FSK liaisons

www.franceshotokan.com

N° 96 / Août 2017

SOMMAIRE

Editorial 2
Résultats de passage de grades 3
Dernière minute 3
Carnet noir
Hommage de France Shotokan à Claude Durand . . . 4
Actualités...
Premier stage spécial par Ana de chez Ronnie ! 6
Erratum 7
Entretien...
Philippe Mazzella. 8
Vie administrative 10
Karaté et gastronomie
Le jeûne par Michel Asseraf 11
La bonne recette du stage spécial par notre reporter gastronomique 5 étoiles Gilles « Jeckle » 13
Technique...
Extrait de « Tsuki » été 2003 15
Brèves 16
Rumeur helvète 16

France Shotokan

11 rue Albert Calmette
67204 ACHENHEIM
03 88 96 53

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
benoitrobert18@aol.com

Shihan
Tsutomu OHSHIMA

Editorial

Dans le numéro précédent, je n'avais pas été en mesure d'exprimer l'hommage de FSK à Claude Durand comme nous le souhaitions. Son exemple ne nous est peut-être pas accessible à tous, en revanche il nous parle certainement à tous.
Le hasard (la nature des choses ?) a voulu que Ana nous offre ses premières impressions. Belle illustration de cette chaîne de pratique qui nous anime.
À propos de chaîne de pratique, j'ai eu l'opportunité de faire s'exprimer Philippe Mazzella, mon premier instructeur. Si Philippe a accepté assez facilement de nous parler librement (Philippe arrive toujours à parler assez librement), il a moins facilement accepté d'être publié. Je le remercie pour ça. C'est vraiment difficile. Se considérer comme légitime ou penser que ça puisse intéresser quelqu'un. Mais moi, ça m'intéresse ce que dit Philippe (en particulier ce qui concerne le ski). Du moins c'est avec ce message que j'ai fait 25 ans de karaté ! J'espère donc que ce message parlera à d'autres lecteurs.
À propos de ski, ... non, finalement, j'y reviendrai dans un prochain numéro.
Nous nous appelons France Shotokan. Les deux termes de cette identité impliquent une relation à la tradition. Dans ce numéro, nous nous penchons sur le volet « France » de la tradition, sans cependant perdre de vue la connotation martiale que nous lui associons. Il s'agit bien sûr de la gastronomie. Elle est abordée par deux experts en la matière qui partagent avec nous leur expérience et leur savoir-faire.
Une nouveauté qui j'espère fera des petits : Romain du dojo de Larmor-Plage nous fait profiter avec talent et humour d'une vision personnelle de quelques aspects de notre pratique, que j'avoue ne pas toujours trouver drôles. Dorénavant, je les verrai différemment.
Enfin, Yves Leroy illustre parfaitement le rôle de ce bulletin en nous ouvrant ses notes de cours. ■

En couverture :

Philippe Chomicki du dojo de Bergerac, en réponse aux appels désespérés de FSKL, a bien voulu nous ouvrir sa collection personnelle. Ici, une aquarelle unique, réalisée spécialement à son intention par une artiste chinoise lors d'une exposition dans du jardin botanique de Montréal (Québec) en 1996. La calligraphie veut dire « l'homme est à la recherche de son meilleur ». FSKL cherche à confirmer cette signification mais l'enquête risque d'être longue...

Stage National – Vichy 2017 - Passage de grades ...

SHODAN

ASTÉ Martine	ORLÉANS LA SOURCE
BEN JEMAA Ossama	TOURS
DECHAVANNE Vincent	ORLÉANS
DUFANI Fateh	MARSEILLE Bassai
ESCURRIOLA Sophie	TOURS
FALAISE Julie	TOURS
HERZALLAH Yoan	MARSEILLE Poing Chaud
IDIR Thierry	METZ
KÜHNEL Jean-Marc	HEGENHEIM
LÉ Thuy-Hà	SAÏGON
LITWIN Wojciech	VARSOVIE - POLOGNE
LOZANO Marcel	METZ
LY Bau	PARIS VAUGIRARD / SAIGON
MERCIER Franck	STRASBOURG
MONOT Fabrice	LANDERNEAU
MRABTI Halima	PARIS VAUGIRARD
MULLOR Evad	MARSEILLE Poing Chaud
PERRIN Émilie	PARIS VAUGIRARD
THIOLLET Marie	COLMAR

NIDAN

CHEIKH Nabil	RIBEAUVILLÉ
COURIO Frédéric	QUIMPERLÉ
HOVANESSIAN Jean-Marie	PORT SAINT LOUIS
JOSQUIN Sylvine	ORLEANS LA SOURCE
KOZMA Ishtvan	PORT SAINT LOUIS
PROTOIS Pascal	CHERBOURG Glacerie

SANDAN

LE MIRI Mourad	PORT SAINT LOUIS
JUNGHANS Raphaël	COLMAR
MARTIN Laurent	PLAISANCE DU TOUCH
NEMET Arnaud	PARIS VAUGIRARD
OBERDORF Alain	COLMAR

YODAN

LEBAS Sophie	TOURLAVILLE

GODAN TEST SANTA BARBARA (CA – USA) 2016

AMETLLA Robert	PORT SAINT LOUIS
COELHO VICTOR	ORLÉANS LA SOURCE

Dernière minute...

À l'occasion des festivités du 40ème anniversaire de Suisse Shotokan 4 impétrants de FSK se sont vus décerner le grade de godan par Maître Ohshima : Steve Arrivé (Ten No Dojo, Marseille), Dominique Belgacem (Avranches), Gilles Brunot (OSKC Bergerac) et Nadjima Guessas (Marseille Poing Chaud). Bravo à vous!!!

Réaction à chaud ...

Une femme Godan de plus à FRANCE SHOTOKAN, ça fait du bien ... Faites attention, les gars, car j'ai appris qu'à Vichy toutes les femmes qui ont présenté un grade ont réussi et je peux vous dire, puisque j'étais présente en Suisse pour le passage de grade de Nadjima, que le passage de Nadjima était un des meilleurs ... Encore un grand bravo à Nadjima.
Renée

NdlR à l'intention des juniors : Renée est la première Godan de Maître Ohshima, Nadjima, la 5ème, la deuxième pour FSK !!!

Fin avril, Jacques Dupré informait FSK par l'intermédiaire de Richard Hiégel du décès de son junior Claude Durand, Nidan, 91 ans, ancien du dojo de Vaires sur Marne. À cette occasion Richard a suggéré de rendre hommage à Claude en reproduisant la lettre qu'il avait adressée à Alain Gabrielli lorsqu'il s'est, à son corps défendant, retiré de la participation active à la vie de l'association. Cette lettre a été publiée dans le bulletin n°47 (janvier 1997).

Carnet noir...

Hommage de France Shotokan à Claude Durand

Ami Alain,

J'imagine ta surprise en lisant ces lignes, et je m'empresse de demander l'indulgence, pour l'écriture (j'écris si mal), pour le temps que je te fais perdre, et pour le fait que cette lettre devrait être adressée à Stéphane AUDOIN aujourd'hui président de France Shotokan, mais que je connais assez peu, et qui lui ne me connaît sûrement pas du tout (bien qu'il m'ait soigné un genou lors d'un stage à Vichy).Le pourquoi de ces quelques lignes: la retraite, la vraie, tout bonnement. A soixante-cinq ans passés, je crois qu'il est temps d'être sage et de me consacrer à l'art d'être grand-père (4 fois). Et puis, qu'on ne m'en veuille pas, je ne crois guère au karaté du troisième âge, mis à part ses bienfaits sur le mental et la ligne de conduite de la vie d'un homme. Le problème est purement physique. Quatre fois blessé, cinq interventions chirurgicales, cela laisse des traces...

Permets, si tu as le temps, un minimum de biographie condensée : 1963, blessé gravement par deux truands, je subis une intervention au niveau L5 S1; convalescence et rééducation au Cercle LACAY à Neuilly-sur-Marne (tu as connu je crois Me LACAY; 6ème dan de judo, 4ème dan d'aïkido, chez PLEE, excellent kiné). C'est là que je fais connaissance avec Jacques DUPRE et que j'attrape le virus. Après la rééducation, j'entre dans la « confrérie ». Je passe sur les détails des entraînements de cette époque (merci mes douleurs...). Bref, C.N. fédérale au bout de quatre ans, je traîne partout. Je connaîtrai ainsi le monde du karaté de l'époque : MM. PLEE, MOCHIZUKI, NAMBU, KASE, puis SPIRGLAS, LAVORATO, même Me COCATRE, etc..., pour atterrir ensuite à FSK où je passerai shodan en 1974.

Toujours derrière mon senior Jacques DUPRE, que j'assiste régulièrement dans ses cours et ses stages, je passe le professorat en 1975. J'enseignerai pendant treize ans, profitant de la technique de notre Senseï au sein de mes effectifs, sans pouvoir intégrer mes élèves au sein de FSK (administration de la police oblige...). 2ème dan en 1978, je suis de plus en plus pris par mon travail de responsabilité et de commandement. Toujours malgré tout sur le terrain avec mes hommes de jour comme de nuit, je ramasse encore trois autres blessures en dix ans. Mais parallèlement j'enseigne avec Jacques à Nogent et avec J.P. VANGANSBECKE à Vaires où tu m'as vu quelque fois. En fait, je n'ai jamais cessé de m'entraîner, puis d'enseigner, pendant 28 ans... Je n'ai jamais fait la une de FSK Liaisons sauf une fois dans un article signé J. DUPRE et intitulé « l'homme de l'ombre », ce qui me convient parfaitement. O Senseï ne nous enseigne-t-il pas l'humilité...

Aujourd'hui, avec des problèmes d'arthrose de plus en plus aigüs, je décide d'arrêter mais je ne pourrais me décider à quitter définitivement le cercle du KARATE, cela fait partie de ma vie.

Je remercie tous les anciens qui m'ont aidé au début, ils se prénomment : Daniel, Alain, Jacques D., Jean-Jacques C., Yves E., Paul, J.-Louis, J.-Pierre, etc... Grâce à eux, j'ai pu à mon tour former des jeunes

venant alimenter le groupe des pratiquants et des C.N. de FSK. J'en suis heureux et fier; ils me témoignent souvent leur reconnaissance aujourd'hui, c'est bon. Me OHSHIMA ne nous-a-t-il pas dit : "Il y a dans votre vie votre senior, vous-même, et votre junior ». Mission accomplie...

Je formerai seulement un voeu, si mon titre de plus âgé de FSK m'y autorise ; c'est qu'à l'avenir, lorsque les forces viennent à manquer, FSK n'oublie pas ses «vieux», et leur permette de garder le contact, leur adressant toujours la «gazette», et revoyant à la baisse leur cotisation... (suggestion au grand conseil des 4èmes et 5èmes dan). Qu'ils pensent que dans quelques années, ils seront à leur tour concernés.

C'est vrai que je n'ai jamais brillé au firmament de FSK, mais je conserve un merveilleux souvenir, une photo où Me OHSHIMA m'a demandé de poser seul avec lui à l'occasion d'un stage à Vichy. Et je suis heureux d'avoir pu apporter ma petite pierre à l'Edifice. C'est en parfait accord avec mon senior (et néanmoins cadet) que je t'adresse cet exposé -un peu long sans doute- mais il m'a semblé que je ne pouvais pas me retirer comme un «galvaudeux», comme aurait dit ma grand-mère. Il me manquera sûrement l'habituel «tiens, t'es encore là, toi, vieux con!» de l'ami Etienne, et bien d'autres formidables souvenirs.

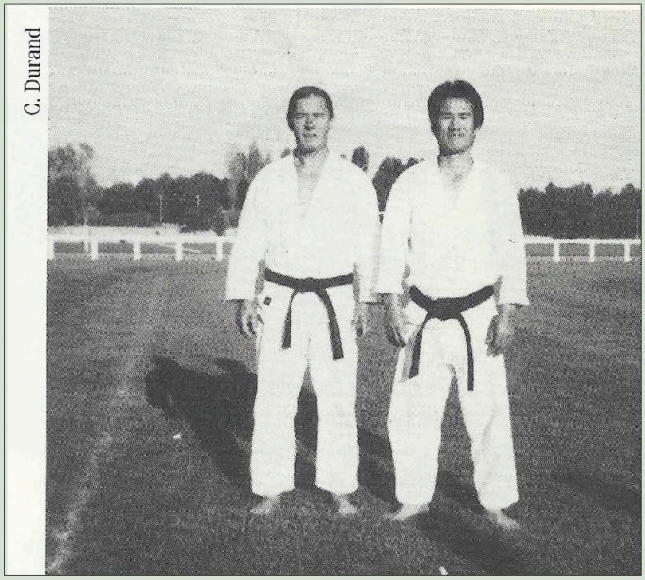
Je prends encore ma licence cette année, et je rendrai

souvent visite à Vaires, Nogent, Bry-sur-Champs, mais désormais en «auditeur libre», la relève est assurée. Je vais désormais retourner au vélo, et surtout à la natation, mon sport d'origine, plus salutaire. Et puis pratiquer l'art d'être grand-père comme aurait dit le père Hugo (je le suis quatre fois...).

Merci Alain de ta compréhension. Fais ce que tu veux de ce papier...

Bien cordialement à toi et à bientôt. ■

Claude DURAND,
Chevalier de la Légion d'Honneur.
Commandant de la Police Nationale en retraite
C.N. 2ème dan FSK.
Bâtonnier BUJUTSU (4ème dan Self Defense).
Professeur de Karaté D.E.
Maître-nageur D.E.



Claude Durand et Maître Ohshima (stage spécial - Vichy 1978)
Auteur : Photo aimablement envoyée par Claude à la demande de FSKL – en janvier 1997, NdLR

Nous venons d'apprendre le décès de Marc Chevalier, ancien enseignant de karaté du dojo de Caen. Il faisait partie de l'équipe des ceintures noires formées dans le dojo de Paul Biemont. Nous retracerons son parcours dans le prochain numéro de FSK Liaisons. Nous transmettons nos sincères condoléances à sa famille et particulièrement à ses trois enfants.

Georges Jourdam (06 81 69 38 77) ■

Je ne connais pas Ana. Je ne peux la présenter. C'est aussi bien. Elle le fait parfaitement elle-même, bien mieux que je ne le ferai jamais. Je crois que nous allons tous la connaître bientôt. MERCI Ana !

Actualité...

Ana, 20 ans, 3 mois de Karaté et premier stage spécial

« C'est l'histoire d'une vie, de qui l'on est, et plus encore, de qui l'on veut être »

Ce n'est pas sur un coup de tête, mais sur un coup pied, violemment envoyé dans la porte de mon immeuble, que j'ai décidé de commencer le karaté. Je ne supporte plus cette sensation d'être enfermée dans mon corps comme dans ma tête.

Le mercredi 15 février 2017, j'entre dans le dojo Bassaï pour n'en ressortir que deux heures plus tard, fatiguée mais rassérénée. J'avais envie de souffler, le karaté allait m'apprendre à respirer.

Les semaines défilent, mais ce n'est que lorsque je reçois mon premier kimono -offert par mon père, ancien karatéka- que je prends mes aises. Je l'étrenne lors d'une séance très particulière: notre dojo reçoit les autres dojos marseillais pour le kata du mois, Heian Godan. J'ai le sentiment d'être à ma place. Et cela se confirme très rapidement. Après Heian Godan, l'on passe à Kwanku. Je sors du tatami, mais je reste pour regarder. Immédiatement, on m'invite à re-rentrer : « Mais je ne le connais pas... » « Ça ne fait rien, tu vas apprendre. ».

A la fin du cours, Ronnie mentionne la venue prochaine d'un stage spécial.

Ana et les « Zommes »
(les observateurs avertis auront reconnu Ronnie et Marco)
Auteur : Gilles « Jeckel » Brunot.

Je demande à mon voisin de quoi s'agit-il. Il me répond très vaguement que l'on y fait du karaté toute la journée. Cela suffit à me décider : je veux en être, et j'y serai.

J'appelle un certain Marc Molinari qui doit m'amener au stage « tu peux me tutoyer, tu fais du karaté. » Oui je fais partie de la famille, une grande famille que j'allais rencontrer lors du week-end de Pâques, à l'occasion du stage spécial régional de Bergerac.

Cela fait deux mois tout juste que je fais du karaté, on m'apprend Heian Shodan à la hâte la semaine du départ, mais l'insouciance - je ne sais toujours pas ce qui m'attend lors du stage - fait que je n'ai pas peur.

Le matin, réveil cinq heures. Michel Coutant, qui dirige le stage, me demande de compter « un ». « Ichi ». « Non, un ». « Ichi », « un ». « ah, un. » Bien, cela commence fort. On met ça sur le compte de l'heure et on garde la tête haute. Les cours s'enchaînent, entrecoupés par les repas, les rires et les siestes. Premier temps fort du stage : la tant redoutée heure et demi de kiba-dachi. La veille, on m'a parlé d'une certaine Françoise, femme impressionnante qui faisait son heure et demi de kiba sans ciller. Au moment de me mettre en position, je me rappelle Françoise, et l'admiration dans la voix de mes camarades. Je veux le faire, je peux le faire.

Et c'est ainsi que je fais mon premier stage. Avec toute cette volonté. La mienne, mais aussi celle des autres autour de moi. On est là, forts, ensembles. Jusqu'au bout, qui ne tarde pas à arriver.

Je ne sais plus si c'était court ou long, dur ou non. Peut-être tout à la fois. Ce qui est certain, c'est que je recommencerai.

Plusieurs fois pendant la durée du stage, Marc nous a encouragé d'un « c'est maintenant qu'il faut être fort. ». Je crois que je vais en faire mon mantra. Parce que tout ça, ce n'est pas qu'une histoire de karaté. C'est l'histoire d'une vie, de qui l'on est, et plus encore, de qui l'on veut être. ■

Ana de chez Ronnie

Erratum

Renée nous fait parvenir une correction concernant l'article « Qu'est-ce qu'un stage pour les femmes ? » du n°95

« Il y a une erreur dans l'article concernant les stages des femmes: Paragraphe 6 sur le 4ème Ippon Gumite de base, c'est Ude Uke que l'on fait (et non pas Age Uke). C'est un kumite pour tous que Me Ohshima nous a beaucoup fait travailler, mais essentiellement pour les femmes, et il me semble que peu de gens le pratiquent. Me Ohshima insistait beaucoup sur ces 4 Ippon Gumite de base, auxquels il ajoutait un 5ème avec Irimi en partant en Zenkutsu et non en Yoï. » ■

Victor m'a fait l'immense cadeau d'inviter pour diriger un stage à Orléans mon premier professeur de karaté, Philippe Mazzella, sandan, dirigeant longtemps un dojo à Castanet Tolosane (31). Le premier senior, c'est celui qui laisse une empreinte que tous les autres seniors peinent ensuite à modifier. Il vaut donc mieux que l'empreinte soit réussie. Pour ma part, la question de l'empreinte était peut-être secondaire. Il a réussi l'inconcevable : faire que je revienne à l'entraînement, même après avoir quitté son dojo, jusqu'à ce que je réalise que ça me plaisait. Et je suis long à comprendre. Bref grâce à lui je pratique depuis 25 ans !! Totalement insensé.

Entretien...

La pratique selon Philippe, une vision personnelle

FSKL : *Philippe, je te connais bien car tu as été mon premier instructeur. Cependant, nombreux à FSK n'ont pas bénéficié de ce privilège (les Pôvres !). Pour ces malheureux, peux-tu nous parler de comment tu es venu au karaté, ta trajectoire, ta vision ?*

Philippe Mazzella : J'ai commencé le karaté j'avais 16 ans. J'ai pratiqué la compétition à la fédération jusqu'à 26 ans, je me suis aperçu que j'étais passé à côté de ce que je cherchais, j'ai donc décidé d'arrêter. J'ai pratiqué d'autres activités, puis un jour j'ai rencontré des personnes qui s'entraînaient avec maitre Kazé. J'ai pratiqué pendant 2 ans avec elles jusqu'à ce qu'un ami m'amène à un cours de FSK à Toulouse. Le lendemain je me suis inscrit et je suis depuis resté à France Shotokan.

FSKL : *Qu'est-ce qui t'a fait rester à France Shotokan ?*

Philippe Mazzella : Je suis resté à FSK parce que j'ai rencontré Michel Asseraf et à travers son karaté, j'ai touché du doigt le karaté que je voulais pratiquer. Inconsciemment, je cherchais autre chose que ce que je faisais. C'était quelque chose de très simple, enfin simple (rires), d'épuré, d'efficace. Surtout j'entrevoyais un lien entre la pratique du karaté et ma construction personnelle et la possibilité de m'améliorer.

Victor : *Pendant ce stage tu as beaucoup parlé de respiration ...*

Philippe Mazella : Première chose toute simple, je travaille la respiration parce que je ne la maîtrise pas. Nous devons arriver à mettre en place une forme de mobilité performante qui se construit sur le relâchement, la respiration, l'intention et la sensation. C'est une construction. Si nous voulons anticiper, il faut que nous soyons mobiles, mais pour être mobile, il faut que nous soyons relâchés, mais pour être relâché, il faut que nous respirions correctement. Tout ceci ressemble à un système de matériaux composites, c'est à dire un ensemble cohérent et homogène constitué de couches hétérogènes, couches que l'on doit disposer les unes au-dessus des autres et qui font qu'à un moment nous allons bouger et agir correctement.

Comme je l'ai dit pendant le stage, si je suis relâché, si ma respiration est en place, ce sont deux des points d'un triangle, automatiquement je crée le troisième point qui sera le fait de pouvoir anticiper l'attaque. Mais il n'y a pas d'anticipation s'il n'y a pas de relâchement et, s'il n'y a pas de respiration, pas de mouvement efficient parce que la respiration supporte le mouvement. Nous ne sommes pas dans l'abondance de techniques. Nous faisons tout pour que l'autre nous perçoive au dernier moment. Nous sommes minimalistes au niveau de la technique. C'est à dire que lorsque nous allons bouger, nous bougerons sans donner d'information. Et au moment où la personne prend conscience du danger, c'est trop tard. Dans d'autres pratiques, l'idée est de submerger les gens de coups. C'est très efficace aussi. C'est la multitude des coups qui a pour conséquence de déphaser l'adversaire et de le maîtriser.

C'est un peu comme toutes les lois de l'univers, ces principes que nous combinons vont générer d'autres principes. Tout est basé sur des principes qu'on a mis en place à travers l'entraînement et non pas sur des techniques qui ne sont que les outils pour mettre en œuvre les principes. Mais à mon avis l'entraînement ce n'est pas de faire 1000 oizuki pour faire 1000 oizuki. Par exemple, si nous faisons un combat. Après le combat, il faut que nous comprenions pourquoi nous avons été performants, pourquoi nous ne l'avons pas été. Parce qu'en fait tout se construit, tout est une question de conscience. Si nous ne travaillons pas dans la conscience, nous répétons les mêmes erreurs. Je pense que le karaté c'est l'apprentissage de l'autonomie. Évidemment, on a aussi besoin des autres. Nous n'allons pas tout ré-inventer. En fait, les autres vont nous montrer une sorte de paradigme. Ce qui nous est transmis, ne nous sera donné que lorsque nous l'aurons adapté à notre propre personnalité, à notre corps et que nous le reproduisions à notre façon. Nous ne pouvons pas travailler comme les autres parce que nous ne sommes pas les autres. Donc les autres nous servent parce qu'ils sont passés par un chemin par lequel nous ne sommes pas passés. Mais malgré tout, même si nous passons à la fin par le même chemin, chaque chemin est unique.

FSKL : *Quelle est ta vision du karaté ?*

Philippe Mazzella : A mon avis il y a autant de réalités que d'individus. Par exemple, le peintre aura une conscience des couleurs que tout un chacun n'aura pas. L'expert en karaté doit avoir à mon avis une conscience du temps et de l'espace bien plus fine que le pratiquant moyen. Ce type de conscience est sûrement fortement lié à un certain type de concentration qu'il développe au fur et à mesure des années de pratique. Le deuxième point important est l'intention. L'intention est à rapprocher de l'attention et du relâchement. Sans intention il n'y a pas de possibilité d'agir efficacement sur la matière. A partir de ces deux points il se crée un troisième point qui est la pratique subtile du karaté.

FSKL : *"Transmission" était le mot qui nous a rassemblé lors des 50 ans de France Shotokan à Saint Lô en 2014. Quelle est ta vision de cette transmission et comment la mets-tu en œuvre ?*

Philippe Mazzella : En premier lieu, c'est grâce aux gens que j'ai rencontrés que j'ai compris certaines choses et que j'ai eu envie de continuer le karaté. Avant de transmettre quoique ce soit, un autre te donne envie de faire. Pour ma part, j'ai beaucoup travaillé avec Michel Asseraf bien que je ne sois pas son élève. Mais j'étais présent à de nombreux stages qu'il organisait quand il était directeur technique. Quand je l'ai vu travailler, il m'a donné envie de comprendre. Je n'ai pas compris mais enfin bon (rire) ... Mais quelque part ça m'a donné envie d'avancer sur le chemin.

Ce qui est magnifique à France Shotokan, c'est la pédagogie. Quand je suis arrivé à France Shotokan, j'ai compris l'utilité de la pratique des katas.

Deuxièmement, le karaté c'est aussi physique, ça fait du bien, ça permet d'avoir un équilibre physique, psychique, ...

De plus, au fur et à mesure que je faisais du karaté, je me rendais compte que j'étais plus fort au tennis, que j'étais plus fort en tout ce que je pratiquais ... que je comprenais mon corps. Donc il y a aussi un certain plaisir à comprendre son corps, et à voir qu'on peut améliorer ses performances dans toutes les activités physiques.

FSKL : *Au ski par exemple ?*

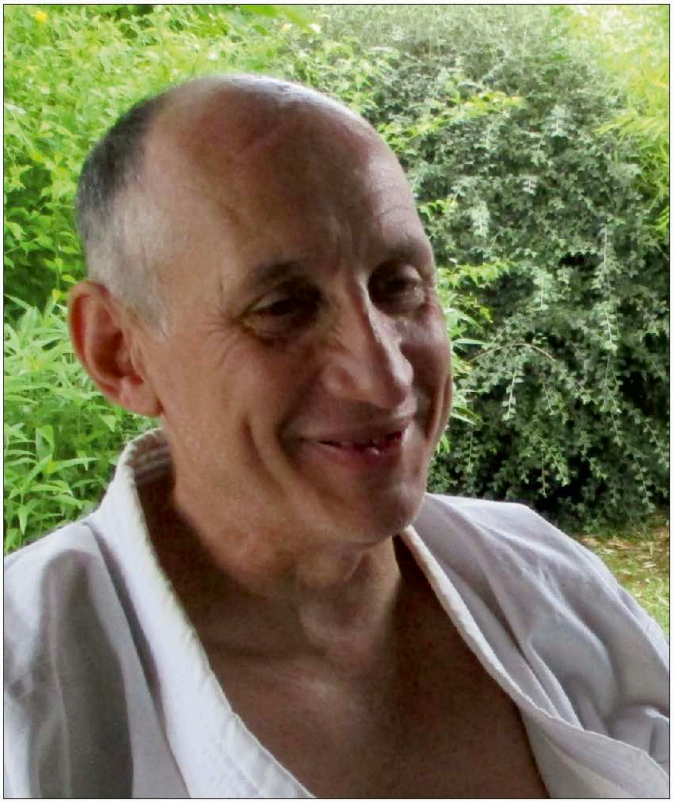
Philippe Mazzella : Au ski par exemple.

FSKL : *La question c'était la transmission. Tu as répondu à la première partie, celle de la transmission des autres vers toi ...*

(suite page 10)

Philippe Mazzella : Bon alors la transmission, ce que j'essaie de faire, c'est de ne pas corrompre le message. Quand Michel disait ..., je parle beaucoup de Michel parce que c'est celui que j'ai le plus suivi, il venait dans le sud-ouest et dirigeait une foultitude de stages. Lorsque je revenais de stage je disais "Michel a dit de faire ça". Je ne comprenais pas toujours pourquoi. Mais je me disais à la limite, peut-être que eux ils vont comprendre (rires). Donc à la limite, je répète ce qu'on me dit et je fais en sorte que le message ne soit pas altéré afin qu'un élève qui sera un jour peut-être 5ème dan ne puisse pas me reprocher de lui avoir appris de bêtises. J'essaye de lui transmettre une forme juste que ce dernier, qui est doué, va remplir; ce que je n'ai pas su faire, mais au moins je lui ai transmis la juste forme. Mais cela ne veut pas dire que je ne vais pas inventer d'exercices quand je constate qu'il y a des difficultés d'apprentissage, mais je fais en sorte que cet exercice ne dénature pas ce qu'on m'a enseigné.

Voilà, j'ai conscience que j'aurais pu faire beaucoup mieux pendant le stage, tant pis c'est fait! Je te remercie Benoît, je remercie mon ami Victor de m'avoir invité et de m'avoir permis de vivre une expérience que je n'avais jamais vécue, c'était fort intéressant. Je remercie Jacqueline sa femme parce que j'ai envie de la remercier, je remercie les 300 personnes qui m'ont fait l'honneur de participer au stage et je remercie particulièrement la belle Hélène qui est venue de Lyon ; je précise que je ne l'ai pas enlevée. ■



Philippe Mazzella lors d'une session d'entraînements particuliers à Bourges – juillet 2017
Auteur : FSKL

Vie administrative

Comme annoncé en assemblée générale à Vichy, l'équipe actuelle de FSKL prévoit de passer le flambeau en 2018 à l'occasion du stage national. La foule de candidats à la reprise est attendue de pied ferme pour une sélection impitoyable (si besoin inspirée d'une gouvernance présidentielle, spécialiste en sélection d'équipe éditoriale). ■

Au cours des derniers mois, pendant les stages, j'ai remarqué nombre d'échanges au sujet du jeûne. Ces échanges contenaient pas mal d'interrogations. Or, dans le passé, le jeûne a déjà été abondamment commenté par les anciens, ce que les pratiquants les plus récents ne peuvent savoir avec précision. D'où l'idée de demander à Michel Asseraf (DTN de FSK avant Jean-Louis Véran, NdlR), que je sais expérimenté en la matière, de faire un point. Il a accepté avec enthousiasme l'exercice. Merci Michel.

Karaté et gastronomie...
Le jeûne

Suite à la demande de FSKL, quelques notes concernant le jeûne.

En 1971 Maître Ohshima m'a suggéré de jeûner suite à des problèmes gastriques importants. Cela faisait quelques années que je recherchais à éliminer ce problème en faisant des essais sur mon alimentation. À savoir que pendant plus de cinq ans, j'avais supprimé le sucre et le pain, ce qui avait énormément contribué à mon rétablissement.

Quand Maître ohshima me parla du jeûne, il finit par me convaincre d'essayer. Ce n'était pas pour moi une nouveauté car à l'époque je jeûnais déjà au moins un ou deux jours par an, mais n'avais jamais essayé sur une période de sept jours.
Après m'avoir donné les instructions à ce sujet, je commençai mon premier jeûne annuel en avril 1971 (7 jours).
La reprise de ce jeune ne fut pas des meilleures. En effet, le menu de reprise qui m'avait été donné ne me convenait pas (allergie au lait).
Finalement, après plusieurs jeûnes, j'ai pu trouver et adapter mon menu de reprise.
Puis, avec un peu plus d'expérience, j'ai pu trouver aussi des compléments pour améliorer efficacement mon jeûne.

Mon programme :
Avant le jeûne, je diminue progressivement la quantité de nourriture et essaie de manger des aliments plus sains sur une période de sept jours précédant le jeûne proprement dit.
Pour le début du jeûne, je prends mon dernier repas la veille au soir du premier jour, suivi de sept jours de jeûne complet, en buvant une quantité de 2 à 3 litres d'eau par jour.

Pendant le jeûne, si possible diminuer son activité physique et son travail. Ne pas faire de mouvements brusques, ralentir ses mouvements.
En profiter pour faire de la méditation à la place des entraînements.
Il est possible pendant les deux premiers jours d'avoir des maux de tête. Ceux-ci passeront tout seul (dormir).
Pour les débutants, les trois premiers jours sont les plus difficiles.
La sensation de faim disparaîtra après trois jours.
On commence à réaliser comment la nourriture et le fait de partager ses repas est très important dans notre vie. Ne pas oublier ceci afin de ne pas gâcher ces moments après le jeûne.

Au fur et à mesure que vous approchez de la fin du jeûne, vous devriez vous sentir beaucoup plus calme et avoir vos idées claires.
Un des points importants spirituellement dans le jeûne est d'apprendre à accepter la situation dans laquelle vous êtes avec sérénité.
(Accepter c'est apprendre à ne plus souffrir quelque soit la situation, exemple : Kibadatchi)

La reprise :
C'est la partie du jeûne la plus délicate.

De cette reprise dépendra la réussite ou l'échec de votre jeûne.

(suite page 12)

La reprise doit être très progressive :
- 7 jours de préparation,
- 7 jours de jeûne,
- 7 jours de reprise.
Pour ma part, je casse le jeûne le soir du septième jour.
Une cuillerée à café de miel vers les 17 heures.
Un bol de bouillon de légumes vers 19 heures (faire cuire des légumes, récupérer l'eau de cuisson et se servir un bol en guise de bouillon. Ne pas mettre de féculents).
Cette reprise la veille au soir du premier jour permet d'avoir 12 heures entre les deux premiers repas.

Michel Asseraf et Gilles « Jeckle » Brunot, deux visions complémentaires de la gastronomie martiale.

Premier jour :
Le matin, un bol, l'eau de cuisson des légumes.
Le midi, quelques légumes passés avec l'eau de cuisson.
Le soir, idem.

Deuxième jour :
Le matin, bouillon de légumes.
Le midi, quelques morceaux de légumes entiers avec le bouillon.
Le soir, soupe de légumes passée avec un petit peu de riz dans la soupe.

Troisième jour :
Le matin, une biscotte avec du miel. Du thé.
Le midi, morceau de légumes avec un œuf frais à la coque (petite quantité).
Le soir, soupe de légumes avec du riz.

Quatrième jour :
Le matin, deux biscottes avec du miel et du thé.
Le midi, Un peu de riz avec du poisson blanc bouilli.
Le soir, une soupe de légumes avec un fruit.

Cinquième jour :
Le matin, deux ou trois biscottes, plus miel et du thé.
Le midi, riz, poisson, fruits (petite quantité).
Le soir, soupe, 1 yaourt maigre.

Sixième jour :
Le matin, trois biscottes, du thé et du miel.
Le midi, blanc de poulet avec du riz et un fruit.
Le soir, soupe avec un yaourt nature.

Septième jour :
Le matin, trois biscottes, du thé et du miel.
Le midi, pour ceux qui en ressentent le besoin, viande plus légumes frais.
Le soir, soupe plus un yaourt nature.

Avec de l'expérience, vous pourrez adapter votre menu !
Ne pas oublier d'avoir une reprise progressive en quantité et en apport nutritif.
Il est normal pendant le jeûne de ne pas aller à la selle.
Je ne l'ai jamais expérimenté mais Maitre Ohshima m'a dit qu'il était possible de faire un lavement juste avant le jeûne.
Récemment, François Léger m'a dit qu'il avait fait cela dans son dernier jeûne et qu'à la suite de ça, les maux de tête qu'il avait a chaque début de jeûne ont disparu. Avec l'âge ne pas oublier qu'après chaque jeûne, la masse musculaire perdue sera difficile à récupérer. Vous devrez vous adapter en fonction de votre âge et de ce que vous ressentez à la fin de chaque jeûne pour définir le nombre de jours pour votre jeûne, de 7 à 3 jours.

Je pense qu'après 60 ans et avec une expérience de plusieurs années de jeûnes, il est raisonnable d'être à son écoute.
Faire du jeûne votre propre jeûne. ■

Amicalement,
Michel

Karaté et gastronomie...

Critique gastronomique du stage spécial du Sud Ouest 2017

Venu partager ce repas (voir ingrédients et recette ci-dessous) au milieu des 31 autres convives, j'attribue sans contestation les 3 étoiles au (grand chef) Michel Coutant qui a su encore nous étonner avec cette recette pourtant traditionnelle.
Le cadre toujours idyllique du château du Roc (bâtiment et parc) qui n'a rien à envier à l'incontournable Domaine de Lembrun de Temple sur Lot (où nous nous retrouverons en juin) a accueilli les 32 convives (oui, le chef et son équipe partagent le repas avec tous).

Le menu proposé :

Jour 1
- footing en sous bois accompagné de ses branches mortes, pierres taillées et divers animaux.
- ki-hon à cuisson intensive (service sans interruption).
- ten no kata semi circulaire avec intervenants surmotivés. Beaucoup d'épices.
- Déplacement à genoux, suivi d'échanges animés entre les convives.

Jour 2
- footing (on ne s'en lasse pas) ne manquant pas de piquant.
- kiba dachi à cuisson au bain marie, ambiance garantie.
- ses mille coups de pieds, avec ses intervenants sous très haute tension.
- son cours spécial « Uraken », ouvert à tous.
- Ses mille oi-tsuki nocturnes, sans aucune faute de rythme.

Jour 3
- footing (ponctué des cris étranges « aïe, ouille, ... »)
- ses katas en toute simplicité
- son sambon kumité intense (bien cuit à saignant selon les convives) suivi d'un petit jyu kumité relax pour tous.
- Flotte aérienne en formation pour les portes du paradis qui s'ouvrent plus ou moins bien.

Jour 4
- footing (et oui) curieusement plus rapide (on sent la fin de la fête)
- Ses 90 tekki shodan en bouquet final.

Menu réalisé de main de maître par Michel, secondé par Patrick et avec l'aide des seniors. Groupe soudé et solidaire, allant de la 1° expérience (pour 6 convives) à la 118°!!! Mélange des générations (16 à 63 ans), mixité des niveaux de pratiques, provenance variée, forte motivation et super état d'esprit. Pas encore la parité, mais belle présence féminine (7 sur 32). Accents mélangés...ambiance garantie hors des entraînements, ponctuée

(suite page 14)

par le rire incontournable de Marc. Comme d'habitude, à la fin de la fête, tout le monde se promet de se revoir l'année prochaine pour goûter encore et encore et continuer à apprécier toutes les saveurs du stage spécial.
Je vous engage à multiplier les diverses expériences offertes par FSK (de l'importance de découvrir la même recette appliquée par d'autres chefs), si vos moyens et votre temps vous le permettent. Chaque expérience aura une saveur particulière. ■

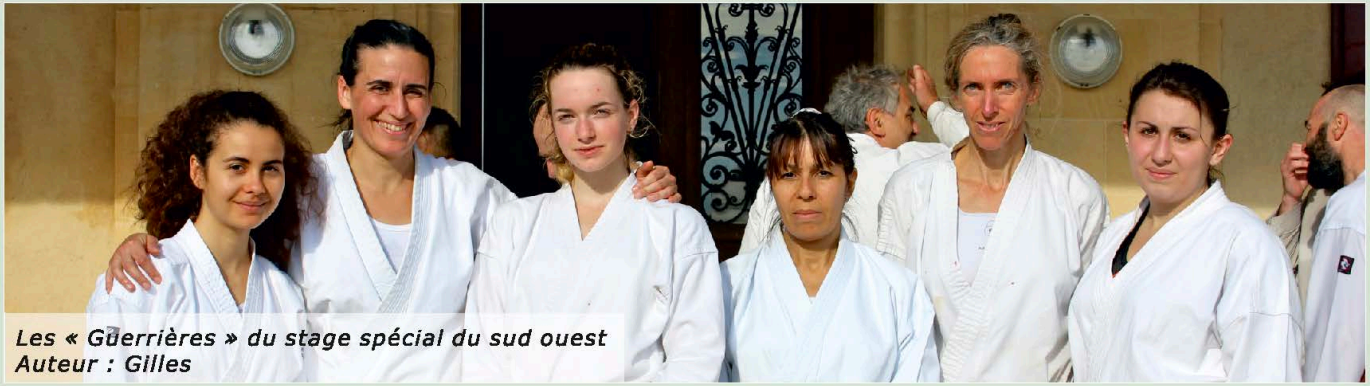
Gilles « Jeckle » Brunot

RECETTE POUR RÉUSSIR UN STAGE SPÉCIAL

Ingrédients :
- un (très) bon leader
- un lieu (si possible exceptionnel) à l'écart de la ville (environnement, chambres, salle de bains, espace convivial...)
- une date (si possible avec jours fériés)
- des pratiquants (motivés, du 9° kyu au godan....de 16 à x ans, des filles et des garçons, le tout de provenances différentes, des vétérans et « des 1° stage »)
- une super météo (concernant ce point, dans certains cas, le concours d'un sorcier peu s'avérer bienvenu. À manipuler cependant avec parcimonie et respect, NdlR)
- un beau parcours de footing
- un dojo
- de la nourriture de qualité
- un espace pour échanger
- fruits, boissons à volonté, à toute heure
- une logistique bien préparée (accueil, transport, coordination, communication...)
- de l'énergie, de la générosité, du travail, de la solidarité, du partage, de l'humour...

Préparation :
- Accueillez les pratiquants par un bon repas pris en commun la veille du stage, afin de lier connaissance et développer un esprit de cohésion.
- Surprenez les par un footing à 5h du matin, afin que l'esprit et les plantes de pieds se préparent à l'entraînement.
- Échauffez les en prenant soin de varier les « échauffeurs », ces derniers devant respecter la recette traditionnelle.
- Entraînez les suivant la recette mise au point par les seniors et faites cuire en maintenant l'intensité savamment entretenue par les anciens.
- Laissez reposer le temps qu'il faut, entre 2 cuissons.
- Entretenez l'esprit de groupe pendant les temps de repas et collation.
- Laisser hydrater abondamment à l'eau claire.
- Maintenez la pression jusqu'à la fin de la recette.
- Soignez tout particulièrement le dessert. ■

Chef étoilé (Go) Gilles « Jeckle » Brunot



Les « Guerrières » du stage spécial du sud ouest
Auteur : Gilles

Le dojo de Saint Lô (dirigé par Yves Leroy) a la générosité de partager avec nous l'expérience accumulée au fil du temps et publiée dans le bulletin du club « Tsuki ». Ici un extrait du numéro de l'été 2003. Merci Saint Lô.

Technique ...
LE TRAVAIL DES JAMBES

TROIS POINTS IMPORTANTS :
EQUILIBRE PRÉCISION VITESSE = FORCE
MAE GERI

ÉCHAUFFEMENT
- Faire des élévations du genou de face et de côté, 20 fois droit, 20 fois gauche.
- Faire des élévations de la jambe de face et de côté, 20 fois droit, 20 fois gauche.
- Faire des flexions, 30 fois.
- Sur le dos, faire du pédalage, 50 fois.
- Faire des étirements debout et assis..

ÉQUILIBRE
- Partir de la position zen kutsu, faire des élévations du genou et l'enserrer tout en tenant l'équilibre et en comptant jusqu'à 5 ou 8, 20 fois droit, 20 fois gauche.
- Faire des petits mae geri à partir de la posture naturelle debout, 30 fois droit, 30 fois gauche.
- A partir de zen kutsu, doubler puis tripler lentement les mae geri sans reposer le pied et en ramenant bien le genou en position haute, 10 fois droit, 10 fois gauche.
- A partir de zen kutsu, faire mae geri en étirant à fond la jambe et rester en position statique en comptant jusqu'à 5 ou 8, 10 fois droit, 10 fois gauche.
- Très souplement, faire mae geri droit, poser le pied, de même à gauche... avec une grande sensation de force sur la jambe d'appui et une sensation de bien être et en se déplaçant, 20 fois droit, 20 fois gauche.

Important :
- *Le pied d'appui est toujours bien à plat sur le sol et la jambe d'appui légèrement fléchie.*
- *Bien monter le genou de la jambe qui frappe et le ramener en position haute sur la poitrine avant de reposer la jambe sur l'arrière.*
- *Cibler les frappes à hauteur moyenne, basse, et parfois le plus haut possible.*
- *Bien relever les orteils. Lors de la frappe, les épaules et les hanches sont de face.*

PRÉCISION :
- Punaiser sur un mur des cibles en carton (avec un peu de mousse) de 15 cm de diamètre et à différentes hauteurs, puis très souplement, venir frapper dessus, 30 fois droit, 30 fois gauche.
- Placer un ballon dans un filet, le balancer devant soi et lorsqu'il revient, le stopper en mae geri, 20 fois droit, 20 fois gauche. Placer le ballon à hauteur du bassin.

VITESSE :
- A partir d'un zen kutsu un peu haut, faire des mae geri de plus en plus vite en ayant bien à l'esprit que ce sont les hanches qui font le plus gros travail, 30 fois droit, 30 fois gauche.

Important :
- Il est important pour frapper vite de se décontracter et de sentir le mae geri monter doucement du sol jusqu'aux hanches.
- Frapper sur un sac que l'on aura préalablement repoussé et le frapper lors du retour, commencer doucement puis accélérer la vitesse d'exécution.

Important :
- *Il est intéressant de pratiquer des mae geri avec les vêtements de ville (pantalon, jupe, souliers).* ■

Brèves...

À l'occasion du Stage « des 3 godans », notre envoyé spécial s'est faufilé dans la meute, à grand péril. Morceaux choisis :
À propos de la stratégie : « il y a des grands, il y a des petits, mais pour les petits ce sera très très difficile »...
Autosatisfaction, propagande et surenchère (avec cependant un fond de vérité) : ...c'est le meilleur stage de l'année, c'est le meilleur stage de la planète... Cependant, un constat prédomine : est-ce une référence littéraire gasconne ? Est-ce une manifestation d'une inflation préalable à un effondrement genre grande dévaluation ? Toujours est-il que les 3 godans étaient 4 !!
Fidèle à son habitude, FSKL poursuit l'enquête... ■

Rumeur helvète ...

Encore un effet du réchauffement climatique ?
La prolifération de godans s'étendrait encore et toujours. Les climato-sceptiques penchent plutôt vers la thèse d'une fécondité exceptionnelle des dernières générations qui engendrerait une reproduction galopante (excellent crû d'après certains connaisseurs). Quoiqu'il en soit, FSKL poursuit l'enquête... ■

Les nouveaux godans de FSK, Stève, Gilles, Dominique et Nadjima. Toutes nos félicitation à eux !

www.reugo.fr © 07/2017 - RC Strasbourg B 434 661 146 - Photos : fournies - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE