

FSK

liaisons



www.franceshotokan.com

N° 91 / Janvier 2016

SOMMAIRE

Editorial	2
Souvenir	
Le 50 ^{ème} anniversaire de FSK dans le rétroviseur	3
Actualité	
OSKCB a eu 30 ans par Isa K	5
Questions à ...	
Richard Hiegel par Michael	6
Transmettre	
Joël Lemaux	9
Lien... de senior à juniors	
L'apport des seniors	11
Expérience	
Aude Villemain (partie 3)	12
Résultats de passage de grades	
Stage spécial national Vichy 2014	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 OHSIMA

Editorial

Comme à son début, il est difficile de faire abstraction de l'actualité de la fin d'année 2015. Tout au plus, dans ce contexte, les valeurs de notre pratique prennent-elles tout leur sens. À nous d'aider nos juniors à en prendre conscience par l'entraînement.

Pour faire vivre ces valeurs et favoriser cette prise de conscience (le moment venu), nous avons un outil, les stages spéciaux. Il est regrettable que cela devienne la quadrature du cercle pour leurs organisateurs comme en témoignent les chiffres 3/14 ayant présidé à l'annulation du stage de Sainte Tulle : 14 comme le nombre d'inscrits, 3 comme le nombre de pratiquants de moins de 40 ans. Le constat est là, nous avons un problème.

Pourtant, nous avons des atouts. Nos seniors, voir par exemple le regard de Marlene Schoofs du dojo de Berlin ; la vitalité de nos dojos, quelques exemples illustrés dans ce numéro ; l'énergie et la créativité de nos jeunes, visible dans le nouveau site de FSK. Merci Raphaël et à travers toi à toutes celles et à tous ceux qui ont contribué. Comme FSKL, ce site doit vivre. Notre affaire à tous qu'il soit une vitrine qui amorce la résolution de notre problème.

Et bons entraînements 2016. ■

La rédaction

Erratum

L'entretien avec Elias Abi Chacra, p. 4 du n°90 de FSKL, est signé Olivier Aubrais. Olivier rend beaucoup de services à FSKL, mais le César à qui il faut restituer celui-ci est Denis L., « interviewer » émérite (et discret) permanent de FSKL.

En couverture :

« *Clearing water at Horikawa* » – annonce de l'exposition Kuniyoshi au Petit Palais

Plus d'un an déjà ! Le 50^{ème} anniversaire de FSK est derrière nous et ça s'est plutôt bien passé. Se dire qu'il y aura un après est une façon de supporter les moments difficiles mais c'est aussi une source de stress puisque le temps est compté. « Serons-nous prêts dans les délais ? » est une question récurrente avec « Serons-nous à la hauteur des enjeux, dignes de la confiance qui nous est accordée ? », « Pourrons-nous tenir le budget, assurer en terme de logistique et surtout faire que cet événement soit une fête ? »

Il y a différentes façons de parler d'un événement, on peut relater les faits :

« France Shotokan a fêté son 50^{ème} anniversaire à Saint-Lô du 11 au 13 juillet 2014 en présence de Maître Tsutomu Ohshima. Près de 600 participants venus de France et de 13 autres pays se sont retrouvés autour d'un programme composé d'entraînements dirigés par Maître Ohshima, de démonstrations, d'un tournoi, d'un godan-test mais aussi de soirées festives et de visites touristiques. Si les anniversaires marquent les esprits de par leurs dimensions organisationnelle, martiale, culturelle, conviviale et festive, le 50^{ème} fera date en terme d'effectif car ce fut l'un des plus grands rassemblements qui n'ait jamais eu lieu parmi les associations Shotokan Ohshima à travers le monde. Ce fut également une occasion de promouvoir notre discipline auprès du public par les nombreux articles parus dans la presse et de faire découvrir notre école à nos juniors auxquels incombera un jour la mission de « transmettre », thème choisi pour ces festivités. »

Si les faits sont les mêmes pour tous, plus subjective est la façon dont on ressent un événement. Évidemment, le vécu des participants diffère de celui des organisateurs et pour ces derniers, l'aventure commence bien en amont.

Quand votre dojo est pressenti pour l'organisation, il convient de bien peser le pour et le contre en mettant de côté le désir ou la crainte que peut susciter cette éventualité. On se renseigne ; on prospecte ; on fait valoir nos atouts et nos handicaps auprès de nos seniors. Et puis un jour à Vichy, ça y est, c'est décidé, ce sera en Normandie ! Ma première pensée est pour Yves qui va avoir la lourde tâche de conduire le projet. Je me dis que je dois le seconder le mieux possible, motiver les gens et l'aider à constituer une équipe, qu'il doit pouvoir compter sur moi. Et surtout, je dois affronter mes démons : la peur et l'anxiété ! Peur de ne pas être à la hauteur, peur de décevoir. Je prends la mesure de la mission qui nous est confiée et dont il va falloir être digne.



L'équipe organisatrice avec Maître Ohshima. Photo : Olivier Aubrais

(suite page 4)

Un groupe de travail est mis en place et rassemble des membres des dojos de la Manche et du Calvados. Yves distribue les responsabilités en tenant compte des préférences et des talents de chacun. Nous listons les tâches, établissons un échéancier. Il faut apprendre à travailler en équipe, se faire confiance et accepter que les autres ne fassent pas les choses à notre manière. Nous devons faire face aux difficultés qui se présentent et garder le cap dans l'adversité. La communication est essentielle au sein du groupe et vers l'extérieur : presse, site internet ; mais aussi avec nos partenaires : l'Agglomération Saint-Loise, Manche Tourisme, La Cité de la Mer, Le Château d'Agneaux et bien sûr avec Bénédicte et le staff de France Shotokan, bien présent à nos côtés. Chacun fait de son mieux. On se découvre. Des liens se tissent avec nos amis de Saint-Lô, Avranches et Caen. J'ai lu quelque part que pour réussir un projet, il n'est pas inutile de recruter une personnalité modérément anxieuse, perfectionniste, obsessionnelle : celle qui pense aux détails et qui envisage le pire, celle qui anticipe et se rassure en prévoyant des plans B, celle dont il faut supporter les « oui mais... ». L'anxieuse, perfectionniste, obsessionnelle de l'équipe, c'était moi.

L'échéance approche et le moment vient de se répartir les différents sites où se dérouleront les activités. Je me porte volontaire pour le complexe sportif du Bois Ardent. Compétitions, démonstrations, godan test, distribution des repas du midi, départ des cars pour les visites touristiques et vers la soirée à la Cité de la Mer : c'est un lieu stratégique, un lieu que je connais bien pour y gérer la logistique des compétitions fédérales. J'en possède les clés et j'en connais les moindres recoins. Ce site est un gros morceau et la meilleure façon de ne pas stresser, c'est que j'en assume la responsabilité ; je sais que les copains seront là, à mes côtés, et que je peux compter sur eux. A l'instar de mes camarades pour les autres sites, je liste les choses à faire : le matériel, les commandes... et j'établis un planning heure par heure, avec le nombre de personnes nécessaires aux différents postes, autant par nécessité que pour me rassurer.

Enfin, on y est ! Les japonais arrivent les premiers et cela devient concret ; puis les autres, la foule, les bonjours et les bises, la joie des retrouvailles. Ne pas se déconcentrer, rester vigilante. Le programme se

déroule, je vois des sourires, des gens joyeux et cela m'émeut. Cela m'étonne aussi, j'ai tellement imaginé le pire. La soirée à la Cité de la Mer rend les gens gais, ils s'amusent, improvisent quelques pas de danse entre les tables tandis que les Marins du Cotentin entonnent un chant pour chaque pays et cela nous fait chaud au cœur. La nuit sera courte, je serai au dojo avant l'aube. Dernière journée, dernière soirée, le repas est décevant mais le cadre du château est magnifique. On danse dans la grange jusqu'à tard dans la nuit et comme je n'ai pas envie de mettre un terme à la fête, je fais des navettes vers les hôtels pour permettre à ceux qui le souhaitent de continuer à s'amuser après le départ des cars.

La rencontre avec maître Ohshima est empreinte de respect, je suis impressionnée. La justesse de son enseignement, la qualité de sa présence aux autres forcent mon admiration. Tous ces gens autour de lui, tous ces regards tournés dans sa direction ; il sourit, il est attentif à ceux qui l'abordent. N'est-il pas fatigué ? Le lendemain des festivités, nous nous retrouvons en petit comité à Omaha Beach. Face à la mer, le petit groupe échange librement, l'ambiance est détendue, paisible, naturelle. Le contraste est saisissant entre l'agitation des festivités et la sérénité de cette journée. Viennent les remerciements, les embrassades, la gratitude envers tous ceux qui ont contribué à la réussite de l'événement, maître Ohshima qui nous a honoré de sa présence, les participants français et des associations sœurs, la direction de FSK, notre équipe, nos proches, les karatékas et tous les autres du dojo de Saint-Lô qui se sont engagés dans l'aventure sans restriction. Les épreuves mettent en lumière les caractères et resserrent les liens d'amitiés. Il y a eu un avant ; il y aura un après.

Voilà, c'est derrière nous. Un dernier coup d'œil dans le rétroviseur, ça n'a pas été facile. On s'est fait quelques cheveux blancs ; on a mis beaucoup de choses entre parenthèses pendant presque 3 ans mais je vais vous dire, ça valait vraiment le coup ! ■

Elisabeth Aubrais

Ndir : *si Elisabeth avait demandé à n'importe lequel d'entre nous, elle aurait su que nous avions confiance puisqu'elle s'en occupait. Merci à toi Elisabeth et à toute l'équipe (respect Olivier).*



Le dojo de Bergerac a 30 ans

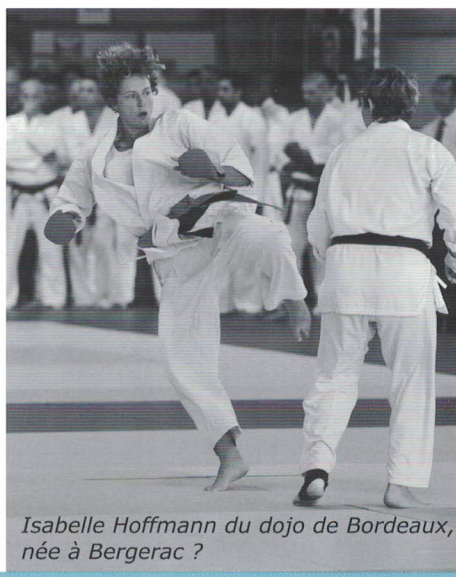
Bon anniversaire OSKCB ! Quel joli week-end !

Le beau temps était au rendez-vous et le site, à Temple-sur-Lot, prend alors toute sa mesure. Pour ceux qui apprécient déjà le stage spécial, (quelle bonne table !) il faut imaginer que, non seulement nous nous sommes déplacés chaussés, mais en plus des vélos étaient à disposition pour aller de l'hébergement au dojo ! Inestimable après les margaritas de Michel !

Oh bonheur ! Il faisait chaud dans le dojo... presque trop...? Cela dit, la piscine était en eau et tellement bonne qu'il était difficile d'y résister en sortant de l'entraînement. Parce que, OUI, nous nous sommes entraînés. Quelques soixante dix personnes venues d'un peu partout, prêtes à la bagarre ! Michel Coutant, Richard Hiegel et Marc Zhérat nous ont successivement dirigés. Trois seniors, une idée maîtresse : se servir du sol pour propulser les hanches sur l'adversaire. Vaste programme, quand on sait, qu'en plus, il faut le faire avec toute la décontraction possible. Alors Michel a imaginé, pour nous aider, un petit exercice : un des partenaires tend ses mains en l'air pour qu'elles servent de cible à l'autre, qui donne des coups de poing dedans, le plus vite possible, sans s'arrêter. Richard et Marc n'étaient pas en reste : nous fatiguer les épaules pour qu'on ne puisse plus mettre de tension dedans mais aussi délier les hanches. À l'échauffement, en position de pompe, bras largement écartés, il faut mettre le poids du corps d'un côté puis de l'autre, ou encore en faisant les kihons en croix. Et toujours sans tension, il faut aussi être dans le bon timing. Et un petit exercice pour nous aider à démarrer : en garde face à l'adversaire, on lui donne le top départ en lui tapant amicalement la main, il doit, lui, faire maete dès qu'il est touché ! Facile ! On peut passer à irimi ! Oups ! pardon, il y a eu BEAUCOUP d'autres exercices pour nous aider !

Et quelquefois ça a payé ! Merci messieurs. ■

Michel Coutant leader du dojo de Bergerac



Isabelle Hoffmann du dojo de Bordeaux, née à Bergerac ?

Questions à... genèse d'une rubrique

Je suis Michael Sisovic, du Dojo de Saïgon (Vietnam).

Cela fait quand même quelques années que je connais FSK Liaison, et donc ses difficultés, essentiellement l'alimentation en articles et photos, qui est faite, principalement, par les seniors car il est difficile aux juniors d'écrire pour le FSK Liaison sans craindre de paraître présomptueux ou d'écrire des bêtises.

Je trouve également que les articles les plus intéressants du FSK Liaison sont les exercices de questions / réponses faites lors d'entretiens avec Me Ohshima, Michel Asseraf, etc...

Mais plutôt que d'attendre de pouvoir faire ces interviews où il faut, physiquement, rencontrer la personne, ma proposition est de :

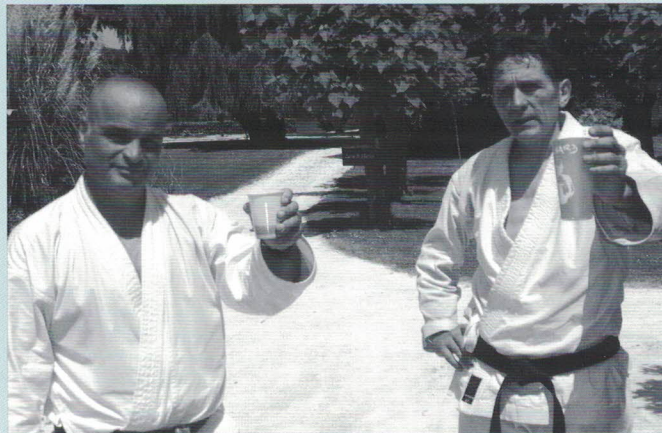
1) créer une rubrique qui pourrait s'appeler "Questions à un Senior" (ou un autre titre qui conviendrait mieux; c'est vrai que celui que je propose fait un peu trop "Questions pour un Champion" AHAHAHAH);

2) deux questions (si possibles pertinentes), envoyées par email à un Senior différent à chaque fois.

J'ai pris la liberté de demander à Richard Hiegel de répondre à deux questions afin que cette idée soit illustrée :

Michael : Lors du Stage Spécial au Japon en Mars 2015, nous avons entendu Sensei Ono parler à tous les entraînements du "Ki". En France, c'est un thème que les seniors de FSK n'abordent pas beaucoup. Pourquoi cela ?

Richard : D'abord et avant tout, Maître Ohshima n'a jamais trop insisté sur ce concept de « Ki ». Ensuite, je pense que cela vient du fait qu'à FSK nous ayons toujours eu des seniors très pragmatiques comme Daniel qui était physicien, Alain architecte, Michel génial inventeur et remarquable réalisateur de projets, qui se sont concentrés sur la technique et ne se sont jamais aventurés vers des sujets aussi impalpables que celui du « Ki », ou celui de « l'énergie », ou autres concepts qui ont autant de définitions que de personnes qui en parlent. J'en profite pour les en remercier, car au bout du compte même s'ils n'ont jamais rien partagé sur ces notions, il ne me semble pas que le niveau de l'association en ait été affecté. A contrario, je vois dans d'autres écoles des gens qui se perdent à essayer de comprendre de quoi on veut leur parler avec ces termes qui manquent de transparence, et derrière lesquels on peut se cacher pour faire croire que l'on est très en avance sur les autres parce que l'on aurait compris des choses inaccessibles aux autres.



A droite Richard Hiegel trinque avec Gilles aux 30 ans de l'OSKCB

Michael : A propos du Kiba Dachi en Stage Spécial, nous entendons les plus anciens des seniors dire que l'approche de l'exercice était différente "dans le temps". Qu'il semblait y avoir plus de concentration et moins de cris. Est-ce qu'il y a une dérive de cet exercice ? Que devons-nous chercher en priorité quand nous faisons Kiba Dachi pendant 90 minutes en Stage Spécial ?

Richard : Pour ma part je n'ai pas assez de recul et d'ancienneté dans FSK pour dire comment cela se passait « à l'origine », mais c'est vrai que quand j'ai fait mon premier stage spécial en 1982, il n'y avait pas tant de bruit pendant le kiba dachi. Pour moi, ce que l'on cherche dans ces séances de kiba dachi, c'est de descendre bas pour mettre en place « en profondeur » la position des hanches dans ta posture. Alors bien sûr, le kiai doit t'aider à franchir un pas vers le bas quand tu as besoin de trouver des ressources pour te bousculer et descendre, mais crier sans que ce soit accompagné d'un effort pour descendre est un signe d'immaturité. Cela traduit plutôt ta peur de te faire du mal tout en voulant paraître te bousculer quand même. C'est donc l'apanage des juniors. Mais si quand tu passes nidan ou sandan tu es toujours dans ce trip, alors tu as un problème...

La seconde raison que je vois pour utiliser le kiai, c'est quand tu as pris confiance, et que tu sais te faire face dans le kiba dachi et que tu veux aider les autres à descendre. Mais le kiai doit être très ponctuel et s'adresser à une personne qui a besoin d'aide à un moment précis. Ce ne doit pas se transformer en hurlements continus, sinon il n'y a plus d'effet de stimulation.

Nous avons tous une manière personnelle de nous concentrer sur notre kiba dachi, et je pense que ceux qui sont toujours dans le bruit ne respectent pas ceux qui ont au contraire besoin de silence pour se concentrer sur leur kiba dachi. L'intensité de ton kiba dachi n'est pas nécessairement liée au bruit que tu fais, et ceux qui font du bruit devraient le comprendre, surtout quand ils demandent à ceux qui sont silencieux de faire du bruit à tout prix : il faut qu'eux aussi acceptent que tout le monde n'a pas nécessairement le même fonctionnement qu'eux et on peut faire un excellent kiba dachi en silence.

Mais paradoxalement, en dirigeant le stage spécial, je n'ai jamais empêché personne de faire du bruit, car j'ai considéré que je n'avais pas à imposer ma façon de me concentrer aux autres. J'ai considéré que ceux qui travaillent en silence sont plus matures que ceux qui font du bruit en excès, et qu'ils supporteraient plus facilement le bruit que ceux qui font du bruit ne supporteraient le silence.... Mais je dois dire qu'avec les années, il y a de plus en plus de bruit, et que je regrette de n'avoir pas laissé plus de place à ceux qui travaillent en silence, et mon conseil à ceux qui dirigent aujourd'hui les stages spéciaux serait de faire respecter davantage ceux qui se concentrent en silence, et d'appeler à davantage de retenue (vocale) ceux qui font trop de bruit. ■



Richard Hiegel dirigeant l'un des entraînements lors de la célébration des 30 ans du dojo de Bergerac



Michael Sisovic, dojo de Saïgon (Vietnam) lors d'un stage au Japon

NdlR : nous espérons que cette heureuse initiative de Michael aura des lendemains. Tout pratiquant, quel que soit son grade peut dialoguer avec les seniors. Pour rappel, ce fascicule s'appelle « Liaisons ». C'est à chacun d'entre nous de les établir. Osons parler aux seniors et même, osons nous exprimer tout court (sans cependant s'attendre à ce que quiconque ne soit d'accord, faut pas exagérer quand même).

À l'occasion de sa venue à Orléans en novembre 2014 pour animer un stage technique, FSKL a « prié » (façon Victor) Joël Lemaux de s'exprimer sur le thème « TRANSMETTRE » sous l'égide duquel le 50^{ème} anniversaire de France Shotokan a été célébré. Joël a bien voulu accepter l'exercice et nous l'en remercions.

Transmettre : L'art et la manière

Transmettre l'art ou l'art de transmettre, où situer l'ego ? Après quelques décennies vouées à l'enseignement, on peut se faire une idée !

Je laisse le soin de la découvrir à ceux qui enseignent ou vont enseigner.

« Transmettre », tel était le thème du 50^{ème} anniversaire de FSKL.

Effectivement aucune école ou style ne peuvent être pérennisés sans la transmission.

L'aventure de l'enseignement est magnifique, tant sur le plan de l'évolution personnelle que du rapport à autrui.

Toutefois il s'agit là d'un sacerdoce, il faut savoir que c'est un engagement personnel pour longtemps. Monter un dojo afin de satisfaire son ego et l'abandonner dès que la lassitude apparaît ne présente aucun intérêt.

Après 32 ans voués à l'enseignement (la moitié de ma vie) quelques idées ou sentiments me viennent à l'esprit. Je propose de vous les soumettre dans ces quelques lignes.

Tout d'abord je conseille aux nouveaux profs de s'engager sur l'autoroute tracée par les seniors car l'essentiel s'y trouve.

Ils ne pourront prendre les nationales et départementales qu'après acquisition d'une certaine maturité, sinon ils pourraient entraîner leurs juniors sur des chemins de traverse hasardeux.

Personnellement, j'ai toujours fait de sorte que l'atmosphère dans mes dojos soit comme une ambiance familiale, en sachant que la personne la plus importante du groupe n'est pas le prof ou les anciens, mais le petit nouveau qui vient juste de passer la porte.

Cet état d'esprit est primordial, il développe une profonde amitié entre les membres.

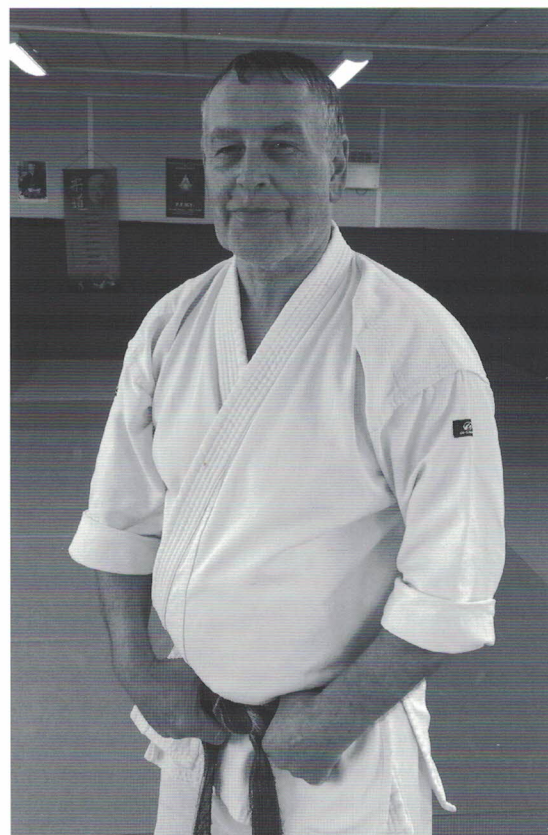
Je voudrais souligner aussi que deux qualités doivent être cultivées en permanence par le leader d'un groupe : l'abnégation et l'imagination.

L'abnégation parce que le but de l'enseignement n'est pas de se faire mousser ou briller devant ses élèves mais de se dévouer corps et âme à leur épanouissement. Il faut leur donner les ingrédients de base leur permettant, à travers la pratique, de trouver la recette de leur propre liberté d'expression. Aucun être humain n'est identique tant sur le plan physique que psychique.

L'imagination doit servir à cela. Enseigner en utilisant des images ou des métaphores pour transmettre les techniques offre plus de résultats que la « dictature » et permet à chacun d'y intégrer sa propre sensibilité.

Personnellement, j'éprouve beaucoup de plaisir quand je regarde mes anciens élèves évoluer. Car à partir d'un tronc commun, leur liberté d'expression s'exprime pleinement maintenant.

C'est une récompense après tant d'années à enseigner.



*Joël Lemaux, leader du dojo de l'île de Groix
Auteur : Brahim Abdeslam*

Je n'ai jamais hésité à organiser des événements internes tels que des mini stages spéciaux sur un week-end ou des stages nature en forêt avec bivouacs (couchages rudes, nourriture spartiate, hydratation plus sophistiquée, et surtout soirées autour d'un feu de bois) sans oublier bien sûr les entraînements !

Les souvenirs de ces soirées restent gravés dans l'esprit des élèves.

Pour créer des liens d'amitié avec les autres clubs de la région (tous arts martiaux confondus) j'ai également organisé des galas avec démonstrations des différentes disciplines au sein de mon dojo, le tout clôturé par des soirées disco « moments inoubliables ».

Nous vivons actuellement dans un monde perturbé où règnent la violence et l'argent !

Maître Ohshima nous a indiqué le chemin de l'amitié et de la tolérance !

Créer un dojo c'est entraîner un groupe sur cette voie, c'est aussi mettre une pierre à l'édifice d'un monde meilleur pour les générations futures.

J'encourage donc personnellement tout pratiquant sérieux, désireux de s'investir dans l'enseignement à le faire.

Bien sûr, il ne s'agit pas d'une navigation sur un long fleuve tranquille. Il lui faudra esquiver les récifs qui se présenteront, mais le jeu en vaut la chandelle !

Grosses bises à toutes et à tous. ■

Joël Lemaux

Témoignage

Marlene Schoofs est nidan de l'organisation Ohshima en Allemagne. Merci à elle de nous proposer un regard sur Renée Hug, godan de longue date, regard qui illustre la richesse que nos seniors représentent. À nous d'en profiter !!

Stage technique et davantage avec Renée HUG

En 2011 Renée Hug a été invitée pour aider à superviser notre stage spécial de Berlin et ce fut pour la plupart d'entre nous la première fois que nous la rencontrons. Nous ne savions pas exactement à quoi nous attendre de la part de la seule femme godan de l'Organisation Shotokan Ohshima et d'une personne de plus de 70 ans. Mais il fut rapidement évident qu'il y avait beaucoup de choses à apprendre grâce à elle.

Au stage spécial elle observa notre séance de Ten No Kata. Au centre du demi-cercle que nous formions, un sandan, connu pour son expérience et ses talents en kumité, attaquait en oizuki chudan et nous essayions d'anticiper sa décision afin d'attaquer en faisant également oizuki chudan, avec pour but d'arriver au bout de notre attaque avant que lui n'arrive au bout de la sienne. Nous ne réussissions pas vraiment. Il ne montrait absolument pas quand il allait attaquer et il était très rapide. J'étais concentrée uniquement sur lui en espérant le battre sur au moins un de ses 100 oizukis. Tout à coup je

sentis une légère poussée sur mon dos : c'était mystérieusement à l'instant juste avant qu'il ne frappe et Renée se tenait derrière moi, et je me demandai : « Comment savait-elle quand il allait attaquer? » et je pensai : « Peut-être était-ce une coïncidence ». Mais cela arriva de nouveau. Et encore. Et encore. Il n'y avait pas de rythme dans ses attaques; elle saisissait sa décision et m'indiquait quand l'attaque était sur le point de se faire. Elle passa à la personne d'à côté. Je fus immédiatement bien décidée à apprendre comment faire cela.

« Ce n'est possible que si vous êtes complètement relâchés », nous dit-elle par la suite « et ce n'est pas une question de pensée consciente ». Elle nous dit également qu'il fallait du temps pour développer cette capacité, et que le progrès n'est pas toujours linéaire, mais qu'en général on progresse toujours. « Il suffit de persévérer », dit-elle.

Elle dirigea l'entraînement ce soir-là en insistant sur les kumité. Je ne sais combien de fois elle répéta « relâchez-

(suite page 10)

vous ». Puis elle combina la technique juste avec la capacité de « lire » l'attaque, et chacun d'entre nous put voir que ses hanches rentraient et que son poing visait un point vital avant même que l'attaquant ait pu s'élancer.

Nous voulions nous aussi pouvoir rentrer les hanches et frapper un point vital avec le kimé avant que l'attaquant ne puisse démarrer. Alors nous l'avons invitée à nouveau à Berlin pour diriger un stage technique et l'avons fait chaque année depuis. Berlin est au nord-est de l'Europe; les dojos les plus proches, près de Düsseldorf et aux Pays Bas, sont à 5 heures de chez nous. Alors cela nous apporte beaucoup de faire venir Renée pour un week-end pour diriger 6 entraînements afin qu'elle nous transmette son expérience acquise auprès de Me Ohshima et à France Shotokan. C'est une bonne chose qu'elle fut professeur d'anglais car on a rarement eu besoin de traduire, mais même si nous avions dû le faire, ses stages auraient été très efficaces.

La raison en est qu'elle nous montre exactement ce qu'elle dit. Ses démonstrations correspondent exactement à ses instructions. Elle dit sans arrêt "relâchez" et puis nous montre des techniques relâchées. Bien qu'elle ne soit pas physiquement petite ou faible, elle ne semble pas s'intéresser à renforcer ses muscles. Les hanches qui rentrent, une jambe d'appui forte, pas de force dans les épaules, elle cherche non pas à nous impressionner, mais plutôt à "illustrer" le principe. Il n'y a aucun ego dans son enseignement. L'intérêt n'est pas porté sur elle, mais sur la façon dont le karaté peut marcher. Et on peut voir que ça marche, que ce karaté n'est pas pour durer pendant une dizaine ou une vingtaine d'années resplendissantes quand on a 20 ou 30 ans, ou quand on a 40 ou 50 ans si on est particulièrement en forme, génétiquement chanceux et passionné de pompes, ou une chose à laquelle on doit renoncer à contre-cœur lorsqu'on a 60 ou 70 ans.



Renée Hug, godan, Colmar

Non, ça a du sens pour tout le monde. En fait, si une personne physiquement robuste peut résister à la tentation d'utiliser sa seule force musculaire et peut développer cet "œil vif" et cette puissance grâce au relâchement, le résultat peut être époustouflant.

Ce printemps pour son 4^{ème} stage à Berlin, Renée a mis l'accent à nouveau sur les hanches et sur la respiration. Nous avons commencé par des exercices lents d'enchaînements d'attaques pour arriver à la pleine vitesse en mettant sans cesse l'accent sur la technique juste. Aucune précipitation, mais une forte intensité, et encore, et encore. La même chose pour jiyu kumité. En fait, une des choses intéressantes lorsqu'un dirigeant n'étale pas son ego, c'est que nous ne sommes pas tentés, nous non plus, d'étaler notre ego, et donc le kumité que nous pratiquons toujours beaucoup avec elle, ne pousse personne à faire quelque chose d'insensé comme d'essayer de "gagner" au prix d'une technique superficielle ou de montrer du mépris vis à vis de l'adversaire.

La puissance par le relâchement et la perception peuvent marcher pour tous, sans tenir compte de la taille, de la force, de l'âge ou de la santé. Il n'y a rien de magique là-dedans, mais cela exige de s'entraîner. "Il suffit de persévérer". Les membres de notre dojo sont de tout âge, taille, masse musculaire et capacité athlétique naturelle, mais ce que Renée montre peut s'appliquer à nous tous. Elle tient à encourager les femmes, mais ce qu'elle enseigne peut être frappant aussi pour les hommes jeunes et musclés. Que vous soyez fort physiquement ou pas, la puissance que l'on obtient par le relâchement surpasse toute force. Et, bien sûr, quelle que soit l'étape de la vie où vous vous trouvez, il y aura toujours quelqu'un de plus grand et plus fort que vous.

Cela conduit à un paradoxe. Avant d'avoir rencontré Renée à ce stage spécial en 2011, on se demandait à quoi pouvait ressembler une femme godan de plus de 70 ans. Mais maintenant que nous nous entraînons avec elle depuis 4 ans, la question ne se pose plus. Les caractéristiques physiques, superficielles, sont hors propos, avec elle sans doute davantage qu'avec d'autres dirigeants, parce que tout est constamment concentré sur la technique. Vous ne pensez pas à l'âge, ou au genre, ou à toute autre chose, vous faites juste du karaté. Parce que le karaté est pour tous. ■

"Il suffit de persévérer"

Marlene Schoofs, nidan, Avril 2015

Patrick fait partie des Godans de Maître Ohshima ayant débarqué en Normandie en 2014 à l'occasion du 50ème anniversaire de FSK. Dans la droite ligne du thème de cet événement « Transmettre », il nous en propose une lecture. **Merci à lui.**

« Descends plus bas ! Fais-toi face ! Arrête de te plaindre ! Mentalité ! Maturité ! Genoux pointés ! Regard !... »

Check-up de ma vie de pratique alors que je ne demande rien...

Pourquoi moi ? Je ne demande rien ! C'est toujours moi qui prends, de toute façon il ne m'aime pas... et comment il me regarde... »

Qui n'a pas entendu ces mots ? Vraiment ? Je suis le seul ?

J'avoue que j'ai gâché quelques stages à ruminer suite à ce type de remarques. Mon ego a été malmené par des seniors divers et variés. Je veux bien montrer ma pratique mais pas apprendre ou entendre.

Je veux parler en mon nom, ne pas me cacher derrière un groupe, regardez-moi, jugez-moi si vous voulez... mais je suis celui-là.

Mes premiers stages c'était l'enfer, nous partions en groupe serré, compact, rien ne sort et rien ne rentre... Nous allions aux repas ensemble, même table, même discours et si une remarque était faite à une personne c'est tout le groupe qui était remonté. L'individu avait laissé sa place au groupe, l'histoire personnelle ne débute jamais comme ça.

Il faut faire confiance.

Ne pas trier les personnes qui donnent des informations mais l'information. De même que dans le plus mauvais livre il y a quelque chose à retenir, il peut y avoir des personnes un peu "brutes" mais de bonnes intentions.

Dans notre pratique du karaté nous avons tous nos limites, un seuil de compréhension, un niveau de stagnation et c'est là qu'intervient l'autre. Bien sûr il y a Maître Ohshima, les livres de notre école et toute la hiérarchie, mais dans l'instant, qui est capable d'écouter, d'accepter de recevoir sans penser que...

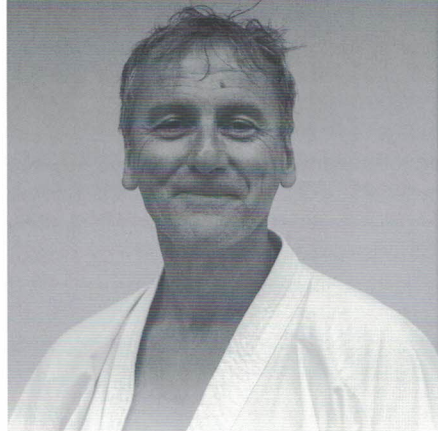
Ma progression a commencé quand je me suis ouvert, quand je suis sorti de mon œuf ! Miroir, miroir...

Une information est donnée, prenons là, appliquons, testons, réfléchissons dessus et si besoin après tout ça on en discute...

De même au cours d'un passage de grades, l'avis qui est donné n'a de but que de faire progresser celui qui s'y soumet. Le grade n'est pas une obligation, aussi il faut positiver, qu'importe le résultat.

Je me souviens encore de tous les détails de corrections de Maître Ohshima, de mes seniors... Oui je sais, j'ai encore beaucoup de travail devant moi.

Dans mon dojo, aux enfants comme aux adultes, j'ai l'habitude de répéter que je vais leur faire des remarques, je vais les corriger et parfois insister lourdement sur des détails et souvent, mais qu'il n'y a rien de



Patrick Schoeffer, Godan, dojo de Tourlaville. Auteur : Arnaud Nemet

personnel, que cela ne concerne que la pratique du karaté et que mon seul but (avec tous les anciens) est de les faire progresser sans trop de mouvements parasites, ce petit discours est important en début de pratique.

Il ne faut pas en vouloir aux personnes qui répètent constamment, c'est juste que nous n'entendons pas... Le moment, l'éveil n'est pas encore là. Dernièrement après avoir eu une sensation dans un kata (si si croyez-moi !) je suis allé voir le senior du cours pour partager mon plaisir et je me suis entendu dire « mais tu sais Patrick, ça fait deux ans que je te le répète ! »... Il y a un moment pour tout.

Derrière la personne qui sans cesse vous répète les choses, il y en a une autre qui souhaite vous voir progresser vite, et passer à autre chose.

Voilà, pour finir juste vous demander.. vous êtes inscrits au prochain stage spécial ? ■

ON VA METTRE LE FEU !!!

*Amitiés
Patrick Schoeffer*



Carnets de voyages et karaté – Première partie **Une expérience (très) particulière et personnelle** **Aude Villemain (suite et fin du n°90)**

Le 7 janvier 2013.

Même si je suis anti-féministe, je dois bien convenir que faire sa place en tant que femme dans ce milieu n'est pas facile : il faut en faire plus que tout le monde et on a moins le droit à l'erreur que n'importe quel homme. Les fautes sont rapidement associées à une « incompétence féminine », quand les mêmes erreurs pour un homme ne sont pas relevées. Une injustice de la société comme pour beaucoup d'autres choses (...). Au bout de 4 jours de tests, suspicions, de mesquinerie, j'ai été acceptée dans le rôle de woman raider (...). C'est la satisfaction de constater que toutes les portes ne sont pas hermétiquement fermées, même si c'est en redoublant d'effort dans le travail (règle du jeu dans notre société actuelle) qu'on peut parvenir à se faire accepter en tant que femme dans des milieux comme ceux-là, ou à rétablir la logique opératoire sur la féministe. Rien n'est figé, définitif ou irréversible.

La femme dans un milieu d'hommes

Ne pas parler de la place de la femme, sans pour autant tenir des propos féministes, aurait été un manquement au lien entre le karaté et les expéditions polaires. Les femmes sont apparues dans les premiers hivernages uniquement depuis 2000, par exemple. Le RAID et le karaté sont des milieux investis principalement par la gent masculine. Comment faire quand on est une femme pour se sortir d'affaire ? Je n'ai pas vraiment de solution. Il est bien évident que lorsque j'ai participé à mon premier raid, ma venue a été interprétée comme l'arrogance d'une fille qui vient piquer les jouets des garçons, notamment leurs gros tracteurs qui jusqu'à maintenant leur étaient réservés... Mais toutefois le raid est une leçon de vie : se frayer un chemin au milieu de ces

hommes, pour qui, de toute manière, les femmes n'ont pas leur place dans ce milieu. Même si les choses ne transparaissent pas ouvertement de cette manière dans notre pratique, il est bien évident que la place de la femme est une question qui se pose au karaté. La preuve en est que nous avons des cours spécifiques lors des stages spéciaux, qui selon moi, continuent de promouvoir la distinction hommes/femmes et de mettre en avant une faiblesse féminine inexistante selon moi. De même qu'il n'existe pas de cours en fonction des poids, des tailles, des morphologies, même s'il en existe en fonction des âges depuis récemment pendant le stage spécial national. Mais être une femme n'est quand même pas une atteinte à la santé ???!!! L'objet de mes propos n'est évidemment pas de remettre en question les cours dispensés par Renée Hug ou de ses disciples lors des stages spéciaux, mais bien au contraire, de les ouvrir à tout public, femmes comme hommes, qui auraient aussi à prendre de ces enseignements. Il me semblait qu'une des valeurs fortes de notre pratique était de bannir les distinctions physiques, puisqu'il s'agit de travailler chacun à son niveau avec ses moyens du moment. A chacun de trouver le chemin de son karaté avec ses propres caractéristiques. Pour moi, instaurer des cours de femmes revient à mettre en avant l'exemplarité masculine dans le karaté. Or, même si nous pratiquons un art martial traditionnel, il me semble qu'au XXI^{ème} siècle, nous sommes désormais bien éloignés des stéréotypes traditionnels hommes/femmes.

Ce que j'ai vécu durant les RAIDs, m'a amené aux deux constats suivants que je peux retrouver sur les tatamis : d'une part la femme doit faire plus d'effort que l'homme pour réaliser une même tâche, et elle va être sanctionnée à la moindre erreur ; d'autre part la femme doit en permanence

prouver qu'elle a sa place là où les hommes n'ont pas besoin de s'exposer. Lutter contre ces préjugés revient à ne plus parler d'hommes ou de femmes au karaté, mais de pratiquants au sens large. En attendant que les mentalités évoluent, la mésestime que l'on rencontre parfois sur les tatamis doit rester une force pour nous. Car c'est bien dans des situations de handicap que nous développons de nouvelles compétences et de nouveaux savoir-faire.

L'entraînement à l'autre bout du monde

La première année, en 2010, j'étais sur base, avec une salle de sport à ma disposition. A mon arrivée sur base, j'ai eu beaucoup de difficultés pour recaler mon rythme : 9h de décalage horaire + un jour permanent en décembre + des manchots qui couvaient et qui piaillaient 24h/24h... j'accumulais de la fatigue sans pouvoir récupérer. Au bout de 2 semaines sur base, il fallait non plus que je subisse cette situation, mais que je reprenne le dessus. J'ai alors décidé de me lever tous les matins à 6h30 pour m'entraîner. Si au début j'ai vraiment accusé le coup, je crois que l'entraînement a été la seule chose qui m'ait aidée à recaler mon rythme biologique. Un sac de frappe à ma disposition, quelques tapis de sol, un tapis de course et le tour était joué.

Sur le dernier raid (2013-2014), j'ai effectué des katas, des étirements, des coups de pieds entre les pleins des engins. Comme je suis pompiste sur le raid (réservoirs de 1000 litres pour 10 engins), je reste dehors environ 2h, quelque soit le temps. Cette année-là, je m'attendais à des températures bien plus froides que l'année précédente, dépassant allègrement le -50°C. J'ai alors décidé de m'entraîner à proximité des réservoirs. Les premiers jours ont été du tâtonnement tellement j'avais peur que le gasoil ne déborde. Au fur et à mesure, j'ai augmenté le nombre de katas sur un plein. Si au début j'étais à 1 ou 2 katas sur un plein j'ai terminé à 4 ou 5. Il faut savoir qu'avec l'altitude et le manque d'oxygène, nous fonctionnons au ralenti pour gérer les efforts. Les raideurs s'étant habitués à me voir faire, certains, intrigués, s'y sont mis aussi... (Voici peut-être le début de l'Antarctique Shotokan...). Le but premier était évidemment de me réchauffer. Et je ne me rappelle pas m'être dit que j'avais froid pendant la réalisation des katas. Si je devais faire le parallèle avec le karaté, ce serait le footing du matin des stages spéciaux, les douleurs ou les bobos avant le sambon kumité. Si au début il est difficile de sauter dans son kimono, encore tout endormi, pour aller se frotter au froid ou à l'humidité, une fois qu'on y est et qu'on court, finalement il n'y a plus de place pour les plaintes et les états d'âme. On arrive à dépasser tout ça.



Convoi en Antarctique

Le choix des surfaces pour réaliser les katas ou les coups de pieds a son importance : pas trop molle, pas trop glissante, presque plate... quoi qu'il en soit je suis à chaque fois obligée de travailler autrement pour me déplacer avec le plus d'équilibre possible, comme Bambi sur la glace (exemple de Jean Louis en stage spécial !). J'en viens à me demander dans quelle mesure cette recherche d'adaptation des entraînements à la spécificité de l'environnement dont on dispose ne participe pas à l'apprentissage, et notamment l'apprentissage de/sur soi dans/par la pratique. Car bien évidemment, cet entraînement sur le raid s'est construit dans le temps, peut-être 5 ou 7 jours, avant que ces mouvements ne prennent le nom d'entraînement dans ma tête ; le temps de réguler et d'ajuster les exercices répétés qui peuvent parfois être déclencheurs de douleurs.

Travailler avec la combinaison me force à travailler l'amplitude du mouvement et la conscientisation des gestes. Car ces kilos de vêtements dans lesquels je suis emmaillotée rendent les mouvements courts et « boudinés » avec peu d'amplitude possible. Il faut donc forcer cet aspect pour prétendre faire des mouvements.

11 heures par jour dans l'engin... j'avais besoin de me dépenser. Mais les conditions d'entraînement ne sont pas idéales de prime abord : même s'il s'agit du désert blanc, je ne peux pas partir loin des caravanes ; passé 500 km sur le continent, avec une neige molle, il devient difficile de se déplacer, ou d'avoir de l'équilibre ; il y a du travail à faire sur le raid, le groupe compte sur mon travail aussi ; les journées sont longues (6h30-23h) je ne peux pas prendre du temps en plus pour l'entraînement ; on est en altitude : on manque d'oxygène ; on est emmitouflé (jamais assez mais bon...) avec moon boots, équipement polaire en duvet, combinaison etc... c'est à dire avec peut-être 4-5 kg en plus. Vu comme ça, finalement on peut se dire que ça va être compliqué de s'entraîner.

J'ai alterné les katas, les étirements, les coups de pieds, en fonction des douleurs et du physique

dont je disposais. Une cinquantaine de coups de pieds, (mae geri, yoko geri) pendant chaque plein, puis quelques heures de réflexions pour comprendre la provenance de mes courbatures le lendemain...

Je ne sais pas si on peut appeler ça « entraînement » dans ces conditions. Sans doute parce qu'aussi ça m'arrange de me dire que je ne perds pas mon temps et que je travaille mon karaté, j'en suis arrivée à la conclusion que le catalogue d'entraînements stéréotypés appris depuis mes premiers pas dans le karaté doit s'adapter aux conditions et aux environnements dans lesquels je suis. C'est faire non plus des entraînements décidés, prévus et planifiés, traditionnels et stéréotypés, mais des entraînements qui se construisent dans le cours de l'action, en fonction des possibilités du moment, en fonction des sensations du corps, de ce qu'il peut faire à ce moment là, des opportunités que l'environnement m'offre. Je crois que le travail sur le raid, comme celui du karaté, ne repose pas sur la recherche de l'excellence. C'est une recherche personnelle de compromis entre les conditions du moment proposées par la situation et notre savoir-faire à disposition à ce moment là pour faire du mieux. Une étude bien connue sur les pilotes de chasse en ergonomie (Valot, Grau & Amalberti, 2001) a montré que si les novices avaient tendance à respecter à la lettre le travail prescrit (les formes exactes), les experts quant à eux, ne cherchaient pas à exécuter la mission de manière parfaite, mais ils cherchaient à être efficaces dans l'imperfection. Je me dis que c'est par la diversité des situations karaté vécues, un karaté pratiqué dans des conditions aléatoires que nous pouvons parvenir à ce type d'efficacité, tout en étant probablement parfois dans de l'imperfection.

Il m'a été difficile d'intégrer ces paramètres et de me dire que je ne perdais pas mon temps en faisant ainsi. Je crois avoir commencé à le comprendre et à l'accepter. La force aujourd'hui, et j'en ai conscience à chaque départ, c'est de pouvoir emmener tout ce vécu karaté, ces techniques, ce

travail, ces stages spéciaux, cette expérience avec moi à l'autre bout du monde. Je ne suis jamais seule, j'emmène finalement l'essentiel pour me retrouver moi quelque soit la situation. Pour venir initialement d'une autre activité que le karaté (basket-ball), c'est un confort que de pouvoir partir à l'autre bout du monde et de pouvoir s'entraîner sans matériel (ballon, panier, terrain etc...).

Donc même si les conditions d'entraînement ne sont pas idéales, c'est-à-dire habituelles, il est possible de faire ce qu'on appelle en ergonomie et qui s'approprie très bien à l'Antarctique et peut-être au karaté, «du bricolage opportuniste», terme loin d'être péjoratif. C'est développer des stratégies d'entraînements qui nous correspondent sur le moment et avec les

contraintes existantes physiques ou environnementales, que ce soit le manque d'espace, de temps, des conditions particulières... bref avec les moyens du bord. Quelle importance si nous sortons du cadre à partir du moment où nous apprenons et de surcroît sur nous ? Rien n'empêche finalement de bricoler un petit quelque chose qui pourra peut-être un jour se transposer ou prendre son sens plus tard.

Ce travail de rédaction est non exhaustif et sans prétention aucune. Je terminerai en remerciant sincèrement Benoît de m'avoir laissée l'opportunité d'effectuer ce travail de lien, de mise en mots de mon vécu et de ma réflexion personnelle. ■

Ndir : Cet épisode marque la fin (provisoire ?) de notre feuilleton des aventures polaires de Aude. Une saison 2 s'engage avec une nouvelle expérience, plus commune certes mais tout aussi extraordinaire. Peut-être un futur témoignage. Comme toujours, FSKL mène l'enquête. Quoiqu'il en soit, de notre part à tous, MERCI Aude et tous nos vœux pour tes nouvelles aventures.

➤ Brève de stage...

À l'issue du stage des cadres 2015, à l'occasion de son anniversaire, notre président adjoint (et néanmoins ami) a failli succomber, submergé par une avalanche de cadeaux, l'heureux jeune homme.



*L'avalanche dans toute sa fureur, le désespoir de la victime.
Auteur : Arnaud Nemet*



Victor, rescapé d'une avalanche comme on aimerait en voir plus souvent. Auteur : Arnaud Nemet



Résultats des passages de grades lors du Stage Spécial National 2014 à Vichy

(avec les plus plates excuses de FSKL auprès des intéressés)

SHODAN

CHEIKH Nabil	Ribeauvillé
ENCKELL Carl	PARIS VAUGIRARD
ICARD Robin	PORT SAINT LOUIS
LE DOUCE Philippe	QUIMPERLÉ
MAÎTRE Hélène	PARIS VAUGIRARD
MEZIANE Mehdi	ORLÉANS La Source
MICHEL Didier	VAIRES
PLANTARD Grégory	TOURS
RAFAEL Tirso	MARSEILLE Bassai
RIHANE Hicham	MARSEILLE Bassai
TARDIVEL Jean-Philippe	PARIS VAUGIRARD
VALLES Nicolas	MARSEILLE Poing Chaud
WANNER Thomas	RIBEAUVILLE

NIDAN

CAMIAT Benjamin	METZ
DRAPS Sébastien	MARSEILLE Bassai
KERFANDAL Gwenaël	DOUARDENEZ
KROFFIG Michel	BARR
MARTINEZ Alexandre	LYON
NIANG Khalifa	PARIS VAUGIRARD
PORTOLANO Damien	METZ
SCHULTER Helen	LYON
THERENTY Romain	TOURS
RAUD Stéphane	Bassaï Marseille
TUR Julien	Bergerac

SANDAN

AACHBOUN Saïd	ORLÉANS La Source
BENSOUNA Omar	MARSEILLE Poing Chaud
CYBUCH Agnieszka	VARSOVIE
HINSINGER François	RIBEAUVILLE
MEROUANI Hassan	PARIS VAUGIRARD
ROUSSEAU Bruno	PARIS VAUGIRARD

YODAN

LECOUVÉ Philippe	PARIS VAUGIRARD
SCHNEIDER Astrid	RIBEAUVILLE
VEAUVER Dominique	CAEN Avant Garde

GODAN

(lors du 50^{ème} anniversaire de FSK à St Lô)

ABI CHACRA Elias	ORLÉANS La Source / Éthiopie
GEORGELIN Jean-Louis	QUIMPERLÉ
HUMBERT Jean-Claude	MARSEILLE LE PRADO Bassai
MINGUI Patrick	LARMOR-PLAGE
MINGUI Philippe	LARMOR-PLAGE
SCHOEFFER Patrick	TOURLAVILLE
ZITZER Yvan	COLMAR



Annonce FSKL

Les contributions sont toujours bienvenues.

Pour encourager les propositions de couvertures, un concours est lancé

- 1er prix : sanbon kumité avec Lapin au stage spécial de Paris*

- 2^{ème} prix : sanbon kumité avec Lapin au stage spécial de Paris*

- et peut-être (soyons fous) un prix du jury : Sanbon kumité avec l'Aigle au stage spécial de Paris*.

* : Stage Spécial de Paris Région Centre à Bourges