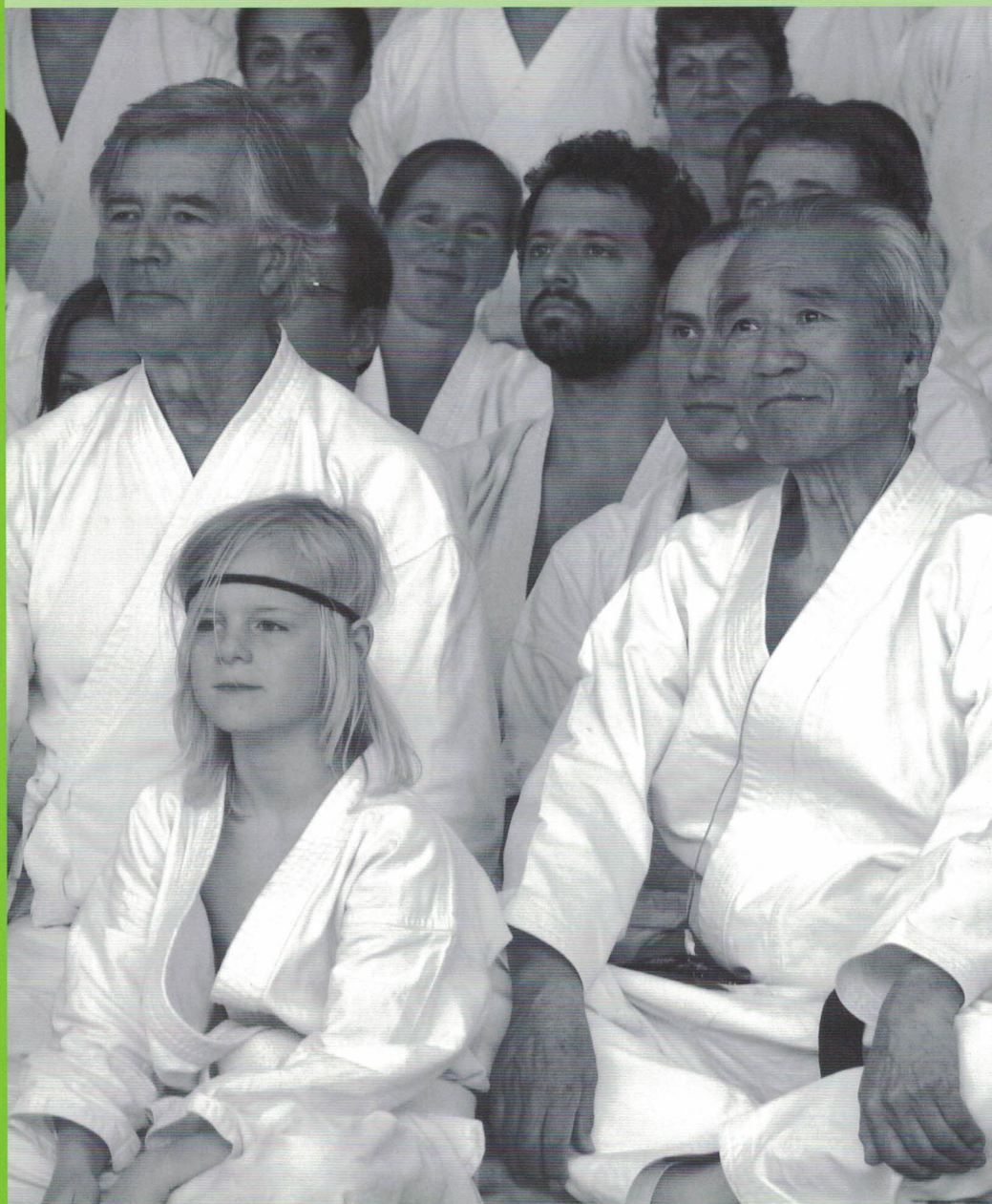


**FSK**  
*liaisons*

*France Shotokan*



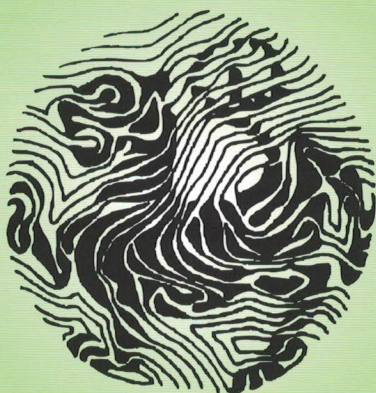
[www.franceshotokan.com](http://www.franceshotokan.com)

**N° 89 / Avril 2015**

# SOMMAIRE

|  |    |
|--|----|
| Editorial . . . . .                                | 2  |
| <b>Stage technique juin 2014 à Bergerac</b>        |    |
| Questions à Marc Zerhat . . . . .                  | 3  |
| Entretiens avec des invités . . . . .              | 6  |
| <b>Stage technique novembre 2014 à Orléans</b>     |    |
| Entretien avec Joël Lemaux . . . . .               | 7  |
| <b>Stage technique novembre 2014 à Orléans</b>     |    |
| Entretien avec Michel Asseraf . . . . .            | 8  |
| <b>Stage technique janvier 2015 à Orléans</b>      |    |
| Entretien avec Stéphane Audoin . . . . .           | 9  |
| <b>Stage spécial du Sud Ouest 2013</b>             |    |
| Points de vue et impressions (partie 1) . . . . .  | 11 |
| <b>Rubriques</b>                                   |    |
| Expérience par Aude Villemain (partie 1) . . . . . | 13 |
| Brèves de stages spéciaux . . . . .                | 16 |

*France Shotokan*



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

[www.franceshotokan.com](http://www.franceshotokan.com)

## Adresse de la rédaction :

[benoitrobert18@aol.com](mailto:benoitrobert18@aol.com)

Shihan  
**Tsutomu OHSIMA**

## Editorial

### Transmettre...

C'est sous ce thème que s'est déroulée la manifestation du 50<sup>ème</sup> anniversaire de FSK. Événement majeur pour notre association, magistralement rapporté par l'équipe précédente (bravo Stéphanie).

Ce thème me tient particulièrement à cœur car, sans y mettre de mots à l'époque ni même en avoir pleinement conscience, c'est bien sa force qui m'a fait rester dans notre école de karaté où je n'étais entré que par hasard.

Grâce à mes premiers seniors qui m'ont permis de percevoir que « chacun avance », à hauteur de ses capacités et de sa pratique grâce à un programme d'enseignement formel, expliqué, illustré, appliqué.

Très vite chaque pratiquant contribue au processus dans la mesure de ses acquis sans (grand) risque d'erreur et peut enseigner ce qu'il a (pour ma part péniblement) compris.

Transmettre est également un élément de la vocation de FSKL, au sens de relayer. C'est dans cet esprit que la nouvelle équipe entend reprendre le flambeau porté par nos illustres prédécesseurs merci à eux et encore bravo.

Relayer... merci à toutes et à tous de songer à nous alimenter en matière pour cette noble activité.

L'équipe assurera si besoin un support pour la formalisation des propositions de contenu, y compris sous forme d'enregistrement audio.

Que cela n'arrête personne, aucun talent d'écrivain n'est requis ! ■

*La rédaction*

*Photo couverture :*

*50<sup>ème</sup> anniversaire de FSK à St Lô en juillet 2014*

*(Photo : Gilles Brunot)*

## Entretien avec Marc Zerhat, Godan, lors d'un stage technique à Bergerac en juin 2014

**FSKL :** Avez-vous des conseils à donner aux débutants qui pourraient se décourager en vous voyant évoluer.

**MZ:** -Joke !! C'est vrai que, en voyant nos gueules, Ça donne pas envie de s'entraîner !!!

- Bon soyons sérieux !

- Il y a toujours un début. Se décourager est par rapport à un but à atteindre, or, le principal est de se faire plaisir au quotidien, avec la forme d'entraînement que l'on a adoptée.

Avec la pratique assidue, la progression et le niveau arrivent d'eux-mêmes. Cependant le rythme est différent pour chacun. La tentation de retomber dans l'écueil du "mal du siècle" d'aller toujours vite et toujours plus vite souvent nous rattrape. Il n'y a personne qui s'entraîne régulièrement et ne progresse pas.

Le conseil que je donnerais à chaque débutant, il est de la responsabilité des "Seignors et Seignoritas" (Marc dans le texte NDLR), qu'il sache qu'il y a quelque chose de personnel et d'unique en lui. Il aura un jour la responsabilité de montrer, d'enseigner, de faire découvrir sa sensibilité, son expression auprès de l'association et des futurs juniors. Seulement s'il le désire après plusieurs années d'entraînement.

Les anciens ne sont pas immuables. La chaîne de transmission est la seule responsabilité que les grades détiennent. Une transmission qui se fera dans le respect de l'autre comme je l'ai reçu de certains anciens.

Les anciens ont la responsabilité d'être présents aux entraînements, aux manifestations car ils forment la dorsale de l'association. Que l'entraînement soit présent ou non leur présence est importante et je dirai même en restant sur le bord du tatami la structure de l'association est présente.

C'est ainsi que l'on sera "proche" des débutants afin que ce découragement ne se présente pas comme un échec latent.

**FSKL:** A votre avis, le geste parfait existe-t-il ?

**MZ:** Personnellement, il y a plusieurs gestes parfaits. Il y a plusieurs façons de l'exécuter.

Le geste parfait ne prendra naissance que s'il est dépouillé des mouvements parasites qui tirent le mouvement vers moins d'efficacité.

L'entraînement quotidien, le mouvement inlassablement

répété, permettront de tendre vers l'exécution du mouvement juste.

Cependant, le geste parfait n'existe que s'il devient personnel.

Il n'y a pas de modèle unique dans un mouvement.

Les gestes qu'exécute Michel sont fonction de sa morphologie, sa conception, sa sensibilité etc... Ses facteurs personnels rendent le mouvement unique, pourtant toujours avec le même canevas de base qui a été notre facteur commun d'évolution.

Le mouvement a été répété pendant des années d'entraînement et de plaisir.

La confrontation avec un partenaire a permis de mesurer et vérifier le rendu de ce mouvement, de corriger les erreurs en améliorant sa compréhension.

Si nous regardons d'autres pratiques de karaté, pour certaines écoles nous pouvons observer une même attitude souvent en commençant par les défauts des leaders.

Ce n'est pas une critique, mais pourquoi ?

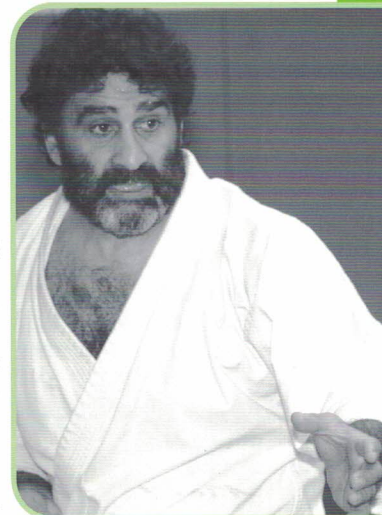
Parce que chaque leader n'a pas développé le geste en fonction des facteurs personnels qu'il détient.

Si un regard extérieur se pose sur nos seniors, il est certain que la personne va penser qu'ils sont issus d'écoles différentes et pourtant nous sommes tous passés par le rigoureux travail de base.

Au final, je dirais que le mouvement parfait ne trouve son essence que par rapport à la nature, au corps et à la personnalité du pratiquant.

Je ne pourrai jamais faire le mouvement que fait Michel et lui inversement. J'exécute à ma manière, avec mon ressenti. La sensation génère le geste personnalisé.

Cependant, il y a des éléments de base que j'explique d'une façon, qu'un autre ancien expliquera d'une autre, qui sont exactement les mêmes. L'enseignement est aussi personnel avec ses règles de base. Là, se trouve la richesse de FSK avec une multitude d'enseignants de tous horizons.



Stage technique Bergerac juin 2014  
Marc Zerhat  
Photo : Corinne Souriau

Pour ma part, en cours ou aux stages, j'insiste sur les bases fondamentales des formes techniques. Après, quand les mouvements sont répétés et "digérés", le mouvement idéal pour l'un n'est pas celui de l'autre. Les nuances se mêlent étrangement au mouvement.

Nous pouvons alors passer aux exercices de kumités afin d'évaluer la compréhension du mouvement

Daniel Chemla très sobrement disait et remettait les pendules à l'heure :

"Si vous êtes en combat, même si vous pensez que votre adversaire fait des mouvements faux, s'il vous met le poing sur le nez c'est qu'il y a quelque chose de juste, que vous n'avez pas compris, à apprendre." (rire)

Nous ne faisons pas seulement une expression corporelle mais un art de combat où l'on ne peut pas refuser la confrontation.

**FSKL : Avez-vous douté à un moment de votre parcours ?**

**MZ :** J'espère que mon parcours est plus loin devant que derrière. Douter de mon entraînement ? Je ne l'ai jamais abordé ainsi. Le but pour moi, je vous l'ai dit, n'est pas d'arriver à un niveau. Le plaisir de s'entraîner et retrouver mes amis prime sur le reste.

Il y a quelques temps quand j'avais envie de boxer et bien je prenais mon sac et allais au Gym.

Quand une envie me prenait de faire une compétition, j'exécutais. Si le moment était plus propice à faire du Nage Wasa ou Torité et bien je me faisais plaisir.

J'ai toujours essayé de côtoyer des personnes avec qui j'ai un plaisir d'entraînement partagé, qui ont la même conception d'entraînement. Les autres, eh bien, je les évite avec respect.

La richesse de notre association, étant ancienne, recèle une "foultitude" d'anciens pratiquants expérimentés avec des conceptions qui s'opposent et s'accordent.

Les jeunes ont beaucoup de chance de pouvoir se calquer sur plusieurs anciens à la fois. Ces anciens sont beaucoup plus disponibles dans notre association comparativement à d'autres où j'ai pu avoir un regard.

La transmission semble avoir été accomplie. J'ai reçu de mes seniors et je les en remercie. Maintenant en essayant de donner et transmettre selon mes capacités, à travers le respect, je pense apporter, avec ma conception, des éléments favorables à la progression des juniors.

Quand maître Ohshima nous a emmenés au Japon, en marque d'humilité, nous a demandé si on voulait voir des projections, nous sommes allés au Kodokan temple du judo au Japon.

Après, il nous a demandé si on voulait voir des Torites. Nous sommes allés à l'aikikai Centre de l'Aikido au Japon.

Personnellement le message était de nous dire qu'il existe des référents, si nous voulons approfondir un domaine de notre pratique aussi complète soit-elle.

Il faut aller rencontrer d'autres pratiques et pratiquants. Nous obliger à faire cette démarche. Eux ne viendront pas. Si le respect existe, vous serez bien accueillis.

Sinon le risque de se cloîtrer, avec ignorance, dans sa tour d'ivoire sera votre seule récompense.

J'ai commencé la boxe à 8 ans. J'ai découvert le Karate à 14 ans (Merci Albert Waitrop mon 1er professeur). Je ne comprenais rien ! Mais qu'est-ce qu'il était sympa. J'ai pratiqué la boxe Française, la boxe Thaï, et maintenant cela fait 21 ans que je pratique parallèlement l'Aikido. L'échange est très courtois et lucratif.

Michel Coutant me parle... (un commentaire technique, NDLR)

**MZ :** Je ne dis pas le contraire Michel, j'ai toujours triché et je mélange tout ce que j'ai appris car devenant vieux je deviens sénile... T'as pas encore remarqué ! Toi aussi. Rire...



**FSKL : Quel regard portez-vous sur les ceintures blanches, un peu maladroites, souvent enclines à brûler les étapes ?**

**MZ :** Comment peut-on commencer sans être maladroit ? Cela me rappelle le souvenir de mes débuts.

En général le maladroit est beaucoup plus persévérant que l'est la personne douée à ses débuts.

C'est pour cette raison que tous les anciens de l'association sont des "bras cassés" mais pugnaces.

La tendance, au Karaté, à développer cette qualité se retrouve chez beaucoup d'anciens. Mais quels souvenirs d'amitié entre handicapés !!! Inoubliables !

Certains sont partis et je les ai toujours dans le cœur. J'espère qu'ils nous regardent de là-haut.

C'est une fois absente que l'on s'aperçoit des qualités d'une personne disparue.

Celui qui reste, je parle du débutant, est le besogneux, assidu qui écoute, cherche et galère quelques fois car justement pas doué.

Il n'y a pas de doué fort ou faible et maladroit. Il y a les assidus et les fainéants. A vous de juger!

Pour ma part, je suis content quand il y a des débutants qui veulent épouser notre façon de pratiquer.

Il faut faire attention à ne pas s'imposer et garder le respect comme ligne globale de conduite tout en dispensant généreusement les indications techniques à recevoir.

Ces indications permettront aux juniors de s'inscrire dans un mode d'entraînement développant la personnalité et non dans un schéma de copiage.

Pour nous le plaisir de transmettre, pour eux le plaisir de recevoir et s'entraîner.

Ce que nous avons reçu nous le transmettons. Je crois que c'était le thème du 50<sup>ème</sup> anniversaire de FSK cet été.

**MC :** Tu étais au début de la transmission ?

Pour vous, clubs de Périgueux et Bergerac. Oui je crois que

j'étais le premier à vous faire un stage dans la région en 1986 je crois. Si vous êtes encore là, c'est que vous avez apprécié. Le début de la transmission s'est fait à Paris. Si je les citais tous, j'en oublierais.

Merci à eux, ils m'ont fait grandir et m'ont fait confiance pour la transmission.

Un remerciement spécial à mes premiers professeurs Albert Waintrop, Jean Louis Ménard et notre regretté Daniel Chemla. Je ne comprenais pas toujours ...mais qu'est-ce que c'était bon de s'entraîner.

En ce qui concerne les grades, je me souviens d'une personne à Paris qui ne faisait pas de stages spéciaux pour raison de santé. Je crois qu'il est resté 30, 35 ans ou plus ceinture marron. A la fin, d'un commun accord, nous avons décidé de l'amener directement au passage de grade avec dispense de stage. Pour lui, il n'y avait rien que le plaisir de s'entraîner et se retrouver entre copains... Il se reconnaîtra... quel exemple.

Il s'est passé 15 ans, pour moi, entre le 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan au sein de l'association.

A mes débuts, comme nous l'avait demandé Daniel Chemla, j'ai passé parallèlement mes grades à la FFKAMA et maintenant jusqu'au 7<sup>ème</sup> Dan qui n'existe pas dans notre association, qui va jusqu'au 5<sup>ème</sup> Dan. Les évaluations et but ne sont pas comparables.

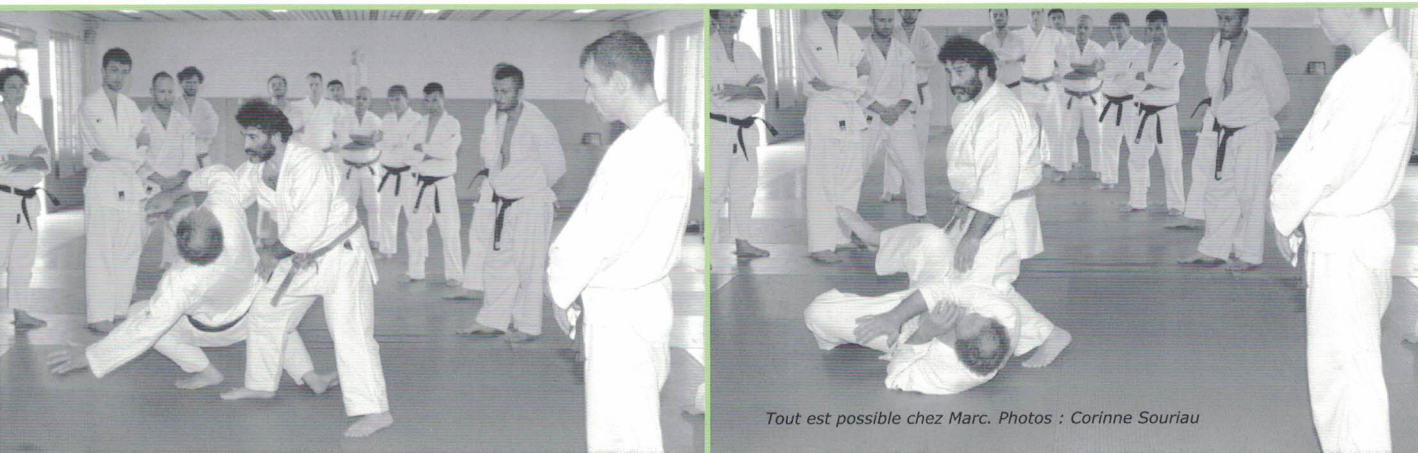
Mais ceci dans le juste but, comme nous l'avait demandé Daniel, de représenter notre karaté FSK au sein de la fédération.

Beaucoup d'anciens sont encore en état de s'entraîner considérant que le karaté que nous pratiquons vaut la peine d'être connu et vécu.

Alors diffusons-le le plus largement possible pour en faire profiter généreusement un maximum de personnes.

Merci à tous mes seniors. ■

Marc ZERHAT



Tout est possible chez Marc. Photos : Corinne Souriau

**Luc Ciron 3<sup>ème</sup> Dan Fédéral  
Dojo Karaté Budo Bergerac (KBB)**

**J**e suis habitué à pratiquer avec Michel Coutant car le dojo FSK de Bergerac est régulièrement invité par mon club à participer aux entraînements dirigés par Christian Paratollin, 7<sup>ème</sup> Dan Fédéral, Directeur Technique de la Ligue Aquitaine.

Lors de ces rencontres, des contacts ont été noués entre les clubs.

Je découvre Marc Zerhat.

J'apprécie son approche très différente de mes habitudes, que ce soit dans les déplacements, la pédagogie et le style, en plus de la puissance. ■



Luc Ciron

**Frédéric Ganarin 4<sup>ème</sup> Dan Fédéral  
Dojo Fédéral Sochin à Bordeaux**

**J**'ai été informé par une annonce pour un stage d'expert fédéral sur le site internet du comité départemental de la Dordogne (FFKDA).

Je connaissais le style Ohshima de nom. C'est une autre façon de voir qui montre que rien n'est acquis. Le niveau que l'on a chez soi est différent du niveau que l'on a ailleurs.

L'ensemble du stage m'a intéressé, de l'accueil jusqu'aux nombreuses corrections dont j'ai bénéficié.

En particulier, j'ai abordé les exercices proposés à la fois en tant qu'élève et en tant qu'instructeur.

La pratique de ippon kumité est un exemple pour illustrer la différence d'approche.

La distance impose de rentrer dans l'attaque. Nos attaques sont moins "dures", moins "rentrées". Ici, le but est de pouvoir s'adapter à n'importe quelle situation.

Dès le prochain cours dans mon dojo, je proposerai cette pratique à mes élèves, rentrer dans l'attaque, l'intercepter. ■



Frédéric Ganarin



Stage technique à Bergerac en juin 2014, dirigé par Marc Zerhat - Photo Corinne Souriau

## Entretien avec Joël Lemaux à l'occasion du stage technique à Orléans en novembre 2014

### Joël est le leader du dojo de l'île de Groix

**FSKL :** Ces rencontres sont sur le thème de la transmission, est-ce important pour vous la transmission ?

**JL :** Bien sûr, parce que c'est assurer la pérennité du style de l'école de Maître Ohshima. C'est primordial. La transmission est un élément essentiel de notre école.

**FSKL :** C'est difficile de transmettre un art martial ?

**JL :** C'est difficile, non, quand on a envie de le faire. C'est un sacerdoce au départ. On aime enseigner ou on n'aime pas. On peut très bien évoluer en karaté sans enseigner.

**FSKL :** Et vous c'est quelque chose qui vous...

**JL :** Moi, c'est ma passion ça fait 33 ans que j'enseigne le karaté et ça fait partie de ma vie, pour moi c'est essentiel.

**FSKL :** Comment êtes-vous venu au karaté ?

**JL :** Je quittais l'armée à l'époque. J'avais déjà fait du karaté à l'armée et je suis arrivé à Marseille où j'avais ma famille. J'avais envie de refaire du karaté. Je suis tombé sur le dojo de Michel Asseraf à Marseille. Depuis je n'ai jamais arrêté. Lorsque je suis arrivé en Bretagne, il a fallu que je trouve un système pour pouvoir m'entraîner. Alors je me suis dit autant créer un dojo et depuis ça perdure.

**FSKL :** Je reviens à transmettre, un art martial, vous transmettez des valeurs aussi.

**JL :** C'est un tout, c'est évident. Le karaté est un prétexte pour réunir des gens de bonne volonté pour avancer dans la même direction. Le karaté est un prétexte pour transmettre des valeurs humaines, l'amitié, le respect, la tolérance... des valeurs qui manquent cruellement actuellement dans notre monde. Le karaté est un excellent outil pour faire évoluer, progresser l'humanité.

**FSKL :** est-ce que le karaté vous a apporté tout cela ? Le recherchez-vous ?

**JL :** Je l'ai toujours recherché. Je l'ai trouvé dans le karaté, du moins, celui que nous pratiquons à France Shotokan.

**FSKL :** Est-ce qu'il y a une différence entre les karatékas d'aujourd'hui et ceux d'hier ?

**JL :** Oui il y a une grande différence, parce que au début, comment dire, on a cassé du bois, on a cassé nos physiques parce que on n'avait pas acquis le niveau technique suffisant pour travailler un karaté intelligent. La plupart des anciens ont tous mal au dos, mal aux genoux, mal partout. Parce qu'on ne savait pas, on faisait un karaté de bûcherons un petit peu. On allait au fond des choses pour travailler le mental au détriment du corps. Maintenant, on fait plus un karaté d'ébéniste. les débutants, les pratiquants actuels bénéficient de tout l'acquis des anciens. ■



Joël Lemaux se préparant pour l'interview



Stage technique dirigé par Joël Lemaux et Philippe Mingui à Orléans en novembre 2014

De passage à Orléans en décembre 2014, Michel Asseraf (Godan) a dirigé un entraînement. A cette occasion il a accepté un entretien avec FSKL.

## **Michel Asseraf : « Transmettre, c'est partager »**

Expatrié aux Etats-Unis, à Miami, Michel Asseraf fait de fréquentes apparitions en France, notamment pour diriger des stages. Entretien avec un Godan qui transmet avec rigueur ce qu'il a reçu de Maître Ohshima.

**FSKL : Le 50<sup>e</sup> anniversaire de France-Shotokan était placé sous le signe de la transmission, une valeur essentielle de l'école de Maître Ohshima. Quelle place accordez-vous à cette notion de transmission ?**

Une très grande place, bien sûr. Si c'est transmettre un enseignement, c'est effectivement très important. Mais il n'y a pas que ça : il y a aussi la transmission de l'orientation des entraînements, et là, c'est tout à fait autre chose. Cette transmission, ou cette passation, permet d'assurer la continuité de l'école de Maître Hoshima, elle permet d'adopter une ligne de travail pour tous les pratiquants. Il est donc primordial de faire les bons choix.

**FSKL : Revenons à l'enseignement. Il y a en premier lieu la transmission d'un savoir-faire, d'une technique...**

Effectivement, et cela ne date pas d'aujourd'hui. Tous ceux qui s'entraînent depuis plus de quarante ans, avec leurs moyens, selon leur niveau, essaient de transmettre tout ce qu'ils ont reçu de leurs seniors. Quand j'ai commencé à enseigner, mon objectif était de transmettre tout ce que Maître Ohshima m'a enseigné, de reproduire un schéma ; évidemment avec ma personnalité, mais en veillant, toujours, à ce qu'il n'y ait pas de dégradation dans l'enseignement, en tenant une ligne la plus parfaite possible.

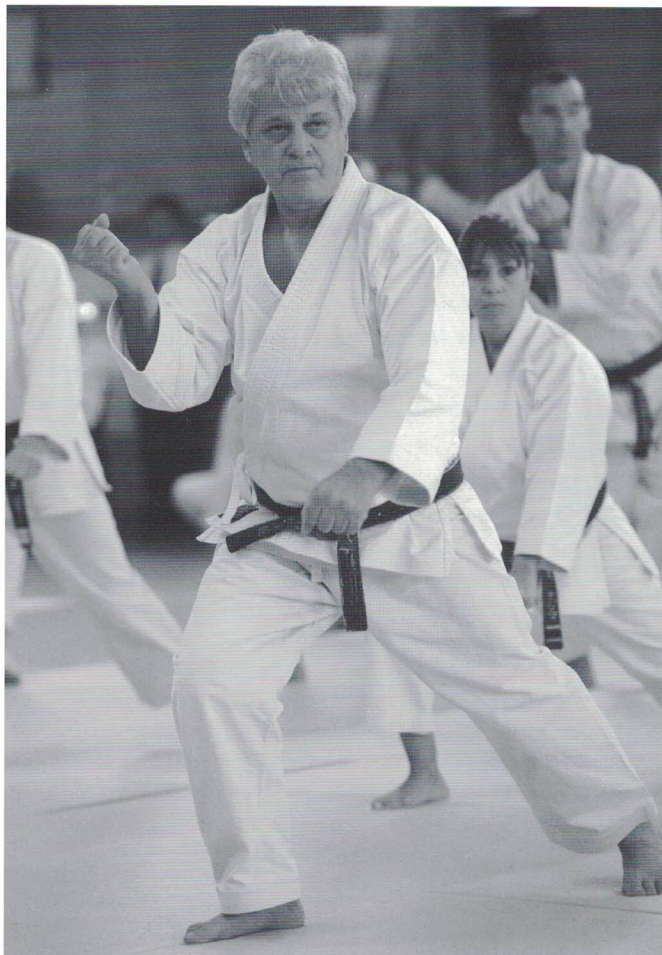
**FSKL : Et des valeurs, notamment celles que véhicule France Shotokan.**

Oui, entre autres obtenir une perfection de soi-même dans la pratique du karaté... En tout cas, car la perfection est peut-être un grand mot, essayer de s'améliorer au cours des entraînements, au fil des années, afin de comprendre qui on est, à travers ça l'être humain, et ensuite les autres. Et ça, on ne peut pas le faire en se repliant sur soi-même, mais, au contraire, en allant vers les autres, en essayant de les comprendre. L'autre est un miroir.

**« Rien n'est figé, mais il faut de la rigueur, garder la ligne »**

**FSKL : Y a-t-il plusieurs formes d'enseignement, différentes méthodes ?**

Non. L'idée est de reproduire le schéma que l'on a reçu, en y mettant peut-être parfois son grain de sel. Mais cela n'en fait pas une méthode. Il y a la méthode Ohshima, parce que c'est le leader ! Mais il n'a fait que reproduire ce qu'il a



Michel Asseraf 50<sup>ème</sup> anniversaire de FSK à St Lô en juillet 2014  
Photo : Olivier Aubrais