

FSK
liasons



SOMMAIRE

Editorial	2
Actualité	
Le site web de FSK par Raphaël Audoin-Rouzeau . . .	3
Les dojos de FSK	
La jeunesse à Port Saint Louis du Rhône	4
Transmettre	
Stéphane Audoin	7
Vie des stages	
Stage technique à Berlin, mars 2015	8
Entretien... avec Jean-Louis Véran, DTN FSK.	9
Merci à FSK... Régis Boucher	10
Expérience	
Patrick Schoeffer, marche et karaté	12
Renée Hug, les femmes (complément au n°91) . . .	14
Ouverture	
Rencontre avec un expert fédéral	15
Brève de stage - Carnet rose - Photo.	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

La période écoulée depuis le n°91 a été dense en stages divers avec à ma connaissance une bonne participation. C'est réjouissant. Continuons à profiter de l'expérience de nos seniors (ils ne semblent pas s'user quand on s'en sert, au contraire) et bien sûr continuons à pratiquer à chaque occasion en cultivant à notre niveau l'enseignement capté. C'est le fondement de la pérennisation de la mémoire de notre pratique.

Raphaël se dévoue pour nous en animant le site FSK. Cependant il a besoin de nous tous, soutenons-le ! En particulier les jeunes générations qui sont en général les plus susceptibles de percevoir ce qui dans la partie publique du site est le plus à même d'attirer durablement de nouveaux pratiquants. Ce n'est pas facile car il ne s'agit pas de chercher à toucher le plus grand nombre, démarche marketing courante, mais de susciter l'envie d'essayer chez les visiteurs du site dont les valeurs pourront s'accorder avec celles de FSK.

De nombreux pratiquants disposent de photos « collector », ou souvenir, certaines exceptionnelles ou humoristiques ou... ce qui les rend propres à « dire » l'histoire de FSK au travers de sa vie quotidienne passée.

Merci de les proposer*. ■

La rédaction

**Bien sûr, comme toujours, les sélectionnées sont récompensées par un prix fabuleux : un sanbon kumité personnalisé avec qui de droit, Aigle ou Lapin (merci de s'adresser à la rédaction de FSKL).*

En couverture :

Tournoi enfants / ados de Port Saint Louis du Rhône, janvier 2016. Auteur : Clichés aimablement fournis par la Mairie de Port Saint Louis



Actualité... le site web de France Shotokan

Faisons vivre notre nouveau site !

Comme, je l'espère, tous les membres FSK l'ont remarqué, notre nouveau site est en ligne depuis fin 2015. Sur la base solide du premier site créé par Fabien Deuneville, le nouveau site s'est focalisé sur un design renouvelé et sur la création de nouvelles rubriques comme le calendrier interactif des stages et les pages « Actus » dans la partie « membres » (j'en profite pour rappeler que le mot de passe commun **peut être obtenu auprès du secrétariat FSK**).

Je souhaite ici prendre le temps de présenter la nouvelle rubrique « Trouver un dojo », qui me paraît fondamentale. Chaque dojo FSK a aujourd'hui sur le site national une page qui lui est propre, avec toutes les infos le concernant (horaires, adresse, téléphone, site, etc.). Cela permet bien sûr de donner de la visibilité sur le web à notre association, mais également de la visibilité aux dojos qui n'avaient pas jusqu'à ce jour la possibilité de créer leur propre site Internet. J'espère que cela va influencer notre recrutement et il est donc important de maintenir des informations correctes. J'invite ainsi tous les dirigeants de dojo à s'impliquer dans cette rubrique.

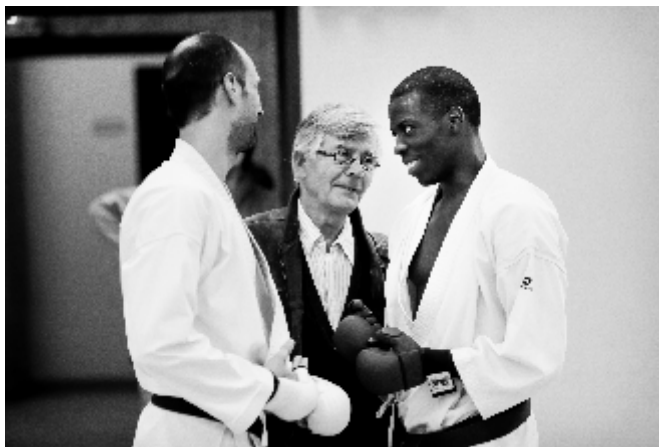
Il nous appartient maintenant de faire vivre ce site en enrichissant son contenu et en en faisant une plateforme vivante pour nos membres mais aussi pour toutes les personnes qui veulent commencer le karaté. N'hésitez donc pas à me contacter si vous avez des idées, des articles, des photos ou vidéo à partager

En parallèle, un effort est mené pour dynamiser la page Facebook Franceshotokan qui joue un grand rôle de communication aujourd'hui. Venez vite « LIKE » notre Page !

Les prochains chantiers ?

Il s'agit de finaliser une page de présentation de nos godan. Beaucoup d'entre eux ont répondu et proposé un article sur leur parcours au sein de notre association. A ce jour, ces articles exclusifs sont déjà publiés dans la partie « membres » du site. Dès que nous aurons suffisamment d'articles, une page spécifique, dédiée aux godan FSK, sera publiée, toujours sur notre partie « membres ».

L'idée de réaliser une petite vidéo sur le thème « commencer le karaté » m'a été proposée par Bénédicte, notre chère secrétaire. Elle me semble excellente et je ferai des essais d'interview auprès de juniors au prochain stage Vichy.



*Les photos du site expriment les valeurs de notre association
Auteur : Patrice Lariven*

(suite page 4)



Raphaël, dojo de Saïgon

Personnellement, j'aimerais beaucoup (re)demandeur aux seniors et au Bureau d'organiser des enregistrements video de bonne qualité sur tous les Katas afin d'étoffer la partie existante où figurent déjà toutes les *Notes de Maître Ohshima*. Cela serait un outil majeur, en interne, pour la progression de nos membres, mais aussi en externe en termes de communication. Dans un deuxième temps, nous pourrions envisager également de filmer des vidéos pédagogiques sur torite, nagewaza, etc.

Le bureau a déjà évoqué son souhait de développer la possibilité d'inscriptions et paiements en ligne pour les stages, cotisations etc., et le chantier est déjà en route !

J'en profite pour remercier tous les membres FSK qui se sont impliqués dans ce projet, l'union faisant la force ! ■

Raphaël Audoin-Rouzeau

➤ Les dojos de FSK... Port Saint Louis du Rhône

À France Shotokan, tout le monde connaît le légendaire dojo de Port Saint Louis et la joyeuse équipe qui accompagne le non moins légendaire camping car de Bob. À France Shotokan, tout le monde sait que la section « jeunes » du dojo est

particulièrement dynamique. Etienne, nouvellement nommé envoyé spécial permanent de FSKL à Port Saint Louis, nous fait découvrir concrètement et nous présente Bob, le charismatique leader de la troupe camarguaise. Merci à lui.

Tournois enfants-adolescents à Port Saint Louis du Rhône

Sous le ciel de Camargue, juste en face d'un Rhône bien en place, il fait une belle journée ce dimanche après midi du 24 janvier 2016 et pour cette quatrième

édition du « Challenge Sud-est », compétition enfants-adolescents, le gymnase P. Coubertin de PSL, rempli et animé, vibre France Shotokan pour l'occasion.



Tournoi enfants / ados de PSL, janvier 2016. Une jeunesse pleine d'énergie !! Bravo à toutes et à tous.
Auteur : Clichés aimablement fournis par la Mairie de Port Saint Louis

Dans la tribune bigarrée, familles, parents, amis et spectateurs assistent avec intérêt au spectacle qu'offrent les jeunes karatékas, répartis sur et autour de deux grands tatamis. Plus de quatre vingt compétiteurs de six à dix sept ans dont plus de 25% de filles s'affrontent par catégories. Ils viennent des dojos de Marseille Prado, Caveirac, Raphel les Arles et pour la plupart du dojo de PSL. Une vingtaine d'encadrants sous la houlette éclairée de Jean Claude Humbert, Robert Ametla, Lionel Aguilar et Ronnie Hachouch veillent au bon déroulement de cette rencontre soutenue par la municipalité. Une organisation évidemment toujours perfectible mais déjà rodée permet d'enchaîner les kumités avec le plus de célérité possible.

La recette saint louisienne :

En amont (avec clairvoyance, anticipation et concertation), après avoir fixé la date et le lieu adéquats du tournoi, définissez le rôle de chacun, posez et obtenez toutes les autorisations requises pour l'événement. La veille au soir du jour J prenez votre équipe de copains et mettez en place deux tatamis officiels (les plus grands possibles), autour, répartissez judicieusement tables et chaises de contrôle et autres tapis matelassés nécessaires à l'événement. Le jour J, disposez par tatamis, un arbitre principal et un arbitre miroir, asseyez également quatre arbitres de coins avec leurs deux drapeaux rouge et bleu et couvrez le tout avec, à la table face au tatami, deux commissaires aux temps et notations. Rajoutez un duo par tapis pour équiper fissa les jeunes gladiateurs de casques, plastrons, mitaines et ceintures (bleu, rouge), les ados se débrouillent eux même pour enfiler coquilles, protège dent et mitaines. N'oubliez pas d'avoir

présent un ami médecin tel Daniel Profeta pour cha-peauter la rencontre et soigner les éventuelles blessures. Restez concentré, au besoin faites tourner au fur et à mesure de la rencontre les tâches au sein du staff et bonne compète, bien sûr !

En l'occurrence, aujourd'hui, hormis un saignement de nez suite à un mawashi d'entrée aussi fulgurant qu'intempestif et malgré l'absence des filles en catégorie ado, cette rencontre s'est déroulée de façon très satisfaisante. Tous les enfants ont participé avec entrain et sérieux, tenté leurs chance en combat et goûté aux applaudissements du public lors de la remise des récompenses (chaque participant y a droit) par Ali Abdesselam et Sonia Grach nos deux élus locaux, adjoints au maire à la jeunesse et aux sports. Si pour tous ce sera un bon souvenir que cette manifestation, nul doute que pour ceux qui ont gravi les marches du podium cet après midi sera marqué d'une croix blanche dans la colonne valorisation de leur vie et peut être que dans ce parterre de jeunes karatékas se trouvent les grands compétitrices-compétiteurs de demain ou tout du moins et c'est notre souhait, des futurs pratiquants convaincus et talentueux au sein de FSK.

Enfin à Port Saint Louis si toutes les aventures ne se terminent pas en banquet, on ne repart pas sans au moins une petite collation et c'est autour du goûter de l'amitié que participants et spectateurs se séparent à l'issue d'une journée bien remplie. Rendez vous est pris pour janvier 2017 et pourquoi pas en plus puissant, à l'image de notre voisin le Rhône. ■

Etienne Join, shodan PSL



Pour conclure questions-réponses à Robert Ametla, yodan, leader du dojo France Shotokan Port Saint Louis du Rhône :

Etienne : Robert, tout d'abord, au risque de froisser ton humilité, respect pour ton engagement sans faille à la cause du karaté de Maître Ohshima et pour ton investissement exemplaire au service de ton dojo.

Alors, à l'heure où certains pourraient éventuellement douter de son opportunité au sein de notre pratique, pourquoi organiser une telle rencontre ?

Robert : Depuis le temps que j'initie les enfants au karaté j'ai pu constater que pour les intéresser de façon durable à notre pratique, indépendamment des techniques et méthodes pédagogiques idoines (c'est une autre question), il faut offrir aux jeunes un challenge et une expérience en kumités qui, en plus de leur pratique traditionnelle du karaté, se révèle nécessaire et bénéfique à leur appétence.

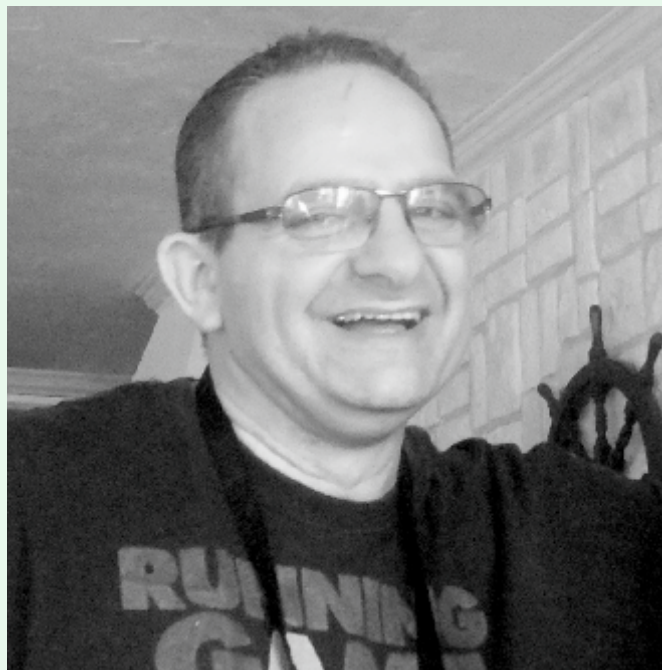
C'est pour ça qu'en collaboration avec Jean Claude (Humbert) j'ai créé ce Challenge Sud-est et l'expérience nous prouve que ça marche localement de mieux en mieux d'année en année.

Par ailleurs en sus et complément de notre traditionnel passage de grade de fin de saison, cette compétition enfant-junior à cette période de la saison conforte notre ancrage dans le paysage sportif de notre territoire et redynamise les liens qui unissent le dojo à ses pratiquants, à leur famille, à notre bonne ville ainsi qu'à nos dojos partenaires et honorables voisins.

Etienne : Un souhait ou comment verrais-tu l'avenir de notre « Challenge Sud-est » ?

Robert : Je souhaite que cela perdure et même pourquoi pas, se développe au niveau national. Je pense qu'il y a d'autres dojos à France Shotokan qui ont aussi quelques enfants pratiquants et sont désireux de booster leur carrière de karatéka, sans oublier notre pratique traditionnelle FSK ; peu importe leur nombre car comme on dit : « ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières ». Cela

permettrait que ces petits profitent de cette opportunité pour, non seulement voir du pays et faire des rencontres, mais également se forger le sentiment durable d'appartenir à notre grande famille FSK. D'autant plus que leur participation à notre tournoi évitera que le seul événement pleinement karaté qu'ils vivent au sein de leurs dojos ne soit uniquement le passage de grade de fin de saison, ce qui risque, je le sais d'expérience, de les décourager très vite. Alors pour le bien de tous nos jeunes, ça c'est peut être une autre histoire à écrire, comme un challenge en somme.



Robert Ametla, yodan, leader du dojo FSK de Port Saint Louis du Rhône

Erratum

Dans le n°91, rubrique Expérience, le titre de l'article de Aude était « Carnets de voyage et karaté – première partie... ». Il fallait bien sûr lire « ...troisième partie... ». Désolé Aude.

À l'occasion de sa venue à Orléans en janvier 2015 pour animer un stage technique, FSKL a « prié » Stéphane Audoin (Godan) de s'exprimer sur le thème sous l'égide duquel le 50^{ème} anniversaire de France Shotokan a été célébré : « TRANSMETTRE ». Stéphane a bien voulu accepter l'exercice et nous l'en remercions.

Transmettre : Souvenirs de Daniel Chemla

J'ai été fort embarrassé lorsque Victor Coelho et Benoît Robert m'ont demandé, pour FSKL, une petite contribution sur ce thème qui poursuit chacun de nous depuis notre 50^e anniversaire : « transmettre ». Que dire en effet, dès lors que l'on considère que l'on a soi-même aucun conseil à donner sur la manière d'organiser la transmission au sein de l'Ecole qui est la nôtre ?

Un peu de pratique m'a pourtant fourni une idée, au cours du stage technique régional organisé par Victor à Orléans en janvier dernier (2015 NdLR), qu'il m'avait invité à diriger. Au fil des entraînements, deux questions portant sur le passé me sont progressivement apparues : « Comment Daniel Chemla transmettait-il ? » ; « que transmettait-il ? » Curieusement, c'est plus de quarante années après mes débuts à FSK, sous sa direction, que ce qu'il transmettait et la manière dont il le faisait me revient avec le plus de netteté. Je ne parle ici que pour mon propre compte, c'est à dire pour les années qui se sont écoulées du début des années 1970 jusqu'au départ de Daniel aux Etats-Unis, au début de la décennie suivante : nous restons assez peu nombreux, aujourd'hui, à avoir bénéficié durablement de cette transmission là.

Commençons par dire que la transmission en question était plutôt rugueuse: c'était à chacun, au début, de se hisser pas à pas au niveau minimal permettant de se voir transmettre l'enseignement de Daniel, de tenter d'accrocher son wagon à un train apparemment aveugle, et qui avait pour habitude de passer sans beaucoup s'arrêter. Ainsi par exemple : les exercices que proposait Daniel en début de cours s'enchaînaient vite, si vite parfois que l'on en avait changé avant même d'avoir commencé de réaliser ce dont il était question. Quant aux commentaires, ils étaient sans indulgence aucune, je prie chacun de le croire. Bref, la chose était d'emblée parfaitement claire : la transmission par Daniel de l'immense savoir que recèle notre Ecole, via maître Ohshima, devait se mériter, et voilà

tout. Et lorsque l'on était peu doué, mieux valait se montrer assez patient.

En y réfléchissant et en laissant les images de l'enseignement de Daniel remonter à ma mémoire, comme elles le font avec de plus en plus d'intensité à présent, je me rends compte que bon nombre d'exercices pratiques transmis par lui ont souvent disparu de nos entraînements, et c'est pourquoi j'ai eu tant de plaisir à en proposer certains à Orléans, en janvier dernier. Des exercices souvent très pédagogiques, permettant de comprendre, ou tout au moins d'approcher de biais, des choses plus difficiles à aborder de front. Par exemple, ce *kumité* dans lequel Daniel excellait : un combat à longue distance où les adversaires pratiquent *uraken* de manière symétrique ; une sorte d'hybridation du *jyu-ippon-kumité* et du *jyu-kumité* à longue distance, dont la pratique permettait de mieux comprendre le premier et le second.

Mais la transmission par Daniel n'était pas seulement affaire de pédagogie, d'éducatifs et d'exercices spécifiques. Tout autant, elle était une *pratique* avec lui, au titre d'adversaire. Ce qui me frappe beaucoup aujourd'hui, en y repensant, c'était l'incroyable netteté de sa mise en place. En un instant, son visage n'exprimait plus rien, tandis que son « accroche » sur vous était si mordante qu'elle ne vous laissait aucune répit. Le coup suivait immédiatement, au prix d'une surprise souvent totale.

J'ai souvenir d'une autre transmission : celle de son kata favori, *Jutte*. Lors de l'un de ses retours en France, au cours des années 1990, Daniel avait accepté de donner un entraînement « privé » à quelques-uns de ses juniors travaillant le kata en question. Je n'oublierai jamais ce moment, qui fut pourtant assez bref. Il n'y eut, je crois, pas la moindre explication technique de sa part : en tête du petit groupe, Daniel enchaînait tout simplement son *Jutte* habituel. Sa vitesse d'exécution était inouïe, empêchant quiconque de suivre son rythme personnel ; quant à la violence mise dans chaque geste de ce kata pourtant purement défensif, elle était presque effrayante.

Si je pense avoir senti ce jour-là à quel point un *Jutte* de ce type me serait à tout jamais inaccessible, je continue pourtant de le pratiquer, pour cette seule raison peut-être que Daniel le *transmettait*. ■

Stéphane Audoin



Stéphane Audoin 50^{ème} anniversaire de FSK à St Lô en juillet 2014. Auteur : Olivier Aubrais

Vie des stages

Le stage technique dirigé par Eli Cohen en mars 2015 avait donné lieu aux articles de Marie du dojo de Colmar, et de Alex de Suisse Shotokan (voir FSKL 90), intéressants regards croisés de deux expériences. Claus du dojo de Berlin apporte un complément : sa lecture de la transmission par Renée de l'enseignement de Eli. Passionnant ! Merci à toutes et tous.

Stage technique dirigé par Renée HUG - Berlin, mars 2015

Nous avons eu la chance que Renée arrive avant le stage et elle a donc dirigé 2 entraînements hebdomadaires les 25 et 27 mars, plus l'entraînement des enfants.

Renée a essayé de nous transmettre ce que lui a inspiré le stage dirigé par Eli Cohen à Colmar début mars.

Durant le 1^{er} entraînement, Renée nous a fait comprendre comment utiliser nos différents **sens** dans la pratique du karaté.

La vue et l'ouïe sont évidentes. La sensation du toucher également. Mais nous avons aussi essayé de mettre en application l'odorat.

Tout cela nous a amenés au "6^{ème} sens" qui nous permet de saisir le moment où l'adversaire décide d'attaquer. Dans un exercice à deux, l'un, les yeux fermés attendant pour attaquer que l'autre, se tenant derrière lui, dise "hajime" ou qu'il touche son dos ou son épaule.

Et enfin nous avons essayé de sentir l'intention de l'autre sans le voir, l'entendre ou le sentir nous toucher.

Le 2^{ème} entraînement fut le cours des enfants et Renée a mis l'accent sur l'énergie avec le kiai, combinant le kiai par exemple avec le fait de pousser son adversaire, puis sur le fait de sentir ce que l'adversaire va faire, d'abord de loin, puis en kumite, et enfin sur la façon d'intégrer cela dans un kata.

Le 3^{ème} entraînement concerna le rapport entre les différents **éléments** et notre pratique :

- la terre : lourde, solide, être ancré dans le sol, stable,
- l'eau : fluide, mouvement immédiat, sans interruption,
- l'air : léger et pouvant devenir fort sans effort, libre
- le feu : explosif, avec un maximum d'énergie.

Nous avons pratiqué chaque élément dans quelques kihons, puis dans Heian Shodan.

Tout comme Eli le fit, Renée nous laissa le dernier élément qu'elle a appelé "le vide", à étudier et expérimenter par nous-mêmes.

Durant le stage on considéra notre corps comme une **machine**. Nos bras et nos jambes : les **outils** capables de bouger avec efficacité et un minimum d'effort ; le hara et la respiration : le **moteur** qui ne marche pas sans raison précise ; le corps (le tronc) : la **carcasse** qui entoure et protège la machine.

Le dimanche matin nous avons fini par une série de jiyu ippon gumite inspirés par les entraînements précédents.

Le stage tout entier fut comme un voyage dans de nouveaux domaines que l'on peut considérer ou appliquer dans notre pratique quotidienne.



Renée Hug, Godan, lors du 50^{ème} anniversaire de FSK St Lô 2014.
Auteur : Olivier Aubrais

J'ai aimé le fait d'essayer de comparer ou de faire coïncider la pratique du karaté et ces concepts décrivant le monde. Assurément cela nous apporte tout un ensemble de nouvelles « images » qui peuvent nous aider à améliorer notre karaté dans notre pratique quotidienne.

Merci Renée d'avoir partagé ton inspiration et ton savoir. ■

Claus, dojo de Berlin

Entretien avec Jean-Louis Véran : « Le vieillissement est naturel, le manque de rajeunissement est un problème »

Entretien avec le directeur technique de France Shotokan à l'occasion de son passage à Orléans en avril 2015 pour diriger un stage technique.

Lorsqu'en 1999 vous succédez à Michel Asseraf à la tête de la direction technique, quelle est votre idée pour France Shotokan ?

Au départ, c'était faire confiance à Michel sur son choix et accepter de reprendre la direction technique de FSK après lui. Vu tout ce qu'il avait (m'a) donné, je ne pouvais pas refuser. C'était lui succéder, mais sans son niveau, sans son ancienneté et son aura ! En effet, n'étant que yodan à l'époque et plutôt jeune dans FSK, il me fallait « diriger » un groupe qui comptait beaucoup de plus anciens que moi. Je dois remercier mes seniors de leur humilité et d'avoir joué le jeu en me faisant confiance... mais ça met la pression ! Compte tenu de ces éléments, dès le début mon souhait a été de fédérer, de faire en sorte que France Shotokan reste uni, tout en permettant aux anciens qui le souhaitaient de s'exprimer et de partager leur expérience, leur compréhension du karaté. Je crois sincèrement qu'on ne peut que s'améliorer plus vite en échangeant à la condition de ne pas se perdre. La situation ne s'est pas présentée mais je suis particulièrement vigilant quant à des dérives mystiques ou sectaires.

Et aujourd'hui ?

L'association a bien évolué avec de nombreux anciens qui participent et dirigent des stages techniques ou spéciaux. Ces derniers n'ont pas changé et restent l'âme de notre pratique. Il y a plus de compétitions ou tournois qu'avant ce qui est à mon avis une bonne chose car je pense que ces deux pratiques sont complémentaires l'une de l'autre pour une compréhension équilibrée du karaté. Nous avons introduit un stage yodan-godan qui est un succès de par son ambiance fraternelle. Au stage des cadres je fais intervenir autant que possible les yodan et godan afin que là aussi des liens se créent et que chacun se rendent compte de la complémentarité de la compréhension et de la transmission de chacun. Le lien intergénérationnel a été gardé grâce à la partition plus et moins de 50 ans lors du stage national.

En fait, vous êtes le gardien du temple...

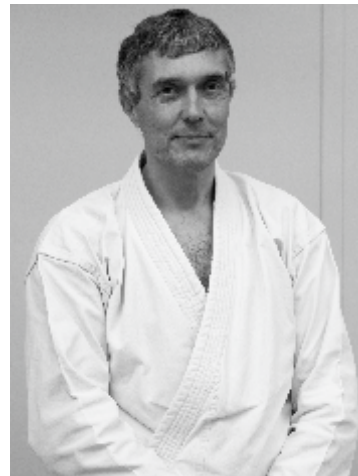
C'est un peu ça. Je suis surtout le gardien de la lignée afin que le trésor que nous a transmis Maître Ohshima ne se délite pas et se transmette aux autres générations. Au début on ne se rend pas compte de la chance que l'on a de pratiquer ce karaté. On a l'impression que ce n'est que physique mais au fil du temps, on se rend compte que cette pratique est extraordinairement équilibrante et que l'on s'imbibe de valeurs humanistes telles que honnêteté, générosité, partage, sincérité, honneur, amitié.

Vous évoquez le besoin de fédérer, de rester unis, d'éviter l'éclatement... Y a-t-il eu des risques de scission au sein de France Shotokan ?

Oui, avec un petit groupe de membres qui restait à l'AEK-DO parallèlement à FSK, et qui commençait à créer des stages entre eux. Heureusement, nous avons pu mettre à plat cela et la scission n'a pas eu lieu

Autre sujet de réflexion ou de préoccupation : le vieillissement des pratiquants ?

Oui. Et c'est une spécificité du karaté Ohshima. Peu démarrent, mais après ils ne partent plus ! Il a donc fallu gérer le vieillissement des pratiquants ! Depuis des années on voit au stage de Vichy le groupe des plus de 50 ans s'étoffer. C'est un signe indéniable de vieillissement. Un moment s'est posé une simple question : comment faire pour qu'un jeune de 18 ans et un senior de plus de 60 ans puissent tous deux s'exprimer pleinement pendant les entraînements et leur demander la même chose



Jean Louis Véran, godan, DTN de France Shotokan, leader du dojo de Metz. Auteur : Arnaud Nemet

(suite page 10)

au plan quantitatif ? D'où cette idée de séparer les groupes, mais pendant le même stage afin de garder le lien entre juniors et seniors. Alain Gabrielli a accepté l'idée et pris en charge le groupe des plus de 50 ans. L'idée devait être bonne puisqu'elle a fait école dans bien d'autres pays, en Israël et en Suisse notamment.

En fait, c'est le manque de rajeunissement plutôt que le vieillissement qui est un sujet de réflexion au sein de France Shotokan. Le vieillissement est naturel, le manque de rajeunissement est un problème ! Comment recruter des juniors et les garder avec nous ? Comment assurer la continuité ? Une partie de la réponse est liée au bénévolat. Les enseignants ayant tous un autre métier, une famille, le temps à consacrer à la vie associative est restreint. La vie du club s'en ressent et le nombre de juniors aussi. C'est l'inconvénient. L'avantage c'est que cadres et élèves sont passionnés. Manifestement les quelques clubs où le leader est investi à fond tournent mieux que les autres, au moins en terme de fréquentation.

Une continuité qui passe par la transmission du savoir ?

Enseigner est une importante responsabilité. Le challenge est que les juniors progressent plus vite que nous pour nous dépasser. C'est une lapalissade, mais l'enseignant doit s'intéresser à ses élèves, ne pas se contenter de « faire le job » (kijon, kata, kumité). Il faut personnaliser et enrichir les entraînements. Dès le début, il est urgent de mettre en place les quatre grands principes de bases que sont des formes précises, le talon et hikité (donc verticalité), et le regard. En moyenne cinq-six ans de pratique devraient suffire. Si ce n'est pas le cas, soit le junior a un vrai problème (à trouver) ou c'est le senior-enseignant qui en a un. De plus en plus, je crois que le problème est l'enseignant ! Il doit se creuser la tête pour trouver des exercices pédagogiques adaptés à ses

élèves. Se mettre devant et compter, même en donnant l'exemple ne suffit pas. Notre gestuelle n'est en fait pas si compliquée : se tenir droit (alignement talon, hanche, tête, regard horizontal), se déplacer librement sans force en pensant coudes-hanches et genoux hanches. Le temps d'impact est une sorte de gainage dans des positions spécifiques. Quand on a compris cela, c'est le shodan ! Alors, on va pouvoir commencer à s'intéresser sérieusement à l'autre !

Ce qui reviendrait à dire que chacun transmet à sa façon ?

Bien sûr à sa façon et en fonction des élèves, car il y a des personnalités, des physiques et des âges différents mais en regard il y a aussi des élèves qui ont aussi leurs particularités. Et c'est ce qui fait la richesse de notre association. Chacun, au cours d'un entraînement capte des informations qui lui sont propres car correspondant à son état du moment.

Quand cesse-t-on d'apprendre ?

Jamais. Jusqu'au niveau godan il s'agit de travaux dirigés, ensuite c'est de la recherche personnelle. On apprend toujours... et il faut transmettre avant de ne plus être là.

C'est décourageant ou motivant ?

Clairement motivant car avoir ou être dans une activité qui reste passionnante après trente ou quarante ans de recherche est exceptionnel.

Que vous a apporté le karaté ?

Un état d'esprit : apprécier la vie, faire de son mieux, aller au bout des choses, être le plus intègre possible, rendre les choses claires... Bref tendre vers les valeurs évoquées précédemment que l'on peut synthétiser par l'expression de Maître Ohshima : First Class People. ■

Remerciements à FSK

Bonjour,

Je suis Régis BOUCHER et ai été admis au grade de Shodan le 5 juin 2011. Je suis père de trois enfants : Axelle (16 ans le 19 février 2016), Arthur (13 ans le premier février 2016) et Anaëlle (3 ans le premier octobre 2015).

Je suis quelqu'un d'extrêmement replié sur moi-même, qui a toujours voulu ne s'en sortir que par soi-même.

Voilà, depuis quelques années ça allait de mal en pis et heureusement que dans le même temps j'ai pu obtenir l'autorisation de participer aux stages spéciaux. J'en suis ressorti ressourcé à chaque fois. Je ne vais pas m'étendre, ce

n'est pas le sujet aujourd'hui. J'ai déjà fourni un article il y a trois ans.

La raison qui m'amène aujourd'hui est de tout autre nature et, forcément, me fait penser à notre ami de France Shotokan, Frédéric, Nidan – très investi au sein de notre association - qui nous a quitté il y a environ treize ans. À Mon tour, le jour de l'épiphanie 2016, j'ai tenté de mettre fin à ma vie. Cela m'a valu deux jours de coma et un séjour touristique d'un mois dans les hôpitaux de Bordeaux dont les trois dernières semaines en hôpital psychiatrique.

Là ce fut le dédic. Quand ça va (très) mal, on ne peut pas s'en sortir seul, il faut en parler autour de soi. Il y a des professionnels, les amis et la famille ... Pendant que j'étais hospitalisé en psychiatrie, donc, j'ai contacté bon nombre de seniors de notre association – qui suivaient mon cas depuis plusieurs années – et leur écoute attentive, le fait de leur parler m'a fait un bien énorme, m'a permis de m'ouvrir. Notre karaté, c'est ça aussi, ça ne se passe pas uniquement sur le tatami.

Malgré les problèmes cardiaques qui ont été mis en évidence grâce à cette expérience, j'espère que j'aurai la chance de pouvoir tous vous retrouver très bientôt, mais surtout je tiens à remercier toutes ces personnes, tous ces amis, pour l'oreille attentive qu'ils m'ont tendue. J'ai écrit un poème que je voudrais partager avec vous aujourd'hui.

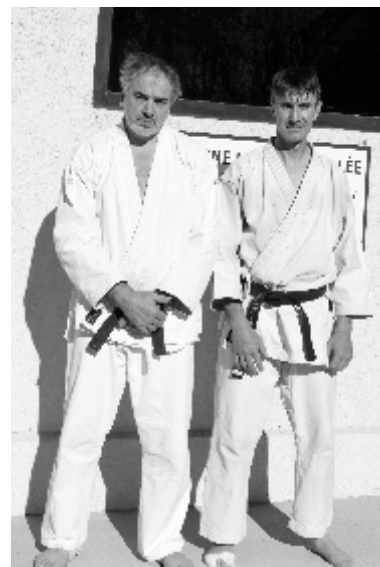
Frères d'arme FRANCESHOTOKAN 22/01/2016

Fini, arrivé au bout du bout
Réfutant tout ce qui peut avoir de l'importance dans la vie
Et replié sur moi-même, j'ai omis de me
Rappeler ce qu'il convient de ne pas perdre de vue,
Estime, Respect et Amitiés, qui nous unissent en tout,
Sûrement cela va au-delà de ce que l'on pourrait espérer de mieux même.

Dorénavant, je tâcherai de ne pas rester trop replié sur moi-même,

Avec l'appartenance à notre grande famille, il
Reste que nous pouvons parler à de nombreuses personnes
Méthodiquement à notre écoute. Surtout ne pas
Essayer de se replier sur soi-même,

Force et conviction sont les principales mamelles
Regroupées au sein de notre art martial.
Avec la chance de cette fraternité qui
Nous unit lors de nos réunions formelles,
Constamment nous avançons dans un élan vital
Enclins à nous rapprocher toujours plus.
Se combattre avec assiduité et
Honnêteté, toujours avec la ferveur du dernier instant
Ouvre grand les portes de notre famille martiale.
Tenant compte de tous ces points, nous sommes une grande fraternité,
Obéissons toujours à notre cœur battant.
Karatékas que nous sommes
Avançons sur le chemin de l'honneur
Nous combattant toujours de bon cœur.



Stage spécial du sud-ouest 2015 – Régis avec Michel Coutant, leader du stage. Auteur : Gilles Brunot

レジス ブシエ
re ji su bushie
Régis BOUCHER

Expérience...

Patrick Schoeffer est Godan. Il dirige le dojo de Tourlaville (Manche). Patrick fait partie de ceux qui, lorsqu'ils s'engagent, vont loin dans leur démarche. Il nous fait part du regard qu'il porte sur ses pratiques personnelles, avec lucidité et sans concession. À nous d'en tirer profit. Merci Patrick.

Du karaté à la marche et inversement

L'autre jour en marchant je pensais à tous mes chemins (plus de 20 000 km à pieds), et la relation des millions de pas avec ma pratique du karaté. Ça m'a donné envie d'écrire quelques lignes sur le sujet.

MARCHE

J'ai débuté ma première longue marche en 2003, j'entends par là une marche de plusieurs centaines de kilomètres, plusieurs semaines seul par tous les temps et un objectif final.

Cela faisait quelques temps déjà que je cherchais une part de spiritualité qui faisait défaut aussi bien dans ma vie que dans ma pratique du karaté.

Toute ma carrière professionnelle s'est déroulée à l'hôpital, à soigner, accompagner, partager les douleurs. La question du POURQUOI est vite venue.

J'ai toujours pensé qu'il y avait une part de spiritualité dans notre pratique mais, que celle-ci ne nous a pas été transmise au cours des entraînements, qu'il y a une recherche personnelle à faire pour trouver ses réponses ou au moins, se poser les bonnes questions.

La méditation et l'isolement se retrouvent dans toutes les quêtes spirituelles, exemples, aller marcher dans le désert ou encore se terrer au fond d'une grotte pour ne citer que les plus connues, sont des moyens qui ont apporté des solutions aux pères de l'Église ou aux philosophes, mais qui semblaient un peu "extrêmes" non seulement à moi mais également à mes proches (qui eux commençaient à se poser d'autres questions sur moi et ma démarche - joke).

Le projet de marcher est venu en lisant différentes expériences sur des chemins tels que les pèlerinages de Rome, Jérusalem et bien sûr Compostelle pour ne citer que les plus documentés.

Bien sûr de m'entraîner régulièrement enlevait le doute sur mes capacités physiques à entreprendre l'expérience, mais j'avoue que de quitter mes proches, le milieu rassurant, le confort et d'aller vers l'inconnu était assez flipant.

KARATÉ

J'imagine le débutant qui va préparer son premier stage spécial, en route vers l'inconnu.

MARCHE

Je suis parti lourdement chargé dans la tête et dans le sac. J'avais de quoi survivre à toutes les situations catastrophiques que me réservaient les 800 km à venir et qui allaient me mener à Compostelle là bas au fin fond de l'Espagne...

KARATÉ

Qui n'a pas pris ses quatre kimonos, mètres d'elastoplast, kilos de fruits secs, tablettes de chocolat et saucissons* (petit clin d'œil à qui voudra bien se reconnaître, producteurs et consommateurs) et je ne parle pas des packs d'eau.

MARCHE

Là, maintenant, 12 ans après, je souris en pensant que j'avais oublié l'essentiel, ce qui se trouve sur le chemin et pas dans le sac, les personnes, tout simplement l'AUTRE.

KARATÉ

Mes premiers stages spéciaux je les ai rendus encore plus spéciaux en restant fermé sur moi même, ne laissant rien entrer ni sortir tout comme mon premier chemin. Pourtant je me souviens d'un senior qui disait toujours « ouvre toi, va vers les autres, commence par changer de table et de groupe à chaque repas... »

MARCHE

Ce que m'a apporté la marche au long court ? regarder, sentir, aller à l'essentiel dans les mouvements, ne pas (trop) penser, apprendre à lâcher prise, aller au plus simple et oser faire pour ne pas regretter de ne pas l'avoir fait.

Un petit conseil aux marcheurs, partez sans guide pour éviter de ne pas vous perdre.

Ce qui est difficile à gérer tous les jours ? vous même, car très vite il ne reste que ce que vous êtes, dépouillé des apparences, alors, il faut bien se parler, se reconnaître tel que nous sommes, se faire face et, avec le temps les questions vraiment essentielles se poseront car comme le matériel, certaines questions sont souvent lourdes et inutiles.

KARATÉ

Je dois vous avouer que depuis mes marches, mes stages spéciaux ont évolué. Chaque entraînement est un plaisir unique, une occasion de découvrir quelque chose (pour peu que l'on soit réceptif). Un moment de partage avec les autres, toutes formes de dons confondues, même les plus "frappants".

Beaucoup doivent me percevoir comme un énergumène sautant et trépignant. Je sais, mais vous n'imaginez pas mon bonheur et mon plaisir à produire cette énergie et peut-être à la donner. Merci à ceux qui donnent en retour, sans compter, juste pour rendre le moment unique, vivant.

Ce partage met le feu aux stages spéciaux (clin d'œil) mais libère aussi.

Chaque entraînement est une nouvelle histoire à écrire et vous en êtes le sujet principal, le héros pour peu que vous le vouliez.

En abordant les stages spéciaux dans cet état d'esprit je me suis rendu compte que la technique libère, il n'y a rien de figé, de connecté.. OUI

Je suis longtemps resté dans ma boîte, à l'abri, loin des chemins.

Notre karaté est assurément le plus beau de tous mes chemins et chaque stage spécial me fait découvrir un paysage nouveau.

MARCHE

Sur le chemin vous rencontrez peu de solitaires. Le plus souvent les personnes marchent par groupe de deux ou trois, demandent vos raisons de marcher, comparent les distances, veulent savoir où vous serez le soir ou demain, c'est humain, je le comprends très bien. Mais je sais aussi qu'il faut sortir ce cette façon de marcher pour rester disponible à l'inconnu, l'inattendu.

Bien sûr il y a des rencontres, et, à démarche particulière souvent rencontre tout aussi particulière.

Il y a beaucoup de bavards, conseillers de tous poils,

mais la bonne parole viendra comme un cadeau fait par une personne souvent inconnue et solitaire. Elle vient à point (quand l'élève est prêt, le maître apparaît), cette parole qui vous manquait, ces mots qui vous donnent le courage de continuer encore et encore.

L'HUMANITÉ, elle, est partout et surtout là où vous ne l'attendez pas, au moment précis où vous en avez besoin.

KARATÉ

Les détours, les fatigues inutiles sont le lot de bien des marcheurs, non par manque d'informations mais par obstination. Le résultat est toujours le même, retour à l'endroit de l'erreur.

Dans la pratique du karaté c'est le manque d'écoute qui est souvent à l'origine des erreurs et toujours avec une pointe d'obstination (mea culpa).

Je ne veux pas mettre le karaté à toutes les sauces, mais il a toujours été un vrai moteur à transformer les choses qui encombrant la tête.

Maitre OHSHIMA nous a transmis un outil formidable qui contribue au bien être de celui qui l'utilise. ■

*Patrick Schoeffer
Tourlaville, 13 mars 2015*

**Complément de la rédaction : En ce qui concerne le saucisson, s'il est de canard, ce n'est bien sûr pas pareil..*



*Patrick Schoeffer, Godan,
responsable du dojo de Tourlaville (Manche)*

Les femmes et l'entraînement – complément au témoignage de Aude

A propos de l'entraînement pour les femmes j'aimerais apporter quelques réflexions.

Je suis tout à fait d'accord avec Aude dans son dernier article (FSK Liaisons N°91) et j'imagine les difficultés qu'elle a eues dans un milieu essentiellement masculin dans son travail, c'est-à-dire au quotidien ...

Cela montre bien que dans notre société actuelle, au 21^{ème} siècle, encore trop souvent les femmes sont loin d'être considérées à égalité par beaucoup d'hommes!

Malheureusement je pense que trop souvent aussi il en est de même au karaté ... car tout au long de mes années d'entraînement j'ai subi l'incompréhension de certains hommes ...

- Il y a, par exemple, celui qui fera d'abord tout pour ne pas avoir à se trouver face à une femme en kumite, et qui, s'il doit s'y soumettre, ne fera pas une attaque correcte en se disant, pour avoir bonne conscience, « je ne peux pas frapper une femme! » Comment progresser alors? Et chose incroyable: c'est encore le cas aujourd'hui pour moi!

- Et à l'inverse il y a celui qui pense que puisqu'on est une femme voulant pratiquer le karaté, on doit **tout** supporter, comme par exemple de prendre un coup dans la poitrine ... (Accepterait-il qu'on le frappe dans les parties?). Heureusement grâce à Me Ohshima nous pouvons mettre des protections pour la poitrine.

- Et voilà aussi l'exemple de celui qui veut tester le tsuki de **sa** senior (dois-je mettre un « e »?) et reste devant l'attaque pour ... voir s'il peut l'encaisser??? Et pourquoi??? Sauf qu'il ne semble pas savoir qu'un senior **normalement** doit contrôler son attaque s'il risque de toucher un junior...

Pour ce qui est des entraînements dédiés uniquement aux femmes, je suis aussi tout à fait d'accord avec Aude quand elle dit qu'il faudrait « les ouvrir à tout public, femmes comme hommes ».

Pourquoi suis-je d'accord sur ce point?

En 2011 le dojo de Berlin m'a demandé de participer à leur stage spécial pour diriger l'entraînement des femmes. Lorsque je suis arrivée, je fus très surprise de constater qu'il n'y avait que 12 participants, 7 hommes et 5 femmes!

Même si ce n'est pas mon propos ici, je tiens à dire en pas-

sant que je craignais beaucoup que l'atmosphère du stage ne soit pas assez forte vu le nombre de participants, mais que ce fut un des stages les plus intenses et rigoureux auxquels j'aie pu participer!

Mais je reviens à mon propos: j'aurais donc dû diriger un entraînement pour 5 personnes seulement, ce qui n'était pas un problème en soi, mais comme parmi les 7 hommes il y avait 3 ou 4 dirigeants de dojo ou des personnes donnant des cours, j'ai proposé que tous participent à cet entraînement, ce qu'ils ont volontiers accepté. Et là je me suis rendu compte que pour la plupart des hommes ils n'avaient jamais entendu parler de ce sur quoi j'insistais et ce sur quoi Me Ohshima a toujours insisté: la décontraction et des techniques justes absolument nécessaires pour une efficacité maximum. Et comme c'est ce que je constatai au stage spécial suivant à Vichy pour les plus de 50 ans, même au niveau sandan, je proposai d'accepter à l'entraînement des femmes les dirigeants de dojo et les sandans et plus, mais cela a été refusé! Pourtant Me Ohshima avait fait cela à Marseille en 1986 et puis en Suisse.

Pour répondre maintenant à ce passage de l'article d'Aude «... instaurer des cours de femmes revient à mettre en avant l'exemplarité masculine dans le karaté », je dirais 3 choses:

1) Même si nous nous entraînons en groupes, la pratique du karaté est aussi très personnelle et par conséquent, même si c'est décevant, peu importe ce que pensent les hommes sur la pratique du karaté par une femme!

2) Je pense qu'il est important de maintenir cet entraînement pour les femmes, essentiellement pour encourager les débutantes et peut-être même les plus avancées, et leur éviter de vouloir imiter les hommes et essayer de renforcer leurs muscles par la musculation ou même ... l'haltérophilie. On oublie trop souvent qu'un coup pour être vraiment efficace doit viser un point vital.

3) Et surtout, c'est un entraînement qui a été instauré par **Me Ohshima** et une fois de plus il faut suivre à la lettre **son** enseignement, ou alors aller s'entraîner ailleurs que dans une association « **Ohshima** Shotokan ». ■

Renée Hug

Ouverture...

Avant son retour en Éthiopie, Elias (Abi Chacra, pour ceux d'entre nous, trop jeunes, qui auraient échappé à ses « banane !! ») nous a recommandé (entre autres) de préserver de bonnes relations avec la fédération. Concrètement, je n'avais pas les idées très claires sur le sujet. Récemment, ce conseil s'est traduit pour ma part par des participations à des stages fédéraux à proximité de Bourges, mon domicile.

L'un des experts insistait sur le relâchement des épaules, la souplesse des techniques, la fluidité des déplacements... des termes étrangement familiers auxquels je devais m'adapter dans un contexte moins familier. Je suis donc allé à sa rencontre.

Benoît Robert, sandan, dojo Orléans la Source

Dans son dojo fédéral de Saint-Germain du Puy, Patrick Bouchaïb organisait le 6 décembre 2015 un stage qu'il partageait avec Giobatta Giusto, 7^{ème} dan Karaté, Expert fédéral 5^{ème} dan Aïkido ; Giobatta Giusto a très simplement accepté de partager ses vues sur la pratique des Arts Martiaux.

➤ Rencontre avec Giobatta Giusto, expert fédéral



Giobatta Giusto, Expert fédéral
(Photo aimablement fournie
par G. Giusto)

cette pratique harmonieuse, mais en même temps efficace quant à l'utilisation de la force de l'autre, les déplacements, les esquives... et la notion de Ki.

Mais l'époque était aux films de karaté... et la compétition m'attirait, j'ai un moment hésité Karaté... Judo... le Karaté correspondait mieux à ma morphologie. J'ai pris mes premiers cours en 1973 et participé à ma première compétition quelques mois après.. et poursuivi pendant 15 ans. Je me suis vite aperçu que je n'aimais pas prendre des coups... je préférais en donner avec le plus ou moins de contrôle du débutant...

Le Karaté compétition, à cette période, était très statique, la recherche du coup « Ippon » était la règle. J'ai donc mixé avec l'Aïkido et utilisé ce qui me semblait le mieux pour ma pratique de la compétition : souplesse, déplacements, esquive, anticipation et chercher à appliquer l'un des grands principes de l'Aïkido, la notion d'IRIMI, c'est à dire entrer dans l'action du partenaire pour mieux le maîtriser..

FSKL : Pouvez-vous vous présenter et décrire votre parcours martial ?

GG : Giobatta Giusto, 63 ans, 7^{ème} dan de Karaté, Expert fédéral, 5^{ème} dan Aïkido. Après avoir pratiqué le football puis le basket, j'ai été attiré par les arts martiaux ; j'ai débuté l'Aïkido en 1970 et le Karaté en 1973.

FSKL : Pourquoi passer de l'Aïkido au Karaté ?

GG : Mon frère pratiquait l'Aïkido, et j'avais trouvé

FSKL : Où en êtes-vous aujourd'hui ?

GG : Le Karaté Shotokan est de par sa construction Kihon-Kata-Kumite un formidable outil d'apprentissage et d'éducation ; ses postures, ses répétitions, sa discipline, et son rituel permettent de structurer le pratiquant physiquement et mentalement.

Avec les années de pratique, l'âge, il faut compenser la force par l'apport de souplesse et introduire et compléter sa pratique avec les notions que j'évoquais plus haut :

- la non-confrontation, IRIMI...
- l'esquive,
- les déplacements,
- l'anticipation... et rechercher le juste positionnement de son corps pour développer l'énergie et le « Ki », gage de pouvoir pratiquer longtemps, gage de rester efficace, dans la pratique de son art martial,

Quelques citations de mon mémoire 7^{ème} dan :

- « Aussi élaborés que soient les styles ou les méthodes, ils finissent par se chevaucher les uns les autres et aussi large que soit le panel des réponses (en termes techniques), elles ont toutes un objectif commun, la recherche d'un résultat...
- Aussi parfaite que soit la forme, l'essence du karaté est la recherche du fond et va bien au-delà des aspects et performances techniques et physiques... l'art de la main vide renvoie aussi à un art de vivre, des chemins philosophiques, un moyen d'éducation, une manière de diriger sa vie, un regard plus tolérant et plus ouvert sur le monde qui nous entoure... **où la finalité serait de vaincre sans combattre.** »

Pratique que je m'efforce de transmettre durant mes stages.

Merci à vous et au plaisir de partager nos savoirs. ■

Giobatta Giusto

Brève de stage...

Stage Spécial Paris Région Centre 2016

Capté durant le stage:

"Radio Bourges... Attention, attention, ... Le Lapin a fait marcher l'Aigle sur les fesses. Je répète ..."

Ce message sibyllin n'a pas manqué de nous interpeller. FSKL mène l'enquête.

(Extraits des Fables de l'Aigle et du Lapin)

Encore une fois, les parisiens envahissent le stage de Paris Région Centre, soutenu par un axe américain (malheureusement, la qualité des images recueillies ne permet pas de constituer des preuves). Cependant, si ça continue, il va falloir que ça cesse ! La résistance s'organise. Nous avons fait appel aux supplétifs Bergeracois qui, avec les "Marseillais", bretons et autres Normands nous ont permis de faire face. ■



L'armada des terribles "supplétifs" bergeracois

Carnet rose...

"Pikachu" est parmi nous ! Ou l'avant garde d'une invasion de pingouins ?

Comme FSKL vous l'annonçait dans son dernier numéro (voir rubrique "Expérience..."), après ses aventures polaires, Aude s'engage dans un autre genre d'aventure. C'est parti : le pingouin Charlie "Pikachu" est arrivé pour Noël 2015, enfin, le 26 (Charlie s'est déjà fait avoir pour les cadeaux).



Charlie "Pikachu" lors de son second stage technique sous la direction de Najima

Sélection photo...



Paris-Vaugirard, un dojo où il fait bon vivre !

Auteur: Carl Enckell (Carl, merci de réclamer ton sanbon kumité lors du prochain stage spécial de Paris)