

**FSK**  
*liasons*

*France Shotokan*



# SOMMAIRE

Editorial . . . . .	2
<b>Actualités...</b>	
Robert : le chemin vers les « Copaings » . . . . .	3
Victor ou le retour promis, tenu ! . . . . .	4
<b>Transmettre</b>	
La genèse d'une évidence . . . . .	6
<b>Lien... de seniors à juniors</b>	
Vivre le stage spécial . . . . .	8
Une néo senior à Orléans . . . . .	9
<b>Technique...</b>	
Principes de base pour l'étude du karaté . . . . .	12
<b>Expérience...</b>	
Karaté et engagement quotidien . . . . .	14
<b>Brève de stage</b> . . . . .	16
<b>Les artistes de FSK</b> . . . . .	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

Shihan  
**Tsutomu OHSIMA**

## Editorial

Après 2014, 2016 complète notre collection de godans (*NB : pas de doubles, pas d'échanges, NdlR*). Disons le sans ambages, nous sommes RICHES ! Riches d'une incroyable richesse, de celle qui s'accroît quand on la consomme. Ne nous privons pas, profitons de nos seniors, des derniers nés comme des plus anciens, et par là, comme eux, progressons et à notre niveau transmettons pour faire progresser!

Richard, Patrick et Jean-Louis essaient ici, une fois de plus, de nous aider à avancer. Vaste programme !

Depuis que cette équipe est en charge de FSKL, le karaté au féminin est un sujet récurrent, abordé sous une forme ou sous une autre. Une formidable nouveauté en 2016 est mise en exergue à Orléans : en effet, au cours de l'année 2016, le dojo d'Orléans a eu le bonheur de bénéficier du savoir faire de seniors féminins, euh, féminines, enfin ce n'était pas des hommes, (mais pas Renée non plus, elle n'est plus seule). Aucune chance de faire comprendre la richesse avec des mots, fallait venir. Quoiqu'il en soit, allez les voir, toutes, ou plutôt, chacune. Les témoignages de ces seniors éclairent chacun le sujet. Au bout du compte, le sujet se banalise et... et voilà ! Bravo et merci mesdames.

Autre sujet récurrent, le renouvellement, la pyramide des âges. Sans confondre hirondelle et printemps, les photos de la délégation française rapportées de Santa Barbara à l'occasion du 60ème anniversaire de FSK font plaisir à voir.

PS : L'an dernier, à pareille époque, l'éditorial regrettait l'annulation du stage spécial du sud-est, faute de participants. Je renvoie donc le lecteur à ce texte, en remplaçant « sud-est » par « ouest ». En effet, cette année c'est ce stage qui, faute de participants, a dû être annulé. ■

*La rédaction*

---

### **En couverture :**

*Un des fameux « Dragons du Périgord », une des sculptures jumelles. Pièces uniques de Jean-Luc Arvers.*

### **Remerciements :**

*Merci à Maurice D. pour sa relecture attentive qui évite scories et coquilles.*

Le dernier numéro de FSKL faisait état d'une « dernière minute ». Bien évidemment FSKL a poursuivi l'enquête. Il s'avère que la famille des godans s'agrandit. Elle compte 2 jeunes nouveaux membres à la fois connus de tous et estimés par tous. Ils incarnent la rigueur de la pratique, en toute simplicité, sans affectation. Ils ont bien voulu jouer le jeu et se présenter. Merci à eux.

## ➤ **Actualité...**

### **Robert: le chemin vers les "Copaings"**

#### **Bonjour FSK magazine, my name is Robert !**

J'ai commencé le karaté Précisément le 1<sup>er</sup> mars 1981 !

Dans le dojo de Michel ASSERAF situé à Marseille. À l'époque c'était le seul dojo de FSK de la région. J'avais 17 ans quand j'ai enfilé mon premier kimono et attaché ma première ceinture blanche.

Albert BENAYOUN dirigeait les cours débutants et j'arrivais toujours avec cinq minutes de retard...

Mon patron, où j'étais apprenti boucher, ne voulait jamais me lâcher plus tôt. Il me disait un peu à pied un peu en marchant tu y arriveras très vite... Il fallait que je traverse tout le centre-ville de Marseille quand même... puis Albert me faisait faire deux tours de tatamis en sauts de canard pour me rappeler l'importance de la ponctualité dans la pratique des arts martiaux. Heureusement, Omar me ramenait après l'entraînement dans sa Renault 5 Alpine Turbo !

Les cours pour débutants étaient quelque fois dirigés par Joël Vaillant qui me ramenait lui aussi avec sa petite Fiat sport et il m'invitait de temps en temps à aller boire des cocktails chez lui. C'était super sympa.

Mon GLV (Grand Leader Vénéré), Michel ASSERAF, demandait à chaque ceinture noire de prendre une ceinture blanche sous son aile et de le faire travailler aux entraînements libres, pour ma part ce fut un honneur d'avoir Patrick DUPONT, qui aujourd'hui dirige le dojo de Tours.

En 1984, j'ai passé mon 3<sup>ème</sup> KYU (Ceinture Marron). J'étais Docker à Port Saint Louis du Rhône, et de ce fait je ne m'entraînais plus qu'une seule fois par semaine avec les copains de Marseille comme Paul, Albert, Joël, Léon, Jean-François, Jo, Patrick, Gilles, Noël, Kathie, Marc, Omar etc.

Je suis content d'avoir pu continuer à m'entraîner à Marseille, car il fallait que j'emmagasine un maximum

d'informations, ma progression devenant plus personnelle.



Robert à la conquête de l'ouest. Auteur : Olivier Aubrais

(suite page 4)

Comme il me restait du temps de libre, je m'entraînais tout seul dans mon garage à PSL ce qui éveilla la curiosité des passants qui me demandèrent s'ils pouvaient venir s'entraîner avec moi.

Je leur répondis que je ne pouvais leur apprendre que ce que l'on m'avait appris, surtout du travail de base. Puis En 1985 j'ai commencé à pratiquer dans une salle que je partageais avec un copain qui pratiquait du Zen. C'est à ce moment-là que j'ai fait venir mon senior Patrick à Port Saint Louis afin de lui présenter mon éventuel Dojo.

Je lui ai demandé de diriger le cours avec moi et de juger mon attitude ainsi que le niveau général de mes élèves. Il m'a répondu qu'il fallait impérativement en parler au GLV Michel ASSERAF car il estimait que le niveau général n'était pas trop mal.

Le mercredi qui suivit, au cours des anciens à Marseille, je parlais doucement avec Patrick qui me disait « allez vas-y, faut lui dire ! » Bien sûr, j'avais très peur de sa réaction sachant que j'étais l'un des derniers du cours des gradés de l'époque. Jean-François Durant qui a entendu notre conversation et m'a balancé au GLV qui a rétorqué : « Qu'est-ce qu'il doit me dire Robert ?! ? ».

A ma grande surprise, il a été très enthousiaste et m'a encouragé à continuer, en m'expliquant comment il fallait que j'intègre mon dojo au sein de France Shotokan. Je l'ai remercié en espérant ne jamais le décevoir.

En 1986 mon dojo était devenu officiel (Il fêtera d'ailleurs ses 30 ans d'existence fin Juin 2017).

En 1988 j'ai passé mon Shodan, mon Nidan en 1991, mon Sandan en 1999. Aujourd'hui, Le dojo de Port Saint

Louis compte 20 ceintures noires, que j'ai eu la chance de former depuis la ceinture blanche, ainsi qu'une dizaine d'adultes débutants, 22 ados et une trentaine d'enfants.

En 2006 j'ai reçu un appel de Paul TAMPIER (Un dino-saure de l'école de Maître OHSHIMA) qui me demandait de l'aider à diriger le dojo de Caveirac. C'est avec grand respect et humilité que j'ai accepté. Je remplissais mon camping-car de juniors et seniors de Port Saint Louis tous les vendredi pour venir faire le cour. Au début, j'ai eu un élève qui faisait ses premiers pas en karaté, Raphaël AUDOIN, qui dirige aujourd'hui son propre dojo au Vietnam.

J'ai passé le Yodan en 2008 puis mon Godan cette année devant Maître OHSHIMA à Santa Barbara.

La beauté et la magie du karaté que nous pratiquons, où l'on favorise la forme plutôt que la force physique, nous permet de devenir plus fort.

Si je dois donner un conseil aux débutants, c'est de s'accrocher et de persévérer car je ne fais pas parti des gens les plus doués mais plutôt des gens qui aiment le karaté et qui respectent ses juniors/seniors.

La dernière fois que j'ai rendu visite à Maître OHSHIMA avec deux de mes élèves, Julien et Dylan, j'ai dit à Maître OHSHIMA (par l'intermédiaire de mon interprète Juju) que mon objectif était que chacun de mes élèves puisse s'épanouir dans ce qu'il recherche. Je veux les amener à aimer et respecter le karaté et tous les gens qui font partie de l'aventure, sans oublier que l'humilité est notre vertu. ■

## **Actualité...**

### ***Victor ou le retour promis, tenu !***

J'ai commencé le karaté en Février 1982 avec Jean-Paul DUCROS.

D'emblée, je fus plongé dans un monde où le terme « **art martial** » n'était pas vain!... Mais il me faut bien avouer qu'à l'époque, je cherchais plus le « **martial** » que l'« **art** »... À l'occasion de mon premier passage de grades, alors que j'étais dans les vestiaires, dans un silence très... cérémonial, je vis débarquer un groupe d'individus patibulaires et bruyants avec à leur tête, un individu encore plus patibulaire, hirsute façon « *Jackson-Five* », et respirant féroce par le nez, Elias Abi Chakra !... Cette rencontre décisive me fit rentrer de plain-pied dans la famille FSK. Je recherchais du « **martial** », du défoulement : Elias et sa bande de copains cosmopolites allaient me permettre de vivre cela à fond. Il est remarquable de constater que la société offre encore aujourd'hui des canons de réussite

figés et stéréotypés mais moi, j'eus la chance de rencontrer l'un des rares individus ayant fait le choix de consacrer sa vie à sa passion.

Je ne compris pas tout de suite à quoi je m'engageais... Un jour, dans un geste de bonté, Elias m'offrit le livre du 20<sup>ème</sup> anniversaire de FSK. Il avait inscrit un petit mot faisant allusion à la grande famille que représentait FSK pour lui et qu'il « *comptait sur moi pour les **20 prochaines années*** ».

Je pris alors vraiment conscience de l'implication et de l'engagement qui seraient nécessaires pour évoluer au sein de ce groupe.

La « révélation » définitive se produisit à mon premier stage spécial lors de ma rencontre avec cette « grande famille ».

C'était à Vichy. Plus de 200 participants, semble-t-il très heureux de se retrouver, se donnaient l'accolade, riaient et blaguaient... Il se dégageait de ces échanges chaleureux, une ambiance pleine et sincère. Je découvris des individus généreux et uniques qui renforcèrent mon opinion qu'on ne reste pas dans ce groupe par hasard.

Trois images m'ont particulièrement marqué et me restent encore en mémoire :

- Une photo de Daniel CHEMLA dans le livre du 20<sup>ème</sup> anniversaire sur laquelle on le voit faire un zenkutsu impressionnant devant un groupe de pratiquants. J'ai perçu alors une force sereine et hors du commun qui m'a littéralement subjugué.
- Le souvenir des combats d'un martien poilu à l'occasion d'une rencontre entre FSK et une équipe italienne, à Orléans : C'était la première fois que je voyais Marc ZERHAT.  
Je suis resté scotché devant une telle précision et efficacité !
- Le souvenir de Thierry PIERRET au milieu du groupe pour les ten-no-kata.  
Il donnait tout !... J'ai vu la générosité portée par un mental puissant.

Le « scellement » définitif de cet engagement au sein de FSK a eu lieu à l'issue du sambon kumité de ce premier stage : Les bras « Popeye-isés », la poitrine en sang, je me suis dit : « Je reviendrai !... »

Cela fait maintenant 34 ans... et je n'ai pas vu le temps passer !

La pratique régulière dans notre discipline m'a permis de comprendre et d'accepter que rien n'est définitivement acquis. Qu'il faut désapprendre pour comprendre.

L'évolution au sein de FSK n'est pas un long fleuve tranquille !

Je regrette de ne pas avoir eu l'opportunité de pratiquer sous la direction de Daniel CHEMLA et de ne pas avoir suffisamment profité de l'expertise de Jean-Paul DUCROS. Tout au long de ces années que de plaisirs partagés, que de satisfactions !

Je me sens privilégié de faire partie de ce groupe. J'ai beaucoup reçu.

J'espère, à mon tour, pouvoir rendre du mieux possible tous les bienfaits que procure le sentiment d'avoir la confiance de ses seniors. ■



*Victor, d'un Ouest à l'autre. Auteur : Olivier Aubrais*

*Comme il se doit, à l'occasion de sa venue à Orléans en xxxx 2015 pour diriger un stage technique, Richard à été, comment dire, prié...?... , de se plier à l'exercice habituel et de nous proposer sa vision de la transmission. Merci Richard de ce témoignage.*

## **Transmettre : La genèse d'une évidence**

### **Transmettre !!**

Lorsque la question s'est posée de définir un nom de baptême à notre 50<sup>ème</sup> anniversaire, il y a eu rapidement une douzaine de propositions qui ont circulé mais aucune qui ne m'allait vraiment.

Moi-même je n'avais pas d'inspiration.

Je n'arrivais pas à m'emballer pour un nom de la liste qui représente vraiment mes sentiments et qui aurait pu traduire à la fois ma gratitude vis-à-vis des anciens qui ont créé puis tiré l'association depuis le début (ils sont encore très présents et bienveillants), la générosité qu'ils ont démontrée à travers leur engagement chacun avec son style personnel, l'investissement de tous les dirigeants de dojo pendant vingt cinq, trente ou quarante ans de fidélité dans l'ombre, la richesse et la force des valeurs que nous véhiculons, la puissance pédagogique du stage spécial qui est un des joyaux de notre école, le dynamisme des jeunes générations, même si nous espérons qu'ils soient plus nombreux (ceux qui sont là ont de belles qualités), l'amitié profonde que j'ai pour ce groupe et la flamme qui nous anime toujours à nous entraîner ensemble régulièrement...

Tout cela, j'aurais voulu le retrouver dans un seul mot...

Il y avait bien des mots qui se rapprochaient de l'idée, comme « héritage » (mais trop tourné vers le passé), ou « continuité », mais il manquait toujours quelque chose.

Quand lors de la toute dernière réunion de yodan/godan à Vichy en mai 2013 qui devait finalement décider du nom de l'événement, c'est « transmettre » qui n'était pas sur la liste et que nous avons proposé à la dernière minute Stéphane (Audoin) et moi qui s'est imposé comme représentant le mieux ce que nous tous ressentions de ce qui est au cœur de

l'association après cinquante années d'existence, et qui est tourné vers le futur.

Il y avait bien son substantif « transmission » sur la liste, mais c'était plutôt terne et statique, alors que choisir un verbe d'action comme « transmettre » changeait complètement la dynamique du message à partager.

Au-delà de la symbolique que j'y trouve comme je viens de l'expliquer, pour moi ce que revêt le terme transmettre « au quotidien », ce sont trois notions que l'on trouve dans le déroulé et dans l'ordre même de l'entraînement : apprendre, comprendre et partager...

Apprendre, c'est ce que l'on fait par mimétisme d'abord, au tout début, quand on ne sait pas. Par la suite, apprendre, c'est accepter que l'on ne sache pas tout, et que quelqu'un d'autre nous montre qu'il a compris quelque chose de nouveau ou de non assimilé pour nous.

C'est une posture mentale qui te fait t'ouvrir à autre chose que ce que tu connais déjà (la curiosité).

Cette posture mentale doit devenir un état d'esprit qui te fait te remettre en question en permanence pour découvrir de nouvelles sensations, dépasser tes peurs, traverser des épreuves/difficultés, surmonter des échecs qui sont (malheureusement) le meilleur moyen d'apprendre.

Comprendre c'est une fois que tu as intégré le geste minimum pour pouvoir le reproduire, chercher à l'assimiler, à te l'approprier physiquement profondément pour qu'il réponde aux objectifs de rapidité, de puissance et de précision.

Je ne parle pas ici de la compréhension intellectuelle, qui est relativement simple, je parle de la compréhension profonde du corps, donc plutôt une assimilation consciente d'abord, puis inconsciente par la suite, pour qu'à terme tu effectues le geste/la

technique de façon précise et juste sans plus y réfléchir.

Enfin partager, c'est à la fois tester ce mouvement avec un partenaire pour en renforcer son assimilation, mais c'est aussi aider les autres à l'assimiler à leur tour. C'est l'enseignement, la partie immergée de la transmission, dont on peut penser parfois qu'elle se limite à l'enseignement...

Chacun d'entre nous, quelque soit sa séniorité, est constamment sur ce triangle, qui est pour moi le trépied de la transmission, et doit les entretenir avec la même force tous les trois s'il veut que son trépied ne soit pas bancal.

Si tu n'apprends plus, tu ne peux pas transmettre quelque chose de vivant, et si tu ne cherches pas à comprendre, à assimiler, tu transmets quelque chose de superficiel... Quant au partage il est indispensable pour vérifier que ce que tu as compris est applicable... Pour moi, vraiment, transmettre nécessite ces trois piliers pour fonctionner correctement.

Chacun de nous est à une étape plus ou moins avancée de ce cycle de la transmission dès lors qu'il y

rentre avec engagement. L'ingrédient qui permet cette transmission, c'est la générosité, qui nous amène à partager sans retenue tout ce que l'on a compris de ce que l'on nous a appris.

Je remercie mes seniors pour la générosité avec laquelle ils m'ont transmis ce qu'ils ont appris. Grâce à l'éloignement de Maître Ohshima, ils ont été appelés très tôt à s'inscrire dans ce cycle de la transmission : ils étaient de vraies éponges lorsque Maître Ohshima passait une fois par an, et leur enseignait. Dès que Maître Ohshima s'en allait, ils travaillaient d'arrache pied pour assimiler les quelques techniques apprises et conseils glanés. Puis ils les testaient entre eux car ils avaient beaucoup d'échanges, et enseignaient pour partager ce qu'ils avaient assimilé.

Transmettre est une caractéristique de notre école, et il nous faut nous inscrire (chacun à notre niveau) dans cette dynamique, qui développe au sein de l'association une atmosphère de sérieux (pour laquelle FSK est reconnue à l'extérieur), de générosité et d'engagement. ■



*Richard lors du stage des experts en juin 2016 à Temple sur Lot.  
Auteur : Cyril Gauthier.*

### **Lien... de senior à juniors**

Grâce à ses contributions très diversifiées, je n'ai plus besoin de présenter Patrick Schoeffer (du moins pour quelques numéros). Je n'ai qu'à le remercier ... pour tout et surtout pour son enthousiasme contagieux.

## **➤ Le karaté, une pratique de vie : Vivre le stage spécial**

Si la parole libère, la technique, le mouvement fait de même. Se « donner » entièrement dans un stage spécial est un bon début sur le chemin de la liberté.

Trouver du plaisir là où d'autres souffrent, subissent. Sentir la difficulté de se mouvoir, s'accaparer son corps pour en faire un instrument, un outil d'artisan.

La répétition à la longue libère de la théorie. Le stage spécial est une pierre à polir.

Accepter ses erreurs, en prendre conscience et se « polir » encore et encore c'est un des rôles du stage spécial. Pour cela, se laisser pousser, tirer pour petit à petit commencer à suivre puis s'exprimer seul... enfin ! Osez dans les stages comme dans la vie.

Ne pas rater une occasion de se faire traiter de « Grand Malade »... oui, ça j'aime !!

Se dire encore que l'épanouissement est à la portée de chacun dans un stage, il suffit de lâcher prise, faire confiance. Oser ses erreurs pour ne pas mourir dans les certitudes... de toute façon, celui qui cherche doutera toujours.

Donner, partager, transmettre sans rien attendre en retour c'est ça un bon stage spécial pour moi,

si vous n'y croyez pas, trouvez un de ces illuminés et suivez le, essayez.

Pratiquer intensément, physiquement, mentalement, retrouver ces sensations et les appliquer dans la vie quotidienne.

La pratique du karaté est un outil qui doit nous permettre à la longue de réaliser nos envies, nos projets qui semblent si "insensés" aux autres...

Alors, allons y, conscient, engagé toutes hanches dedans... ça vous parle ??

J'ai pris conscience de l'impor-

tance des stages spéciaux il y a une dizaine d'années et depuis chaque nouveau stage est le premier, pas de passé et demain est un autre jour, juste le moment présent et je suis heureux de cette chance de partager encore une fois.

Dès aujourd'hui prenez vos dispositions, préparez vous, **DÉCIDEZ !!!** et au prochain stage spécial tous ensemble... **ON MET LE FEU !!!** ■

Amitiés

**Patrick SCHOEFFER**



Patrick Schoeffer, tout est dit... Auteur : Cyril Gauthier.



Sophie Lebas, Sandan du dojo de Tourlaville fait partie des leaders en devenir, qui sont des guides dans les stages par le comportement, la pratique, l'exemple tout simplement. Elle a accepté l'invitation de Victor de venir diriger un stage technique à Orléans en juin dernier. Je suis sûr que ça devait bouillonner et elle ne s'est pas dérobée. Merci Sophie et chapeau bas.

## **Première direction de stage : une néo senior à Orléans**

**FSKL :** *Sophie, c'est ton 1<sup>er</sup> stage technique en tant que leader. Comment vis-tu cette expérience ?*

**Sophie :** Et bien, je suis sincèrement très honorée et flattée de cette invitation. Mais effectivement, pour moi, c'est une « épreuve » difficile (il ne faut surtout pas voir le terme « épreuve », comme négatif, bien au contraire). J'avoue que lorsque Victor m'a proposée de diriger un stage technique dans votre dojo d'Orléans, mon envie première était de refuser. Mais après mûre réflexion, je me suis dit que c'était un véritable « cadeau ». C'était l'occasion pour moi de dépasser encore mes limites au-delà de l'effort physique, au-delà de la technique, mais dans la « transmission ».

Depuis le 50<sup>ème</sup> anniversaire de FSK, les seniors insistent sur le fait de « transmettre » (qui a été le maître mot de nos festivités).

J'y ai beaucoup pensé. Mais que puis-je transmettre ? Car je me considère encore comme « junior » de par mes années de pratique. Or, je sais que j'ai appris des choses, je connais certaines choses, mais encore faut-il savoir les transmettre et les partager tout en restant dans la lignée de notre école.

Pour moi, « partager » c'est aller à la rencontre des autres. C'est pourquoi je recommande vivement aux plus juniors que moi, de « bouger » (c'est un des mots préférés de mon senior et leader de dojo Patrick Schoeffler), de s'ouvrir aux autres en allant s'entraîner dans d'autres dojos, de participer aux stages techniques et surtout aux stages spéciaux. Je sais bien que ce n'est pas si simple.

Les stages spéciaux ? Moi, j'adore !!! Je sais, ça peut paraître un peu « maso », mais c'est là où l'on fait les plus belles rencontres. Dans l'effort, chacun met sa pierre à l'édifice et une forte solidarité se crée (difficile à expliquer avec des mots, il faut y aller). Les stages spéciaux m'ont beaucoup apporté et m'apportent encore beaucoup. On y apprend énormément à chaque fois. Et on en revient rempli d'énergie... Même si les

courbatures et bleus divers et variés sont bien là aussi.

OK, je m'éparpille un peu. Pour en revenir à la question de : comment je vis cette expérience ? Et bien, je peux dire que « j'ai peur », mais que c'est une expérience très stimulante et très enrichissante.

Juste un petit mot sur le terme « leader » : Pour certains, c'est presque « naturel », mais pour moi, c'est difficile. On ne l'est pas tous et on n'a pas tous la capacité d'être un bon « leader ». C'est un caractère particulier. On peut savoir des tas de choses, mais ne pas savoir les enseigner, ne pas savoir les partager... Je ne pense pas être « leader », mais par contre je suis certaine d'être « passionnée ».

**FSKL :** *Qu'est-ce que la qualité d'un leader ? Qu'est-ce qui fait un leader ? Parce que il y a des gens qui se croient leaders, mais qui ne sont pas suivis.*

**Soph' :** Les leaders et seniors (Yodans et Godans) ont une particularité, un truc qui les différencie, qui font d'eux qu'on les remarque et qu'on les suit. Bien sûr, chacun a son propre caractère. Mais eux, ils dégagent quelque chose d'autre, c'est difficile à expliquer. Ils ont un tel « engagement » !!! Je pense être loin de cela, mais le chemin est encore long et peut-être m'amènera t-il jusque là, ou pas...

**FSKL :** *Sophie, tu es venue avec 3 juniors. Que leur as-tu dit pour les motiver, pour les faire adhérer et que ce soit si naturel pour eux de venir avec toi ?*

**Soph' :** Je leur ai demandé s'ils voulaient m'accompagner pour participer à un stage technique organisé par le dojo d'Orléans, sachant que c'est moi qui allais diriger le stage, que j'avais « peur » et que j'avais besoin de leur soutien. Oui, je sais, je les ai pris par les sentiments, mais pas que...

**Réponse des juniors :** On vit la même chose toi et nous. Parce que toi tu t'es sentie honorée de l'invitation de Victor, et bien nous nous sommes senti honorés d'être invités. On pensait pas qu'on allait faire l'affaire.

**Soph'** : Il ne s'agit pas de faire l'affaire ou pas. Moi, j'espère que cela va vous donner l'envie de bouger, d'aller vers les autres, de faire connaissance avec les différents membres de l'association, qui est riche de personnes qui méritent d'être connues, et surtout que cela vous aidera dans votre pratique. Patrick (Schoeffer, leader du dojo de Tourlaville) est le premier à nous encourager dans ce sens. Il faut aller voir ailleurs, se confronter aux autres. C'est une autre approche à laquelle on peut ou ne pas accrocher, c'est comme ça.

Pour ma part, je commence à connaître pas mal de monde à FSK, et globalement, j'aime les gens. J'aime le contact avec les autres, c'est mon truc. Malgré cela, je n'apprécie pas tout le monde pour autant, mais je ne veux pas vous influencer. Vous aurez toujours mon soutien dans tous vos déplacements.

**FSKL** : Où est la difficulté de diriger un stage ?

**Soph'** : Ma crainte était de répéter des choses que vous savez déjà. Je crains de manquer « d'originalité »... Alors là, vous allez me dire : « oui, mais ce n'est pas pareil... il y a des petites subtilités... ». J'ai beaucoup réfléchi et j'ai beaucoup douté aussi. Forcément, je n'ai rien inventé. Ce que je vais vous montrer, ce sont des choses que j'ai moi-même déjà vues, des éducatifs et des mots que j'ai entendus, des sensations qu'on a essayé de me transmettre. Pourtant je donne des cours (enfants et adultes) au dojo en l'absence de Patrick, mais là, ce n'est pas pareil. Je pense que le « partage » à travers les



Sophie, leader stressé

stages, c'est une étape dans la pratique. Ce n'est pas donné à tout le monde et pour cela, Victor, je t'en remercie. Mais je reste convaincue qu'il existe des personnes très « expertes » qui ne savent pas partager leur savoir. La pédagogie, ce n'est pas donné à tout le monde, même si cela s'apprend.

**FSKL** : Sophie, même si presque tout le monde te connaît, il est intéressant que tu te présentes auprès des juniors et que tu nous racontes comment tu es arrivée au karaté, ta trajectoire etc

**Soph'** : Par hasard. C'est Patrick qui m'a abordée au travail, à l'hôpital, en me demandant tout simplement si cela m'intéresserait de faire du karaté. J'ai dit : « Pourquoi pas, parce que cela m'avait toujours tenté de pratiquer un art martial, sachant que j'avais pratiqué pas mal d'autres activités sportives auparavant : patinage artistique, danse, gymnastique, natation et basket (oui, j'ai voulu être prof de sport dans mon jeune temps), mais je n'avais jamais osé ». Le lundi suivant, j'étais sur le tatami, en tee-shirt et jogging. Depuis, je n'ai loupé que très peu de cours.

**FSKL** : Quand as-tu débuté ?

**Soph'** : J'ai commencé en janvier 2003. La saison était déjà pas mal avancée, mais j'ai attaqué fort avec 3 entraînements par semaine. J'ai tout de suite adhéré à ce groupe.

Et 1<sup>er</sup> stage spécial en janvier 2005, avec Richard Hiegel. Ce sont mes références (début de pratique et 1<sup>er</sup> stage spécial). Vous vous souvenez tous de votre 1<sup>er</sup> stage spécial ?

**Réponse de l'assistance** : oui, P... oui (éclat de rire)

**Écho** : oui moi je me souviens du premier ET du deuxième

**Soph'** : Ceci dit, je pense que je me souviens (plus ou moins bien) de chaque stage, et je suis capable d'en donner des détails sur chacun d'eux. Mais ce qui m'a beaucoup apporté, c'est quand je suis partie faire des stages à l'étranger. Ce fut un cadeau !!! C'était LA sélection (enfin, c'est ce que je pensais). En fait, je me suis aperçue qu'il y avait très peu de personnes qui postulaient. Israël n'est, apparemment, pas une destination très prisée. Quand je demandais à mes copains : « Pourquoi vous ne vous proposez pas pour aller faire un stage en Israël ? », on me répondait : « Ben oui, mais Israël, c'est un peu dangereux... Et puis, c'est un stage spécial... ». Oui, mais quand je vais en Israël, ce n'est pas pour faire de la politique, juste pour faire du



Les nouveaux seniors !!

karaté avec des personnes vraiment supers !!!

Du coup, je suis repartie en Israël 3 fois, au Canada pour un stage spécial sur 2 jours et demi) et au Vietnam (2 années de suite, sous la direction de Richard Hiegel).

GENIAL !!!

Voilà mon parcours : début du karaté en janvier 2003, 1<sup>er</sup> stage spécial en 2005, mon grade de Shodan en 2006, mon grade de Nidan en 2008, mon grade de Sandan en 2011, et pendant tout ce temps, j'ai participé à des supers stages spéciaux.

Souvent, je sens une certaine appréhension pour les juniors d'aller à un stage spécial. Or, on m'a toujours dit que les stages spéciaux étaient faits pour les juniors... Alors, comment peut-on aller à un stage spécial à contre-cœur ? On a tellement de contraintes au quotidien que ce serait ridicule d'en rajouter en allant à un stage... Pourquoi ne pas profiter de ce moment, que je considère comme privilégié, pour sortir de son train-train quotidien, et pratiquer un art qui nous est cher ? S'il n'y a pas de plaisir, où est l'intérêt ?

C'est vrai que ce ne sont pas des vacances, mais au-delà de l'effort physique et aussi moral, il y a la force d'un groupe. Les stages spéciaux nous font progresser. On ne s'en rend pas compte sur le moment, ni après d'ailleurs, mais avec le temps. Les fameux « blocages mentaux »

s'estompent peu à peu, et le plaisir de pratiquer est toujours grandissant. Moi, j'adore !!!

**FSKL** : *Tu dirais que le stage spécial, c'est thérapeutique et qu'on est des grands malades ?*

**Soph'** : Euhh, oui, peut-être... Mais je ne voudrais pas effrayer les juniors. Les stages spéciaux font partie de notre apprentissage, et c'est un passage obligé pour accéder aux grades. Mais il ne faut pas y voir que cela. Pour moi, c'est le plaisir de partager avant tout.

Jusqu'à il y a peu de temps, je ne me voyais pas faire un stage spécial à 1 mois d'intervalle. Mais en fait, c'est hyper stimulant. J'ai l'impression que l'on crée une dépendance. Bien sûr, le corps doit récupérer, et la tête aussi, mais on en ressort avec une énergie nouvelle à chaque fois.

Je ne dis pas que je sors indemne du stage spécial. Je pense être épuisée au même titre que chacun. Mais je me projette toujours sur le suivant. J'ai toujours hâte de retrouver mes copains et de pratiquer avec eux. D'ailleurs, je dis souvent : « On se revoit quand ? ».

J'encourage vivement chacun à faire des stages spéciaux. Chacun y trouvera son bonheur. Si les seniors vous le proposent, n'hésitez pas, foncez. C'est que vous êtes prêts et vous en reviendrez, peut-être, changés...

J'adore le karaté et j'adore mes copains de FSK !!! ■

Jean Louis Véran est le Directeur Technique National (DTN) pour France Shotokan. C'est à ce titre qu'il nous propose une vision d'ensemble de points essentiels de notre pratique. Cette démarche permet de disposer d'un cadre où approfondir lors de notre pratique personnelle les points particuliers abordés au fil de l'eau au dojo ou lors d'événements tels que les stages techniques.

## **Technique...**

### **Principes de base pour l'étude du karaté (mars 2016)**

Voici dans un style assez synthétique des pistes d'étude et de compréhension du karaté. On pourrait être plus explicite à l'aide d'un long texte mais cela nuirait à l'idée de donner des clefs pour la recherche personnelle, la compréhension, et l'intégration réelle de ces éléments qui n'est ni verbale ni intellectuelle.

La difficulté est de se les approprier jusqu'à ce qu'ils fassent partie intégrante de soi, ce qui inévitablement prend des années en étant attentif (j'ai déjà évoqué ailleurs le risque d'avoir un entraînement dont l'objectif serait purement quantitatif).

Probablement, la lecture sera assez indigeste pour les tout débutants, mais j'espère donner quelques repères d'entraînement pour leur faire gagner du temps.

Pour les plus anciens, il n'y a rien de nouveau par rapport aux enseignements de Maître Ohshima qui nous a tout donné.

Exprimées différemment, certaines choses deviennent parfois plus compréhensibles. D'autres anciens les exprimeront encore autrement, aussi j'encourage chacun à aller à la rencontre des seniors de notre association avec une envie de découverte complémentaire et d'écoute attentive.

L'essentiel pour « étudier la voie » est de se regarder honnêtement de façon stricte et directe, comme on l'annonce au début de chaque stage spécial.

Certaines choses sont incompréhensibles un jour puis le deviennent un autre... Bonne recherche !

Voici donc cinq axes d'étude :

<b>FORME</b>	<b>VERTICALITÉ</b>
<b>KIME</b>	<b>CONNECTÉ</b>
<b>DÉPLACEMENT</b>	<b>RELACHEMENT</b>
<b>MENTALITÉ</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>
<b>UNITÉ</b>	<b>Un jour peut-être !</b>

**FORME** : la clef principale d'une bonne « attitude » est la VERTICALITÉ.

- Alignement vertical entre le talon de la jambe d'appui, la hanche, la tête, et sa perpendiculaire : l'horizontale du regard. Donc attention à bien tenir la tête verticale.

- Deux postures centrales : kidadachi et nekoaschi

• Kidadachi est une posture centrale ouverte. Si on prend un repère de hauteur, buste vertical, l'extrémité des doigts atteint les rotules.

Kidadachi orienté vers un coté devient fudodachi

Fudodachi glissé vers l'avant devient Zenkutsu. L'extrémité des doigts atteint la rotule du genou avant. La jambe avant est une jambe de demi kidadachi.

Fudodachi glissé vers l'arrière devient Kokutsu. L'extrémité des doigts atteint la rotule du genou arrière. La jambe arrière est une jambe de demi kidadachi.

Fudodachi, Zenkutsu, Kokutsu ont la même base et la même hauteur, celles de Kidadachi

• Nekoaschi dachi est une posture centrale fermée, de transition.

**KIME** : D'UNE CONNECTION À L'AUTRE, ou dit autrement, d'un gainage à un gainage.

Au moment du kime, et pendant le temps le plus court le focus est un instant de GAINAGE (inclus hikite) sur les derniers centimètres du déplacement. On peut l'étudier en statique et optimiser chaque forme.

Pour sa mise en pratique, sans force, il est essentiel d'y mettre une INTENTION (piquer, couper, enfoncer, traverser...) : « unconscious power » dixit Maître Ohshima.

La FORME exacte en elle-même est forte = optimisation « mécanique ».

**DÉPLACEMENT** : VITESSE (pas de force, relâchement) + IMPERCEPTIBILITÉ (pas d'appel et de mouvements parasites)

**Vitesse** : aller le plus rapidement possible d'un kime à l'autre. (La force n'a aucun intérêt, le relâchement est essentiel)

**Imperceptibilité** : ne pas être perçu, visible, « pas vu, pas pris » !

Nécessite Synchronisation : le moteur est le bassin (« hanches »), « pas de mouvement de membres sans mouvement de hanches ».

Bras : lien hanches-coudes

Jambes : lien hanches-genoux

**Rythme** : buste (hanches), bras et jambes se déplacent à des vitesses différentes mais doivent être SYNCHRONISÉS lors du Kime, « l'outil » principal, poing ou pied, arrivant avec le maximum de vitesse. Importance de la RESPIRATION, pour unifier le mouvement du corps et l'intention mentale.

**3 repères** :

Formes de départ et d'arrivée :

> formes ouvertes

Passage intermédiaire :

> forme fermée : Nekoaschi

(Donc bien différencier la forme et le kime d'une part, et le déplacement d'autre part).

**MENTALITÉ** : CONFIANCE

**Confiance en l'efficacité de « Forme + Déplacement = Force »**. Donc il est inutile d'en ajouter consciemment. On peut rester relâché, condition nécessaire à la vitesse.

**Confiance en soi** : « Relâchement du corps »,

« Ouverture de l'attention visuelle » : le classique « regarder la montagne au loin ». En pratique, être attentif à la vision périphérique.

**Garder l'attention sur la finalité du geste = l'intention = « unconscious power »**.

**UNITÉ** : « FAIRE UN », trouver le lien entre Être et Faire. De façon imagée, c'est la cerise sur le gâteau ! D'abord, il faut le gâteau, c'est-à-dire s'être approprié les quatre points précédents. ■



Jean-Louis pendant un kata de groupe à l'occasion du 60<sup>ème</sup> anniversaire de SKA à Santa Barbara. Auteur : Olivier Aubrais.

*Je suis heureux de faire la présentation d'Éric, nidan du dojo de Baule (visite libre, l'accueil baulois est légendaire). Éric illustre la fameuse transformation par la pratique. Il a très simplement accepté de présenter son parcours personnel, avec franchise. Merci Éric et respect !!*

## **Expérience...**

### **Karaté et engagement quotidien**

Benoît m'a demandé de décrire l'influence que peut avoir le karaté sur mon engagement d'élu (Conseiller municipal, délégué du personnel, CHSCT, représentant syndical).

Je vais m'essayer à l'exercice, mais je crois que je vais bien me faire chamberer au club ...

Pour moi, la pratique du karaté a finalisé cet engagement.

Je me suis toujours intéressé à la politique, avec l'envie d'être acteur et de pouvoir changer les choses

Mon problème : la timidité, je suis introverti et je n'ai pas toujours confiance en moi.

Par contre, j'ai toujours eu une mentalité forte : je suis toujours arrivé à mes fins à force de beaucoup de travail et je suis toujours arrivé là où on ne m'attendait pas car je suis un besogneux.

Déjà, le fait d'avoir pratiqué plusieurs sports avant le karaté (muscultation, course à pied, tennis), avec l'envie d'être performant, m'a donné une bonne base.

Mais le problème, c'est que je sentais que je n'étais pas toujours en phase entre ce que j'avais dans la tête et ce que je faisais réellement. Je m'explique : que ce soit dans le travail ou dans le sport,

il y avait l'envie d'être bon, mais pas toujours la capacité d'aller au bout des choses, cette recherche d'aller le plus loin possible pour être le meilleur possible.

Cela fait maintenant 13 ans que je pratique le karaté et là, à 51 ans, ça y est, je suis complètement en phase entre ce que je ressens et ce que je dois être !

Je n'aime pas la médiocrité, ni les personnes « aseptisées », et notre pratique du karaté, qui implique de chercher à être le meilleur possible aux côtés de gens avec de fortes personnalités, me permet de m'impliquer dans mes actions d'élu avec détermination, honnêteté, sincérité, tout en respectant les règles établies.

Pour chaque négociation au sein de mon entreprise, je suis dans le compromis, je me renseigne pour avoir les informations dans le secteur Banque et Assurance, ce qui me permet de ne pas être déstabilisé et de me rendre compte que ma Société est globalement dans ce qui se fait de mieux dans le secteur. Cela me permet aussi de relativiser certaines craintes de collaborateurs avec des arguments qu'ils n'ont pas forcément par rapport à ces informations.

Je me suis rendu compte aussi, lors de la prise de parole en réunion, de l'assurance que j'avais acquise :

cette sensation de faire face, que les mots arrivent tout seul, que la respiration est maîtrisée, réussir à capter l'attention sur soi et se rendre compte que les gens vous prennent au sérieux.

Je crois aussi qu'il faut être complètement désintéressé et avoir une stratégie comme en combat, Écouter, observer et pouvoir déstabiliser l'adversaire.

Mais il faut aussi mettre des personnes en valeur. Personnes qui ne se rendent pas compte du potentiel qu'elles ont.

C'est là où les stages spéciaux et les passages de grade m'ont apporté un réel plus dans mes engagements.

Le karaté est réellement un art de vivre si on le pratique sérieusement. L'engagement syndical, pour moi, doit être pareil, c'est-à-dire ne pas faire de politique, mais faire en sorte de vivre mieux ensemble.

A mon modeste niveau, j'y arrive un peu !

Pour finir, j'aimerais rendre hommage aux seniors qui nous accompagnent, parce que je suis assez impressionné par le niveau que l'on peut atteindre en partant de rien.

La première chose que j'ai dite au club en rentrant du stage spécial

après avoir obtenu mon shodan, est qu'il faut accorder une confiance totale à son senior sans poser trop de questions ... et il parvient à faire des miracles !

Au départ, quand j'ai commencé la pratique du karaté, je me disais : « si j'arrive ceinture marron, ça sera déjà pas mal ». En effet, je me disais que je n'avais pas de talent particulier, pas de facilité. Tout était compliqué, j'étais un bloc de béton brut.

Puis, avec la patience de François LEOTURE, j'arrive à la ceinture marron et je me dis « tiens, pourquoi pas la noire ? ». J'y parviens également (Fédérale et Ohshima) ... pour moi, de là où je venais, c'était le pied !

Puis je me dis « tiens, essaie de passer le nidan, ça sera la cerise sur le gâteau » ... et je l'ai eu cette année !

Tout ça pour dire à ceux qui doutent que la qualité d'enseignement de nos seniors permet de faire des miracles, « ayez confiance »... je suis bien placé pour le savoir.

Maintenant, j'essaye aussi de rendre tout ce qu'on m'a apporté en espérant avoir les mêmes résultats, tout en sachant que la barre est haute.

En conclusion, je remercie tous mes amis avec lesquels j'ai passé 13 ans extraordinaires : François, Victor, Élias le boss, et tous les autres.

Au plaisir de vous rencontrer lors des prochains stages ! ■

**Eric CAES, Nidan**  
Club de Baule (Orléans)



*Exceptionnellement Eric  
n'est pas en kimono*

## ➤ Brève de stage...

À l'occasion du stage torité – Nagé Wasa des dojos de Quimperlé et Larmor Plage en décembre 2016. Lors d'un entraînement spécial, de nuit dans un micro dojo. FSKL a pu être le témoin ébahi d'échanges d'experts à propos d'efficacité comparée de techniques secrètes : ... passe à la maison, je te montrerai...

Même FSKL va peiner à poursuivre l'enquête, affaire classée ? (NB : pendant cet entraînement les photos étaient évidemment interdites).



*France Shotokan regorge d'expert(e)s. Ici une démonstration d'une technique de lutte contre la morosité (telle que celle engendrée par les rigueurs de l'hiver). Il s'agit d'un genre de kiai. Correctement administré, tout l'environnement est atteint par un de ses éclats. Auteur : Véronique Brunot.*



*Bel aperçu de notre superbe jeunesse, merci Olivier*

## ➤ Les artistes de FSKL...

An-Ninh Dang est sandan au dojo d'Orléans La Source, dont il est le plus ancien pratiquant. Il est également un artiste aux multiples talents dont la peinture ne représente qu'une facette (musique, arts plastiques,...). Il est à noter que toute ressemblance de l'œuvre présentée avec un personnage existant pourrait ne pas être fortuite. Cette œuvre n'a à notre connaissance pas de nom. La rumeur suggère « espèce de banane » ou « bande d'intellectuels », FSKL mène l'enquête...

