

TODOMÉ

Magazine officiel de la Fédération de Karaté Traditionnel Buoo France

English Version



LE KARATÉ TRADITIONNEL AU SERVICE DE L'ÉDUCATION



TRADITIONAL KARATE IN THE SERVICE OF EDUCATION



Numéro 15
Juin 2024

La FKT BUDO FRANCE fait appel à vous

Dans le cadre de sa politique de développement, la Fédération de Karaté Traditionnel Budo France est à la recherche de partenaires économiques pour mettre en place nos projets éducatives et nous développer.

Entreprises, médias, nous vous proposons de vous associer aux valeurs du Karaté Traditionnel et à son image, en construisant des partenariats durables et bénéfiques à tous.
N'hésitez à nous contacter par mail: richard@fktbudofrance.fr



Édito

Chers amis,

C'est avec une grande joie que je vous présente le numéro 15 du TODOMÉ. Magazine annuel qui retrace tout ce qui s'est passé au sein de votre fédération au cours de l'année. Nous n'avons pas édité de todomé depuis le covid et revenir sur des événements passés est un grand plaisir.

Le Karaté Traditionnel est une discipline à part entière, c'est une appellation qui a été donné en 1993 par le CIO, reconnue par l'UNESCO comme étant une discipline éducative, par le Japon avec la remise par l'Empereur du Japon de la plus haute distinction à senseï Nishiyama pour le développement du Karaté Traditionnel et le Budo comme culture Japonnaise. Ainsi que toutes les reconnaissances des ministères auprès de nos pays voisins.

Le Karaté Traditionnel est un formidable vecteur d'insertion sociale. La pratique de cet art martial n'est pas bénéfique que pour les jeunes. Les adultes y trouvent également un bon moyen d'acquérir une certaine stabilité émotionnelle, d'apprendre à gérer leur stress, et de faire un réel travail sur eux-mêmes. Les seniors eux aussi y trouvent leur compte. En effet, cette discipline basée sur la technique et la maîtrise de son corps n'abîme pas les articulations, et leur permet de rester en bonne forme physique et mental. En résumé, le Karaté Traditionnel est une discipline recommandée pour des personnes de tout âge.

Depuis sa création en 1984, la fédération travaille et met en place des programmes pour l'éducation et au service de l'éducation. En 2014 Madame le Corre participe à table ronde organisée par l'académie de Paris. Le thème «les arts martiaux comme vecteur d'insertion», Elle a alors demandé à mettre des programmes en place pour

les écoles primaires. Elle n'a pas été prise au sérieux. Dès lors à chaque réunion avec des conseillers du ministère des sports, des mairies, de la réussite éducative ect... elle leur met en avant les programmes éducatifs et les résultats sur les enfants. N'ayant pas une fédération agréée, nous ne sommes pas écoutés et n'arrivons pas à mettre nos projets en place.

«*Les coachs en sport forment des champions pour gagner. Les coachs en Budo forment des champions pour la vie*». Cette phrase de Senseï Nishiyama résume bien ce que représente le Karaté Traditionnel pour ses pratiquants. Se sentir bien dans son corps et dans sa tête, adopter une hygiène de vie, savoir faire face aux difficultés que nous réserve la vie, c'est aussi ça le Karaté Traditionnel.

Dans ce nouveau numéro, nous consacrerons un large dossier sur les vertus éducatives et les bienfaits de notre discipline pour nos enfants. Nous parlerons également de l'actualité nationale et internationale, des événements ou encore de technique.

Ce magazine est aussi le vôtre. N'hésitez pas à nous envoyer vos articles ou vos photos à richard@fktbudofrance.fr.

Je vous souhaite une bonne lecture, et vous remercie pour votre confiance et votre fidélité.

Sandrine El Marhomy



Sommaire

5 ACTUALITÉS

INTERVIEW (ENGLISH VERSION)

6-9 HIDETAKA NISHIYAMA

Senseï Nishiyama vous donne sa vision du Karaté Traditionnel et du Budo

10-11 IBRAHIM EL MARHOMY

Le Karaté Traditionnel après Senseï Nishiyama

TECHNIQUES (ENGLISH VERSION)

12-13 LA RESPIRATION

Les techniques respiratoires en Karaté Traditionnel, par Senseï Nishiyama

DOSSIER (ENGLISH VERSION)

14-29 LE KARATÉ TRADITIONNEL AU SERVICE DE L'ÉDUCATION

La pratique de notre discipline est un véritable tremplin pour nos enfants. Un moyen de s'épanouir dans leur vie, de se forger une personnalité, et de savoir faire face à l'adversité. Nous allons vous expliquer pourquoi.

COMPÉTITIONS

30-37 RÉSULTATS COMPÉTITIONS INTERNATIONALES ET EUROPÉENNES

Les Français encore au top

38-46 PRÉSENTATION ATHLÈTES ET FUTURS ATHLÈTES

47-53 COUPE NATIONALE

Tous les résultats par catégorie de 2022 à 2024

SÉMINAIRES

54-63 Tous les séminaires de 2022 à 2024

Actualités

Remise de médaille

Jeudi 9 décembre 2019, Sandrine El Marhomy et Pierre François ont été décorés de la médaille de bronze du Ministère de la Jeunesse et des Sports et du Ministère de l'Éducation Nationale.

Toutes nos félicitations pour plus de 30 ans d'engagement aux services du sport. Merci à l'OMS Paris20.



Réseaux sociaux

La FKT BUDO FRANCE a le plaisir de vous annoncer le lancement de sa chaîne Youtube officielle ! Vous pouvez y retrouver les meilleurs moments des compétitions, des vidéos de promotion, ou encore des tutoriels. Vous pouvez également nous retrouver sur Facebook et Instagram. À vos clics !



FKT BUDO FRANCE



fkt_budo_france



Fédération de Karaté Traditionnel Budo France

Ceinture noire ITKF

Bravo à Samir Merniz pour l'obtention de son 6ème DANITKF



Vice-Présidente ITKF

Sandrine El Marhomy élue vice-Présidente de L'ITKF. Félicitations !



Nos athlètes récompensés

pour leurs résultats sportifs à la Mairie du 20ème par le maire du 20ème M. Pliez, M. Epara Epara Adjoint au maire chargé du sport et M. dumont Président de l'OMS Paris 20.



TAFISA

Reconnaissance de L'ITKF par l'Association Internationale pour le Sport pour Tous



22th World Traditional Karate Championship
www.itkf.global

TODOMÉ - REDACTION, 50 rue des Rigoles 75020 Paris - Tél: 01 47 97 20 20

Directrice de la Rédaction : Sandrine LE CORRE,

Photographe : I. El Marhomy, BUDÔ et Vanessa Silvera,

Traduction: Richard Siliphayvanh

Les textes et les photos sont de la propriété de la FKT BUDO FRANCE, toutes reproductions sont interdites

TODOMÉ magazine fédéral, distribué à tous les clubs affiliés à la FKT BUDO FRANCE

Site: www.fktbudoofrance.fr e-mail: richard@fktbudoofrance.fr

Interviews

Sensei Nishiyama - Paris 2005

Nous vous proposons de (re)découvrir cet entretien de Sensei Nishiyama, réalisé par la FKTBUDOFrance pour la télévision française Canal + Sport lors de son 12^{ème} Séminaire International à Paris, en décembre 2005. Cet entretien, qui aborde bon nombre de sujets liés au Karaté Traditionnel et au Budo est très instructif, d'où notre volonté de la partager avec vous une nouvelle fois.

Sensei, vous êtes le président de l'ITKF (Fédération Internationale de Karaté Traditionnel). Pouvez-vous, pour commencer cet entretien, revenir sur la différence qui existe entre le karaté traditionnel et les autres pratiques de karaté ?

À l'origine, il n'y a qu'un seul type de karaté. Après la Seconde guerre mondiale, le karaté a bénéficié d'un grand intérêt à travers le monde, et de nombreux pays l'ont adopté. Toutefois, le terme de karaté a rapidement été utilisé pour désigner des pratiques s'apparentant, en apparence seulement, au karaté. Pour clarifier la situation vis-à-vis du public, j'ai donné le nom de Karaté Traditionnel à la forme originelle de l'art martial.

Lorsque vous avez participé à la création de la JKA, vous étiez en faveur de la compétition. Y êtes-vous toujours favorable ? La compétition ne contribue-t-elle pas à la perte d'authenticité de la pratique

De profonds changements sont apparus avec l'essor de la compétition. Certaines de ces pratiques ont commencé à ressembler à un jeu, mais le karaté n'en est pas un ! Au cours de son évolution, le karaté s'est élevé au rang de Budo – l'Art Martial. Dans toutes les pratiques du Budo, il existe une technique majeure appelée Todomé, qui signifie «coup déterminant». Si un danger se présente, si un adversaire nous menace, nous devons être capable en une attaque de détruire l'adversaire. En Karaté Traditionnel en particulier, le Todomé est une technique déterminante réalisable avec différentes parties du corps : poing, coude, pied,... Les autres techniques telles que Uke Wasa et les déplacements du corps servent au travail de support.

En karaté traditionnel et en Budo, il existe une longue tradition de compétition dont la forme d'origine est appelée SHI Ai, littéralement « se tester l'un l'autre ».

Au cours de l'entraînement, il devient parfois nécessaire de s'évaluer et de se tester, mais aussi de prendre le meilleur de l'adversaire. Dans l'ancien temps, l'un des deux adversaires y laissait le plus souvent la vie. Shi Ai fait partie intégrante du système d'entraînement du Budo.

En ce qui nous concerne, le corpus réglementaire des compétitions de Karaté Traditionnel a été soigneusement élaboré dans le respect de l'esprit du Budo. Par exemple, nous ne reconnaissons Zuki Wasa ou Geri Wasa que s'ils sont réalisés avec le Todomé.



Je ne connais pas les autres pratiques de karaté car je n'ai de ma vie pratiqué qu'un seul karaté, mais il me semble que dans nombre de compétitions, les points soient attribués dès qu'il y a contact; il s'agit bien de pratiques fondamentalement différentes.

J'aimerais revenir sur l'histoire du karaté et sur votre parcours, qui illustre parfaitement l'expansion du karaté à travers le monde. Pouvez-vous nous donner brièvement votre vision de son histoire ?

Nous avons reçu les techniques du karaté de l'île d'Okinawa située à l'extrême sud de l'archipel du Japon. Ces techniques trouvent elles-mêmes leur origine en Chine, dans la pratique du Chan Wa. Il existait à l'époque de nombreux styles d'arts martiaux utilisant toutes sortes d'armes : lances, sabres de différentes tailles, etc. L'entraînement étant fondé sur les principes identiques, on retrouvait les mêmes mouvements corporels spécifiques dans ces techniques de

combat. Pour l'entraînement ou les démonstrations, il n'était pas toujours nécessaire d'utiliser réellement une arme, les mouvements corporels suffisaient.

Dans le Chan Wa chinois, nous voyons qu'il s'agit d'un entraînement au combat réalisé à mains nues, incorporant d'amples mouvements d'une grande beauté. Si, lors de ces démonstrations, les pratiquants s'exercent sans se représenter qu'ils ont une arme entre les mains, cela n'a pas de sens.

À Okinawa, pour des raisons politiques, la possession de toute arme fut interdite durant des siècles. Quand les habitants recurent les techniques de Chine, ils établirent un art de combat

sans arme qui fut, au début du XX^{ème} siècle, transmis dans les îles importantes du Japon.

Le Japon possédait de son côté une très longue histoire en matière d'arts martiaux, connus sous le nom de Budo. Les nombreuses guerres civiles qui ont émaillé l'histoire du Japon ont vu différents styles de combat se mettre en place. Il s'agissait essentiellement de combats de groupe basés sur la puissance physique.

Lorsque les guerres furent terminées, les maîtres se mirent à rechercher des systèmes de combat plus individuels. La simple puissance physique a alors laissé place à la recherche de qualités physiques et mentales permettant de vaincre un adversaire a priori plus puissant. En suivant cette voie, ils poursuivaient un idéal qui est de vaincre, sans combattre toutefois, en combat réel, la défaite signifie la mort ; cents victoires pour cents combats ne sont rien au regard d'une victoire sans un seul combat.

Comment y parvenir ? Par l'entraînement sans cesse répété, nous développons notre physique et notre mental, et au-delà, nos qualités humaines, notre humanité profonde. Par la force de notre esprit, nous voulons rendre impossible la seule idée d'être attaqué. Tel est l'idéal du Budo. En arrivant au Japon, le karaté a hérité de cet esprit.

Avec votre venue en France, et de par vos voyages dans le monde entier, nous ressentons que vous vous attachez à transmettre l'esprit du Budo. Pouvez-vous nous parler de votre propre expérience, en commençant par votre enfance, votre éducation dans le Budo, et les périodes difficiles de privation? Quel a été l'enseignement de votre maître ?

Je suis né en 1928, à une période difficile du Japon déjà en guerre. En ce temps le Budo était très populaire. J'ai commencé à pratiquer le kendo à 5 ans, jusqu'à l'âge de 15 ans où j'ai définitivement opté pour le karaté. Au début, je n'aimais pas le kendo car nous étions astreints chaque jour à de longs entraînements particulièrement durs. Mon sensei me disait: « tes épaules sont raides, je n'arrive pas à te corriger ! » Il me donnait un sabre de bois lourd, des exercices à répéter de nombreuses fois, réalisables seulement si l'on fait les mouvements correctement ! Puis il y avait les coups à répétition sur tout le corps, et la douleur... C'était ce genre d'entraînement !

Un jour, j'ai appris que la technique ultime du Kendo, très célèbre, était le moto dori (combattre sans arme contre un sabre). Ensuite, lorsque j'ai découvert le karaté, où l'on peut faire face à mains nues à un adversaire armé, je me suis souvenu du moto dori ! Cela m'a paru intéressant, et c'est ce qui m'a décidé à pratiquer le karaté.

À cette époque, peu de personnes connaissaient le karaté au Japon, et la plupart d'entre eux n'avaient même jamais entendu le mot karaté ! J'habitais à Tokyo, les seuls endroits où l'on enseignait le karaté étaient deux dojos, et peut-être cinq ou six universités.

Après la Seconde guerre mondiale, en revanche, le karaté a connu une expansion rapide ; de nombreux dojos ont ouvert à

travers le Japon.

Je n'en connais pas la raison, mais je peux parler de ma propre expérience. Depuis l'enfance que j'ai partagée avec mes semblables, jusqu'à l'université, nous n'avions qu'un idéal: le Pays, l'Empereur. Nous devions nous battre et mourir pour notre pays. Mais en un seul jour (Sensei fait allusion au drame nucléaire d'Hiroshima NDLR), notre monde a été totalement bouleversé. Tout le passé était à jeter, tout ce en quoi nous avions cru était mauvais. De sorte que l'on ne pouvait croire en quoi que ce soit dans cette impermanence. Comme bien d'autres, je me suis senti comme vidé à l'intérieur. Pratiquer le karaté, s'entraîner durement, a été un moyen de se reconstruire. Telle est mon expérience : sans karaté, je n'aurais peut-être pas eu l'énergie de me reconstruire. En participant au développement du karaté à travers le monde, j'ai ressenti ce même besoin, en particulier dans les pays récemment libérés du communisme; dans un monde sans repère, la pratique du karaté se révèle être d'une grande aide. Lorsque nous partageons nos expériences, nous nous comprenons parfaitement.

Le karaté, en un sens, est un sport, un sport magnifique. Bien entendu, j'aime le sport ! Mais dans les sports classiques, l'énergie et la vitesse se dispersent avec l'effort. Le Budo est différent. Nous gardons l'énergie près de nous. Tel est l'idéal du Budo. J'insiste sur ce point car j'observe qu'en Occident, de nombreuses personnes font l'erreur de se disperser, notamment après les victoires en compétition. Je dis qu'en Budo, il ne faut pas penser avec le cerveau, mais avec l'esprit. Agissez par le Ki. **Remettre l'esprit et l'âme au cœur de notre démarche nous aide à prendre rapidement les bonnes décisions.**

En 1953, vous êtes devenu instructeur de la S.A.C. (Strategic Air Command), et vous vous êtes par la suite installé aux Etats-Unis.

Une division de l'American Air Force, la S.A.C. a mis en place une équipe afin d'étudier les techniques de combat japonaises. Son but était d'arriver à pouvoir s'échapper en cas de crash en territoire hostile. Au début, une seule équipe devait assimiler la boxe chinoise, la lutte, et d'autres sports de combat. Puis l'unité s'est rendue au Kodokan, au Japon apprendre le judo, le karaté. Ils étaient organisés en rotation d'une vingtaine de personnes en stage sur trois mois. Les principales disciplines étudiées au Japon étaient le judo, le karaté enseigné par Maître Funakoshi et certains de ses élèves, dont moi-même. Cela a commencé en 1950 et s'est terminé en 1953.

De retour dans leur base aux Etats-Unis, ceux qui avaient suivi la formation enseignaient à leur tour au reste des troupes. Ils nous invitaient ponctuellement pour les aider à contrôler leur système d'entraînement ainsi que la qualité de leurs techniques. Certains instructeurs, lorsqu'ils furent démobilisés, décidèrent d'ouvrir des dojos. Bien entendu, la qualité laissait à désirer ! Ils ne s'étaient entraînés que trois mois au Japon, et franchement, deux à trois mois passés à pratiquer les Tsuki et les Geri ne sont pas d'une grande aide !

Notre système de grades ne permettait d’ailleurs d’obtenir la ceinture noire (qui représente le niveau où l’on est capable de réaliser un todomé) qu’après un minimum de trois années de pratique, nous les avons néanmoins aidés.

J’aimerais vous relater une petite anecdote à ce sujet: ***des compagnies aériennes voulaient former leur personnel de bord dans l’éventualité d’une prise d’otage. On m’a demandé si je pouvais les aider, ce qui m’a d’abord fait rire ! Comment de jeunes hôteses pourraient-elles faire face à des terroristes ? Malgré tout j’ai accepté de relever ce défi, et l’on m’a donné trois semaines d’entraînement ! La seule technique que nous avons travaillé était le Uke Wasa. Il fallait au moins développer la capacité à bloquer et surtout la confiance en soi, le fait de se dire, je peux bloquer. Ce n’est pas si dur, contrairement au Todomé qui nécessite de nombreuses années. Savoir que l’on est capable de bloquer une attaque permet de stabiliser ses émotions, et dès lors, être capable d’imaginer une stratégie: utiliser une couverture, s’échapper, etc... Dans l’excitation ou la panique, on devient paralysé.***

Lorsqu’on regarde l’histoire du karaté, il est intéressant de se rappeler les nombreuses techniques anciennes, notamment avec les doigts, le griffage des yeux, etc. Un maître célèbre, Maître Itotsu, a élaboré un programme d’éducation physique basé sur le karaté. Il a ainsi changé les Katas en donnant plus d’amplitude aux mouvements pour travailler le corps. Les techniques à main ouverte sont devenues des techniques de poings pour la sécurité. Maintenant, c’est ainsi que nous pratiquons. Les techniques des Katas anciens permettaient de vaincre des adversaires plus forts que soi, en les aveuglant par exemple. Les yeux sont notre point faible. Tel était ***le conseil que je donnais au personnel des compagnies aériennes : n’essayez pas de frapper, de porter une attaque ! Bloquez et griffez les yeux, puis prenez la fuite si possible. Si vous devez vous défendre, utilisez les mains, les coudes et les genoux, qui sont des parties très puissantes de notre corps. Enfin, veillez à votre position durant le combat vis-à-vis de vos adversaires: après avoir lancé une attaque, il est important de dépasser l’adversaire et de se retrouver dans son dos, ce qui vous protège d’une attaque venant de l’arrière. Un bon positionnement vous met en sécurité. Dans toute attaque, il y a une zone aveugle différente selon les techniques. Il faut en être conscient et se déplacer en conséquence.***

Senseï, vous avez beaucoup insisté au long du séminaire sur la respiration, et l’importance du souffle. Pouvez-vous nous rappeler en quoi ces notions sont fondamentales ?

La respiration est fondamentale dans tous les arts du Budo. On retrouve toujours la même séquence: d’abord l’intention, c’est-à-dire la représentation mentale de l’action à accomplir.

Puis la respiration et enfin les muscles, c’est-à-dire l’action corporelle. La respiration engendre l’action. La maîtrise du corps passe donc nécessairement par la maîtrise du souffle.

Puis la respiration et enfin les muscles, c’est-à-dire l’action corporelle. Pensez à une personne portant une lourde charge. Beaucoup de gens se blessent s’ils ne sont pas coordonnés. Maintenant, si je me prépare correctement, que je visualise les mouvements à effectuer et que je contrôle le corps par le souffle, tout ira bien : le corps saura déjà comment effectuer le mouvement.

Votre propre instructeur était Maître Funakoshi. Pouvez-vous nous parler de lui ?

Lorsque j’ai commencé le karaté, je suis allé au Dojo Shotokan. Il a été bombardé à plusieurs reprises pendant la Deuxième guerre mondiale. Puis, après la guerre, je suis allé à l’université et j’ai intégré l’équipe de karaté. Une fois par semaine, Maître Funakoshi venait nous enseigner. C’était une personne très douce, de petite taille.

« nous développons notre physique et notre mental, et au-delà, nos qualités humaines, notre humanité profonde »

Nous travaillions essentiellement les Katas et les Bunkais. Cela nous changeait des autres cours où nous pratiquions essentiellement les kumités. Ce n’est qu’après bien des années que j’ai totalement compris son enseignement profond. Maître Funakoshi avait également beaucoup de

bon sens et de répartie. Une petite anecdote: ***«lorsqu’il faisait la démonstration de Heian Nidan, maître Funakoshi réalisait le premier blocage en se penchant en arrière. Alors que nous lui demandions pourquoi il ne le faisait pas droit comme il nous l’avait enseigné, il nous répondait en riant: « je suis petit ! Si on m’attaque, le Tsuki viendra d’en haut, je dois donc me protéger ! »*** Il connaissait parfaitement son corps et ses actions. Son karaté était adapté à sa corpulence.

Une dernière question: d’où vous vient l’énergie pour continuer à parcourir inlassablement le monde, donner votre enseignement spécialement aux jeunes ? Avez-vous un secret ?

(rires) Je n’ai pas de secret ! La vérité est qu’en Budo nous gardons notre énergie en nous. Même si nous l’utilisons brusquement pour des mouvements externes, nous la ramenons aussitôt en nous. Nous renouvelons ainsi perpétuellement notre énergie. Si nous laissions notre énergie au dehors, nous serions morts ! Dans l’enseignement, c’est la même chose. D’une certaine manière on « donne » son énergie aux pratiquants et la recevons d’eux en retour. Tel est le cycle.

Propos recueillis et traduits par François Carlot

Senseï El Marhomy, depuis cet interview onze ans se sont écoulées. Senseï Nishiyama nous a quitté en 2008. Que retenir de lui et de ce qu’il a apporté pour le développement du Karaté Traditionnel?

Je ne remercierai jamais assez Shihan Hidetaka Nishiyama. c’était un monument mondial, et l’avoir eu chez nous, en France, durant plus de 15 ans a été une chance extraordinaire.

Senseï Nishiyama était là non pas pour nous enseigner les techniques de karaté taditionnel par elles-mêmes, mais pour nous éclairer sur la direction à prendre, et pour que nous ne nous écartions pas du chemin.

Comme Senseï nous l’expliquait, il y a de nombreuses directions différentes. Certains n’hésitent pas à créer leurs propres styles.

Au sein de cette jungle, il ne faut pas se perdre, il faut rester dans la voie du Karaté Traditionnel, la voie du Budo qui nous amène à améliorer notre personnalité, notre physique et notre mental. J’ai eu la chance de travailler avec Senseï.

Il a formé des instructeurs très célèbres dans le monde entier et j’ai l’honneur de faire partie de ses élèves. Il a également été d’un soutien inestimable pour la Fédération de Karaté Traditionnel en France. Il nous a toujours soutenu et a toujours répondu présent à nos appels.

En suivant l’enseignement de Senseï, chacun s’aperçoit rapidement qu’il donne avec beaucoup de générosité, sans retenue. C’est un homme qui est là pour donner, pour que l’on puisse transmettre la voie du Karaté Do.

Si je lui demandais, «Sensei, êtes-vous inquiet pour le karaté de demain, avec toutes les directions de pratiques qui existent ?» Il me répondait simplement ce n’est pas grave s’il y a plusieurs pratiques, l’essentiel est qu’une seule personne croit et pratique pour que la voie se perpétue.

Je fais partie de cette chaîne et nous souhaitons qu’elle continue. C’est un message très simple et très fort à la fois. Une seule personne suffit pour garder la voie du Karaté Traditionnel. Cependant je vous rassure, il n’y a pas qu’une personne derrière Senseï, nous sommes des milliers à travers le monde !



Senseï Sandrine depuis ces deux entretiens Senseï Ibrahim El Marhomy nous a quitté. Vous avez pratiqué avec les deux grands Senseï. Pouvez vous nous en parler?

J’ai commencé à m’entraîner avec sensei El Marhomy en 1987, c’était un homme et un sensei passionné , le Karaté Traditionnel était sa vie, son ADN. D’une très grande humilité , qui transmettait sans compter. J’ai eu la chance de l’avoir comme mari et comme Sensei.

J’ai commencé mon entraînement avec sensei Nishiyama en 1995 . J’ai été impressionné par le hara que dégageait sensei Nishiyama. toujours l’envie et cette passion de transmettre. Deux grans hommes passionnés et passionnant. Je ne les remercierai jamais assez de nous avoir transmis la voie.



Interviews

Sensei Nishiyama - Paris 2005

We invite you to (re)discover this interview with Sensei Nishiyama, conducted by the FKTBU-DOFRANCE for French television channel Canal + Sport during its 12th International Seminar in Paris, December 2005.

Sensei, you are the President of the ITKF (International Traditional Karate Federation). Could you begin this interview by explaining the difference between traditional karate and other karate practices?

Originally, there was only one type of karate. After the Second World War, karate enjoyed great interest throughout the world, and many countries adopted it. However, the term «karate» was soon used to designate practices that were only superficially similar to karate. To clarify the situation for the public, I have given the name Traditional Karate to the original form of the martial art.

When you helped create the JKA, you were in favour of competition. Are you still in favour? Doesn't competition contribute to the loss of authenticity of the practice?

With the rise of competition came profound changes. Some of these practices began to resemble a game, but karate is not a game! In the course of its evolution, karate has risen to the rank of Budo - the Martial Art. In all Budo practices, there is a major technique called Todomé, which means «decisive blow». If danger presents itself, if an adversary threatens us, we must be able to destroy the opponent in a single attack. In Traditional Karate in particular, Todomé is a decisive technique that can be performed with different parts of the body: fist, elbow, foot, etc. Other techniques such as Uke Wasa and body movement are used for support work.

In traditional karate and Budo, there is a long tradition of competition, the original form of which is called SHI Ai, literally «testing each other».

In the course of training, it sometimes becomes necessary to evaluate and test oneself, but also to get the best of one's opponent. In the old days, one of the two opponents usually lost his or her life. Shi Ai is an integral part of the Budo training system, and as far as we are concerned, the rules and regulations governing Traditional Karate competitions have been carefully drawn up in keeping with the spirit of Budo. For example, we only recognize Zuki Wasa or Geri Wasa if they are performed with Todome.

I'm not familiar with other karate practices, as I've only practised one in my life, but it seems to me that in many competitions, points are awarded as soon as contact is made; they are indeed fundamentally different practices.

I'd like to come back to the history of karate and your background, which perfectly illustrates the expansion of karate throughout the world. Could you give us your vision of its history?

We received our karate techniques from the island of Okinawa, in the extreme south of the Japanese archipelago. These techniques themselves originated in China, in the practice of Chan Wa. At the time, there were many styles of martial arts using all kinds of weapons: spears, sabres of various sizes, etc. Training was based on the principles of the art of fighting. As training was based on identical principles, the same specific body movements were used in these fighting techniques.

For training or demonstrations, it wasn't always necessary to actually use a weapon; body movements were sufficient.

In Chinese Chan Wa, we see that it's all about bare-handed combat training, incorporating wide, beautiful movements.

In Okinawa, for political reasons, the possession of any weapon was forbidden for centuries. When Okinawans received techniques from China, they established an art of unarmed combat which, by the beginning of the 20th century, had been transmitted to Japan's major islands.



Japan, for its part, had a very long history of martial arts, known as Budo. The many civil wars that punctuated Japan's history saw the emergence of different fighting styles. These were essentially group fights based on physical power.

When the wars were over, the masters began to look for more individual fighting systems. Simple physical power gave way to the search for physical and mental qualities that would enable them to defeat a more powerful opponent. In following this path, they pursued an ideal which is to win, without fighting. In real combat, however, defeat means death; a hundred victories for a hundred fights are nothing compared to a victory without a single fight.

How can this be achieved? Through ceaseless training, we develop our physical and mental strength, and beyond that, our human qualities, our deepest humanity. With the strength of our spirit, we aim to make the very idea of being attacked impossible. This is the ideal of Budo.

With your arrival in France, and your travels all over the world, we sense that you are committed to transmitting the spirit of Budo. Can you tell us about your own experience, starting with your childhood, your education in Budo, and the difficult periods of deprivation? What did your master teach you?

I was born in 1928, at a difficult time in Japan, which was already at war. In those days, Budo was very popular. I started practising kendo at the age of 5, until the age of 15, when I definitively opted for karate. At first, I didn't like kendo because we had to do long, hard training sessions every day, and my sensei used to say to me: «Your shoulders are stiff, I can't correct you! He'd give me a heavy wooden sword, exercises to be repeated over and over again, only achievable if you did the movements correctly! Then there were the repeated blows all over the body, and the pain... It was that kind of training!

One day, I learned that the ultimate and most famous Kendo technique was moto dori (unarmed sword fighting). Then, when I discovered karate, where you can face an armed opponent with your bare hands, I remembered moto dori! At the time, few people in Japan knew anything about karate, and most of them had never even heard the word karate! I lived in Tokyo, and the only places where karate was taught were two dojos, and maybe five or six universities.

After the Second World War, on the other hand, karate expanded rapidly, with dojos opening all over Japan. I don't know why, but I can speak from my own experience. From childhood, which I shared with my peers, to university, we had only one ideal: the Country, the Emperor. We had to fight and die for our country. But in a single day (Sensei is referring to the Hiroshima nuclear tragedy), our world

was turned upside down. Everything we'd believed in was wrong. So we couldn't believe in anything in this impermanence. Like many others, I felt emptied inside. Practicing karate, training hard, was a way of rebuilding myself. This is my experience: without karate, I might not have had the energy to rebuild myself. Taking part in the development of karate around the world, I've felt the same need, particularly in countries recently liberated from communism; in a world without landmarks, the practice of karate proves to be a great help. When we share our experiences, we understand each other perfectly.

In a way, karate is a sport, a magnificent sport. Of course, I love sport! But in classic sports, energy and speed are dispersed with effort. Budo is different. We keep the energy close to us. That's the Budo ideal. I'm insisting on this point because I've observed that in the West, many people make the mistake of dispersing themselves, especially after winning a competition. I say that in Budo, don't think with your brain, think with your mind. Act with Ki. **Putting mind and soul back at the heart of our approach helps us to make the right decisions quickly.**

In 1953, you became an instructor with the S.A.C. (Strategic Air Command), and later moved to the USA.

A division of the American Air Force, the S.A.C. set up a team to study Japanese combat techniques. Their aim was to find a way of escaping in the event of a crash in hostile territory. At first, a single team had to assimilate Chinese boxing, wrestling and other combat sports. Then the unit went to the Kodokan in Japan to learn judo and karate. They were organized in three-month rotations of around twenty people. The main disciplines studied in Japan were judo, karate taught by Master Funakoshi and some of his students, including myself. This began in 1950 and ended in 1953.

Back at their bases in the USA, those who had completed the training would in turn teach the rest of the troops. They would invite us from time to time to help them monitor their training system and the quality of their techniques. When some instructors were demobilized, they decided to open dojos. Of course, the quality left much to be desired! They'd only trained for three months in Japan, and frankly, two to three months spent practicing Tsuki and Geri isn't much help!

In fact, our grading system meant that only after a minimum of three years' practice could you obtain a black belt (which represents the level at which you are able to perform a *todo-mé*), so we helped them.

I'd like to tell you a little anecdote on this subject: *some airlines wanted to train their flight attendants in the event of a hostage situation. I was asked if I could help them, which at first made me laugh! How could young stewardesses face terrorists? Nevertheless, I accepted the challenge, and was given three weeks' training! The only technique we worked on was Uke Wasa. We had to at least develop the ability to block and, above all, the self-confidence to say to ourselves, I can block. It's not that hard, unlike Todomé, which takes many years. Knowing that you can block an attack stabilizes your emotions, and enables you to imagine a strategy: use cover, escape, etc. In excitement or panic, you become paralyzed.*

When looking back at the history of karate, it's interesting to recall the many ancient techniques, including finger strikes, eye scratches and so on. A famous master, Master Itotsu, developed a physical education program based on karate. He changed the katas by giving more amplitude to the movements to work the body. Open-hand techniques became fist techniques for safety. That's how we practice now. Ancient kata techniques were used to defeat stronger opponents by blinding them, for example. The eyes are our weakest point. This was my advice to airline staff: don't try to hit, don't try to attack! Block and scratch the eyes, then flee if possible. If you have to defend yourself, use your hands, elbows and knees, which are very powerful parts of your body. Finally, pay attention to your position in relation to your opponents during the fight: after launching an attack, it's important to overtake your opponent and get behind his back, which protects you from an attack coming from behind. Good positioning keeps you safe. In every attack, there's a blind spot that differs from one technique to another. You need to be aware of this and move accordingly.

Sensei, throughout the seminar you placed great emphasis on breathing and the importance of the breath. Can you remind us why it is fundamental?

Breathing is fundamental to all Budo arts. The sequence is always the same: first the intention, i.e. the mental representation of the action to be performed. Then the breath, and finally the muscles, i.e. the bodily action. Breathing gene-

rates action. Mastery of the body therefore necessarily involves mastery of the breath. Then the breath and finally the muscles, i.e. bodily action. Think of someone carrying a heavy load. Many people get injured if they're not coordinated. Now, if I prepare myself properly, visualize the movements to be performed and control the body with the breath, everything will be fine: the body will already know how to perform the movement.

Your own instructor was Master Funakoshi. Can you talk more about him?

When I started karate, I went to the Shotokan Dojo. It was bombed several times during the Second World War. Then, after the war, I went to university and joined the karate team. Once a week, Master Funakoshi came to teach us. He was a very gentle person, small in stature. We mainly worked on katas and bunkais. It was a nice change from other classes where we mainly practiced kumite.

« we develop our physical and mental capacities, and beyond that, our human qualities, our deepest humanity »

It was only after many years that I fully understood his profound teaching. Master Funakoshi also had a lot of common sense and good repartee. A little anecdote: «When he was demonstrating Heian Nidan, Master Funakoshi would perform the first block by leaning back. When we asked him why he didn't do it straight as he had taught us, he

laughed and replied: «I'm small! If I'm attacked, the Tsuki will come from above, so I have to protect myself!» He knew his body and his actions perfectly.

One last question: where do you get the energy to keep travelling the world, teaching young people in particular? Do you have a secret?

(laughs) I don't have a secret! The truth is that in Budo we keep our energy inside us. Even if we suddenly use it for external movements, we immediately bring it back into ourselves. In this way, we perpetually renew our energy. If we left our energy outside, we'd be dead!

In teaching, it's the same thing. In a way, we «give» our energy to practitioners and receive it from them in return. This is the cycle.

Interview by François Carlot

Sensei El Marhomy, eleven years have passed since this interview. Sensei Nishiyama passed away in 2008. What do you remember about him and his contribution to the development of Traditional Karate?

I can't thank Shihan Hidetaka Nishiyama enough. He was a world monument, and to have had him here in France for over 15 years was an extraordinary opportunity.

Sensei Nishiyama wasn't there to teach us the techniques of traditional karate per se, but to enlighten us on the direction to take, and to make sure we didn't stray from the path.

As Sensei explained, there are many different directions. Some don't hesitate to create their own styles.

In the midst of this jungle, we mustn't lose our way, we must stay on the path of Traditional Karate, the path of Budo which leads us to improve our personality, our physique and our mind. I was lucky enough to work with Sensei.

He has trained some of the world's most famous instructors, and I'm honoured to be one of his students. He has also been invaluable to the Traditional Karate Federation in France. He has always supported us and answered our calls.

When you follow Sensei's teaching, you quickly realize that he gives generously, without restraint. This is a man who is there to give, so that we can pass on the way of Karate Do.

If I asked him, «Sensei, are you worried about tomorrow's karate, with all the different directions of practice that exist?» He'd simply reply that it doesn't matter if there are several practices, the essential thing is for one person to believe and practice so that the way continues.

I'm part of that chain, and we want it to continue. It's a very simple and powerful message. One person is enough to keep the path of Traditional Karate alive. But I assure you, there's not just one person behind Sensei - there are thousands of us all over the world!



Sensei Sandrine, since these two interviews, Sensei Ibrahim El Marhomy has left us. You practiced with both great Senseis. Could you expand on it ?

I started training with El Marhomy sensei in 1987. He was a passionate man and sensei, and traditional karate was his life, his DNA. He was very humble and passed on his knowledge without counting the cost. I was lucky enough to have him as a husband and as a Sensei.

I began training with Nishiyama sensei in 1995. I was impressed by the hara that Nishiyama sensei exuded, always with the desire and passion to pass on. Two great, passionate men. I can't thank them enough for passing on the way to us.



Le Karaté Traditionnel après Senseï Nishiyama par Senseï El Marhomy 2010

Sensei Nishiyama nous a quitté il y a maintenant deux ans. Avec Ibrahim El Marhomy, qui était son représentant en France, en Afrique et au Moyen-Orient nous avons fait le point sur son enseignement et sur l’héritage qu’il a laissé aux karatékas du monde entier.

Todomé: Senseï Nishiyama est décédé depuis deux ans. Comment son enseignement a-t-il été transmis ?

Senseï El Marhomy: Sensei Nishiyama a ouvert une voie, la voie du Karaté Traditionnelle, pour ses élèves. Il n’a pas désigné d’héritier pour lui succéder. C’était un homme universel, il a enseigné partout dans le monde sur tous les continents. La chose la plus importante à souligner, c’est qu’il ne s’est pas seulement contenté d’enseigner : il a laissé des écrits. Je me rappelle d’une phrase qu’il m’a dite un jour : **Seules les écrits ne meurent jamais.** Ce qui fait que la voie est conservée, la Fédération Internationale de Karaté Traditionnel (ITKF) continue avec à sa tête un de ses élèves, le Canadien Richard Jorgensen, et tout se passe bien.

Q: Il n’a pas désigné d’héritier?

R: Non, et cela a beaucoup surpris une partie de ses élèves proches mais aussi parce que l’ITKF est une fédération internationale et non une école. Mais je le répète, tout ce qui concerne le karaté traditionnel a été conservé par des écrits. Sensei Nishiyama le répétait souvent : **« Maître Nakayama est parti, à présent c’est mon devoir de conserver le karaté pour les générations à venir. Il y eu des dérives, notamment à travers la pratique et la compréhension du karaté traditionnel, parce que nous n’avons pas été suffisamment précis sur ce qu’on devait faire : nous avons manqué de documents écrits. »** Il était très conscient de ce problème, et il a fait un gros travail de recherche pour conserver le Karaté dans son intégrité.

Q: Quels écrits a-t-il laissés ?

R: Il y a le règlement de l’ITKF, pour toutes les catégories de compétitions, et les règles techniques, ce qu’on appelle la formation instructeur de l’ITKF. Chaque technique est détaillée et définie de façon minutieuse. Rien n’est laissé au hasard. D’ailleurs depuis deux ans, tout se passe très bien au niveau des compétitions : il y a eu la Coupe du monde en Pologne et le Championnat du Monde au Brésil, il y aura prochainement la coupe d’Europe en juin, en Pologne, puis le championnat d’Europe en Israël, en novembre.

Q: Peut on dire que l’ITKF a survécu à maître Nishiyama ?

R: Tout à fait. Sensei Nishiyama était un peu comme un père pour moi à travers son enseignement. Plus d’une fois, je lui ai posé la question : **« Senseï, qu’est ce que vous souhaitez, quel est votre rêve ? – sa réponse: mon rêve, est que le karaté traditionnel continue. »** Il a passé sa vie, jusqu’à la fin, en kimono pour enseigner : il n’avait pas d’ambition

personnelle. Même après avoir été décoré par l’empereur du Japon, c’était un homme simple. Mais son but était vraiment de conserver et préserver le karaté traditionnel.

Q: Est-ce que l’enseignement de Sensei Nishiyama a modifié ta façon de pratiquer le karaté ?

R: Oui, il a tout modifié. Un jour, un pratiquant lui avait posé la question **« Est-ce qu’un karatéka doit pratiquer comme un samouraï ? »** Il a répondu : **« Le temps des samouraï est révolu. »** Il a voulu que le karaté traditionnel devienne un art éducatif, pas uniquement physique mais aussi mental, pas réservé aux adultes mais aussi pour les enfants, les adolescents. A travers la pratique du karaté traditionnel, on peut aboutir à une véritable éducation aujourd’hui pour nos enfants et nos petits enfants. Grâce à son enseignement, j’ai beaucoup modifié ma façon de transmettre et aussi d’étudier et de communiquer avec mes élèves.

Q: Modifier dans quel sens ?

R: J’ai été formé par la première génération des instructeurs de la JKA : A l’époque, le karaté, c’était marche ou crève ! Aujourd’hui, nous avons comme élèves des hommes d’affaires, des artistes, des ouvriers ou autres; ils finissent leurs journées de travail et ensuite ils viennent pratiquer. Ils ont deux vies dans la même journée. Quand ils viennent ici, je ne leur enseigne pas un karaté uniquement physique : j’enseigne un karaté qui puisse les aider à améliorer leur propre vie à travers la pratique. Je leur donne matière à réflexion pour qu’ils puissent amener la pratique faite au dojo dans leur vie de tous les jours, que ce soit sur le plan mental, sur le plan physique ou bien par rapport à leur entourage familial ou professionnel. Leur vision change complètement. Cela est bien défini dans les quatre commandements aux instructeurs : Bien étudier la capacité physique et mentale de ses élèves pour pouvoir leur enseigner. On n’enseigne pas parce qu’on sait faire mais on transmet. Avant j’enseignais ce que je savais faire : Sensei Nishiyama m’a appris à transmettre. Comment ? Il faut aller en profondeur pour essayer de toucher les gens, pour qu’ils puissent eux-mêmes êtres réceptifs. Aujourd’hui nous sommes dans un monde de médias où tout va très vite. Quand on veut quelque chose, on va sur internet. Mais l’instructeur restera toujours quelque chose d’unique, parce qu’il ne donne pas uniquement une information : il transmet une partie de soi à l’élèves. Il donne de sa personne, il adapte son enseignement en fonction des personnes qu’il a en face de lui.

Q: Qu’est-ce que tu mets derrière le mot « traditionnel »?

R: Nous sommes dans un monde où il existe des phénomènes de mode : quand un truc marche, tout le monde veut faire la même chose. J’étais même agacé parce que certains prétendent faire du karaté traditionnel sans savoir ce que c’est. Mais Sensei m’a dit : **« Il ne faut pas s’inquiéter ; les gens qui parlent et qui ne connaissent pas, resteront toujours ignorants. »**

Le karaté traditionnel, en un mot, c’est la forme originelle du karaté -do basé sur le concept du Budo qui travaille le le

corps, l’esprit et le mental pour amener à une unité à travers la pratique. Evidemment, tout le monde peut dire ça, mais tout est défini par des aspects techniques et des aspects pédagogiques à travers la pratique, à travers l’enseignement : c’est vraiment quelque chose de très profond, de très complet et de très précis.

Aujourd’hui, il y a des professeurs qui sont tellement pauvres au niveau pédagogique qu’ils enseignent un, deux ou trois ans, c’est quelque chose de difficile à supporter. Au bout d’un certain temps, comme ils sont en dehors de la voie et pauvres techniquement, ils ne savent plus transmettre, ils se dirigent alors vers ce qu’on appelle des astuces, faire du karaté avec des cerceaux ou des gadgets. Ils ont l’impression d’amener des nouveautés mais en réalité ils s’éloignent de plus en plus de la voie. Les choses vraies sont les pus simples. Mais comment adapter son enseignement à un enfant, à un adolescent et à un adulte ? Les besoins sont différents. Quand un enfant a envie de venir faire du karaté, il a sa propre vision, l’enseignant n’a pas le droit de le décevoir, il doit transmettre ce que l’enfant attend de voir, avec une enveloppe éducative pour amener l’enfant vers de véritable valeur. A travers notre enseignement, nous obtenons de très bons résultats au niveau éducatif et scolaire : beaucoup d’enfants qui avaient des problèmes au niveau de leur scolarité et de leur comportement se sont énormément améliorés en peu de temps.

Q: Certains professeurs de karaté qui enseignent depuis des années sont parfois saisis par la lassitude, à force de répétitions, et en viennent à cesser d’enseigner ?

R: J’ai connu Sensei Nishiyama dans les années 70 en pratiquant des stages. Comme tu le sais, je suis d’origine égyptienne : je suis arrivé en France en 1980 et ensuite j’ai passé mon temps à pratiquer avec tous les experts que j’ai pu rencontrer. Il y a une période dans ma vie où j’ai cru que j’avais tout compris : plus personne ne m’impressionnait. Puis le destin m’a remis sur le chemin de maître Nishiyama. Je me souviens du premier séminaire que j’ai fait avec lui, une semaine de 6heures du matin jusqu’à 17heures, on faisait 7 heures de cours par jour, plus la partie théorique. Je lui ai dit : **« Senseï, votre enseignement est très complexe, il est très difficile à appliquer, vous demander l’impossible. »** Il a ri et m’a dit : **« Il ne faut pas penser à tout ça il faut juste commencer. »**

Alors, j’ai commencé, j’ai travaillé pendant 15 ans avec Sensei, je l’ai suivi partout et chaque fois il disait: **« Dépêchez-vous parce que nous n’avons pas le temps. »** Il a toujours enseigné avec acharnement. A la fin de chaque séminaire il



était toujours soucieux : est- ce que c’était bien, est-ce que les gens ont compris, est-ce que le message est passé, est-ce qu’ils ont appris quelque chose ? Quand on enseigne, au bout d’un moment on est complètement dans la lassitude, parce que la personne est devenue pauvre, elle a arrêté de s’entraîner, elle a arrêté de se ressourcer. Au cours d’une interview télévisée, on lui a posé la question : **« Senseï, comment faite-vous pour avoir autant d’énergie, et comment vous ressourcez-vous ? »** Il a répondu : **« Moi je donne, mais les élèves aussi me donnent, je me ressource auprès d’eux. »** Mais pour se ressourcer auprès de ses élèves, il faut déjà établir le lien. Quand on n’a pas de

lien avec les gens auxquels on enseigne, on est seul. Quand on enseigne à 10 personnes, à 20 personnes, à 100 personnes, on montre ce qu’on sait faire ; au bout d’un moment, la batterie se décharge. Mais si l’on rentre en communication avec nos élèves, on est ressourcée par eux ; nous leur donnons, et eux aussi nous donnent.

Pour enseigner, il faut trouver le chemin, il faut communiquer, il faut capter, il faut savoir par où il faut aller pour transmettre. Beaucoup d’enseignant montrent, mais ils n’enseignent pas ; l’enseignement, c’est la transmission du savoir. Quand on regarde la télé, on apprend une info ; on peut la répéter, mais nous n’avons pas le vécu ; pour transmettre, il faut avoir le vécu. L’enseignement, ce n’est pas quelque chose que l’on montre, c’est transmettre un vécu.

Q: Comment vois-tu l’avenir ?

R: Un jour, j’ai posé la question à Sensei : **« Comment voyez-vous l’avenir du karaté traditionnel ? »** Il m’a répondu **« Et toi, qu’est-ce que tu en penses ? Est-ce que tu crois au karaté traditionnel ? Est-ce que tu crois à ce que tu fais ?»** Je lui ais dit : **« Senseï, j’ai trouvé ma voie, c’est ce que je ferais jusqu’à la fin de ma vie. »** Il m’a répondu : **« Alors le karaté traditionnel va continuer. Moi-même, je suis un maillon qui fait partie d’une chaîne, il faut que la chaîne continue. C’est la voie du karaté traditionnel. Il ne faut pas que tu sois inquiet tant que tu continues sur la voie, il n’y a pas à s’inquiéter. »**

Traditional Karate after Sensei Nishiyama by Sensei El Marhomy 2010

Sensei Nishiyama passed away two years ago. With Ibrahim El Marhomy, who was his representative in France, Africa and the Middle East, we took stock of his teaching and the legacy he left to karatekas the world over.

Todomé: *Sensei Nishiyama passed away two years ago. How was his teachings passed down?*
Sensei El Marhomy: Sensei Nishiyama opened up a path, the path of Traditional Karate, for his students. He did not designate an heir to succeed him. He was a universal man, teaching all over the world on every continent. The most important thing to emphasize is that he didn’t just teach: he also wrote. I recall a phrase he once said to me: **Only the written word never dies.** As a result, the path has been preserved, and the International Traditional Karate Federation (ITKF) continues with one of his students, the Canadian Richard Jorgensen, at its head, and all is going well.

Q: *He didn’t name an heir?*
A: No, and this came as a great surprise to some of his close students, but also because the ITKF is an international federation and not a school. But I repeat, everything concerning traditional karate has been preserved in writing. As Sensei Nishiyama often said: **«Master Nakayama is gone, and now it’s my duty to preserve karate for future generations. There have been drifts, particularly in the practice and understanding of traditional karate, because we haven’t been precise enough about what we should be doing: we’ve lacked written documents.»** He was very aware of this problem, and did a great deal of research to preserve Karate in its integrity.

Q: *What written documents did he leave behind?*
A: There are the ITKF rules, for all categories of competition, and the technical rules, the so-called ITKF instructor training. Every technique is detailed and meticulously defined. Nothing is left to chance. In fact, for the past two years, everything has been going very well in terms of competitions: there was the World Cup in Poland and the World Championship in Brazil, and soon there will be the European Cup in June, in Poland, followed by the European Championship in Israel, in November.

Q: *Can we say that the ITKF has outlived Master Nishiyama?*
A: Absolutely. Sensei Nishiyama was a bit like a father to me through his teaching. More than once, I asked him: **«Sensei, what do you wish for, what is your dream? - His reply: My dream is that traditional karate should continue».** He spent his life, right up to the end, wearing a kimono to teach: he had no personal ambitions. Even after being decorated by the Emperor of Japan, he was a simple man. But his aim was really to conserve and preserve traditional karate.

Q: *Did Sensei Nishiyama’s teaching change your way of practising karate?*
A: Yes, it changed everything. A practitioner once asked him, **«Does a karateka have to practice like a samurai?»** He replied: **«The time of the samurai is over».** He wanted traditional karate to become an educational art, not only physical but also mental, not only for adults but also for children and teenagers. Through the practice of traditional karate, we can achieve a real education today for our children and grandchildren. Thanks to his teaching, I’ve changed the way I transmit, study and communicate with my students.

Q: *Change in what sense?*
A: I was trained by the first generation of JKA instructors: in those days, karate was «sink or swim»! Today, our students include businessmen, artists, workers and others; they finish their working day and then come to practice. They have two lives in the same day. When they come here, I don’t just teach them physical karate: I teach them karate that can help them improve their own lives through practice. I give them food for thought so that they can take the practice they do at the dojo into their everyday lives, whether it’s on a mental or physical level, or in relation to their family or professional environment. Their vision changes completely. This is well defined in the Four Commandments to instructors: Study the physical and mental capacity of your students to be able to teach them. You don’t teach because you know how to do it, you pass it on. I used to teach what I knew how to do: Sensei Nishiyama taught me how to transmit. But how? You have to go deep to try and touch people, so that they themselves can be receptive. Today, we live in a media world where everything moves very fast. When you want something, you go on the Internet. But the instructor will always remain something unique, because he doesn’t just give information: he transmits a part of himself to the student. He gives of himself, adapting his teaching to the people in front of him.

Q: *What do you put behind the word «traditional»?*
A: We live in a world where there are fashion phenomena: when something works, everyone wants to do the same thing. I was even annoyed because some people claim to be doing traditional karate without knowing what it is. But Sensei told me: **«Don’t worry; people who talk and don’t know, will always remain ignorant».** Traditional karate, in a nutshell, is the original form of karate -do based on the concept of Budo which works the body, mind and spirit to bring about unity through practice. Of course, anyone can say that, but everything is defined by technical aspects and pedagogical aspects through practice, through teaching: it’s really something very profound, very complete and very precise. Today, there are teachers who are so poor in pedagogical terms that they teach for one, two or three years. After a while, since they’re out of the way and technically poor, they can’t pass on any more, so they turn to what we

call tricks, doing karate with hoops or gadgets. They feel they’re bringing something new to the table, but in reality they’re straying further and further from the path. The real things are the simplest. But how do you adapt your teaching to children, teenagers and adults? Their needs are different. When a child wants to take up karate, he has his own vision, and the teacher has no right to disappoint him; he must transmit what the child expects to see, with an educational envelope to lead the child towards true value. Through our teaching, we achieve very good educational and academic results: many children who had problems with their schooling and behavior have improved enormously in a short space of time.

Q: *Some karate teachers, who have been teaching for years, sometimes get bored with repetition and stop teaching?*
A: I met Sensei Nishiyama in the 70s, when I was taking part in training courses. As you know, I’m of Egyptian origin: I arrived in France in 1980 and then spent my time practising with all the experts I could meet. There was a time in my life when I thought I had it all figured out: nobody impressed me any more. Then fate put me back on Master Nishiyama’s path. I remember the first seminar I did with him, a week from 6 a.m. to 5 p.m., with 7 hours of classes a day, plus theory. I said to him: **«Sensei, your teaching is very complex, it’s very difficult to apply, you’re asking the impossible.»** He laughed and said, **«You don’t have to think about all that, you just have to start.»**

So I started, I worked for 15 years with Sensei, I followed him everywhere and every time he said, **«Hurry up because we don’t have time.»** He always taught hard. At the end of each seminar he was always concerned: was it good, did people understand, did the message get across, did they learn anything?

When you’re teaching, after a while you become completely weary, because the person has become poor, stopped training, stopped recharging his batteries. During a television interview, he was asked: **«Sensei, how do you manage to have so much energy, and how do you recharge your batteries?»** He replied: **«I give, but the students also give to me, and I recharge my batteries with them».**

But to recharge your batteries with your students, you first have to establish a connection. When you don’t have

a connection with the people you teach, you’re alone. When you teach 10 people, 20 people, 100 people, you show them what you can do; after a while, the battery runs down. But if we communicate with our students, we’re replenished by them; we give to them, and they give to us. To teach, you have to find the way, you have to communicate, you have to capture, you have to know where to go to transmit. Many teachers show, but they don’t teach; teaching is the transmission of knowledge. When we watch TV, we learn a piece of information; we can repeat it, but we don’t have the experience; to transmit, we need the experience. Teaching isn’t about showing something, it’s about passing on experience.

Q: *How do you see the future?*
A: One day, I asked Sensei: **«How do you see the future of traditional karate?»** He replied, **«And what about you? Do you believe in traditional karate? Do you believe in what you’re doing?»** I told him, **«Sensei, I’ve found my way, and that’s what I’ll be doing for the rest of my life.»** He replied: **«Then traditional karate will continue. I myself am a link in a chain, and the chain must go on. That’s the way of traditional karate. There’s nothing to worry about as long as you continue on the path, there’s nothing to worry about.»**



Technique

Les techniques respiratoires

Texte écrit par Senseï Hidetaka Nishiyama pour l'ITKF en 2006

La respiration est un facteur essentiel dans le contrôle du corps et du mental. C'est une action involontaire et réflexe. Le système nerveux, à partir du centre de contrôle respiratoire situé dans le cerveau, régule la respiration en fonction des informations reçues des poumons, des vaisseaux sanguins, du nez, des yeux et d'autres parties du corps incluant la stimulation psychologique. Ce mécanisme de régulation ne requière pas de commandes du cerveau.

En Chine, les techniques respiratoires ont depuis longtemps été pratiquées, aux alentours de 400 ans avant J.C., puis les arts martiaux chinois les ont adopté dans les années 400-500 de notre ère. Au Japon, de nombreuses techniques des arts du Budo utilisent aussi des techniques respiratoires.

Ces techniques respiratoires ont été étudiées durant des siècles et ont prouvé leur efficacité, particulièrement à travers les arts du Budo. Mais la science moderne n'est pas en mesure d'expliquer clairement de nombreuses zones du mécanisme respiratoire.

Les étapes d'exécution de la technique après la réception d'information

1. La réception d'information

Pas seulement les yeux, mais aussi tous les récepteurs comme les oreilles et la peau sont utilisées pour recevoir l'information. Parmi ces capteurs, les yeux sont lents pour le déclenchement d'une réaction. Cependant, le Budo enseigne l'utilisation de la totalité des capteurs du corps, et pas seulement les yeux, ou ce qui est appelé «attraper/saisir» la sensation.

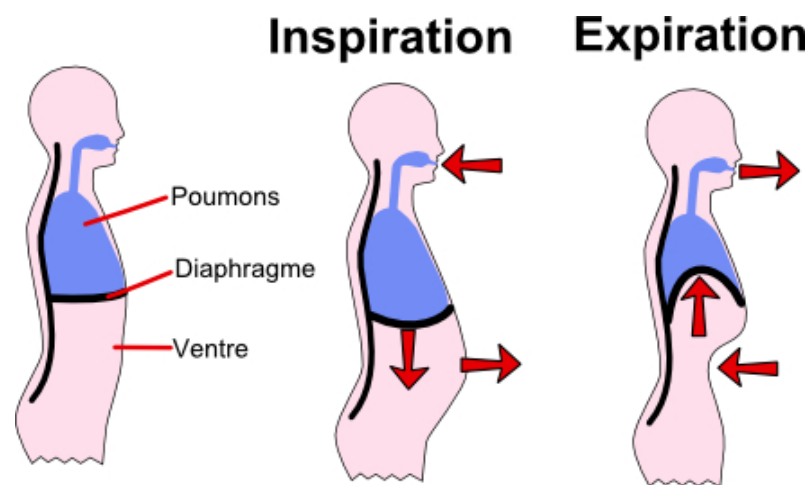
2. L'analyse de l'information et la décision sur la stratégie à utiliser

Au moment où l'information est reçue, le cerveau l'analyse, les stratégies sont choisies et les images du mouvement du corps spécifique sont créées. Les capteurs spécialisés du système respiratoire, situés dans le cerveau, contrôlent les actions respiratoires qui déclenchent le mouvement du corps.

(Note #1) Le doute, la peur, la confusion, l'indécision, l'hésitation, peuvent entraîner un retard dans la réaction du corps. Afin de prévenir cela, le Budo enseigne qu'il faut «réfléchir par le mental et agir par le Ki» (ne pas réfléchir mais sentir). Cela évite ces réactions causées par le doute, l'hésitation, etc.

(Note #2) Seul un entraînement de longue durée et l'expérience peuvent amener à bénéficier de cet enseignement.

3. Par la respiration, nous pouvons capter les intentions et les actions de l'adversaire en recevant et envoyant des signaux au centre de contrôle respiratoire. Dans un premier temps, les capteurs reçoivent l'information, puis dans un second temps, la réaction respiratoire permet l'exécution de la technique.



La méthode d'action musculaire par l'action respiratoire

1. Les techniques respiratoires

Il y a deux différentes techniques d'expiration. L'une est l'Expiration et l'autre est l'Expiration Inverse :

- L'Expiration : à partir du sol, expirez/projetez vers la cible par le Tanden et le ventre (le Tanden est le centre du corps situé à trois doigts au-dessous du nombril).
- L'Expiration Inverse : de l'extérieur, expirez vers le sol par le Tanden et le ventre.

(Note #1) L'inspiration en particulier par la poitrine ne peut pas contrôler les muscles. L'inspiration par le nez ne peut pas générer de la puissance car cela emploie la poitrine.

(Note #2) En général, la respiration par la poitrine peut seulement mettre en action les muscles du haut du corps.

(Note #3) Inspirez l'air au moment où l'expiration (Expiration simple ou Expiration Inverse) est terminée. Inspirez rapidement en utilisant la force de réaction immédiatement après l'expiration.

(Note #4) Dans les arts du Budo, le Tanden est le centre logique du corps. Le Budo nous enseigne à charger le Ki (énergie mentale) dans le Tanden et à l'appliquer à l'adversaire. Cela nous enseigne aussi à déplacer le Tanden en premier afin de déplacer le corps.

2. La meilleure posture pour contrôler les muscles par la respiration

Gardez la ligne médiane du corps (Kami-Tanden, nombril et Tanden alignés) perpendiculaire par rapport au sol. Afin de maintenir la connexion du bas-ventre autour du Tanden, tirez le coccyx vers le nombril. Ensuite, avec la colonne vertébrale et la nuque droite, gardez le menton souple, dans une position légèrement vers le haut. Cette posture permet un contrôle maximal des systèmes corporel interne.

3. Le timing de la respiration et la réaction musculaire

Tout d'abord, déclenchez la respiration vers la direction du mouvement (ou vers le sol dans le cas de l'Expiration Inverse), ensuite, contrôlez les muscles en utilisant l'action respiratoire.

4. Différentes application de la puissance

Imaginer une technique par la respiration, comme:

- Une forte concentration avec un démarrage sec crée une force brusque
- Une respiration courte engendre une puissance de choc
- Une respiration poussée/profonde engendre une puissance de poussée, etc.



Technique

Breathing techniques

Text written by Sensei Hidetaka Nishiyama for the ITKF in 2006

Breathing is an essential factor in controlling the body and mind. It is an involuntary, reflex action. The nervous system, from the respiratory control center in the brain, regulates breathing according to information received from the lungs, blood vessels, nose, eyes and other parts of the body, including psychological stimulation.

In China, breathing techniques have long been practised, dating back to around 400 BC, and were adopted by the Chinese martial arts between 400 and 500 AD.

These breathing techniques have been studied for centuries and have proved their effectiveness, particularly in the Budo arts. But modern science is unable to clearly explain many areas of the respiratory mechanism.

Technical execution steps after receipt of information

1. Receiving information

Not just the eyes, but all receptors such as the ears and skin are used to receive information. Among these sensors, the eyes are slow to trigger a reaction. However, Budo teaches the use of all the body's sensors, not just the eyes, or what is called "catching/grasping" sensation.

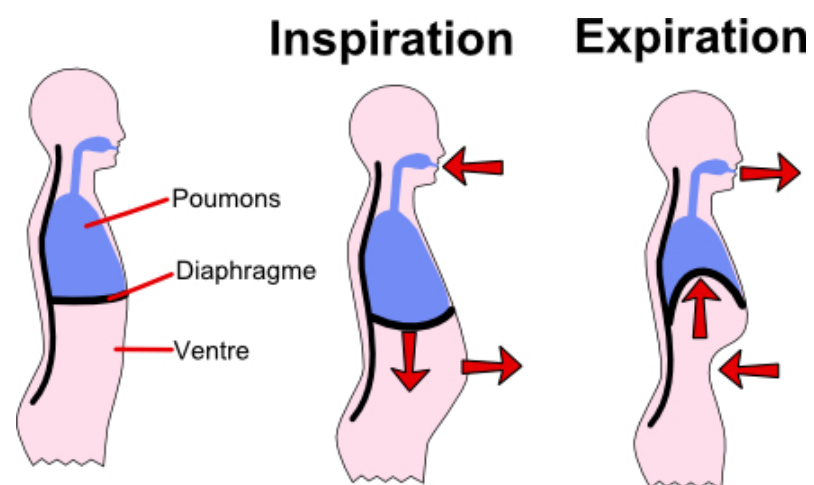
2. Analyzing information and deciding which strategy to use

As information is received, the brain analyzes it, strategies are chosen and images of the specific body movement are created. The specialized sensors of the respiratory system, located in the brain, control the respiratory actions that trigger body movement.

(Note #1) Doubt, fear, confusion, indecision, hesitation, can lead to a delay in the body's reaction. To prevent this, Budo teaches that we must "think with the mind and act with the Ki" (not think, but feel). This avoids reactions caused by doubt, hesitation, etc.

(Note #2) Only long-term training and experience can bring the benefits of this teaching.

3. Through breathing, we can sense our opponent's intentions and actions by receiving and sending signals to the respiratory control center. In the first instance, the sensors receive the information, then in the second instance, the respiratory reaction enables the technique



The method of muscular action through respiratory action

1. Breathing techniques

There are two different breathing techniques. One is Exhalation and the other is Reverse Exhalation:

- Exhalation: from the ground, exhale/project towards the target through the Tanden and the belly (the Tanden is the center of the body located three fingers below the navel).

- Reverse Exhalation: from the outside, exhale towards the ground through the Tanden and the belly.

(Note #1) Inhaling in particular through the chest cannot control muscles. Breathing in through the nose can't generate power because it uses the chest

Note #2) In general, breathing in through the chest can only activate the muscles of the upper body.

(Note #3) Inhale the air at the moment the exhalation (Simple Exhalation or Reverse Exhalation) is completed. Breathe in quickly, using the reaction force immediately after exhalation.

(Note #4) In the Budo arts, the Tanden is the logical center of the body. Budo teaches us to charge Ki (mental energy) into the Tanden and apply it to the opponent. It also teaches us to move the Tanden first in order to move the body.

2. La meilleure posture pour contrôler les muscles par la respiration

Keep the midline of the body (Kami-Tanden, navel and Tanden aligned) perpendicular to the floor. To maintain the connection of the lower abdomen around the Tanden, pull the coccyx towards the navel. Then, with your spine and neck straight, keep your chin supple, in a slightly upward position. This posture allows maximum control of the body's internal systems.

3. Breathing timing and muscular reaction

First, trigger the breath towards the direction of movement (or towards the ground in the case of Reverse Exhalation), then control the muscles using the breathing action.

4. Different applications of power

Imagine a technique through breathing, such as:

- Strong concentration with a dry start creates abrupt force
- Short breathing generates shock power
- Deep/thrust breathing generates thrust power, etc.



DOSSIER

Le Karaté Traditionnel au service de l'éducation

La pratique de notre discipline est un véritable tremplin pour nos enfants. Un moyen de s'épanouir dans leur vie, de se forger une personnalité, et de savoir faire face à l'adversité. Nous allons vous expliquer pourquoi.



ITKF
International Traditional Karate Federation



ITKF
FRANCE

Le Karaté Traditionnel est, au-delà d’une discipline sportive, un art martial avec des valeurs éducatives et un accompagnement au développement humain prônant la voie du perfectionnement de l’Homme qui par la maîtrise de soi, de ses émotions se détourne de la violence. Il peut être pratiqué par tous : hommes, femmes, adolescents, enfants dès le plus jeune âge et par des séniors. Ses fondements philosophiques reposent sur le «**concept du Budo**» pour l’éducation, la santé et l’environnement et qui se donnent pour objectif de développer les plus hauts idéaux de l’être humain permettant ainsi de prévenir ou contrôler toute agression, d’acquérir un sens de l’éthique et développer son caractère afin de devenir une meilleure personne en société.

Pour décrypter cela, nous allons revenir aux origines du Karaté Traditionnel pour comprendre sur quelles valeurs repose la discipline. Nous détaillerons ensuite différents programmes de recherche, avant de laisser la parole aux pratiquants.

Création du Karaté-Do

L’histoire du Karaté commence au XVème siècle sur l’île d’Okinawa au Japon.

Cependant, lorsque l’on retrace l’histoire du Karaté, on ne doit pas oublier ses origines chinoises, japonaises et d’Okinawa.

Il a été introduit au Japon sous l’influence de Gichin Funakoshi en 1922 suite à une démonstration à Tokyo. Sensei Funakoshi est considéré comme le fondateur du Karaté-Do en transformant le karaté en une discipline qui mettait l’accent sur le développement personnel et la formation de l’esprit, en plus des compétences physiques. C’est ainsi qu’est né le «**karaté-dō**».

Expansion mondiale

Après la Seconde Guerre mondiale, les forces américaines stationnées à Okinawa ont été exposées au karaté-do. Certains maîtres ont commencé à enseigner aux militaires américains, contribuant ainsi à la diffusion du karaté-do à l’échelle mondiale.

C’est le cas de Sensei Nishiyama, élève de sensei Funakoshi qui en 1953, a été choisi parmi les instructeurs pour le programme d’entraînement au combat du SAC (Strategy Air Commando), il s’installa définitivement aux États-Unis, à Los Angeles, et y créa son Dojo. En 1960, il écrivit «**l’Art de la main vide** » réédité 70 fois en plusieurs langues considéré comme le manuel du Karaté – do. En 1961, il fonde la Fédération Amateur Américaine de Karaté (AAKF). Dans la même année, il organise le premier championnat national aux États-Unis. En 1970, il organise le premier championnat du Monde à Tokyo. Suite à des désaccords provoqués par le manque d’organisation internationale, une réunion fut organisée à New York et résultat à la création de l’International Amateur Karaté Fédération (IAKF), présidée par Sensei Nishiyama.

Le premier Championnat du Monde IAKF se déroula à Los Angeles en 1972 et rencontra un vif succès. En 1975, le championnat se déroula en France. Première demande auprès du CIO la même année.

En 1985, l’IAKF changea de nom pour devenir la Fédéra-

tion Internationale de Karaté Traditionnel (ITKF = International Traditional Karaté Fédération). En effet, le mot «**karaté** » était alors devenu un terme générique appliqué à une variété de sports de combat pied/poing.

En 1987, le C.I.O reconnaît l’ITKF comme la Fédération développant et valorisant le Karaté Traditionnel dans le monde et confirme sa décision en 1997 en mettant l’accent sur le fait que chacune de ces deux disciplines sont fondamentalement différentes et doivent conserver leur indépendance au vu de leur spécificité et ne peuvent se contrôler ou s’influencer l’une et l’autre. Le Karaté Traditionnel étant la forme originale d’un art martial éducatif basé sur le concept du Budo.

Le 3 novembre 2000, Sensei NISHIYAMA, alors Président de l’ITKF, a été nommé Instructeur Principal du Karaté Traditionnel par le gouvernement japonais en reconnaissance de son travail pour la promotion mondiale de la culture japonaise et du Budo.

Pour la première fois, un Maître de Karaté recevait une décoration de la part de l’Empereur du Japon, et dans le cas de Sensei Hidetaka Nishiyama, la plus haute distinction du pays, «**Le Rayon d’Or avec rosette** » remis par l’Empereur lui-même.

Grâce à cette distinction, le Karaté traditionnel rentre définitivement dans les arts du Budo japonais et dans la culture japonaise.

Grâce au travail de Sensei Nishiyama, non seulement le Gouvernement américain, mais aussi les autres nations, reconnaissent les bénéfices du Karaté traditionnel sur les individus. Il a également été l’un des premiers à promouvoir le karaté comme une discipline qui va au-delà de la simple compétition sportive, mettant l’accent sur les aspects éducatifs, éthiques et philosophiques du karaté-dō. Sa contribution à la diffusion du karaté dans le monde et son engagement envers l’éducation complète des pratiquants ont laissé une empreinte durable sur la communauté du karaté.

Concept du Budo

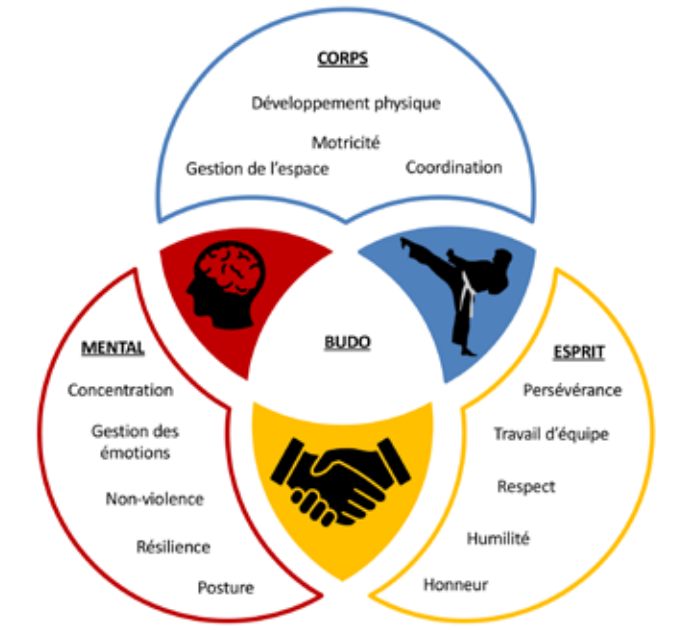
Ce concept regroupe le développement du mental, du corps et de l’esprit. Ce savoir-faire nous montre la manière de chercher la perfection de soi à travers une formation physique et mentale. En ce sens, cela souligne la nécessité d’une approche globale du pratiquant. Dans les faits et la pratique, il apparaît que si l’un de ces

trois composants est manquant, l’individu sera en déséquilibre dans son propre développement. Chaque individu est en état de constante amélioration, dès lors que chacune des composantes du budo, à savoir le mental, le corps et l’esprit soient présents. Ces notions sont indissociables.

Le développement positif de l’un (le mental) influence les deux autres. Il y a alors en permanence un processus de développement positif sans fin. Ces résultats permettent à l’individu d’interagir avec la société en étant sain, productif et émotionnellement équilibré. Cela permet à l’individu de posséder les outils personnels nécessaires pour réagir ou résister face à l’altérité.

Cette discipline s’applique aussi bien pour les adultes, les adolescents, les enfants et les personnes souffrant d’un handicap.

Chaque pratiquant étant unique, le karaté traditionnel permet de travailler sur l’individu en s’adaptant à son être et à son environnement.



Charte Ethique et Déontologique

Le Karaté - Do a été créé en 1930 par Sensei Funakoshi en tant qu’Art Martial d’autodéfense, éducatif, déjà à l’époque celui-ci disait: «**Le but ultime du karaté do ne réside ni dans la victoire ni dans la défaite mais dans le développement du caractère des pratiquants**».

Suite à des dérives du karaté-do, Sensei Nishiyama enrichit le terme Karaté-do par karaté Traditionnel, pour concerver l’âme et les valeurs du Karaté-do de Sensei Funakoshi.

Soucieux de l’éthique et de la déontologie, Sensei Nishiyama en préface du livre des règles de compétition écrit: «**La compétition dans tous les sports, bien qu’étant une mise à l’épreuve, est vue comme un «amusement» ou un «divertissement», devenant un immense business. Le Budo fait référence au développement de soi. Le dévelop-**

pement de soi n’est ni un jeu ni un divertissement. Son but est d’améliorer la qualité de l’être humain. Les règles ne peuvent pas définir le caractère, mais elles peuvent aider à le forger. Par conséquent, nous ne pouvons jamais perdre de vue le fondement du Budo dans nos règles de compétition ou alors nous courrons le risque de déformer le caractère des pratiquants. Les coaches en sport développent des champions pour gagner, les coaches en Budo développent des champions pour la vie. »

Depuis sa création en 1985, la Fédération de Karaté Traditionnel Budo France a mis en place une charte éthique et un code de déontologie, conforme à celle de la Fédération Internationale de Karaté Traditionnel - ITKF.

L’éthique désigne l’ensemble de nos valeurs, la déontologie regroupe l’ensemble des règles. La Charte éthique et déontologie guide nos actions et notre comportement sur lesquels nos instructeurs, juges, entraîneurs et athlètes doivent appliquer.

un code moral auxquels les athlètes et les pratiquants doivent adhérer,

appelez DOJO KUN qui se résume en 5 phrases:

- 1- Cherchez la perfection du caractère
- 2- Soyez fidèle
- 3- Soyez constant dans l’effort
- 4- Respectez les autres
- 5- Retenez toutes conduites violentes



Rôle éducatif

Le Karaté traditionnel est un art martial d’auto défense, éducatif. Il ne se limite pas à l’acquisition de compétences martiales, mais il influence également positivement le développement personnel des pratiquants, les aidant à devenir des individus équilibrés, confiants et disciplinés. Ces impacts peuvent perdurer tout au long de la vie et contribuer à la formation de citoyens responsables et épanouis.

Lors de la 1ere Budo Conférence international qui a eu lieu en 2005 au comité olympique national Polonais, le sujet était le karaté traditionnel et le budo (perfectionnement de l’homme en quête de soi même). Lors de cette conférence qui a regroupé plusieurs personnalités du monde du

sport, du CIO et du monde politique.
Il a été reconnu que le karaté traditionnel était une discipline éducative, non violente. Fondé sur le respect de soi et des autres, et sur la lutte contre toutes les formes de violence et de discrimination .

Le karaté Traditionnel apprend aux jeunes à prendre conscience de leurs qualités et de leurs potentiels ; il leur permet de canaliser leurs impulsions et surtout il leur apprend à vivre en société.
L'objectif de la politique de prévention des violences, c'est de provoquer une prise de conscience qui fasse évoluer les mentalités. Par conséquent, Ils apprennent la patience, la persévérance, à devenir humble, à transformer des situations de conflit en situations de non violence, à respecter les autres. Ils développent leur attention et leur mémoire, ce qui les aide à améliorer leurs résultats scolaires et se retrouvent par conséquent en situation de réussite. Les jeunes pourront ainsi mieux s'épanouir, mieux appréhender la vie scolaire et retrouveront leur identité et leur valeur social. Lutter contre la violence en milieu scolaire et le décrochage scolaire, aider les jeunes à canaliser leurs impulsions doivent être des priorités pour nous adultes.

Le karaté traditionnel offre une combinaison unique de bienfaits physiques, mentaux et culturels, ainsi que des valeurs éthiques importantes. Tel que:

1.Développement personnel :

Le karaté traditionnel met l'accent sur le développement personnel qui consiste à prendre en compte la personne dans sa globalité, favorisant des valeurs telles que le respect, la discipline, la maîtrise de soi et la persévérance. Ces valeurs contribuent positivement à la formation du caractère des individus, les préparant ainsi à être des citoyens responsables. Basé sur le concept du Budo

2.Bienfaits pour la Santé physique et mentale :

La pratique régulière du karaté traditionnel offre des avantages significatifs pour la santé physique en améliorant la condition cardiovasculaire, la force musculaire, la flexibilité et l'équilibre. De plus, la concentration nécessaire lors de la pratique contribue à renforcer la santé mentale en favorisant la clarté mentale et la réduction du stress.

3.Promotion des valeurs éthiques :

Le karaté traditionnel met l'accent sur des valeurs telles que le respect, la discipline, l'honnêteté, l'écologie et la maîtrise de soi. Ces valeurs contribuent au développement personnel et à la formation de citoyens responsables.

5.Éducation des jeunes :

En soutenant le karaté traditionnel, le ministère des sports encourage l'éducation des jeunes en fournissant une activité constructive qui développe des compétences physiques, mentales et sociales. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les jeunes en les engageant dans une

discipline positive et en les éloignant des comportements à risque.

6.Préparation à la vie quotidienne :

Les techniques de défense personnelle enseignées dans le karaté traditionnel peuvent être appliquées dans des situations de la vie quotidienne, contribuant ainsi à la sécurité personnelle des individus. Cela peut être particulièrement pertinent dans le contexte de la prévention de la violence et du harcèlement.

7.Vecteurs d'intégration:

A travers, la pratique du karaté traditionnel, toutes les tranches sociales peuvent être représentées. Il n'y a pas de différence entre tel ou tel enfants en fonction de leurs origines ethniques ou sociales, ils sont tous égaux. Cela leur apprend à communiquer, à créer des liens d'amitié et de camaraderie qu'ils n'auraient pas forcément eu en dehors du sport. Les enfants prennent alors confiance en eux et s'intègrent plus facilement sans crainte dans la société. C'est pour cela, l'instructeur a un rôle important dans cette intégration et doit savoir accompagner les élèves sur la bonne voie.

8.Alternative à la violence :

Le karaté traditionnel enseigne des techniques d'autodéfense, mais insiste également sur l'évitement des conflits et la résolution pacifique des différends.

9.Développement de compétences sociales :

La pratique du karaté traditionnel se fait souvent en groupe, favorisant ainsi le développement de compétences sociales telles que la coopération, le travail d'équipe et le respect mutuel.

10.Prévention de la violence et du harcèlement :

Les compétences de défense personnelle enseignées dans le karaté traditionnel peuvent contribuer à la prévention de la violence et du harcèlement.

11.Adaptabilité aux différents niveaux de compétence :

Le karaté traditionnel est souvent conçu pour être accessible à tous, indépendamment du niveau de compétence. Cette discipline promeut une pratique inclusive qui s'adresse à un large éventail de personnes, y compris celles qui débutent dans le sport et aux personnes sédentaires

12.Accessibilité pour tous les âges et niveaux :

Le karaté traditionnel, avec son approche axée sur le développement personnel, peut être plus accessible et adaptable à des personnes de tous âges et niveaux de condition physique. Cela favorise une pratique continue tout au long de la vie.

Impact sur les pratiquants

L'impact du karaté traditionnel sur les pratiquants peut être significatif et positif, touchant divers aspects de leur

vie. Voici quelques points supplémentaires qui mettent en lumière l'influence bénéfique du karaté traditionnel sur les individus :

1.Confiance en soi :

La progression dans la maîtrise des techniques et la réalisation d'objectifs dans le karaté traditionnel renforcent la confiance en soi des pratiquants. La confiance acquise dans le dojo peut se refléter dans d'autres aspects de la vie quotidienne.

2.Gestion du stress et de l'anxiété :

La concentration nécessaire pendant la pratique du karaté traditionnel aide à éliminer le stress quotidien et à réduire l'anxiété. Les techniques de respiration et de méditation souvent intégrées peuvent également contribuer à améliorer la gestion du stress.

3.Discipline et responsabilité :

Le karaté traditionnel enseigne la discipline personnelle, la ponctualité et la responsabilité. Les pratiquants apprennent à respecter les règles du dojo, à suivre un code moral strict, et à prendre en charge leurs propres progrès et succès.

4.Amélioration de la concentration :

Les katas et les techniques complexes du karaté traditionnel exigent une concentration intense. Cette amélioration de la concentration peut se traduire par des bénéfices dans d'autres aspects de la vie, comme le travail ou les études.

5.Apprentissage de la gestion des conflits :

En enseignant des techniques de défense personnelle, le karaté traditionnel peut aider les pratiquants à développer des compétences de gestion des conflits. Cela peut être utile dans des situations où la communication et la résolution pacifique des problèmes sont nécessaires.

6.Conditionnement physique global :

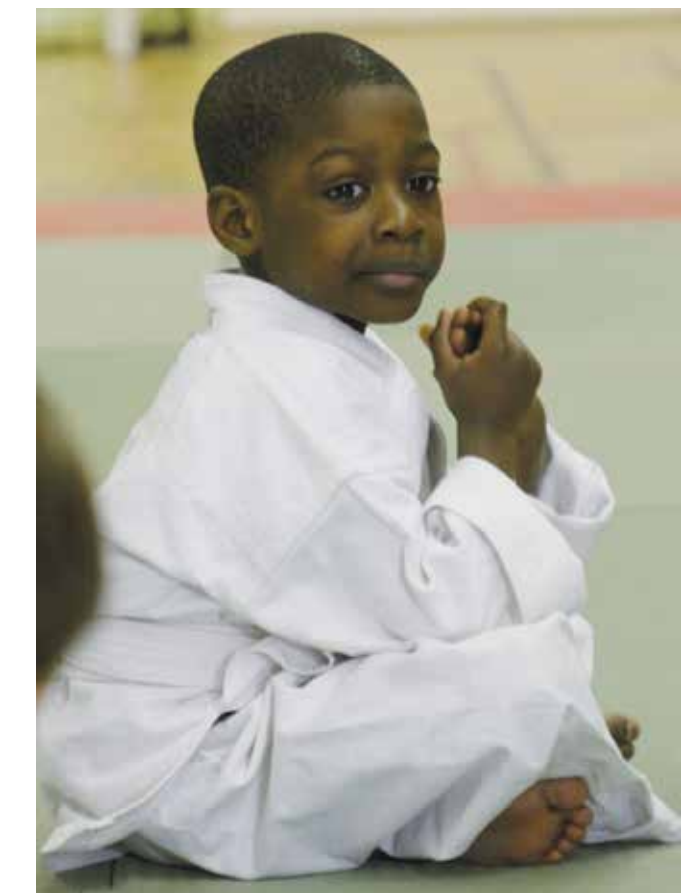
Le karaté traditionnel offre un programme d'entraînement complet qui améliore la force, la coordination et l'endurance. Cela contribue à la santé physique globale des pratiquants et peut prévenir certaines maladies liées au mode de vie sédentaire.

7.Esprit d'équipe et camaraderie :

La pratique en groupe et la progression à travers les ceintures favorisent un esprit d'équipe et une camaraderie au sein du dojo. Les pratiquants développent des liens avec leurs partenaires d'entraînement, créant un réseau social positif.

8.Éthique du travail :

Le karaté traditionnel récompense la persévérance et l'effort constant. Les pratiquants apprennent à apprécier le processus d'apprentissage, et cette éthique du travail peut être appliquée à d'autres domaines de la vie, tels que le travail ou les études.



Comité olympique national Polonais 2007

1ère conférence internationale sur le Karaté traditionnel et le Budo

Lors de cette conférence qui a regroupé plusieurs personnalités du monde du sport, du CIO et du monde politique, il a été reconnu que le Karaté Traditionnel est une discipline éducative, non violente fondée sur le respect de soi et des autres, et sur la lutte contre toute forme de discrimination. Comme le confirme des enquêtes réalisées par des psychologues du sport, cette méthode est reconnue comme la plus efficace.

France: Mise en place en 2004 d'un programme d'enseignement pour les enfants à partir de 4 ans- Karaté Traditionnel Eveil

Au cours d'une année de pratique, les résultats sont significatifs. Les enseignants et les parents remarquent des changements positifs dans le comportement des enfants pratiquants.

Résultats: Ils apprennent la patience, la persévérance, le respect des autres, l'autonomie, la mémoire, la motricité et la compréhension des règles et du Dojo Kun.

2ème conférence international sur le Budo - Brésil 2010

«Le véritable apprentissage est d'avoir confiance en ses propres capacités physiques et mentales, pour mieux se comprendre, mieux comprendre l'autre et donc tout simplement mieux vivre.»

Sensei El Marhomy

France 2014 : journée de l'académie de Paris

Table ronde sur le Karaté Traditionnel comme vecteur d'insertion pour les collégiens en présence de préfets, de CPE, de directeurs et infirmières scolaires. Demande de la Présidente de la Fédération de Karaté Traditionnel pour des projets sur les enfants du primaire.

Canada 1988 : Projet de recherche à l'université de Saskatchewan à Régina

Comparaison de 2 groupes d'enfants âgés de 8 à 14 ans, pour identifier les attributs spécifiques à améliorer par la pratique du Karaté Traditionnel.

Les notes scolaires, les relations humaines, le respect de l'autorité (parents et professeurs), l'obéissance, l'attention et la performance intellectuelle en général ont été mesurés. Nous avons aussi intégré dans ce projet les commentaires et anecdotes des parents.

Résultats: Amélioration des résultats scolaires, des relations avec autrui facilité, respect de l'autorité. Les enfants participants ont développé une meilleure image d'eux même.

Brésil: Mise en place en 2008 d'un programme social

L'entraînement par le Karaté Traditionnel a été présenté à un programme scolaire d'une région pauvre où les taux de réussite scolaire n'excédaient pas les 30% et où les taux de violence et de criminalité étaient quant à eux très élevés.

Trois ans après le début du programme, le taux de réussite scolaire des étudiants atteignait 60%. Les actes de violence avec arme et de vandalisme ont significativement baissé.

Après cinq années d'évaluation, le taux de réussite scolaire des étudiants atteignait 90%, le respect de l'autorité lui aussi augmentait quant à aux faits de violence diminuait significativement.

Plus de 5000 enfants ont participé à ce programme social qui remporta un tel succès qu'à travers tout le pays, les enseignants réclamaient son adoption. Afin de répondre à cette demande, la Fédération brésilienne de Karaté Traditionnel a donc étendu le programme pour accueillir plus de 10 000 enfants.



1/ La Réussite Éducative - Le décrochage scolaire des collégiens

Depuis 2010, nous travaillons en partenariat avec l'AREP (Accueil Réussite Éducative Pelleport) structure rattachée à l'Académie de Paris, porté par le GIP (Groupe d'Intérêt Public) Réussite Educative, pour les collégiens excluent une semaine. 80 collégiens par an sont concernés par ce programme. Les secteurs concernés sont les 10ème, 11ème, 19ème et 20ème arrondissements de Paris. Notre programme auprès de l'AREP a été interrompu suite à un déménagement provisoire des locaux. Depuis trois ans, nous avons réintégré le programme en le renforçant avec un atelier de coaching scolaire.

Le Karaté Traditionnel est un catalyseur pour les collégiens en situation de décrochage scolaire. Sa pratique basée sur le concept du Budo est utilisée comme vecteur d'éducation, de prévention et d'insertion. Le développement d'actions en direction de ce public est basé essentiellement sur la découverte, la non-violence et le respect des règles de vie en société.

La Fédération de Karaté Traditionnel Budo France via l'Institut El Marhomy intervient en qualité de prestataire de service auprès de l'AREP. Par notre biais, les jeunes sont amenés à suivre des entraînements réguliers de Karaté Traditionnel et à suivre les préceptes de cette discipline (cf. présentation du KT). Cet entraînement est adapté à la spécificité de chaque jeune.

Contenu:

Des collégiens excluent une semaine de leur établissement soit par commission éducative, soit par commission disciplinaire, pour des troubles du comportement contre eux-mêmes et/ou contre leurs camarades et le personnel éducatif sont reçus dans des établissements qui dépendent de la Mairie de Paris, de l'Académie de Paris et du GIP Réussite Educative.

Objectif:

Notre objectif est de travailler sur le contrôle de soi et sur la notion du respect de soi et des autres, en accompagnant les collégiens à apprendre des techniques qui leur permettent de pouvoir maîtriser leurs émotions et d'être constant dans leurs efforts à fournir pour se maintenir dans la vie scolaire.

Par le biais d'une formation et d'une sensibilisation active contre les faits de violence (verbaux, physiques, morales et psychologiques) en milieu scolaire, nous voulons faire prendre conscience aux jeunes de leurs qualités

et de leurs potentiels.

Organisation:

Le projet se décompose en deux ateliers hebdomadaires pour des groupes de cinq collégiens excluent. Ce qui permet un travail individualisé. Cela se coordonne comme suit :

-Un premier atelier (théorique) de discussion permet d'offrir à l'élève d'autres perspectives afin de définir ses objectifs, dans un espace bienveillant pour que tous puissent s'exprimer librement sans jugement et préparer leur réinsertion.

Cet atelier permet de leur faire prendre conscience, de comprendre et d'accepter leur exclusion. Pour accepter le changement, chaque élève définit un objectif personnel réalisable afin de mettre en place durant la semaine des outils pour atteindre leur objectif (retourner dans la vie scolaire en toute sérénité).

-Le deuxième atelier est la pratique du Karaté Traditionnel Éducatif. Cela passe par le respect de règles collectives et de la vie sociale. Cet atelier leur permet d'acquérir la culture de la performance et d'améliorer par

ricochet leurs rendements scolaires et leur concentration.

Nos résultats:

Voici notre dernier bilan d'activité sur ce premier trimestre 2022 dressé par l'AREP :

Bilan quantitatif

Au total 12 élèves ont bénéficié de l'activité Karaté Traditionnel entre le 13 décembre 2021 et le 18 février 2022, au Dojo Institut El Marhomy, situé dans le 20ème arrondissement de Paris, non loin de l'AREP. Suite à la découverte de ce sport, un seul élève a finalisé son inscription, afin de pratiquer cette activité de façon régulière.

Bilan qualitatif

La grille d'évaluation permettant de jauger de la réussite de cette proposition d'activité sportive sur les élèves, lors de leur semaine d'exclusion à l'AREP, est sans nul doute l'enthousiasme exprimé par tous les jeunes pour se rendre au Dojo et découvrir cet art martial inconnu pour un grand nombre d'entre eux.

Une fois au Dojo, tous les élèves ont pris un grand plaisir à participer à l'activité. Leur investissement lors de chaque exercice proposé par l'institutrice était manifeste. Sandrine El Marhomy par des mises à l'épreuve spécifique et des objectifs sportifs adaptés à l'adresse de chaque jeune, transmet à tous le goût de l'effort, la ténacité, le dépassement de soi et le respect de l'intégrité d'autrui. Tous ressortent de l'activité galvanisés et davan-

tage confiants en leurs possibilités. Ce qui est une grande source de valorisation pour chacun des élèves reçus à l'AREP.

Lors du retour au collège, ce qui acte de l'impact positif de l'activité sur les jeunes accueillis à l'AREP, c'est un changement manifeste de leur comportement.

Sur les 12 élèves exclus depuis décembre, 3 sont sous le coup d'une mesure disciplinaire (pour violence ou tentative de violence verbale ou physique), les 9 autres élèves ont un parcours dénué de sanction dans leurs établissements d'origine. Il est surtout à noter que ces 9 autres jeunes n'adoptent plus de postures de violence verbale ou physique à l'égard de leurs pairs ou des adultes.

Autre bénéfice notable: les équipes éducatives nous décrivent des élèves, après leur exclusion temporaire à l'Accueil Pelleport, davantage investis dans leur scolarité et/ou la construction de leur projet d'orientation. On constate une plus grande facilité à communiquer, une prise en charge de lui et surtout une atténuation très nette des comportements violents.

2/Accompagnement des enfants dès l'âge de 4 ans à travers le Karaté Traditionnel

Depuis 2004, la Fédération de Karaté Traditionnel a mis en place des programmes nationaux d'enseignement portant sur le rôle éducatif de la discipline et ses bienfaits dans l'accompagnement des enfants dès leur plus jeunes âges.

Pionnière en France, elle a développé un programme éducatif d'accompagnement pour les enfants dénommé « Karaté Traditionnel Eveil » pour les enfants de 4 ans et a transformé son enseignement en accompagnement à travers une discipline sportive pour les enfants du primaire. Des cours sont dispensés par tranche d'âge pour mieux répondre aux besoins des enfants.

Ce programme met en avant des valeurs et des principes tels que le vivre-ensemble, le respect de soi, de l'autre et des règles, la tolérance, l'ouverture aux autres, l'esprit critique et la curiosité, l'autonomie et la responsabilité.

Sa finalité ? Contribuer à accompagner l'enfant à devenir un adulte et un citoyen responsable, un être bien structuré, tolérant, curieux et respectueux. A l'échelle locale, ce programme a su faire ses preuves ces 20 dernières années par un nombre croissant de pratiquants de cette tranche d'âge.

Différentes études en Neurosciences et des rapports transmis à l'Éducation nationale par des institutions de renom démontrent la nécessité d'accompagner les enfants dès leurs plus jeunes âges pour améliorer leur capacité d'apprentissage et de mise en place de bonnes pratiques pour un meilleur vivre ensemble et une intégration plus sereine dans la vie

Notre Objectif

Que la pratique dans un dojo soit un choix de l'enfant pour que celle-ci ne soit pas perçue comme une contrainte. Un enfant qui a le choix est un enfant qui prendra plaisir à pratiquer l'activité. Il se dévoilera plus facilement, et de la même façon, écouterait plus attentivement les instructions et les règles. Il accepterait plus facilement le changement. Il est parfois plus simple et plus facile de s'ouvrir à quelqu'un de l'extérieur, qui n'a pas le même rôle que celui des parents ni de l'école. Le Dojo est un lieu « neutre » qui permet d'être la soupape entre le foyer familial et l'école. Un entre-deux qui permet à l'enfant d'acquérir des savoirs complémentaires et utiles à sa vie de tous les jours. L'apprentissage du Dojo Kun lié au Karaté Traditionnel (avoir une tenue propre, faire preuve de respect envers autrui, faire preuve de sérieux dans l'exécution des exercices...) a une incidence positive sur leur comportement au quotidien. Ce qui permettra une transposition de ces bonnes pratiques dans la vie courante et de manière naturelle. C'est aussi un vecteur d'intégration sociale. Toutes les strates sociales sont représentées dans le dojo. Tous les enfants sont égaux à l'entrée du dojo. Il n'y a pas de « différences » mais plutôt un esprit de camaraderie qui se met en place.

Nos instructeurs transmettent des valeurs humaines fortes qui permettent à ces enfants d'avoir les outils et le bagage nécessaire pour un vivre-ensemble. L'individu faisant parti d'un tout, d'une communauté où la tolérance et le respect de l'autre sont des valeurs intrinsèques.



Compétitions



La compétition est utilisée comme un moyen de mettre en valeur le développement humain, en améliorant la stabilité émotionnelle, la discipline mentale et le respect de l'éthique du Budo.

Le Karaté Traditionnel a une longue histoire connue sous une forme de compétition « Shi-Aï » (se tester soi-même et les autres), tester ses habiletés physiques, son mental et son caractère, peu importe l'épreuve de la compétition, les adversaires, nos forces et nos faiblesses pour vérifier le progrès journalier de chacun, guider le développement futur plutôt que le simple but de gagner.

Sensei Nishiyama disait ceci: « *Les coaches en sport développent des champions pour gagner, les coaches en Budo développent des champions pour la vie.* » et bien avant lui, son maître, Sensei Funakoshi disait: « *Le but ultime du Karaté-do ne réside ni dans la victoire ni dans la défaite mais dans le développement du caractère des pratiquants.* ».

Ces citations nous rappelle que le Karaté Traditionnel est plus qu'un sport, c'est d'abord et avant tout un art martial.

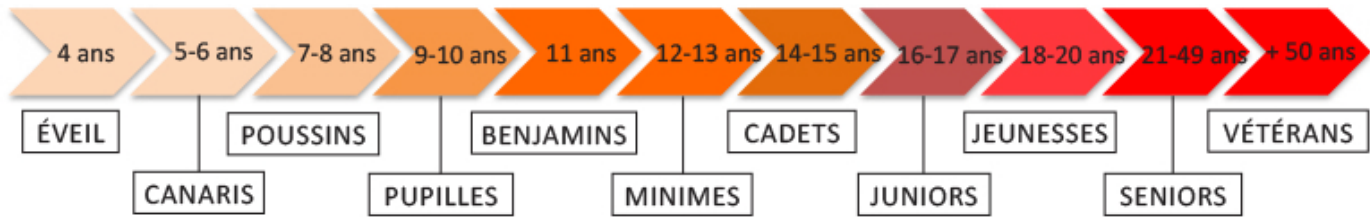
Le but des arts martiaux traditionnels japonais est de développer des habiletés au combat, d'acquérir un sens de l'éthique et développer son caractère afin de devenir une meilleure personne en société.

la compétition est un complément de l'entraînement régulier fait au dojo
C'est l'entraînement qui amène à la compétition – et non la compétition qui amène à l'entraînement.

En matière d'auto-défense, le Karaté Traditionnel considère que la taille de l'adversaire n'est pas importante. Contrairement à d'autres disciplines martiales et/ou sportives, il n'y a pas de catégories de poids mais essentiellement des catégories d'âge (cf. la frise des catégories d'âge ci-après).

Les règles de la compétition en tant que telles ont une importance significative pour définir les principes d'un sport. Si les règles de compétition ne reflètent pas l'essence d'un art martial, il devient alors un sport fondamentalement différent.

Il existe 11 catégories d'âges qui rendent la pratique accessible à tous.



Il peut être pratiqué seul, en équipe ou mixte.





7 catégories de compétitions pour les femmes et les hommes

KO GO KUMITE (homme et femme) : réservé aux catégories de cadets à vétérans.

Cette forme de Kumité, appelée aussi « combat du samouraï » **utilise l'art du Budo, pour attaquer au bon moment.** Deux adversaires se font face: l'un a le rôle d'attaquant, l'autre a le rôle de défenseur. L'attaquant a dix secondes pour mettre en œuvre une technique et le défenseur doit s'efforcer de bloquer et de contre-attaquer.

Objectif: avoir un bon timing, développer l'attention et le réflexe.

Pour les cadets c'est le début de l'apprentissage de l'épreuve du face à face



EN BU (homme ou mixte) : ouvert à toutes les catégories de Canaris à Vétérans.

Il s'agit d'un combat pré arrangé entre deux athlètes (homme/homme ou homme/femme) incluant des techniques imposées, qui devront toutes être bloquées (seul le Todome-Waza, coup déterminant, ne sera pas bloqué mais contrôlé), la durée d'exécution ne peut excéder une minute (plus ou moins 5 secondes). **Utilise le Budo car les athlètes doivent être en Zan-shin** (concentration totale pendant et après l'action).

Pour les enfants, c'est une catégorie de compétition très enrichissante car elle développe l'imagination, le contrôle, le côté chorégraphique et « théâtral », la mémoire, le travail à deux et la communication.

Objectif: renforcer le contrôle de soi, le travail à deux, la mémoire, stimule l'imagination et la mixité.



KATA individuel / KATA équipe (homme et femme): ces deux catégories de compétition sont ouvertes à toutes les catégories de Canaris à Vétérans.

Le Kata est un combat imaginaire contre plusieurs adversaires utilisant des combinaisons de techniques défensives et offensives. L'athlète montre la puissance et l'efficacité de son geste aussi bien par le regard que par la contraction musculaire - utilise le Budo avec le corps, l'esprit et le mental. Kata équipe se compose de 3 athlètes. Il aide à travailler la synchronisation du groupe puis l'application réelle du Kata.

Objectif: travailler la puissance, la synchronisation, le déplacement dans l'espace, la mémoire et la stabilité émotionnelle.



KUMITE individuel / KUMITE équipe homme : combat régit par des règles très strictes. Le Kumité individuel est réservé aux catégories de juniors à vétérans.

L'épreuve du face à face est interdit pour les enfants de 4 à 14 ans car pouvant être traumatisante. Le Karaté Traditionnel est un art qui vise à apprendre aux enfants des lignes de conduite écartant toute violence ou agressivité. Ce qui explique une gradation dans les compétitions.

Kumité ippon shubo - combat où la victoire est accordée dès le premier ippon - attaque décisive et maîtrisée - ou après deux waza-ari - technique effectuée de manière efficace sans pour autant répondre pleinement aux critères du ippon. Ce qui est jugé est la détermination, l'équilibre, la distance et le contrôle de la frappe.

Kumité équipe: composé d'une équipe de trois athlètes plus un remplaçant. L'équipe est désignée gagnante à la totalité des points de chaque match.

Les athlètes doivent donc faire preuve d'«auto contrôle » et d'« auto développement » en s'efforçant d'exécuter la meilleure technique possible, tout en montrant toujours du respect envers leurs adversaires ou juges - le Budo

Objectif: Préparation défensive contre un adversaire de quelconque nature et gabarit.



FUKU GO (homme et femme) réservé aux catégories de benjamins à vétérans.

C’est un combiné entre le Ki-Tei (Kata qui regroupe tous les styles de karaté propre à cette compétition), et le Kumité ippon shubo. Les cadets exécutent Ko Go Kumité. La finale doit être Kumité ippon shubo ou Ko Go Kumité.

Pour les Benjamins, Minimes, la forme composée KI TEI reste mais kumité et Ko Go kumité sont remplacés par une forme de combat arrangée et très codifié l’attaquant doit annoncer l’attaque et le défenseur est dans l’obligation de bloquer en reculant (six attaques et six blocages sont imposés) La finale est toujours KI TEI.

Objectif: allie la technique et la maîtrise du combat (Kumité).Permet aux prés adolescents de commencer à se familiariser aux épreuves de face à face par un combat codifié non traumatisant.



La tenue de l’arbitre est le kimono et l’hakama noir.

Les athlètes doivent porter un kimono blanc et leur ceinture noire. Les femmes doivent mettre un tee shirt blanc sous leur kimono.



La parole aux pratiquants

« Le karaté Traditionnel m’a sauvé »

Nous avons rencontré Samir, 27 ans. Il pratique le Karaté Traditionnel depuis 21 ans, il nous a raconté comment la pratique de la discipline l’a aidé dans sa vie. Même si ça n’a pas toujours été évident à ses yeux.



Racontez-moi vos débuts en Karaté Traditionnel ?

C’était quand j’avais 6 ans, j’étais à l’école primaire, j’étais un gosse vraiment très turbulent. J’étais plus grand que la moyenne et assez imposant physiquement. En rentrant en CP je me suis fait remarquer par mon hyperactivité, ce qui m’a valu pas mal de problèmes, et c’est comme ça que j’ai commencé le Karaté Traditionnel. J’ai rencontré le Directeur de l’école, qui a vu que je n’étais pas un mauvais bougre. Il a appelé mes parents et s’est entretenu avec eux. Il leur a dit qu’il fallait faire quelque chose pour moi, qu’il fallait me canaliser parce qu’un jour ça n’allait pas le faire. Il y avait le Dojo FSKAM qui venait de s’ouvrir à l’époque, et c’est le Directeur de mon école primaire qui m’a payé ma première année de Karaté traditionnel.

Et ça fait maintenant 21 ans que j’en fais !

Qu’est-ce qui vous a été enseigné quand vous avez commencé le karaté traditionnel ?

Tout d’abord, il faut savoir que quand j’ai commencé c’était une autre époque. Je n’irais pas jusqu’à dire qu’on était pire que les enfants d’aujourd’hui, mais pas loin. Au Dojo, il y avait tous les enfants duquartier, était tous ici, donc ça fait vraiment beaucoup d’enfants. On se connaissait tous par nos familles, par l’école, et maintenant le karaté, donc c’était difficile de nous encadrer.

La première chose qu’on nous a enseignée c’était la discipline et le respect. Surtout le respect des autres car quand on est gosse on est les rois du monde, on ne sait pas ce qui est bon ou mauvais et tant qu’on a pas de limite on cherche à aller plus loin. C’est ça qui nous a vraiment aidé, ces valeurs, qu’il y ait une discipline, un code militaire et martial derrière, des règles à ne pas enfreindre. A l’époque, quand on ne venait pas aux entraînements, Sandrine (Le Corre) et Senseï El Marhomy venaient nous chercher dans la rue. Parfois, quand nos parents nous déposaient en voiture, on attendait qu’ils soient partis et on se sauvait pour aller traîner ou pour jouer au ballon, et ils venaient nous chercher. Des fois on faisait des courses poursuite avec Sandrine (rires).

Je pars du principe que dans la vie on a deux éducations. L’éducation de nos parents, celle du cœur, qu’elle soit bonne ou mauvaise, et il y a celle de la rue, où c’est « marche ou crève ». Ce qui nous a sauvé, c’est qu’on a compris qu’on pouvait réussir à faire des choses et s’en sortir sans partir en vrille ou dériver.

Donc c’était surtout la discipline et le respect ?

Oui. Il y a eu plusieurs tentatives d’approche. Celle où ils y allaient un peu avec des gants donc nous, forcément, on en profitait. Après il y a eu une tolérance zéro. Il y a avait des règles à suivre et si on ne s’y tenait pas, on faisait des pompes ou des abdos. Je me souviens que j’ai passé des séances entières à ne faire que ça. On pensait que pour réussir à se faire remarquer on devait faire des conneries.

Ce qu’ils ont réussi à nous inculquer c’est qu’on n’avait pas forcément besoin de sortir du lot en faisant des conneries mais qu’on pouvait le faire en montrant notre discipline. Ce qui était bien est qu’on nous disait jamais ce qui était bien ou mal, on nous le conseillait, mais après c’était à nous d’en juger. On avait aussi les plus grands qui nous inspiraient Et à cette époque là, les arts martiaux c’était vraiment quelque chose d’énorme avec les Bruce Lee etc., et la ceinture noire nous faisait rêver. Le rêve marchait beaucoup avec nous. Surtout on était une vraie famille car au delà de nous inculquer tout ça, on était tous logé à la même enseigne, on se considérait tous comme des frères car on avait tous la même éducation. On avait l’éducation de nos parents qui étaient propre à chacun, mais après on avait cette éducation commune au Dojo. Et je pense que c’est ça aussi qui a fait qu’on a réussi à nous surpasser et à rester dans le droit chemin.

Au bout de combien de temps avez-vous commencé à ne plus vous enfuir quand vous arriviez au Dojo, mais surtout à aimer le karaté et à avoir un déclic en vous disant « ce que je fais c’est pas bien » ?

En tout honnêteté, quand j’ai commencé le karaté j’aimais

bien parce que j'étais petit, mais au bout d'un moment ça m'a soulé parce que c'était très répétitif. J'en ai vraiment eu marre pendant un moment. J'avais l'impression de ne pas évoluer. Aussi bien physiquement que mentalement. Et en plus j'arrivais à un âge où je voyais les autres du quartier sortir, faire d'autres choses alors que moi j'allais au karaté, donc ça a sûrement joué aussi. A un moment donné dans ma vie il y eu un déclic. J'ai vu que ça commençait à avoir des répercussions dans ma vie, sur ma famille et mon entourage. **On disait « Sam il est bien » « Sam il est correct » « Votre fils il bavarde en classe mais qu'est qu'il est respectueux », et je voyais que j'arrivais vraiment à me contenir au niveau de la violence.** Mine de rien j'ai beaucoup de force et à un moment ça m'a causé beaucoup de problèmes. Je me souviens à l'école, on ne voulait pas me donner un cerceau pour faire de la gymnastique. Je sais pas pourquoi mais c'était ce cerceau là qu'il me fallait. J'ai poussé le gars et je lui ai cassé le bras. Je me bagarrais souvent. Je pense que j'avais besoin de me faire remarquer. Surtout que quand on est petit, quand on est un peu grand et gros, on se fait rejeter. Donc je me faisais remarquer par la violence. Le jour où je me suis rendu que ça allait bien, c'est quand j'ai eu ma ceinture noire à 14 ans. À ce moment là, on réalise qu'on rentre dans un nouveau monde. Pour nous, la ceinture noire c'était le Graal. On devient des adultes dans le monde du karaté, et on a des responsabilités. On doit inculquer des valeurs aux autres, on a ce rôle de « grand frère ».

Depuis longtemps j'aimais le karaté traditionnel mais je ne m'en rendais pas forcément compte, c'était très répétitif, on me disait « non recommence, ça peut être mieux » alors que je pensais faire bien. Il y avait cette phrase « sois plus fort qu'hier mais moins que demain ». Au bout d'un moment j'ai vu que ce même karaté traditionnel, que je n'aimais plus à un moment, me servait dans la vie à me défendre mais surtout à me contenter.

J'ai vraiment eu ce déclic quand j'ai eu ma ceinture noire,

où le karaté traditionnel que je pratiquais n'était plus un art martial mais un art de vivre. Cet art de vivre je pouvais l'adapter à n'importe quoi. Quand j'ai eu l'âge de la raison, je me suis rendu compte de ce que le karaté traditionnel m'apportait, ça m'était bénéfique dans la vie de tous les jours, pour les études, dans ma vie professionnelle, avec ma famille, et c'est ça qui a fait que j'ai aimé le karaté traditionnel de plus en plus.

Qu'avez-vous fait après le lycée ?

Déjà, quand j'étais au lycée c'était au moment des grandes manifestations contre le CPE, la loi Fillon, et j'étais très actif là-dedans. Tellement même que je me suis fais bannir du rectorat de Paris. J'étais vraiment l'un des représentants dans mon lycée. À ce moment-là je n'allais donc plus en cours. J'ai quand même eu la chance d'avoir toujours eu mes parents derrière moi. Je me suis retrouvé sans rien du jour au lendemain parce que je n'avais plus cours, donc j'étais dans la rue. Ce qui m'a sauvé c'est le karaté, avec un ou deux potes on se disait « il n'y a rien à faire, on va s'entraîner ». A défaut de rester au quartier comme d'autres que j'ai côtoyé, qui ont mal tourné ou qui ne sont plus de ce monde, le karaté traditionnel m'a sorti de la rue. Je le dis parfois ironiquement mais je le pense, c'est le karaté qui m'a sauvé.

Ensuite je me suis mis à bosser toute en gardant cette philosophie du karaté traditionnel, avoir un code d'honneur. La reconnaissance que je voulais et que je n'avais pas à l'école primaire en étant violent, je l'ai eu en étant plus grand parce que je me distinguais en étant calme, posé, parce que j'avais des principes et que je ne prônais pas la violence. Je me distinguais naturellement, je ne forçais pas ma nature.

C'est pour ça que je dis que le karaté traditionnel est une école de vie, parce qu'on t'apprend une éducation qui te sert dans la vie de tous les jours.

Propos recueillis par Simon Milandre



« Les changements ont été énormes »

Nous avons demandé à Claire, maman du petit Macéo âgé de 5 ans et demi, de faire le bilan de cette première année de pratique du Karaté Traditionnel pour son fils. Et il semble très positif...

Comment avez-vous entendu parler du Karaté Traditionnel ?

Par d'autres parents à l'école, notamment par une maman d'un des copains de Macéo qui le pratiquait l'année dernière. Macéo est un peu tonique, il y avait quelques bagarres à l'école, donc la maîtresse et cette maman nous ont conseillé d'essayer cette pratique parce que ça calme les enfants. Ça l'a beaucoup canalisé cette année.

Donc vous souhaitiez inscrire Macéo notamment parce qu'il était parfois un peu trop énergique ?

Oui parce que ça allait sûrement le calmer et le canaliser, et apprendre à maîtriser son corps également. Il n'est pas très agile avec son corps, il se cogne beaucoup, a souvent des bleus. Ça l'a beaucoup aidé pour cela. Par exemple, entre la maison et l'école il tombait toujours à de nombreuses reprises, maintenant il ne tombe plus du tout, et cela en une seule année !

Donc vous avez vraiment vu les bénéfices ?

Oui ils ont été énormes. En plus, on a eu un vrai échange avec Sandrine parce que quand je suis arrivée je lui ai dit qu'il y avait des bagarres à l'école, que mon fils tombe beaucoup, qu'il a du mal à gérer son corps, à en prendre possession et à le maîtriser, et du coup elle a travaillé là-dessus. Donc oui, les changements ont été énormes.

En plus, le fait que ce soit des cours d'une heure deux fois par semaine, c'est super aussi car ça le défoule sur deux moments de la semaine, au début et à la fin, et ce n'est pas trop long pour un enfant de cet âge.

Au-delà des bénéfices sur le comportement, est-ce que ça influe aussi sur ses résultats scolaires ? Est-il plus patient ?

Bien sûr, au niveau de la discipline, du fait d'écouter et de l'attention, ça a beaucoup joué. Je trouve aussi les formes de sanction plus adéquates et éducatives, comme par exemple faire des pompes, car ça passe par le sport. Qu'on enseigne ce respect là, respect du corps et de la personne qui a l'autorité, m'a beaucoup aidé à la maison. Je suis séparé de son papa et parfois ce n'est pas facile de gérer Macéo tellement il a de l'énergie, donc ça m'a beaucoup aidé au niveau de son éducation.

Comment voyez-vous le Karaté Traditionnel, en tant que non-pratiquante ?

Je sens juste que mon fils se discipline, qu'il arrive à faire des choses en équipe et à respecter l'autre. Ça m'a beaucoup ému de voir mon fils arriver à faire tout cela. Quand j'ai assisté à la remise de sa nouvelle ceinture, j'étais scotchée, je ne pensais pas qu'il arriverait à faire tout cela si vite !

Quel conseil donneriez-vous aux parents ?

D'essayer une pratique qui apprend le respect du corps, le respect de l'autre, forcément je trouve ça essentiel quand on grandit. Concernant Macéo ça lui a fait le plus grand bien. En plus, personnellement, je trouve cela plus intéressant qu'un sport comme le football où l'on court après un ballon et où à 5 ans et demi il n'y a pas forcément de compréhension des règles et de réelle discipline. Alors qu'au karaté traditionnel on a quelque chose qui est à leur portée pour cet âge là, et un sport qui les fait avancer.

Je ne pense pas qu'on aurait eu un tel avancement avec son corps et ce respect avec le football ou le basket. Il a également passé deux ceintures en un an, et cet encouragement, cette évolution, cette considération, on ne la retrouve pas dans les autres sports. J'aime beaucoup ces passages de grades qui valorisent les enfants et leur font prendre confiance en eux.





Arame Eric, pigiste
Le karaté traditionnel m'a permis de me sentir mieux physiquement, mais c'est sa philosophie, le budo, qui a vrai dire m'apporte le plus. Ma manière d'appréhender les situations de la vie courante s'en ai vu totalement transformée. Même dans ma vie professionnelle j'ai pu constater un changement : A travers la pratique, j'ai appris la patience et la maîtrise de soi. Si je devais résumer, le karaté traditionnel m'a tout simplement apporté l'équilibre dans ma vie.

Dossier

DOSSIER

Traditional Karate in the service of education

The practice of our discipline is a real springboard for our children. It's a way for them to blossom in their lives, forge their personalities, and learn how to cope with adversity. We'll tell you why.



ITKF
International Traditional Karate Federation



ITKF
FRANCE

Traditional Karate is more than just a sporting discipline: it’s a martial art with educational values and a commitment to human development, advocating the path of human self-improvement through self-control and emotional mastery, and turning away from violence. It can be practised by everyone: men, women, teenagers, children from the earliest age and seniors. Its philosophical underpinnings are based on the “**Budo concept**” for education, health and the environment, and aim to develop the highest ideals of the human being, enabling him or her to prevent or control aggression, acquire a sense of ethics and develop character in order to become a better person in society.

To decipher this, we’ll go back to the origins of Traditional Karate to understand the values on which the discipline is based. We will then detail various research programs, before leaving the floor to practitioners.

Creation of Karate-Do

The history of Karate begins in the 15th century on the island of Okinawa in Japan. However, when tracing the history of Karate, we must not forget its Chinese, Japanese and Okinawan origins. It was introduced to Japan under the influence of Gichin Funakoshi in 1922 following a demonstration in Tokyo. Sensei Funakoshi is considered the founder of Karate-Do, transforming karate into a discipline that emphasized personal development and training of the mind, in addition to physical skills. Thus was born “karate-dō”.

Worldwide expansion

After the Second World War, American forces stationed in Okinawa were exposed to karate-do. Some masters began teaching the American military, helping to spread karate-do worldwide.

In 1953, Sensei Nishiyama, a student of Funakoshi sensei, was selected as one of the instructors for the SAC (Strategy Air Commando) combat training program, and settled permanently in Los Angeles, USA, where he set up his own Dojo. In 1960, he wrote “L’Art de la main vide” (The Art of the Empty Hand), which has been reprinted 70 times in several languages and is considered to be the Karate Do manual. In 1961, he founded the American Amateur Karate Federation (AAKF). In the same year, he organized the first national championship in the United States. In 1970, he organized the first World Championship in Tokyo. Following disagreements over the lack of international organization, a meeting was held in New York, resulting in the creation of the International Amateur Karate Federation (IAKF), presided over by Sensei Nishiyama.

The first IAKF World Championship was held in Los Angeles in 1972 and met with great success. In 1975, the championship was held in France. First application to the IOC in the same year.

In 1985, the IAKF changed its name to the Fédération Internationale de Karaté Traditionnel (ITKF = International Traditional Karate Federation).

In 1987, the I.O.C. recognized the ITKF as the Federation

developing and promoting Traditional Karate throughout the world, and confirmed its decision in 1997, emphasizing that the two disciplines are fundamentally different and must retain their independence in view of their specificity, and cannot control or influence each other. Traditional Karate being the original form of an educational martial art based on the Budo concept.

On November 3, 2000, Sensei NISHIYAMA, then President of the ITKF, was appointed Principal Instructor of Traditional Karate by the Japanese government in recognition of his work in promoting Japanese culture and Budo worldwide. For the first time, a Karate Master received a decoration from the Emperor of Japan, and in Sensei Hidetaka Nishiyama’s case, the country’s highest distinction, “The Golden Ray with Rosette”, awarded by the Emperor himself. Thanks to this distinction, traditional Karate entered definitively into the Japanese Budo arts and Japanese culture.

Thanks to Sensei Nishiyama’s work, not only the American government, but also other nations, recognized the benefits of traditional Karate for individuals. He was also one of the first to promote karate as a discipline that goes beyond mere sporting competition, emphasizing the educational, ethical and philosophical aspects of karate-dō. His contribution to the spread of karate around the world and his commitment to the all-round education of practitioners have left a lasting imprint on the karate community.

Concept of Budo

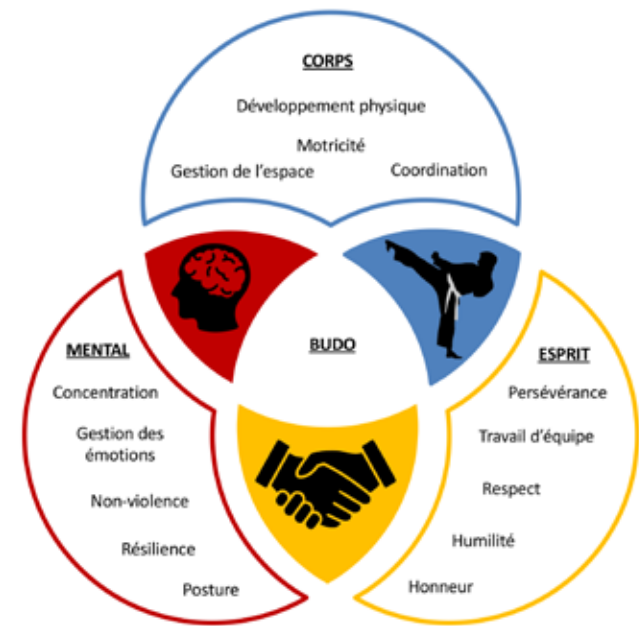
This concept encompasses the development of mind, body and spirit. This know-how shows us how to seek self-perfection through physical and mental training. In this sense, it underlines the need for a global approach to the practitioner. In practice, it appears that if one of these three components is missing, the individual will be out of balance in his or her own development. Every individual is in a constant state of improvement, as long as each of the components of budo - mind, body and spirit - is present. These notions are inseparable.

The positive development of one (the mind) influences the other two. There is thus a never-ending process of positive development. These results enable the individual to interact with society in a healthy, productive and emotionally

balanced way. It gives the individual the personal tools needed to react or resist in the face of otherness.

This discipline applies equally to adults, adolescents, children and people with disabilities.

As each practitioner is unique, traditional karate enables us to work on the individual by adapting to his or her being and environment.



Charter of Ethics and Deontology

Karate-do was created in 1930 by Sensei Funakoshi as an educational, self-defense martial art. Even then, he said: “The ultimate goal of karate-do lies neither in victory nor in defeat, but in the development of the practitioner’s character”.

Sensei Nishiyama then expanded the term Karate-do to Traditional karate, to preserve the soul and values of Sensei Funakoshi’s Karate-do.

Concerned about ethics and deontology, Sensei Nishiyama wrote in the preface to his book of competition rules: “Competition in all sports, although a challenge, is seen as ‘fun’ or ‘entertainment’, becoming a huge business. Budo refers to self-development. Self-development is neither play nor entertainment. Its aim is to improve the quality of the human being. Rules cannot define character, but they can help forge it. Consequently, we must never lose sight of the Budo foundation in our competition rules, or we run the risk of distorting the character of our practitioners. Sports coaches develop champions to win, Budo coaches develop champions for life.”

Since its creation in 1985, the Fédération de Karaté Traditionnel Budo France has drawn up a code of ethics and a code of deontology, in line with those of the International Traditional Karate Federation - ITKF.

Ethics refer to all our values, while deontology covers all our rules. The Charter of Ethics and Deontology guides our actions and behavior, which our instructors, judges, trainers and athletes must apply.

A moral code to which athletes and practitioners must adhere, called DOJO KUN, can be summed up in 5 phrases: 1- Seek perfection of character 2- Be faithful 3- Be constant in your efforts 4- Respect others 5- Restrain all violent behavior.



Educational role

Traditional Karate is an educational, self-defense martial art. Not limited to the acquisition of martial skills, it also has a positive influence on the personal development of practitioners, helping them to become balanced, confident and disciplined individuals. These impacts can last a lifetime, contributing to the formation of responsible and fulfilled citizens.

At the 1st International Budo Conference held at the Polish National Olympic Committee in 2005, the subject was traditional karate and budo (self-improvement). At this conference, which brought together several personalities from the world of sports, IOC and politics. Traditional karate has been recognized as an educational, non-violent discipline. Based on self-respect and respect for others, and on the fight against all forms of violence and discrimination.

Traditional karate teaches young people to become aware of their qualities and potential; it enables them to channel their impulses and, above all, it teaches them to live in society. As a result, they learn patience and perseverance, how to become humane, how to transform conflict situations into non-violent ones, and how to respect others. They develop their attention span and memory, which helps them to improve their school results and thus find themselves in a position to succeed, enabling them to develop their full potential, better understand school life and rediscover their identity and social value. Fighting violence and dropping out of school, and helping young people channel their im-

pulses must be priorities for us adults.

Traditional karate offers a unique combination of physical, mental and cultural benefits, as well as important ethical values. Such as:

1.Personal development:

Traditional karate emphasizes personal development, which involves taking into account the whole person, fostering values such as respect, discipline, self-control and perseverance. These values contribute positively to shaping the character of individuals, preparing them to be responsible citizens. Based on the concept of Budo

2.Physical and mental health benefits:

Regular practice of traditional karate offers significant benefits for physical health by improving cardiovascular fitness, muscular strength, flexibility and balance. In addition, the concentration required during practice helps to strengthen mental health by promoting mental clarity and stress reduction.

3 Promoting ethical values:

Traditional karate emphasizes values such as respect, discipline, honesty, ecology and self-control. These values contribute to personal development and the formation of responsible citizens.

5.Youth education:

By supporting traditional karate, the Ministry of Sport encourages youth education by providing a constructive activity that develops physical, mental and social skills. This can be particularly beneficial for young people, engaging them in positive discipline and steering them away from risky behavior.

6.Preparation for everyday life:

The personal defense techniques taught in traditional karate can be applied in everyday situations, contributing to individuals’ personal safety. This can be particularly relevant in the context of preventing violence and harassment.

7.vectors of integration:

Through the practice of traditional karate, all social strata can be represented. There is no difference between children of different ethnic or social backgrounds; they are all equal. Celaleur teaches them to communicate, to create bonds of friendship and camaraderie that they wouldn’t necessarily have had outside the sport. As a result, children gain self-confidence and integrate more easily into society without fear. That’s why the instructor has an important role to play in this integration process, and must be able to guide students along the right path.

8 Alternative to violence:

Traditional karate teaches self-defense techniques, but also emphasizes conflict avoidance and the peaceful reso-

lution of differences.

9 Development of social skills:

Traditional karate is often practiced in groups, fostering the development of social skills such as cooperation, teamwork and mutual respect.

10 Preventing violence and harassment:

The self-defense skills taught in traditional karate can help prevent violence and harassment.

11.adaptability to different skill levels:

Traditional karate is often designed to be accessible to all, regardless of skill level. The discipline promotes an inclusive practice that appeals to a wide range of people, including those new to the sport and sedentary individuals.

12 Accessibility for all ages and levels:

Traditional karate, with its focus on personal development, can be more accessible and adaptable to people of all ages and fitness levels.

Impact on practitioners

The impact of traditional karate on practitioners can be significant and positive, affecting various aspects of their lives. Here are a few more points that highlight the beneficial influence of traditional karate on individuals:

1.Self-confidence:

Progress in mastering techniques and achieving goals in traditional karate strengthens practitioners’ self-confidence. The confidence acquired in the dojo can be reflected in other aspects of daily life.

2 Stress and anxiety management:

The concentration required during traditional karate practice helps to eliminate daily stress and reduce anxiety. The breathing and meditation techniques often incorporated can also help to improve stress management.

3 Discipline and responsibility:

Traditional karate teaches self-discipline, punctuality and responsibility. Practitioners learn to respect the rules of the dojo, follow a strict moral code, and take responsibility for their own progress and success.

4 Improved concentration:

The katas and complex techniques of traditional karate require intense concentration. This improvement in concentration can translate into benefits in other aspects of life, such as work or study.

5 Learning conflict management:

By teaching self-defense techniques, traditional karate can help practitioners develop conflict management skills. This can be useful in situations where communication and

peaceful problem-solving are required.

6.overall fitness:

Traditional karate offers a comprehensive training program that improves strength, coordination and endurance. This contributes to the practitioner’s overall physical health and can prevent certain illnesses associated with a sedentary lifestyle.

7 Team spirit and camaraderie:

Group practice and progression through the belts foster team spirit and camaraderie within the dojo. Practitioners develop bonds with their training partners, creating a positive social network.

8 Work ethic:

Traditional karate rewards perseverance and constant effort. Practitioners learn to appreciate the learning process, and this work ethic can be applied to other areas of life, such as work or study.



Polish National Olympic Committee 2007 1st International Conference on Traditional Karate and Budo

At the conference, which brought together leading figures from the worlds of sport, the IOC and politics, it was recognized that Traditional Karate is a non-violent educational discipline based on respect for oneself and others, and the fight against all forms of discrimination. As confirmed by surveys conducted by sports psychologists, this method is recognized as the most effective.

France: Establishment in 2004 of a teaching program for children aged 4 and over - Karaté Traditionnel Eveil

After a year of practice, the results are significant. Teachers and parents notice positive changes in the behavior of practicing children.

Results: They learn patience, perseverance, respect for others, autonomy, memory, motor skills and an understanding of the rules and Dojo Kun.

Brazil: Social program launched in 2008

Traditional Karate training was introduced to a school program in a poverty-stricken region where academic success rates were as low as 30%, and violence and crime rates were very high.

Three years after the start of the program, the students’ academic success rate had risen to 60%, and acts of armed violence and vandalism had dropped significantly.

After five years of evaluation, the students’ academic success rate had risen to 90%, respect for authority had increased and acts of violence had decreased significantly.

More than 5,000 children took part in this social program, which was so successful that teachers all over the country called for its adoption. To meet this demand, the Brazilian Federation of Traditional Karate extended the program to more than 10,000 children.

2nd International Budo Conference - Brazil 2010

“The real learning is to have confidence in one’s own physical and mental abilities, in order to better understand oneself, better understand others and therefore quite simply live better.” Sensei El Marhomy

France 2014: Paris academy day

Round-table discussion on Traditional Karate as a means of integrating middle-school students, attended by prefects, CPEs, principals and school nurses. Request from the President of the Traditional Karate Federation for projects involving primary school children.

Canada 1988: Research project at the University of Saskatchewan in Regina

Comparison of 2 groups of children aged 8 to 14, to identify specific attributes to be improved by the practice of Traditional Karate. School grades, human relations, respect for authority (parents and teachers), obedience, attention and intellectual performance in general were measured. We also incorporated parents’ comments and anecdotes into this project. **Results:** Improved school results, easier relationships with others, respect for authority. Participating children developed a better self-image.



1/ Educational success - Middle school dropouts

Since 2010, we’ve been working in partnership with AREP (Accueil Réussite Educative Pelleport), a structure attached to the Académie de Paris, run by the GIP (Groupement d’Intérêt Public) Réussite Educative, for schoolchildren expelled for a week. 80 schoolchildren a year are involved in this program. The sectors concerned are the 10th, 11th, 19th and 20th districts of Paris. Our program with AREP was interrupted following a provisional move of premises. Over the past three years, we have reinstated the program, reinforcing it with a school coaching workshop.

Traditional Karate is a catalyst for school drop-outs. Its practice, based on the Budo concept, is used as a vehicle for education, prevention and integration, and the development of actions aimed at this public is based essentially on discovery, non-violence and respect for the rules of life in society.

The Fédération de Karaté Traditionnel Budo France, via the Institut El Marhomy, acts as a service provider to AREP. Through us, young people are encouraged to take part in regular Traditional Karate training and follow the precepts of this discipline (see KT presentation). This training is adapted to the specific needs of each young person.



Content: Schoolchildren who have been excluded from their school for a week, either by an educational committee or a disciplinary committee, for behavioral problems involving themselves and/or their classmates and educational staff, are received in establishments run by the Paris City Council, the Académie of Paris and the GIP Réussite Educative.

Objective: Our aim is to work on self-control and the notion of respect for oneself and others, by helping schoolchildren to learn techniques that will enable them to control their emotions and be consistent in their efforts to keep up with school life. Through training and active awareness-raising against acts of violence (verbal, physical, moral and psychological) in the school environment, we aim to make young people aware of their qualities and potential.

Organization: The project consists of two weekly workshops for groups

of five excluded schoolchildren. This allows for individualized work. This is coordinated as follows:
- A first (theoretical) discussion workshop offers the pupils new perspectives to help them define their objectives, in a caring environment where everyone can express themselves freely without judgment, and prepare for their reintegration.
This workshop helps them to become aware of, understand and accept their exclusion. To accept the change, each student defines an achievable personal goal, and during the week puts in place the tools to reach their objective (a peaceful return to school life).
- The second workshop is the practice of educational Traditional Karate. This involves respect for collective rules and social life. This workshop enables them to acquire a performance culture and, in turn, improve their academic performance and concentration.

Our results: Here is our latest activity report for the first quarter of 2022, drawn up by AREP:

Quantitative report
A total of 12 students benefited from the Traditional Karate activity between December 13, 2021 and February 18, 2022, at the Institut El Marhomy Dojo, located in the 20th arrondissement of Paris, not far from AREP. Following the discovery of this sport, only one student finalized his registration, in order to practice this activity on a regular basis.

Qualitative assessment
The evaluation grid used to gauge the success of this proposed sports activity on the students, during their week of exclusion from AREP, is undoubtedly the enthusiasm expressed by all the young people to go to the Dojo and discover this martial art unknown to many of them.

Once at the Dojo, all the students took great pleasure in participating in the activity. Sandrine El Marhomy’s specific challenges and sporting objectives, adapted to the abilities of each youngster, instilled in all students a taste for effort, tenacity, surpassing oneself and respect for the integrity of others. All come away from the activity galvanized and more confident in their abilities. Which is a great.

On their return to school, the positive impact of the activity on AREP students is demonstrated by a clear change in their behavior: of the 12 students expelled since December, 3 are under disciplinary measures (for verbal or physical violence or attempted violence), while the other 9 have a sanction-free record in their home schools.

Another notable benefit is that, after their temporary exclusion from Accueil Pelleport, the educational teams describe pupils who are more involved in their schooling and/or the construction of their career plans. They find it easier to communicate, take responsibility for themselves and, above all, their violent behavior is much reduced.

2/Accompaniment of children from the age of 4 through Traditional Karate

Since 2004, the Traditional Karate Federation has set up national teaching programs focusing on the discipline’s educational role and its benefits in supporting children from an early age.

A pioneer in France, it has developed an educational support program for children called “Karaté Traditionnel Eveil” for 4-year-olds, and has transformed its teaching into support through a sporting discipline for primary school children. Courses are offered by age group to better meet children’s needs.

The program promotes values and principles such as living together, respect for oneself, others and rules, tolerance, openness to others, critical thinking and curiosity, autonomy and responsibility.

What’s its purpose? To help children become responsible adults and citizens, well-structured, tolerant, curious and respectful. Locally, this program has proved its worth over the past 20 years, with a growing number of children in this age group taking part.

Various neuroscientific studies and reports submitted to the French Ministry of Education by renowned institutions demonstrate the need to support children from an early age in order to improve their ability to learn and to put in place good practices for better living together and more serene integration into life.

Our Objective
That the child chooses to practice in a dojo, so that it is not perceived as a constraint. A child who has the choice is a child who will enjoy practicing the activity. They’ll reveal themselves more easily, and listen more attentively to instructions and rules. He’ll accept change more easily. It’s sometimes simpler and easier to open up to someone from the outside, who doesn’t have the same role as parents or school.
The Dojo is a “neutral” place that acts as a valve between home and school. It’s an in-between place that enables children to acquire complementary knowledge that will be useful in their everyday lives. Learning the Dojo Kun and Traditional Karate (cleanliness, respect for others, seriousness when performing exercises...) has a positive impact on their everyday behavior.
It is also a vehicle for social integration. All social strata

are represented in the dojo. All children are equal when they enter the dojo. There are no “differences” but rather a spirit of camaraderie.

Our instructors transmit strong human values that give these children the tools and background they need to live together. The individual is part of a whole, a community where tolerance and respect for others are intrinsic values.



Competitions



Competition is used as a means of enhancing human development, improving emotional stability, mental discipline and respect for Budo ethics.

Traditional Karate has a long history as a form of competition known as “Shi-Ai” (testing oneself and others), testing one’s physical skills, mind and character, regardless of the competition event, the opponents, our strengths and weaknesses to check one’s daily progress, guiding future development rather than the simple goal of winning.

Sensei Nishiyama used to say: *“Sports coaches develop champions to win, Budo coaches develop champions for life”*, and long before him, his master Sensei Funakoshi said: *“The ultimate goal of Karate-do lies neither in victory nor in defeat, but in the development of the practitioner’s character”*.
These quotes remind us that Traditional Karate is more than a sport, it is first and foremost a martial art.

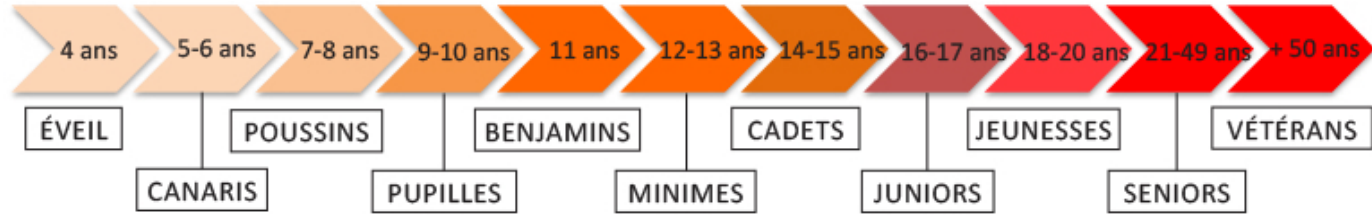
The aim of traditional Japanese martial arts is to develop combat skills, acquire a sense of ethics and develop character in order to become a better person in society.

Competition is a complement to regular dojo training
Training leads to competition - not competition to training.

When it comes to self-defence, Traditional Karate considers the size of the opponent to be irrelevant. Unlike other martial arts and/or sporting disciplines, there are no weight categories, but essentially age categories (see the age category frieze below).

Competition rules as such are of significant importance in defining the principles of a sport. If the rules of competition do not reflect the essence of a martial art, then it becomes a fundamentally different sport.

11 age categories make the practice accessible to all.



It can be practised alone, in a team or mixed.





7 competition categories for women and men

KO GO KUMITE (men and women): reserved for cadets to veterans

This form of Kumite, also known as “*samurai fighting*”, uses the art of Budo to attack at the right moment. Two opponents face each other: one is the attacker, the other the defender. The attacker has ten seconds to implement a technique, while the defender must try to block and counter-attack.

Objective: develop good timing, attention and reflexes.

For cadets, it's the start of learning the face-to-face event.



EN BU (male or mixed): open to all categories from Canary to Veterans

This is a pre-arranged bout between two athletes (male/male or male/female) including compulsory techniques, all of which must be blocked (only the Todome-Waza, the decisive blow, is not blocked but controlled), with a maximum duration of one minute (plus or minus 5 seconds).

For children, this is a highly rewarding category of competition, as it develops imagination, control, choreography, memory, pairwork and communication.

Objective: reinforce self-control, pairwork, memory, stimulate imagination and diversity.



KATA individual / KATA team (men and women): these two competition categories are open to all categories from Canaris to Veterans.

Kata is an imaginary combat against several opponents using combinations of defensive and offensive techniques. The athlete demonstrates the power and efficiency of his or her gesture through both eye contact and muscular contraction - using Budo with body, mind and spirit. Kata team consists of 3 athletes. It helps to work on group synchronization and then the actual application of the Kata.

Objective: work on power, synchronization, movement in space, memory and emotional stability.



Individual kumite / men's team kumite: combat governed by very strict rules. Individual kumite is reserved for categories from juniors to veterans.

Face-to-face kumite is forbidden for children aged 4 to 14, as it can be traumatic. Traditional karate is an art that aims to teach children to behave in a way that avoids violence and aggression. This explains the gradation in competitions.

Kumite ippon shubo - a combat in which victory is awarded on the first ippon - a decisive, controlled attack - or after two waza-ari - a technique performed effectively without fully meeting the ippon criteria. Kumite team: made up of a team of three athletes plus one substitute. The team is determined by the total points of each match. Athletes must therefore demonstrate “self-control” and “self-development” by striving to execute the best possible technique, while always showing respect for their opponents or judges - the Budo

Objective: Defensive preparation against an opponent of any kind and size.



FUKU GO (men and women) reserved for categories from benjamins to veterans.

It’s a combination of Ki-Tei (a kata that groups together all the karate styles specific to this competition), and Kumité ippon shubo. Cadets perform Ko Go Kumité. The final must be Kumité ippon shubo or Ko Go Kumité. For Benjamins and Minimes, the compound KI TEI form remains, but Kumité and Ko Go Kumité are replaced by an arranged and highly codified form of combat: the attacker must announce the attack, and the defender is obliged to block by stepping back (six attacks and six blocks are imposed). The finale is always KI TEI

Objective : technique and mastery of combat (Kumité). Allows pre-adolescents to begin familiarizing themselves with face-to-face challenges through codified, non-traumatizing combat.



The referee wears a black kimono and hakama.

Athletes must wear a white kimono and black belt. Women must wear a white T-shirt under their kimono.



What our practionioners have to say
« Traditional Karate saved me »

We met 27-year-old Samir. He has been practicing Traditional Karate for 21 years, and told us how practicing the discipline has helped him in his life. Even if it hasn’t always been easy for him.



Tell me about your beginnings in traditional karate...

It was when I was 6, in elementary school, and I was a really rambunctious kid. I was taller than average and quite physically imposing. When I started first grade, I got noticed for my hyperactivity, which got me into a lot of trouble, and that’s how I got into traditional karate. I met the school principal, who saw that I wasn’t a bad kid. He called my parents and talked to them. He told them that they had to do something for me, that they had to channel me because one day it wasn’t going to work out. The FSKAM Dojo had just opened at the time, and it was the principal of my elementary school who paid for my first year of traditional karate. And I’ve been doing it for 21 years now!

What were you taught when you started traditional karate?

First of all, you need to know that when I started it was a different era. I wouldn’t go so far as to say we were worse than today’s kids, but not far off. At the Dojo, all the kids from the neighborhood were here, so that’s a lot of kids. We all knew each other through our families, through school, and now karate, so it was hard to keep track of us.

The first thing we were taught was discipline and respect. Especially respect for others, because when you’re a kid,

you’re the king of the world, you don’t know what’s good or bad, and as long as you don’t have any limits, you want to go further. That’s what really helped us, those values, that there was a discipline, a military and martial code behind it, rules not to be broken. Back then, when we didn’t come to training sessions, Sandrine (Le Corre) and Senseï El Marhomy would come and get us in the street. Sometimes, when our parents dropped us off in the car, we’d wait until they’d left and then run off to hang out or play ball, and they’d come and get us. Sometimes Sandrine and I would go on chases (laughs).

I work on the principle that in life you have two educations. Our parents’ education, the education of the heart, whether it’s good or bad, and then there’s the education of the street, where it’s “walk or die”. What saved us is that we understood that we could manage to do things and get by without going off the rails.

So it was all about discipline and respect?

Yes. There were several attempts. The one where they went in with gloves on, so of course we took advantage of that. After that, there was zero tolerance. There were rules to follow and if we didn’t stick to them, we did push-ups or sit-ups. I remember spending entire sessions doing nothing else. We thought that if you wanted to get noticed, you had to do something stupid.

What they succeeded in instilling in us was that we didn’t necessarily have to stand out from the crowd by doing stupid things, but that we could do it by showing discipline. The good thing was that we were never told what was right or wrong, we were advised, but then it was up to us to judge. And at that time, martial arts was really something huge, with Bruce Lee and so on, and the black belt was a dream. The dream worked a lot with us. Above all, we were a real family, because beyond instilling all that in us, we were all in the same boat, we all considered each other as brothers because we all had the same education. We had our parents’ education, which was specific to each of us, but then we had this common education at the Dojo. And I think that’s what enabled us to surpass ourselves and stay on the straight and narrow.

How long did it take for you to stop running away when you arrived at the Dojo, but above all to start liking karate and saying to yourself “what I’m doing isn’t right”?

To be honest, when I started karate I liked it because I was little, but after a while I got bored of it because it was so repetitive. jI was fed up with it for a while. I felt like I wasn’t evolving. Both physically and mentally.

What's more, I was at an age when I saw the others in the neighborhood going out and doing other things, while I was going to karate, so that probably played a part too. At some point in my life, something clicked. I saw that it was starting to have repercussions in my life, on my family and those around me. People would say **“Sam's a good kid” “Sam's a decent kid” “Your son talks a lot in class, but he's so respectful”, and I could see that I was really managing to contain myself when it came to violence.**

I have a lot of strength and at one point it got me into a lot of trouble. I remember at school, they wouldn't give me a hoop to do gymnastics with. I don't know why, but this was the hoop I needed. I pushed the guy and broke his arm. I used to fight a lot. I think I needed to get noticed. Especially because when you're small, when you're a bit big and fat, you get rejected. So I used violence to get noticed. The day I realized I was doing well was when I got my black belt at the age of 14. That's when you realize you're entering a new world. For us, the black belt was the Holy Grail. You become an adult in the world of karate, and you have responsibilities. You have to inculcate values in others, you have this “big brother” role.

I'd loved traditional karate for a long time, but I didn't necessarily realize it. It was very repetitive, and I was told «no, start again, it could be better», even though I thought I was doing well.

There was that phrase «be stronger than yesterday but less than tomorrow». After a while, I realized that this same traditional karate, which I didn't like at one point, was actually helping me to defend myself, but above all to keep myself in check.

That really clicked when I got my black belt, and the traditional karate I practised was no longer a martial art but an art of living. This art of living could be adapted to anything. When I reached the age of reason, I realized what traditional karate could do for me. It was beneficial in everyday life, for my studies, in my professional life, with my

family, and that's what made me love traditional karate more and more.

What did you do after high school?

When I was in high school, it was already the time of the big demonstrations against the CPE, the Fillon law, and I was very active in that. So active, in fact, that I was banned from the Paris rectorat. I was really one of the representatives in my high school. So at that point I didn't go to class. But I was lucky enough to always have my parents behind me. I found myself with nothing from one day to the next because I didn't have any classes, so I was out on the street. What saved me was karate, when I got together with a couple of friends and said «there's nothing to do, let's go and train». I sometimes say it ironically, but I mean it: it was karate that saved me.

After that, I set to work while keeping the philosophy of traditional karate, having a code of honor. The recognition I wanted and didn't get at elementary school by being violent, I got when I was older because I distinguished myself by being calm, composed, because I had principles and I didn't advocate violence. I distinguished myself naturally, I didn't force my nature.

That's why I say that traditional karate is a school of life, because you learn an education that you can use in everyday life.

Interview by Simon Milandre



« The changes have been huge »

We asked Claire, mom of 5-and-a-half-year-old Macéo, to assess the results of her son's first year of Traditional Karate. And it seems to be very positive...

How did you hear about Traditional Karate?

From other parents at school, in particular from the mother of one of Macéo's friends, who took part last year. Macéo is a bit energetic, and there were a few fights at school, so the teacher and this mother advised us to try this practice because it calms the kids down.

So you wanted to enrol Macéo in particular because he was sometimes a little too energetic?

Yes, because it would certainly calm and channel him, and teach him to control his body too. He's not very agile with his body, he bumps into things a lot and often gets bruises. That helped a lot. For example, he used to fall a lot between home and school, but now he doesn't fall at all, and that's in just one year!

So you've really seen the benefits?

Yes, they've been enormous. What's more, we had a real exchange with Sandrine because when I arrived I told her that there were fights at school, that my son falls a lot, that he has trouble managing his body, taking possession of it and controlling it, and so she worked on that. So yes, the changes have been enormous.

What's more, the fact that it's a one-hour class twice a week is great too, because it gets him off his duff at two points in the week, at the beginning and at the end, and it's not too long for a child of his age.

In addition to the behavioral benefits, does this also have an impact on her school results? Is he more patient?

Of course, in terms of discipline, listening and attention, it has played a big part. I also find the forms of punishment more appropriate and educational, such as doing push-ups, because it's all about sport. Being taught to respect my body and the person in authority has helped me a lot at home. I'm separated from his dad and sometimes it's not easy to manage Macéo because he's so energetic, so it's helped me a lot in terms of his education.

How do you see Traditional Karate, as a non-practitioner?

I just feel that my son is disciplining himself, that he's managing to do things as part of a team and to respect others. It really moved me to see my son manage to do all that. When I saw him receive his new belt, I was blown away. I didn't think he'd be able to do it all so quickly!

What advice would you give to parents?

Try a sport that teaches respect for the body and respect for others, which I obviously find essential when you're growing up. As far as Macéo is concerned, it's done him a world of good. Moreover, I personally find it more interesting than a sport like soccer, where you chase a ball and at 5 and a half years of age you don't necessarily understand the rules or have any real discipline. In traditional karate, on the other hand, we've got something that's within their reach for that age group, and a sport that gets them going.

I don't think you'd get the same kind of body advancement and respect with soccer or basketball. He also passed two belts in one year, and this encouragement, this evolution, this consideration, you don't find it in other sports. I really like these gradings, which make children feel valued and boost their self-confidence.



Arame Eric, pigiste
Le karaté traditionnel m'a permis de me sentir mieux physiquement, mais c'est sa philosophie, le budo, qui a vrai dire m'apporte le plus. Ma manière d'appréhender les situations de la vie courante s'en ai vu totalement transformée. Même dans ma vie professionnelle j'ai pu constater un changement : A travers la pratique, j'ai appris la patience et la maîtrise de soi. Si je devais résumer, le karaté traditionnel m'a tout simplement apporté l'équilibre dans ma vie.



VIVEMENT LES PROCHAINS CHAMPIONNATS!

Compétitions Internationales et Européennes

Année 2019

Du 13 au 16 juin s’est déroulé le **34^{ème} Championnat d’Europe** de Karaté Traditionnel à Pitesti en Roumanie. La délégation y était bien sûr présente avec une jeune équipe qui participait à leur première grande compétition, composée de Nora Amaouche, Mahaut Roblain, Rosevita Pourcelot D’Hennezel, Enzo Rubio, Hossam Hassan, et Ayrton Da Costa Fontes Maia. Les arbitres Merniz Samir, Ibrahim Hassan et Abdou Hassan tous trois arbitres internationales classe A et B. Accompagné de Sandrine el Marhomy, Présidente de la Fédération de Karaté Traditionnel Budo France et qui avait mis sa casquette de coach International.

Un périple non sans péripéties qui a commencé dès l’aéroport avec notre vol annulé ! Puis, il a fallu prendre un mini bus de la capitale à Pitesti, sous une chaleur de plomb. Mais le plus important était encore devant nous, à savoir la compétition. Et pour une première, nos champions s’en sont tirés avec brio avec un total de 6 médailles pour la France ! Cocorico !

Nora a obtenu la 2ème place en Fuku Go et notons la 5ème place de Mahaut en Kata individuel. Du côté des hommes, Ayrton a remporté la 2ème place en KoGo Kumite et 3ème place en Fuku Go. Hossam, est arrivé 2ème en Fuku Go. Nos équipes ne sont pas en reste puisque Enzo et Hossam sont arrivés 2ème en Enbu Homme et la paire Nora/Hossam est arrivée 3ème en Enbu Mixte. Toutes nos félicitations également à Rosevita qui a passé plusieurs tours en Kata mais qui malheureusement n’a pas été sélectionnée parmi les 8 premières malgré tout elle a su rester positive et encourager ses camarades !

Les médailles ont été remises par Constantin-Bogdan MATEI, ministre de la Jeunesse et du Sport de Roumanie. Quelle épopée pour une jeune équipe brillante.



La délégation est partie du 2 au 8 décembre à Curitiba au Brésil pour participer au 20^{ème} Championnat du Monde de Karaté Traditionnel- ITKF avec Sandrine El Marhomy en tant que coach. Samir Merniz, quant à lui, avait la double casquette de coach et d’arbitre.

Ayrton Da Costa Fontes Maia, Merlin Grasset et Saarush Kulenthirarajah ont participé en tant qu’athlètes en kata équipe et individuel et Fuku GO.

Les premiers jours ont été consacrés à l’entraînement pour les athlètes, la formation arbitrage pour Samir et des ateliers sur le futur de l’ITKF et la synergie entre les différentes fédérations nationales pour créer une organisation fluide et cohérente. Plus de 40 pays étaient présents dans une ambiance conviviale avec pour but commun de continuer à suivre la voie du Karaté Traditionnel transmise par Sensei Nishiyama.

La France a récolté 2 médailles, la fédération est fière de ses athlètes pour une première participation à un championnat international ! Médaille d’argent en kata équipe et 4ème place pour Saarush en kata individuel. Encore bravo à eux !



Année 2020

L'année 2020 a été marquée par le COVID où tous les évènements sportifs en présentiel ont été annulés. L'ITKF et votre fédération se sont adaptés pour que l'activité physique continue à distance pour le bien être de tous et de toutes. En Juillet 2020, nous avons organisé la première compétition internationale en ligne. Chaque athlète envoyait une vidéo de leur Kata, stage arbitrage en ligne a eu lieu avant la compétition et des groupes d'arbitre ont pu noter les vidéos. Une participation de 14 pays tel que: l'Algérie, Argentine, Brésil, Canada, France, Indonésie, Israël, Koweït, Macédoine, Ouzbékistan, Portugal, Slovaquie, Tunisie, Venezuela.

La France a remporté la première, deuxième et troisième place et Sensei Merniz Samir la récompense du meilleur arbitre.



Année 2021

L'année 2021, les activités sportives ont repris doucement et la délégation est partie à la coupe d'Europe -ETKF et a participé à l'ITKF master course organisé par le Portugal.

Sandrine El Marhomy en tant que coach, Samir Merniz arbitre international.

Une équipe motivée et contente de reprendre le chemin de la compétition, elle était composée de Ayrton Da Costa Fontes Maia, Merlin Grasset, Saarush Kulenthirajah, Rubio Enzo, Rosevita Pourcelot et Amin Allam ont participé en tant qu'athlètes en kata équipe et individuel, Fuku go, Kogo Kunité et EnBu.

L'ensemble du comité directeur est fier de leur prestation, les résultats sont là ! Amin a obtenu la 2ème en Kata individuel, Saeush a obtenu la 3ème en Fuku go, Enzo a obtenu la 3ème place en Kata individuel, Merlin et Ayrton ont obtenu la 3ème place en Kogo Kunité, Merlin, Saarush et Enzo ont obtenu la 3ème place en Kata équipe et Rosevita et Enzo ont obtenu la 4ème place en Enbu Mixte.



Année 2022

La délégation est partie du 15 au 20 Novembre 2022 en Slovénie pour participer au 21^{ème} Championnat du Monde de Karaté Traditionnel- ITKF avec Sandrine El Marhomy en tant que coach et officielle, Samir Merniz et Niakaté Makan arbitre international.

En même temps que le championnat du monde se déroulait un Inter Club international pour les plus jeunes.

Amin Alam est arrivé en troisième place Kata pour le 21^{ème} championnat du Monde et Gabriel Frerejacques est arrivé troisième à l’Inter club international en Kihon Ippon Kumité. Bel prestation pour une première participation internationale.



Année 2023

La délégation est partie au mois d’octobre pour participer au 35^{ème} Championnat d’Europe de Karaté Traditionnel- ETKF avec Sandrine El Marhomy en tant que coach. Samir Merniz, quant à lui, avait d’arbitre.

Amin Alam, Violette Renoir, Gabriel frerejacques et Léonard ont participé en Kata Individuel et En Bu Mixte

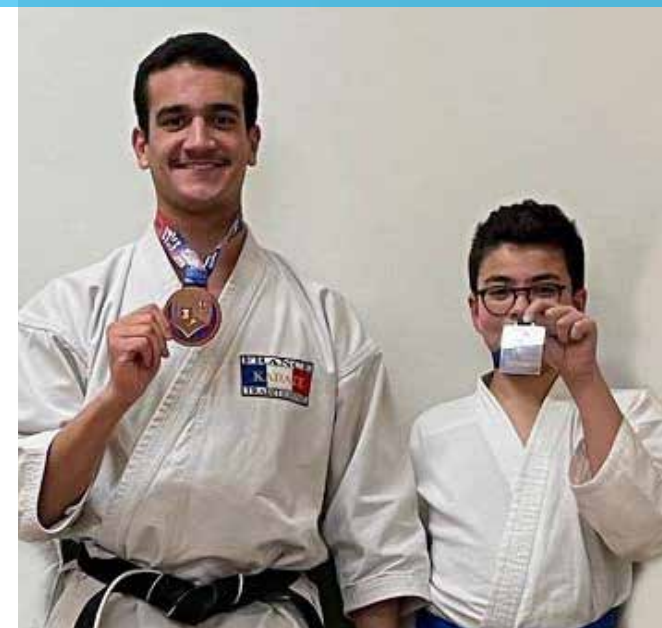
Les premiers jours ont été consacrés à un master course ETKF suivie de la formation arbitrage pour Samir

La France a récolté la 4^{ème} place en ENBU Mixte, Amin a été jusqu’en final et a obtenu la 4^{ème} place , Léonard et Violette ont été demi finaliste et le pauvre Gabriel a ouvert le bal de la compétition. la fédération est fière de ses athlètes pour une première participation à un championnat international !





ATHLÈTES & FUTURS ATHLÈTES



Merlin Grasset, 16 ans



Je débute le Karaté Traditionnel à l'âge de 4 ans, grâce à un ami d'enfance qui a insisté pour que j'essaye avec lui.



J'ai rapidement participé à des compétitions où j'ai été vainqueur à plusieurs reprises. C'est comme ça que j'ai compris que le Karaté Traditionnel était fait pour moi.



Au fil des années, je me suis amélioré, je me suis énormément entraîné et grâce à mon expérience, ma persévérance et mon envie d'aller toujours plus loin.

J'ai passé ma ceinture noire 1er DANITKF et dans la même année j'ai été sélectionné pour participer au Championnat du Monde de Karaté Traditionnel à Curitiba au Brésil en décembre 2019. Je suis très content d'être arrivé 2ème en kata équipe. J'ai pris énormément confiance en moi. J'espère continuer ainsi !



Rosevita Pourcelot d'henezel, 16 ans

A la fin de mes années de maternelle, mon enseignante avait expliqué à mes parents que je manquais de confiance en moi. Ils ont donc décidé de m'inscrire dans un club d'arts martiaux. A travers plusieurs vidéos, je choisis le Karaté.

C'est comme ça que j'ai commencé le Karaté Traditionnel en 2011 au sein de l'école primaire dès mon entrée en CP.



Lorsque je suis rentrée en 6ème, sur les conseils de mon Sensei de mes années de primaire, j'ai rejoint l'Institut El Marhomy. J'ai participé à des compétitions et à des démonstrations.



Après 9 ans de pratique j'apprécie toujours autant le Karaté Traditionnel, grâce à cet art martial, j'ai gagné de la confiance en moi et j'ai fait de belle rencontre !

J'ai commencé dans un préau et maintenant je participe à des compétitions internationales.



Amaouche Nora, 16 ans



J'ai commencé le karaté traditionnel à l'âge de 5 ans.



J'ai participé à ma première compétition la même année en éveil. J'ai pu vaincre ma timidité et progresser.



J'ai continué mon entraînement, j'ai de plus en plus apprécié la pratique et les bénéfices. J'ai participé à toutes les compétitions, à tous les stades.

En juin 2019, j'ai été sélectionnée pour participer à ma première compétition Européenne en Roumanie. Je suis arrivée 3ème en EnBu Mixte avec mon partenaire Hassam et 3ème en FUKU GO. Quelle aventure !!



Enzo Rubio, 17 ans



Ayant depuis mon plus jeune âge un intérêt pour les arts martiaux, avec les conseils de mon père. J'ai commencé le Karaté Traditionnel à l'âge de 5 ans.



Dès mon plus jeune âge, j'ai participé aux différentes compétitions régionales et nationales. J'ai obtenu le podium plusieurs fois.

Au fur et à mesure que je grandissais l'entraînement était plus difficile. Le désir était toujours là. J'ai participé à différents stages avec des grands maîtres et à des démonstrations.

J'ai passé ma ceinture noire à l'âge de 14 ans. En 2019, j'ai été sélectionné pour participer à ma première compétition Européenne en Roumanie. Je suis arrivé 2ème en EnBu Homme.



J'ai commencé le karaté dans un club sportif à l'âge de 6 ans et j'ai arrêté après 2 ans de pratique car je n'y voyais plus d'intérêt.

En mars 2017, j'ai décidé de me reprendre en main en faisant du sport, c'est ainsi que j'ai découvert l'Institut El Marhomy et le Karaté Traditionnel

Après 2 ans au club, j'ai demandé à Sandrine si je pouvais participer à une compétition Européenne. Elle m'a dit bosse et on verra et j'ai bossé. J'ai eu la chance d'être sélectionné et j'ai participé à ma première compétition Européenne en Roumanie. Je suis arrivé 2ème en KOGO Kumite et 3ème en FUKU Go. Un mois après, je passais ma ceinture noire et le brevet des collèves.



En décembre 2019, j'ai participé au 20ème Championnat du Monde et avec mes camarades, nous avons terminé 2ème en Kata équipe.



J'ai commencé le Karaté Traditionnel à l'âge de 12 ans. J'avais besoin de garder une activité sportive. J'étais très attiré par les Arts Martiaux et j'ai essayé le karaté traditionnel avec Sensei Ibrahim.



J'ai participé aux différents stages et compétitions. Je me suis intéressée à cet art martial, je me suis passionnée et entraînée tout le temps. J'ai trouvé ma voie et depuis je n'ai jamais arrêté



J'ai passé ma ceinture noire 4 ans après mon début. En 2019, j'ai été sélectionné pour participer à ma première compétition Européenne en Roumanie. Je suis arrivé 4ème en Kata Individuel.



Parce que les études priment, nos athlètes poursuivent leur chemin dans les études. Merlin fait des études de médecine, Rosevita fait les classes prepas pour intégrer une école d'ingénieur, Noha a intégré une école de dessin, Enzo est parti au Japon dans une école de dessin, Mahaud est dans une école de chant et Ayrton travaille en restauration. Le karaté traditionnel les a accompagné de la maternelle ou primaire jusqu'au lycée avec des valeurs de persévérance, de travail et de performance. Nous sommes très fiers d'eux !



Amin Alam, 20 ans

J'ai commencé le karaté dans un club sportif en Egypte à l'âge de 5 ans, j'ai obtenu le titre de champion d'Egypte en kumité. Mon sensei décide en 2014 de s'orienter vers le Karaté Traditionnel avec sensei El Marhomy et j'ai décidé de le suivre.

Quand je suis arrivée en France, pour rejoindre mon père, c'est tout naturellement que je me suis dirigé vers un dojo de karaté traditionnel. En 2019, je suis arrivé 3ème en kata individuel de la coupe nationale. Ma première compétition en kata.



J'ai apprécié l'apprentissage et la compétition Kata et avec l'accord des entraîneurs je me suis concentré sur la compétition Kata, pour développer la force, l'explosion et la concentration.

En 2021, je participe à ma première compétition Européenne en Kata, j'obtiens le titre de vice-champion d'Europe. J'étais très heureux de cette performance. En 2023 malgré une blessure au pied je suis arrivé 3ème au Championnat du Monde.



Violette Renoir, 16 ans

J'ai commencé le Karaté Traditionnel à l'âge de 10 ans. Ma mère a voulu m'inscrire au Karaté traditionnel car j'avais de gros problème de concentration, de confiance en moi et de gestion de la colère. J'ai essayé un cours à l'Institut el Marhomy et j'ai aimé.



J'ai participé aux différents stages et compétitions. Je me suis intéressée à cet art martial, je me suis passionnée et entraînée tout le temps. J'ai trouvé ma voie et depuis je n'ai jamais arrêté. J'ai pris confiance en moi parfois un peu trop même, j'ai appris à me contrôler et à me concentrer d'avantage.



J'ai été sélectionné pour participer au Championnat du monde 2023 au Portugal ma première grande compétition, je suis arrivée en demi final Kata et 4ème en ENBU mixte avec mon partenaire.



Léonard Nizan, 15 ans

J'ai commencé le karaté traditionnel à l'âge de 11 ans. Je cherchais à pratiquer une activité physique et sportive. J'ai essayé le karaté traditionnel, j'ai beaucoup aimé et j'ai continué !

J'aime beaucoup l'ambiance et les senseis. Je me suis entraîné, j'ai vite progressé, les senseis ont su également me motiver ce qui m'a poussé vers le haut. J'ai participé aux différents et compétitions où je suis arrivé en première place



J'ai été sélectionné pour participer au Championnat du monde 2023 au Portugal ma première grande compétition, je suis arrivée en demi final Kata. J'ai énormément pris confiance en moi durant ce championnat.



Gabriel Fèrej Jacques, 14ans

J'ai commencé à l'âge de 7 ans. Mes parents ont voulu m'inscrire au Karaté traditionnel pour apprendre à gérer ma colère. J'ai essayé un cours à l'Institut el Marhomy et j'ai aimé.



De fils en aiguille je me suis de plus en plus investi, principalement poussé par les membres du dojo. Persévérant j'ai participé aux différents stages et compétitions. J'ai trouvé ma voie et depuis je n'ai jamais arrêté. j'ai appris à gérer ma colère et à la contrôler.



J'ai été sélectionné en 2021 pour une compétition internationale enfant en Slovénie, je suis arrivé en 3ème place. J'étais très content de moi et cela m'a donné l'envie d'aller plus loin.

En 2023, me voilà parti pour participer au championnat du monde au Portugal. Je suis arrivé en 4ème place en ENBU Mixte avec ma partenaire.



Tayebe Khan, 13 ans- Future athlète

J'ai commencé le karaté traditionnel à l'âge de 9 ans. Ma mère voulait que je pratique un art martial pour apprendre à me défendre et me donner confiance en moi. J'étais un peu refermer et timide.

J'ai essayé le karaté traditionnel et ca m'a plu, je me suis sentie à l'aise dans cette discipline.



Je m'entraîne beaucoup, je participe aux différents stages et compétitions. J'ai énormément pris confiance en moi et je me suis sociabilisée. Les senseïs m'ont accompagné et ont su me donner les clés pour aller plus loin.



En 2023 j'ai intégré le pôle jeune athlète et j'en suis très fière. Je m'entraîne !



souvenirs



Coupes nationales

Année 2022

Petit retour en photos de la 36ème Coupe nationale.



Démonstration des éveil

Année 2023

Petit retour en photos de la 37ème Coupe nationale.



Année 2024

Le 17 mars 2024 s’est déroulé la 38ème coupe Nationale de Karaté Traditionnel. Merci à tous les arbitres de table, arbitres, participants et parents pour la réussite de cet évènement.

Merci à Vanessa Silvera photographe professionnelle pour les photos

Arbitres de table et arbitres : Cindy El Marhomy, Jimmy El Marhomy, Lina Deny Bouabdallah , Tayeba Khan Héloïse Salette, , Gabriel Frerejacques, Alexis Ozenne, François-Xavier Loiseleux et Sandrine El Marhomy Samir Merniz, Makan Niakaté, Violette Renoir Sarrazin , Amin Alam, Flore de Fontainieu, Khaled Baccouche, Abderahmane Jebbari, David Saksik, Samuel Aubert et Meziane Medjedoubi

Kata Individuel			
Canaris Filles	Canaris Garçons	Poussins Garçons	Poussins Filles
1. Adele Mombroisse Rastello 2.Ioana Boian 3. Assya Boukhris	1.Adam Voegtlin 2.Ernest Avocat Maulaz 3.Ulyssa Dumontet Michaud 4.Adam Lambert Ouazzani	1. Louis Marié 2. Leon Rodriguez Colina 3. Selyan Bernier 4. Marcus Riant Plegat	1. Aya-Sophia Jebbari 2. Mahiba Khan 3. Alixe Barres 4. Thelma Leprat

Kata Individuel		
Pupilles Filles	Benjamines Filles	Pupilles/Benjamins Garçons
1. Sanae Medjedoubi 2.Evane Loiseleux Drean 3. Lisa Vulbert 4. Daphné Desserprit	1. Aruba Khan 2. Sarah Soltani 3. Raphaëlle Peillon Cavalli	1. Adam Camboulives 2. Alexandre Benard 3. Kais Daban 4. Victor Lang Desprez

Kata Individuel			
Cadettes Filles	Cadets Garçons	Seniors Garçons	Seniors Filles
1. Violette Renoir 2.Héloïse Salette 3. Lina Deny Bouabdallah 4. Tayeba Khan	1.Léonard Nizan 2.Gabriel Frerjacques 3.Alexis Ozenne	1.Abderrahmane Jebbari 2. Julien Beyssac 3. Yannick robert	1. Samantha Carene 2. Flore De Fontainieu 3. Mathilde Praene



Kata Equipe		
Futures Filles	Futures Garçons	Benjamins/Minimes Filles
1. Sanae Medjedoubi/ Hanae Medjedoubi/ Ozalee Bernier 2. Mahiba Khan/ Aya Sophia Jebbari/ Shade Hannah Dupont 3. Evane Loiseleux Drean/ Aruba Khan/ Cassandre Kefkef 4. Daphné Desserpri/ Sarah Soltani/ Raphaëlle Peillon Cavalli	1. Adam Camboulives/ Kais Daban/ Adrien Beyssac 2. Elies Soltani/ Alexandre Benard/ Selyan Bernier 3. Victor Lang Desprez/ Leon Rodriguez Colina/ Lancelot Lalanne	1. Héloïse Salette/ Tayeba Khan / Violette renoir

En Bu		
Champions Garçons	Futures Garçons	Futures Mixte
1. Victor Lang Desprez/ Leon Rodriguez Colina 2. Adam Voegtlin/ Ulysse Dumontet Michaud 3. Arthur Prothee/ Ernest Avocat Maulaz 4. Maxime Bioan/ Adam Lambert Ouazzani	1. Louis Marie/ Sawyer De Bermingham 2. Adam Camboulives/ Kais Daban 3. Adrien Beyssac/ Neil Benyacoub 4. Aleksandre Benard/ Selyan Bernier	1. Anouk Laffineur Martinot/ Marcus Riant Plegat 2. Evane Loiseleux Drean / Neil Benyacoub 3. Maelys Mokrane/ Louis Marie

Self Défense Féminin		
Championnes	Futures	Minimes
1. Assya Boukhris/ Sixtine Beyssac 2. Alixe Barres/ Thelma Leprat	1. Evane Loiseleux Drean/ Hanae Medjedoubi 2. Sanae Medjedoubi/ Ozalee Bernier 3. Mahiba Khan/ Sarah Soltani 4. Aruba Khan/ Cassandre Kefkef	1. Lina Deny Bouabdallah/ Tayeba Khan





Stages

Un petit retour sur les stages qui ont lieu en 2022

UZBEKISTAN



Merci au Président de la Fédération Asie de Karaté Traditionnel, M. Ibrahim Al Bakr et un grand merci à M. Kushmurotov Shukhratjon, Président de la Fédération Uzbekistan de Karaté traditionnel , pour son invitation à venir animer un stage de Karaté Traditionnel avec mes compagnons John, Brad et Ibrahim Aly.



Stage en Hommage à Sensei El Marhomy en Avril 2022



Stage Inter-Fédération avec Sensei Gomez Mai 2022



Master Course ITKF - Juillet 2022 Paris



Merci à l'ITKF et à Sensei Gilberto d'avoir confié à la France et à la FKT Budo France pour l'organisation du Master Course ITKF. Merci à tous les pays qui nous ont fait l'honneur de venir et de soutenir l'évènement.



Stage Ligue IDF - Paris Février 2022



Un petit retour sur les stages qui ont lieu en **2023**
5ème Stage en Hommage à Senseï El Marhomy Février 2023 Paris



Stage Inter - Fédération avec Senseï Gomez aux sables d'Olonne - Mai 23



Stage de fin d'année - Mai 23



30ème Master Course ITKF - Juillet 23





2ème Stage partagé entre la ligue Nord et la ligue IDF - Vendegies sur Ecaillon - Novembre 23

Merci au club de Vendegies, à Guillaume Parent, Président de la Ligue Nord et à Julie Misiolek pour l'organisation, merci à la mairie de Vendegies pour tout leur soutien auprès de la Fédération. Démonstration d'Amin Alam, Vice - Champion d'Europe et 3ème en championnat du monde pour le plaisir de tous.



Année 2024

3ème Stage organisé par la ligue Nord - Cousolre - Janvier 2024

Merci Guillaume Parent, Président de la Ligue Nord.

Merci à Burt Blanca et à Evelyne pour l'organisation du stage.

Merci de votre amitié et de votre soutien auprès du Karaté traditionnel et de la Fédération, une belle rencontre qui a commencé en 2009, lors d'un concert de Burt Blanca, pionnier du Rock en Belgique venu nous régaler d'un concert en France à la cigale et une démonstration des athlètes lors de la chanson «Karaté Rock», c'était top quel bon moment passé ensemble.

Démonstration d'Amin Alam, Vice - Champion d'Europe et 3ème en championnat du monde pour le plaisir de tous.



6ème Stage National en Hommage à Senseï El Marhomy - Paris Février 2024



31ème Master Course ITKF /ETKF - Les Sables d'Olonne Mai 2024

Merci à l'ITKF et à Sensei Gilberto d'avoir confié à la France et à la FKT Budo France l'organisation du 31ème Master Course ITKF - ETKF.

Merci à Monsieur HECHT Gérard, Maire adjoint aux Sports et Vice Président de l'Agglomération chargé du Sport et de l'Evènementiel pour votre présence et pour votre soutien.

Merci à tous les pays qui nous ont fait l'honneur de venir et de soutenir l'évènement. Tel que l'Argentine, Brésil, Egypte, France, Grande Bretagne, Italie, Pologne, Portugal, République Tchèque, Roumanie, Slovénie et USA.

Cette année le 31ème Master course a été organisé dans la ville des Sables d'Olonne, une expérience unique qui allie sport, nature et découverte.

Pendant le stage, les participants ont eu l'opportunité de travailler avec des instructeurs expérimentés, de perfectionner leur technique, d'approfondir leur compréhension du karaté traditionnel et de partager leur passion avec d'autres passionnés tout en profitant du cadre exceptionnel de la côte atlantique.

Dès la première heure des séances se sont déroulées sur la plage de sable fin en face de l'Institut Sport Océan , pour des séances de méditation matinale.

En dehors des séances sportives, les participants ont également eu l'occasion de découvrir la ville des Sables d'Olonne et ses environs. Ils ont pu visiter le célèbre port de pêche, déguster des spécialités locales ou encore se promener le long du littoral.

Ce stage sportif aura été l'occasion idéale de se ressourcer, de se dépasser et de créer des souvenirs inoubliables dans un cadre enchanteur. Le master course de karaté traditionnel est une occasion pour les pratiquants de tous niveaux de se réunir et d'apprendre ensemble les techniques et les principes traditionnels de cet art martial.





Clin d'oeil



FÉDÉRATION DE KARATÉ TRADITIONNEL BUDO FRANCE

*Bien plus qu' une discipline sportive,
un Art de vivre !*

伝統空手道



www.fktbudoFrance.fr

ITKF
FRANCE



FKTBUDOFRANCE



FKT_BUDO_FRANCE



Fédération de Karaté Traditionnel

Fédération de Karaté Traditionnel Budo France
50 rue des Rigoles, 75020 Paris - 01 47 97 20 20

Site Internet : www.fktbudoFrance.fr

E-mail : contact@fktbudoFrance.fr / fktbudoFrance@gmail.com