

FSK
liaisons

France Shotokan

田
公
像



楊
海
園
画



www.franceshotokan.com

N° 90 / Août 2015

SOMMAIRE

Editorial	2
Orléans juin 2014 au dojo de La Source	
Entretien avec Elias Abi Chacra	3
Présentation du Dojo de Saigon.	5
Stage spécial de l'Est 2014	
Impressions de premier stage	6
Stage technique dirigé par Eli Cohen à Colmar	
Vécu par Marie	8
Vécu par Alex	9
Stage spécial du Sud Ouest 2013	
Impressions (partie 2)	12
Expérience	
Aude Villemain (partie 2)	14
Résultats de passage de grades	
Stage spécial national Vichy 2015	16

France Shotokan



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

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
benoitrobert18@aol.com

Shihan
Tsutomu OHSHIMA

Editorial

51 !

La majorité absolue. Il y a déjà un an que FSK a célébré son 50^{ème} anniversaire sous les auspices de la transmission. Depuis d'autres événements ont rappelé ce fil conducteur de notre pratique : les anniversaires des dojos de Port Saint Louis et de Bergerac pour ne citer que ceux-là, le premier d'une espérons longue série de stages dits « Godan Practice » et un grand nombre d'autres événements, récurrents ou non qui témoignent de la vitalité des dojos et de nos seniors.

Bravo et merci à tous et bon entraînement.

FSKL demeure avide de contributions et d'illustrations de couvertures ! ■

La rédaction

Errata

Dans le numéro 89, l'entretien avec Luc Ciron est illustrée par la photo de ... Marc. Mes excuses à eux.

La photo de couverture du n°89, attribuée par erreur à Gilles B., reflète en fait le timing et le coup d'oeil de son épouse. Mes excuses Véro.

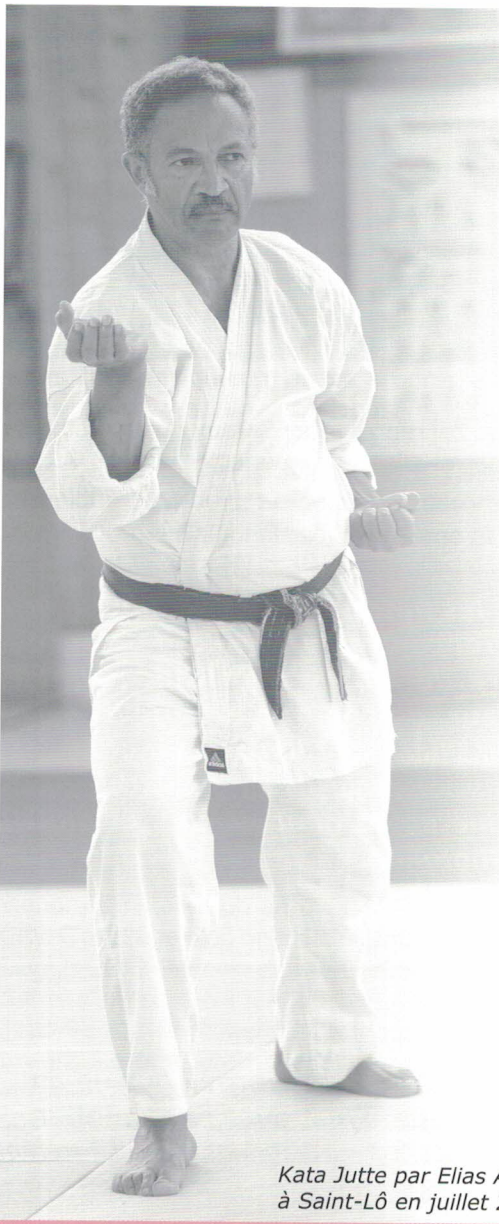
La couverture et sa légende ont été aimablement proposées par Gilles.

« Un daimyo important de la période Sengoku de l'histoire du Japon. Fils de Nobuhide Oda, un seigneur de guerre mineur qui ne possédait que peu de terres dans la province d'Owari, Oda Nobunaga a passé sa vie sur les champs de bataille et a conquis une grande partie du Japon avant sa mort en 1582.

Oda est le premier des trois unificateurs du Japon pendant la période Sengoku. Ces unificateurs sont, dans l'ordre, Oda Nobunaga, Toyotomi Hideyoshi (son neveu par alliance) et Tokugawa Ieyasu (dont le fils épousa une nièce de Nobunaga Oda). »

De passage en France à l'occasion du 50^{ème} anniversaire de France Shotokan, nous avons rencontré Elias Abi Chacra, un Godan qui a marqué l'école de Maître Ohshima et le dojo d'Orléans qu'il a dirigé pendant plusieurs années.

» Elias Abi Chacra : « Chez France Shotokan, j'ai pratiqué le karaté que je voulais »



Comment l'Ethiopien Elias, un peu déraciné, a-t-il découvert le karaté et la maison France Shotokan ?

J'appartiens à la génération Bruce Lee. Alors j'étais forcément fasciné par les arts martiaux. Et lorsque j'étais en Ethiopie, je faisais au moins entre six et huit heures de sport par semaine. A mon arrivée en France, j'ai cherché à pratiquer une activité. Un jour, je suis entré dans un dojo où des types s'entraînaient. Cela m'a tout de suite fasciné. Le hasard a fait que quelqu'un vendait un kimono de judo (je me souviens l'avoir acheté 30 francs !); et même si la veste m'arrivait au genou, je me suis lancé dans l'aventure du karaté... Très vite, malgré tout le respect que je lui dois, j'ai trouvé mon premier prof un peu limité. Alors j'ai cherché et j'ai finalement rencontré des gens de France Shotokan qui ouvraient un dojo. En 1979, je passais mon Shodan avec Maître Ohshima. Aujourd'hui, je fais partie de la grande famille.

Quel regard, l'un des aînés de cette grande famille, porte-t-il sur les générations d'aujourd'hui ?

On veut toujours faire cette comparaison ! Il y a des différences, c'est évident, entre ma génération et celle d'aujourd'hui, ne serait-ce que le niveau de vie ou les mentalités. Mais de ce que je vois, ici et là, je fais le constat que les gens sont toujours autant sérieusement engagés dans leur karaté. Je ne suis honnêtement pas déçu. Quant aux katas, ce n'est pas un problème de génération. Je devrais plutôt dire que c'est un problème, quelle que soit la génération : on met du temps avant de les aimer ! Et c'est au prof de convaincre ses élèves de s'intéresser aux katas. Moi, j'ai appris petit à petit.

Une méthode pour aimer les katas ?

C'est tout simple : en faire le plus possible ! Lorsque j'ai présenté mon Shodan, en stage spécial, je devais faire à peu près deux fois soixante katas par semaine, le lundi et le vendredi uniquement. J'ai eu mon Shodan ; et l'année suivante, j'ai fait jusqu'à cent katas par jour pendant cinq jours de la semaine... Là, j'ai changé !

Tu as évoqué ton Shodan... et le stage spécial. Est-ce une étape incontournable ?

Le stage spécial, c'est la colonne vertébrale de l'école Shotokan. Les autres écoles ont un système de référence et de notation basé sur la

Kata Jutte par Elias Abi Chacra, « Godan Test » lors du 50^{ème} anniversaire de FSK à Saint-Lô en juillet 2014. Photo : Olivier Aubrais

(suite page 4)

compétition... et c'est finalement l'arbitre qui est roi ! Le karaté de Maître Ohshima est plus austère, car l'adversaire principal c'est soi-même. On doit se battre contre son égo, son arrogance, on doit affronter tous ses défauts. Et ce n'est pas rien. On est le problème et la solution.

J'ai été très impressionné de découvrir, en stage spécial, des ceintures blanches qui donnaient tout ce qu'elles avaient, parfois jusqu'à la rupture, pour ne pas céder. Et ça, c'est beaucoup plus sincère que la compétition. Et puis la compétition ne s'adresse qu'aux jeunes, tandis qu'un stage spécial peut être effectué à tout âge, cela dépend simplement de ce que chacun veut mettre dedans.

En dehors du stage spécial, que tu recommandes fortement, quel conseil donnes-tu aux débutants ?

Pratiquer le plus possible. Un cours, c'est insuffisant. Deux cours, c'est mieux. Trois cours, c'est très bien. Et se réserver un cours libre, une fois par semaine, pour réviser ses katas, par exemple.

En quelques mots, quelles satisfactions t'a apporté le karaté de Maître Ohshima ?

J'ai rencontré des gens exceptionnels. J'ai pratiqué le karaté que je voulais. J'ai représenté FSK aux quatre coins du monde. J'ai formé beaucoup de gens, dont vingt-cinq ceintures noires, et parmi-elles... de « sérieux clients ». ■

Olivier Aubrais



« Une légende » pour les uns, « Un personnage » pour les autres, Elias Abi Chacra ne laisse personne indifférent. Il dit avoir fait de belles rencontres à l'école de Maître Ohshima... ceux qui l'ont croisé se souviennent encore de lui, de son franc-parler, confinant parfois au manque de diplomatie, de sa rigueur, de son talent. Aujourd'hui Godan, depuis le 50^{ème} anniversaire de France-Shotokan, Elias Abi Chacra a longtemps dirigé le dojo d'Orléans La Source, avant de retourner dans son pays d'origine, l'Ethiopie, où il a pris en charge, à l'Académie des Sports, les athlètes de haut niveau. Et où il souhaite ouvrir prochainement le premier dojo Ethiopie-Shotokan.

Brève

Orléans, début d'été 2015. Le Docteur Elias Abi Chacra est de nouveau parmi nous un an après. Il a dirigé quelques entraînements au goût de madeleine. C'est avec une émotion quasi enfantine que résonne dans ma mémoire quelques « abrrrutis !!! Qui est-ce qui m'a fichu une bande d'intellectuels pareille ? » Souvenirs, souvenirs...

Raphaël est un représentant de cette nouvelle génération qui incarne la relève et prend ses responsabilités, dans la lignée de la figure tutélaire. Merci à lui.

Dojo de Saigon, Vietnam



De retour au Vietnam après un Vichy 2015, j'ai décidé de faire plaisir à Benoît et d'écrire un petit texte sur notre dojo de Saigon et peut-être aussi sur la richesse que peut apporter l'enseignement dans la pratique... et ce, même de manière précoce !

La création de Saigon Shotokan remonte à 2008 par ma rencontre avec Sergio, tous les deux 3^{ème} kyu travaillant leurs katas dans leur coin. On peut parler de l'époque « clandestine » n'ayant pas de ceinture noire au Dojo, nous ne sommes pas affiliés à FSK ! On fédère rapidement autour de nous un petit groupe de 5-6 élèves. Les cours sont basiques, mais ça progresse bien (pour les profs aussi). Par un grand hasard, Stéphane Audoin passe au Vietnam pour les vacances et un premier passage de grade est organisé à l'issue d'un stage technique de 2 jours. Serge et moi ressortons 1^{er} kyu.

Vichy 2009, 4 Saïgonais sont au stage et je passe mon Shodan et le dojo est maintenant officiel. En septembre 2009 par l'intermédiaire de Richard nous sommes rejoints par Michael (the Big Mike), un Nidan éloigné depuis trop longtemps des tatamis... mais qui se fait très vite respecter !

Début 2010 Richard vient diriger un premier stage spécial au Vietnam avec plusieurs seniors de FSK et dans la foulée Serge sera reçu au Shodan à Vichy !

En 2011 re-stage avec Richard puis la tradition de venir fêter le printemps à Vichy fait que je passe mon Nidan. On en profite pour faire de la pub à Cyril de Bergerac qui viendra s'installer un an avec sa famille à Ho Chi Minh City. C'est l'âge d'or, on a 4 ceintures noires au dojo !

Depuis 2013 Cyril est de retour dans sa forêt landaise et Serge s'entraîne-t-il à Abou Dabi ? Il faudrait aller voir ! Mais Saigon Shotokan est toujours bien debout. C'est un groupe très international d'une quinzaine d'adultes et une quinzaine d'enfants et 4 entraînements par semaine assurés par Mica et moi avec un super soutien de nos 4 ceintures marrons, Olive, Alex, Thuy et

Bernard. Nous avons également la chance de recevoir tous les ans des seniors de FSK et même d'autres associations Ohshima et des liens se sont créés avec le Japon depuis un stage spécial en 2014.

Pour conclure je voulais dire que pour moi l'ouverture d'un dojo a été et reste une aventure incroyable d'un point de vue humain comme karaté. Enseigner est un super vecteur de progression et de motivation. Quel fierté quand Sergio a eu son shodan ! Bon... déception aussi parfois quand mes élèves s'arrêtent... Toute personne isolée dans son entraînement doit vraiment considérer cette option car même à 3-4 on peut rapidement faire quelque chose de vraiment bien. En plus avec FSK derrière on n'est jamais si isolé que ça... même à 12000 km !!! J'en profite pour remercier Denis et Richard qui nous ont permis d'organiser 2 stages spéciaux mémorables, mon père Stéphane qui vient tous les ans faire un stage technique mais aussi Yvan, Bernard, Sophie, Xavier, Florent, Samuel, Ambroise, Arnaud, qui sont venus jusqu'au Vietnam pour nous taper dessus.

What is next ? un stage spécial en 2016 ? Qui est chaud pour avoir chaud ? ■

Raphael Audoin-Rouzeau



Le Dojo de Saigon en 2014

Trois ceintures blanches du club de Ribeauvillé - Guillaume Gargowistch (4^{ème} kyu), Yoann Vincent (4^{ème} kyu) et Catherine Brun (6^{ème} kyu) - reviennent sur l'édition 2014 du stage spécial de Baerenthal. Jouant avec l'acronyme B.A.E.R.E.N.T.H.A.L., ils fusionnent images et sensations pour livrer quelques souvenirs de leur tout premier stage spécial.



B.A.E.R.E.N.T.H.A.L. 2014



Souvenirs d'un premier stage spécial



B comme « Banzai ! » (et comme... Bernard, Benoît)

« A l'arrivée au centre, drôle de surprise pour les accros du portable : il n'y a pas de réseau. Du coup, on se sent étrangement coupés du monde extérieur. Seuls quelques SMS remontent vaillamment les courants mosellans ; entre autres, l'inoubliable SMS récurrent de nos seniors Astride et Jean-Michel : *Banzai !* »

A comme Attente (et comme... Antoine, Aude, Adèle)

« Longue est l'attente avant un premier stage spécial. On a beau s'y préparer - aller courir pieds nus et être assidus aux entraînements comme nous le conseillent les anciens du dojo - on est sans cesse inquiétés par d'étranges points de suspension au bout des phrases (*Ah oui, ce sera votre premier stage spécial...*), eux-mêmes accompagnés de lourds regards songeurs. En fait, la veille du départ, nous ne savions toujours pas à quoi nous attendre. »

E comme Ensemble (et comme... Elias, Eliane)

« Du coup, nous étions drôlement rassurés d'y aller à quatre : trois ceintures blanches n'ayant jamais fait de stage spécial, accompagnées par une ceinture noire du club, Loïc Brillouet (Shodan). C'était à la fois plus motivant et moins angoissant. Nous avons échangé sur nos attentes et nos ressentis, les craintes et les satisfactions ; à l'heure du bilan, nous étions tellement contents d'avoir vécu cela ensemble. »

R comme Réponses (et comme... Raphaël)

« Nous ne savions pas forcément ce que nous étions venus chercher, mais nous avons trouvé des éléments de réponses concernant notre capacité à nous concentrer, à être pugnaces, à s'investir au-delà de ce que l'on croyait être notre maximum. Aucune réponse n'est figée, mais chaque élément de réponse montre que nos limites peuvent toujours être repoussées. »

E comme Euphorie (et comme... Emmanuel, Edouardo)

« C'est l'état dans lequel nous sommes revenus de ce premier stage spécial. Nous étions hilares, épuisés et survoltés à la fois. Nous souriions bêtement et nous débitions des centaines de mots à la minute ! Après le dernier petit-déjeuner à Baerenthal, nous avons foncé chez nos seniors de Ribeauvillé pour raconter, animés par une irrésistible envie de rire et partager notre joie... Nos proches nous reconnaissaient à peine : intarissables, électriques et infatigables - du moins jusqu'à notre écroulement dimanche en fin d'après-midi... »

N comme Nuit (et comme... Nicolas)

« A l'approche des hébergements de Baerenthal, le panneau Ramstein Plage a provoqué l'hilarité dans la voiture. Mais en arrivant sur le site, dans la brume du soir tombant, les rires se sont estompés. Au cours du stage, les entraînements nous renvoient à cette façon d'être dans la nuit : aux aguets, tendus, désorientés,

nerveux, entiers. Les joggings se font dans l'obscurité matinale et plusieurs entraînements ont lieu en soirée alors que le soleil est déjà couché. Les rythmes naturels sont perturbés, et l'on dort en fractionné pendant la journée. Une nuit, on se relève pour faire mille coups de poings dans le noir, en silence. »

T comme Tension

(et comme... Tous les autres !! Dan, Franck, Daniel, Sarah, Guillaume F., Patricia M., Yvan, Marie, Guillaume P., Pierre K., Maryline, Yoann, Guillaume G., Catherine, Pierre W., Max, Jack, Victor, Sylvine, Stéphane, Patrick, Sophie, Philippe, Frantzie, Patricia N., Patrice, Carmen, Ingridie)

« Tenir malgré ou grâce à la tension, tel était notre leitmotiv pour chaque entraînement. On voudrait toujours commencer doucement pour augmenter l'intensité petit à petit, histoire de se donner une chance de finir décemment. Mais dès le début, on est porté par l'ardeur du groupe et la volonté de chacun de se donner entièrement. Du coup, on donne tout dès le début. Et après... il faut tenir jusqu'au bout, coûte que coûte ! »

H comme Harmonie

(et comme... Helen, Hélène)

« Nous avons aimé rencontrer des karatékas venus de toute la France, et retrouver des visages déjà rencontrés lors des stages techniques. Tout le monde se mélangeait : les ceintures blanches et noires, des

jeunes et des moins jeunes... Nous avons eu de beaux échanges, à table, entre les repas, entre les siestes, et du coup, nous avons aussi ressenti cette harmonie du groupe lors des entraînements. »

A comme Apprendre

(et comme... Aurélien, Anne-Laure, Andreas)

« Apprendre des choses sur soi, sur ce que l'on est capable de faire ou pas. Parfois on se surprend, parfois on se déçoit. Apprendre en observant les autres, en essayant de les suivre, de se raccrocher au groupe, de reproduire des postures et des attitudes. Apprendre en suivant les encouragements et les incitations permanentes des ceintures noires. Apprendre en écoutant les seniors pour se corriger, ou simplement pour tenir le coup. »

L comme Laborieux

(et comme... Jean-Louis, Laurent, Loïc T., Loïc B., Lionel)

« Nous restons impressionnés par l'enthousiasme et la motivation qu'engendrent un premier stage spécial, tout laborieux qu'il soit. Nous vivons les entraînements plus intensément depuis. Après coup, nous avons envie de dire qu'un premier stage spécial n'est pas un long fleuve tranquille, mais à Baerenthal, si la météo est clémente, le bonheur est dans le pré ! »



Sanbon kumité au naturel

France SHOTOKAN Karaté-Do Colmar

Et voilà, nous l'attendions toutes et tous avec impatience : le second stage colmarien (après celui du printemps 2014) d'Eli COHEN, ceinture noire 5e Dan (plus haut grade du style Shotokan Ohshima) depuis plus de 25 ans et responsable d'Israël-Shotokan, a eu lieu les samedi 14 et dimanche 15 mars 2015 à Colmar. Etant donné le fort nombre de participants (plus de 50, dont les ¾ de ceintures noires, avec une remarquable délégation des dojos suisses), Denis Bauer et son équipe de Colmar ont organisé de main de maître le stage, dans le gymnase Saint Exupéry, situé dans le quartier Europe de Colmar. Trois entraînements de plus de 2h : deux le samedi et un le dimanche matin. Le tout ponctué d'un déjeuner convivial et d'une visite de Colmar pour nos amis suisses.

Le premier entraînement de samedi matin a permis à Eli Cohen de nous transmettre une façon de travailler en souplesse, centrée sur le Hara, point du ventre au centre des 5 autres points de notre corps. Les jambes prolongées des pieds s'enracinent dans le sol, les mains en continuité des bras se tendent sans se raidir vers le ciel et enfin, le haut du crane, le dernier point dirigé vers le ciel également.

Eli Cohen nous a représenté notre Hara comme la motrice d'une locomotive qui avance et traverse ce qu'elle rencontre. Le Hara permet une sensation immense et surtout continue, comme les roues de la motrice qui tournent en continue, quelque soit l'enchaînement des déplacements des jambes ou des mouvements des bras.

Eli Cohen a proposé aux karatékas un grand nombre d'exercices, seuls (Kihons) ou avec un adversaire (Kumité), les cinq Katas « Heian » avec pour objectif de s'approprier son Hara avec une sensation continue. Les coups de poings, les coups de pieds, les blocages et les esquives travaillés sont enchaînés avec fluidité et rapidité et sans force par le Hara.

Lors du second entraînement de samedi après-midi, toujours pour s'approprier chacun son propre Hara et

son état d'esprit, Eli Cohen a fait travailler aux karatékas, les cinq sens, afin de s'affranchir du sens le plus utilisé, la vue. Ceci à l'aide d'autres exercices également, seuls (Kihons) ou avec un adversaire (Kumité), l'enchaînement en une seule sensation des cinq Katas « Heian » et d'un kata supérieur « Bassai ». Le déclenchement classique d'une attaque a été travaillé par un mouvement d'Eli Cohen (la vue), par le compte oral (l'ouïe), par l'effleurement du kimono (le toucher) et enfin par l'odeur de la main (l'odorat). Pour permettre aux karatékas de travailler correctement les autres sens que la vue, plusieurs éducatifs ont été fait les yeux fermés. Ces éducatifs ont été mis en pratique pour des Kumités avec un ou trois adversaires, et pour faire les Katas « Heian » et « Bassai », en gardant toujours une seule et unique sensation fluide, dirigée par la locomotive Hara, sans compenser par la puissance physique.

Lors du troisième et dernier entraînement du week-end, Eli Cohen nous a fait travailler le maintien de la direction de notre Hara vers l'adversaire à l'aide d'exercices de déplacements rotatifs d'abord à 360° degrés. Eli Cohen a proposé aux karatékas de multiples exercices combinant des coups de poing (Uraken) et des coups de pieds (Mikazuki Geri, Mawashi Geri) et différents déplacements rotatifs entre 45° et 360°, seuls (Kihons) ou avec un adversaire (Kumité). Le Kata travaillé ce matin-là et qui a servi d'application était « Heian Sandan », troisième Kata « Heian ». Le Hara se doit d'être toujours la locomotive de l'action des autres parties du corps, les attaques se doivent toujours d'être réalistes et effectuées en continuité pour traverser l'adversaire. Le Karaté reste un art martial.

Un grand merci à Eli Cohen d'avoir pris le temps de transmettre pendant plus de 6 heures, en Alsace, un aussi grand nombre de choses à un public de karatékas international, toujours en souriant, de façon constructive et « easy ». ■

Marie Thiollet



Stage Eli Cohen à Colmar mars 2014

Rappel des horaires du Dojo de Colmar :

Lundis 19h-21h et vendredis 20-22h

Lieu : Ecole Jean MACE, 44 route de Neuf Brisach

Cours à partir de 15 ans

Contact : anne.bauer@sfr.fr ou 03.89.86.01.33

Site : www.franceshotokanalsace.fr

Pratique avec Eli Cohen **Colmar 14-15 Mars 2015**

Eli Cohen est quelqu'un que je considère comme une source d'inspiration à bien des égards: son niveau en tant qu'artiste martial, sa gentillesse, ses compétences pédagogiques et sa vie même, pleine d'aventures en Israël et au Japon. Quand j'entends qu'il va enseigner quelque part sur le continent, j'essaie d'être là afin d'apprendre quelque chose grâce à lui. J'ai eu la chance de passer de bons moments avec Eli lorsque je voyageais souvent au Japon dans les années 90 alors qu'il était ambassadeur d'Israël au Japon et j'ai toujours apprécié sa générosité, nous donnant des enseignements tellement précieux soit au dojo, soit dans des stages avec un plus grand nombre de personnes. Quand j'ai appris qu'il allait être à Colmar, je n'ai pas pu ne pas y aller.

En raison de l'annonce tardive de ce stage, peu de membres de Suisse Shotokan ont pu y assister et c'est pourquoi j'ai voulu partager avec vous quelques-uns des enseignements qu'Eli nous a apportés ce week-end. La dernière fois qu'Eli est venu en Suisse à Berne il y a environ deux ans, il nous a aidé à comprendre comment quatre des cinq éléments, la terre, le feu, le vent et l'eau

pouvaient être appliqués dans notre pratique du karaté. Après avoir pratiqué pendant un certain temps selon ces concepts, j'ai essayé de refaire cela à plusieurs occasions dans notre dojo car je trouvais cela fascinant. Cependant Eli nous avait laissé trouver par nous-mêmes comment pratiquer selon le cinquième élément, le vide. De même à ce stage Eli nous a apporté beaucoup d'éléments à pratiquer ensuite par nous-mêmes, mais il nous a aussi laissé entrevoir d'autres domaines à découvrir. Durant le premier entraînement Eli nous a fait comprendre que le « Hara » c'est notre moteur, notre force motrice, et il nous a fait faire de nombreux exercices pour que nous prenions conscience du Hara et de son rôle dans la façon dont nous gérons notre énergie. Nous avons commencé l'entraînement par des formes de Kihon de manière à ce que, tout en cherchant à maintenir le Hara connecté, avec une sensation lourde et reliée à la terre, le haut du corps se déplace librement et non obstinément dépendant de la partie inférieure de notre corps. Il nous a montré des exercices pour concentrer toutes les parties de notre corps dans le Hara. Nous avons ensuite travaillé différentes formes de kumite en nous concentrant sur le

(suite page 10)

fait que c'est le Hara qui nous dirige et puis nous avons continué avec les kata, nous concentrant également sur le Hara pour chaque type de techniques: attaques, coups de pied et dégagements. Bien que j'aie fait de nombreuses sortes d'entraînements afin de sentir et d'appliquer la connexion au Hara, les démonstrations d'Eli montrant la puissance du Hara ont été instructives pour nous tous.

« Votre Kiai doit venir du Hara pour être un vrai Kiai. Vous devez regarder à travers votre Hara, votre Hara regarde toujours l'adversaire et reste connecté avec lui, votre Hara ne le lâche pas une seconde... Et pendant ce temps le haut du corps est libre, totalement libre de faire n'importe quelle technique".

Le prix très raisonnable de 30 euros pour trois entraînements incluait le déjeuner dans un excellent buffet italien / Asiatique, ce qui était exactement ce dont nous avions besoin pour maintenir notre énergie. Comme l'entraînement suivant était à 16h00, nous avons eu le temps de faire un tour dans la belle et vieille ville de Colmar, profitant d'une température printanière et d'un ciel ensoleillé.

Au deuxième entraînement Eli, en maintenant toujours l'accent sur le Hara, nous expliqua que nous dépendions trop de nos yeux et il nous amena par des exercices à travailler sur d'autres sens comme l'ouïe, le toucher et même l'odorat. Il nous expliqua comment même le goût peut être une stimulation au mouvement. Tout comme la dernière fois il n'avait pas abordé le cinquième élément afin que nous cherchions par nous-mêmes, il laissa aussi de côté le sixième sens pour que nous cherchions par nous-mêmes. Il nous dit que c'est quelque chose que nous devons rechercher par nous-mêmes en fonction de notre niveau. Néanmoins, il nous donna quelques suggestions telles que pratiquer dans l'obscurité ou en pleine nature. Eli nous montra un certain nombre d'exercices pour améliorer nos sens et puis des formes de kumite contre un et plusieurs adversaires dans le but toujours d'améliorer nos perceptions. Eli fit une démonstration contre quatre adversaires, ce qui montra son niveau incroyable et prouva que les cinq sens plus un autre sens ne sont pas une théorie, mais peuvent être développés. Les sens sont connectés avec la vigilance et il travailla sur l'importance de garder tous les sens éveillés pendant la pratique des kata, en particulier dans toutes les directions après quelques années de pratique.

Nous avons travaillé les Kata en mettant l'accent sur le fait que la vigilance évite les ouvertures et contribue à l'unité, l'unité dans le mouvement, l'unité dans l'ensemble du kata, l'unité au-delà du kata. Par exemple en faisant les cinq kata Heian en continu comme un seul kata. "Quand vous faites un kata, votre corps à un moment donné doit s'arrêter parce qu'il y a un rythme dans le kata, mais votre esprit ne s'arrête jamais, il est toujours en mouvement, toujours. Comme dans votre esprit il n'y a pas de début de mouvement, votre adversaire ne peut pas sentir quand vous commencez à bouger. Ceci est essentiel pour la pratique des Godan, mais vous devez commencer dès maintenant car il faut beaucoup de temps pour comprendre vraiment cela et même encore plus longtemps pour en faire l'expérience..." « ...votre plus gros problème, c'est que vous pensez que vous savez, que vous comprenez, que les corrections sont pour les autres et pas pour vous. C'est seulement en continuant à vous corriger et en arrêtant de penser que vous avez bien compris que vous aurez une chance de progresser".

Après ces deux entraînements très encourageants nous sommes allés prendre un apéritif chez Renée Hug, puis Denis Bauer nous a emmenés dans un restaurant libanais fantastique dans le centre de Colmar où nous avons pu aussi avoir le plaisir d'entendre Eli nous raconter des histoires extraordinaires de l'époque où il était ambassadeur d'Israël au Japon. Je ne vais pas vous les raconter car elles perdraient leur charme si ce n'est pas Eli qui les raconte, mais je peux vous dire qu'Eli pourrait écrire un livre sur ces histoires. (Il a écrit trois livres publiés en japonais). Nous avons tous passé un excellent moment. Alain Dotta, Marco Seniga et moi-même, du Tessin, nous avons été aimablement accueillis par Renée Hug qui a ses propres histoires que nous avons pu apprécier durant la soirée et le lendemain matin pendant le petit déjeuner.

Le troisième entraînement le dimanche a commencé par une forme de kihon que je n'avais pas travaillé depuis un certain temps : des techniques où l'on tourne à 360°. Nous avons commencé avec uraken en tournant tout le corps, puis en ajoutant de plus en plus de techniques en tournant le corps toujours à 360°. L'objectif était de faire en sorte que c'est le Hara qui nous guide même lorsqu'on tourne et tout en gardant la continuité et la fluidité du mouvement. C'était incroyablement difficile d'attaquer,

car tourner à 360° exige que l'on reste concentré sur le Hara afin de maintenir l'équilibre et une technique efficace. Nous avons travaillé des kumite en faisant des attaques continues de Uraken, Mikazuki Geri, Mawashi Geri, et de techniques de balayage, le tout en une seule sensation avec pour objectif d'être toujours guidé par le Hara, mais aussi sans donner à l'adversaire, tout en tournant, une ouverture qui lui permette d'entrer. Pour moi ce fut très intéressant aussi de voir à quel point on perd facilement la connexion avec le Hara dans les enchaînements de techniques où l'on tourne et donc à quel point cet exercice nous a forcés à garder le Hara en place pour nous permettre d'exécuter les techniques. Eli nous a expliqué qu'il y a tant de fois où dans les kata nous tournons à 270° et 360°, et donc les techniques où l'on tourne ont une place dans la pratique traditionnelle du karaté car elles peuvent être puissantes et efficaces. Nous devons cependant nous assurer de toujours rester réalistes. Nous avons pratiqué ensuite des Kata où il y a des mouvements en rotation comme dans Heian Sandan. Nous avons continué à travailler avec des partenaires sur des Bunkai de Heian Sandan et Kwanku, en appliquant leurs techniques de dégagement en tournant. Là encore, l'accent a été mis sur le travail du Hara qui permet de rendre la technique efficace. Eli fit des démonstrations sur l'efficacité de celles-ci quand c'est le Hara qui nous guide. "Quand vous attaquez avec des techniques en tournant vous devez être réalistes dans la distance, la vitesse, l'efficacité mais surtout dans la continuité de sorte que l'adversaire ne puisse pas entrer. S'il rentre sur vous, vos corps vont se cogner et vous vous écraserez avec l'adversaire. Évidemment, vous essayez de ne pas vous blesser l'un l'autre, mais il est bon de temps en temps de se rentrer dedans. Vous devez en faire l'expérience parfois. Ce sera le cas dans un combat réel et alors vous ne pouvez pas penser «Je ne sais pas comment rentrer dedans. En combat réel vous vous rentrerez dedans c'est sûr, mais ce sera votre sensation continue qui vous permettra d'en sortir. Ne vous arrêtez pas."

Vers la fin du dernier entraînement Eli a réuni les éléments des trois entraînements et j'ai pu vraiment voir comment il nous avait emmenés du premier au dernier exercice à travers une histoire claire en pratiquant des éléments essentiels de notre pratique: le Hara, l'intuition, pas d'ouverture, l'unité, la fluidité, l'efficacité tout en

maintenant une mentalité réaliste. Nous étions tous ravis de tout ce que nous avons reçu d'Eli, à quel point il avait été généreux durant ces deux jours. Eli s'est envolé dimanche soir pour le Japon où il possède une résidence secondaire et où il se rend presque tous les mois. J'espère le revoir bientôt, mais le plus important, c'est qu'il m'a laissé beaucoup de choses à travailler.

Avant de partir, il m'a dit : « Vous devez croire que vous pouvez faire quelque chose pour être en mesure de le faire. Vous devez pratiquer tous les jours et continuer à chercher. Ce n'est jamais fini et c'est ce qui est beau. Je regarde en arrière et je vois combien j'ai appris et compris après avoir reçu le Godan il y a 25 ans... J'apprends encore et je cherche encore. Il n'y a pas de fin. Oh Mon Dieu, combien j'ai encore à apprendre... »

Je dis toujours aux membres de mon dojo ou quand j'ai l'occasion d'enseigner à d'autres groupes: vous pouvez décider vous-mêmes de ce que vous voulez faire de votre pratique du karaté: pratiquer de temps en temps et n'avoir qu'une légère compréhension du karaté ; pratiquer régulièrement deux à trois fois par semaine quand il y a un entraînement au dojo et continuer à améliorer votre niveau en fonction du temps que vous consacrez à la pratique ou passer à un niveau supérieur en pratiquant tous les jours, chercher constamment à pratiquer avec des séniors, qu'ils soient proches ou éloignés, afin d'apprendre au maximum grâce à eux et essayer d'atteindre une réelle compréhension du karaté. Je suis sûr que les enseignements d'Eli nous ont montré à tous ce que signifie la troisième voie en voyant que malgré ses 66 ans Eli se déplace à une vitesse incroyable, mais aussi avec une puissance et une intensité qui nous montrent ce qu'est la véritable compréhension du karaté.

Les séniors Germain Mpia Bongongo et Gabriel Pacciotti du Dojo de Bex ont également participé à ces entraînements. Je suis sûr qu'ils vont transmettre dans leur région ce qu'ils ont appris. Je vais à coup sûr travailler beaucoup sur les enseignements d'Eli afin de les partager non seulement dans notre Dojo, mais avec tous les membres de Suisse Shotokan dès que j'en aurai l'occasion. En attendant, je vous souhaite à tous de bons entraînements, une bonne pratique quotidienne et j'espère vous voir bientôt ! ■

Alex Guillen

Pourquoi viens tu en stage spécial ?

Yvan : Le corps est rompu mais le mental y devient aussi solide que le diamant.

Jean-Yves : Pour me prouver que je peux le faire, améliorer mon karaté, passer un moment ensemble

Julie : Pour travailler.

La première fois, je suis partie parce que je suis bien disciplinée et qu'on m'a « commandé » de partir. Je n'ai pas posé de question et je suis partie, parce qu'on m'en a aussi offert la possibilité. C'est le dojo qui a financé mon premier stage. Je voyais ce stage comme une sorte de devoir, de passage obligé. J'ignorais ce qui m'attendait et n'avais aucune idée du déroulement du stage, mais je savais tout de même pourquoi j'y allais : pour travailler. Travailler et honorer la confiance et les encouragements reçus au dojo. J'insiste sur ces deux aspects, parce qu'ils reflètent assez bien les deux dimensions du karatéka, individuelle et collective.

Contrairement à ce que j'ai entendu cette fois-là, et d'autres fois encore par la suite, je ne suis pas venue « pour en chier » (car pour ma part, de ce côté-là j'ai mon compte, j'en chie pas mal par ailleurs dans la vie, même si ça va mieux aujourd'hui, beaucoup grâce au karaté d'ailleurs), ni pour me « prouver » quoi que ce soit, ni à qui que ce soit. La performance ne m'intéresse pas, dans le sens où je n'ai aucun esprit de compétition, mais me connaître, apprendre, éprouver, progresser et partager, oui.

Après mon premier stage, je suis rentrée bouleversée et les membres meurtris, mais pleine d'énergie. J'ai ressenti longtemps et sur plusieurs plans – physique, intellectuel, émotionnel, humain – les effets bénéfiques du stage. Je ne m'y attendais pas. Je me suis fixée comme objectif de faire deux stages régionaux par an. Parce que je voulais aussi être en mesure de recevoir tout ce qui nous est donné pendant les stages spéciaux et au dojo. Je n'ai concrètement pas la possibilité de m'entraîner régulièrement et les jours où je peux le faire, je n'arrive pas toujours à en profiter autant que je le souhaiterais parce qu'il m'est difficile de faire le vide et d'être complètement disponible. Partir en stage spécial me permet de compenser pas mal de mes

frustrations d'apprentie, qui a d'autant plus conscience du chemin à parcourir qu'elle a d'expérience de la vie et aussi du karaté. Je ressens fortement les effets des stages au cours des entraînements et même en dehors (le travail ne s'arrête jamais en fait).

Je suis bien placée pour savoir combien il est difficile de tout concilier avec le karaté, mais à mes yeux, « il n'y a pas d'excuse », il faut partir en stage. Le karaté n'est pas un hobby. Il n'est question que de sincérité et d'engagement.

Pour finir, je dirais que si on peut en retirer une certaine fierté et beaucoup de satisfactions, il n'y a en revanche aucune gloire à faire un stage spécial. Ce n'est pas une fin en soi. C'est le moyen aujourd'hui – c'est-à-dire dans le monde d'aujourd'hui – de trouver et de pratiquer son art avec sincérité.

Régis : Pour me sentir vivant quel pied, retrouver mes copains de tous les coins de France

Cédric : Par défi, parce-que j'ai l'impression de progresser, parce-que j'aime l'ambiance (repas, inter-repas, entraînements)

Gilles : Comme écrit plus haut, la nécessité de me confronter à moi-même. Mais aussi le bien être éprouvé à partager des moments uniques avec des amis et enfin la possibilité de me ressourcer...

Anecdotes marquantes de stage spécial

J.Y. : J'ai appris à soigner des ampoules si grosses qu'un type d'EDF a voulu me les acheter :-), foi de Marseillais!

C. : Mama Konakri (je sais, je ne devrais pas encourager Marc dans cette voie, car on risque d'y avoir droit tout le temps maintenant ...)

R. : mon footing en solo le matin à Temple/Lot

J. : *J'ai bien peur qu'elle ne soit pas sortable, mon anecdote :*

Une fois, pendant un kiba, j'ai entendu un nidan s'écrier à côté de moi, pour encourager une ceinture blanche au bord de l'évanouissement : « Allez, on n'est pas des pédés ! ». A mon tour, j'ai crié : « ta gueule, pas de phrases racistes, pas de phrases sexistes ! ». J'étais outrée. Le kiba s'est terminé, et Monsieur-le-pas-pédé est venu s'excuser : il a fallu que je m'excuse aussi



Il se dit que le kiba dachi a lieu dans la piscine

parce que je lui avais mal parlé, (il est vrai que je lui avais dit : « ta gueule »). C'est dans les tripes et le cœur qu'on va puiser l'énergie, pas dans les couilles, qui par ailleurs sont toutes molles, fort heureusement, pédés ou pas pédés. Des tripes et un cœur, tout le monde en a, homme ou femme, transsexuel(le), travl' ou hermaphrodite.

J'avouerais que quand on connaît un peu les mœurs sexuelles des samouraïs et de tout univers non mixte en général, masculin ou féminin, on rigole doucement d'entendre un karatéka hurler qu'il n'est pas un pédé. Qu'importe ? Quel rapport avec le karaté ?

Cette anecdote me paraît marquante parce qu'elle en dit long sur un certain état d'esprit. Je pense en effet que l'on commet une erreur que l'on impose aux autres, ainsi que ses conséquences, quand on vient en stage pour se prouver quelque chose à soi-même, à moins d'être extrêmement humble, lucide et généreux.

Je tiens à dire que si j'ai autant apprécié le dernier stage spécial SO, c'est justement parce que dans l'ensemble, il était exempt de mauvais esprit et d'opacité. L'envergure était bonne.

Des stages spéciaux, c'est ce qui m'a manqué dans ma jeunesse. Je suis tombée dans une sorte de routine passive de l'entraînement. Une fois obtenue ma ceinture marron, je suis passée au cours des adultes, où je me

suis retrouvée livrée à moi-même, sans objectif et sans la moindre idée de la direction à prendre. La ceinture noire, comme on disait, me paraissait totalement hors de portée. J'étais sans doute encore trop jeune et ignorante de moi-même pour trouver mon karaté. J'ai perdu le fil et j'ai abandonné, sans même comprendre pourquoi j'arrêtais et le cœur rempli de tristesse.

Que ce soit au dojo ou en stage spécial, ce qui m'a « frappée » tellement dès mon arrivée au dojo et au cours des premiers mois de mon réapprentissage, ce sont la bienveillance et la générosité – cernées d'exigence – dont font preuve les anciens, quelque soit leur tempérament ou personnalité. Cela est si précieux et engageant.

Voilà. Un peu long à lire, je sais. Mais on n'a pas souvent l'occasion de dire ce qu'on pense des stages spéciaux... Ni de dire merci. Je voulais prendre le temps de répondre à ton questionnaire, parce que pour moi le stage spécial SO, il a sa place spéciale. Voilà. MERCI.

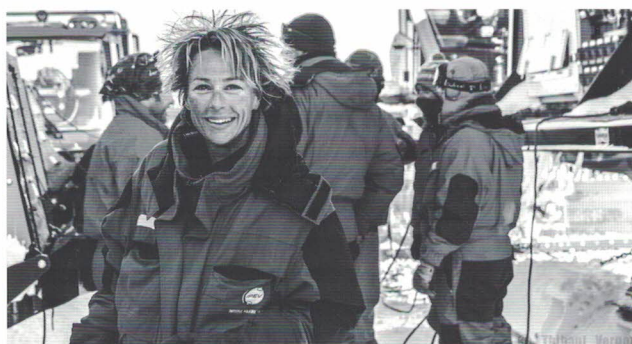
G. : J'en ai beaucoup, presque une par stage !!!... Parmi les dernières, comme le dit Régis (voir ci-dessus), la nécessité de prendre ma voiture après le footing du matin vers 5h30 (pendant que les autres attendaient au dojo...), pour le retrouver zig-zagant dans les champs complètement déboussolé...un grand moment. » ■

Carnets de voyages et karaté – Première partie **Une expérience (très) particulière et personnelle** **Aude Villemain (suite du n°89)**

Les opportunités défilent sur un tapis roulant, elles passent sans s'arrêter. A nous de les saisir quand elles se présentent. En 2012 je me suis retrouvée embarquée à bord du raid, pour remplacer un conducteur italien rapatrié pour des raisons médicales. Toujours à des fins de recherche, le but de ce projet est de comprendre comment se construit la sécurité du système, en articulation avec la fiabilité organisationnelle et la production.

Le raid polaire s'est inscrit en 1993 dans le projet de construction de la station scientifique Franco-Italienne, Concordia (située à l'intérieur du continent Antarctique, à 1150 km de Dumont D'Urville (DDU) et ouverte en 2005). L'objectif était de concevoir un mode de transport des matériaux de construction le moins onéreux possible, le plus fiable et résistant aux conditions extrêmes, pour relier la base DDU (française) à celle de Concordia. Il s'agissait ainsi pour l'époque d'un réel défi technique, matériel et technologique. Si la question des risques se pose généralement à propos d'une base de vie en Antarctique, elle est d'autant plus légitime concernant un convoi isolé, au confort spartiate, en déplacement continu.

Le raid polaire se définit comme un ensemble de véhicules en convoi se déplaçant en autonomie totale sur la calotte polaire Antarctique transportant trois fois au cours de l'été austral, le carburant (lequel permet de produire l'énergie électrique et le chauffage), le matériel, les pièces de rechange et la nourriture du site. Le convoi est composé d'environ 10 personnes (dont un minimum de 6 mécaniciens engins), d'attelages de tracteurs et de traîneaux (conteneurs à matériel, cuves à carburant). Son objectif principal est d'acheminer en quantité et en qualité les produits vers le site, le plus rapidement possible et pour une consommation de carburant la plus basse possible.



Aude Villemain lors d'un raid en Antarctique

Pendant 20 à 25 jours, les raideurs traversent le désert de glace en vivant dans des unités de logement aménagées (ou caravanes).

C'est donc dans ce contexte que je suis partie la première fois en raid. Si lors de mon premier départ en Antarctique j'ai pu mesurer l'hostilité de l'environnement, je me suis vraiment demandé si j'allais revenir de cette traversée à mon premier raid. Je me suis retrouvée embarquée dans le raid avec 9 hommes : 8 mécaniciens à bord et 1 médecin. Nous étions 6 français et 4 italiens.

Si sur base (DDU) on peut être à 0 / -20°C en été, sur le dernier raid les températures peuvent atteindre -60°C. J'ai sélectionné un récit que j'ai écrit à bord du raid en 2013 qui met en évidence les valeurs humaines profondes que l'on retrouve, je crois, dans notre pratique. D'ailleurs une fois encore je parle de karaté :

Le 29 décembre 2012.

Chaque jour je mesure combien il est difficile de projeter ou de planifier dans de telles conditions. Rien n'est aussi incertain que l'Antarctique. Ce qui est vrai à un temps T ne l'est plus l'instant d'après, et c'est encore plus marquant ici. Même la nature et les paysages le manifestent. C'est inimaginable de voir combien nous sommes soumis aux contraintes des éléments naturels. Ils s'imposent à nous. Le vent, le blizzard, sont déterminants dans

le choix des activités quotidiennes. L'espèce humaine n'est pas grande chose au milieu de tout ça. Pourtant elle résiste et essaie de prendre une place. Au final, elle ne s'en sort pas si mal. Les incertitudes sont omni présentes et ne facilitent pas la mise en œuvre du travail sur place. Et nous passons notre temps à nous ajuster continuellement aux situations si nous ne voulons pas trop en souffrir : lâcher sans doute une certaine rigidité que nous aurions eu en France. On se plie et on accepte que les choses se passent ainsi sans qu'on ne puisse y faire grande chose. Pas facile d'accepter de ne pas contrôler... Résignation ? Ou adaptation ?!

On se résigne à accepter le rythme de l'Antarctique, avec ses aléas et imprévus. C'est une manière aussi pour ne pas subir je crois. Accepter de ne pas planifier et de s'ajuster au coup par coup.

Ce n'est pas ne pas maîtriser mais uniquement accepter la situation et faire tomber la résistance. Ce jour-là, sur le bateau, j'ai compris que lutter contre le mal de mer n'était possible qu'en épousant les caractéristiques de l'environnement, les vagues et les creux, en les acceptant, en suivant leur rythme. Je pense que ce travail m'a réduit considérablement le mal de mer. C'est un réel travail dans la tête que d'accepter de ne plus être dans la réaction, de laisser s'échapper la résistance, au profit de l'action et la décision.

C'est l'acceptation de situations d'inconfort, matériel certes ; mais aussi psychologique relatif aux incertitudes et à la variabilité des situations, aux imprévus que nous subissons ; et physique de par les symptômes liés à l'altitude : maux de tête ponctuels, essoufflements au moindre effort, fatigue, perte de poids. Nous avons dépassé les 3000 m d'altitude. Nous sentons que nous manquons d'oxygène dans les mouvements quotidiens. S'habiller devient un effort. Les travaux le soir sont de plus en plus coûteux.

C'est le constat que rien n'est prévu pour vivre dans de telles conditions : tout gèle rapidement

dès que ce n'est plus suffisamment chauffé ; les stylos, la cold cream deviennent inutilisables. Les batteries ne tiennent plus que quelques minutes. Les oranges sont inépluchables. Nous avons mangé de la glace en dessert... que nous avons réchauffée au micro onde, pour ne citer que ça.

Les situations d'inconfort et le développement de soi...

Qui irait en stage spécial pour trouver des situations de confort ??? C'est bien cela qu'on recherche quand on va en stage spécial. Je considère le stage spécial comme un « environnement capacitant » (Falzon, 2005), c'est à dire un environnement permettant d'utiliser des ressources cachées (que nous ne savons même pas que nous avons) et qui nous permettent alors de développer des nouvelles compétences et de nouveaux savoir-faire. Du moins une nouvelle connaissance de soi, inévitablement. L'environnement polaire est pour moi aussi un environnement capacitant, permettant de se connaître un peu mieux au contact de ses contraintes. Pour réinterpréter cette théorie, le développement de soi serait possible grâce aux situations d'inconfort, entre autre. J'envisage la pratique du karaté et les stages spéciaux sous cet angle.

C'est la recherche d'occupations pendant plus de 11 heures de conduite par jour.. tout en se maintenant en éveil afin d'éviter les sorties de route qui provoqueraient le chavirement des caravanes... musique et émissions enregistrées, tentatives d'ordinateur, de lecture et d'écriture... c'est sportif. Alors il ne reste plus qu'à développer des stratégies. Car toute la problématique est l'occupation de l'esprit pendant 11 heures, pour qu'il reste vaillant.

C'est relativiser les situations. Le leitmotiv de ce raid, c'est la CLM : « C'est La Merde », phrase qu'on a tous laissé échapper à un moment donné sous le poids de l'imprévu... complétée souvent par le fameux dicton « C'est pas la merde, c'est l'Antarctique ». Même les italiens l'ont adopté. Ils repartiront avec du vocabulaire !

Nous sommes tous dans la même barque et vivons les événements différemment mais dans la même difficulté. Ca résume bien ce qu'on vit jour après jour. C'est un apprentissage sur soi. C'est une mise en situation. Le point commun entre toutes les activités humaines que je côtoie ici est cette adaptation et cette modification des plans, chacun à son niveau, pour faire face à l'imprévisibilité et à l'incertitude. L'occasion pour moi d'apprendre la patience et la sérénité si je ne veux pas vivre un cauchemar.

C'est aussi se surpasser. Un air de stage spécial de karaté. Faire face aux situations inattendues, être toujours prête. Trouver l'envie et les ressources pour affronter le froid quand on n'est pas disposé, surmonter la fatigue quand on est usé, garder le

moral quand on sait qu'on n'est qu'à mi-parcours et qu'il en reste autant alors que ça fait 5 jours qu'on ne voit rien d'autre qu'un désert blanc, rester éveillé pour conduire quand le sommeil vient nous cueillir, puiser au fond de soi les quelques gouttes d'énergie encore présentes qu'on ne soupçonne pourtant pas.

C'est la règle du jeu à laquelle je m'attendais. J'apprends et je prends ne sachant pas si tout cela sera transférable dans la vraie vie ; car ici, ce n'est pas la vraie vie ; c'est ce qu'on se répète tous à longueur de temps. On se le dit à voix haute, comme par peur de l'oublier et de se décrocher de la réalité (...). ■

(à suivre...)

➤ Résultats des passages de grades lors du Stage Spécial National 2015 à Vichy

SHODAN

BRINAS Marylène	Baule
BRINAS Pierre-Emile	Baule
BUISSON Yoan	Bordeaux
CAVALIE Denis	Tours
DIAS Eduardo	Champs
DUCREUX Solveig	Saint-Lô
FARCY Emmanuel	Vaugirard
JEZEQUEL Marion	La Glacerie
LAMACHE Alexandra	Baule
LONGEFAY Sébastien	ZKD Miserieux
MATTERN Eliane	Hegenheim

NIDAN

BRUNOT Thomas	Bergerac
CAES Eric	Baule
FERNANDEZ André	Port Saint Louis
FLEURY Didier	Bassai Marseille
HELIAS Katell	Larmor
LINK Jordan	Nîmes Caveirac
RAUD Stéphane	Bassai Marseille
TUR Julien	Bergerac

SANDAN

AUDOIN-ROUZEAU Raphaël	Vaugirard
BIEDERMANN Philippe	Strasbourg
CHOMICKI Philippe	Bergerac
COLAS Serge	Avranches
DIONISI Florent	Vaugirard
JAOUEN Thierry	Quimperlé

YODAN

JOURDAM Georges	La Glacerie
LEOTURE François	Baule
REISS Xavier	Bordeaux
WIEDERKEHR Pierre	Hegenheim

