

TODOMÉ

KARATE TRADITIONNEL MAGAZINE

TODOMÉ



FKTAMAF ITKF

International Traditional Karate Federation

Le BUDO

**Compétitions Nationales
et Régionales**



Personnalités

Stages et Séminaires

**Compétitions
Internationales**



伝統空手道

TODOME 14

Aout 2011

Prix: 4 €

Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France

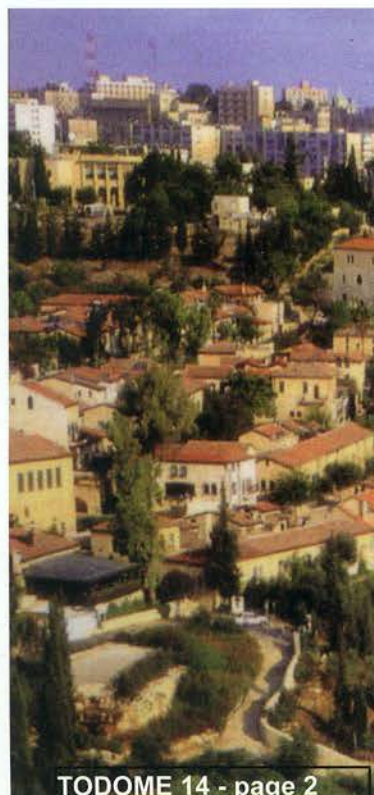
A VENIR !!! A NOTER !!!

16^{ème} CHAMPIONNAT du MONDE ITKF en Pologne à Lodz

Octobre 2012



**47^{ème} Séminaire International de l'ITKF en Pologne au
DOJO Stara Wies du 16 au 21 Août 2011**



**30^{ème} Championnat
D'Europe ETKF**

Israël à Jérusalem

13 au 18

Novembre 2011

SOMMAIRE

Page 4-5 **Les Actus**

Page 6-8 **Congrès sur le
BUDO**

Page 9-16 **Personnalités
Rencontres**

Page 17-19 **Cahier Technique**

Page 20-31 **Compétitions
Nationales et Internationales**

Page 32-36 **LIGUES**

Page 37-39 **Le BUDO**

Page 39-44 **Stages et
Séminaires**

Page 45-46 **Un peu d'histoire**

Page 47 **Coupe du Monde**

Page 48-49 **Séminaire Souillac**

Page 50 **Clin d'oeil**



Cher(e) Président(e),
Cher(e) Professeur,
Cher lecteur,

C'est avec une grande joie que je vous présente le magazine TODOMÉ N°14.

Veuillez nous excuser pour le retard de votre magazine.

Todomé va devenir un magazine semestriel.

TODOME a son adresse mail: todomemag@free.fr.

Pour votre plus grand plaisir, il fait 52 pages + le poster.

Des articles très intéressants sur l'impact du Budo. Les résultats des différentes compétitions, la vie des ligues et les séminaires.

Ce magazine est aussi le votre. Envoyez vos articles et photos.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Je vous remercie de votre fidélité et de votre confiance.

Bien Cordialement

Sandrine Le Corre
Présidente FKTAMAF

TODOMÉ - REDACTION, 50 rue des Rigoles 75020 Paris - Tél: 09,52,38,25,54 - Fax: 01 47 97 25 54

Directrice de la Rédaction: Sandrine LE CORRE, Photographes: I. EL MARHOMY

Membres de la rédaction: Pierre FRANCOIS- Yves HAUBOIS- Emilie RAMAIN- Nathalie QUESNEL- Thomas EL MARHOMY. Imprimeur: JPrint communication- 17 rue de rivoli 75004 paris- 01 43 41 93 05

Les textes et les photos sont de la propriété de la FKTAMAF, toutes reproductions sont interdites.

TODOMÉ magazine fédéral, distribué à tous les clubs affiliés à la FKTAMAF et à tous les abonnés au prix de 4€

Site: www.fktamaf.com e-mail: todomemag@free.fr

FÊTE DE FIN D'ANNÉE



Démonstration de fin d'année dans un hôpital Parisien pour enfants malades.

La FKTAMAF attache beaucoup d'importance dans son programme et ses projets fédéraux, sur le rôle éducatif et préventif du Karaté Traditionnel sur les individus.

A ce titre, elle s'est rapprochée d'une association pour enfants malades. Pour transmettre à travers des démonstrations ou tout simplement un accompagnement, du soutien et de la joie à ces enfants.

Les membres de l'équipe nationale ont été très touchée par le courage, la volonté et la force de ces enfants.



INAUGURATION DU BUDO CENTRE



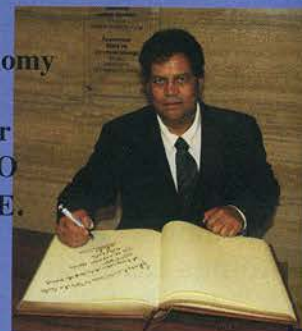
En présence de :

- M. LECH WALESZA, ancien président de la République de Pologne, lauréat du Prix Nobel de la paix en 1983
- M. Yuichi Kusumoto, ambassadeur Japonais en Pologne
- M. Richard Jorgensen, Président de l'ITKF
- Mlle Nami Nishiyama, directrice de l'ITKF
- M. Włodzimierz Kwiecinski, Président de la Fédération Polonaise de Karaté Traditionnel.

Beaucoup de personnalités Polonaises aussi bien ministérielles qu'artistiques sont venues pour cet événement exceptionnel et grandiose. Ainsi que la présence de nombreux pays membre de l'ITKF. La France était fière d'être présente à ce rendez vous.



Sensei El Marhomy signe le livre d'or du BUDO CENTRE.



Burt BLANCA - Ceinture Noire de Karaté

Après 50 ans de carrière, retour à la Cigale pour un concert.

Burt Blanca est un chanteur de rock des années soixante, il est également un pratiquant et ceinture noire de Karaté Traditionnel.

Son rêve était de réaliser un concert avec une démonstration de Karaté Traditionnel. Pour la réalisation de son rêve, il écrivit une chanson intitulée «KARATE ROCK». Il demanda à des membres de l'équipe nationale si c'était possible de réaliser une démonstration avec la chanson sur scène durant un concert.

Après plusieurs répétitions avec l'artiste. Le rêve devient réalité. Sur scène, avec beaucoup d'émotion Burt Blanca a chanté «KARATE ROCK» devant un public de 1000 personnes. Une chanson et une démonstration exceptionnelles, le public a été subjugué par une telle prestation artistique.

Le public en fin de concert a réclamé un deuxième passage pour «KARATE ROCK». Un public debout pour ovationner artiste et athlètes.

Directrice artistique: Evelyne Trouillez

Athlètes: Thomas El Marhomy, Clément Bacquet et Adrien Bacquet



EN POLOGNE - «DOJO STARA WIES»



Cela fait maintenant plus d'un an que le Centre des Sports et des Arts Martiaux Japonais «Dojo Stara Wies» a été officiellement ouvert en Pologne.

Le 10 Octobre 2009, l'ouverture symbolique, à l'aide d'un sabre de Samouraï, a été faite par M. LECH WALESZA, ancien président de la République de Pologne, lauréat du Prix Nobel de la paix en 1983 qui a été salué par la remise d'une ceinture noire honorifique par M. Richard Jorgensen, Président de l'ITKF. Cet événement a été combiné avec l'importante cérémonie du 90ème anniversaire des relations diplomatiques entre le Japon et la Pologne. L'ambassadeur Japonais en Pologne M. Yuichi Kusumoto, qui a participé à la cérémonie, a fait remarquer que cet événement est «un symbole de bonne volonté et de grande affinité entre nos 2 nations».



C'est le Dojo où Sensei HIDETAKA NISHIYAMA a été salué par la remise de son 10ème DAN Posthume et où son karate-gi original sera présenté sous une verrière spécialement désignée.

Le centre est un complexe sportif et de vie désigné selon une architecture japonaise, avec des parties distinctement séparées: la Partie pour la vie (maisons), une partie gastronomique, et une partie pour l'entraînement. L'architecture du centre et l'ergonomie des bâtiments créée d'excellentes conditions pour la concentration et permet de maintenir l'éthique japonaise. Le centre s'unifie avec le paysage, gardant les valeurs rares de cet endroit.



2^{ème} congrès mondial du Budo

Université de Curitiba- Brésil

Le développement humain à travers l'entraînement du karaté traditionnel.



Il y a un vieux dicton qui dit :

«Commencer en prenant un mauvais départ, laisse peu d'espoir pour une bonne arrivée».

Au karaté traditionnel on appelle cela une «intention» ou «un but». Sans une intention correcte on ne peut atteindre son but.

Un des préceptes avancé et enseigné par maître Gichin Funakoshi, est que l'individu n'a pas besoin de se concentrer sur le fait de perdre ou de gagner. A première vue ce précepte semble être un simple jeu de sémantique. Mais si on l'étudie plus profondément, il se révèle être une très bonne introspection dans l'habilité humaine à accomplir des choses.

En effet, le nom de notre karaté est Traditional Karate-do. «Do» signifie «voie» ou «chemin». Ce qui inscrit entièrement notre projet vers le développement personnel.

La Fédération International de Karaté Traditionnel (ITKF), porte un grand intérêt en ce qui concerne **la surveillance des mesures de performances liées au développement humain.**

Des années d'expérience nous ont montré qu'il y a une significative influence et une corrélation directe entre les aspects du développement humain et l'entraînement au Karaté Traditionnel.

En effet, le premier précepte du Karaté Traditionnel (définie comme art martial) dit que: «Le but ultime du Karaté Traditionnel ne se situe pas dans la victoire ou la défaite, mais dans la perfection du caractère de ses participants».

Par conséquent, le développement du Karaté Traditionnel a toujours porté en sa philosophie, l'objectif du développement humain.

Les fondamentaux de l'entraînement du Karaté Traditionnel de l'ITKF sont basés sur le concept japonais du «Bu-do».

Mais qu'est-ce que le Bu-do ?

Selon les termes de Iyaman, ce concept regroupe le développement du mental, du corps et de l'esprit humain.

Dans ce sens, le concept de «Bu-do» souligne le besoin d'une approche globale sur le sujet du développement humain. A travers ce concept réside la volonté que si l'un des trois composants est incomplet, l'individu sera lui aussi incomplet dans son propre développement.

Cela identifie le besoin pour plus d'attention ou plus d'entraînement pour un individu afin qu'il surmonte ses faiblesses connues.

Il en résulte un individu en état constant d'amélioration. A partir du moment où chaque composant tel que le mental, le corps et l'esprit sont interdépendants, le développement positif de l'un, influence les deux autres. Il y a alors en permanence un processus de développement positif sans fin.

A travers le monde, les expériences rassemblées par l'ITKF ont renforcé cette notion. Sans tenir compte du bagage culturel, nous avons constaté que lorsqu'une direction efficace (définie par l'instructeur) a été mis en place pour enseigner. Nous pouvons affirmer que les programmes et entraînements de Karaté Traditionnel destinés aux adultes et aux enfants mis en place par l'ITKF, donnent des résultats identiques.



Ces résultats améliorent l'estime de soi, l'auto discipline, les résultats scolaires, la santé et les relations sociales.

Ces résultats positifs permettent à l'individu d'interagir avec la société en étant sain, productif et émotionnellement équilibré. Tout comme les attributs positifs qui sont renforcés à travers cette approche globale du développement humain offre à l'individu les outils personnels nécessaires pour réagir ou résister face aux décisions négatives. Par exemple un individu sain et émotionnellement équilibré est plus enclin à éviter les effets négatifs de l'effet de groupe et / ou d'avoir assez confiance en lui pour agir de manière indépendante face à une action de groupe.

L'un des préceptes enseignés au sein du Budo est la stabilité des émotions.

En d'autres termes aucune action n'est prise sur une base émotionnelle. Cet entraînement prépare l'individu à répondre de manière efficace dans des temps d'adversité. Il prépare aussi l'individu à avoir la confiance nécessaire pour persévérer malgré l'échec, à entreprendre des tâches complexes et à les effectuer sans le besoin d'une récompense équivalente, effectuer la tâche elle-même engendre de la satisfaction. Ce qui contribue à la création d'un individu productif au sein de la société.

L'exemple le plus récent de cette conséquence est **un programme social présenté au Brésil**. Les résultats de ce programme parlent d'eux même. **L'entraînement par le karaté traditionnel a été présenté à un programme scolaire d'une région pauvre. Au début du programme les résultats scolaires des étudiants étaient approximativement à 30 %.**

5 ans après le début du programme ils se sont élevés à 90 %. En même temps, il y eu une forte incidence sur les actes de violences avec armes, le vandalisme, les mauvaises relations sociales, etc.

Après 5 années d'évaluations, tous ses actes avaient disparu et les résultats étaient extrêmement positifs. La violence avait baissé, et le respect pour l'autorité augmentait ; les relations sociales étaient plus positives avec une amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi.

Enfants et éducation

Parti avec de modestes débuts, une liste d'attente fût créée, plus de 5000 enfants participaient à ce programme social de karaté traditionnel, alors qu'il était étendu pour intégrer d'autres écoles. Ce programme remporta un tel succès que des professeurs et écoles semblables, voulaient voir le programme développé à travers tout le pays. En conséquence la Fédération Brésilienne de karaté traditionnel, dispose d'un plan d'expansion du programme à travers le pays, avec pour objectif l'intégration de plus de 10.000 enfants. C'est un avancement significatif dans l'optique d'influencer positivement le développement des enfants et qui aura un effet positif sur la société future.

Parents et Enfants

En 1988, j'ai coordonné un projet de recherche à l'université de Saskatchewan à Régina au Canada. Nous avons comparé deux groupes d'enfants âgés de 8 à 14 ans. Le but de ces recherches était d'identifier les attributs spécifiques qui ont été améliorés où affectés par des disciplines aussi variables que positives et d'inclure ces variables au sein de l'entraînement au karaté traditionnel.

Les notes scolaires, les relations humaines (relations entre frères et sœurs), le respect de l'autorité (parents et professeurs) et les performances à effectuer ses tâches ont été mesurées. Nous avons aussi intégré dans ce projet les commentaires et anecdotes des parents.

Les résultats s'auto-soutenaient. Pendant le déroulement de l'étude les résultats scolaires ont été améliorés, d'après ce qui nous a été rapporté les relations avec les autres et le respect pour l'autorité ont été améliorés. Tout comme ce que les parents nous ont rapporté une amélioration du comportement et une meilleure image d'eux même, pour les enfants ayant participé à l'étude.

L'un des facteurs contraignant identifié dans les conséquences notées, fût la qualité des instructeurs et la relation entre les enfants. Ce point souligne le besoin pour une discipline attentive et une sélection d'instructeurs pour un programme de cette nature.

Lorsque l'on prend en considération l'influence d'un instructeur ou leader avec des enfants ou étudiants, il est impératif de s'assurer que cette relation soit basée sur de solides fondements, des buts, attentes et résultats. Il y a donc une responsabilité de transparence afin



d'assurer que les conséquences positives (pas les négatives) soient identifiées et renforcées.

Il est intéressant pour moi de noter ce que les programmes ont montré, l'un développé au Canada à la fin des années 80 et un autre au Brésil presque 20 ans plus tard ont eu les mêmes conséquences. Ce qui montre la stabilité des principes fondamentaux des méthodes d'entraînements regroupant le physique, les conséquences psychiques et sociales et la philosophie. Pendant qu'en surface cela peut apparaître comme inhabituel, lorsque l'on garde en contexte le fait que les philosophies qui soutiennent les arts martiaux du karaté traditionnel sont vieilles de plusieurs siècles, ça devient moins surprenant et plus facile à comprendre.

Nous savons donc que les principes et les bases sont contraignants. Nous savons que le Karaté Traditionnel peut avoir un effet positif sur les individus et la société avec des programmes que nous avons présenté.

Mais pourquoi ça ? Qu'est-ce que le Bu do et qu'est ce qui le rend si efficace pour avoir des résultats aussi probant ?

Si jamais une personne dit comprendre le BU DO, c'est qu'il ne connaît vraiment pas le Budo, car il s'agit d'un processus sans fin, pour moi c'est la découverte d'une vie qui mène à une profonde introspection. Bien que le concept puisse être expliqué, comme une profonde introspection, c'est un processus de tous les jours. C'est à la fois tout et rien. Pour paraphraser notre président fondateur, Shihan Hidetaka Nishiyama, sur le sujet, lors de la première conférence mondiale sur le Budo à Varsovie en Pologne en 2007 : « Le Budo concerne l'auto développement. L'auto développement n'est pas un jeu ni un spectacle. Son but est d'élever la qualité de la personne humaine, les règles ne peuvent pas définir le caractère, mais elles aident à le façonner. Par conséquent il ne faut jamais perdre de vue les fondamentaux du Budo dans les règles de nos compétitions ou l'on court le risque de déformer le caractère de nos étudiants. Les coaches sportifs entraînent les champions pour gagner, le Budo entraîne des champions pour la vie et pour leur vie ».

Il évoquait le sujet des compétitions car l'ITKF a été sévèrement critiqué pour son refus de réduire le sens de ses compétitions et leurs rôles comme outil de développement personnel. Une compétition saine peut enseigner beaucoup de choses positives. Mais l'accent doit être mis sur la « Compétition saine ». En respectant ceci la compétition devient un outil utilisé sur la voie de l'auto développement de l'individu.

Ces mots que j'ai cités font partis de la préface des règles de compétition de l'ITKF. C'est un rappel pour tous les participants

ou juges aux compétitions de karaté traditionnel que le but est un développement global de l'individu. Et pour ma part je crois, que cette approche aurait dû être prise en compte depuis longtemps.

La Fédération Internationale de Karaté Traditionnel (ITKF) résista face aux critiques aiguës de toutes parts, certaines provenant de nos propres rangs, en raison de son allégeance à des règles strictes de gouvernance les compétitions de karaté traditionnel. Cependant, comme je l'ai indiqué plus tôt nous croyons fermement que « les règles définissent l'activité ». Si notre objectif est un simple jeu, c'est une simulation pour le spectacle alors les règles sont différentes et n'ont pas besoin d'adhérer à un régime strict. Cependant si notre objectif est que le karaté traditionnel devienne un outil significatif pour l'auto développement nous devons être très vigilant que ces règles définissent cet objectif, quelles reflètent notre discipline journalière, les racines du Budo et que ces règles aident le caractère des pratiquants de manières positives. En d'autre terme les préparer aux événements de la vie et non pas à un événement dans leur vie. Dans la société d'aujourd'hui ce genre de programmes éducatifs qui va au-delà des prouesses de la compétition physique est nécessaire si notre société veut améliorer de manière générale.

Nous continuons à devenir des produits de notre environnement du stress qui nous place sous des pressions dépassant nos attentes. Nous essayons de trouver des débouchés contre ce stress que nous savons nocif. Certains se tournent vers l'alcool, la drogue ou les gangs pour tenter de s'intégrer. Et nous voulons une solution rapide au problème. Mais il n'existe pas de solution rapide.

Pour combattre cette condition nous devons travailler ensemble, en société pour trouver des moyens d'améliorations, de créations plus saines plus créatives, intelligentes en tenant compte de la personne humaine. Le dernier buzz dans notre société est « Etre Vert ». On nous dit qu'il nous faut des programmes plus verts ou nous allons tuer la planète. Sûrement que nous avons besoin d'un programme plus vert pour les êtres humains et leur développement car nous nous sommes égarés concernant ce sujet.

Effectué dans de bonnes conditions les programmes de Karaté Traditionnel ont prouvé qu'ils étaient « Verts » en basant leurs racines sur le Budo. L'ITKF continuera de développer des programmes qui reflètent cette philosophie et maintiendra cette direction pour s'assurer que cela soutienne le développement de l'être humain au plus haut point de qualité possible.

Texte Richard S. Jorgensen président de l'ITKF.
Traduction Eric Arame.
Le 8 Novembre 2010.



Exposition sur l'histoire du Karaté Traditionnel

Senseï Ibrahim EL MARHOMY

Directeur Technique de la F.K.T.A.M.A.F. (Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France). Commence le Karaté Traditionnel en 1969 en Egypte, il fait partie de la première génération de Karatékas Égyptiens. Plusieurs fois champions d'Egypte et plusieurs fois médaillés aux championnats Internationaux. Durant ses études à l'Université d'Éducation Physique et Sportive au Caire en 1978, il élabore un programme d'étude du karaté traditionnel pour l'Université, programme reconnue par l'éducation nationale égyptienne jusqu'à ce jour. La même année, il est félicité par le premier ministre Égyptien pour le développement du Karaté Traditionnel sur le territoire. S'installe en France en 1980, diplômé d'éducation physique et sportive en 1983. En 1984, il ouvre son premier dojo, appelé «SHOTOKAN 75» qui devient en 1994, «FSKAM». En 1995, crée une véritable Fédération de Karaté Traditionnel en France. En 2000, reçoit la médaille de bronze du mérite décerné par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. En 2003, passe son 7^{ème} DAN ITKF avec Sensei Nishiyama.



Senseï EL MARHOMY

7^{ème} DAN I.T.K.F.

Diplômé E. P. S. (Éducation Physique et Sportive)

Diplômé du brevet d'état d'éducateur sportif

Directeur Technique

Arbitre International classe A ITKF Kata et Kumité

Coach International ITKF

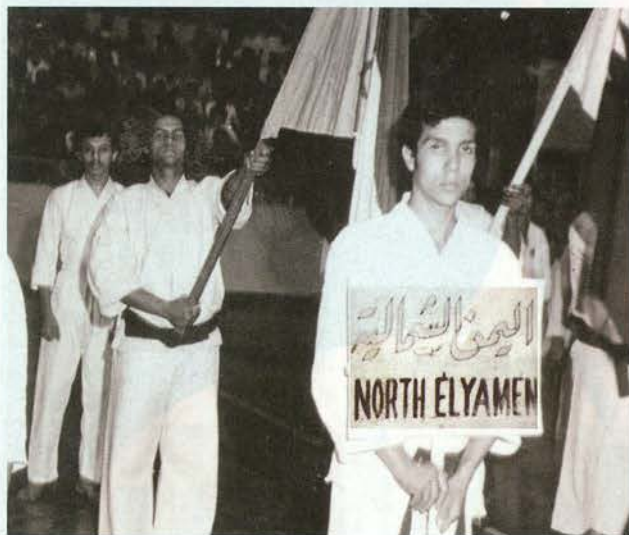
Examineur (Classe A) et Instructeur international enregistré auprès de l'I.T.K.F.

En 1969, Senseï El Marhomy débute le Karaté Traditionnel avec la 1^{ère} génération de Karatékas Égyptiens, l'Égypte est alors affiliée auprès de l'I.A.K.F. dont Senseï Nishiyama en est Président.



Fait partie de l'Équipe Nationale égyptienne jusqu'en 1979,

Plusieurs fois Champion d'Égypte, médaillé aux Championnats d'Afrique et aux championnats Internationaux.

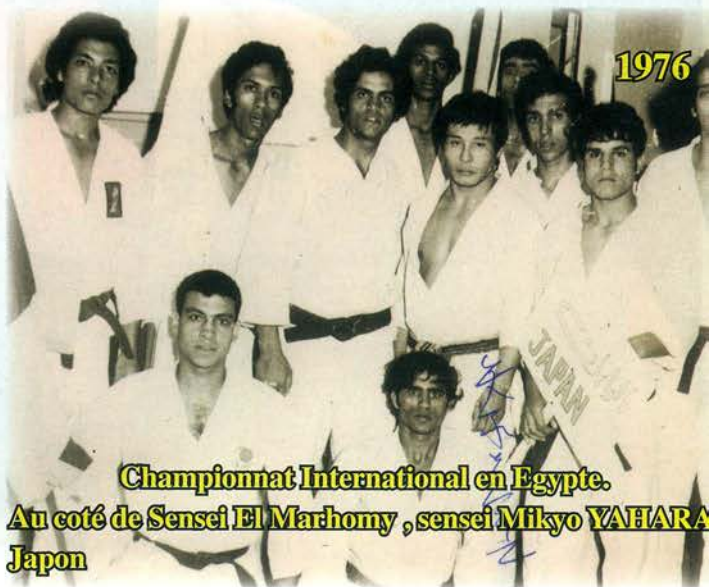


Aide au développement du Karaté traditionnel dans la ville du Caire et dans plusieurs régions d'Égypte. Participation à des programmes télévisés pour faire la promotion du Karaté Traditionnel et aider à son développement sur le territoire égyptien.

Développe et fait connaître le Karaté Traditionnel au Caire, au sein du plus grand et prestigieux Club d'Égypte (club EL SHAMS). Aujourd'hui, plus deux mille pratiquants en font partie.

En 1978, Durant ses études à l'Université d'Éducation Physique et Sportive au Caire, enseigne le Karaté Traditionnel.

Il élabore un programme d'étude en karaté traditionnel de la première à la quatrième année, ce programme est reconnue et appliqué comme une matière à l'université, elle est reconnue par l'éducation Nationale Égyptienne jusqu'à ce jour.



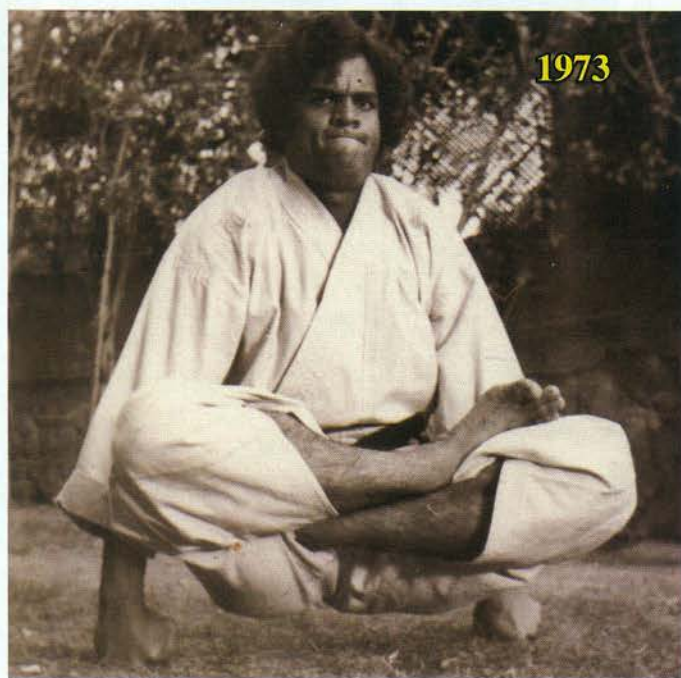
Championnat International en Égypte.

Au côté de Senseï El Marhomy, senseï Mikyo YAHARA Japon

Il est félicité par le premier Ministre Egyptien pour le développement du Karaté Traditionnel en Egypte.



Sensei El Marhomy avec le Premier Ministre Egyptien, M. Zakaria Mohie Aladin en 1978



1973

En 1979, quitte l'Egypte pour s'installer en France.

Du fait que le Karaté en France fait partie de la WUKO, il n'y avait pas de Fédération de Karaté Traditionnel, il rejoint alors une association de Karaté J.K.A., Sensei El Marhomy aide à sa promotion en France et participe à plusieurs compétitions européennes JKA.



1985



1983



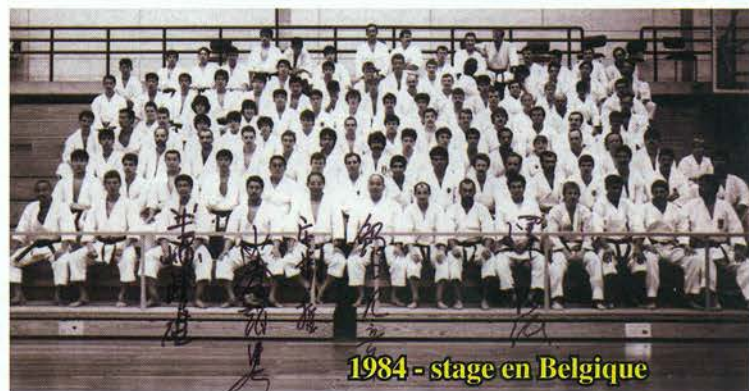
1980

En 1983, passe l'équivalent de son diplôme auprès du Ministère de l'Education Nationale français avec qui il travaille dans l'enseignement scolaire.

En 1984, Créé son premier Dojo à Paris «SHOTOKAN 75». Ou il enseigne des cours de Karaté Traditionnel et des cours de gym.



De 1986 à aujourd'hui, déplacement dans divers pays européens et sur le continent africain pour animer des stages. Pour animer des stages et continuer sa formation avec différents instructeurs de renommé.



1984 - stage en Belgique



1985 - Sensei IDA



1990 - Sensei ASAI



1995 - Sensei MATAYOSHI
Shinpo



1997 - Sensei KIM
et Sensei MABUNI



2000 - Sensei OKAMOTO Hideki



1985 - Sensei KANAZAWA



1998 - Sensei CHINEN



Sensei NISHIYAMA Hidetaka

En 1993 à 1994, Entraîneur l'Équipe Nationale d'Arabie Saoudite, d'Egypte, du Maroc.



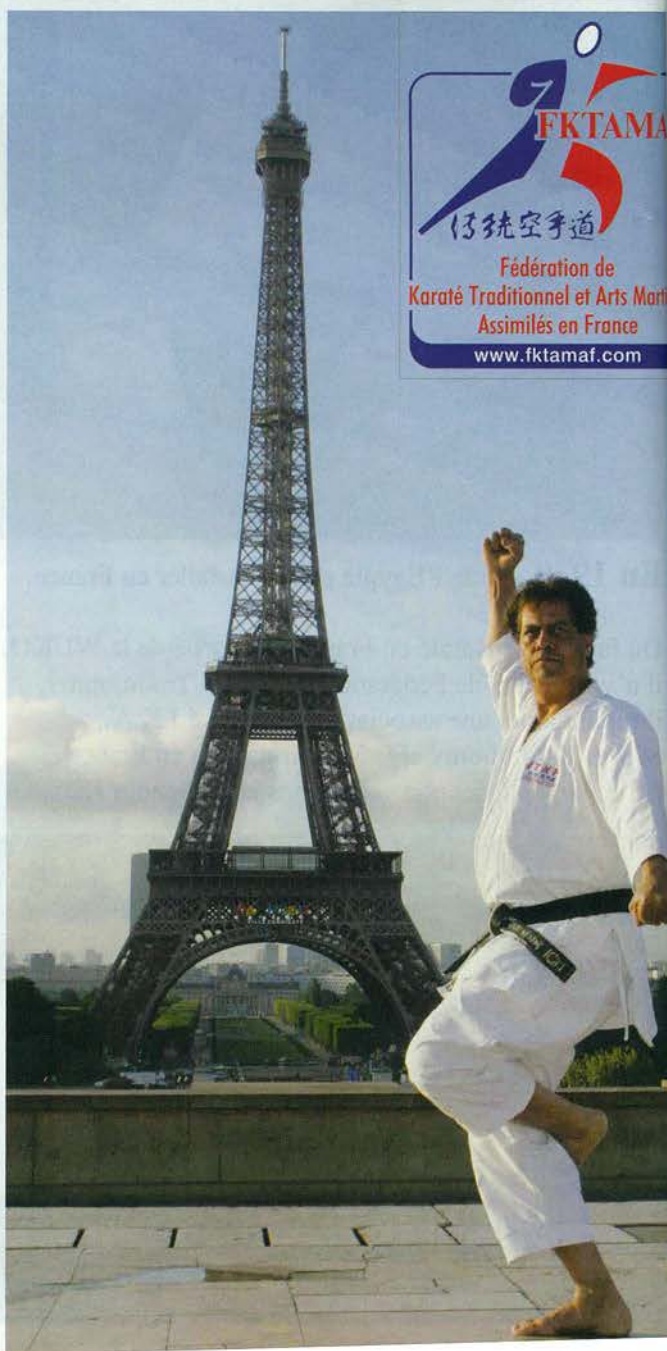
En 1994, Créé un dojo omnisports la FSKAM El Marhomy(France Shotokan Karaté Arts Martiaux)

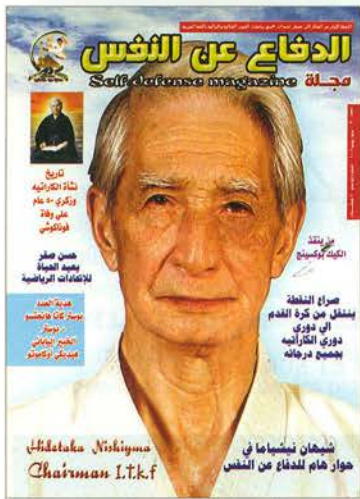
En 1996, créé en France une véritable Fédération de Karaté Traditionnel (FKTAMAF) qui représente officiellement l'I.T.K.F. en France et dans les Départements d'Outre-Mer (Dom-Tom).



En 2000, reçoit la Médaille du Mérite décernée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports pour tous les services rendus.

En 2003, obtient avec succès son 7ème DAN, accordé par Sensei Nishiyama, chairman de l'ITKF.





En 2004, création du magazine "SELF DEFENSE" pour la promotion du karaté traditionnel en langue Arabe, avec une large distribution dans les pays d'Afrique et Moyen orient. C'est un grand événement car c'est la première fois qu'un magazine sur les Arts Martiaux est créé et répandu en langue arabe.

En 2005, Sélectionné parmi les 8 meilleurs juges mondiaux pour la coupe du monde master.

En 2006, Sélectionné parmi les 8 meilleurs juges européens pour la coupe d'Europe master. **Emission CANAL + sport dans l'émission IPPON** pour la promotion du Karaté Traditionnel lors de la venue de Sensei Nishiyama en France.

En 2007, Nommé responsable par l'ITKF, pour la promotion et le développement du Karaté Traditionnel sur les continents Africains et pays arabes.



Depuis 1984 à nos jours Sensei EL MARHOMY a formé des centaines et des centaines de ceinture noire. Certains sont devenus enseignants de Karaté Traditionnel. Il est le pionnier du Karaté Traditionnel en France et un professionnel de renommée mondiale dans la technique pure du Karaté Traditionnel. C'est un instructeur hors pair qui enseigne avec beaucoup de passion et de pédagogie l'art du budo.



LE KARATÉ TRADITIONNEL APRÈS SENSEI NISHIYAMA

SENSEI NISHIYAMA NOUS A QUITTÉS IL Y A MAINTENANT DEUX ANS. AVEC IBRAHIM EL MARHOMY, QUI ÉTAIT SON REPRÉSENTANT EN FRANCE, NOUS AVONS FAIT LE POINT SUR SON ENSEIGNEMENT ET SUR L'HÉRITAGE QU'IL A LAISSÉ AUX KARATÉKAS DU MONDE ENTIER.



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

R : 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 traditionnel 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 Traditionnel 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 2011.

Q : On peut 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 : « Sensei, qu'est ce que vous souhaitez, quel est votre rêve ? – 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 qui passait inaperçu partout. **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, on 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 des gens simples ; 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 être 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'élève. Il donne de sa personne, il adapte son enseignement en fonction des personnes qu'il a en face de lui.

Q : Quels sont les quatre commandements de l'instructeur de karaté traditionnel :

- R :** 1. Il dirige ses étudiants dans la bonne direction.
2. Il gagne le respect et la confiance de ses étudiants en démontrant le meilleur caractère et la meilleure conduite possible.
3. 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. 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.

Q : Tu m'as dit que Sensei Nishiyama a changé la vision du Karaté. Qu'est-ce que tu entends par là ?

R : Sensei a ouvert une voie, il a transformé notre vision. Il est le premier au monde qui a lancé le label « *traditionnel* ». Aujourd'hui cette appellation est reprise par d'autres disciplines. Sensei n'a pas laissé un enseignement ou comme certaines personnes ignorantes disent : « le karaté de Sensei Nishiyama ». Non ! Il a ouvert une voie qu'il a enseignée et qu'il a laissée à ses élèves. Il disait « *A vous de continuer à travailler.* »

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 qui travaille le physique et le mental pour amener à une unité à travers la pratique. Évidemment, 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 plus 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 6 heures du matin jusqu'à 17 heures le soir ; on faisait 7 heures de cours par jour, plus la partie théorique. Je lui ai dit : « Sensei, 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 ? La voie n'est pas définie, elle n'est pas déterminée ; quand on dit : le karaté traditionnel est le même, chacun trouve sa voie. 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 : « *Sensei, comment faites-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 ressourcé par eux ; nous leur donnons, et eux aussi nous donnent. J'enseigne aux instructeurs de la fédération de karaté traditionnel : « *Ne croyez pas que vous donnez uniquement, vous recevez aussi.* » Mais 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 pense ? Est-ce que tu crois au karaté traditionnel ? Est-ce que tu crois à ce que tu fais ?* » Je lui ai dit : « *Sensei, 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.* »

Emmanuel RAMANANTSALAMA

- **Instructeur Fédéral de Karaté Traditionnel**
- **Directeur Technique de la Ligue Sud-Est FKTAMAF**
- **Arbitre National**
- **4^{ème} DAN ITKF (International Traditional karate Federation)**
- **Fondateur du club ASAM (Association Shoto des Amis de MADAGASCAR)**

En 1993, il obtient auprès de la FKT, (Fédération de Karaté Traditionnel) son troisième dan.

En 2001 lors d'un stage dans le Var, Emmanuel Ramanantsalama, fait la rencontre de sensei Ibrahim EL MARHOMY.

Il le décrira quelques années plus tard par ces quelques mots «Un sensei exceptionnel qui montre la voie».

Quand il l'évoque, il aime aussi rappeler ce que disait maître Dogen : «Sans un maître on ne peut pas progresser. Il doit être l'homme du satori (l'Éveil), un homme absolu, vrai et sincère». La même année, il rejoint la FKTAMAF (Fédération de Karaté Traditionnel et des Arts Martiaux Assimilés en France).

Il obtient son 4^{ème} DAN ITKF (International Traditional Karate Federation) sous la direction de sensei Ibrahim EL MARHOMY. Il est ensuite nommé président de la Ligue Sud-Est FKTAMAF par la fédération, puis directeur technique.

Ses objectifs au sein de la FKTAMAF sont clairs :

- **Former** des pratiquants pour qu'ils deviennent ensuite enseignants.
- **Développer** la ligue afin de transmettre à mon tour l'art qu'on lui a enseigné.
- **Faire connaître** le karaté traditionnel au-delà de l'hexagone, peut être Madagascar...
- **Aider la fédération**, qui lui a beaucoup apporté, tant au niveau du savoir, du savoir-faire, que du savoir faire - faire.

Originaire de l'île de Madagascar, Emmanuel Ramanantsalama, débute le karaté en 1965 à Tananarive auprès de Sensei Lee Chaou, qui à l'époque était précurseur de la pratique du karaté dans le pays.

En 1968, il devient champion de Madagascar par équipe.

Un an, plus tard il quitte son île pour poursuivre ses études en France,

Cinq ans après son arrivé en France, il commence à enseigner, bénévolement la pratique du karaté auprès de cités universitaires et cela jusqu'en 1977.

Installé à Aix en Provence, il fonde son club en 1980, qu'il appelle «Kodokan», en souvenir du club de Tananarive où il a fait ses débuts.

En 1983, il change le nom de son association qui devient ASAM (Association Shoto des Amis de Madagascar) Poursuivant la pratique du karaté au sein de la JKA, il obtient son deuxième dan en 1990 sous la direction des senseis Keinosuke Enoeda et Mori Masataka.



Dans son cheminement, sensei Emmanuel Ramanantsalama affirme que le yoga, le zen et le karaté traditionnel lui ont beaucoup apporté.

Selon lui, toutes ces disciplines possèdent un code de comportement qui s'étend bien au-delà du simple sens «esthétique» de la pratique, qui inclut l'être dans la totalité de son existence.

« La tradition s'exprime et survit dans le symbole, elle est une mémoire, une conscience collective, le souvenir de ce qui a été, avec le devoir de le transmettre et de l'enrichir ».

Sensei Emmanuel

QUELQUES PRINCIPES de BASE

Par Shihan NISHIYAMA

MAXIMISER L'IMPACT

L'IMPACT

Les techniques de Karaté Traditionnel se « concentrent », au sens propre du terme, sur l'impact ou la puissance de choc délivrée à une cible spécifique. La formule pour calculer l'impact est la suivante :

$$F \text{ (force)} = \frac{M \text{ (masse)} \times A \text{ (accélération)}}{T \text{ (la durée du contact)}}$$

Ce concept fondamental est un dérivé des racines du Karaté Traditionnel qu'est le « Chan-Fa » provenant de la Chine Ancienne, exporté à Okinawa, il a évolué en un art de self défense sans armes, utilisant le corps humain tel un « fouet » pour créer une accélération maximale en utilisant des actions « explosives ». L'ITKF a établi un système d'entraînement au Karaté Traditionnel provenant d'OKINAWA et des techniques de karaté Japonaises basées sur les principes du Budo Japonais.

1. TECHNIQUES DE MAIN

La préparation

1. Maintenir, dans un conditionnement nécessaire, le mental et le physique prêts à l'action.
2. L'énergie du KI est générée depuis le bas ventre (Tanden) et ensuite transmise à la cible.

Cependant, les autres parties du corps doivent être dans le même temps souple, flexible et agile (condition nécessaire pour transmettre l'énergie du KI).

1^{ère} étape : Développement de l'accélération

L'initiation de la technique

- a) Il est nécessaire d'éliminer toutes hésitations dans le mouvement ou toute forme d'appel. En utilisant la respiration (expiration inverse), il faut effectuer une pression au niveau du bas ventre qui est de direction opposée à la technique et, dans le même temps, générer une pression vers le sol.
- b) En utilisant le sol comme base, déplacer rapidement le centre du corps et, dans le même temps, expirez brutalement dans la direction de la technique donnée, tout en relâchant la pression des muscles du bas ventre

Augmentation de l'intensité (de la pénétration) avec accélération de la technique

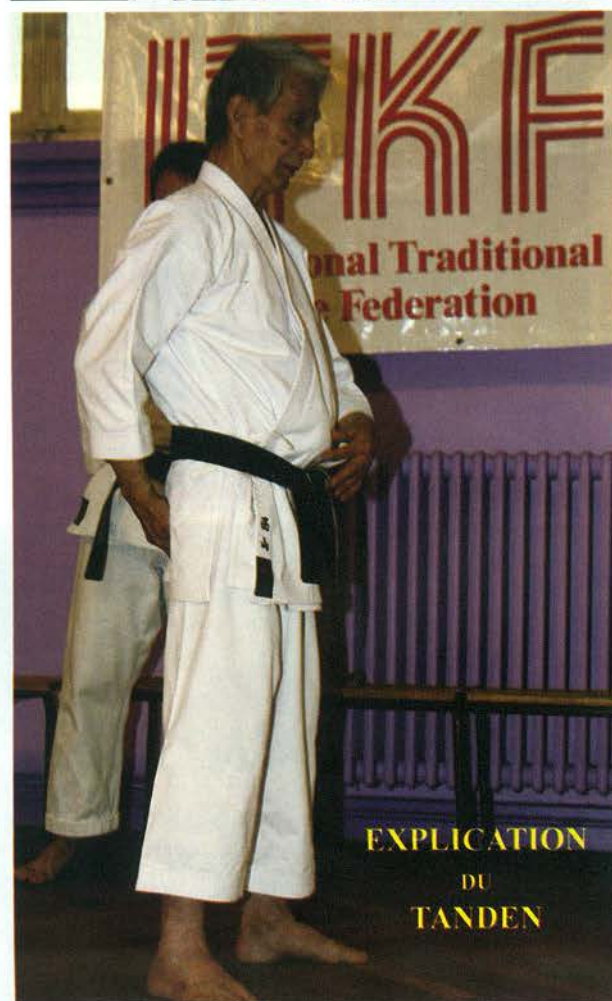
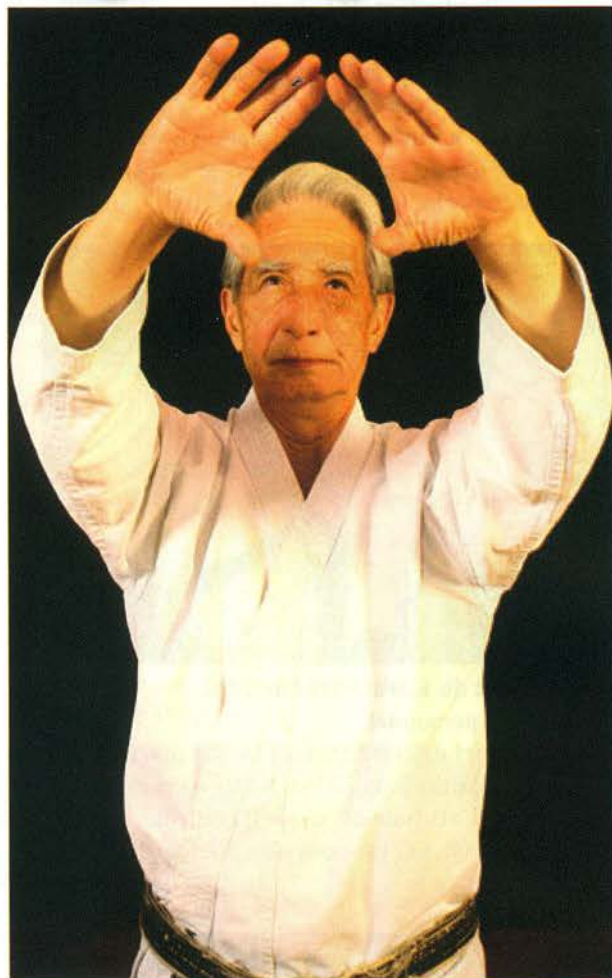
A l'instant où la technique atteint la cible, l'« action explosive » est d'abord générée au niveau interne, à partir du centre du corps. Puis, elle est transmise grâce à une connexion à travers le coude et cela mène finalement, à une explosivité maximum, jusqu'à la zone de contact.

2^{ème} étape : Rassembler l'énergie

A la fin de la technique, après avoir pénétré la cible, l'action de contraction se poursuit. Cela se traduit par une contraction des muscles internes du bras vers les muscles de la totalité du corps et, ensemble, toute l'énergie va pouvoir se concentrer jusqu'au bas ventre (Tanden).

3^{ème} étape : La production de force

1. En utilisant une expiration très forte et très brève, conjointement avec l'énergie totale et le poids du corps, il faut générer une pression vers le sol.
2. La force de réaction est absorbée par le corps.



EXPLICATION
DU
TANDEN

4^{ème} étape : Libération de la force et création de l'impact.

1. Cela est rendue possible grâce à une ferme intention et une forte expiration (normalement, le « Kiaï »). En fonction du type d'expiration, cela va créer un impact ou une force différente. Dans le Budo, il y a initialement 3 types de « Kiaï » :

- Eii – Hi (Choc de courte distance)
- Ya – Ha (Choc pénétrant)
- Toh – Ho (La continuité avec charge)

2. A l'étape finale, une contraction puissante des muscles du corps partant du sol, passant par les jambes, par le corps jusqu'au point de contact, va permettre l'Impact.



2. LES TECHNIQUES DE PIED

La préparation

Les principes de base sont les mêmes que ceux des techniques de bras :

1. Maintenir, dans un conditionnement nécessaire, le mental et le physique prêts à l'action.
 2. L'énergie du KI est générée depuis le bas ventre (Tanden) et ensuite transmise à la cible.
- Cependant, les autres parties du corps doivent être dans le même temps souple, flexible et agile.
3. La jambe d'appui doit être courbée au niveau du genou afin d'« agripper » le sol.

Augmentation de l'accélération

Initiation de la technique et de l'accélération

a) En utilisant la respiration, le centre du corps bouge les hanches et le coccyx dans la direction des différents types de coup de pied.

Par exemple : (1) Mae-geri (coup de pied frontal) – les hanches et le coccyx sont dirigés vers l'avant.

(2) Mawashi-geri (coup de pied latéral) – les hanches et le coccyx sont tournés vers le côté et vers le haut.

(3) Ushiro-geri (coup de pied vers l'arrière) – les hanches et le coccyx sont dirigés vers l'arrière et vers le haut.

(4) Yoko-geri (coup de pied de côté) – les hanches et le coccyx sont dirigés vers le côté et vers le haut.

b) Pendant l'expiration, en utilisant l'action des hanches et du coccyx presser la jambe d'appui sur le sol et la jambe donnant le coup de pied, les pieds

doivent monter au niveau du genou qui fait pression, en serrant la jambe vers le corps.

c) En utilisant une forte expiration, les muscles contractés exécutent la technique avec une action « explosive » au niveau du genou (qui donne la direction).

Production de la force

Au terme de l'exécution « explosive » de la technique, exercez une pression vers le sol avec la jambe d'appui.

Etape finale

Passez d'une expiration normale à une expiration inverse, tout en ramenant la jambe qui exécute l'action vers le corps, (toujours en utilisant le centre).



Le but du Karaté Traditionnel

- 1- Le développement personnel
- 2- Ce n'est pas un sport de combat mais un art martial
- 3- Développement de l'attitude et de l'étiquette au premier plan
- 4- Développement de l'attitude avec le self contrôle
- 5- Développer le contrôle : C'est pouvoir anticiper l'attaque à la naissance.



COMMENT DÉVELOPPER LA FORCE

1 - Mental

A) Stabilité émotionnelle

Pour augmenter sa stabilité émotionnelle, il faut avoir le contrôle physique de son corps. Développer le « dynamique du corps » :

- Vibration
- Rotation
- Déplacement
- Élévation
- Abaissement
- Balancement

Avec le maximum de concentration, d'expiration et en même temps pression sur le sol

B) Énergie du KI

Force interne

2- Développer la force physique

Interne et Externe

LE BUT DU KIHON

- 1) Perfectionnement de la technique
- 2) Le déplacement
- 3) Le timing
- 4) Application (développer l'aspect d'auto défense)
- 5) Améliorer la stabilité émotionnelle
- 6) Obtenir le TODOME



TECHNIQUES RESPIRATOIRES EN KARATE TRADITIONNEL

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 requiert 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 adoptés 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 au travers les arts du Budo. Mais la science moderne n'est pas en mesure d'expliquer clairement de nombreuses zones du mécanisme respiratoire.

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

A. 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.

B. 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.

C. 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.

II. La méthode d'action musculaire par l'action respiratoire.

A. Les techniques respiratoires

Il y a deux différentes techniques d'expiration.

L'une est l'Expiration et l'autre est l'Expiration Inverse.

(1) **L'Expiration** : A 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).

(2) **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) Inspirer l'air au moment où l'expiration (Expiration simple ou Expiration Inverse) est terminée. Inspirer 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.

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

Garder 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.

C. 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.

D. 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,

Traduction Thomas EL MARHOMY

COMPÉTITIONS

COUPE NATIONALE JANVIER 2010



KATA INDIVIDUEL

-Minimes Femmes:

- 1- MULLER Elodie
- 2- COUFFIN Océane
- 3- NGO Céline
- 4- LEJARD Cassandre

-Minimes Hommes

- 1- GAUDEL Brice
- 2- LUNEAU Paul
- 3- CANNIZO Sébastien
- 4- GRECU Catalin

-Cadets Femmes:

- 1- RIOLS Fanny
- 2- GUENIN Deborah
- 3- DELCHE Laura
- 4- SOLKAN Sabrina

-Cadets Hommes:

- 1- BACQUET Adrien
- 2- BACQUET Clément
- 3- KHANCHOUCHE Wissen
- 4- BATTIGELLI Nicolas

-Juniors/Seniors Femmes:

- 1- EL MARHOMY Cindy
- 2- GUENIN Marina
- 3- MORLAS Corinne

-Juniors/Seniors Hommes:

- 1- EL MARHOMY Thomas
- 2- KOUADRI Okba
- 3- LAUMAIN Bastien
- 4- SANDRAL-LASBORDES Kevin



KATA EQUIPE

-Minimes Hommes

- 1- BOUMAAZ Younes
EL MARHOMY Jimmy
LUNEAU Paul
- 2- ROUILLE Léon
SANOU Ibrahim
SANOU Isiaka



FUKU GO

-Minimes Femmes :

- 1- NGO Céline
- 2- COUFFIN Océane
- 3- MORLAS Meghann
- 3- DOUCET Marion

-Minimes Hommes :

- 1- GAUDEL Brice
- 2- MULLER Nicolas
- 3- EL MARHOMY Jimmy
- 3- MARCHAL Maxime

-Cadets Femmes :

- 1- SALKAN Sabrina
- 2- DELCHE Laura

-Cadets Hommes :

- 1- BACQUET Adrien
- 2- BACQUET Clément
- 3- KHANCHOUCHE Wissem
- 3- DUST Jonathan

-Juniors/seniors Hommes :

- 1- EL MARHOMY Thomas
- 2- LAUMAIN Bastien
- 3- SANDRAL LASBORDES Kevin
- 3- KOUADRI Okba



EN BU

-Minimes Hommes:

- 1- SANOU Isiaka
SANOU Ibrahim
- 2- BOUMAAZ Younes
LUNEAU Paul
- 3- MARCHAL Maxime
MAYER Lucas

-Minimes Mixtes:

- 1- NGO Céline
LUNEAU Paul
- 2- MULLER Nicolas
MORLAS Meghann



KO GO KUMITE

-Cadets Femmes:

- 1- RIOLS Fanny
- 2- SALKAN Sabrina
- 3- GUENIN Jodie
- 3- GUENIN Déborah



KUMITE

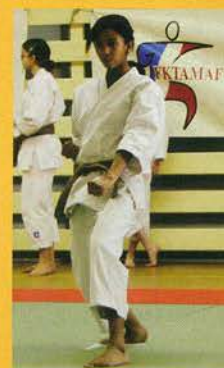
-Cadets Hommes:

- 1- BACQUET Adrien
- 2- BACQUET Clément
- 3- KHANCHOUCHE Wissem
- 3- DUST Jonathan

-Juniors/Seniors Hommes:

- 1- EL MARHOMY Thomas
- 2- RANGER Freddy
- 3- KOUADRI Okba
- 3- LAUMAIN Bastien





Arbitres

Responsable arbitre: EL MARHOMY Ibrahim

- COUFFIN Jean/ - GRAIN Jordan
- ROSEN Sophie / - HASSAN Ibrahim
- LAUMAIN Bastien / - ZOUANE Mohamed
- LEJARD Pascal/ - ELKARAMANY Amr
- MULLER Pascal / - RAVINATHAN Kandasamy
- RAMANANTSALAMA Emmanuel
- SANCHEZ Frédéric / - SEHIBI Miloud



Médical

- Docteur BENELHADJ Salah / - LEJARD Pascal

Responsables de Compétition

RAMANANTSALAMA Emmanuel

Responsables de Table

- LE CORRE Sandrine / - FRANCOIS Pierre

Tables

- COHINIAC Valérie / - TALL Iwani / - ARAME Eric
- CANNIZZO Philippe/ - BARUGEL Rachel



COUPE NATIONALE - ENFANTS

16 MAI 2010



RÉSULTATS KATA INDIVIDUEL

Catégorie CANARIS

Garçons :

- 1- SOTHIRAJ Lucas
- 2- SOTHIRAJ Richy
- 3- ELIES Léo
- 4- HER Enzo

Catégorie POUSSINS

Garçons :

- 1- COUFFIN Axel
- 2- BARUGEL Tom
- 3- STINTZY Thomas
- 4- THEIVENDIRAN Thinesh



Catégorie CANARIS/POUSSINS

Filles :

- 1- FRANK Noémie
- 2- NIESS Inès
- 3- VOITURIER Jeanne



RÉSULTATS KATA ÉQUIPE

Catégorie CHAMPIONS HOMMES

- 1- ELIES Léo
- SOTHIRAJ Richy
- SEGAL Boris
- 2- HAMMOUD Solal,
- JANVIER JUAN Scoth
- GUENOT Martin



RÉSULTATS EN BU

Catégorie CHAMPIONS HOMMES

- 1- SOTHIRAJ Lucas
- BARUGEL Tom
- 2- JANVIER Juan Scoth
- GUENOT Martin
- 3- ELIES Léo
- SOTHIRAJ Richy
- 4- THEIVENDIRAN Thinesh
- BOUMAAZ Rayan



Catégorie CHAMPIONS MIXTES

- 1- FRANCK Noémie
- AKALIN Omerhan
- 2- STINTZY Thomas
- NIESS Inès
- 3- VOITURIER Jeanne
- ELIES Léo





RÉSULTATS KATA INDIVIDUEL

Catégorie PUPILLES

Garçons :

- 1- WIRTH Julien
- 2- LEDIG Aymeric
- 3- STINTZY Vincent
- 4- LICCARDI Nathan

Filles :

- 1- GUISSOUS Lina
- 2- SOTHIRAJ Julliah
- 3- FRANCK Zoé
- 4- JOUVE Shams

Catégorie BENJAMINS

Garçons :

- 1- SEHIBI Mohamed
- 2- CANNIZZO Sébastien
- 3- GRECU Catalin
- 4- NGUYEN Julien

Filles :

- 1- BARUGEL Cécilia
- 2- DENTINGER Pauline
- 3- FRANCK Axelle



RÉSULTATS EN BU

Catégorie FUTURES HOMMES

- 1- LICCARDI Nathan
BRGU Alexis
- 2- WIRTH Julien
SELLOUM Méziane
- 3- STINTZY Vincent
AKALIN Ahmet
- 4- FONTAINE Maxime
AKALIN Omerhan

Catégorie FUTURES MIXTES

- 1- SCHNEIDER Raphael
DENTINGER Pauline
- 2- BARUGEL Cécilia
GRECU Catalin
- 3- FRITZ Erine
CULLMANN Alexis
- 4- ELIES Lena
CHEROUI Tarek



RÉSULTATS KATA EN ÉQUIPE

Catégorie FUTURES GARÇONS

- 1- FONTAINE Maxime
AKALIN Omerhan
AKALIN Ahmet
- 2- LICCARDI Nathan
SCHNEIDER Raphael
CULLMANN Alexis
- 3- STINTZY Vincent
LEDIG Aymeric
AIDI Halim
- 4- CANNIZZO Sébastien
GRECU Catalin
NGUYEN Julien

Catégorie FUTURES FILLES

- 1- FRITZ Erine
ROESSLINGER Margaux
DENTINGER Pauline
- 2- FRANCK Axelle
FRANCK Zoé
FRANCK Noémie
- 3- SOTHIRAJ Julliah
ELIES Léna
BARUGEL Cécilia



RÉSULTATS FUKU GO

Catégorie BENJAMINS

- 1- NGUYEN Julien
- 2- GRECU Catalin
- 3- SCHNEIDER Raphael

Responsable compétition :

COUFFIN Jean

LISTES des ARBITRES et TABLES

Responsable arbitres:

EL MARHOMY Ibrahim

Arbitres: WOLFF Sébastien, SEHIBI Miloud,
EL MARHOMY Thomas, EL MARHOMY Cindy
SANCHEZ Frédéric, MULLER Pascal
MORLAS Corinne, KOUADRI Okba
ZOUANE Mohamed, WENZTLER Alienor

Stagiaires: MORLAS Meghann, ELIES Léna,
GRECU Catalin, WIRTH Julien, SANOU Isiaka,
SANOU Ibrahim, CANNIZZO Sébastien, MULLER
Elodie, BOUMAAZ Younes, MULLER Nicolas

Tables: LE CORRE Sandrine, BARUGEL Rachel,
COHINIAC Valérie, ELKARAMANY Amr,
ARAME Eric, CANNIZZO Philippe



29^{ème} CHAMPIONNAT



En haut: Sélection des arbitres en présence de Senseï Shirai et M. Jorgensen Rick (Président de l'ITKF).

La photo suivante: assemblée générale de l'ETKF



Photo ci contre: Cérémonie d'ouverture



En haut: Entraînement de Cindy et Adrien pour EN BU Mixte. La photo en bas durant le championnat et en bas à droite exécution de la technique.



Arbitres sélectionnés par pays: FRANCE, Roumanie, Italie, Pologne, Lituanie, Ukraine, Macédoine, Allemagne et Autriche



29^{ème} CHAMPIONNAT



En haut: Sélection des arbitres en présence de Senseï Shirai et M. Jorgensen Rick (Président de l'ITKF).

La photo suivante: assemblée générale de l'ETKF



Photo ci contre: Cérémonie d'ouverture



En haut: Entraînement de Cindy et Adrien pour EN BU Mixte. La photo en bas durant le championnat et en bas à droite exécution de la technique.



Arbitres sélectionnés par pays: FRANCE, Roumanie, Italie, Pologne, Lituanie, Ukraine, Macédoine, Allemagne et Autriche



D'EUROPE ETKF ITALIE



Photo
à droite:
Arbitres
sélectionnés

Photo
à gauche:
Kumité
Équipe



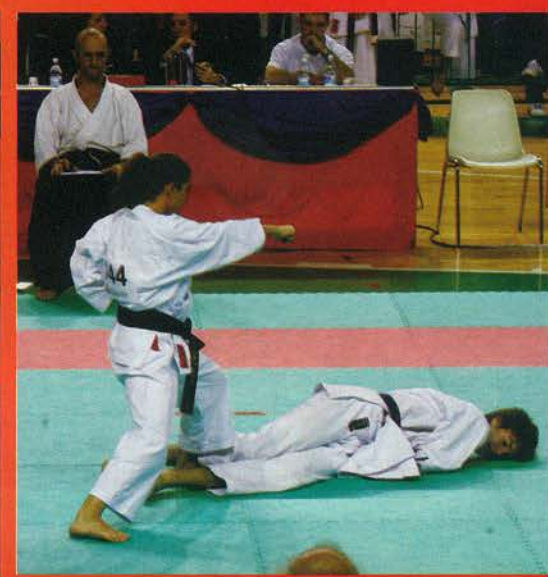
Organisé par la FIKTA (Fédération Italienne de Karaté Traditionnel), le 29^{ème} Championnat d'Europe a eu lieu a Casale Monferrato les 24 et 25 Octobre 2009. Plus de 25 pays participants, dont une délégation française de 14 personnes. Madame Sandrine Le Corre, présidente de la FKTA-MAF, officielle et coach, Monsieur Bacquet Hervé coach.

Deux arbitres sélectionnés, Monsieur El Marhomy Ibrahim arbitre mondial et Monsieur Muller Pascal qui a passé au la main les tests de sélection des arbitres Européens.

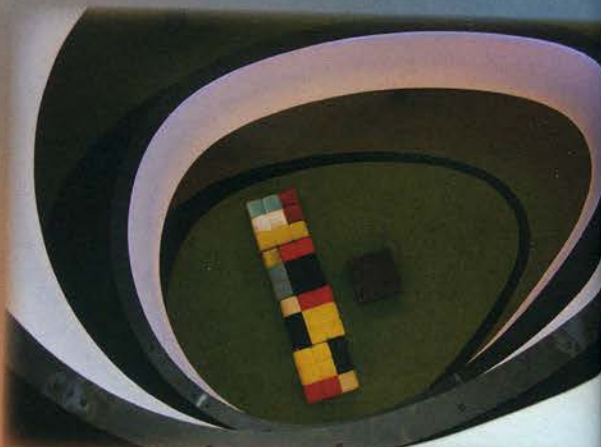
Les athlètes représentant les couleurs de la France: Mlle Riols Fanny qui est arrivée 5ème en Kata Individuel, première sélection, prometteuse pour l'avenir.

Mlle El Marhomy Cindy est arrivée 4ème en EN BU Mixte avec son partenaire Bacquet Adrien et 6ème en Kata individuel.

EN BU Homme Clément et Adrien Bacquet sont arrivés à la 4ème place. Belle prestation d'Adrien en FUKU GO et KUMITE ainsi que Clément en Kata individuel. Thomas El Marhomy. demi finaliste en kata et kumité.



5ème COUPE DU MONDE MASTER ITKF



Women

1. Nataliya Vyerloka - *Ukraine*
2. Soolmaz AbooAli - *USA*
3. Anna Stachurska - *Pologne*
4. Natalia Artiomova - *Lituanie*
5. Malgorzata Baranowska - *Pologne*
6. Agustina Scartascini - *Argentine*
7. Corina Tanasescu - *Roumanie*
8. Giordana de Souza - *Brésil*

Men

1. Lukasz Wojcik - *Pologne*
2. Pawel Janusz - *Pologne*
3. Rytis Bublevicius - *Lituanie*
4. Vinicius Pinto - *Brésil*
5. Dejan Nedev - *Macédoine*
6. Seth Rosendahl - *USA*
7. Todd Parker - *Canada*
8. Vladimir Pucha - *Ukraine*

Judges

1. Robert Fusaro (*USA*)
2. Ibrahim El Marhomy (*France*)
3. Vencislav Nedev (*Macédoine*)
4. Jaroslaw Mejer (*Pologne*)
5. Andrzej Olech (*Pologne*)
6. Dan Stuparu (*Roumanie*)
7. Vladimir Savchenko (*Ukraine*)
8. Giedrius Dranevicius (*Lituanie*)

medical judge:

Maciej Prochowski (*Pologne*)

Photo ci contre: Visite de la ville de Lodz en présence du maire de la ville pour accueillir le prochain Championnat du Monde en 2012.

10 Octobre 2009 a eu lieu la

5ème Coupe du Monde Master ITKF en Pologne où seul les 8 meilleurs athlètes mondiaux



sont sélectionnés, au Budo centre «Dojo Stara Wies» en présence de M. Lech Walesa ancien prix nobel de la paix et ancien Président de la Pologne qui reçu à cet occasion son 1er DAN ITKF à titre Honorifique, M. Yuichi Kusumoto, ambassadeur du Japon et le ministre des Sports. A l'occasion de cet événement exceptionnel M. Jorgensen Rick, Président de l'ITKF remis à Mlle Nishiyama Nami, le 10ème DAN à titre posthume pour Sensei Nishiyama. C'est avec beaucoup d'émotion et d'honneur qu'elle reçu le diplôme.



SEN

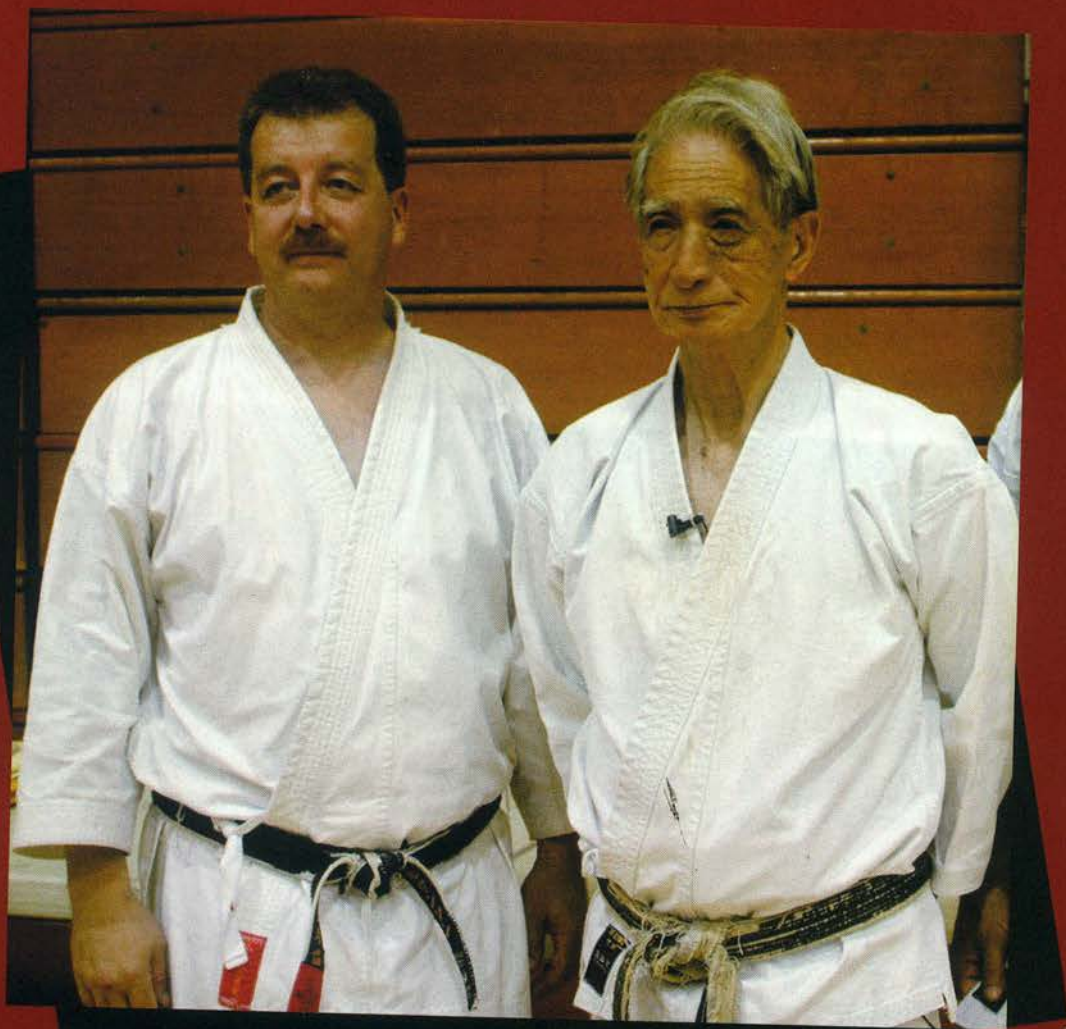
OF
RATE FEDERATION

道

ITKF



**RICHARD JORGENSEN élève de SENSEI NISHIYAMA
SÉMINAIRE INTERNATIONAL ITKF À SAN-DIEGO**



TODOME 14 ■

iaux Assimilés en France
o.fr



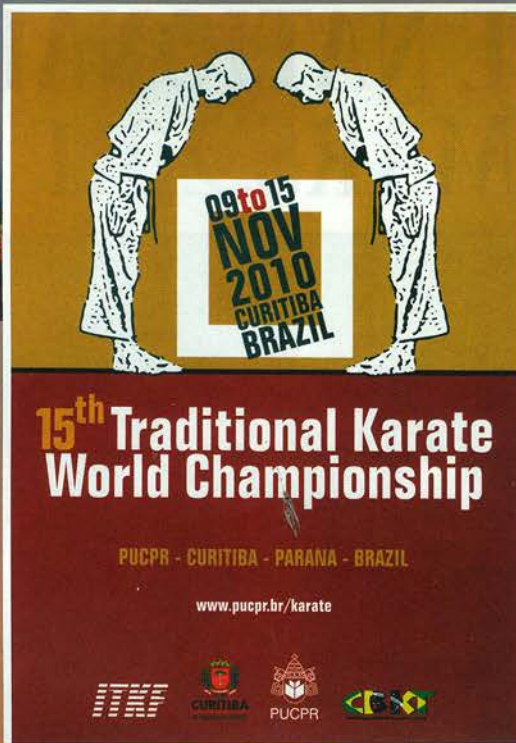
RICHARD JORGENSEN

CHAIRMAN DE L'
INTERNATIONAL TRADITIONAL

伝統空



Brésil
2010



15e championnat
du Monde
de Karaté Traditionnel



Le 15^{ème} Championnat du Monde a eu lieu au Brésil à Curitiba en Novembre 2010. Durant ce championnat, la 2^{ème} BUDO CONFERENCE a eu lieu à l'université de Curitiba. Le thème de cette 2^{ème} conférence était le Karaté Traditionnel et l'éducation.

Une forte participation des pays, avec une délégation Française qui sont arrivées 5^{ème}.



COUPE NATIONALE

27 MARS 2011



Le dimanche 27 Mars 2011 s'est déroulé au gymnase Louis Lumière dans le 20ème arrondissement de Paris, la COUPE NATIONALE de Karaté Traditionnel. A partir de minimes jusqu'à Séniors et Vétérans. Les athlètes venus de toute la France et sélectionnés durant les coupes régionales de leurs régions respectives. Une coupe Nationale d'élite car seul les 4 premiers par région par catégorie d'ages et de compétitions ont participé. Les arbitres ont participé à la compétition en présentant chacun deux Katas, la totalité des notes détermina le gagnant. Les arbitres étant notés par des athlètes de cadets à Séniors. Des athlètes heureux de pouvoir noter des arbitres.



KATA Individuel Minimes Hommes :

- 1er GRECU Catalin
- 2ème SEHIBI Mohamed
- 3ème EL MARHOMY Jimmy
- 4ème NGUYEN Julien

KATA Individuel Minimes Femmes :

- 1er LEJARD Cassandre
- 2ème COUFFIN Océane
- 3ème MORLAS Meghan
- 4ème GIANOLI Montaine

KATA Individuel Cadets Hommes :

- 1er GAUDEL Brice
- 2ème BOUMAAZ Younes
- 3ème MARCHAL Maxime
- 4ème DOST Jonathan

KATA Individuel Cadets Femmes :

- 1er RIOLS Fanny
- 2ème MULLER Elodie
- 3ème SALUAN Sabrina
- 4ème DELCHIE Laura

KATA Individuel Juniors – Séniors Hommes :

- 1er EL MARHOMY Thomas
- 2ème DJIDI Samir
- 3ème KOUADRI Okba
- 4ème SANDRAL LASBORDES Kevin

KATA Individuel Juniors – Séniors Femmes :

- 1er EL MARHOMY Cindy
- 2ème WENZLER Alienor
- 3ème CENCETTI Elisa
- 4ème CHAUVEAU Mélissande

KATA Individuel Vétérans Hommes :

- 1er MULLER Pascal
- 2ème MELLAH Kamel
- 3ème MEILLON Ange
- 4ème BOUGUETTAYA Koudhir

EN BU Minimes Hommes :

- 1er NGUYEN Julien et GRECU Catalin
- 2ème EL MARHOMY Jimmy et BOUMAAZ Younes
- 3ème MARCHAL Maxime et MAYER Lucas
- 4ème SCHNEIDER Raphael et AKALIN Ahmet

EN BU Minimes Mixtes :

- 1er MORLAS Meghan et MULLER Nicolas %+
- 2ème SUKNO Joséphine et GRECU Catalin
- 3ème GUISSOUS Myriam et BOUMAAZ Younes
- 4ème DENTINGER Pauline et SCHNEIDER Raphael

EN BU Cadets Mixtes :

- 1er RIOLS Fanny et NGUYEN Julien
- 2ème MULLER Elodie et MARCHAL Maxime
- ENBU Juniors – Séniors Mixtes :
- 1er EL MARHOMY Cindy et KOUADRI Okba

KATA EQUIPE Minimes Femmes :

- 1er CODEVELLE Bérénice, CODEVELLE Elea et BARRE SAULE Nolwenn
- 2ème MORLAS Meghan, DOUCET Marion et SKODIE Jenny

KATA EQUIPE Cadets Hommes :

- 1er BOUMAAZ Younes, EL MARHOMY Jimmy et NGUYEN Julien

FUKU GO Minimes Hommes :

- 1er GRECU Catalin
- 2ème EL MARHOMY Jimmy
- 3ème CORDANI Quentin
- 3ème NGUYEN Julien

FUKU GO Minimes Femmes :

- 1er COUFFIN Océane
- 2ème SUKNO Joséphine
- 3ème MORLAS Meghan
- 3ème DOUCET Marion

FUKU GO Cadets Femmes :

- 1er RIOLS Fanny
- 2ème MULLER Elodie
- 3ème SALVAN Sabrina
- 3ème DELCHIE Laura

FUKU GO Séniors Hommes :

- 1er EL MARHOMY Thomas
- 2ème DJIDI Samir
- 3ème KOUADRI Okba
- 3ème ARAME Eric

KUMITE Cadets Hommes :

- 1er GAUDEL Brice
- 2ème DOST Jonathan
- 3ème BOUMAAZ Younes

KOGO KUMITE Cadets Femmes :

- 1er RIOLS Fanny
- 2ème MULLER Elodie
- 3ème DELCHIE Laura
- 4ème SALVAN Sabrina

KUMITE Séniors Hommes :

- 1er EL MARHOMY Thomas
- 2ème KOUADRI Okba
- 3ème DJIDI Samir
- 4ème SANDRAL LASBORDES Kevin



COUPE NATIONALE ENFANT

22 MAI 2011



FUKU GO :

Benjamins femmes :

1-Sothiraj Julliah

2-Elies Lena

Kata équipe :

Champions hommes :

1-Apavou Tristan/Dodier Thomas/Theivendiran Thinesh

2-Vialaret Antoine/ Vergne Thibault/ Boumaaz Rayan

3-Segal Boris/Elies Leo/Sothiraj Richy

4-Lemarchand Merlin/Abati Luke/ Bourjaillat Eli

Futurs hommes :

1-Benmebarek Kenzy / Lozet Camille / Barugel

2-Her Louis / Nadin Hugo / Chambon Rowen

3-Cheroui Tarek / Selloum Méziane / Ségala Alexandre

4-Vernois Axel / Delima Hugo / Barbier Matteo

Future Femmes :

1.Morsli Anaïs / Drabla Ines / Mohamed Jarcer Sahidha

RESULTATS

KATA :

Canaris hommes :

1-Ben Haim Rafael

2-Dodier Thomas

3-Ferveur Armand

4-Hautemaniere Harald

Poussins hommes :

1-Boumaaz Rayan

2-Sothiraj Lucas

3-Apavou Tristan

4-Theivendiran Thinesh

Canaris/Poussin femmes :

1-Voiturier Jeanne

2-Brai Eva

3-Theivendiran Thiviyay

4-Grando Shana

Pupilles femmes :

1-Jouve Shams

2-Drabla Ines

3-Morsli Anaïs

4-Mohamed Jarcer Sahidha

Pupilles hommes :

1-Barugel Tom

2-Vernois Loick

3-Couffin Axel

4-Bussoufa Rayane

Benjamins femmes :

1-Sothiraj Julliah

2-Elies Lena

Benjamins hommes :

1-Malgoubri Louis Hermann

2-Segal Alexandre

3-Wirth Julien

4-Cheroui Tarek

EN-BU :

Champion mixtes :

1-Bourjaillat Eliot/ Voiturier Jeanne

2-Theivendiran Thinesh/ Theivendiran Thiviyay

3-Brai Eva/Lemarchand Merlin

4-Grando Shana/Boumaaz Rayan

Champions hommes :

1-Elies Léo/ Sothiraj Richy

2-Segal Alexandre/Vialaret Antoine

3-Hautemaniere Harald / Ben Haim Rafael

4-Selloum Méziane / Mendy Moise

Futurs mixtes :

1-Cheroui Tarek / Elies Lena

2-Wirth Julien / Sothiraj Julliah

3-Couffin Axel / Jouve Shams

4-Delima Hugo / Morsli Anaïs

Futurs Hommes :

1-Barbier Matteo/Vernois Axel

2-Her Enzo/ Thomas Dumans Enzo

3-Moïmeaux Balthazar / Benmebarek Samy

4-Sothiraj Lucas/ Barugel Tom





Le dimanche 22 Mai 2011 s'est déroulé au gymnase de la Bidassoa dans le 20ème arrondissement de Paris, la COUPE NATIONALE ENFANTS de Karaté Traditionnel. A partir de Canaris jusqu'à Benjamins. Les athlètes venus de toute la France et sélectionnés durant les coupes régionales de leurs régions respectives. Une coupe Nationale Enfants d'élites car seul les 4 premiers par région par catégorie d'âges et de compétitions ont participé.

Une superbe démonstration de tous les enfants.

Une récompense pour tous les enfants, pour les féliciter et les encourager de leur participation.

Une compétition divisée en deux parties le matin les CANARIS, POUSSINS et l'après midi les PUPILLES et les BENJAMINS.

Olivier DUMONT, Président de l'OMS du 20ème (Office Municipale des sports) venu encouragé les athlètes et remercier les organisateurs. Une démonstration ENBU mixte par les athlètes de l'équipe Nationale.

Merci à tous les parents et à toutes les ligues.

Merci aux arbitres, aux personnes qui sont aux tables et à toutes les personnes organisatrices.



COUPE ILE DE FRANCE - 2010

KATA INDIVIDUEL

-Canaris fille :

1er VOITURIER Jeanne

-Canaris garçons :

1er SOTHIRAJ Lucas

2ème BOURJAILLAT Elio

3ème BOUMAAZ Rayan

-Poussin garçons :

1er BARUGEL Tom

2ème BENMEBAREK Kenzy

3ème DEVILLERS Ulysse

4ème GUENOT Martin

-Pupilles filles:

1er SOTHIRAJ Julliah

2ème GUISSOUS Lina

3ème ELIES Lena

4ème CHERF Sarah

-Pupilles garçon :

1er BENMEBAREK Samy

2ème CHEROUI Tarek

3ème SELLOUM Meziane

4ème WIRTH Julien

-Benjamins garçons :

1er SEHIBI Mohamed

2ème GUISSOU Rayan

3ème BABEL Mathis

4ème YELANJIAN Alex

-Minimes filles:

1er LEJARD Cassandre

2ème MATHERON Lou

3ème BARUGEL Cécilia

4ème GUISSOUS Myriam

-Minimes garçons :

1er GRECU Catalin

2ème LUNEAU Paul

3ème BOUMAAZ Younes

4ème ROUILLE Léon

KATA EQUIPE

-Champions garçons :

1ere BARUGEL Tom/DEVILLIERS Ulysse/SOTHIRAJ Lucas

- Futures filles :

1er CHERF Sarah/EKIES Lena/SOTHIRAJ Julliah

- Futures garçons :

1er BENMEBAREK Samy/CHEROUI Tarek/SELLOUM Meziane

2ème BENMEBAREK Kenzy/CHERF Sofiane/ YELANJIAN Alex

- Minimes garçons :

1er BOUMAAZ Younes/EL MARHOMY Jimmy/LUNEAU Paul

2ème ROUILLE Léon/SANOU Ibrahim/SAOU Isiaka

EN BU

-Equipe futures mixtes :

1er GUISSOUS Lina/MOINEAUX Bathazar

2ème CHERF Sarah/CHERF Sofiane

3ème ELIES Lena/CHEROUI Tarek

4ème MOHAMED Saïda/SOU Mamadou

-Equipe futures garçons:

1er CHADLY Ramzi/ YELANJIAN Alex

2ème BENMEBAREK Samy/SELLOUM Meziane

3ème MOHAMED Janith/PETILLOT Clément

-Equipe champions mixtes :

1er VOITURIER Jeanne/SOTHIRAJ Lucas

2ème MORGAN Alicia/DEVILLIERS Ulysse

3ème BRAI Eva/BOUMAAZ Rayan

- Equipe champions garçons:

1er BARUGEL Tom/SOTHIRAJ Luca

2ème BOURJAILLAT Elio/TROTTER Solal

3ème AIDAN Emmanuel/ANZAL Yani

4ème BOUMAAZ Rayan/THEIVENDIRAN Tinesh

-Equipe minimes mixtes :

1er BARUGEL Cécilia/GRELU Catalin

2ème LEJARD Cassandre/ROUILLE Léon

-Equipe minimes garçons:

1er EL MARHOMY Jimmy/ROUILLE Léon

2ème BOUMAAZ Younes/LUNEAU Paul

3ème SANOU Ibrahim/SANOU Isiaka

4ème BOISSOUS Rayane/IGUI Lyes

-FUKUGO minimes garçons :

1er GRECU Catalin

2ème LUNEAU Paul

3ème ROUILLE Léon

3ème BOUMAAZ Younes

Participation karaté éveil

MANZENNA Exauce

HAUTEMANIERE Harald

DAHOUROU Ninon

GRASSET Merlin

GRIMARD Mattéo

HOUIX Gaspard

KERDOUN Adam

BRAI Eva

PODETTI Adrien

AIDAN Noah

CASSIM Ali

TABAR-NOUVAL

Romane



COUPE DE NOEL

A MARLY LA VILLE

En Décembre 2009 s'est déroulé la 1ère COUPE de NOEL de Karaté traditionnel, organisé par le club de Marly la ville dont le professeur est Frédéric SANCHEZ. Coupe de noel pour les enfants de CANARIS à BENJAMINS. Patronné par la ville, avec la présence du maire chargé des sports et la participation des enfants de ligue Nord. Grand succès d'organisation et de participation.



En Décembre 2010 s'est déroulé la 2ème COUPE de NOEL de Karaté traditionnel, organisé par le club de Marly la ville dont le professeur est Frédéric SANCHEZ. Coupe de noel pour les enfants de CANARIS à BENJAMINS. Patronné par la ville, avec la présence du maire chargé des sports et la participation des enfants de ligue Nord. Grand succès d'organisation et de participation.

Avant les vacances de Noël, les enfants pour le plaisir de tous ont montré un bon travail. A la fin de compétition Frédéric Sanchez a annoncé la 3ème édition pour Décembre 2011.



COUPE ILE DE FRANCE - 2011



RESULTATS

EVEIL - CANARIS-POUSSINS-PUPILLES-BENJAMINS-MINIMES et CADETS

Responsable compétition : M. LEJARD Pascal
Responsable table : Mme LE CORRE Sandrine
Responsable arbitrage : M. MEILLON Ange
Superviseur: M. EL MARHOMY Ibrahim
Tables: LECORRE Danielle, QUESNEL Nathalie, TALL Iwani
 MUJOVIC Gjulie, BARUGEL Rachel, SEKA Joseph, ELIES Lena
 CELLOT Rémi, EL MARHOMY Cindy, MATHERON Lou
Arbitres : LEJARD Pascal, MEILLON Ange, SEHIBI Miloud
 EL MARHOMY Thomas, KOUADRI Okba, RIOLS Fanny
Arbitres stagiaires: CENCETI Elisa, DEVILLERS Dimitri, TALLAL
 Hocine, ARAME Eric, OUADAH Omar, BOUMAAZ Younes,
 NGUYEN Julien, SEGAL Alexandre, ELIES Lena, SOTHIRAJ Julliah

MATIN

EVEIL

LEFORT Gaspard, DAHOUROU Ninon, GRASSET Merlin
 KERRICHE Malouane, DE MATTEIS Mila, AL GHANDI Tolan
 BEAUCHAMP ESELIYLL Jules, AMAOUCHE Nora
 TARAR NOUVAL Roman, AIDAN Noah, PODETTI Adrien,
 BOUTTIER RUDENT Edith, MENDY Moise



KATA INDIVIDUEL

CANARIS HOMMES

1er ELIES Léo
 2ème SEGAL Boris
 3ème SOTHIRAJ Richy
 4ème DODIER Thomas

CANARIS/POUSSINS FEMMES

1ère BRAI Eva
 2ème VOITURIER Jeanne
 3ème THEIVENDIRAN Thiyayah
 4ème GRANDO Shana

POUSSINS HOMMES

1er SOTHIRAJ Lucas
 2ème GUENOT Martin
 3ème AIDAN Benjamin
 4ème BOUMAAZ Rayan

KATA EQUIPE

CHAMPIONS HOMMES

1er ELIES Léo/SOTHIRAJ Richy/SEGAL Boris
 2ème DODIER Thomas/ APAVOU Tristan/ STANIMIROVIC Kevin

EN BU MIXTES CHAMPIONS

1er GRANDO Shana/AIDAN Benjamin
 2ème SARRAUTE Aela/ SEGUINIER Lucien
 3ème VOITURIER Jeanne/ BOURJAILLAT Eliot
 4ème BRAI Eva/ALBISSON Hugo

ENBU HOMME

1er ELIES Léo/SOTHIRAJ Richy
 2ème FERVEUR Armand/APAVOU Tristan
 3ème DODIER Thomas/ HAFFANE Adaem
 4ème SELLOUM Elyes / CASSIM Ali



APRES MIDI

KATA INDIVIDUEL

PUPILLES HOMMES

- 1er BARUGEL Tom
- 2ème CHEROUI Tarek
- 3ème BENMEBAREK Kenzy
- 4ème HAMMOUD Solal

PUPILLES FEMMES

- 1ère KAMINSKY Sonia
- 2ème ELIES Léna
- 3ème GUISSOUS Lina
- 4ème SOTHIRAJ Julliah

BENJAMINS HOMMES

- 1er WIRTH Julien
- 2ème SEGAL Alexandre
- 3ème MALGOUBRI Louis Hermann
- 4ème SELLOUM Méziane

MINIMES HOMMES

- 1er SEHIBI Mohamed
- 2ème EL MARHOMY Jimy
- 3ème GUISSOUS Rayane
- 4ème IGUI Lyes



MINIMES/CADETS FEMME

- 1ère FANNY Riols
- 2ème MATHERON Lou
- 3ème SUKNO Joséphine
- 4ème GUISSOUS Miryam

CADETS HOMMES

- 1er LUNEAU Paul
- 2ème BOUMAAZ Younes
- 3ème GORRE Nicolas

FUKU GO

BENJAMINS FEMMES

- 1ère SOTHIRAJ Julliah
- 2ème GUISSOUS Lina
- 3ème ELIES Léna

MINIMES FEMMES

- 1ère SUKNO Joséphine
- 2ème GUISSOUS Myriam

MINIMES HOMMES

- 1er BOUMAAZ Younes
- 2ème LUNEAU Paul
- 3ème GORRE Nicolas

CADETTES FEMMES

- 1ère MATHERON Lou
- 2ème CAVE Noémie



KATA EQUIPE

EQUIPE FUTURES HOMMES

- 1er CHEROUI Tarek/SELLOUM Méziane /SEGAL Alexandre
- 2ème BARUGEL TOM/ BENMEBAREK Kenzy/LOZET Camille
- 3ème HAMMOUD Solal/ DEVILLERS Ulysse/ SOTHIRAJ Lucas
- 4ème WIRTH Julien/ BENMEBAREK Samy/MOIMEAUX Balthazar

KATA EQUIPE FUTURES FEMMES

- 1ère GUISSOUS Lina/SOTHIRAJH Julliah/ ELIES Léna
- 2ème ALLIX Louise/ DABRA Ines/MOHAMED JARREER Sahidya

EQUIPE MINIMES GARCONS

- 1er LUNEAU Paul/ BOUMAAZ Younes/ EL MARHOMY Jimy
- 2ème IGUI Lyes/ MARCOCCIA Félix/ MALGOUBRI Louis Hermann

EQUIPE CADETS FILLES

- 1ère CAVE Noémie/ MATHERON Lou/ RIOLS Fanny

ENBU HOMMES

- 1er GRULOIS Benjamin/ SEGAL Alexandre
- 2ème SELLOUM Méziane/ CHEROUI Tarek
- 3ème BARUGEL Tom/SOTHIRAJ Lucas
- 4ème MOIMEAUX Balthazar/ BENMEBAREK Samy

EN BU MIXTES

- 1er LECOEUR Mathias/GUISSOUS Lina
- 2ème GRULOIS Benjamin/ ALLIX Louise
- 3ème SELLOUM Méziane/ KAMINSKY Sonia
- 4ème CHEROUI Tarek/ ELIES Léna

ENBU HOMMES

- 1er LUNEAU Paul/ BOUMAAZ Younès



LIGUE SUD EST



« *Le labyrinthe ou l'égarement du regard* »
Une démonstration de karaté traditionnel en résonance avec les oeuvres de six plasticiens, qui ont jalonné le parcours d'un labyrinthe végétal...

L'AAKS, un nouveau club de Karaté Traditionnel à CHÂTEAUNEUF-LE-ROUGE sous la direction d'Alain Sandral Lasbordes. Un club prometteur.



Stage Régional avec le directeur technique de la FKTA-MAF

LIGUE ALSACE



Stage Régional avec le directeur technique de la FKTA-MAF

Photos souvenirs du club SKDS



LIGUE MIDI PYRENEES

Stage Ligue
Coupe Régionale Canaris à Benjamins
Coupe Régionale de la LMPKT Minimes à Seniors - sélection des athlètes pour participer à la Coupe Nationale de Karaté Traditionnel

LE BUDO

et le KARATE TRADITIONNEL



Au fil des siècles, le Budo a permis le développement d'arts martiaux ne dépendant pas de la force physique mais de techniques psychologiques et physiques permettant de maximiser son énergie et sa force personnelle. La pratique du Budo augmente la force mentale, l'échelle et la classe d'une personne en forme qui permet potentiellement aux pratiquants de maîtriser un opposant sans confrontation physique. Le Budo est la base des disciplines physiques qui cherchent à atteindre la victoire sans lutte.

Au Japon, les fréquentes guerres civiles ont éclos en une séquence de Révolte Tenryo aux alentours

de l'année 940. Durant les périodes de conflits internes, diverses techniques de combat, incluant l'équitation, le tir à l'arc, la natation, l'escrime, les joutes et les combats au champ de bataille furent développés.

L'introduction des armes à feu en 1543 a impulsé l'évolution des systèmes de combat. Les armures de cuir et bois laqué traditionnels étaient devenues obsolètes et sans de tels équipements lourds, les guerriers furent capables d'utiliser des techniques rapides et sophistiquées lorsqu'ils étaient engagés dans des combats à mains nues.

Au début du 17^{ème} siècle, Leyasu Tokugawa fonda un gouvernement unifié au Japon, évitant par là toute une série de guerres durant près de 250 ans. Alors que les techniques de combat japonaises furent développées à l'origine pour le combat de groupe, au cours du shogunat de Tokugawa elles furent étudiées comme une forme de combat individuel. D'éminents «experts» des divers systèmes de combat établiront des techniques hautement développées qui employaient non seulement la force musculaire mais aussi des stratégies mentales et physiques dans des programmes de formation organisés et systématisés. Il en résulte que ces organismes de connaissance ont évolué en différentes écoles d'arts martiaux.

Ces techniques de lutte furent alors appliquées à l'enseignement fondamental, principalement pour des familles de samouraïs tandis que les bénéfices de l'entraînement des arts martiaux furent étudiés dans diverses aires académiques. Pendant l'ère Kanyei (1624-1643), des théologiens se sont focalisés sur les bénéfices spirituels des arts martiaux qu'ils considéraient proches de la philosophie. Les Confucéens considéraient les arts martiaux comme une préparation des personnes afin de construire une nation forte. Les chercheurs médicaux découvrirent l'importance de la formation aux arts martiaux en tant que forme d'éducation physique. L'approche académique devint une partie de l'étude des arts martiaux. Au cours de ce processus les arts martiaux devinrent plus nombreux que la somme de leurs techniques. Elles furent affinées comme le chemin (DO) pour compléter le caractère humain au moyen d'études de techniques de combat (BU). A ce point, les arts martiaux se développeront comme un phénomène culturel.

LE BUDO COMME ART

Les techniques de Budo sont exécutées quand « kyo » - une fluctuation mentale et physique sans défense se produit en relation à un adversaire entre les mouvements. Ceci donne une possibilité d'interception qui ne peut être réalisée que par une personne entraînée à la détecter de tels moments. Afin de « saisir » cette petite fenêtre d'opportunités et d'appliquer une technique il est nécessaire d'éliminer tous les mouvements superflus. Pour une technique efficace, la force doit être gérée par un mouvement aussi minime que possible. Les mouvements parfaits et sophistiqués qui remplissent ces conditions sont le fruit d'une application effective d'un ensemble de connaissances et de compétences qui sont reconnus comme art lorsqu'il est vu par le public.

L'ATTIRANCE MONDIALE POUR LE BUDO

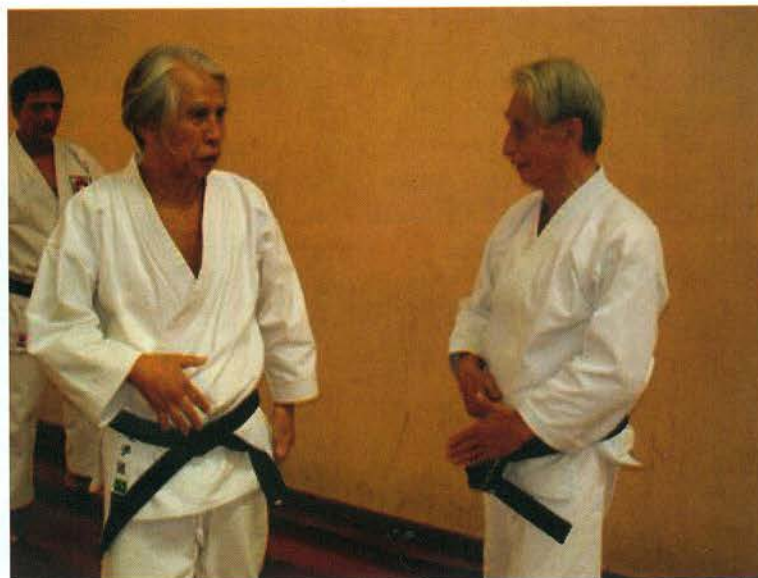
Après la Seconde Guerre Mondiale, le Budo capta rapidement l'attention du public à l'échelle mondiale principalement grâce à des caractéristiques que l'on ne rencontre pas dans les autres sports de façon générale mais également parce qu'il enthousiasmait les personnes qui vivaient les difficultés de l'après-guerre.

Les bienfaits du Budo furent, alors, compris comme suit :

1. L'impression que le Budo donne des pouvoirs mystérieux qui permettent à des individus paraissant plus faibles d'avoir le dessus sur des adversaires semblant plus grands et plus forts.
2. Le Budo était considéré comme une manière de cultiver son esprit puisqu'il permettait à des personnes d'étudier des méthodes avec lesquelles l'on pouvait maîtriser un adversaire sans avoir recours à la confrontation physique.
3. Alors que les athlètes sportifs s'entraînent, en général, pour l'emporter sur leurs concurrents, l'objectif du Budo est le développement personnel, indépendamment de la force physique, de l'âge ou du sexe.

BUSHIDO ET BUDO

Le Bushi (la tradition samouraï) implique le concept d'héritité du soldat dans la société féodale japonaise. En temps de paix, le bushi servait en tant qu'officier général, pour le Shogunat ou pour un gouvernement local. Bien que ces soldats professionnels étudiaient le Budo, la majorité n'atteignait que les niveaux élémentaires, ne maîtrisant pas plus que quelques techniques de haut niveau. Toutefois les bushis n'étaient pas les seuls à étudier le Budo, de simples citoyens étudiaient aussi le Budo, quelques-uns atteignant réellement de hauts niveaux d'aptitude. Parce qu'il est un art physique adéquat pour qui recherche la réalisation de son potentiel humain par une formation



incluant les arts martiaux, le Budo n'est pas directement apparenté au Bushido. Malgré le fait qu'il y ait aujourd'hui beaucoup de formes différentes de karaté, il n'y en avait, à l'origine, qu'un seul. **Le premier, ou Karaté Traditionnel (Karaté-Dô), était le karaté d'origine auquel ces autres styles ont depuis emprunté le nom de « karaté » dans le sens où il est communément et largement employé aujourd'hui.**

Le karaté trouve ses racines dans le « Tode », une technique d'auto-défense sans armes développé à Okinawa, influencé par les arts martiaux chinois ayant plus de deux milles ans d'histoire. Il fut établi au Japon comme partie intégrante de la technique « Budo » (arts martiaux Japonais). Par conséquent le « Karaté Traditionnel » est un terme général pour le karaté qui suit les principes du Budo.

Après la Seconde Guerre Mondiale, la valeur du karaté pour la défense personnelle, la condition physique, la compétition et le développement mental et physique en général à tendance à être à chaque fois plus reconnu.

Toutefois, en tant qu'art martial, il exige des études longues, répétitives et consciencieuses. La pratique du karaté a immédiatement connu un boom de popularité, les pré requis d'études longues, répétitives et consciencieuses se sont substituées aux exigences du monde d'aujourd'hui pour des résultats et un développement plus rapides.

Il en résulta l'émergence de beaucoup de nouveaux sports utilisant le nom de karaté. Pour éviter toute confusion avec ces nouveaux sports, le public commença à décrire le karaté d'origine comme étant le « Karaté Traditionnel ».

L'organe international de Karaté Traditionnel est la Fédération Internationale de Karaté Traditionnel (ITKF), qui est composée de la Fédération nationale de Karaté Traditionnel de chaque pays membre. Chaque membre de la Fédération nationale est l'organe de Karaté Traditionnel dans son pays respectif.

A travers le monde, les membres de l'ITKF pratiquent beaucoup de « styles » de karaté (tels que le Shotokan, Goju-ruu, etc...). Ces « styles » sont comparables à des écoles ou des académies qui ont leurs propres techniques d'entraînement développées par des maîtres de karaté durant plusieurs siècles.

Cependant, bien que sous le même style, des groupes affiliés à l'ITKF suivent le karaté Budo alors que d'autres ne participant pas à la pratique de l'ITKF sont appelés « karaté sportif » et consistent qu'en une série de coups de poing et coups de pieds, sans aucun principe de Budo.

OBJECTIFS ET VALEURS

L'objectif du Karaté Traditionnel est de développer un équilibre mental et physique par le biais de la formation aux techniques de combat. Le karaté traditionnel partage aussi le même objectif final que le Budo qui est de cultiver une grandeur d'âme d'un ordre supérieur qui empêcherait toute attaque violente avant le combat réel.

Le Budo trouve sa source dans la pratique de la lutte physique. Elle a néanmoins un effet significatif sur le développement spirituel et physique d'un être humain, dans ces circonstances, la philosophie et l'éthique du Budo sont des pré requis absolus pour l'étude des techniques et l'amélioration des capacités. Des éléments

tels que l'étiquette et les manières ne furent pas adaptés à partir de facteurs externes et ne sont pas indépendants de l'entraînement physique mais existent dans le système depuis l'origine du Budo et furent intégrés pour l'amélioration technique.

•Sérieux

La formation Budo doit être effectuée avec sérieux, puisque ses techniques sont dérivées de situations graves de vie ou de mort dans lesquelles l'on doit gagner la lutte pour survivre. C'est pour cela que les personnes pratiquant le Budo sont obligées d'avoir une attitude mentale digne. C'est seulement qu'à de telles conditions que l'on peut atteindre des niveaux extrêmes mentalement et physiquement bien au-delà des niveaux normaux. Cela est évident en compétition. Par exemple, une lutte de Kumite (face à face) est réalisée en forme de Ippon-shobu (un coup final parfait qui détermine le vainqueur). Comme seule une technique définitive peut conclure la lutte les concurrents sont amenés à apprendre l'importance d'une attitude digne.

•Humilité

Pour atteindre un niveau supérieur le Budo exige qu'un professionnel maintienne un comportement et un mental humble. Ceci permet qu'il soit toujours possible d'apprendre quelque chose de quelqu'un. **Une fois que l'on pense que l'on est meilleur que les autres la possibilité de s'améliorer cesse.** C'est la base de la haute importance du respect des instructeurs aussi bien que des partenaires d'entraînement dans le Budo.

•Calme et discipline

Comme mentionné précédemment, les techniques à l'origine du Budo furent imaginées en cas de situations critiques au cours desquelles on peut ou non survivre. Dans de telles conditions il est difficile pour n'importe qui de maintenir une sérénité d'esprit ; la capacité à garder un jugement clair ou un réflexe est diminué et souvent le pratiquant peut se trouver immobilisé par la nervosité. Par conséquent, garder un esprit calme est l'une des préoccupations cruciales dans la pratique du Budo et c'est pour cela que l'entraînement commence et finit par un temps de méditation.

De plus, l'entraînement discipliné et rigoureux du Budo fait que le pratiquant soit confiant en ses techniques et gagne en stabilité mentale. **En accord avec une enquête récente effectuée par des psychologues du sport cette méthode est reconnue comme la plus efficace pour éviter l'instabilité mentale.**

•Maîtrise

Dans le Budo, technique et force adéquates sont gérées par la maîtrise plutôt que de ne compter que sur la force musculaire. Les techniques sont exécutées à partir du centre du corps afin qu'il puisse utiliser un réflexe rapide et efficace du corps tout entier. De la même manière, le Karaté Traditionnel requiert une action physique intégrée contrôlée par le centre du corps, à partir des pieds au sol.



Une bonne formation développe un corps dont chaque partie bouge successivement, de façon appropriée, sans mouvements inutiles avec, comme résultat la construction d'un corps bien équilibré. Ayant admis les valeurs citées plus haut il est aisé de comprendre pourquoi l'entraînement physique et mental s'est tourné à la base vers le concept du Budo et du Karaté Traditionnel exigeant une quête permanente de développement humain total.

•Compétition

Une compétition de Karaté réalisée selon les règles de l'ITKF doit être en conformité avec la définition du Karaté Traditionnel. **Toutes les règles établies par l'ITKF doivent toujours être pensées dans l'objectif d'aider et de motiver les participants à atteindre une perfection de caractère humain par le biais d'une quête physique et spirituelle permanente.**

KARATE TRADITIONNEL ET SPORTS EN GÉNÉRAL

Dans le sport de compétition en général, **les règles de compétition définissent le sport en soi.** Par exemple, le football est défini de la manière suivante : une partie doit être jouée selon « les règles du football ». Par contre, les règles de compétition du Karaté Traditionnel ne définissent pas ce qu'est le Karaté Traditionnel. La compétition de Budo trouve son origine dans une technique d'entraînement appelée « Shiai » avec laquelle les professionnels essayent de tester leurs techniques et leur maîtrise. **Les règles de compétition de l'ITKF furent compilées avec comme base cette philosophie « Shiai » afin que les athlètes améliorent leurs capacités mentales et physiques.**

KARATE TRADITIONNEL ET AUTRES FORMES DE KARATE

La différence la plus visible et attrayante entre le Karaté Traditionnel et les autres formes de Karaté est que les règles de compétition du Karaté Traditionnel exigent de façon spécifique que chaque technique ait une force maximale suffisante, finissant par un « coup final ». Ces autres sports n'ont pas de règles égalant un tel niveau d'exigences dans chacune de ses techniques. Du fait de cette distinction très importante les techniques d'entraînement et la biomécanique du Karaté Traditionnel sont néanmoins très différentes de ces autres sports.



Sensei YASUTAKA TANAKA, Pionner du Karaté Traditionnel au BRÉSIL et Président d'Honneur de la Confédération de Karaté Brésilienne au coté de Sensei El Marhomy directeur Technique FKTAMAF.

Traduit par Véronique AL MEIDA

STAGES

STAGE A LONDRES

Au dojo de Sensei Islam BERISHA en Avril 2010



6^{ème} STAGE INTER FEDERATION 2010 PARIS - AIX en PROVENCE



Dirigé par Sensei KWIECINSKI, 7ème DAN ITKF Président de la Fédération Polonaise de Karaté Traditionnel et Sensei El Marhomy, 7ème DAN ITKF Directeur Technique FKTAMAF



45^{ème} SÉMINAIRE INTERNATIONAL de l'ITK SAN DIEGO / USA 2009



16^{ème} SÉMINAIRE INTERNATIONAL 2^{ème} en HOMMAGE A SENSEI NISHIYAMA



Le 5 et 6 Décembre 2009 a eu lieu à Paris le 16^{ème} Séminaire International et le 2^{ème} Hommage à Sensei Nishiyama. Organisé par la FKTAMAF et sous la direction de Sensei El Marhomy. La présence de nombreux instructeurs venus de Tunisie, d'Angleterre, de Macédoine, d'Algérie, d'Egypte et la présence des différentes régions ont honoré ce séminaire.



16^{ème} Séminaire International de Karaté Traditionnel
2^{ème} en hommage à Sensei Nishiyama

Dirigé par Sensei El Marhomy, 7^{ème} élève direct de Sensei NISHIYAMA et d'autres instructeurs ITKF

**Samedi 5
Dimanche 6 Décembre
PARIS 09**

Tout l'argent du Séminaire International sera reversé à la famille de Sensei Nishiyama

Renseignement : 33 9 52 38 25
E-mail : fktamaf@wanadoo.fr
Site : www.fktamaf.fr
En partenariat avec l'OFM

18^{ème} SÉMINAIRE INTERNATIONAL DE KARATE TRADITIONNEL SOUILLAC 2009



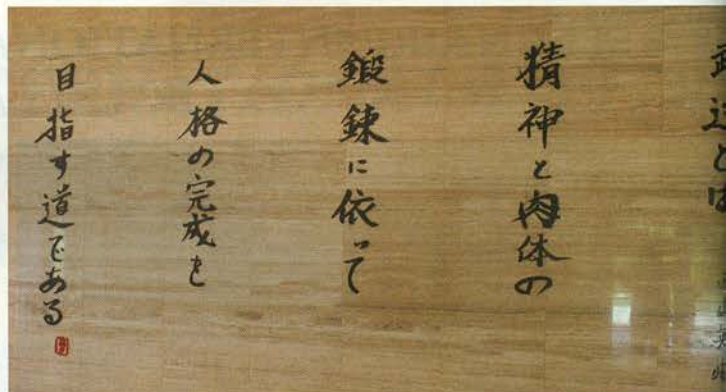
Le Séminaire annuel de Karaté traditionnel organisé par la FKTA-MAF et la ligue Midi Pyrénéen , pour la formation des Instructeurs, Arbitres et athlètes. Durant une semaine les stagiaires ont eu un entraînement intensif. Le matin cours spécial athlètes suivi par un cours instructeurs et arbitres, l'après midi cours général, puis des cours théoriques. Entre coupés d'activités et de sorties diverses. Fin de stage examens et repas de fin de stage.



19^{ème} SÉMINAIRE INTERNATIONAL DE KARATE TRADITIONNEL SOUILLAC 2010



46^{ème} SÉMINAIRE de l'ITKF Pologne DOJO STARA WIES Du 10 au 15 Août 2010



Sous la direction de Sensei Richard Jorgensen chairman de l'ITKF, de sensei Wlodzimierz Kwiecinski vice président de l'ITKF avec la participation des membres de la commission technique de l'ITKF: sensei Ishiyama, Sensei Stuparo, sensei Cantarelli et Sensei Vladimir Yorga. Un Séminaire qui a réuni plus de 300 personnes et plus de 15 pays dont une délégation française. Pascal Muller a passé des examens arbitres International, il obtenu JUGE Classe C Kumite.



17^{ème} SÉMINAIRE INTERNATIONAL 3^{ème} en HOMMAGE A SENSEI NISHIYAMA



Le 4 et 5 Décembre 2010 a eu lieu à Paris le 17^{ème} Séminaire International et le 3^{ème} en Hommage à Sensei Nishiyama. Organisé par la FKTAMAF et sous la direction de Sensei El Marhomy.



La présence de nombreux instructeurs venus de Tunisie, d'Angleterre, d'Algérie, d'égypte et la présence des différentes régions ont honoré ce séminaire.

Les enfants venus nombreux pour rendre hommage à Sensei Nishiyama.



7^{ème} STAGE INTER FEDERATION 2011

PARIS - AIX en PROVENCE



7^{ème} Séminaire Inter Fédération organisé par la FKTAMAF. Sous la direction de Sensei Kwiecinski et sensei El Marhomy. Samedi 2 Avril à Paris et Dimanche 3 Avril à Aix en Provence reçu par la Ligue SUD EST. Avec la participation de 7 pays et des différentes régions de France. Un grand stage qui aura lieu en 2012 à Paris et à Aix en Provence.



UN PEU D'HISTOIRE

QU'EST CE QUE LE KARATE TRADITIONNEL?

L'histoire du **Karaté Traditionnel** commence au **XVe siècle** sur l'île d'Okinawa au Japon. « Karaté » signifie *mot à mot* « **main vide** » (Kara = vide et Té = main), sous entendu « *main vide d'arme* ». L'une des caractéristiques de ce type d'art martial est l'**utilisation de toutes les parties du corps** pour porter des coups et contrer ceux de l'**adversaire**, on parle donc ici d'**art martial d'autodéfense**.

Mais lorsque l'on retrace l'histoire du Karaté on doit obligatoirement parler de ses racines chinoises. L'un des premiers qui les souligna fût le grand maître **Funakoshi**. Il enseigna le développement du corps par l'exécution successive et rapide de techniques permettant de réduire la résistance de l'adversaire.

La transmission de son savoir dans les techniques de cet art martial, s'enrichit par les notions de force mentale et spirituelle liant le corps à l'esprit, précepte que l'on retrouve dans la philosophie Zen.

En 1935, **Funakoshi** ouvre son propre Dojo, le Shotokan. C'est dans ce Dojo qu'il recevra la plupart de ses élèves qui deviendront, pour certains, ses disciples et pour beaucoup les principaux maîtres du Karaté japonais. C'est le cas de **Nishiyama** (né en 1928 à Tokyo et aujourd'hui 9e DAN), qui en 1943 commence l'enseignement du Karaté sous sa direction.

Sensei Nishiyama consacre toute son énergie à la pratique et à l'enseignement de cet art martial : Co-fondateur et Président de la première Fédération Universitaire de Karaté au Japon (1951) ; il est le fondateur de la Fédération amateur américaine de Karaté et l'organisateur du premier Championnat National de Karaté à Los Angeles (1961) où il a également établi son Dojo.

Puis des dérivés au karaté se sont développés tel que le karaté sportif (moderne) ou le full contact, qui sont des sports de combat pied/poing, pour différencier son enseignement et préserver la forme

originelle du karaté, des autres types de Karaté, **Sensei Nishiyama**, l'enrichit du caractère « *traditionnel* », signifiant ainsi sa volonté de **préserver l'âme de l'art du Budo**, terme japonais issu des Samouraï, où le corps et l'esprit sont liés dans l'apprentissage de cet art martial.

Il crée ainsi en 1965, l'**I.T.K.F** (Fédération de Karaté Traditionnel International) qui sera la première à demander au C.I.O de faire rentrer le Karaté Traditionnel en 1975.

En 1987, le C.I.O reconnaît l'**I.T.K.F** comme la seule Fédération développant et contrôlant le Karaté Traditionnel dans le monde.

Dans les années 70, le Karaté subit quelques dérives et différentes formes apparaissent dont le Karaté Sportif (moderne). C'est pourquoi le C.I.O définit en 1993 l'**I.T.K.F** comme unique représentante du Karaté Traditionnel et la F.M.K (Fédération Mondiale de Karaté ex W.U.K.O) pour le Karaté Sportif (moderne).

De nos jours, beaucoup de clubs de Karaté existent, mais très peu d'entre eux incorporent dans leur enseignement les règles et la philosophie même du Karaté Traditionnel comme Art Martial. La **F.K.T.A.M.A.F** (Fédération de Karaté Traditionnel et Art Martiaux Assimilés en France) est la seule représentante affiliée à l'**I.T.K.F** ; elle défend ces valeurs et entend maintenir les plus hauts idéaux du Karaté Traditionnel à travers les enseignements qu'elle délivre ou les compétitions auxquelles elle participe. Ce n'est une Fédération dissidente.

Fondements et règles du Karaté Traditionnel

Le Karaté Traditionnel ou Karaté do est un art martial d'autodéfense. Ses premières règles sont le respect et la non violence

Il utilise le corps de la manière la plus efficace et est basé sur le concept de **Todome-Waza** (coup déterminant) défini comme « *Technique suffisante pour neutraliser l'adversaire* ».

A la grande différence du Karaté Sportif (moderne), pur sport de combat pied/poing, le Karaté Traditionnel suppose des techniques de « *blocage* » de l'adversaire par la maîtrise de mouvements du corps : « *la victoire n'est pas le but ultime en soi* ».

En matière d'autodéfense, le Karaté do considère que la taille de l'adversaire n'est pas importante, il n'existe que des catégories d'âges. Pour les compétitions le Karaté Traditionnel utilise le sport comme un moyen de mettre en valeur le développement humain et notamment en améliorant la stabilité émotionnelle.

Bien plus qu'une pratique sportive, l'enseignement du Karaté Traditionnel est un accompagnement au développement de l'individu tant au niveau physique, que mental et spirituel. C'est une ligne de conduite qu'un maître et son élève suivent tout au long de leurs vies, c'est l'enseignement d'une philosophie de vie où le corps et l'esprit ne font qu'un (art du Budo).

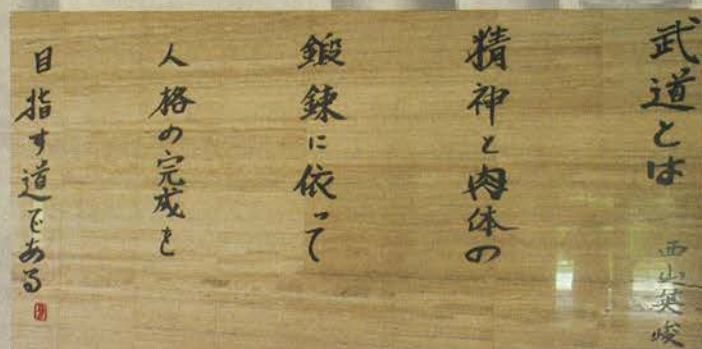
Une des premières règles enseignées dans le Karaté Traditionnel est le respect :

Un cours de Karaté Traditionnel commence et s'achève par l'énumération de cinq commandements, appelés le Dojo Kun :

- Cherchez la perfection du caractère
- Soyez fidèle
- Soyez constant dans l'effort
- Respectez les autres
- Retenez toutes conduites violentes

Le Dojo Kun a pour but de mettre l'individu dans un état d'esprit de concentration et d'écoute.

Président actuel de l'ITKF **Richard Joergensen**



Enseignement du Karaté Traditionnel

Le Karaté Traditionnel est un art martial d'autodéfense et à travers sa pratique le maître amène l'élève à développer plusieurs points essentiels à son évolution physique, mentale et spirituelle :

- Connaissance de soi (physique et mental)
- Travail sur l'émotion
- Auto analyse
- Réactivité
- Auto défense

Les cours sont divisés en 3 parties : Kihon, Kata, Kumité.

- **Le Kihon** : le pratiquant apprend l'exécution correcte des techniques fondamentales de bases.

On apprend également à développer des « attitudes mentales » par des postures, la position du regard, la respiration, la puissance et les mouvements du corps.



Le Kata : c'est un combat imaginaire contre plusieurs adversaires fictifs. L'association du mental et du physique permet d'acquérir une forte concentration, appelée le Zanshin. On travaille ici sur « l'unité dans l'action ».

Dans le Kata on apprend les techniques et déplacements du corps dans l'espace. **Les bases de ce combat imaginaire sont la dynamique du corps, la puissance d'exécution, la forme du combat et les transitions.**



- **Le Kumité** : c'est l'apprentissage, des stratégies d'application de combat : maîtrises des techniques, amélioration de la stabilité émotionnelle face à un adversaire lors de l'affrontement, développement de la réaction d'autodéfense sans tenir compte de la taille de son adversaire.



Le Karaté Traditionnel est aussi une méthode et une voie d'enseignement global où l'aspect psychologique (connaissance de l'individu) est multiplié par les techniques de connaissances du corps : c'est une philosophie de vie dans laquelle « la force physique n'est rien sans la force de l'esprit ».



De la discipline sportive à la discipline éducative

Le Karaté Traditionnel peut être pratiqué par tous : Hommes, femmes, enfants, adolescents, tous petits (dès l'âge de 4 ans), et même par des seniors : Sensei Nishiyama, grand maître de Karaté Traditionnel 9ème DAN a continué à pratiquer et a enseigné cet art martial jusqu'à l'âge de 80 ans !

L'enseignement de cette discipline permet à chacun d'évoluer dans sa vie professionnelle, personnelle et scolaire.

Pour les hommes et les femmes, la pratique du Karaté Traditionnel leur enseigne la confiance et les aide à gérer des situations parfois difficiles. Cet apprentissage devient alors un plaisir qui donne une règle de vie adaptée à chacun.

Le Karaté Traditionnel aide les jeunes à développer leur personnalité et joue un rôle dans l'éducation. Ils apprennent la patience, la persévérance, à devenir humble, à transformer des situations de conflits 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.

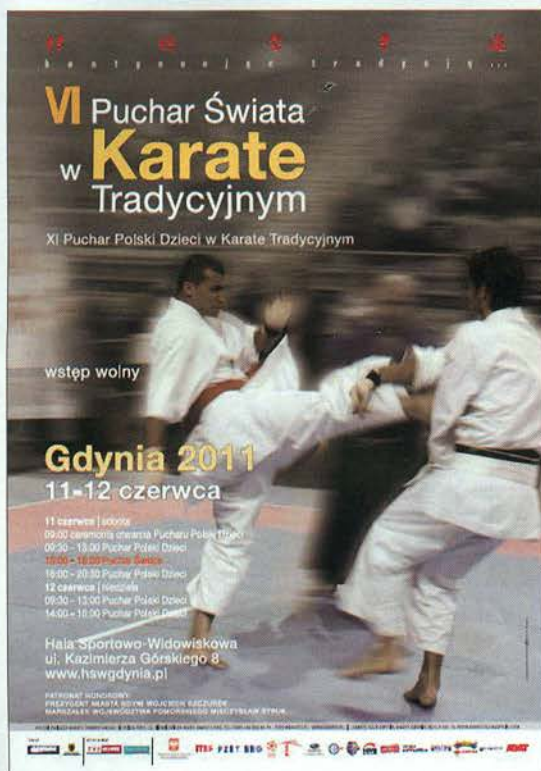
La Fédération a adapté un enseignement pour les enfants à partir de 4 ans avec un programme pédagogique étudié pour chaque tranche d'âge.

Les instructeurs de Karaté traditionnel dirigent leurs élèves dans la bonne direction. Ils gagnent leur respect et leur confiance en démontrant le meilleur caractère et la meilleure conduite possible. Parallèlement, ils poursuivent leurs propres progressions à travers un entraînement approprié.



6^{ème} COUPE du MONDE ITKF

11 Juin 2011 en Pologne à Gdynia



RÉSULTATS

Hommes

1. Damian Stasiak – Poland
2. Todd Parker – Canada
3. Lukasz Wojcik – Poland
4. Volodymyr Sidorov – Ukraine
5. Dejan Nedev – Macedonia
6. Sasa Panjic – USA
7. Gevorg Sargsyan – Armenia
8. Rodrigo Lucio de Souza – Brazil



Femmes

1. Justyna Marciniak – Poland
2. Vira Kucherenko – Ukraine
3. Maria Depta – Poland
4. Marta Niewczas – Poland
5. Soolmaz Abooli – USA
6. Dovile Aladaityte – Lithuania
7. Marina Evans – Canada
8. Kathrin Hubatsch – Germany



Juges sélectionnés:

Sylvain Aube (Canada), Giedrius Drnevičius (Lithuania), Robert Fusaro (USA), Radek Kleibl (Czech Republic), Ibrahim El Marhomy (France), Vencislav Nedev (Macedonia), Clovis Ravagnani (Brazil), Vladimir Savchenko (Ukraine), Mahmoud Tabassi (USA), Holger Theusner (Germany), Jaroslaw Mejer (Poland), Andrzej Olech (Poland).



Sandrine Le Corre

Présidente de la FKTAMAF

5^{ème} DAN ITKF

Coach International



FKTAMAF

传统空手道

20^{ème} Séminaire International de Karaté Traditionnel à Souillac



Du 24 au 31 Juillet 2011 s'est déroulé le 20^{ème} Séminaire International de Karaté Traditionnel. Plus de 80 personnes de toutes les régions de France et de l'étranger sont venues pour cet événement exceptionnel. Au programme 5h d'entraînement par jour avec des cours spéciaux pour Instructeurs, Arbitres et athlètes. Des activités et surprises étaient au rendez vous . Merci à la ligue MIDI PYRENEE pour tout.

Rendez vous en 2012 du 29 Juillet au 5 Août pour le 21^{ème} séminaire



Cours spécial Instructeur et Arbitres



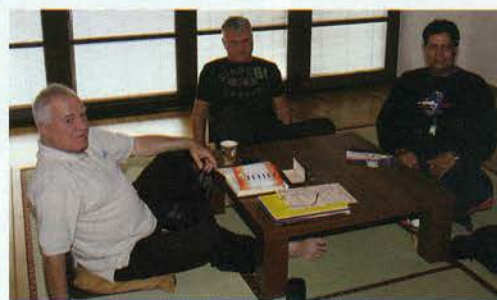
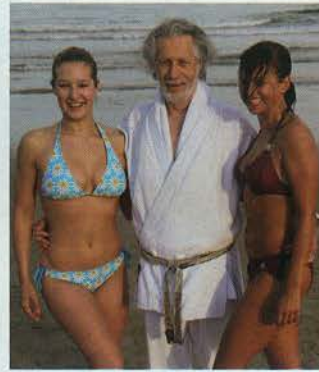
En haut: Préparation physique

A gauche: Entraînement

En bas: Repas de fin de Séminaire

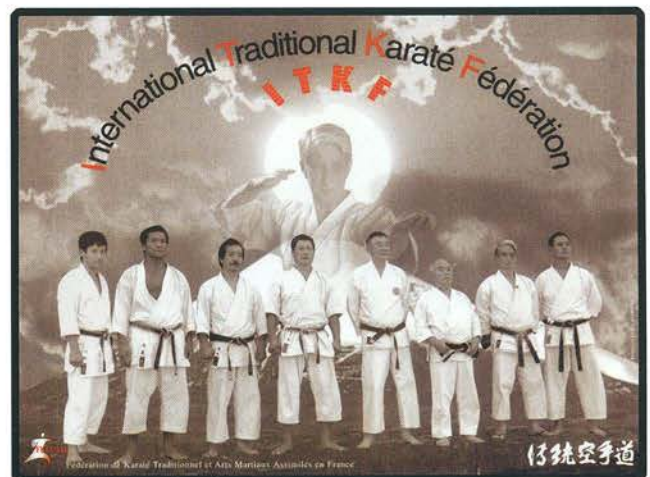
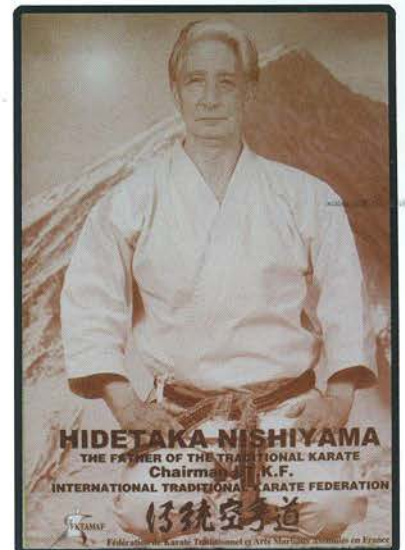


CLIN D'OEIL - PHOTOS



INFORMATIONS

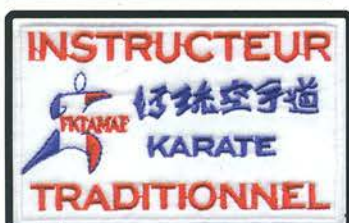
Fascicule d'arbitrage avec DVD Arbitrage (Tous les signes d'arbitrage du Karaté Traditionnel)	30 euros
Fascicule instructeur	23 euros
Diplôme KYU (Enfant ou adulte par 100 exemplaires)	31 euros
Ecusson F.K.T.A.M.A.F	4 euros
Ecusson instructeur	10 euros
Poster de senseï Nishiyama	5 euros
Poster ITKF	4 euros
Poster «instructeur»	4 euros
Tee shirt FKTAMAF	6 euros
TODOME (magazine fédéral)	4 euros
Gants officiels ITKF	30 euros



A QUOI CA RESSEMBLE ?? INFORMATIONS CLUBS



AFFILIATION CLUB	120 EUROS
AFFILIATION LIGUE	60 EUROS
(directement à la ligue)	
PASSEPORT	35 EUROS
LICENCE	35 EUROS
Poster CLUB	
Autocollants FKTAMAF	
GRATUIT	



20^{ème} Séminaire International
de Karaté Traditionnel
24 au 31 Juillet 2011
SOUILLAC-FRANCE

FORMATIONS:
• Instructeurs
• Arbitres
• Athlètes

SITE:
www.fktamaf.com

STAGE TOUS GRADES
A partir de G. Blanche
Stage de secourisme et recyclage
Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France
50 rue des Rigoles 75020 Paris-France Mail: fktamaf@wanadoo.fr
tél: 00 33 9 52 38 25 54 ou 05 65 41 40 85(ligue)

KIMONO OFFICIEL DE KARATE TRADITIONNEL

HOMOLOGUE PAR LA FKTAMAF

KIMONO SPÉCIALEMENT CONÇU PAR «KI INTERNATIONAL» POUR LE KARATE TRADITIONNEL

- DE TRÈS HAUTE GAMME
- COUPE COURTE RÉGLEMENTAIRE (selon le règlement sportif de l'ITKF)
- 100% COTON NATUREL
- CONSEILLER AUX INSTRUCTEURS ET ATHLÈTES
- LOGO «KARATE TRADITIONNEL» EN JAPONAIS BRODÉ

DERNIÈRE GÉNÉRATION

KARATEGI

FKTAMAF

**TRES
HAUTE
QUALITE**

- Un compromis de légèreté et de haute résistance
- Fibres Micro fines du tissage garantissent une élimination rapide de la transpiration.
- Patron redessiné par senseï I. EL MARHOMY (plus ample au niveau des hanches pour le pantalon et allongé pour le bas de la veste.)
- Coupe répondant aux critères de l'ITKF

NOUVEAU

PRIX COMPETITIFS

TAILLE en cm: de 130 à 200

RENSEIGNEMENT:

Téléphone: 01.47.97.20.20

Mail: institut.elmarhomy@yahoo.fr