



TODOME



伝統空手道

Fédération du **K**araté **T**raditionnel et **A**rts **M**artiaux **A**ssimilés en **F**rance

Numéro 2

Magazine trimestriel gratuit

BIOGRAPHIE de
Sensei Hideki Okamoto
SHOTOKAN

INTERVIEW
du Directeur Technique

HOMMAGE
à Maître Richard Kim
et le Butoku Kai

Sensei Teruo CHINEN
Goju Ryu

Le "Label" Karaté Traditionnel
par l'ITKF

11ème CHAMPIONNAT DU MONDE

Yougoslavie-Belgrade



FKTAMAF



Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France.

伝統空手道

伝統空手道

LA FÉDÉRATION REGROUPE TOUS LES STYLES TRADITIONNELS
La seule représentante officielle de karaté traditionnel en France affiliée à
I'ITKF (Fédération Internationale de Karaté Traditionnel) et à **I'ETKF** europe

ITKF

International Traditional Karate Federation

KAWAZOE - EL MARHOMY - JORGA - WATANABE - HIGAONNA - CHINEN - OISHI - TSURUMÉ
NAITO - OKAMOTO - SHIRAI - KIM - MABUNI - NISHIYAMA - ISHIYAMA

LES QUATRE COMMANDEMENTS INSTRUCTEURS TRADITIONNELS

- 1^{er} Il dirige ses étudiants dans la bonne direction.
- 2^{ème} Il gagne le respect et la confiance de ses étudiants en démontrant le meilleur caractère et la meilleure conduite possible.
- 3^{ème} Il poursuit sa progression et son entraînement personnel afin d'améliorer son propre niveau technique, il demeure toujours à la tête de ses élèves et leur montre la voie.
- 4^{ème} Il analyse soigneusement la condition individuelle, physique, psychologique et mentale de ses étudiants, il est le plus à même de les guider dans une direction la plus bénéfique à leur développement.

DEVENEZ MEMBRE D'UNE FÉDÉRATION DYNAMIQUE ET COMPÉTENTE

Différents clubs affiliés à la F.K.T.A.M.A.F sont représentés dans toute la France Calendrier national avec des stages et compétitions nationaux et internationaux



**Vous désirez représenter votre région
et adhérer à notre Fédération,
n'hésitez pas à nous rejoindre au plus vite
M. I. El Marhomy - Directeur technique**

FKTAMAF : Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France
50, rue des Rigoles - 75020 Paris - **Tél : 01 47 97 20 20 - Fax : 01 47 97 25 54**
E-mail : fktamaf@fktamaf.com - Web : www.fktamaf.com



Chers amis sportifs,

Mes premiers mots pour la sortie du deuxième numéro de TODOME seront pour vous remercier d'avoir accueilli avec tant de chaleur cette première revue créée par notre Fédération. L'enjeu était important et le résultat a dépassé nos espérances ! Au nom de la FKTAMAF et en mon nom propre, en tant que rédactrice en chef, je vous remercie du fond du cœur !!! Soyez nombreux à continuer d'apprécier cette revue !!!

Nous avons essayé de tenir compte des remarques faites par certains d'entre vous dans le précédent numéro afin d'améliorer le prochain. Si vous avez à nouveau des suggestions à nous faire, n'hésitez surtout pas à contacter la FKTAMAF à ce sujet.

Dans ce numéro vous pourrez lire de nombreux articles très intéressants et enrichissants, tels qu'un compte-rendu du stage dispensé cet été par Senseï EL MARHOMY aux Sables d'Olonne, un article sur le kobudo, ou bien un article écrit un professeur de l'ARKAT (Lot et Dordogne) ou encore un petit retour vers les origines du karaté écrit par Johann GREMONT. Bien entendu vous retrouverez également le mot de la Présidente et un article médical.

Etant en période de rentrée et sachant que la plupart d'entre vous vont revêtir leur kimono afin de reprendre assidûment l'entraînement, je vous souhaite une excellente saison sportive, pendant laquelle, j'en suis sûre, vous trouverez toujours plus de bonheur dans la pratique des Arts Martiaux Traditionnels.

Véronique FLOUEST
Rédactrice en chef



TODOME
Rédaction : FKTAMAF
50 rue des Rigoles
75020 Paris
tél. 01 47 97 20 20
fax 01 47 97 25 54

Rédacteur en Chef : Véronique FLOUEST

Directrice : Sandrine EL MARHOMY

Technicien : Pierre FRANCOIS

Maquette : Michel BEC

Conseiller de la rédaction : Ibrahim EL MARHOMY

Photographes : Lara MORETTI
Ange MEILLON

Illustration : Zouhair LAMLOUM

Membres de la rédaction : Docteur S. BENELHADJ
Ciprian CEPOI
Johann GREMONT
Ann MATHERON
Marie-France POKORSKI

Publicité : Jean-Christophe TOUAZI

Imprimerie : OFFSEC 27
21 rue Championnet
75018 Paris
tél. 01 42 54 85 93
fax 01 42 54 73 06

TODOME n°2 octobre/novembre/décembre 2002

Prochain numéro fin décembre 2002

*Magazine TODOME distribué gratuitement à tous
les clubs affiliés à la FKTAMAF*

La lettre de la présidente

FKTAMAF



Chers (es) pratiquants (es),
Chers (es) responsables des clubs,

Je vous souhaite à tous une bonne année sportive.

J'attire votre attention sur le terme karaté traditionnel actuellement souvent employé.

Dans ce numéro, un interview du Directeur Technique de la fédération qui explique la différence entre le karaté traditionnel et le karaté sportif.

Des courriers de la ITKF (notre fédération mère-internationale) qui met l'accent sur l'appellation du karaté traditionnel. Seule la ITKF dirige et contrôle le karaté traditionnel dans le monde, elle est reconnue par le C.I.O comme telle.

Seule les fédérations nationales affiliées auprès de la ITKF sont reconnues comme fédérations officielles représentant le karaté traditionnel dans leurs pays. Seuls les clubs affiliés auprès de la FKTAMAF sont reconnus comme pratiquants de KARATE TRADITIONNEL.

Je souhaite "bonne chance !" à l'équipe nationale qui doit partir au championnat du monde les 12 et 13 octobre prochain en Yougoslavie à Belgrade.

La prochaine date importante à retenir est le 9ème Stage de SENSEI NISHIYAMA qui se déroulera à Paris du 24 au 25 Novembre prochain.

J'espère vous voir nombreux !!!!

Vous pourrez voir dans le calendrier sportif, la venue en France de senseï CHINEN au mois d'avril et de senseï OKAMOTO au mois de mai

J'aimerai remercier tout particulièrement Bruno "de l'équipe offsec 27" pour tous les travaux réalisés, pour sa compétence et sa gentillesse.

Je lui souhaite beaucoup réussite.

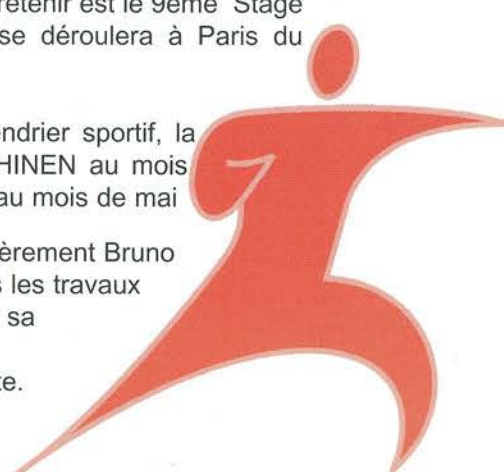
Je remercie également Michel Bec pour tout le travail fourni pour la maquette de TODOME. Merci également à l'équipe de l'imprimerie Offsec et à vous tous.

N'oubliez pas ce magazine est aussi le votre. Alors tous à vos stylos !!!!

Prochain rendez vous au mois décembre 02.

Je vous prie de croire en l'expression de mes salutations sportives.

Sandrine El Marhomy
Présidente de la FKTAMAF



Sommaire

t o d o m e

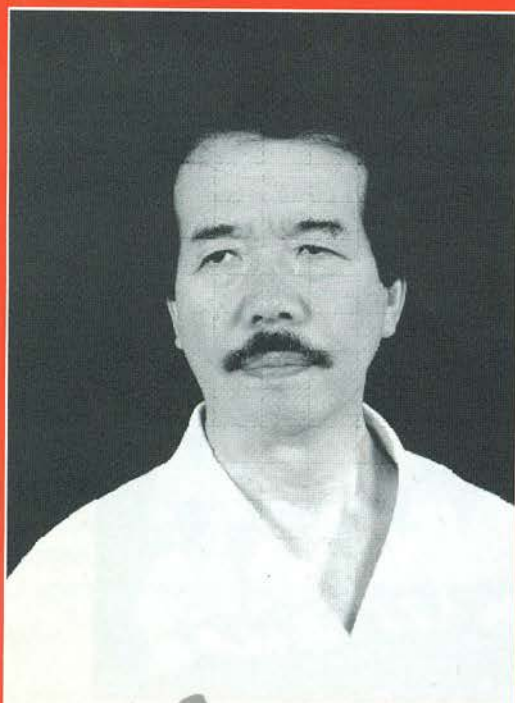
Biographie de Senseï Hideki Okamoto	06
Le Butoku Kai - Mémorial à Seinseï Richard Kim	09
Le "label" Karaté Traditionnel	10
Interview du Directeur Technique	13
11ème Championnat du monde de Karaté traditionnel	14
Stage des Sables d'Olonne	16
Règles d'Arbitrage - Alimentation	18
Sensei Teruo Chinen	20
Le Ki et le Hara	21
L'infinie variété des styles	22
Sport de combat ou Art Martial	25
A l'honneur	26





Biographie

de Sensei Hideki OKAMOTO



OKAMOTO Hideki

Né le 30 juillet 1941 à Okayama - Japon

De Nationalité JAPONAISE

DIPLOMES : Baccalauréat d'Economie (1967)

Mastère de Karaté à l'Université Kokushikan de Tokyo
(1969)

Japan Karate Association

PARCOURS PROFESSIONNEL EN KARATE

De 1970 à 1975

- enseigne le Karaté en tant qu'Expert à travers le JAPON pour le compte de la JICA
- Syrian Central Police College - Damascus
- Syrian Defense Force
- Syrian Sports and Youth High Council
- Fédération Libanaise de Karaté et de Judo
- Fédération Palestinienne de Karaté
- Jordan Security Force
- Iraq Force and Army

Depuis 1976

- de 1976 à 1979, enseigne le karaté à travers le Japon
- de 1980 à 1998, enseigne le karaté à titre privé en Egypte, Koweït, Arabie Saoudite, Qatar, Bahrayn, Oman, Yémen, Tunisie, Libye, Kenya, Tanzanie... dans plus de 40 pays arabes et africains.

POSITION ACTUELLE EN KARATE

- 1) Responsable des Instructeurs pour la Fédération Egyptienne de Karaté
- 2) Responsable des Instructeurs pour la Fédération de Karaté des Pays Arabes
- 3) Responsable des Instructeurs pour la Fédération de Karaté des Pays Africains
- 4) Représentant de l'ITKF au Moyen-Orient et en Afrique
- 5) Représentant de la JKA (Japan Karate Association) au Moyen-Orient et en Afrique
- 6) Obtention du 8ème Dan
- 7) Mastère de Karaté à la JKA

OKAMOTO Sensei

Fait de la première génération d'instructeur il a été formé à la JAPAN KARATE ASSOCIATION (JKA) sous la direction de Sensei NAKAYAMA et de Sensei NISHIYAMA. Il a été envoyé sur le continent africain et au Moyen Orient au début des années 70. Il a commencé son enseignement au Liban, puis il s'est installé de façon permanente au CAIRE (Egypte).

Depuis plus de 30 ans, il continue à enseigner et à développer le karaté dans les continents africains, du Moyens Orient et d'Asie. Il est le premier instructeur qui a fait découvrir le karaté dans plus de 40 pays, il a formé des milliers d'instructeurs et de grands champions.

Aujourd'hui Sensei OKAMOTO est le seul représentant du karaté traditionnel habilité par l'ITKF (Fédération Internationale de Karaté Traditionnel) et par la JKA.

De nos jours, à plus de 60 ans, Sensei Okamoto continue de parcourir le monde pour perpétuer la tradition.

Il vient tous les ans en France. Son prochain stage aura lieu les 16,17 et 18 Mai 2003. Un rendez vous à ne pas manquer.

Agé de 60 ans, Senseï Hideki OKAMOTO, 8ème Dan, est connu en France et en Europe auprès du grand public. Elève de Senseï NIKAYAMA et Senseï NISHIYAMA, il fut le pionnier du karaté Shotokan au Moyen-Orient et en Afrique. Il a introduit le karaté en Syrie, au Liban, en Jordanie, en Irak, en Egypte... Employé par le gouvernement japonais, il a formé la police et l'armée de la plupart de ces pays. En outre, il a eu comme élèves les fils de plusieurs chefs d'Etat :

Invité à Paris tous les ans par la F.K.T.A.M.A.F. et son ancien élève Senseï El Marhomy.

Senseï Hideki OKAMOTO dit : "Aujourd'hui le Karaté sportif s'est développé, c'est une erreur ! le sport tue l'esprit et la technique du Karaté ; il faut revenir à la pratique du Karaté Traditionnel."

S. OKAMOTO exécute un enchaînement face à Franck CHEVALLIER, Ex Membre de l'Equipe Nationale F.K.T.A.M.A.F.



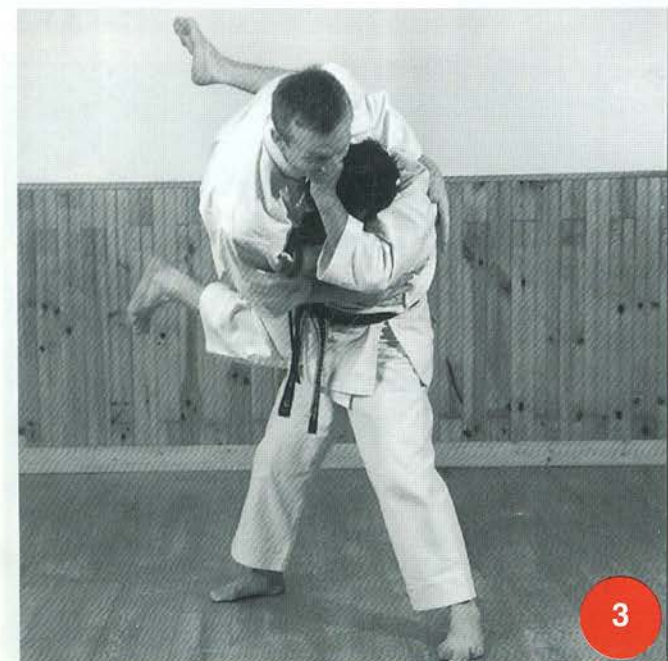
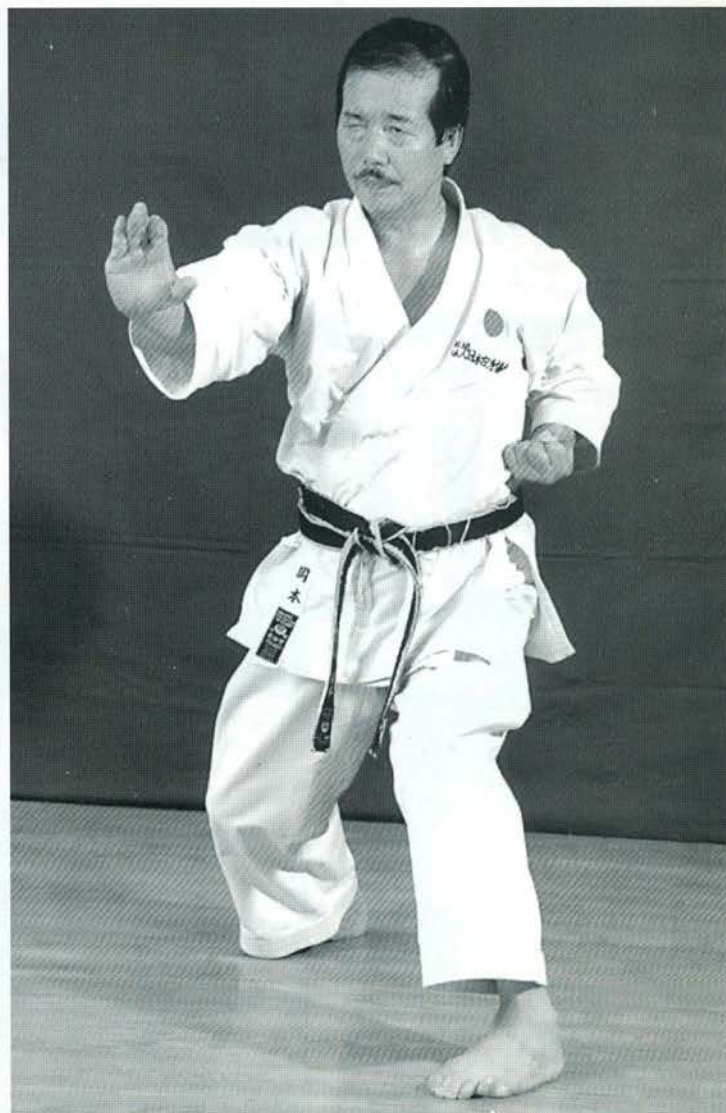
Senseï OKAMOTO bloque un OTSUKI avec un SHOTO-UKE



Senseï OKAMOTO projette son adversaire par terre avec un TSUKI pour effectuer un TODOME



Senseï OKAMOTO se glisse sous son adversaire



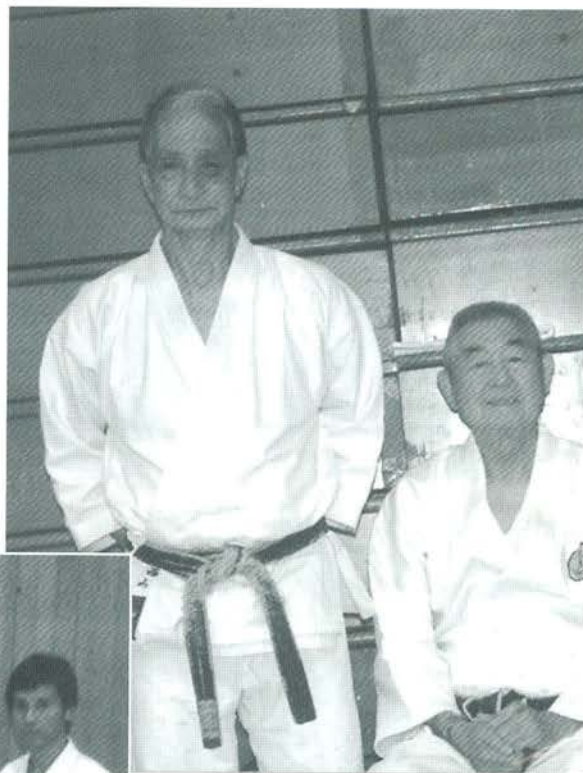
Senseï OKAMOTO porte son adversaire

MEMORIAL MAITRE Richard KIM

Le 25 Juillet 02 à SAN DIEGO en Californie, U.S.A., à la fin du Camp International I.T.K.F., un tournoi a été organisé en mémoire de Senseï Richard KIM pour la première année de sa disparition. Ses élèves ont pour un grand nombre fait des démonstrations : Karaté et Kobudo.

Plus de 20 pays ont participé à ce tournoi. Kata, Kumité et En Bu. Les Etats Unis ont fait un excellent résultat et sont arrivés en tête de classement.

- 1) Ouverture du tournoi par Senseï Nishiyama, Président de l'I.T.K.F.
- 2) Rappel au souvenir de Senseï KIM, récité par Neville Billamoria
- 3) Démonstration faite par Neville Billamoria et ses étudiants.
- 4) Cérémonie d'ouverture
- 5) Eliminatoires dans différentes catégories
- 6) Démonstration par Peter Halperin et ses étudiants.
- 7) Finale dans toutes les catégories du tournoi
- 8) Cérémonie des trophées puis fermeture du tournoi



LE BUTOKU KAI SENSEÏ RICHARD KIM LE DERNIER DES SAMOURAÏS

Senseï Richard KIM est né le 17 novembre 1919 à Hawaï, et est issu de parents coréens. Dès l'âge de 6 ans il commence à apprendre la boxe et le judo. Il passe de nombreuses heures dans les clubs locaux et son apprentissage des arts martiaux débute avec Maître KANEDO-SENSEI.

En 1927, encore étudiant, il découvre le Karaté avec Maître YABU KENTSU, pionnier de l'enseignement dans le système scolaire d'Okinawa.

A 9 ans, Maître KIM continue l'apprentissage du Karaté avec Maître ARAKAKI, un grand expert, qui malheureusement mourut jeune, laissant derrière lui de nombreux katas. Par la suite, il poursuivra avec Maître MUTSU.

En 1935, Maître KIM termine le lycée et part pour Hawaï afin d'étudier à l'université d'Honolulu.

Il reprend les entraînements de boxe dans les meilleurs clubs du moment, sans interrompre sa pratique du Karaté avec Maître TACHIBANA.

A 18 ans Senseï se rend en Chine, à Shanghai où dans deux universités il reçoit un doctorat. Il y apprend le Tai-Chi à la "Shanghai Martial Art Academy" avec CHEN CHIN WUAN. Parallèlement il s'initie au Pa Kua et y apprend également le Shorin ji ryu Kenpo au "Stemberra Physical Culture Institute" de CHAO HSU LIE.

Il suit l'enseignement du Maître le plus important de Chine, WANG XIANZHAI, qui lui enseigne le style Yi Quan.

Durant sa période chinoise, en 1937, Senseï KIM rencontre KENICHI SAWAI.

Deux ans après, il part pour le Japon où il continue ses études. Ses entraînements de Karaté se déroulent aux côtés de KENICHI SAWAI et sous la direction de YABU KENTSU qui s'y trouve aussi. C'est à ce moment là qu'il découvre le KOBUDO par TOYAMA KANKEN avec qui il a fait l'essentiel de son apprentissage. C'est au Japon que Senseï KIM rejoint de même le japonais BUSEN.

En 1940 Senseï KIM a 21 ans, il rencontre l'historien KINJO HIROSHI qu'il considère comme "l'encyclopédie vivante" du Karaté. C'est sûrement dès cette période qu'il a commencé ses recherches sur les arts martiaux et qu'il deviendra historien à son tour.

C'est à 22 ans que Senseï KIM reçoit le grade de Yondan.

En 1942 au Japon il se met à étudier le Karaté Shotokan avec Maître MINAYOTA.

En 1945, il rencontre YOSHIDA KOTARO qu'il considère comme son maître le plus important. Il apprend différents arts martiaux : le Daito Ryu, le Kobudo, et la totalité du Budoju Happan (les dix-huit arts). Il s'entraînera, de 1945 à 1952. Maître KOTARO lui délivre les inestimables parchemins de l'école DAÏTO qui contiennent les secrets de l'AïKI-JU-JUSTU.

De ce maître, Senseï KIM reçoit le "Menkyo Kaïden" (certificat de compétence donné par un maître à l'étudiant le plus qualifié pour perpétuer le style) et l'historique du Daito Ryu. C'est également Senseï YOSHIDA KOTARO qui contribue à le faire admettre dans la célèbre DAI NIPPON BUTOKU KAI de Kyoto au Japon.

En 1948 Senseï KIM rencontre à Yokohama plusieurs grands experts de Karaté : GOGEN, YAMAGUCHI et MAS OYAMA.

C'est de 1951 à 1957 que Senseï KIM enseigne à Yokohama le Karaté, le Judo et le Kobudo. Cette même dernière année, il crée la "Kenshu Kan Karaté School" avec Maître James MIYAGI à Hawaï. En 1959 il s'installe définitivement à San Francisco où il crée une autre école la "Shorin Ji Ryu karaté School" au YMCA dans le fameux quartier de Chinatown. Là bas, il ouvre aussi le Zen Bei Butoku Kai.

Le Butoku Kai dirigé par Senseï KIM est rejoint en 1966 par la branche de Santa Cruz.

Senseï KIM est élu "Senseï de l'année 1967" par la magazine Black Belt (magazine américain des arts martiaux), puis de 1970 à 1980, 10 ans de participation à la création d'articles pour le "Karaté Illustration" pour lequel il écrit mensuellement sur les techniques de Karaté et surtout sur l'historique du Karaté. Il conte les légendes de la Chine ancienne, d'Okinawa et du Japon.

C'est un conteur émérite, il interrompt souvent les entraînements au dojo pour raconter des contes de Samouraï ou encore pour faire

part de sa plus récente théorie politique ou bien pour faire partager un fait divers qu'il venait juste de lire, au cours de ses histoires et pour les rendre cocasses, il exagère et se répète à plaisir.

C'est en 1972, qu'il devient directeur et instructeur principal du stage d'été pour ceintures noires de AAKF/ITKF qui a lieu à UCSD. Un an plus tard, Senseï KIM est élu une seconde fois "l'Homme de l'année 73" dans le Black Belt Hall of Fame.

C'est accompagné de Brian RICCI qu'il se rend au Canada et cette première visite occasionna d'autres rencontres.

1974 est l'année de la publication du livre de Richard KIM "Le guerrier sans armes" Anthologie sommaire des héros du Karaté d'Okinawa.

Un an plus tard, Senseï KIM est nommé dans le "Who's who In the Martial Arts". Il est aussi éditeur des articles sur le Japon et sur Okinawa pour l'encyclopédie Illustrée des Arts Martiaux jusqu'en 1981. En 1976 l'INTERNATIONAL BUTOKU KAI est fondé par Senseï KIM avec des sections en France, en Allemagne, au Canada et aux USA. 1978 est la date où Raymond CASTILONIA et son école Aoinagi ha Karaté rejoignent le Zen Bei Butoku kai. Senseï KIM fonde l'organisation "Way of Mankind", et devient le directeur de l'équipe américaine pour les Championnats du Monde de IAKF et reçoit le titre honorifique de "Hanshi" du DAI NIPPON BUTOKU KAI.

En 1979 DENIS FARBATIUK invite au Canada Senseï KIM pour le premier stage à Guelph. D'autres stages ont lieu depuis et sont organisés par M.E. DENNIS qui dirige la section "Eastern Canadian Butoku kai".

RICK MARSHALL et son école "Shima karaté Shool" rejoignent en 1980 le Butoku kai et devient responsable du "Eastern Canadian Butoku kai". Après cela il y a la création de la section Québec du Butoku kai.

1982 est le moment de la publication du deuxième livre de Senseï KIM "The classical man" livre aujourd'hui épuisé et introuvable. Un an après, Senseï KIM part à Victoria B.C. invité pour une longue série de stages à l'université de Victoria.

Cette même année il publie le KOBUDO 1, le premier d'une série de trois qu'il termine en 1986.

En 1984 Maître KIM a 65 ans, il est promu au rang de kudan, (9° dan) de Karaté par ITKF.

Bien qu'atteignant un âge avancé, il conserve tout l'enthousiasme et la vigueur de ses jeunes années. En plus de son propre travail et de ses entraînements au quotidien, de la méditation, il est souvent sollicité par les Universités pour donner des conférences sur le Bouddhisme Zen ou les Philosophies asiatiques.

Il siège aussi en tant qu'un des directeurs de la ALL JAPAN KARATE ASSOCIATION.

Invité par Jean CHALAMON, représentant BUTOKU KAI France, Senseï KIM ponctua ses dernières années de plusieurs stages effectués en France de 1974 à 1983 (Paris, Avignon, Arcueil, ...). Durant l'année 1987 il crée l'école de Tyndall qui rejoint le zen bei Butokukai.

1996, Maître KIM supervise les premiers Championnats Nationaux de Karaté Butoku kai à Vancouver B.C. avec des compétiteurs du Canada et des USA.

Les seconds Championnats Nationaux de Karaté Butoku kai de 1998, ont eu lieu au Canada, O'Senseï KIM est promu au rang de Judan (10° dan) en 1999, il a 80 ans.

Maître KIM nous a quitté à la fin de l'année 2001 à la suite d'une longue maladie.

1996, Maître KIM supervise les premiers Championnats Nationaux de Karaté Butoku kai à Vancouver B.C. avec des compétiteurs du Canada et des USA.



Le "label" Karaté Traditionnel

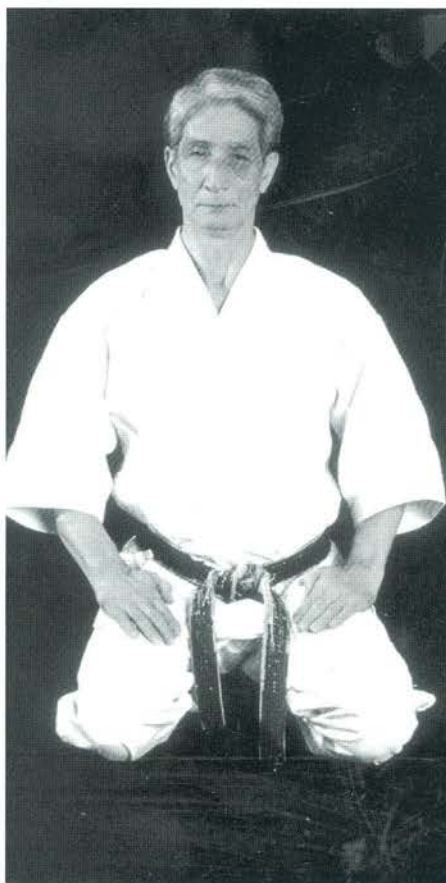
Lettre de Février 2002 de Hidetaka Nishiyama, Président de l'ITKF. Entre 1983 et 1995, l'ITKF a traversé des moments difficiles dus à la reconnaissance de la WKF (ex WUKO), par le Comité Olympique. En dépit des difficultés, de nombreux membres d'ITKF ont manifesté leur soutien à l'ITKF au nom des principes traditionnels, face aux pressions que représentent les "jeux de pieds et de poings" du prétendu Karaté Nouvelle Vague. Les membres d'ITKF ont compris que l'intérêt de la fédération est de maintenir les fondements du budo en Karaté Traditionnel plutôt que de chercher en vain une quelconque reconnaissance du Comité Olympique. Il faut que vous sachiez qu'en 1993, alors qu'il reconnaissait officiellement le Karaté Traditionnel sous la tutelle de l'ITKF, le Comité Olympique faisait en même temps aux deux organisations une proposition : la création d'un nouveau corps - la WKF (World Karate Federation) composé de deux entités distinctes: l'ITKF et la WUKO, en échange de leurs participations aux Jeux Olympiques. Les deux organisations se sont mises au travail chacune de leur côté à définir les statuts en vue d'un tel accord. L'ITKF, après avoir ratifié le sien en 1996, s'est tournée vers la WUKO pour passer à l'étape suivante.

C'est alors que le président du Comité Olympique, M. Samaranch le 23 décembre 1998, a annoncé à titre personnel que le Comité reconnaîtrait à partir de 1999, la WKF (ex WUKO) comme l'autorité officielle représentante du Karaté. Mais n'a-t-il pas selon certaines rumeurs, poussé la WUKO à changer ses statuts de façon à incorporer des règles de Taekwondo Coréen, en échange de son éventuelle participation aux J.O. ? Bien que la WKF (ex WUKO) se soit pliée à cette volonté, le marché n'a pas abouti.

De plus, d'une manière unilatérale la WUKO a décidé de changer son nom en WKF sans discussion préalable avec l'ITKF justement en ce qui concerne la notion de Karaté. Malgré de multiples plaintes déposées en vain auprès du Comité Olympique, l'ITKF n'a cessé de mettre en garde la communauté sportive internationale sur les dangers de déviation du

"Karaté traditionnel" lorsqu'il est assimilé aux pratiques d'un sport tel que le Tae-Kwan-Do, situées à l'opposé de ses conceptions éthiques. Quoiqu'il en soit, les gens ne sont pas dupes et de nombreux pratiquants ont pris position en faveur de nos valeurs. Pour autant, il est important que l'ITKF soit très attentive à ce nouveau phénomène que représente l'adoption des pratiques de Taekwondo dans le fonctionnement de la WKF (ex WUKO). Elle doit être consciente des dangers de confusion que ces pratiques entraînent lorsqu'elles sont assimilées à celles du Karaté Traditionnel, que finalement la seule ITKF représente fidèlement. C'est pourquoi le niveau technique des instructeurs de notre fédération doit encore être amélioré, cultivé et dûment transmis aux pratiquants. Aussi ne faut-il pas craindre non plus, de défendre haut et fort les principes du Karaté Traditionnel.

H. NISHIYAMA
Chairman de l'ITKF



Lettre de Mars 2002 de Hidetaka Nishiyama (Président de l'ITKF) adressée à la FKTAMAF.

Le Karaté Traditionnel est devenu récemment un nouveau centre d'intérêt, ceci pour des raisons diverses ; certains responsables sportifs en ont profité pour tenter de monopoliser l'idée du "traditionnel" à leur avantage. Dans de nombreux pays, la "World Karate Federation" (La Fédération Mondiale de Karaté : WKF, ex-WUKO) s'est même opposée à ce que les membres d'ITKF puissent utiliser le mot "traditionnel" pour définir leurs activités.

Les pratiquants se sont tournés vers le Karaté traditionnel parce qu'il est seul à s'en tenir aux règles du budo. Ceux qui étaient décidés à travailler dans cet esprit ont quitté les rangs de la WKF (ex WUKO), en effet cette fédération a adopté des règles de fonctionnement très proches du Taekwondo. De plus en plus d'athlètes souhaitent se consacrer à un Art martial dont les méthodes sont ancrées dans une éthique traditionnelle. Ce revirement des mentalités contraint la WKF (ex-WUKO) à prétendre maladroitement qu'elle seule est habilitée à décider des règlements en matière de Karaté Traditionnel.

Afin de lever toute ambiguïté la fédération ITKF tient à clarifier sa position quant au terme "Karaté Traditionnel".

1) - 1986 : la Fédération Internationale de Karaté amateur (IAKF) change son nom en celui d'ITKF, Fédération Internationale de Karaté Traditionnel, afin de bien marquer ce qui la différencie de la WKF (ex-WUKO). Le nom de Karaté traditionnel est officiellement utilisé à cette occasion, pour la première fois. Les règles techniques compétitives de ces deux fédérations, sont aussi différentes que l'esprit qui les sépare.

2) - Juin 1993 : le Comité Olympique International (CIO) lors de sa 101^{ème} Session définit le Karaté Traditionnel ("Traditional Karate"), comme "une activité physique [en anglais, "sport"]

telle qu'elle est pratiquée sous le contrôle d'ITKF. "Le CIO reconnaît ainsi l'existence du Karaté Traditionnel.

3) Encore aujourd'hui dans certains pays, des membres dirigeants à la WKF continuent d'affirmer que le Karaté Traditionnel est placé sous leur compétence. Mais il ne peut s'agir que de "Karaté Sportif" (en anglais "General Karate"), que le CIO a bien défini lors de cette même 101ème Session, comme, "les disciplines physiques régies [en matière de compétition] par des règles autres que celles du Karaté Traditionnel."

4) Toutefois si la définition de Karaté Traditionnel, selon le Comité Olympique, ne porte que sur les règles des compétitions placées sous l'égide d'ITKF, elle ne soulève pas la question des systèmes de préparation de l'athlète qui se situent en amont. Nous considérons nous d'une part que les systèmes d'entraînement des athlètes de Karaté Sportif relèvent bien du

Karaté Sportif, et que les techniques traditionnelles sont la base de l'entraînement des athlètes participant aux compétitions dirigées par l'ITKF. Les systèmes éducatifs impriment à la longue leur marque sur le style pratiqué mais les équipes dirigeantes n'ont pas le pouvoir d'en décider sur simple décret. La tâche des équipes sportives dirigeantes est d'établir le seul cadre de ces règles. En ce qui nous concerne, seuls les Dojos enregistrés sous l'égide d'ITKF en tant que fédérations nationales, sont qualifiés ainsi que leurs membres individuels à se définir sous l'appellation Karaté Traditionnel.

5) Le fait d'utiliser le nom de Karaté Traditionnel comme c'est le cas dans de nombreux pays, ne donne aucun droit pour autant aux clubs concernés d'être enregistrés avec l'ITKF. Aussi nous encourageons les membres d'ITKF à cultiver fierté et assurance en tant que praticiens de

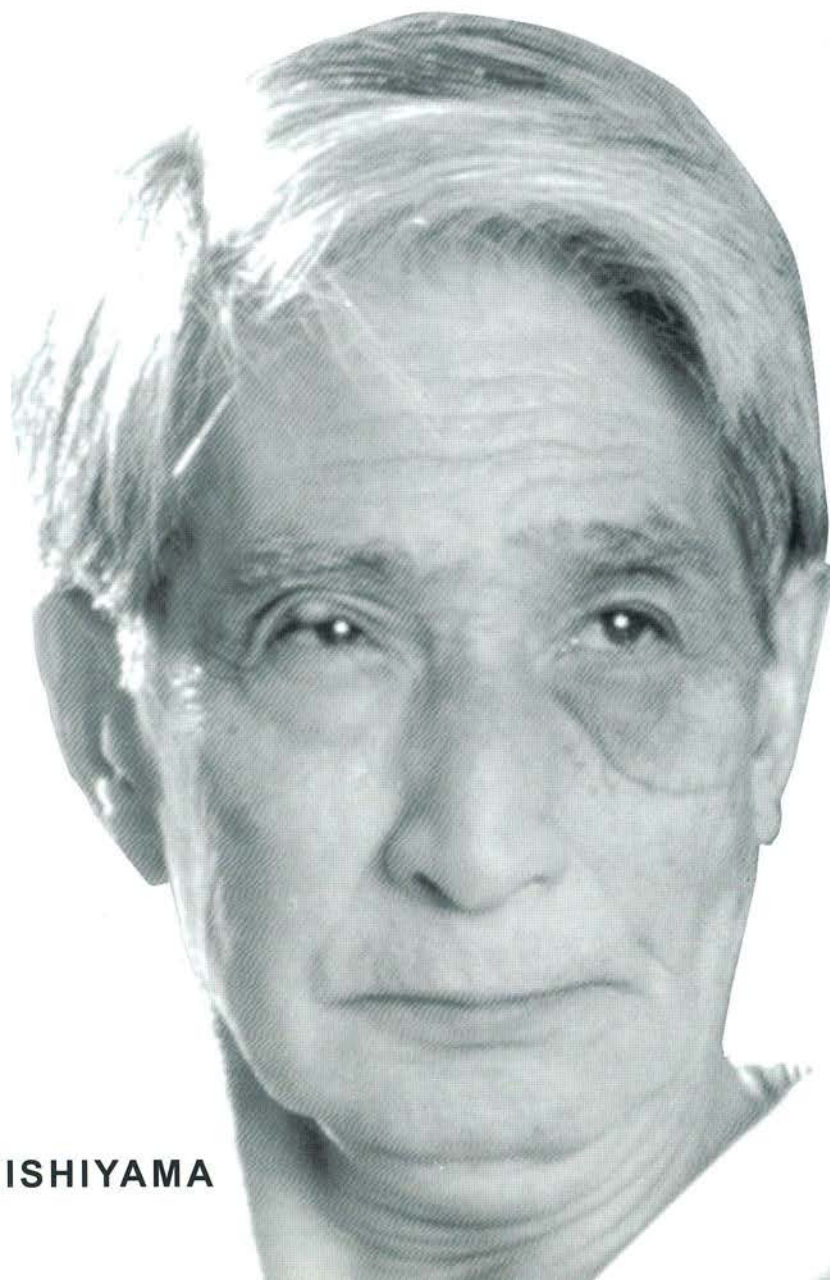
Karaté Traditionnel ; les cadres dirigeants d'organisations sportives et les médias, à faire savoir que la notion de Karaté Traditionnel a été clairement définie par le Comité Olympique.

les membres d'ITKF, à démontrer le véritable esprit du Karaté Traditionnel en venant s'entraîner, en participant aux compétitions, etc...

Rapport à l'occasion de la Nouvelle Année

H. NISHIYAMA
Chairman de l'ITKF

Traduit par Marc Lambert



senseï
Hidetaka NISHIYAMA



伝統空手道

9^{ème} STAGE INTERNATIONAL Karaté Traditionnel tous styles Samedi 23 et dimanche 24 Novembre 2002 À PARIS

Sensei HIDEAKA
NISHIYAMA
9^e DAN

Chairman de l'ITKF
(Fédération Internationale
de Karaté Traditionnel)
Élève de maître
FUNAKOSHI

DOJO FSKAM
46, rue des Rigoles
75020 Paris
(Métro Jourdain)

**Spécial
instructeurs
Samedi 23**
de 10h à 12h

Pour tous renseignements :

Directeur Technique **El Marhomy**

Tél. : 01 47 97 20 20

Fax : 01 47 97 25 54

Web : www.fktamaf.com - E-mail : fktamaf@fktamaf.com

Organisé par la FKTAMAF - Membre ETKF - ITKF

Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France

50, rue des Rigoles - 75020 Paris

**GYMNASE
BIDASSOA**

25, rue
de la Bidassoa
75020 Paris
Métro Gambetta

Samedi 23

- 14h à 15h30
tous grades
- 16h à 17h30
ceintures noires
et professeurs

Dimanche 24

- 10h à 12h C.N et professeurs
- 15h à 17h tous grades

**Diplôme pour tous
les participants**

La Fédération décline toute responsabilité en cas d'accident pour les participants non licenciés FKTAMAF

Interview

d' Ibrahim El Marhomy

Directeur Technique FKTAMAF

Seule la tradition nous relie à une histoire

Entrevue avec Ibrahim El Marhomy
Juillet 2002.

Question : En tant que Responsable Technique de la Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France, pouvez-vous nous préciser quelle est la différence entre le "Karaté Sportif" et le "Karaté Traditionnel" ?

Réponse du Senseï : "Le Karaté Traditionnel est un Art d'autodéfense qui recouvre l'éthique du budo, le Karaté Sportif par contre paraît plus orienté vers la performance physique extérieure. Pratiquer le Karaté Traditionnel revient à pratiquer un Art Martial, et non un "sport". Nous disposons d'un indicateur important pour en juger, ce sont les règles de compétition. Il existe un rapport étroit entre les pratiques du Karaté dans le dojo et les règles de compétition. Lorsqu'on remarque que les règles de compétition sont différentes de celles pratiquées dans le dojo, c'est que le Karaté a changé ses valeurs. Alors que le Karaté Traditionnel met l'accent sur la précision de chaque détail dans la pratique de l'Art Martial, notamment l'aspect "interne" de la pratique, le Karaté Sportif (dénommé de façon vague en anglais, le "General Karate") semble par un calcul erroné, résolument tourné vers l'aspect compétitif, dans le sens où il faut "un gagnant et un perdant".

Un exemple, les combats de Karaté Sportif sont réglés à 3 ippons ou 6 wazaris, ce qui permet de prolonger un combat. Dans la mesure où l'Art martial présente quelques aspects spectaculaires, voire dangereux, on peut se demander si les organisateurs responsables ne sont pas amenés à organiser ces rencontres avec pour seul objectif d'établir une série de règles et l'attribution des points dans le but unique de faire durer l'affrontement. De cette manière le Karaté n'est réduit qu'au seul "spectacle". C'est l'option du Karaté Sportif, pas celle du Karaté Traditionnel. De nombreux facteurs rentrent en compte dans une compétition de Karaté Traditionnel.

L'attitude mentale et physique face à l'adversaire sont déterminante pour que l'arbitre dise, cette technique mérite 1wazari ou 1ippon. L'une des règles en Karaté Traditionnel concerne justement la personnalité de l'arbitre. Dans le cadre de l'ITKF et de toutes les fédérations qui lui sont affiliées, dans l'esprit traditionnel du budo, il est un "troisième combattant" en tenue de kimono et hakama noir. L'arbitre selon nos règles est "pris dans le combat", il est capable de comprendre l'intention et la portée de chacun des gestes des deux adversaires, et d'interpréter l'issue du combat. Son rôle est capital. Cette disposition propre à l'ITKF, permet aux concurrents de ne pas avoir à se livrer

jusqu'au bout à un combat réel ou "simulé".

Les règles du Karaté Sportif en matière de compétition sont un peu comparables à celles de l'Escrime. A partir du moment où l'adversaire touche, le point est enregistré sans tenir compte de la posture de l'athlète, ni de la qualité technique. En Karaté Traditionnel, les règles sont établies afin de tester le pratiquant et améliorer ses capacités émotionnelles pendant la phase de l'affrontement. Les principes du budo doivent être manifestes au moment de l'action: stabilité, force, puissance parfaite, maîtrise, concentration, force totale donnée au moment de l'action, kiai. Au moment où l'un des adversaires touche l'autre, l'arbitre s'intéresse à la position des pieds, des talons, pour décider de la valeur du point, etc.. Chaque technique doit être exécutée à 100%, pour une seule raison, dans un combat de rue on n'a pas la possibilité de s'y reprendre à plusieurs fois. En compétition le point est donné, oui ou non, parce que la technique a été faite avec un mental de todome, c'est à dire la capacité à neutraliser l'adversaire sur une seule technique. L'arbitre doit pouvoir interpréter une situation réelle, c'est bien là toute la difficulté: être capable d'amener "l'interne" et "l'externe" sur le terrain de la compétition.

"L'interne", c'est ce qui est fait "de l'intérieur". La notion de "travail interne" dans les Arts martiaux est liée à une action physique. Si le plus petit geste chez la personne n'est pas relié à ce qui est profond chez elle, on peut dire que rien n'est fait, on a affaire à quelqu'un de superficiel. Inversement, quelqu'un qui agit, ou qui est sur le point d'agir avec foi, nous pouvons être sûrs qu'il ou elle fait intervenir l'aspect interne du mouvement. Au dojo le Senseï tente, pour commencer avec chaque débutant, de faire comprendre le lien entre l'aspect externe du travail [ce qui est sous le contrôle musculaire direct du pratiquant], et l'interne [ses motivations psychologiques profondes]. L'instructeur essaye d'unifier ces deux aspects chez chacun pour que la technique devienne puissante.

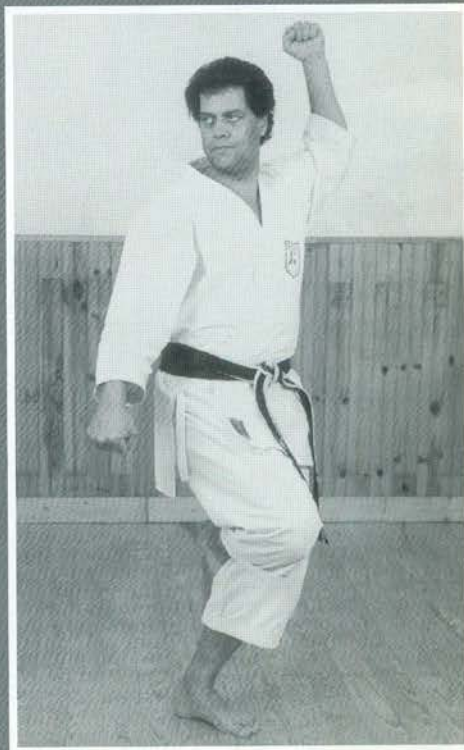
Le travail du Karaté Traditionnel s'inscrit d'abord dans la durée que consacre l'élève à l'enseignement. Non pas en terme d'intensité de travail ponctuelle mais en termes d'années d'applications. Le Senseï privilégie l'aspect interne de l'enseignement par rapport à l'aspect externe que le pratiquant peut être amené à travailler de lui-même, seul et à volonté. Les deux aspects sont reliés, or dans les sports de combats spectaculaires spectaculaires souvent les adversaires ne se limitent qu'aux jeux de pieds-poings. Les règles de fonctionnement du Karaté Traditionnel diffèrent de celles du Karaté Sportif, d'abord dans le cadre de l'enseignement au dojo. Mais aussi en compétition où les règles d'attribution des distinctions en Karaté traditionnel sont établies sur une base différente de celles du Karaté Sportif. En réalité, le

Karaté Traditionnel va au-delà des apparences.

Pourquoi la compétition est-elle importante, notamment pour les jeunes ici en France et ailleurs ? La compétition bien encadrée favorise le sentiment de "dépassement" et de progression chez l'individu par rapport à lui-même et par rapport aux autres dans toute société. Il s'agit de créer de la façon la plus objective possible les conditions d'une évaluation et d'une stimulation des capacités de l'être humain. Il est nécessaire pour cela que les règles de compétition soient défendues dans le seul esprit du budo.

Je suis pour ma part convaincu que chacun d'entre nous recherche l'esprit de la tradition - comment peut-il en être autrement dans un Art martial ? Quant à la question des modes ou aux phénomènes de commercialisation ; les stratégies de marketing ne peuvent pas inventer de toutes pièces "l'esprit de la tradition" que seuls incarnent les maîtres qui sont là pour transmettre. Tout ne s'est pas fait du jour au lendemain ; les règlements en matière de compétition ont été pensés, défendus au nom de fondements éthiques, c'est une volonté collective inscrite dans le fonctionnement des institutions. Voilà comment la FKTAMAF est affiliée à la fédération européenne, elle-même reliée à l'ITKF au niveau mondial. Son président, Maître Nishiyama, vient en personne ici chaque année donner un stage. L'esprit du budo se transmet par une filiation de personnalités qui se reconnaissent entre elles : seule la tradition nous relie à une histoire."

Propos recueillis par Marc LAMBERT



11^{ème} Championnat du Mon



Ibrahim EL MARHOMY

Directeur Technique de la FKTAMAF
Arbitre International class A kata et kumité
Responsable de l'équipe Nationale et de
l'arbitrage.



Eric TARCHOUNE

Instructeur Traditionnel
Entraîneur de l'Equipe Nationale Juniors
Seniors.
Arbitre National Traditionnel.



Hacene ZOUINE

Plusieurs sélections internationales
Instructeur Traditionnel
Entraîneur de l'Equipe Nationale Juniors
Seniors.
Arbitre National Traditionnel.



Sandrine EL MARHOMY

4 Sélections Internationales
5ème en EN BU Mixte au Championnat d'Europe
à MOSCOU
Coach International
Juge International Classe C

le, Yougoslavie-Belgrade



Thomas EL MARHOMY

Plusieurs fois vainqueur de la Coupe Nationale Katas et EN BU Minimes

2002 : Participation au Championnat d'Europe à MOSCOU

- 3ème kumité par équipe



Ciprian CEPOI

2001 : Vainqueur de la Coupe Nationale en Kumité

2002 : Vainqueur de la Coupe Nationale en Katas
Championnat d'Europe à MOSCOU

- 3ème kumité par équipe

- 5ème kata

- 5ème EN BU Mixte



Toufik SAOUD

Plusieurs fois vainqueur de la Coupe Nationale Katas, EN BU et Kumité

2001: Championnat d'Europe - PORTUGAL

2ème EN BU garçon cadet

2002: Championnat d'Europe à MOSCOU

- 3ème kumité par équipe

- 3ème EN BU garçon



STAGE D'ETE AUX SABLES D'OLONNE

cadre sympathique

F la 11ème année consécutive, le stage d'été de Karaté Traditionnel s'est déroulé aux Sables d'Olonne (Vendée). C'est en effet du 11 au 18 août que l'on aura pu rencontrer les karatékas, représentants de différentes régions de la Fédération Karaté Traditionnel, s'exercer une semaine durant sur les plages sablaises.

Solenniser pratiquement tous les jours, l'organisation du stage a permis aux participants de profiter du cadre et d'aller piquer quelques têtes dans les vagues voisines tout en travaillant d'arrache-pieds aux révisions et perfectionnements des techniques.

En effet, le découpage d'une journée se déroulait comme suit :

- Rendez-vous le matin à 10h à la salle François Huszar jusque 12h/12h30 environ.
- L'après-midi à 17h à 19h.

Ainsi, le travail abordé n'empêcha pas de passer quelques bons moments sur la plage rappelant que nous étions en période estivale.

Les participants

Une quarantaine de personnes ont participé à ce stage. L'intérêt de cette rencontre réside aussi dans l'origine des clubs et des nationalités respectivement représentés. Tout d'abord quelques participants issus de Souillac, Bordeaux, de la région Olonnaise, mais aussi des karatékas d'origine étrangère (Magyed membre de l'équipe Nationale d'Egypte) ou Mr AWAD (membre responsable et représentant de la région du Sinaï, Fédération Egyptienne de Karaté).

Qu'avons-nous abordé durant le stage ?

Cependant, le bon air et le sable n'ont pas empêché un réel travail de révisions et de perfectionnements des techniques du Karaté Traditionnel.

En effet, nous sommes passés des simples, mais ô combien efficaces, enchaînements de kihons et katas de base, combinées par la suite aux explications du travail du hara, ainsi qu'aux différentes techniques respiratoires.

Mais le perfectionnisme de Senseï El Marhomy et l'engouement de transmettre son savoir n'ont pas limité le stage aux répétitions

des gestes et techniques travaillées tout le long de l'année dans les dojos respectifs.

La portée de l'enseignement allait bien plus loin, amenant le stagiaire à prendre certaines responsabilités en tant que pratiquant. Ainsi pour lier à l'aspect pratique du stage, un apport théorique nous a été dispensé.

De ce fait, la formation pour tous les stagiaires s'est trouvée approfondie en matière d'arbitrage et règles indispensables à l'organisation de compétitions, jusqu'aux théories générales et connaissances fondamentales liées à l'encadrement pour les instructeurs.

Ce faisant, des fascicules ont été distribués à cette occasion (manuels d'Arbitrage et d'Instructeurs) qui ont permis de connaître plus exactement les règles de compétitions, les dimensions des bases et emplacements, les responsabilités et rôles des arbitres " Su-chin " et " Fuku-chin ", etc... ou de savoir organiser un cours pour tout âge ou tous niveaux de pratiquants (rythmes différents selon les âges et niveaux, structure d'un cours selon les objectifs fixés etc...).

Bien sûr, une mise en pratique des connaissances a été nécessaire afin d'agrémenter les éléments théoriques reçus. Pour ce faire, une réelle zone de compétition a été créée, et les candidats se seront ainsi lancés dans l'arbitrage des compétitions katas et kumité, afin de se confronter directement, lors de mises en situation réelle, aux attitudes et décisions d'un arbitre. Ce fut donc l'occasion pour certains de passer la formation " instructeur traditionnel " du point de vue théorique (une soirée d'examen écrit a eu lieu en milieu de stage) et pratique (mise en situation réelle) pendant le stage.

Au vu de ce programme riche et complet, certains ont pu passer. Enfin, une sympathique soirée de fin de stage a été organisée lors d'un repas en compagnie des stagiaires du " ju-jitsu " présents sous l'encadrement de Mr Fabrice ROCHEUX, ce, pour conclure ce 11ème stage aux Sables d'Olonne et surtout peut-être, pour ne pas oublier qu'après l'effort le réconfort !

Prochain rendez-vous : du 10 au 17 août 2003.

Guillaume GOURDON



MA DÉCOUVERTE DU KARATÉ TRADITIONNEL



J'ai commencé la pratique du Karaté en 1981 à l'âge de 25 ans. L'absence, à l'époque, de clubs dans la région m'avait empêché de vivre cette passion qui sommeillait en moi depuis l'âge de 15 ans après avoir vu un article et une photo spectaculaire sur Dominique VALERA dans un magazine.

J'ai obtenu mon 1er dan en 1985 et pratiqué beaucoup de compétition en Kumité avec divers résultats tant au niveau Départemental que Régional et plusieurs sélections au championnat de France FFKAMA.

Après avoir obtenu mon diplôme d'instructeur Fédéral FFKAMA, j'ai enseigné cet Art au SOCHIN KARATE CLUB de SOUILLAC.

Au fil des années, j'ai pratiqué cet enseignement en suivant quelques stages : mon emploi du temps ne me laissait que peu de temps libre étant donné que j'avais entrepris de construire ma maison et je n'avais pour ce faire que mes week-ends et les vacances.

J'ai présenté mon 2ème dan en 1992 et je l'ai obtenu avec beaucoup de difficultés car je m'entraînais alors tout seul.

D'autre part, les relations entre le comité Départemental et celui de la Ligue ne prenant pas bonne tournure, les

fréquentations aux stages et compétitions se faisaient de plus en plus rares, nous avons décidé avec deux autres clubs, à savoir la section Karaté de la MJC de GOURDON (LOT) et le club AMSJ ARTS MARTIAUX (DORDOGNE) de créer une association de club, l'A R K A T et nous nous sommes affiliés à la F K T A M A F. Après une entrevue aux SABLES D'OLONNE avec Senseï Ibrahim EL MARHOMY, nous avons mis en place un planning de stages techniques avec sa participation (2 à 3 par an) et depuis 1999, nous fonctionnons dans cette Fédération avec toutes les difficultés inhérentes à notre éloignement géographique mais nous y arrivons.

En 2000, Sébastien LINARD a obtenu sa ceinture noire 1er dan au cours du stage d'été aux SABLES D'OLONNE, en 2001, ce fut le tour de Gautier CAUMONT et durant la saison 2000 / 2001, Thierry PATURAL (SOCHIN KCS), Jacky PIEDADE et Jean-Luc CHASTANET (MJC GOURDON) ont obtenu leur ceinture noire 1er dan au cours d'un stage organisé par l'A R K A T.

Cette année, j'ai pu me libérer et participer à ce fameux stage des SABLES D'OLONNE : quand je dis fameux, le mot n'est pas trop fort car, à travers le travail

effectué, j'ai vraiment ressenti la vraie pratique du Karaté, le travail des principes fondamentaux ainsi que l'intensité de ce stage.

N'ayant aucun grade reconnu par la FKTAMAF, lors de mon inscription pour obtenir le Diplôme d'Instructeur Fédéral, celui d'arbitre, Senseï EL MARHOMY m'a proposé de présenter mon 3ème dan. Je n'étais pas particulièrement préparé à cette éventualité mais j'avoue que je n'ai pas eu le temps de réfléchir et la formation reçue les jours précédant mon examen m'a énormément servi. A 48 ans, je savoure ce succès tout en restant humble et j'encourage les pratiquants qui ont rejoint cette fédération à continuer à suivre cette voie car après toutes les pratiques que j'ai connues jusqu'alors, c'est la seule qui nous ramène sur l'origine de la pratique du Karaté.

Thierry PATURAL Sébastien LINARD, son amie Laure BRIVOIS et Gautier CAUMONT partagent unanimement cet avis avec moi.

Merci à Senseï EL MARHOMY qui sait à travers sa passion nous faire partager ces sensations.

Jacky LAFAGE
ARKAT





SHIBARAKU

verbal,
pas de signe de main



AKA (SHIRO) JYO-GAI

signalisation au
compétiteur
de la ligne de limite



IKKAI

index indiquant
la 1ère pénalité

REGLES D'ARBITRAGE KARATE TRADITIONNEL

SAISON 2002 / 2003

1) CATEGORIES D'AGE : INDIVIDUEL

CANARIS 1995 / 1996
POUSSINS 1993 / 1994
PUPILLES 1991 / 1992
BENJAMINS 1989 / 1990
MINIMES 1987 / 1988
CADETS 1985 / 1986
JUNIORS 1982 / 1983 / 1984
SENIORS Nés avant 1982
VETERANS nés avant 1959

2) CATEGORIES D'AGES : EQUIPES

1) Equipe POUSSINS 1993 / 1994 / 1995 / 1996
2) Equipe CHAMPIONS 1989 / 1990 / 1991 / 1993
3) Equipe FUTURES 1985 / 1986 / 1987 / 1988
4) Equipe JUNIORS-SENIORS nés en 1982 et avant

LISTE DES KATAS OFFICIELS PAR CATEGORIE D'AGES

CANARIS

1 - Taikyoku Shodan 2 - Taikyoku Nidan
3 - Taikyoku Sandan 4 - Heians Shodan
Pour les autres styles faire l'équivalence

POUSSINS

1 - Heian Shodan 2 - Heian Nidan
3 - Heian Sandan 4 - Heian Shodan
5 - Heian Godan

Pour les autres styles faire l'équivalence

Pour la finale possibilité de choisir un Kata en dehors de la liste

PUPILLES BENJAMINS

1 - Heian Nidan 2 - Heian Sandan
3 - Heian Yondan 4 - Heian Godan
5 - Bassai Dai 6 - Kanku Dai

Pour les autres styles faire l'équivalence

Pour la finale possibilité de choisir un Kata en dehors de la liste

MINIMES CADETS

5 Heians+Tekki Shodan+Bassai+Kanku Dai+Empi+Jion

Pour les autres styles faire l'équivalence

Pour la finale possibilité de choisir un Kata en dehors de la liste

JUNIORS SENIORS VETERANS

Voir liste officielle des Katas

A NOTER DIMANCHE 12 JANVIER 2003

STAGE ARBITRAGE -
DOJO DE LA FSKAM
GRATUIT POUR TOUS LES
PARTICIPANTS



NIKAI

indique la seconde pénalité



AKA (SHIRO) TENTO

lorsqu'un des
combattants tombe



SAGARU

exécution de la pénalité Tendo

(suite du numéro 1)

Dans le numéro précédent de "TODOME" nous avons défini les différents aliments et nutriments que nous consommons chaque jour pour répondre à nos besoins énergétiques quotidiens et assurer le bon fonctionnement de notre organisme. Dans les quelques lignes qui vont suivre, on parlera de ration alimentaire et de valeur énergétique des aliments. Vous trouverez également les valeurs énergétiques de quelques aliments. Une liste plus détaillée des aliments avec leur valeur énergétique sera dans le prochain numéro.

Les aliments que nous consommons chaque jour sont en général complexes. La viande ne contient pas seulement des protides mais également des lipides, en proportion variable. Nous savons tous que les viandes ne sont pas toutes identiques en particulier en terme de valeur énergétique et dans le langage courant de la ménagère "viande grasse et viande maigre" n'est pas une inconnue. De même que nous trouverons des lipides dans les pâtes ou des protéines dans les légumes secs etc.

Il faut donc connaître la composition des aliments et en tenir compte pour calculer la ration alimentaire et sa valeur énergétique. Ce n'est pas difficile à savoir puisque dans la majorité des cas une indication est portée sur des boîtes d'emballages concernant la composition de l'aliment et sa valeur énergétique. Sinon des tables de composition des aliments existent. Ne pas hésiter à s'en servir. Les glucides et les protides apportent une énergie de 4 kilocalories (Kcal) par gramme consommé et les lipides 9 Kcal.

La dépense énergétique varie selon la discipline sportive pratiquée, les masses musculaires mises en jeu, la durée quotidienne de l'effort et la façon dont il est fait. De même que l'environnement dans lequel la pratique sportive est effectuée peut modifier les besoins énergétiques. Mais d'une façon générale, la cause principale de l'augmentation du besoin énergétique est l'effort physique. Pour un athlète la dépense énergétique totale (de fond et de fonctionnement) est en moyenne de l'ordre de 3500 Kilocalorie lors de la période d'entraînement (un peu plus ou un peu moins en fonction de la morphologie de l'athlète et de l'intensité de l'entraînement et de sa durée).

Il faut donc d'abord chiffrer le besoin énergétique global en fonction de l'activité physique du moment et répartir les calories entre les différents nutriments.

Dans les conditions habituelles (en dehors des circonstances particulières ou de programme alimentaire spécifique) l'équilibre nutritionnel doit être respecté. Il faut veiller à un apport adéquat de nutriments (glucides, protides, lipides).

Dans le menu, les hydrates de carbone doivent être majoritaires et apporter environ 55% de la ration énergétique. Les protides apporteront 15%, à répartir à

parts égales entre protéines d'origine animale et protéines d'origine végétale. Dans l'esprit du public, la source de protéine est l'aliment d'origine animale (viande, poisson, fromage). Ce n'est pas faux, mais il faut savoir que les légumes secs en contiennent en abondance (jusqu'à 25% du poids sec) et les céréales en quantité non négligeable (5 à 10%) en fonction de l'aliment considéré. Les lipides compléteront les 30% restant de la ration énergétique, sous un faible volume puisque comme nous l'avons vu la valeur énergétique des lipides est le double de celle des glucides et protides. De plus, le beurre, les huiles et la margarine ne contiennent pratiquement que des lipides, réalisant ainsi un apport énergétique maximal sous un volume minimal. On peut se contenter dans une approche approximative pour les lipides un apport à parts égales entre graisses saturées et insaturées.

Connaissant le besoin énergétique, la composition des aliments, leurs valeurs nutritionnelles, il est aisé de constituer son menu. Il ne faut pas compliquer les choses et rendre la confection du menu du sportif comme une corvée. Le désespoir s'installe alors vite et les règles d'hygiène alimentaire abandonnées. Il faut faire preuve de bon sens dans la composition de la ration alimentaire et ne pas pousser le scrupule au gramme près.

Ces notions paraissent compliquées, mais il existe des méthodes simples pour nous faciliter la tâche et composer un repas équilibré. Tel que le système 4.2.1 GPL d'Albert Creff. Pour lui une ration alimentaire équilibrée doit contenir quotidiennement 4 rations glucidiques (crudités - légumes - sucre simple - sucre complexe), 2 rations protidiques (dont une avec calcium) et 1 ration lipidique (animale et végétales).

Dr S. BENELHADJ (fktamaf)



KARATE-DO IN SPOKANE ! Maître Teruo Chinen

Cette année 2002 à Spokane (USA), comme tous les été depuis 1963, se tenait pendant une semaine (du 15 au 20 /07) le grand GASSHUKU annuel de karaté Goju Ryu d'Okinawa à l'école de Teruo Chinen.

Ce moment est privilégié pour plusieurs raisons ; c'est l'occasion de faire le plein de techniques, de katas, de bunkais, d'exercices les plus divers, de corriger ses défauts. C'est l'occasion de ne pas perdre de vue certaines évidences : le karaté c'est dur, surtout 8 heures par jour ! Surtout sous la vigilance sans faille du maître de karaté, de celui qui a étudié dans les dojos de Chojun Miyagi puis de Eichi Miyazato, et à qui "on ne la fait pas" ! C'est l'occasion de rencontrer des participants venus du monde entier, d'échanger, de fraterniser. C'est enfin l'occasion de se dire, après le dernier Sanshin, le dernier Tensho, le dernier Seisa, qui si l'on a survécu à ça, alors tous les espoirs sont permis !

Il y a quelque chose de désuet et de moraliste à la fois, à rappeler que l'effort est toujours récompensé... alors je dirai que le mélange d'effort et de sincérité nous fait grandir. J'ai vraiment ressenti, pour moi-même et pour les autres, cette espèce d'élan intérieur qui nous rend plus humain et plus adulte. Le gasshuku commence et finit avec Sanshin, le kion kata de base du Goju Ryu, qui sert à la fois au renforcement, à la posture et à la respiration. Entre le début et la fin, il se passe bien sur pas mal de choses !... Travail très complet et traditionnel : katas, bunkais, kakié, kumité, exercices pour le conditionnement du corps, relaxation, histoire du goju ryu, makiwara, démonstration de kobudo, etc...

Ce stage s'adresse plus particulièrement aux instructeurs de l'école ; ainsi, on y retrouve les responsables de nombreux dojos des Etats-Unis, ainsi que des Bahamas (qui lorsque Senseï nous disait, le plus sérieusement du monde, "bienvenue au camp de vacances du goju ryu" ! laissait entendre que chez lui on s'y connaît en vacances... et que ça ne paraît pas très conforme !), Afrique du Sud, Ukraine, Islande, France, Portugal, Suède, Irlande, Pérou, etc...

Senseï Chinen montre volontiers (katas, bunkais, etc...), mais pas à outrance : à chacun de savoir observer et installer les bonnes images dans sa tête. Chaque démonstration est éloquente de vitesse, de précision, et de kimé.

En constatant régulièrement ce niveau de pratique quasiment "magique", on se sent "propulsé" dans l'avenir, en même temps qu'un flou inquiétant s'installe : la question de l'héritage, de la filiation... Senseï Miyagi, le créateur du goju ryu, démontrant ; Senseï Miyazato démontrant pour ses nombreux élèves ; Senseï Chinen exposant son art avec une virtuosité extrême ; et puis qui ?... Chaque personne connaissant le karaté connaît la réponse...

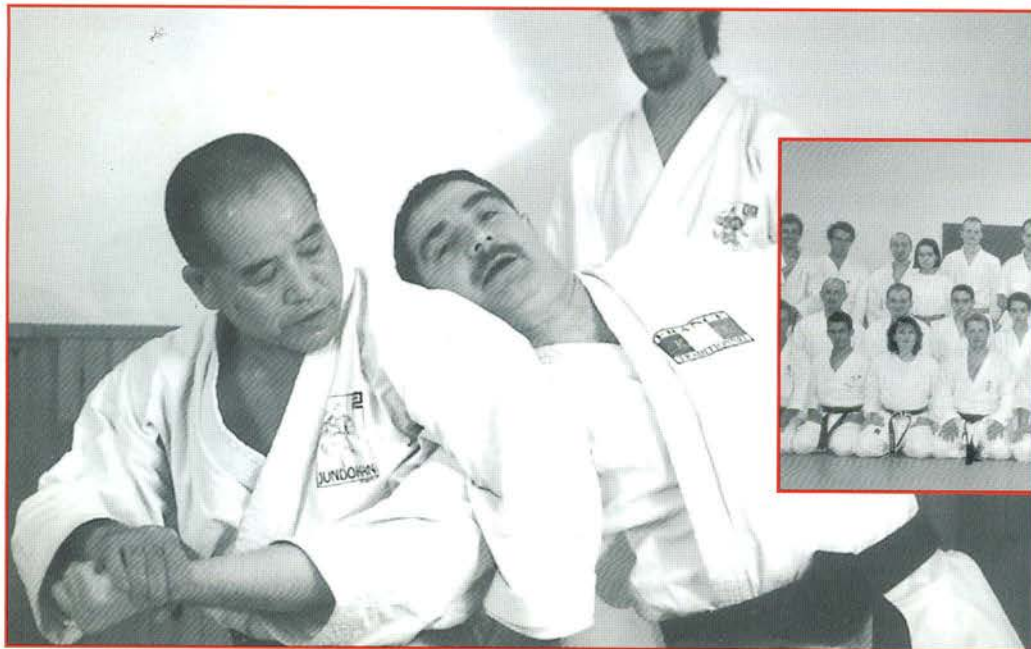
A défaut de pouvoir égaler les qualités techniques de ces grands maîtres, faisons en sorte de comprendre leurs grandes leçons d'humanité. Les Senseïs sont des cas... Ils ont le courage d'être eux-mêmes jusqu'au bout ; de s'assumer quoiqu'il arrive. En dégustant des grillades dans le jardin de Senseï (grillades préparées par ses soins), une évidence s'impose : Senseï Chinen est simple ; authentiquement simple... Les qualités d'écoute et d'attention dont il fait preuve lors d'une discussion sur le ton de l'amitié et de la sincérité en disent long. Il n'est jamais dans une tour d'ivoire ; mais il ne transigera pas avec les évidences du karaté : les qualités du karatéka sont issues d'un entraînement traditionnel. Bonnes techniques pour la précision (la précision symbolise toujours la vérité et l'authenticité), travail de la volonté dans l'endurance, travail de la sincérité dans l'efficacité, remise en cause permanente pour casser l'ego.

Il nous a confié à l'issue du stage : "en donnant 150% de moi-même je vous ai aidé à donner 150% de vous-même... et vice versa !". Merci Senseï !

Deux moments forts de détente et d'humour pendant le stage : une soirée "improvisation", où chacun(e) pouvait présenter un petit spectacle de chant, sketches, histoires, etc... (dans le dojo, qui est un ancien cinéma, et dont la scène a été conservée...). Bien sûr les sketches et mimes sur le karaté et le stage eurent la part belle ! Et le traditionnel banquet de fin de stage.

Le karaté, pratiqué comme il se doit, fait bien progresser dans sa vie. C'est sans doute le plus grand bienfait du karaté, que d'aider à bien progresser dans sa vie, car de la même façon que les anciens recherchaient le coup définitif (TODOME), nous n'avons qu'une vie !

Jean-Luc GABILLAT



Le Ki et le Hara

L'esprit et le corps sont deux entités apparemment distinctes.

Toutefois, l'esprit commande le corps (c'est une règle des budô). La réalisation intérieure, l'efficacité réelle, l'accomplissement de toute action commandent l'union du corps et de l'esprit. L'énergie qui réalise cette union se nomme le Ki. Cette énergie obéit à l'esprit qui peut l'orienter, la concentrer sur un point, la faire couler, etc.

Le Ki est le secret de tous les budô. Il n'y a aucune chance de progresser dans toute forme d'art martial sans maîtriser le Ki. Le Karaté Traditionnel en a fait une connaissance fondamentale.

Le Ki est entendu soit comme énergie vitale originelle, soit comme souffle, soit comme esprit.

Il faut entendre derrière ces mots une réalité unique. Car le Ki, énergie fondamentale de l'Univers (ce qui lie, ce qui relie les choses), est aussi le vrai corps des choses au sens subtil. Dès lors, le Ki peut s'unir au souffle, à l'esprit, et être à son tour l'émanation du souffle et de l'esprit.

Le Ki, c'est la vie. Tant que le Ki existe, la vie continue. Quand l'énergie vitale disparaît, la vie s'éteint. La maîtrise du Ki signifie donc maîtrise de la vie, de la santé, de l'harmonie - donc de l'énergie.

N'oublions pas que le Ki est ce qui unit. La mort est la cessation du Ki, c'est donc la séparation irrémédiable du corps et de l'esprit. Inversement, plus on maintient le Ki dans le corps, plus

on prolonge la vie. Les Taoïstes chinois ont fondé sur ce point un art de prolonger la vie, de se rendre immortel, ou encore de pénétrer vivant dans la mort. (Il s'agit, en fait d'une ascèse longue et complexe visant à affiner le corps, jusqu'à ce qu'il devienne une émanation de cette énergie.)

Si le Ki donne au moins spirituellement l'immortalité, c'est parce qu'il est l'énergie ou la puissance originelle qui se manifeste dès la création de l'univers, et parce que cette puissance est indépendante du temps et de l'espace.

Cette conception explique pourquoi, l'homme étant l'émanation de la nature uni-verselle, toute connaissance vient et retourne à la nature, qui est pour tous les hommes un livre commun.

LE HARA et le POINT UNIQUE

Comment fixer le Ki ?

Comment apprendre à le sentir, comment exercer les techniques, le Sumo, le Karaté, l'Aïkido ont des règles pour l'usage et la maîtrise du Ki. Toutefois, tous les Budô s'accordent sur un point : la maîtrise de l'énergie passe par le Hara.

La maîtrise du Hara se traduit souvent à tort par maîtrise du ventre. Le Hara peut être figuré par un cercle. Ce cercle est le centre d'une énergie diffuse. Il est évident que le centre de gravité est toujours bas. Si on relaxe son corps, la force descend naturellement dans les parties basses du corps. Ce lieu est le Hara, situé

à deux centimètres en dessous de l'ombilic.

Toutefois, si le Hara représente un cercle, son point central d'équilibre se nomme Seika-no-Ippen, c'est à dire le Point unique.

Ce point est le vrai centre d'équilibre du Ki, c'est à dire de toute l'énergie vitale du corps. Sans la compréhension de ce point, les Arts Martiaux Traditionnels et sa puissance effrayante restent une énigme. Ce point est le lieu géométrique, spirituel et psychique où les lois de l'esprit et du corps se conjuguent. Sa connaissance seule permet la coordination mentale et physique. Et sans cette coordination, toute puissance est momentanée et illusoire.

Extrait de l'Esprit du Budo
"Les Arts Martiaux"
par Michel Rondon.



L'INFINIE VARIÉTÉ DES STYLES DE WUSHU

Les boxes chinoises brillent par leur richesse et leur variété. S'il est quasi impossible de déterminer combien de styles différents ont été pratiqués depuis que le wushu existe, on peut dénombrer plus de cent boxes différentes au cours des dernières décennies.

Les boxes du Nord du Changjiang (Yangtsé) sont caractérisées par la rapidité, la force et le rythme des mouvements et le grand nombre de jeux de jambes et de pieds. Traditionnellement on dit que "le Sud joue des poings, et le Nord joue des jambes." il y a beaucoup de boxes différentes qui se pratiquent dans le Nord : la boxe de shaolin, la boxe Tongbi, la boxe Changquan de Taizu... Mais certaines boxes comme le Taiji et le Changquan ont dépassé le clivage Nord-Sud et connaissent une diffusion nationale. Un certain classement peut être opéré entre toutes ces boxes :

Les boxes Changquan, inspirée des anciennes boxes du Nord et codifiées après la fondation de la Chine nouvelle. Plus indiquée aux jeunes et adolescents, elle est caractérisée par des mouvements amples et très rapides et de nombreux sauts.

Les boxes Taiji, qui mettent l'accent sur des mouvements souples et dégagés, alliant mobilité et immobilité. Praticable par tous elle est aussi appréciée pour ses vertus thérapeutiques.

Les boxes Xiangxing (figuratives) et Ditang (sauts et roulements, aussi appelée boxe des culbutes). Composées de mouvements vifs et alertes, rappelant ceux des animaux, ainsi que de nombreuses culbutes d'une grande difficulté technique et valeur artistique.

Les boxes du Sud, Nanquan, remarquables par la vigueur des mouvements et la variété incroyable du jeu de mains, les explosions de force et les cris qui viennent ponctuer les mouvements.

Les boxes Xingyi (morpho-idéologiques) et Bagua (Huit Trigrammes) composées de mouvements fermes et profonds, simples, sans figures superflues, mettant l'accent sur l'unité de la volonté intérieure et de la force extérieure, et sur la prédominance de la volonté sur la force.

Les boxes Tongbi (larges gestes des bras) et Pigua (coups de taille vers le bas et vers le haut). Avec de grands gestes d'ouverture et de fermeture des bras, des attaques à distance, rapides, à coups précipités symboles d'audace et d'énergie.

Les autres boxes, traditionnelles, de combat (rapproché et éloigné), ainsi que les multiples boxes locales dont l'originalité du style est une couleur nettement locale. La célèbre boxe de Shaolin fait partie de cette catégorie.

Le wushu comporte aussi un grand nombre de styles avec des armes. Elles sont généralement regroupées en quatre catégories :

Les armes longues, dont la taille est plus grande que celui qui la manie. Leur maniement s'effectue avec les deux mains. Parmi elles on trouve la lance, le bâton ou la hallebarde...

Les armes courtes qui sont plus petites qu'un homme et maniées en général d'une seule main. Il y a le sabre, l'épée, la hache, la massue, le poignard...

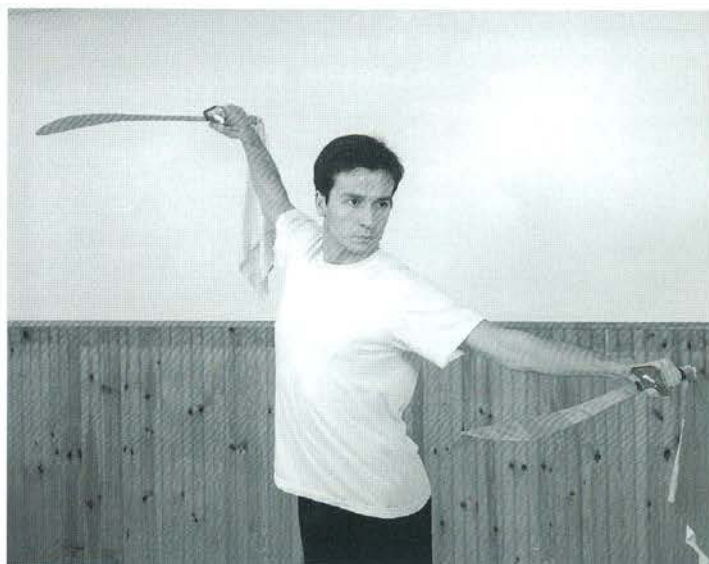
Les armes souples ou flexibles, composées de cordes, de chaînes ou d'anneaux dont on peut modifier la longueur pendant le jeu : chaîne à neuf sections, bâton à trois branches, fléau...

Les armes doubles, maniées chacune d'une main, en coordination l'une avec l'autre : double sabre, double épée, double crochet, double poignard, double épée à long pompon...

Les méthodes et l'art du maniement varient d'une arme à l'autre. Les techniques sont souvent figuratives. Ainsi on dit que "le sabre frappe comme un tigre féroce" et "l'épée frappe comme un dragon volant." La lance pique et le bâton frappe tout un secteur. Le maniement varie aussi en fonction de l'origine du style. Le bâton Changquan possède un jeu riche en tournoiement et en figures de danse, le bâton Xiangxing (le bâton du singe) permet d'exécuter des mouvements rapides combinés avec des sauts et des bonds ou de monter dessus !

La pratique de ces différents styles se fait le plus souvent par série enchaînée de mouvements (taolu). Ces sont des suites de dizaines ou de centaines de mouvements différents qu'il faut exécuter dans un ordre établi. Chaque série possède une structure, un agencement et un rythme propre. Ce qui explique la grande difficulté d'exécution des mouvements, aussi bien physique que technique. Ceci rajoute encore aux différences et aux spécificités des styles entre eux.

Vincent MAQUAT
Professeur de Kung-Fu



STAGES KOBUDO

Dimanche 20 Octobre 2002 (Bo)
Dimanche 17 Novembre 2002 (Bo-Tombo)

Stage KOBUDO D'OKINAWA
Au CLUB FSKAM
46, rue des Rigoles 75020 - PARIS

Dirigé par Dominique GERMON
5° Dan Karaté - 5° Dan Kobudo

Renseignements
06 86 42 34 48
01 47 97 20 20

SHOTOKAN KARATE CLUB

41 avenue de la République
55430 BELLEVILLE

En Meuse, à Verdun (55100), le SHOTOKAN KARATE CLUB " section S.A.V. " est un club comportant en moyenne 50 licenciés à l'année et qui est affilié à la FKTAMAF depuis 1996. L'entraînement est convivial et a lieu dans un dojo totalement vitré. Les cours sont dispensés le mardi, mercredi, vendredi et dimanche en fin d'après-midi pour les élèves les plus gradés (cours spéciaux pour les ceintures marrons et noires).

Président du club = Monsieur Thierry SERRES - CN grade ITKF
Professeur principal = Monsieur POLAT Fevzi - CN grade ITKF

5 autres membres du club sont également ceinture noire.

Pour tout renseignement, contactez Mr Thierry SERRES
au 03 29 86 07 11 ou 06 61 99 60 91 ou à l'adresse e-mail suivante :
tserfati@aol.com.

STAGE le 29 Octobre 2002

Karaté Traditionnel sous la direction de I. El Marhomy, D.T. FKTAMAF,
élève de Senseï Nishiyama (9ème DAN et Président de l' ITKF),
et arbitre international ITKF



STAGE DE GOJU-RYU

les 5 et 6 Avril 2003 à Paris

sous la direction de Senseï Teruo CHINEN, 7ème DAN

Pour qui souhaite renouer avec l'esprit du Bushidô, le dernier article de Todome avait insisté sur la pratique d'un art martial traditionnel, non pas que les autres arts martiaux soient complètement dénués de philosophie, tout dépend de la manière dont est apporté l'enseignement, mais la pratique traditionnelle possède comme ligne directrice la recherche de l'éthique tandis qu'une pratique martiale dans une approche uniquement sportive et compétitive tend à dénaturer ces

s'apparenter à une mise en pratique de l'entraînement, puisque à une attaque devrait correspondre une contre-attaque finale, le Todome. D'où une phase d'observation plus longue sans attaque entre les deux combattants.

Toujours est-il que cette volonté perfectionniste permet d'expliquer l'aspect très répétitif des arts martiaux comme le Karaté, le Kendo...mais aussi l'attente qui précède le combat comme on vient de le voir, où les deux

SPORT DE COMBAT OU ART MARTIAL ?

arts pour les rapprocher des sports de combat : entraînement en vue de la victoire, rivalités entre pratiquants, égocentrisme etc. Autant de valeurs, de sentiments contraires au but des arts martiaux.

Pour autant, un sport de combat est très éloigné d'un art martial. Bien sûr, l'acquisition de techniques corporelles afin de neutraliser son adversaire sont communes aux deux, le full contact s'est d'ailleurs très largement inspiré des coups du Karaté, notamment les différents geri, pour l'intégrer dans une pratique intégralement sportive, dont le but est la victoire sur le ring. Mais la ressemblance s'arrête là. Yagyu Munénori (1571-1646), un grand maître du sabre, fortement influencé par le bouddhisme zen, n'écrivait-il pas que "vouloir uniquement gagner est une maladie. Chercher uniquement la technique par l'accumulation des entraînements est aussi une maladie [...] J'entends par maladie un état d'esprit fixé de façon rigide ". L'esprit ne doit jamais se bloquer, mais être au contraire toujours en alerte et embrasser la totalité de l'environnement.

En outre, les arts martiaux s'inscrivent dans l'instant alors qu'un sport de combat, lui, s'inscrit dans le temps, mais il faut pourtant beaucoup de temps pour un pratiquant d'un art martial avant de saisir l'instant... Autrement dit, un pratiquant sportif et non martial s'entraîne afin de tenir physiquement et mentalement un certain nombre de reprises, d'où l'importance portée sur la condition physique, tandis que le pratiquant martial vise le Todome, c'est à dire le coup définitif, parfait, ce qui n'empêche pas le développement de la force physique. Il est d'ailleurs intéressant de noter que , âgé de quatre vingt ans, Gichin Funakoshi, le père du Karaté moderne avait déclaré, "je commence enfin à comprendre ce qu'est le blocage au visage". Pour être plus clair, on peut prendre l'exemple du boxeur : son entraînement consiste en l'application de techniques de pieds et de poings, bien souvent sur des cibles, ce qui permet d'accroître la rapidité et la force de frappe. Lors du premier round, les deux combattants s'observent et se testent en lançant quelques attaques afin de voir comment l'adversaire réagit. En revanche, en Karaté, le combat pourrait finalement

adversaires s'observent, se testent mentalement avant de porter l'attaque. "Ne frappe pas avant d'avoir gagné, mais frappe après avoir gagné".

A ce propos, s'il est rare de rencontrer de vieux boxeurs, ce n'est pas le cas pour des vieux maîtres de Budô, comme le montre encore l'extraordinaire vitalité de Sensei Nishiyama, capables de vaincre de jeunes pratiquants en parfaite condition physique. En effet la pratique martiale ne peut se limiter à une forme purement corporelle, celle existe bien entendu, puisque c'est celle que le spectateur perçoit. Mais le Budô possède des dimensions plus profondes : maaï (distance), hyoshi (cadence) et yomi (art de deviner et de prévoir l'adversaire), dimensions qui ne cessent de progresser dans le courant de notre vie par une pratique régulière. Il existe d'ailleurs une image pour exprimer ce propos, celle du rocher et de l'eau : le rocher est plus dur que l'eau, mais l'eau use le rocher, et finit par le réduire en poussière, voilà l'esprit du Budô !

A force d'entraînement, le pratiquant développe une sensation aiguisée du danger, le sakki, c'est à dire la sensation de subir une attaque imminente, ce qui permet de développer les réflexes d'autodéfense. A ce propos, il existe une anecdote tout à fait éclairante. Un jour que Munénori contemplait des cerisiers en fleurs dans son jardin, son serviteur qui portait le sabre du maître pensa qu'il lui serait facile de tuer son maître absorbé par la contemplation des cerisiers fleuris. Soudain, Munénori se relève, regarde dans les quatre directions, puis rentre dans sa maison, s'adosse à un poteau, et reste des heures ainsi sans dire un mot. Interloqués, ses serviteurs lui demandent les raisons d'un tel changement d'humeur. Munénori leur répond alors qu'il a ressenti le sakki dans le jardin bien qu'il n'y ait aucun danger. C'est alors que le serviteur avoue sa faute en lui révélant sa pensée.

Pratiquer totalement un art martial revient donc à ne pas laisser l'esprit du Budô dans le Dojo. Au contraire, il doit nous accompagner tout au long de notre existence.

Johann GREMONT

A L'HONNEUR...

Khoudir BOUGUETTAYA

54 ans

Pratique le Karaté depuis plus de 20 ans

Fait partie de la première génération Responsable au sein de la F.K.T.A.M.A.F.

Aujourd'hui Instructeur de Karaté Traditionnel

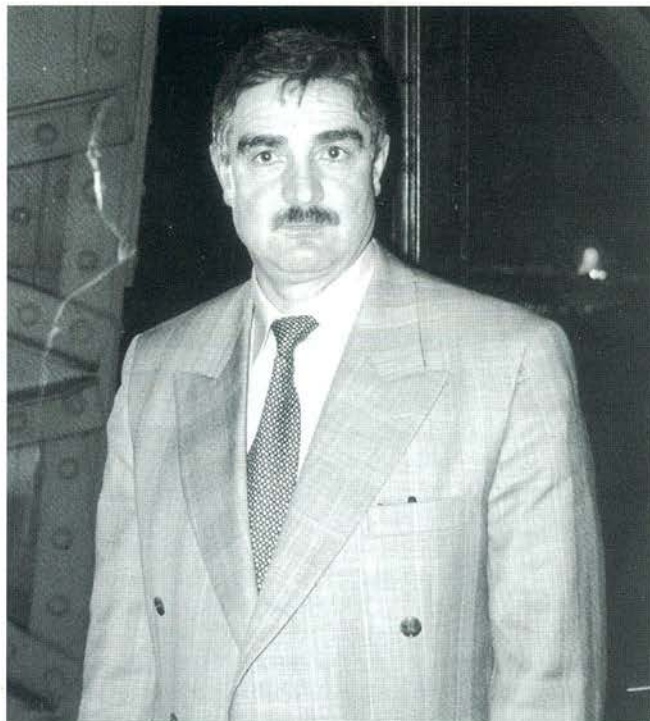
Arbitre européen

Responsable de la Commission d'Arbitrage au sein de la F.K.T.A.M.A.F.

Monsieur BOUGUETTAYA, est un homme d'affaires qui a bien mené sa vie. C'est un pratiquant exemplaire en Karaté Traditionnel et un compagnon fidèle pour l'Equipe Nationale depuis 10 ans. Il suit les athlètes lors de leurs préparations, notamment pour les Championnats d'Europe et du Monde. Il ne manque aucun stage organisé par la F.K.T.A.M.A.F.

A cette occasion Senseï EL MARHOMY dit de Monsieur BOUGUETTAYA " C'est un homme serein et un exemple pour les jeunes pratiquants, car il montre toujours l'exemple. Il est l'image stable de notre Fédération ".

Monsieur BOUGUETTAYA est apprécié de tous. Il attire par sa sympathie, il est très serviable, toujours à l'écoute de son entourage.



Pierre FRANCOIS

55 ans

Pratique le Karaté depuis plus de 20 ans

Secrétaire Général de la F.K.T.A.M.A.F.

Responsable de la Communication

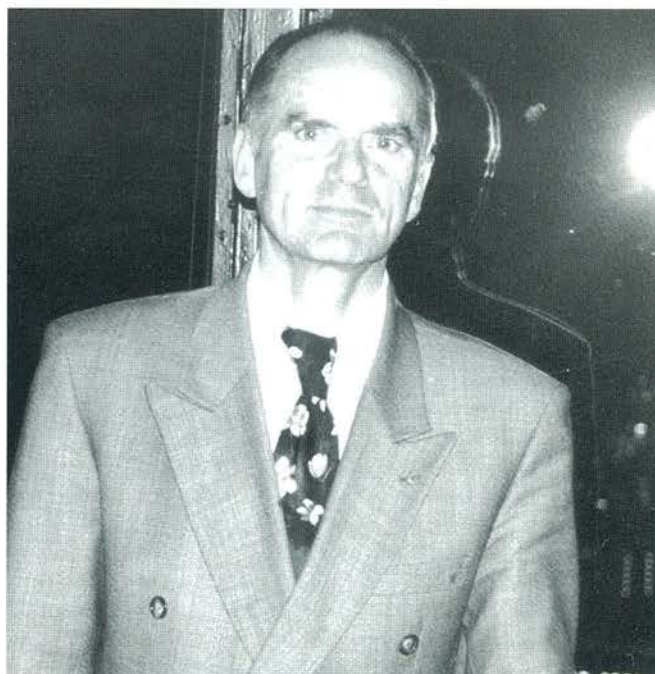
Arbitre de Karaté Traditionnel

Monsieur Pierre FRANCOIS aime beaucoup les enfants. Chaque fois qu'il en a la possibilité, il assiste le professeur pendant les cours et le fait avec enthousiasme. Les enfants l'apprécient et lui rendent bien.

Il joue un rôle important pour la promotion de la F.K.A.T.A.M.A.F. et surtout au travers du site Web de la Fédération. N'hésitez pas à consulter notre site et surtout faites-nous part de vos remarques.

Monsieur Pierre FRANCOIS, Cadre dans une Banque, s'investit énormément et est toujours prêt à rendre service.

Senseï EL MARHOMY dit de lui : " c'est un homme que je connais depuis plus de 20 ans, qui a su toujours rester le même ". Il brille par sa gaieté et sa joie de vivre.



Mr BLANDIN Thierry Président de l'OMS (Office Municipal des Sports) du 20ème remet à Senseï NISHIYAMA lors de son dernier stage à Paris le TROPHE de l'office des Sports. Mr BLANDIN est également président du club **ESK (Ecole Shotokan Karaté de Paris 20e)** ou est dispensé des cours enfants et adultes. Il est instructeur de karaté traditionnel.



Tél: 01 40 31 29 80

calendrier 2002-2003

FKTAMAF

Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés

OCTOBRE 2002

Vendredi 11 et Samedi 12
11ème Championnat du Monde - Yougoslavie
Dimanche 27
STAGE à VERDUN - Senseï I El Marhomy

NOVEMBRE 2002

Samedi 17 Stage KOBUDO - Paris / FSKAM
Samedi 23 / Dimanche 24
9ème Stage International
dirigé par Maître Nishiyama C.N 9ème Dan,
chairman de la ITKF- Paris
Gymnase de la BIDASSOA

DECEMBRE 2002

Dimanche 8 Stage Adulte - Paris / FSKAM
Senseï I El Marhomy
Dimanche 15 Stage enfants - Paris

JANVIER 2003

Dimanche 12 Réunion arbitres - Paris
Dimanche 19 Stage adultes - Paris
Samedi 25
Coupe de Paris et de sa région
Canaris, Poussins, Pupilles et Benjamins
Gymnase LOUIS LUMIERE (Paris)
Dimanche 26 COUPE NATIONALE
Minimes / Cadets / Juniors / Séniors
KATA / KUMITE / FUKO- GO / EN- BU
Gymnase LOUIS LUMIERE (Paris)

FEVRIER 2003

Dimanche 2 Stage Adulte - Paris / FSKAM
Senseï I El Marhomy

ADRESSES GYMNASES

Gymnase Louis Lumière
30 rue Louis Lumière 75020 Paris

Gymnase de la Bidassoa
25 rue de la Bidassoa 75020 Paris

Dojo de la FSKAM
46 rue des Rigoles 75020 Paris

MARS 2003

Samedi 22 Stage National Enfants
Canaris, Poussins, Pupilles et Benjamins
Gymnase de la BIDASSOA - Paris
Dimanche 23 Coupe Nationale Enfants
Canaris, Poussins, Pupilles et Benjamins
KATA et EN BU
Gymnase Louis Lumière - Paris
Vendredi 28 / samedi 29 / Dimanche 30
STAGE à GOURDON - ARKAT
Senseï I El Marhomy

AVRIL 2003

Samedi 5 / Dimanche 6
Stage GOJU RYU
Senseï Chinen, 7ème DAN
Dimanche 27 Stage adultes - FSKAM

MAI 2003

Dimanche 4
12ème Trophée des arts martiaux traditionnels
Gymnase LOUIS LUMIERE
Vendredi 16 / Samedi 17/ Dimanche 18
5ème Stage Senseï OKAMOTO, 8ème Dan
Gymnase de la BIDASSOA (Paris)

JUIN 2003

24ème Championnat d'Europe
Dimanche 22 Stage enfants - Paris

JUILLET 2003

Séminaire International ITKF - USA
Samedi 5/Dimanche 6 Stage mercenaire
Paris

AOUT 2003

Du 10 au 17 12ème Stage international
Sables d'Olonne

