne de Victor Coelho. Privilège pour eux, responsabilité pour lui. En effet, la tâche était rude, remplacer Richard (provisoirement ?) indisponible.

Avoir en réserve l'expérience de Patrick et la bienveillante sagesse de François étaient certes un atout mais n'était pas tout.

Je ne crois pas trahir mes camarades avec un « Respect Victor ! Et merci ».

Premier stage de Baulois : bravo à eux !

Mes excuses à Patricia dont c'était le premier stage également mais je n'ai pas de photo. Bravo à elle.

Le point de vue des organisateurs

Le stage a été créé à la demande de Jean-Louis VERAN lors du stage des Cadres d'octobre 2007. J'ai donc mis cela en œuvre avec l'aide du Bureau du Dojo de Groix de l'époque afin qu'il se réalise en 2008.

Ce stage a donc permis de se connaître mutuellement dans les deux sens, car, semble-t-il, un grand plaisir est ressenti de part et d'autre.

Evidemment ce stage est très important pour le Dojo de Groix car il permet une rencontre de grande qualité dont certains ne se rendent pas toujours compte.

Personnellement, ce stage est une opportunité pour notre région par la qualité des cours donnés à cette occasion, mais aussi par la particularité de l'ambiance « vacances » qui y règne. Merci Jean-Louis, c'est toi qui en a eu l'idée.

Enfin, nous avons de la chance dans la région, car en 1995, nous avons eu le premier stage spécial sur l'île de Groix

La première année il avait fallu tout mettre en place pour savoir qui gérait quoi, mais maintenant, d'une année sur l'autre, tout cela se fait automatiquement.

Pour nous insulaires, ce stage représente beaucoup, c'est un énorme privilège de voir que les grands noms du karaté Shotokan Français se déplacent sur notre petit bout de terre perdu au milieu de nulle part. Effectivement, ça nous booste, car on se dit qu'il faut qu'on leur montrer que nous avons progressé depuis l'année précédente ; pas sûr que



sous la direction d'Alain GABRIELLI, puis en 1996 de nouveau. Ensuite ce stage s'est déplacé sur Larmor et enfin sur Dinard, dirigé depuis par Patrick MINGUI. ■

Alain HUET, Dojo de Groix

tout le monde se souvienne du niveau de chacun mais en tout cas c'est super motivant de vous voir tous arriver parmi nous !

Pour nous organisateurs, c'est super de voir les mêmes ami(e)s revenir d'une année sur l'autre et de nouvelles personnes aussi. Cela nous prouve que nous ne sommes pas mis à l'écart. C'est donc un pari gagné même s'il y a des années où nous avons un peu moins de participants. ■

Emilie GUYOMAR, Dojo de Groix

Le point de vue des participants

FSK Liaisons : Tu as participé à plusieurs éditions du stage vacances à l'île de Groix, quelles ont été tes motivations à y aller puis à y retourner ?

Damien : après avoir embarqué avec femme et enfants sur le « Port Tudy » ou « L'île de Groix » pour une traversée de 50 minutes, j'éprouve une sensation de vacances et de liberté qui s'accroît au fur et à mesure que nous approchons de l'île. Les tracasseries de la vie quotidienne, le stress du boulot croupissent sur le Continent.

Deux coups de corne de brume annoncent l'arrivée du bateau au port. Un dépaysement absolu, la ville a gardé toute son authenticité d'antan avec des maisons de pêcheurs entièrement construites en pierre, des façades

colorées et...un poisson volant au-dessus de l'église ! Les infrastructures sont restées modestes, pas de feu tricolore, un seul rond-point, des vélos partout et si peu de voitures !

On se sent si bien sur cette île, on respire le grand air, on redécouvre la joie de marcher, de faire du vélo, de se balader en toute sérénité. Le paysage se métamorphose au fil de la météo, les plages sont époustouflantes, non seulement l'île de Groix possède la plus grande plage convexe d'Europe mais vous pouvez vous prélasser à quelques pas de là sur une plage de sable rouge !

Outre la beauté de l'île, ma principale motivation est la passion du karaté, de pouvoir partager avec des amis, en toute décontraction, avec la satisfaction de toujours

(suite page 9)

apprendre quelque chose de nouveau. C'est sincèrement enrichissant.

FSKL : Comment arrives-tu à combiner vacances en famille et entraînements de karaté tout au long de la semaine ?

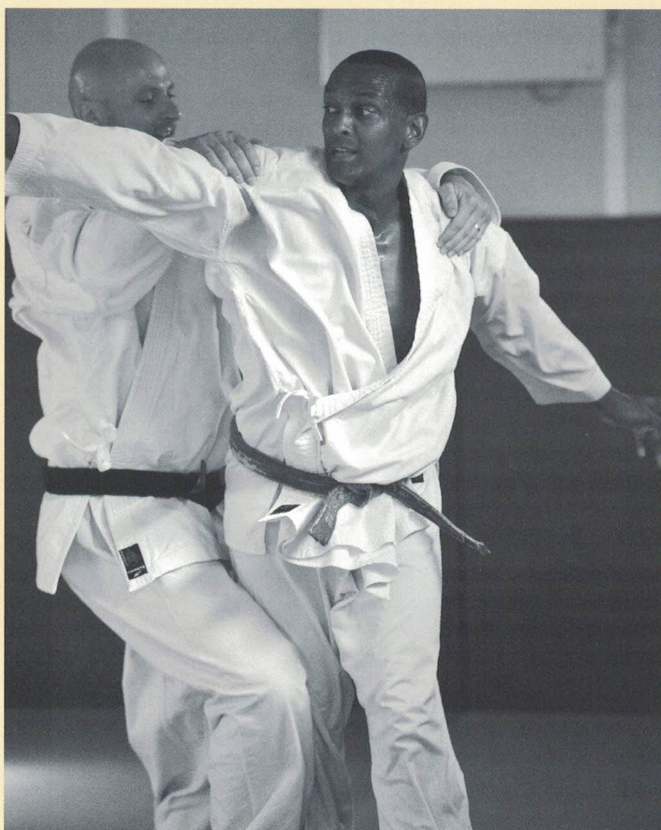
Damien : La simplicité de l'organisation du stage est la clé du succès des vacances : rien est obligatoire. La journée s'harmonise donc naturellement, un entraînement le matin, un barbecue le midi, la sieste, la plage et un entraînement le soir. A ne rien interdire, on s'autorise tout et ainsi je participe spontanément aux entraînements.

FSKL : Quel message aimerais-tu transmettre aux Juniors pour les inciter à y participer ?

Damien : Le seul message que je souhaite transmettre aux Juniors est d'oser ! Oser prendre vos bagages, votre kimono, oser prendre un moyen de transport et venir sur l'île de Groix. Nous passons ensemble un excellent séjour.

Je souhaite également remercier l'accueil chaleureux des Groisillons, nous avons apprécié leur sympathie, leur simplicité et leur spontanéité. Venir à l'île de Groix c'est trouver un deuxième chez-soi. ■

Damien PORTOLANO, Dojo de Metz



Pour ce qui est des motivations à prendre part au stage de Groix, j'évoquerai tout d'abord l'opportunité de concilier des vacances avec notre sport de prédilection ; ensuite la possibilité de découvrir un coin de France absolument charmant et des nouveaux amis de la grande famille Shotokan.

Quant aux raisons d'y revenir, je citerai le coup de foudre que j'ai eu, d'une part, pour cette île d'où se dégage une énergie unique, d'autre part, pour ses habitants très accueillants et, enfin, pour leurs spécialités culinaires dont je raffole.

Les avantages de cette formule de stage technique sont liées à la durée du stage : 4 heures de karaté pendant 5 jours permettent d'approfondir un thème et de retirer beaucoup d'enseignements, qu'il s'agisse d'un kata ou

d'un autre aspect de notre pratique ; cela est d'autant plus vrai lorsque les cours sont dirigés par Jean-Louis ou d'autres Seniors de France Shotokan. Les seuls inconvénients que je vois sont peut-être liés à la distance pour se rendre dans le royaume des Groisillons et aux divers moyens de locomotion nécessaires pour l'atteindre.

Y retourner un jour ? Ce n'est pas seulement un espoir puisque nous y serons avec grand plaisir ce prochain mois d'août.

Un conseil aux Juniors ? Ne pas attendre et vivre, dès cette année, cette expérience inoubliable. ■

Paul MOTTIEZ, Dojo de Monthey, Suisse

Faire un stage sur une île est déjà magique en soi. Pour ma part y aller c'était l'occasion de passer un moment agréable avec ma famille et que celle-ci connaisse un peu mieux les personnes avec qui j'ai tant de plaisir à m'entraîner.

Lorsqu'on arrive, on est tout de suite saisi par le spectacle qu'offre le port de "Port Tudy". Une tranquille agitation nous transporte rapidement du bateau aux premiers commerces du front de mer. Après avoir pris ses quartiers on a qu'un souhait, c'est de découvrir la ville.

Quel plaisir au détour d'une rue de tomber nez à nez avec des visages connus. La particularité de ce stage, c'est que la famille participe aux différentes soirées organisées par les pratiquants du dojo de l'île.

Le mélange entraînements/loisirs/familles renforce indéniablement les liens entre les stagiaires. Si le stage spécial rapproche les

participants par sa dureté, le stage de l'île de Groix rapproche les stagiaires par sa convivialité.

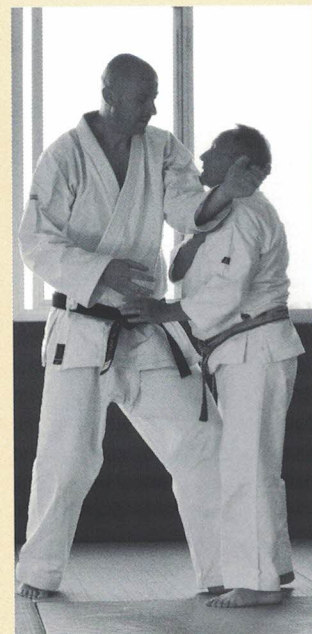
Les cours sont de bonne tenue (2 séances par jour) et Jean-Louis a la gentillesse de laisser un ancien s'exprimer au cours de l'après-midi. Cela permet un échange constructif qui bénéficie à l'ensemble du groupe.

L'île est belle et entre deux cours on a largement le temps de la visiter, de s'imprégner de sa géographie et de s'émerveiller devant ses sites protégés. Pour les plus audacieux il y a la plongée ou tout simplement la baignade.

N'hésitez pas, c'est une belle aventure que vous pouvez prolonger avec votre famille dans un lieu agréable.

Encore merci aux karatekas Groisillons qui font le maximum pour nous recevoir, nous enchanter. ■

Yves LEROY, Dojo de Saint-Lô



Le point de vue du dirigeant

FSKL Liaisons : Quelle a été la genèse du stage vacances de l'Île de Groix ?

JL Véran : Je me suis appuyé sur l'expérience des stages d'été d'aïkido qui duraient une semaine avec du temps libre en journée, ce qui donnait un cachet très convivial au séjour.

FSKL : Pourquoi Groix ?

JLV : Sur proposition d'Alain Huet lors d'une discussion au stage des Cadres. Le stage s'est mis en place en juillet 2008.

FSKL : Cette nouvelle formule de stage au sein de FSK a-t-elle été d'emblée couronnée de succès ?

JLV : Dès la première année les objectifs ont été atteints : allier convivialité entre karatékas et avec les familles, permettre aux familles souvent exclues de notre pratique de mieux percevoir les entraînements et de créer des liens d'amitié, ce qui est important car le fait d'avoir une activité non partagée avec la famille peut être un facteur de tensions et provoquer l'arrêt des entraînements. Evidemment, le succès du stage est lié également à l'accueil chaleureux que nous réservent d'année en année les karatékas Groisillons.

FSKL : Comment s'articulent les entraînements ?

JLV : D'un point de vue de l'organisation, les entraînements ont lieu de 9 à 11 heures et de 18 à 20 heures pour laisser du temps libre en journée ; la présence des participants inscrits au stage n'est pas obligatoire. C'est vacances-karaté : pratiquer et partager en vacances une activité qui nous passionne.

D'un point de vue du contenu, il m'a paru intéressant de donner une thématique pour un stage d'une semaine et d'en partager la direction avec d'autres karatékas de haut niveau. Ce que j'apprécie le plus c'est l'idée d'échanges sur un thème donné. Chaque ancien est à tour de rôle enseignant et pratiquant, ce qui est profitable à tous. En 2008, le thème du stage était l'étude des trois Tekkis. 2009 était orienté combats, 2011 centré sur Kwanku et 2012 sur Torite Nagewaza à partir des Katas. 2013 reste à découvrir ! Avis aux curieux...

FSKL : A qui s'adresse le stage ?

JLV : A tous. Ce stage permet l'étude et la pratique du karaté dans un cadre relaxant et accueillant, familial et amical. ■

Jean-Louis VERAN, Dojo de Metz

Livres en vente


Nous vous rappelons que les derniers exemplaires de « **Karate Do Kyohan** » vous sont proposés au prix de 60€ l'unité, couplés avec la commande d'au minimum un carton de livres « **La pratique du Karaté-Do** », traduction de Renée HUG des notes de Maître OHSHIMA.

Les frais de port vous sont offerts pour ces cartons.

Le livre du **40^{ème} Anniversaire** est également disponible au tarif unitaire de **25€ + frais de port**, et celui du **XX^{ème} Anniversaire** au prix de **10€ + frais de port** (en fonction du nombre d'exemplaires désirés).

La pratique du Karate-Do par Tsutomu Ohshima



 Prenez contact avec Bénédicte au secrétariat :

01 39 12 03 21

La rentrée 2013-2014 ouvre la porte à un grand événement : les 50 ans de notre association !

Affichez, notez et réservez d'ores et déjà les dates : 11, 12 et 13 juillet 2014 à Saint Lô. Les organisateurs sont en pleine préparation et attirent notre attention sur les délais d'inscription à respecter IMPÉRATIVEMENT : 15 octobre 2013 - 28 février 2014.

Plus d'info à la rentrée par l'intermédiaire de vos dojos et par le site de France Shotokan.



SHODAN

BELARBI Hychem
BENOPERA Julie
BRILLOUET Loïc
CAMBURIS Julien
CAMIAT Laure
DI BATTISTA Ingrid
GOURMELON Michel
HAMAÏDE Amandine
LABROUSSE Thomas
LELIEVRE François
PARTRICK Nicolas
POUTES Jonathan

Chennevières
Marseille Poing Chaud
Ribeauvillé
Port Saint Louis
Metz
Port Saint Louis
Landerneau
Vaugirard
Bergerac
Groix
Vaugirard
Port Saint Louis



NIDAN

CHOU Rémi
EL MIRI Mourad
GENTY Jérôme
TROCHERIS Stéphanie

Metz
Port Saint Louis
Saint Lô
Saint Lô

SANDAN

ACHOUCH Ronnie
AUBRAIS Elisabeth
AUDOUIN-ROUZEAU Ambroise
BAUMANN David
FOUGERES Anne-Laure

Marseille Bassai Prado
Saint Lô
Vaugirard
Hegenheim
Lyon

YODAN

QUEMENER Daniel

Champs-sur-Marne

Correctif : désolée pour Pascal PROTOIS qui est rattaché au dojo de LA GLACERIE

