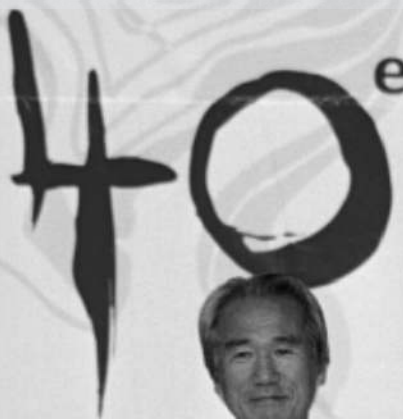


FSK
liaisons

France Shotokan



FRANCE
SHOTOKAN



France Shotokan



SOMMAIRE

Edito	2
Réflexions sur notre entraînement . . .	3
Bilan du 40 ^{ème} anniversaire.	4
La valeur de nos grades	6
Le dojo de Port-Saint-Louis	8
Point sur notre affiliation à la FFKAMA. .	9
Résultats du passage de grades	12
Calendrier des kata.	12

France Shotokan



66 rue de Sèvres
75007 PARIS
01 45 66 07 71

www.franceshotokan.com

Shihan
Tsutomu OHSHIMA

ÉDITO

Vous découvrez votre FSK Liaisons version «relookée» par le dojo de Strasbourg, qui en reprend l'édition à compter de ce numéro.

Un grand merci à Eckle et Jeckle qui ont assumé cette mission pendant 4 ans, et nous ont abreuvés pendant cette période d'articles et d'interviews de grande qualité que nous conservons bien au chaud dans nos tiroirs pour mieux les relire.

Nous essaierons de faire aussi bien !... Ce numéro en tout cas se situe au coeur de l'actualité de la vie de notre association, avec un article de Jean-Louis Véran concernant le sens à donner à notre pratique, un de Richard Hiegel faisant le point sur notre affiliation à la FFKAMA, un bilan du 40^{ème} anniversaire par Denis Bauer... et le point de vue de Michel Asseraf sur la valeur de nos grades.

N'hésitez pas à rendre compte des stages que vous organisez ou auxquels vous participez, vous pouvez aussi présenter votre dojo, comme le fait Port-Saint-Louis... ■

Bonne lecture

Adresse de la rédaction: Mélanie Krummenacker
Nonnenbourg 13
57870 Walscheid
melaniekrum@yahoo.fr

Photos : François Hinsinger

C'est avec le coeur gros que nous vous annonçons le décès accidentel de Gérald Corso, survenu à moto le 29 octobre 2004. Gérald, 51 ans, s'était entraîné au dojo de Hirtzfelden de 1989 à 2002 et était shodan.

Chers amis karatéka

Une nouvelle saison débute qui m'incite à vous livrer quelques réflexions quant à notre pratique.

Le premier point concerne les conséquences de notre 'retour' à la FFKAMA en septembre 2003. L'affiliation à la FFKAMA a été votée à une large majorité et elle s'impose à tous. La 'régularisation' s'est déroulée pour nous dans d'excellentes conditions: nous avons obtenu l'équivalence de nos grades et un DIF par dojo. A nous maintenant de répondre à l'engagement contracté. Trois éléments se révèlent particulièrement importants:

- Premièrement, poursuivre la démarche d'obtention des brevets d'Etat 1^{er} degré par la VAE.
- Deuxièmement, prendre contact avec les commissions départementales et/ou régionales des grades afin de participer aux jurys qui évalueront nos juniors en vue de l'obtention du shodan FFKAMA. Il est en effet impératif que nous continuions à valider administrativement notre shodan puisque seuls les grades FFKAMA ont une valeur légale pour les services du ministère de la Jeunesse et des Sports et de façon plus générale hors de France Shotokan. De plus, c'est un élément indispensable à l'obtention d'un DIF (ou d'un BE), diplôme administrativement nécessaire pour diriger un dojo.
- Troisièmement, seul le règlement des licences individuelles FFKAMA permet d'assurer les membres d'un dojo. FSK ne saurait être responsable de quiconque ne s'acquitterait pas des assurances !

Le deuxième point concerne directement l'entraînement. Depuis que je suis en charge de la direction technique de FSK et que je dirige les passages de grades, je prends conscience des malentendus suscités par la notion même d'entraînement. S'entraîner ne signifie pas uniquement transpirer! Je suis chaque année peiné de refuser un grade à un candidat, surtout lorsque celui-ci s'entraîne depuis 15 ou 20 ans! Mais répéter pendant 15 ou 20 ans la même erreur conduit à l'intégrer si bien qu'on ne s'en rend même plus compte! Pour échapper à ce travers, plusieurs possibilités s'offrent à chacun d'entre nous lors des entraînements quotidiens:

- Premièrement, abordez l'entraînement de façon variée. Lorsque vous faites maegeri par exemple, insistez une série sur le talon arrière, une série sur le genou avant ou sur la connexion entre les jambes, sur hikité, sur le niveau des hanches ou travaillez avec un makiwara, un partenaire ou en partant de manière statique ou en mouvement, etc... Les possibilités sont nombreuses!
- Deuxièmement, demandez l'avis des seniors et des amis. Ne soyez pas timides et n'oubliez pas que tous les seniors ont un jour été des ceintures blanches et ont rencontré les difficultés qui sont aujourd'hui les vôtres! N'hésitez donc pas à vous déplacer en stages et demandez à vous faire corriger.

(suite page 4)

- Troisièmement, utilisez un caméscope et filmez-vous. En effet, le regard que chacun porte sur sa pratique est souvent le plus strict et prendre conscience de ses propres difficultés est le pas nécessaire afin de les corriger.

Par entraînement, j'entends donc une **pratique équilibrée et harmonieuse**:

- Au dojo, la pratique s'équilibre entre les différents aspects que sont les kihon, les kumité et les kata. Comme je l'ai déjà précisé lors des stages des cadres, nous devons associer intérêt, variété et qualité. Il ne faut pas hésiter à travailler des applications de kata, à utiliser des makiwara, à se libérer en pratiquant des jyu-kumité attractifs pour les jeunes (et les moins jeunes).
- Mais la pratique s'équilibre également par la participation régulière à des stages techniques et spéciaux. La chute de la fréquentation aux stages semble indiquer une démotivation des shodan et nidan actuels. Je peux comprendre que les 'anciens' se déplacent moins mais les jeunes devraient être boulimiques d'entraînement et entraîner avec eux les juniors en stages; c'est à eux de donner l'exemple! Prenons garde à ne pas perdre notre identité (à ne pas nous diluer au sein de la FFKAMA par exemple) en nous recentrant sur « notre pratique » du karaté.

Nous devons insuffler aux juniors la passion de l'entraînement, comme nos seniors nous l'ont transmis. Restons vigilants quant à l'avenir de notre karaté, de notre organisation et ne sombrons pas dans la monotonie et la routine!

Pour finir, j'aimerais féliciter toute l'équipe alsacienne qui s'est investie sans limite dans l'organisation du 40^e anniversaire FSK à Mulhouse. Le succès a été unanimement salué et je suis fier d'être le directeur technique d'une si belle association. Je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres de France Shotokan et à tous de bons entraînements pour la saison 2004-2005 ! ■

Jean-Louis Véran

Le 40^{ème} anniversaire de FRANCE SHOTOKAN

Avant, pendant et après

Avant tout, une pensée pour Frédéric Pfeiffer qui a décidé de nous quitter il y a bientôt 2 ans. A cette époque, nous avons déjà commencé à préparer le 40ème anniversaire de France Shotokan.

Cette préparation est passée par une dizaine de réunions de travail, très souvent au lycée "Blaise Pascal", dont nous avons pu suivre la rénovation au fil de ces réunions (rappelons-nous les commentaires d'Astride !).

(suite page 5)

Pendant nos "réunionnites", les représentants de l'ensemble des 6 dojo de l'Est ont pu mettre leurs idées en commun ; pour en arriver à la synthèse finale, ce qui fut beaucoup plus difficile à obtenir.. Il est évident que, 4 semaines avant la manifestation, la "pression" a commencé à monter, avec des rencontres de plus en plus tendues !

Pendant l'action, le temps passe très vite, avec les inévitables imprévus :

non-respect du planning , du timing avec comme conséquence un décalage des déjeuners et transport bus, etc...

Et les moments les plus forts: pour certains leur passage de grade... et pour beaucoup d'autres, la soirée au Musée de l'Automobile, pendant laquelle nous avons tous apprécié la grande forme de nos seniors, et leur fluidité du mouvement des hanches, durant la danse du "LOYALLA" (pas sûr de l'orthographe = tonnelet en bois d'une contenance de 1 à 2 litres). Petit rappel du "folklore alsacien": c'est la danse traditionnelle du vigneron qui, pour éteindre sa soif lors du travail dans la vigne, se servait généreusement de son tonnelet !

Pas facile de tenir l'équilibre après cette danse enivrante. Est-ce pour cela que nos rangées de vignes sont parallèles et d'un écartement d'environ 110 cm à la hauteur des épaules ?

Autre constat , quelques Bretons, toujours aussi forts à table et à la recherche d'élixir perdu...

Après, que de bons souvenirs et le sentiment d'avoir pu faire quelque chose de concret pour notre association .

Et enfin un peu plus de temps disponible pour l'entraînement personnel .

J'en profite pour remercier tous les ORGANISATEURS et les aides faites par :

- Claude Kehrli, pour la mise à disposition durant les 3 jours, des deux monospaces (une bonne adresse si vous recherchez un véhicule de marque xxxxxx - rebus en 6 lettres) :

>> mon premier est le deuxième en japonais

>> mon deuxième est le troisième dans la même langue

- la participation financière du Conseil Général et du Conseil Régional à hauteur de 3000 euros par conseil

- et la promesse de la Mairie de Mulhouse pour 800 euros de participation, versement fin de l'année

Ah j'oubliais, je me propose d'être uniquement consultant pour le cinquantième...

Portez-vous bien et à bientôt ! ■



Denis BAUER
DOJO de COLMAR

La valeur de nos grades

Chers tous,

A la demande de Richard, je me permets de donner mon avis concernant le fait de faire valoir

les grades reçus par une autre école que France Shotokan. Tout d'abord, je pense que nous devons être très fiers d'appartenir à France Shotokan, école qui n'a pu voir le jour que par la présence de Maître Ohshima. Sans lui, nous n'existerions pas en tant que tel.

Cette appartenance nous relie directement à Maître Gichin Funakoshi, fondateur du karaté moderne et très peu d'écoles peuvent affirmer, à juste titre, faire partie de l'école Shotokan.

Le fait que nous ayons choisi de nous affilier à la FFKAMA ne doit pas nous faire perdre de vue :

- Que nous sommes l'élite du karaté et les représentants de l'école Shotokan, même si par le nombre ou par la représentation médiatique en France nous sommes en minorité.
- Que seuls les grades reçus par Maître Ohshima, ses Godans ou Directeurs techniques ne doivent avoir de valeur à nos yeux.
- Que les grades obtenus à la FFKAMA ne doivent servir qu'à nous intégrer à la vie du karaté en France afin de promouvoir le karaté Shotokan Ohshima et de nous permettre de pratiquer en étant protégés par la loi.

Je vous rappelle une anecdote : Au début de la création de la toute première fédération de karaté en France affiliée à la FFJDA, son président de l'époque proposa à Maître Ohshima,

5e dan de Maître Funakoshi, de lui donner un grade supérieur.

Maître Ohshima refusa ce grade en disant : «Quel est le grade qui puisse avoir plus de valeur que celui reçu par mon Maître ?»

Je vous rappelle également une tradition issue du Bushido :

«Un samouraï ne sert qu'un seul seigneur»

De la même manière, si nous considérons que nous sommes les samouraïs de Maître Ohshima, nous ne devons servir que notre école, en être fier et lui être fidèle.

Je suggère aux responsables de France Shotokan de rééditer le fascicule destiné aux nouvelles ceintures noires et d'y rajouter des nouvelles règles concernant les grades FFKAMA .

D'autres part, faisant partie d'une petite famille où tous les leaders sont connus, il me semble inutile d'afficher nos grades à l'annonce d'un stage.

J'espère que mon opinion donnera matière à réflexion et souhaite à tous de bons entraînements dans la lignée de nos seniors. ■

Michel Asseraf

(suite page 7)



France Shotokan : Dojo de Port St Louis

J'ai créé le dojo de Port St Louis du Rhône en 1987. A l'époque il existait déjà une section de la FFKAMA. Je n'avais que des pratiquants adultes et mon but était de m'efforcer de développer l'enseignement du karaté tel que me l'a enseigné Michel Asseraf (Godan) tout en essayant d'être le plus honnête possible avec mes Juniors.

Avec la collaboration de Daniel Straboni nous avons décidé de créer une section enfants qui a débuté en septembre 1999. J'ai pris cette décision lorsque j'ai rencontré des enfants qui m'ont demandé de faire du karaté. Pour plaisanter je leur disais alors d'aller manger un peu de soupe et de revenir dans quelques années.

Quelques années plus tard, je les ai revus, ils étaient plus grands que moi.

Alors je leur ai dit, « aujourd'hui vous pouvez venir » mais il était trop tard. Ils avaient choisi un autre sport ou une autre discipline.

C'est à ce moment-là que j'ai compris que les enfants d'aujourd'hui, sont les karatéka de demain et peut être la solution pour la pérennité de FSK.

Nous avons limité les inscriptions à l'âge minimum de 9 ans, puis avons fonctionné pendant 2 ans avec un groupe de 15 enfants qui bénéficiaient de 2 séances d'une heure et demie par semaine. Au fil des mois, on s'est vite rendu compte que la demande était de plus en plus importante. Mais, notre problème résidait au niveau de l'encadrement.

En septembre 2001, un de nos juniors Lionel Aguilar s'est proposé de nous aider pour l'encadrement. C'est à ce moment là que nous avons pris la décision d'agrandir les groupes à partir de 7 ans. On s'est vite retrouvé avec une trentaine d'enfants pendant une saison complète. Nous nous sommes rendu compte que les enfants les plus anciens ne progressaient plus entourés des nouveaux tous petits (particularité des enfants). Nous avons adopté la solution qui était de créer plusieurs groupes en fonction de l'âge et du grade (ou de l'ancienneté). Le club de la FFKAMA ayant fermé ses portes à Port St Louis, nous avons récupéré une partie des enfants.

De ce fait, Lionel prenant de plus en plus de plaisir à diriger les cours d'enfants, est parti en formation pour mieux comprendre ce que l'on peut demander à un enfant en fonction de son âge (comportement pédagogique, écoute...).

En septembre 2002, le dojo comptait alors 45 enfants divisés en 3 groupes avec 2 cours d'une heure par semaine pour chaque groupe. Excepté pour les plus anciens (4 ans d'ancienneté) pour lesquels nous avons programmés 2 cours d'une heure et demie par semaine. Ces derniers participent aussi aux cours libres avec les adultes.

En ce qui concerne les passages de grades, le gymnase de la ville nous est réservé pour une après-midi : en l'occurrence un samedi. Le passage débute vers 13h30 et se termine par un pot de l'amitié avec les parents et la présence des partenaires financiers.

Nous participons activement à la vie de la commune (Forum de la Vie Associative, Assoc' aux Enfants, Centre Socio Culturel, Maison des Associations, démonstrations avec les enfants, Centenaire de la ville, Centenaire de la loi 1901, etc...). De même, nous sommes solidaires d'un groupement inter-associatif en gardant bien sûr notre totale indépendance.

(suite page 9)

Aujourd'hui pour la saison 2003-2004, l'association regroupe 85 membres dont soixante enfants ainsi que 25 adultes dont une dizaine d'anciens (du 3e kyu au Sandan).

Notre seul point faible réside dans le recrutement des adolescents (14/16 ans), mais les enfants du troisième Groupe (9/12 ans) sont bientôt des ados prêts à affronter et passer à travers leur crise d'adolescence avec une arme redoutable qui est le karaté.

Pour avoir une (belle) vision approfondie de notre dojo, je vous conseille de visiter notre site: www.fsk-psl.com ; Clin d'œil du mois (une idée pour motiver les enfants). ■

Robert Ametlla
Dojo de Port St Louis

Jean-Louis Véran et moi-même avons chacun écrit un article sans savoir que l'autre écrivait de son côté sur le même sujet. Il s'avère que nos visions convergent une fois de plus. Aussi, nous avons décidé d'assembler nos deux articles pour n'en faire qu'un seul et de le co-signer.

Richard Hiegel

Nous venons de fêter brillamment notre 40^{ème} anniversaire

Nous avons pour cela reçu les félicitations de Maître Ohshima et celles de nombreux amis du monde entier. Ce qui a marqué les esprits en plus de l'organisation alsacienne superbement orchestrée par Denis Bauer, c'est le côté chaleureux et convivial de notre groupe. Nous tenons ici à réitérer nos remerciements à tous ceux et celles qui se sont investis pour faire de cet événement une telle réussite.

Maintenant nous avons une longue période devant nous beaucoup plus calme pour nous intéresser sérieusement à l'avenir de France Shotokan, et à ce que nous voulons faire de notre association.

A ce propos, j'aimerais revenir sur notre récente affiliation à la FFKAMA, déterminante quant à notre avenir.

Pour que cette intégration soit pleinement réussie, c'est à dire que nous ayons une vraie place à la fédération sans nous y diluer, il faut verrouiller les actions déjà engagées, et réaffirmer nos fondamentaux.

D'abord, il reste à faire valider un certain nombre de grades pour ceux qui n'ont pas participé à l'évaluation du 6 septembre 2003. Il s'agit de sept de nos seniors plus quatre personnes qui étaient absentes pour raison administrative ou médicale, et trois personnes qui étaient à l'étranger en déplacement de longue durée.

Ce n'est plus à priori qu'une question de temps, les quinze demandes ayant été visées par le bureau de la Commission des Grades de la fédération, et sauf imprévu, l'ensemble de la commission devrait les valider en début d'année 2005... Il n'y a plus qu'à attendre...

Ensuite, il nous faut continuer de nous implanter dans toutes les ligues où nous avons des dojo.

Dans la plupart des régions, les plus gradés se sont organisés pour aller se présenter aux dirigeants des ligues. L'accueil y a été très varié, mais c'est une démarche nécessaire. S'il reste encore des régions où cela ne s'est pas fait, j'invite les plus anciens à provoquer au plus tôt

(suite page 10)

cette rencontre avec les responsables locaux de la fédération.

Ensuite, il est nécessaire que les plus gradés s'inscrivent à l'examen pour intégrer les jurys de passage de grade. Je les invite à s'activer dans ce sens pour rassurer nos futurs candidats aux grades fédéraux et ne pas les laisser se retrouver face à des jurys qui ne connaissent pas notre style, ce qui nous ramènerait à moyen terme dans la situation d'avant notre réintégration...

Enfin, j'invite tous les 1er kyu et les ceintures noires à continuer à aller passer des grades à la FFKAMA sans même attendre que les plus anciens soient dans les jurys d'examen. En effet, ce qui nous posait le plus de problème était le fait qu'on nous demande des kata que nous n'avions jamais pratiqué. Maintenant, le style "Shotokan Ohshima" étant reconnu, nous avons notre propre liste de kata pour les passages de grades. Pour le reste, nous présentons les kihon et les kumité en commun avec les candidats de tous les autres styles.

Je vous encourage à participer aux stages de préparation aux passages de grades organisés peu de temps avant les examens par les ligues sur une soirée (en général), pour comprendre ce que les jurys attendent des candidats.

Lisez aussi le règlement de la CSDGE (disponible sur le site de la FFKAMA, rubrique "téléchargement") pour vous familiariser avec les règles du jeu. Cela nous demande un léger "ajustement", mais la capacité d'adaptation n'est elle pas la première qualité d'un combattant... C'est ainsi qu'il faut le prendre, comme une occasion de tester vos capacités à vous adapter ponctuellement à une situation dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise, et de ce point de vue, c'est excellent pour le combat.

Seulement une fois que dans les régions nos

candidats iront de façon régulière passer des grades, alors nous pourrons considérer que nous avons réussi notre intégration...

Maintenant, il faut bien comprendre la limite de la valeur des grades FFKAMA pour notre école qui a une longue tradition, et une échelle de grades qui lui est propre....

Dans notre rapprochement avec la FFKAMA, nous n'avons pas abandonné notre échelle de grades pour autant. D'ailleurs c'est le cas de beaucoup d'écoles qui continuent de délivrer des grades "d'école" qui n'ont de valeur qu'au sein de chacune d'elles.

Ainsi on peut considérer qu'il y a une échelle de grades administrative (celle de la FFKAMA) qui nous autorise à nous déclarer "ceinture noire" et à utiliser le terme de "dan", et une échelle de grades dite académique.

Nous ne devons pas mélanger les deux échelles qui n'ont rien à voir. S'il est évident qu'à l'extérieur de France Shotokan nous avons obligation de ne faire état que de nos grades FFKAMA (seuls grades de karaté reconnus par la loi française), seule notre échelle de grades a cours entre nous...

Uniquement dans le cas où nous accueillons quelqu'un d'extérieur à notre école, nous l'acceptons avec le seul grade qu'il ait. Ainsi, nous assimilons son grade administratif à un grade académique. C'est l'unique cas dans lequel il existe une correspondance directe entre les deux échelles.

Ainsi chaque élève de notre école ne doit considérer que son grade académique au sein de France Shotokan. S'il passe un grade fédéral, et j'encourage chacun à le faire bien sûr, cela ne change pas son grade au sein de notre école.

J'ai pour habitude afin de distinguer ces deux échelles, de parler de 1er, 2ème, ..., 5ème dan



pour ce qui est des grades administratifs, et Shodan, Nidan, ... Godan pour parler des grades académiques. Je conserverai cette convention pour le reste de l'article.

Ainsi, lorsqu'une ceinture marron de notre école obtient un 1er dan, il conserve sa ceinture marron au sein de l'école jusqu'à ce qu'il obtienne son Shodan. Cela peut paraître difficile à accepter pour une ceinture marron qui rêve de porter la ceinture noire; c'est pourtant bien la consigne que donnait déjà Daniel Chemla dès l'origine de l'association. Après une réflexion collective sur sa pertinence 40 ans après, cette consigne reste de rigueur. Ainsi donc, les ceintures marrons devront passer leur 1er dan avant de pouvoir prétendre au Shodan.

En revanche, un 2ème dan qui arrive chez nous sera de suite assimilé à un Nidan.

Si par contre un 1er kyu après avoir passé son 1er dan continue dans l'échelle administrative et obtient un 2ème dan avant d'avoir obtenu son Shodan, il indique clairement qu'il privilégie l'échelle administrative, et qu'à ses yeux le grade académique a moins d'importance.

L'idéal serait qu'on ne se présente à un grade administratif que pour anticiper un grade aca-

démique. Ainsi, on préserve une cohérence entre les deux échelles qui permette une lecture plus simple de notre organisation, et qui nous mette à l'abri de toute discussion.

C'est une réflexion qui mérite d'être menée jusqu'au bout, et qui pourrait déboucher sur l'obligation de montrer qu'on a commencé à se présenter au grade administratif avant de pouvoir prétendre être invité à se présenter à l'examen du grade académique correspondant.

C'est ainsi qu'avant de nous présenter au Godan à Mulhouse, nous nous sommes présentés tout les deux au 5ème dan début juin.

Nous vous encourageons donc tous à tenir cette position...

Enfin, un dernier point concerne notre attachement à l'enseignement bénévole, qui est un fondement non négociable de notre association. Avec notre rapprochement avec la FFKAMA, certains, confrontés à des difficultés financières passagères, pourraient être tentés par l'enseignement rémunéré. Nos statuts prévoient cette possibilité dans le cas où le Conseil (des Yodan/Godan), sollicité, autorise exceptionnellement un enseignant à être rémunéré. Ces dérogations doivent rester exceptionnelles pour couvrir des situations temporaires difficiles. La rémunération dans un cadre autre que celui exposé ci-dessus est une porte ouverte vers un karaté qui ne nous concerne pas.

C'est en réaffirmant nos fondements comme notre échelle académique de grades, le bénévole de nos enseignants, et bien sûr les stages spéciaux, en refusant tout compromis à leur égard surtout dans cette période charnière de notre histoire, que nous allons nous protéger de toute dilution dans la fédération. ■

Jean-Louis Véran & Richard Hiegel

Résultat des passages de grades Mulhouse (10-11 juillet)

Nom	DOJO	DAN
BAUMANN Yves	Mulhouse	YODAN
COUTANT Michel	Bergerac	YODAN
LE MAUX Joël	Larmor Plage	YODAN
REISS Michel	Toulouse	YODAN
SELUN Norbert	Strasbourg	YODAN
HIEGEL Richard	Chennevières	GODAN
HUG Renée	Colmar	GODAN
VERAN Jean-Louis	Metz	GODAN

Calendrier des kata

MOIS	JUNIORS	SENIORS
Septembre	Taïkyoku Shodan, Nidan et Sandan	Kwanku
Octobre	Heian Shodan	Empi
Novembre	Heian Nidan	Jutte
Décembre	Heian Sandan	Gankaku
Janvier	Heian Yodan	Tekki Shodan
Février	Heian Godan	Tekki Nidan
Mars	Tekki Shodan	Tekki Sandan
Avril	Bassai	Jion
Mai	Kwanku	Hangetsu
Juin	Jion	Bassai
Juillet	Révisions + Ten No Kata	Révisions + Ten No Kata