

reçu, en améliorant certaines choses, en y mettant lui aussi son grain de sel. De la même manière que je m'efforce si je comprends quelque chose de le transmettre aussi. A différents niveaux, chacun est capable, me semble-t-il, d'apporter sa pierre à l'édifice. Rien n'est figé, mais il faut de la rigueur, garder la ligne, au risque de se perdre. Et l'on possède un excellent outil pour ça, un support : le kata. C'est le bon chemin.

**FSKL : Un ancien disait récemment : « Avant, au karaté, on cassait du bois ; aujourd'hui, on ménage sa monture ». Qu'en pensez-vous ?**

La compréhension a certainement changé pour quelques-uns, les mentalités ont, elles aussi, certainement évolué, mais si l'on reste dans le traditionnel, dans la ligne de ce que l'on a reçu, il n'y a pas tellement de changements. Je pense que le karaté ne fait que s'améliorer d'année en année, même si le mode de vie peut à la marge lui faire perdre quelques qualités. Mais ce n'est pas le plus important, l'essentiel c'est de savoir comment on peut s'élever, avec les moyens dont on dispose.

**FSKL : Quels conseils donnez-vous à ceux qui, sans doute à cause du mode de vie que vous évoquez précédemment, commencent le karaté tard, à un âge avancé ?**

Si quelqu'un arrive avec une certaine maturité, une certaine expérience de la vie, cela peut combler les lacunes

qu'affichent parfois les jeunes. Cela étant, il ne doit pas s'abîmer, et sans pour autant être dorloté, prendre soin de sa santé. Car le problème, c'est que pour bien ressentir les choses, il faut souvent se pousser jusqu'aux extrémités. Il faut qu'il travaille lentement, qu'il reproduise les formes au mieux... mais il doit le faire avec ses moyens physiques, en évitant la rupture, car on a tous besoin de temps pour comprendre.

**FSKL : Et vous, comment vous entraînez-vous ?**

Je fais en fonction de ce que je suis aujourd'hui ! Je fais un peu moins de ceci, un peu plus de cela, je m'adapte. Et puis il y a tous les seniors avec qui je m'entraîne, des amis, avec qui je prends énormément de plaisir à échanger. Et quand il y a échange, il y a compréhension. Transmettre, c'est échanger.

**FSKL : Avez-vous des relations suivies avec Maître Ohshima ?**

Oui, nous communiquons fréquemment.

**FSKL : Quel regard porte-t-il sur France-Shotokan ?**

Un regard bienveillant, comme sur toutes ses écoles. C'est sa création, c'est un peu son bébé. C'est sa vie, c'est son monde. Il porte un regard affectueux sur toutes ses écoles et ses pratiquants. C'est quelqu'un qui a beaucoup de charisme, mais ce n'est pas tout, il est dévoué aux autres, très sensible aux autres. ■

*Entretien avec Stéphane Audoin, Godan, à l'occasion de son passage à Orléans en janvier 2015 pour animer un stage technique.*

**Stéphane Audoin : « Comprendre pour mieux transmettre »**

*Pour Stéphane Audoin, un Godan très proche des débutants, la pratique du karaté n'est pas un long fleuve tranquille, c'est un engagement dans la continuité, parfois contraignant.*

**FSKL : Vous avez découvert le karaté de France Shotokan en 1972. Que vous ont apporté ces 43 années de pratique ?**

C'est très difficile de savoir... Il faudrait pour cela refaire sa vie sans le karaté ! Mais c'est tout d'abord des rencontres, de gens extrêmement variés, attachants, que ma vie ne m'aurait pas conduit à rencontrer autrement ; cela m'a aussi apporté un certain sens de l'effort, physique et mental, dans la continuité ; et dans mon activité professionnelle, cela m'a permis d'acquérir une meilleure capacité de concentration, notamment dans des situations compliquées.

*(suite page 10)*



Stéphane Audoin 50<sup>ème</sup> anniversaire de FSK à St Lô en juillet 2014. Photo : Olivier Aubrais

**FSKL : Prenez-vous du plaisir à transmettre tout ce que vous avez acquis en plus de quarante ans de karaté et tout ce que le karaté vous a apporté ?**

Oui, beaucoup, et notamment de transmettre, d'enseigner aux juniors. J'ai assuré pendant très longtemps (jusqu'à l'année dernière) les cours débutants à Paris... et j'y ai pris énormément de plaisir. J'ai toujours essayé, dans la mesure du possible, de partir de ce qu'ils sont capables de faire, eux, et de les encourager à le faire. De comprendre ce qu'ils peuvent réaliser, physiquement et psychiquement, de les accompagner, de les aider à travailler le mieux possible avec leurs moyens propres. C'est cela qui m'a toujours intéressé dans la transmission.

**FSKL : Comment transmettre dans de bonnes conditions, sachant qu'il y a énormément de cas différents : âge, condition physique, mentalité, etc. ?**

Et de plus en plus différents ! C'est ce qui est très difficile. Quand j'ai débuté, il n'y avait pas de « vieux », le plus âgé devait avoir 40 ans ! Et j'ajoute qu'il n'y avait pas de femmes. Et tous les pratiquants étaient des "jeunes". Aujourd'hui ces mêmes pratiquants ont vieilli. Est-ce un problème ou une chance ? Et puis il y a à présent tous ceux qui commencent le karaté à l'âge mûr. Là encore, est-ce un problème ou une chance ? Quoi qu'il en soit, tout cela réclame une adaptation de l'enseignement, de la transmission ; adaptation que nous allons devoir inventer, en repensant la manière de s'entraîner face à cet éventail des âges, des conditions physiques, etc., et sans pour autant décourager les jeunes, qui dès lors pourraient ne pas trouver leur place: autre difficulté ! Car il ne faudrait pas, devant ce vieillissement, que les jeunes pensent que notre association n'est pas faite pour eux. Ce sont eux qui restent prioritaires.



*Stéphane Audoin 40<sup>ème</sup> anniversaire de Israël Shotokan : excellente illustration du thème du stage à Orléans « posture juste »*

**« Pour les jeunes, un karaté comme le nôtre c'est un engagement »**

**FSKL : Est-ce un sujet de réflexion au sein de France Shotokan ?**

Oui, permanent. L'association a d'ailleurs créé le stage spécial des plus de 50 ans: ceci a été perçu comme un changement profond par les plus vieux comme par les plus jeunes. C'est une autre façon de travailler. Et une innovation fondamentale.

**FSKL : Ces jeunes que vous souhaitez encourager, quels conseils leur donnez-vous ?**

S'entraîner, principalement. Mais aussi supporter l'idée qu'un karaté comme le nôtre, tel que nous l'a transmis Maître Ohshima, exige un engagement pour être intéressant et pour permettre de progresser durablement. C'est un travail à long terme...

**FSKL : Quel est le bon âge pour commencer le karaté ?**

Je pense qu'il s'agit d'une activité parfaite pour de jeunes adultes, à partir de 17-18 ans. C'est à cet âge qu'ils peuvent en avoir le plus besoin, notamment pour résoudre les problèmes liés à cette période de la vie. Plus tard, ce que le karaté apporte est d'un ordre différent.

**FSKL : A l'opposé, peut-on s'épanouir en s'engageant tardivement dans la pratique du karaté ?**

J'ai beaucoup d'admiration pour ceux qui commencent très tard. Et l'expérience a montré qu'ils pouvaient atteindre un très bon niveau, parfois impressionnant. La difficulté, c'est qu'ils n'ont pas passé par certaines étapes un peu difficiles, comme les stages spéciaux par exemple. Avec les moyens qui sont les leurs, avec leurs capacités physiques et psychiques, il faut qu'ils montent en quelque sorte dans le train en marche ; un train qui a déjà beaucoup roulé. A eux d'admettre que l'apprentissage que les jeunes ont acquis leur manque et de pratiquer un karaté adapté. ■

## ➤ Stage spécial du Sud Ouest 2013

### Points de vue et impressions (partie 1)

Lors du stage spécial du sud-ouest 2013, Gilles Brunot (Yodan) a soumis quelques questions à un groupe de participants choisis pour la variété de leur expérience. Il s'est inclus dans le groupe. J'espère que ces témoignages encourageront à participer aux stages spéciaux. Nous en publions ici la première partie.

(Il est à noter que âge et expérience ont pu changer depuis, sans que cela ne change quoique ce soit à l'intérêt de l'exercice).

**Julie**, 38 ans, dojo de Marseille poing chaud. Shodan. 13 années de pratique. 6 stages spéciaux.

**Yvan**, 27 ans de Toulouse. 3<sup>ème</sup> kyu. 4 ans années de pratique .1 stage spécial

**Jean-Yves**, 46 ans, dojo de Marseille poing chaud. 1<sup>o</sup> kyu. 7 ans de pratique. 2 stages spéciaux

**Régis**, 42 ans, dojo d'Eysines. Shodan. 17 ans de pratique. 8 stages spéciaux

**Gilles**, 49 ans, dojo de Bergerac. Yodan. 30 ans de pratique. 60 stages spéciaux.

**Cédric**, ... ans ?, dojo de Marseille, Shodan, ... de pratique ? ... stages spéciaux ?

(d'après FSKL, Cédric est un jeune homme d'expérience qui pratique depuis un bout de temps et a un certain nombre de stages spéciaux à son actif).

#### **Le(s) point(s) marquant(s) de ce stage spécial du SO 2013 (autre que le footing !!)**

**Régis** : Forte cohésion et conscience collective de la nécessité de l'effort à fournir, ainsi que du degré d'exigence à soutenir, doublées du plaisir partagé à travailler intensément.

**Julie** : Et la bouffe, évidemment. J'en parle toujours quand je fais votre pub, c'est un argument hyper convaincant.

**Cédric** : La phrase de conclusion de Michel : "j'ai hésité à venir faire le stage pour des raisons de santé. J'aurais eu tort." -A quelques mots près-

**Jean-Yves** : la beauté du site et la bonne ambiance,

**Yvan** : Je ne m'attendais pas à une telle cohésion et

surtout un tel soutien du groupe. Particulièrement pendant les 90 minutes de kiba dachi, cette prouesse n'est possible que grâce à la force du groupe. Notre instinct grégaire transforme les autres en autant d'impératifs. On tient, non pas par crainte d'un jugement négatif mais plutôt car on a le désir et l'illusion d'aider les autres.

**Gilles** : Le fait que tout le monde arrive à se prendre en charge, notamment les juniors.

#### **Quel(s) moment(s) difficiles ?**

**Y.** : Le moment le plus difficile pour moi a été la préparation a togo tsuki : « l'avion ». Tout d'abord le sentiment d'avoir été pris au dépourvu : ça y est c'est maintenant qu'il faut rester comme ça pendant 30mn ! Ensuite essayer de déprogrammer ses épaules en plein effort. Impossible de faire quelque chose de cette douleur. Ni l'abstraire : dissoudre cette partie douloureuse du corps par la pensée et l'imaginaire. Ni lutter : Faire des épaules mes ennemies que je combattrai avec haine. Ni l'accepter : réintégrer la douleur à mon corps et la faire circuler avec le souffle. J'en viens à l'absurdité de descendre sur mes positions afin de générer un autre mal qui me ferait oublier le premier. Je retiendrai l'aide des seniors qui venaient me soulager de temps en temps en soutenant mes bras car mon « avion » était devenu « oisillon » tant j'étais pris de tremblement.

**J.** : SAMBON KUMITE !!!!!

Au début de sambon kumite, je suis tombée sur un Monsieur Biscoteaux, nidan et bien décidé à me montrer qui était le plus fort (au cas où j'aurais un doute ?), un état d'esprit qui rend le travail très pénible et assez vain, en ce qui me concerne. Aussi agressif que sur la défensive, il m'a

(suite page 12)

mise en colère et m'a détournée de mes objectifs de travail. J'ai senti ma concentration – déjà précaire – vaciller, j'ai été contrainte à une agressivité qui me coûte et m'épuise toujours, qui ne sert qu'à soutenir un rapport de forces stérile. Nous nous sommes salués en mauvais termes et – ai-je envie de dire – sur un malentendu (ou « malperçu »), j'avais perdu ma concentration et ma sensibilité était à fleur de peau. Quand j'ai commencé le travail avec le partenaire suivant, j'ai senti les larmes me monter aux yeux, j'avais trop les boules et j'étais vidée. J'ai eu la chance que ce nouveau partenaire soit un homme sincère et transparent, qui a soutenu mon regard et m'a permis de reprendre pied. Sans cela, je parlais mal, déjà vidée en début de course, et je ne sais pas si j'aurais pu me rétablir. Je n'aurais fait que subir l'exercice, limiter la casse intérieure et tâcher de sauver l'honneur. Il est tellement difficile de devenir soi-même un partenaire digne de ce nom, si décourageant de souffrir pour rien.

Sambon kumite est pour moi de toutes façons toujours un moment difficile, parce que c'est un exercice éprouvant et ardu, au cours duquel on prend conscience de tellement de ses faiblesses (sans jugement, au simple sens de manquement) et de ses défauts. S'adapter à chaque partenaire, contrôler, être précis, « rester lucide » (comme tu m'as dit la dernière fois à Temple avec tant de pertinence), rester technique et rigoureux... C'est si difficile ! Quant à moi, je suis une protectrice et je n'arrive pas à « agresser » l'autre... Ma seule manière alors de m'en sortir et d'essayer de faire quelque chose de ce sambon kumite, c'est de le considérer vraiment vraiment comme un exercice hyper technique hyper dur. Ce qui fait que je me rigidifie inexorablement. Il y a toujours un moment où je m'absente de moi-même, j'ai du mal à rester présente, tellement je dois me faire violence. Tout un tas de conflits intérieurs à gérer en même temps que ce qui se passe dehors, en face. Mais j'ai appris tellement sur moi-même à chaque fois, c'est dingue ! C'est toujours différent et pourtant le fil conducteur se déroule tranquillement, au bout d'un moment .

**G.** : Ce p... de footing à partir du 2<sup>ème</sup> jour. Les 10 premiers mètres, tu te dis que ce n'est pas possible...et pourtant !!!

**Ton point de vue sur les stages spéciaux**

**C.** : Indispensables

**Y.** : Un espace-temps où la moindre entreprise est de déplacer des montagnes.

**JY.** : c'est une expérience intéressante, pour découvrir ce dont on est capable... après il faut pas trop en parler autour de soi sous peine de passer pour un fou !!!

**J.** : Je vais tâcher d'être concise, d'autant que la réponse à cette question rejoint un peu la suivante : j'adore les stages spéciaux. Voilà.

C'est l'occasion de travailler intensément, avec le plus de constance possible, une chance d'atteindre la concentration requise et d'aller plus loin, parce que la compréhension peut enfin passer par la sensation, le corps et l'esprit, totalement disponibles pour le travail. Cela correspond exactement à la façon dont les anciens présentent les stages spéciaux.

Cela donne aussi un caractère très personnel au travail et formalise son propre engagement dans le karaté. Rencontrer d'autres karatékas, recevoir l'enseignement d'autres anciens que ceux qui nous forment au dojo, échanger, partager, travailler différemment, c'est aussi sortir de sa « routine » d'entraînement ou même de vie – car l'entraînement peut s'intégrer à une routine personnelle – et remettre son karaté en question.

Mais la dimension qui m'a frappée et dont je n'avais aucune idée en partant pour la première fois en stage spécial, c'est la dimension collective et solidaire, la nécessité que le groupe soit signifiant, prenne corps. Cela est tellement bénéfique : être incité à s'exprimer et à être soi-même au sein d'un groupe, pour le bien du groupe et de soi-même. Je n'ai jamais vécu cela qu'au karaté.

Pour finir, je dirai qu'en stage spécial, les mots prennent corps ; même si parfois les sensations sont très furtives, ce qu'elles laissent entrevoir donnent une idée concrète du chemin à parcourir, de la direction à prendre. Beaucoup de choses s'éclairent. Il est alors possible de se fixer des objectifs et de prendre une part active à son apprentissage. On ne profite que mieux ensuite des entraînements au dojo, se préparant ainsi encore mieux au prochain stage spécial... En vérité, c'est un truc de fou !

**G.** : La nécessité de me confronter à moi-même... ■

*Il a vraiment fallu insister pour que Aude accepte l'exercice. Je prie chacun de le prendre pour ce qu'il est et de bien vouloir remercier Aude de cet effort, pas uniquement rédactionnel. J'espère qu'il suscitera des réflexions à partager avec FSKL ou bien directement avec Aude.*

*J'espère également que d'autres parmi nous seront amenés à proposer leur propre expérience.*

La rédaction

## **➤ Carnets de voyages et karaté – Première partie** **Une expérience (très) particulière et personnelle** **Aude Villemain – Nidan**

### **Préambule**

C'est sur la proposition de Benoît et en toute modestie que je me permets aujourd'hui de partager avec vous un bout de réflexion sur la pratique du karaté en lien avec des expéditions polaires que j'ai la chance de vivre depuis maintenant 5 ans.

J'ai accepté la proposition de Benoît, non pas parce que je pense avoir compris des choses primordiales à communiquer ou pour mettre en avant un héroïsme polaire qui serait bien déplacé, mais parce que ce travail est un réel exercice de formalisation et de transfert de l'expérience. Cet exercice de liens transversaux avec des activités parallèles à celles du karaté est, selon moi, une opportunité de comprendre un peu plus ma ou notre pratique.

Ce qui suit appartient au domaine très personnel, de réflexions menées au cours de ces expéditions sur la vie, et sur ce que je crois avoir compris de cette pratique. En aucun cas le contenu n'est moralisateur ou donneur de leçons. Il ne s'agit que d'un état des lieux actuel de ma réflexion personnelle sur le sujet.

Ainsi pour faciliter l'écriture de ce texte, je suis partie des carnets de voyage que je rédige à chaque expédition depuis 2010 (dans les encadrés) et que je commente. Vous verrez que le parallèle est souvent fait avec le karaté, notamment le stage spécial.

### **Contexte**

Dans le cadre de mon travail de recherche en ergonomie, je suis partie en 2010 pour la première fois en Antarctique. Je ne peux pas m'empêcher de



Aude Villemain

penser que si je n'avais pas fait de stages spéciaux avant ce premier départ, sans doute il n'y aurait jamais eu de premier départ. Ces stages restent aujourd'hui pour moi la meilleure préparation de l'esprit et du corps qui puisse exister pour affronter les conditions extrêmes. Surtout celui de l'esprit d'ailleurs.

Le contexte est particulier, puisqu'à cette époque, je pars pour la première fois en expédition au pôle sud, à l'autre bout du monde, sans possibilité de communiquer facilement avec les proches, dans l'inconnu, sans vraiment savoir ce qui m'attend et

(suite page 14)

avec la peur. La seule chose importante que j'ai pu emmener avec moi et sur laquelle j'ai pu me reposer, c'est le Karaté. C'est à ce moment là la seule chose qui me rassure.

Dès la première expédition les liens entre le karaté et ces conditions extrêmes sont apparus, notamment lorsqu'il s'est agi d'affronter ma première traversée en bateau. Après 2 jours d'avion, nous arrivons en Tasmanie, à Hobart, où le bateau polaire, l'Astrolabe, nous attend pour embarquer. Ce bateau est à la fois la bête noire des passagers (on est très malade) et en même temps, nous devons le remercier de nous permettre de vivre une telle expérience. Nous passons les 40<sup>ème</sup>, les 50<sup>ème</sup> et les 60<sup>ème</sup>, avec une mer déchaînée. Mais c'est le jeu pour atteindre le grand blanc.

### **Le 9 décembre 2010, 22h, à bord de l'Astrolabe, en Tasmanie**

Découverte de la bête noire : l'astrolabe...

Nous sommes je crois mercredi soir. La douane est passée ce soir à 17h30. Depuis nous sommes bloqués sur l'astrolabe. Il termine son chargement cette nuit. Le départ est prévu pour demain matin à 6h00. Les gens se préparent tout doucement à ce périple. Certains ont acheté des bonbons à la menthe, d'autres des fruits, d'autres du chocolat ... pour faire face au mal de mer, même si on sait très bien que c'est bien plus pour se rassurer qu'autre chose, vu qu'on ne peut pas éviter d'y passer ! Pour ma part, j'ai acheté tout ce que j'ai pu entendre, y compris des bananes... ça ressemble à un air de stage spécial de karaté ; les tout premiers que j'ai pu faire, emmenant une cargaison de nourriture, comme pour me rassurer ou me mettre dans des conditions favorables, m'entourant de choses que je connais. J'ai la même sensation, je me dis qu'il va falloir un mental d'acier. La même appréhension qu'à mon deuxième stage spécial !

### **La préparation du stage spécial, la préparation de la traversée...**

La nourriture m'a longtemps rassurée jusqu'à ce que je comprenne quel rôle cela jouait en réalité

dans le stage spécial. Si au début je partais avec des cargaisons de nourriture et de pommades, des troussees à pharmacie remplies de pansements en tous genres, depuis, je pars avec beaucoup moins de bonbons et de gâteaux, au grand désespoir sans doute de celles qui peuvent partager ma chambre... Je crois que c'est assez significatif : on pallie une certaine forme de peur (de l'inconnu notamment, la plus grosse inconnue étant nous dans ce contexte) en se portant sur la nourriture. C'est désormais quelque chose que je repère chez les nouvelles arrivantes en stage spécial découverte : elles viennent avec des sacs pleins de nourriture, des baumes, des pharmacies pleines. Sur l'Astrolabe je n'emmène plus de nourriture ; des pommes sont à notre disposition en permanence dans le bateau. Mais en fin de compte, il s'agit bien de se reporter sur des valeurs sûres. La nourriture et les crèmes en font partie !

### **Le vendredi 10 décembre, Astrolabe vers 21h**

Ca fait maintenant 2 jours qu'on navigue à bord de l'astrolabe. Le confort n'est pas là, l'intérieur est assez archaïque, ça sent le fuel. Plus on avance, plus l'océan est difficile à côtoyer. Les passagers de l'astrolabe tombent comme des mouches. Il y en a de moins en moins qui viennent manger. Pour ma part pour le moment je gère. J'évite donc de trop dormir, bien que je sois assommée et fatiguée du décalage horaire, du voyage et des médicaments (patches) contre le mal de mer. J'ai passé les 2 jours pour le moment sur la passerelle. C'est encore en étant à l'extérieur que je me sens le mieux. J'essaie de retarder le moment du vomissement... J'essaie d'aller manger à tous les repas un petit peu quelque chose, le ventre vide étant un des risques du mal de mer.

Le bateau bouge de plus en plus. Il devient difficile de se déplacer sans rentrer dans quelqu'un ou trébucher (...) Hier et aujourd'hui (jusqu'à cette nuit) nous étions dans les 40èmes rugissants. Nous devrions passer le 50ème cette nuit, pour attaquer les hurlants. Ca risque d'être démonté... On verra bien.

Beaucoup de choses du karaté me reviennent : cette lutte permanente pour faire face, continuer d'être active dans la tête ou sur le tatami... Mais je sens bien que je suis sur le fil du rasoir. J'essaie de manger un peu chaque jour, je sais que c'est par là que tout peut basculer si je ne fais pas attention.

## Le lâcher prise...

Quand j'ai commencé le karaté, Elias Abi chakra m'a dit « Et banane, la prochaine fois tu laisseras ton cerveau sur la table de nuit avant de venir à l'entraînement... ». Je dois dire que sur le moment je n'ai pas vraiment compris de quoi il me parlait, quel était le sens de cette phrase. C'est quelques années après que je me suis dit que sans doute c'était sa façon à lui de me dire de ne pas réfléchir le mouvement, de lâcher l'intellectualisation au profit du ressenti.

Je me rappelle parfaitement de cette sensation et de ce moment de prise de conscience sur l'Astrolabe. Je crois avoir compris ce jour là pourquoi on nous demandait de ne pas fermer les yeux pendant le kiba dachi. Jusque là je n'en avais pas compris ni le sens ni l'intérêt, à part nous rendre la tâche encore plus difficile qu'elle n'était, je ne comprenais pas quel était l'intérêt... J'ai compris que c'était une forme de fléchissement et d'abandon que de fermer les yeux, une certaine force de l'esprit qui s'évanouissait. Je l'ai compris sur le bateau : les gens qui n'ont pas lutté contre la fatigue, l'endormissement, le sommeil, la fermeture des yeux, ils ne les ont rouverts que 6 jours après, lorsque nous étions arrivés à quai, emportés par le mal de mer. On a envie de fermer les yeux, on est emporté par les mouvements du bateau comme on peut l'être par la douleur lors du kiba dachi. Mais en fin de compte, le premier combat est celui du regard et de la force dans le regard et dans les yeux pour les garder ouverts. Si ça fléchit, le reste suit derrière. Le but est de lutter contre ça.

J'ai pris conscience de la nécessité d'accepter. Si je m'ouvre à la mer comme au partenaire, je me sens plus prête, et peut être plus relâchée. J'ai essayé toute la journée de travailler avec le sol et les oscillations de l'astrolabe. Je me suis aperçue que si j'arrivais à décontracter les hanches et les jambes, à les rendre plus flexibles, j'étais alors dans l'acceptation de la situation, un peu dans le lâcher prise, dans le sens de la pleine conscience. J'accepte les formes des vagues, le mouvement du bateau, comme si la résistance s'évaporait. Le corps accepte de suivre le rythme des vagues, je me sens moins malade.

Voilà. Je ne vais pas tarder à me coucher. Les jours qui arrivent s'annoncent bien plus difficiles que jusqu'à maintenant. On verra.

Cet exemple me renvoie au discours de Jean-Louis (Véran ndlr) lors d'un stage spécial : plus nous sommes inflexibles et rigides, plus nous tombons si on nous bouscule (exemple qu'il avait donné d'une chaise ou d'une poubelle). Si maintenant nous passons d'une matière rigide à une matière malléable et flexible, que nous épousons les mouvements et les contraintes, en faisant tomber la résistance, il devient beaucoup plus compliqué pour le partenaire de trouver des prises. Marc Zherat l'a évoqué lors des cours qu'il dispense le lundi soir. C'était un échauffement sur saisie. Plus on résiste et moins on peut se dégager. Est-ce cela le lâcher prise dont on parle fréquemment ? Le lâcher prise, c'est à dire l'acceptation psychologique de la situation, aboutirait alors peut-être à un relâchement du corps. Serait-ce ça lorsqu'on nous demande de travailler sans force ? ■

*(à suivre...)*

## SSE Baerenthal 2014 - Le Monstre de Baerenthal, mythe ou réalité ?

C'est l'angoissante question qui se pose à la suite d'un incident qui a effrayé (frappé de stupeur) l'ensemble des pensionnaires du Centre pour la Jeunesse où se déroule le stage spécial de l'est depuis de nombreuses années.

Qu'on en juge.

À l'heure d'hiver du sambon kumité, d'aucuns affirment qu'un « brame du cerf infernal » les a glacés d'effroi, d'autres parlent même (plutôt) du fameux Grizzly des Vosges.

Pour notre part, nous préférons y voir une n<sup>ème</sup> manifestation des temps nouveaux de la « Fable de l'Aigle et du Lapin ».

L'enquête se poursuivra, en particulier au SSN 2015. ■



« Stage spécial de l'est 2014 - ambiance »

## SS Paris Région Centre Bourges 2015 - Scoop !

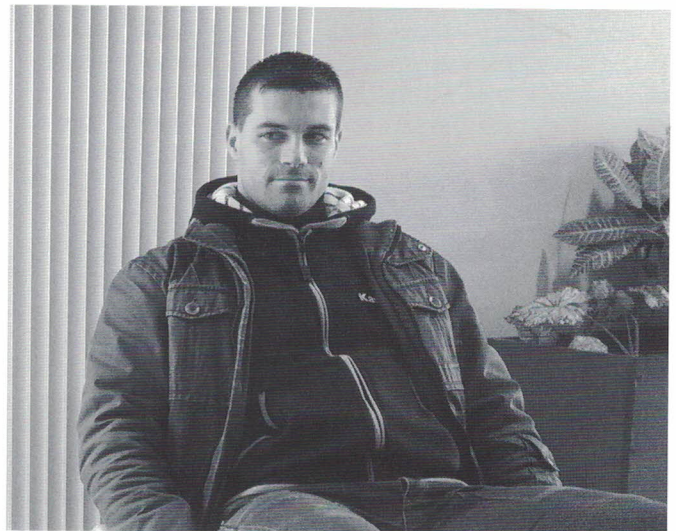
Des parisiens semblent avoir été vus au Stage Spécial de Paris. Des sources concordantes et autorisées l'attestent. Pourtant, certains continuent de douter... ■



« Stage spécial Paris Région Centre 2015 à Bourges - de véritables parisiens en chair et en os ? »

## SS Paris Région Centre Bourges 2015 - Inquiétude

Lionel aurait sauté le petit déjeuner. FSKL poursuit l'enquête. ■



« Stage spécial Paris Région Centre 2015 à Bourges - anorexie ? »