BODY KARATÉ ///
ÉLODIE CABY FIXE LE CAP
P.18

FULL ET LIGHT CONTACT ///
CŒUR DE LION(NE)S
P.3

STAGE DES EXPERTS JAPONAIS ///
LE RENDEZ-VOUS DES SENSEI
P.3

AVRIL 2024 **NUMÉRO #9**

OFFICIEL KARATÉ magazine



P.10
PAROLES D'EXPERT
JÉRÔME CHARLES
KARATÉ MIX

Yann Baillon
directeur technique national
« Dynamiser l'ensemble du territoire »

SANDA, LE VENT DU SUD
P.14

ÉDITO

PARTAGEZ-LE !


© Denis Boulanger / FFKaraté

Déjà le numéro 9 d'*Officiel Karaté Magazine*. Merci pour vos retours enthousiastes sur ce magazine (re)lancé cette saison. Le format numérique nous permet de l'adresser aux responsables et aux professeurs de chaque club, toutes disciplines confondues, par mail tous les quinze jours.

Partagez-le !... Avec vos adhérents, les parents de vos jeunes pratiquants, vos élus locaux, vos correspondants de la presse quotidienne régionale, vos sponsors et tous ceux qui apprécient votre club et nos pratiques martiales. Il est le témoin du dynamisme de notre fédération dans tous les domaines, et donc de votre club qui en constitue un rouage essentiel.

Pour cela, rien de plus simple : vous pouvez faire suivre à vos listes de correspondants le mail vous informant de la parution d'un nouveau numéro. Il est possible aussi d'envoyer la bibliothèque complète avec tous les numéros parus via le lien dédié figurant ici. https://officielkaratemagazine.com/numeros/

Vous pouvez à loisir télécharger *Officiel Karaté Magazine* en version pdf imprimable en sélectionnant des pages ou le magazine complet, ou encore le partager très simplement, via QR code ou lien, comme indiqué dans l'encart du bas de cette page « Comment lire votre magazine ? ».

Ce magazine est aussi un outil de communication pour vous faire connaître et informer votre public très régulièrement. Adressez-le à tous de la part de votre association, avec vos coordonnées.

En attendant de vous retrouver dans ces pages, je vous souhaite une bonne lecture de ce nouveau numéro d'*Officiel Karaté Magazine*.

Francis Didier,
Président de la FFKDA

SOMMAIRE

ACTUALITÉS ..... P. 3

YANN BAILLON
« DYNAMISER L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE » ..... P. 4

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2024
COMBAT/KATA VÉTÉRANS ..... P. 9

JÉRÔME CHARLES
« UN CADRE DE COMBAT OUVERT À TOUTES LES EXPÉRIENCES MARTIALES » ..... P. 10

CHAMPIONNAT NATIONAL SANDA
LE VENT DU SUD ..... P. 14

BODY KARATÉ
ÉLODIE CABY FIXE LE CAP ..... P. 18

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2024
KALI ESKRIMA ..... P. 20

Vous les avez manqués ?

→ Accédez ici aux numéros d'Officiel Karaté Magazine



COMMENT LIRE VOTRE MAGAZINE ?

- En ligne en mode vertical (affichage page simple) ou horizontal (affichage doubles pages).
- En téléchargeant la version pdf (Page par page ou numéro complet).
- Vous pouvez aussi partager la publication à vos licenciés et à tous les passionnés.

Officiel Karaté Magazine
Publication de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées
39 rue Barbès
92120 Montrouge
Directeur de la publication :
Francis Didier
Conception, mise en page et rédaction :
Agence éditoriale Sen No Sen
www.sen-no-sen.com

Ont collaboré à ce numéro :
Frédéric Bergeron, Denis Boulanger, Emmanuel Charlot, Mélaine Cochonneau, Antoine Frandeboeuf, Bruno Hoffer, Olivier Remy, Célia Samson et le service communication de la FFKaraté.

ACTUALITÉS

FRANCE KARATÉ LIGHT ET FULL CONTACT /// Cœurs de lion(ne)s



© Aurélien Brandenburger / FFKaraté

Combattants, entraîneurs, arbitres, ils étaient tous au Palais des Sports de Gerland, à Lyon, le week-end passé pour les championnats de France de karaté light et full contact. Retour sur ce rendez-vous majeur de la saison.

Si les championnats de France étaient, pour la troisième fois consécutive, organisés au Palais des Sports de Gerland, c'était à nouveau avec un format revisité, comme le souligne Mohamed Messadaoui, responsable de la commission nationale d'arbitrage. « *L'année dernière, nous avions réuni pour la première fois le light et le full contact, un test concluant que nous avons donc réitéré cette année, mais en améliorant le format. Nous avons revu le programme des deux journées de compétition pour les équilibrer davantage, favoriser le spectacle et mettre toujours plus en valeur les combattants, notamment les finales élites pour lesquelles il ne restait avant que peu de public.* » Du changement, il en était question du côté des féminines, pour lesquelles les finales élites sont passées de trois à cinq rounds. « *C'était une demande des athlètes et des entraîneurs par rapport à l'édition précédente. Cela change toute la gestion du combat. Avoir cinq rounds permet de mettre en place une réelle stratégie, une tactique, ce qui donne des combats encore plus techniques et réfléchis. Et les deux finales sont cette année allées au bout des cinq reprises, sans KO. Ça a plu et ça nous a confortés dans notre choix.* »

Lire l'article en intégralité ici.

STAGE DES EXPERTS JAPONAIS /// Le rendez-vous des sensei



© Patrick Urvoy / FFKaraté

Lire l'article en intégralité ici.

ARBITRAGE /// La relève est là

Le concours des jeunes arbitres kata s'est tenu à Ceyrat les 13 et 14 avril. « *Ces jeunes sont l'avenir. Leur implication dans l'arbitrage est bien plus qu'une simple contribution, c'est un acte de leadership, de courage, de responsabilité et de développement personnel,* souligne Bruno Verfaillie, président de la Commission Nationale d'Arbitrage (CNA). *En tant qu'arbitres, les jeunes karatékas acquièrent une compréhension plus profonde des règles et des nuances du karaté. Ils apprennent la justesse, l'impartialité et la prise de décision rapide, des compétences qui transcendent bien au-delà du tatami. En endossant le rôle d'arbitre, ils deviennent les gardiens de l'équité et du respect dans leur sport. J'admire nos jeunes arbitres pour leur dévouement, leur passion, leur courage et leur contribution inestimable au karaté.* » Un concours des jeunes arbitres qui a pu compter sur l'engagement de leurs aînés, notamment Cécile Jousseaume et Denis De Ranieri, qui ont assuré la gestion de l'événement.



© Denis Boulanger / FFKaraté

YANN BAILLON

« Dynamiser l'ensemble du territoire »

SACRÉ CHAMPION DU MONDE EN 2002, ANCIEN RESPONSABLE DES ÉQUIPES DE FRANCE, YANN BAILLON A ENDOSSÉ EN SEPTEMBRE L'HABIT DE DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL, UN RÔLE DE TAILLE PATRON QUI VA COMME UN GANT À CETTE PERSONNALITÉ CHARISMATIQUE PASSÉE PAR TOUTES LES ÉTAPES, DU CLUB TRADITIONNEL JUSQU'À LA TRÈS HAUTE PERFORMANCE, SUR LA SCÈNE COMME EN DEHORS. VOLONTAIRE ET PASSIONNÉ, IL DÉVOILE UN PROJET AMBITIEUX QUI DÉBUTE PAR L'ANNONCE PHARE DE L'OUVERTURE D'UN NOUVEAU PÔLE DE HAUTE PERFORMANCE EN FRANCE.



Yann Baillon, vous mettez en place un nouveau projet sportif, pouvez-vous nous en parler ?

Avant cela, permettez-moi de préciser qu'il s'agit de l'un des sujets importants sur lesquels je travaille avec mes équipes au même titre que le développement du karaté et des disciplines associées dans les territoires, celui du karaté scolaire, du parakaraté, de notre plan de féminisation, sur lesquels je reviendrai dans les prochaines semaines.

Pour ce qui est du haut niveau, et faire face à ses exigences, on a eu tendance jusque-là à se concentrer sur une petite élite basée en Île-de-France mais, sur ce modèle, on peine à avoir une élite internationale compétitive et cela ne contribue pas assez, surtout, à la dynamique nationale, celle de l'activité de nos clubs qui passe par un brassage plus large et des mises en synergie sur tout le territoire... Le rétrécissement, c'est un peu le piège qui nous guette, poussé par le karaté mondial et son système de ranking. Bien sûr, il s'agit pour la France d'être performante sur les grands championnats, mais je considère que c'est notre responsabilité de faire le pas de côté nécessaire pour réfléchir dans la sérénité, construire avec et pour les clubs une élite plus large et plus dynamique. Pour garder un équilibre dans les enjeux, une bonne santé générale, il faut prendre des risques, y compris celui de perdre, parfois. Il est nécessaire de mener la réflexion pour aider les clubs de province à se développer, redynamiser les régions, les territoires. Je suis arrivé en septembre et il y avait une politique déjà engagée, des choix entérinés mais je pense qu'il ne faut pas perdre plus de temps. Je souhaite bousculer l'agenda et faire avancer plus vite les dossiers auxquels je tiens.

Comment voyez-vous les choses ?

Il s'agit d'un chantier d'envergure, où il va falloir procéder par étapes. Être précis aussi. Il n'y a pas une seule réponse pour tout, un système unique pour l'ensemble du territoire. En PACA par exemple, il y a du potentiel, un peu caché, disséminé. Il y a des clubs formateurs, des clubs historiquement présents, comme l'Impact Karaté de Philippe Didelet, le FKA maintenant avec Mehdi Filali, Arles de Ben Abdesselem... Il y a des volcans endormis qu'il suffirait de peu de choses pour réveiller.

« Réveiller les volcans »

À d'autres endroits, il faut sans doute créer des entités nouvelles. Il y a, bien sûr, le travail mené par les entraîneurs de ligue, mais les ligues sont tellement grandes géographiquement désormais qu'en termes d'organisation, ce n'est plus un concept suffisamment efficace. Cela contribue bien sûr, mais cela ne suffit plus.

Concrètement, que faut-il faire ?

D'abord, nous avons besoin d'un nouveau pôle dans le Sud, à Montpellier, dès la rentrée de septembre. C'est un projet que j'ai voulu faire avancer rapidement et je suis heureux de pouvoir dire qu'il est désormais officiel. Nous avons eu énormément de demandes en l'espace de quelques semaines pour y entrer. Depuis que l'information est passée, je reçois des mails et des messages dans tous les sens... C'est le signe qu'il y avait une attente depuis très longtemps.

Ce n'est pourtant pas si simple d'ouvrir un pôle en si peu de temps...

Il faut en effet comprendre, comme je vous le disais, qu'il y a au départ un projet de performance fédérale qui est mis en place pour quatre ans, c'est-à-dire la politique de haut niveau déterminée sur l'olympiade. En prenant mes fonctions en septembre dernier, j'arrive un peu à contre-courant, dans une période de transition, avec des idées nouvelles, et ce n'est pas, théoriquement, en fonction des engagements déjà pris, avec le ministère des Sports notamment, le moment de changer. Mais remettre un pôle dans le Sud, cela doit permettre de rapidement redistribuer les cartes et de façon efficace. Le problème du pôle de Châtenay-Malabry, c'est que l'on fait venir des athlètes de Toulouse ou de Marseille à Paris. C'est un sacré voyage, un déracinement, il faut le dire. Et, si ça ne marche pas, c'est un gros sentiment d'échec, quelque chose qui est compliqué à gérer pour les familles. Alors oui, on participe à la formation, à l'accession au haut niveau, c'est bien, mais je pense qu'il faut un ciblage un peu plus local, par respect

pour les parcours personnels, pour un meilleur épanouissement des talents et un meilleur maillage sur le territoire. Deux pôles, ça permet déjà de séparer la France en deux.

Comment avez-vous travaillé pour obtenir ce pôle ?

C'est un gros projet sur lequel j'ai mis beaucoup d'énergie dès mon arrivée. Je suis allé rencontrer les acteurs des CREPS, à Bordeaux et à Montpellier, mais aussi les acteurs institutionnels et ceux de nos organes déconcentrés régionaux, notamment les présidents de ligue. Nous avons aussi déjà des entraîneurs sur place, des cadres d'État. Montpellier est une place forte avec bien évidemment le centre national, le lieu où l'on fait nos entraînements avec un équipement de qualité qui nous appartient. La relation avec le CREPS est excellente, c'était donc une évidence. Il y a Talence aussi. Nous avions d'ailleurs un pôle qui fonctionnait très bien jusqu'en 2016 : Alizée Agier, Logan Da Costa, Anne-Laure Florentin... tous ces grands champions sont issus de Talence. Pour l'heure, l'ouverture du pôle se fera sur Montpellier, mais je pense qu'il est important de retrouver aussi un point d'ancrage dans le sud-ouest, sous la forme d'un centre régional d'entraînement par exemple, avec l'idée de progressivement développer de cette façon d'autres structures ailleurs, pas forcément des pôles là non plus, et même s'appuyer par exemple sur des clubs phares qui fonctionnent très bien.

Une forme de souplesse dans le système donc...

C'est exactement cela : essayer de pousser chaque région, chaque secteur en fonction de ses situations spécifiques, sans a priori, autour des piliers du pôle de Paris, du pôle de Montpellier, de structures ou de clubs, à titre d'exemple essayer de s'appuyer sur Talence avec les deux cadres sur place et la dynamique de la ligue Nouvelle-Aquitaine mais aussi sur le club phare de Poitiers. En AURA, plus spécifiquement en katas, cela est déjà fait avec le club d'Annecy par exemple. Il pourrait en être de même le Mabushi Veigné de Pascal Poitevin en Centre-Val de Loire. En Occitanie, il y a des bons référents katas, il faut aussi les solliciter et s'appuyer sur eux, en se servant de la structure pôle. Il y a également les Pays de Loire, avec deux clubs qui fonctionnent bien, Le Mans et Fontenay-le-Comte et des petits clubs qui travaillent et que nous devons encourager également. Que cela soit en kata ou en combat, nous devons nous appuyer sur l'expérience, la compétence, sur des clubs porteurs pour redynamiser et aider les plus petits.

De quelle manière, avec quelles perspectives ?

Les inclure dans le projet de performance. Aujourd'hui, les deux clubs que je viens de citer sont identifiés « Club Élite ». Du point de vue local, Un Samouraï Le Mans, c'est très structuré : il y a un sport-études, un accompagnement professionnel, des hébergements et une expérience reconnue... C'est donc intéressant et pertinent de travailler avec eux, de ne surtout pas les exclure de la dynamique à mettre en place. Dans le Nord, cela s'est bien restructuré parce que la Picardie et le Pas-de-Calais travaillent bien ensemble avec notamment deux anciens sportifs reconnus Alexandre Doucare et Romain Alloux. Là-bas, on aurait tout intérêt à s'appuyer sur cette expérience.

Le Grand Est, quant à lui, est « LA » région qui fournit les gros clubs l'Île-de-France. Ce n'est pas un problème pour moi que les gros clubs attirent, ils l'ont toujours fait et le feront toujours, ce sont des locomotives mais nous devons garder un équilibre en faisant en sorte que les clubs puissent conserver leurs meilleurs éléments et briller sur le plan national. Il y a énormément de qualité, à l'image d'un grand club formateur comme Longwy de Claude Mazzoleni ou de l'énorme travail mené par Michel Da Costa à Mont Saint-Martin et nous devons nous appuyer sur eux. Avec un centre régional, des appuis locaux et ciblés,



« Les clubs vont aussi y trouver leur intérêt, dans une logique commune de progression des athlètes »



Réunion de travail avec Bruno Verfaillie, président de la CNA et Claudio Pettinella, DTN adjoint.

des aides et une coordination de la direction technique nationale, ils resteraient dans la région et dans leur club et si, dans le même temps, le club parvient à monter une équipe complète, en combat comme en kata, pour briller au niveau national, on touche au cercle vertueux que je souhaite atteindre. J'ai vécu les années 1990 comme jeune spectateur avec des confrontations nationales par équipes entre les clubs de Paris, Lyon, Montpellier, Longwy, Sarrebourg, et j'en passe... Puis les années fin 1990 début 2000 comme compétiteur avec mon club d'Orléans, Le Mans, Faches-Thumesnil, Marseille, Saint-Étienne, La Réunion... Le championnat de France était d'une grande qualité et les clubs phares avaient leur identité ce qui rendait l'équipe de France presque intouchable.

Qu'en disent les entraîneurs des clubs que vous avez réunis ?

Je discute avec un maximum d'entre eux, de tous niveaux, y compris de manière informelle, parce qu'ils me donnent des idées, ils me font des retours d'expérience, ils participent concrètement. On ne parle pas uniquement de haut niveau, mais de tout ce qui peut être amélioré (arbitrage, organisation, règlementation, coaching...). Pourquoi ? Comment ? Avec qui ? Je les écoute, je les entends et cela va compter sur l'élaboration du PPF de l'olympiade à venir. Il y aura toujours les clubs phares, qui recrutent, comme c'était d'ailleurs le cas dans mon club d'Orléans, et on ne va surtout pas freiner ça car c'est une dynamique nécessaire, mais il est important de créer de l'émulation tout autour. Parce que quand il y aura de la concurrence dans les ligues, dans les catégories pupilles, benjamins, minimes... on aura gagné, j'en suis convaincu. Mon projet aujourd'hui à la DTN, c'est cela. Dans la structuration, c'est une rupture avec ce qui a été fait jusque-là, mais j'ai ma feuille de route et je la partage avec les entraîneurs de club, kata comme combat, que nous allons continuer de réunir, les directeurs techniques de ligues, les responsables régionaux. Ouvrir un pôle à Montpellier constitue déjà une victoire. Je sais où il y a des manques, je connais bien le contexte, je connais bien les territoires, je connais bien les clubs, je connais bien les référents, le potentiel humain que l'on a sur place. Nous devons aussi aider les clubs dans les démarches de demandes de subventions, dans la constitution de leurs dossiers, dans le développement nécessaire pour grandir de façon pérenne.

Vous avez aussi lancé des entraînements sur Marseille...

Oui, et nous devons aller plus loin. C'est la deuxième ville de France. Il y a beaucoup de clubs qui y font de la compétition, mettent de l'énergie, il y a de la compétence et du talent. J'ai missionné deux entraîneurs nationaux, Alexandre Biamonti et Nadir Benaissa, qui organisent des entraînements sur Marseille toutes les semaines. Pour l'instant c'est « qui veut vient ». Nous avons commencé à élaborer une liste d'athlètes pour que ce soit un peu plus large. Ça fonctionne bien, les clubs viennent et comprennent le projet, on travaille en confiance. Pourquoi ne pas y mettre en place une section sportive pour les plus jeunes, avec deux entraînements par semaine pour contribuer à la montée en puissance des clubs volontaires ?

Le pôle de Paris va d'ailleurs aussi changer un peu de fonctionnement, non ?

Nous l'avons ouvert, avec Olivier Beaudry, en 2006. Être au pôle, c'est cinq jours et dix entraînements par semaine. C'est bien, mais ça coupe aussi les athlètes de leurs clubs, qu'ils essaient de rejoindre le week-end... quand il



Des échanges et des réunions régulières avec les entraîneurs de clubs, comme ici à Bourges lors des championnats de France combat.

n'y a pas de compétition ou de stages, et alors que c'est aussi un temps de récupération. Cela fonctionne bien au début pour les cadets-juniors, quand ils sont encore dans la formation au haut niveau puis il y a la tentation d'esquiver quelques entraînements et, finalement, en espoirs, ils ne restent pas. Nous les mettons, finalement, dans une position où ils sont partagés entre le pôle et le club, car ils ont besoin de se ressourcer au club, c'est là qu'ils ont leur histoire, leurs repères humains. On doit pouvoir faire mieux, c'est le sens de ce changement que nous souhaitons apporter. Ces jeunes, on doit les faire se confronter en allant dans les clubs, à Sarcelles, au Mans, à Évry, Mont Saint-martin, au pôle à Montpellier, Marseille, puis dans des opens internationaux, en Suisse mais aussi en organisant des regroupements au CREPS en y invitant les clubs et leurs entraîneurs, en passant parfois la main... et du coup faire vivre là aussi une histoire collective, un peu comme une série, si vous voyez ce que je veux dire, avec des nouveaux épisodes régulièrement. La linéarité, ça crée de la routine et de la perte de motivation. Pour les espoirs, il nous faut leur donner du grain à moudre, leur proposer des choses plus précises, de l'analyse vidéo, de l'entraînement personnalisé, même en leur donnant un statut d'externe au pôle. On prend ce risque : on laisse ouvert et ils viennent quand ils veulent. À nous d'être bons pour qu'ils aient envie de venir souvent ! Les clubs vont aussi y trouver leur intérêt dans une logique commune de progression des athlètes. Il faut les associer plutôt que de les laisser de côté.

« Pour l'avenir, je le dis clairement,le championnat de France ne doit pas être dévalorisé, et surtout pas par nous »

Denis Boulanger
FFKarate

Emmanuel Charlot
et Olivier Remy
Sen No Sen

Un mot sur la sélection qui est alignée aux championnats d'Europe dans quelques jours...

Pour ces championnats d'Europe, nous avions annoncé que ceux qui avaient fait une médaille aux championnats du monde étaient sélectionnés automatiquement, ce qui concernait Laura Sivert, Alizée Agier et Medhi Filali. Pour les autres, nous avons pris en compte les résultats de la coupe de France, des championnats de France et des performances internationales 2024. Nos filles médaillées étaient présentes avec leur club sur les équipes et Medhi Filali a fait le championnat individuel, qu'il a gagné, ce qui est une excellente chose pour lui et pour le karaté français. Pour l'avenir, je le dis clairement, le championnat de France ne doit pas être dévalorisé, et surtout pas par nous. Le championnat de France sera une obligation, ce qui peut paradoxalement être un problème pour les clubs eux-mêmes, et même pour les entraîneurs nationaux qui ont a priori leur sélection en tête et n'aiment pas forcément les surprises. Mais nous devons prendre de la hauteur et penser à l'intérêt général du karaté français, au-delà de ces enjeux particuliers. Nous avons besoin que ce rendez-vous avec l'ensemble des acteurs concernés par la compétition nationale garde sa valeur et son sens. Notre accession au mérite doit passer par un championnat de France fort. Même pour les athlètes de haut niveau, c'est un enjeu important, parce qu'il est facile de s'enfermer dans une routine d'enchaînement d'un « Karaté 1 » à l'autre. Si tu perds à Antalya, ce n'est pas grave, tu feras mieux au Caire. Mais les championnats de France, devant son public, c'est dix fois plus de pression qu'un tournoi ! Et les championnats du monde, c'est un rendez-vous unique où l'on doit être présent malgré la pression.



Karaté

COMBAT / KATA VÉTÉRANS

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2024

Individuels

25 - 26 MAI





COMPLEXE SPORTIF LES BOSQUETTE - SAINTE-MAXIME (83)

VILLE DE SAINTE-MAXIME

+ D'INFOS SUR **FFKARATE.FR**

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

IL FAIT PARTIE DES EXPERTS EN VUE DE LA FFKARATÉ. HOMME CLÉ DU KARATÉ MIX, IL N'ASPIRE POURTANT QU'À REVENIR DANS LE RANG, À METTRE EN VALEUR CHAQUE PRATIQUANT PLUTÔT QUE LUI-MÊME. À LA DÉCOUVERTE D'UN INDISPENSABLE DES PLUS DISCRETS.

JÉRÔME CHARLES

« Un cadre de combat ouvert à toutes les expériences martiales »

Par quoi commence votre apprentissage ?

Mon père Yann était gendarme et déjà très engagé dans la recherche et l'esprit du combat réel. J'avais neuf ans, je le suivais partout dans les stages et, pour moi, c'était passionnant. Mon frère aîné, qui était pourtant sans doute plus doué que moi, est assez vite passé à autre chose, mais moi, c'était déjà ma vie. Mon père était exigeant, mais ça m'a toujours porté. J'ai fait du karaté kyokushinkaï, notre base, du kempo, du jiu-jitsu brésilien... À seize ans, je me suis fait renverser par une voiture et j'ai eu plus d'un mois d'hôpital derrière, chaise roulante, les broches et tout ce qui va avec. À dix-huit ans, après avoir récupéré mes moyens physiques, j'ai fait mon dossier pour entrer à l'armée. Quand je suis sorti de l'unité opérationnelle, j'ai repris la pratique active des sports de combat et je me suis donné l'occasion de refaire de la compétition, histoire d'expérimenter par moi-même.

L'armée a-t-elle eu une influence sur votre parcours de combattant ?

Je me suis engagé comme fusilier marin. On envisage des situations spécifiques, avec des protocoles prédéfinis et des règles précises d'engagement du feu. S'il se passe quelque chose, on va dérouler une procédure connue. L'avantage de l'armée, c'est aussi de pouvoir passer de nombreux diplômes. J'ai obtenu le TIOR (Techniques d'Intervention Opérationnelle Rapprochée) et le CTOM (Combat Total Opération Marine) avant d'être moi même instructeur, ce qui m'a donné l'occasion, pendant six ans, de croiser mille-deux-cents élèves à l'année. Ça en fait beaucoup avec lesquels j'ai


FFK
FFK

pu échanger, travailler. Et mon père était aussi passé par là, ce qui m'a sans doute fait gagner dix ans sur l'ensemble de mes expériences dans le combat. Dans ces formations, il y a aussi des avantages qui viennent de domaines a priori inattendus. Par exemple, j'ai passé un brevet de secourisme qui m'a permis d'expérimenter un système d'apprentissage très participatif, où il est demandé aux élèves de reformuler ce qu'ils vous voient faire. C'est extrêmement efficace et je m'en inspire aujourd'hui dans mon propre enseignement. J'aime cocher des cases pour progresser à chaque fois. J'ai pris par exemple l'habitude de valoriser ce que fait l'élève avant de préciser ce qui pourrait être encore mieux fait. Avant, je ne savais pas le faire et j'étais sans doute assez négatif dans ma prise de parole. Pourtant, c'est essentiel pour éviter de briser la confiance et l'élan positif, surtout avec les jeunes.

Votre expérience militaire a-t-elle une incidence sur le karaté mix ?

Sur le plan de la pédagogie, de la rigueur, c'est sûr, de l'expérimentation à l'entraînement, c'est probable aussi, mais il ne faut pas entrer dans la confusion à ce niveau. Ce que nous faisons dans le cadre de l'armée, ou des corps d'intervention, consiste à résoudre des situations très spécifiques, en utilisant le matériel et l'organisation collective, et en tentant de les dénouer avec le moins de risque possible. Ce sont des situations de combat réel et c'est le domaine réservé des professionnels. Il y a aussi l'enjeu de la « self-défense ». Si je voulais la définir, je dirais que c'est une situation critique qui doit se résoudre en deux secondes. Après ces deux secondes, c'est un combat qui commence, c'est le meilleur qui gagne et c'est encore différent. Cela devient notre domaine de compétence. C'est dans ce cadre, avec des règles précises, qui éliminent bien sûr les gestes les plus dangereux, avec les protections adéquates, que nous pouvons proposer à un large public qui s'entraîne trois fois par semaine de venir s'éclater avec nous dans la recherche et le plaisir.

Comment définiriez-vous la philosophie du karaté mix ?

On peut reprendre ici ce que disait Mas Oyama, le créateur du kyokushinkaï : « *l'essence du karaté, c'est le kumite* ». C'est que nous proposons. Un cadre de combat ouvert à toutes les expériences de pratique martiale, qui vous permet de toucher à l'efficacité de votre propre vécu, de vos propres compétences. Le karaté mix, c'est ce qui réunit les trente-deux styles de karaté que l'on retrouve dans le notre fédération. Si vous venez en stage, vous n'apprendrez pas la garde de Jérôme Charles, ni son coup de poing. Ce serait une très mauvaise idée. Nous avons des experts de la fédération, comme Bernard Bilicki par exemple, qui viennent nous faire réfléchir et progresser sur certains points. Bernard va nous proposer des techniques pour écarter la menace et s'éloigner, qui peuvent être très utiles. Quand je regarde Jérôme Crétinier projeter et rester debout, je me dis que c'est très intéressant, y compris pour moi. Je sais par la préparation militaire que, quand tu descends et que tu dois remonter, le cœur en prend un coup, c'est donc aussi une excellente façon de saper la force mentale



Pionnier du combat réel en France, Yann Charles a transmis le «virus» à son fils Jérôme.

Denis Boulanger
FFKaraté

Emmanuel Charlot
Sen No Sen

et physique d'un adversaire. Cela vient enrichir ma réflexion. Récemment, j'ai eu l'occasion de partager avec Serge Cal qui a des amenées au sol qui m'ont vraiment donné envie de les intégrer dans ma propre pratique.

Votre rôle à vous est-il donc différent ?

En ce qui me concerne, je ne me présente pas comme quelqu'un de meilleur qu'un autre, qu'il faudrait imiter. Je me perçois comme celui qui est le garant de votre processus personnel au sein du karaté mix. Je l'ai déjà dit : venez comme vous êtes. Les disciplines de combat sont « efficaces » par elles-mêmes. Vous pouvez utiliser votre art d'entrer et de sortir de la distance appris au karaté traditionnel, ou votre science de l'amenée au sol. C'est à vous de construire en fonction de ce que vous êtes. Chacun est comptable de soi-même à travers les bonnes pratiques qui sont à notre disposition. Vous savez, même dans des disciplines très codifiées comme la boxe anglaise, un Mexicain ne fera pas forcément la même qu'un Américain. Un kick-boxer auquel on retire ses protège-tibias est tout de suite un peu perdu... Notre projet passe par une forme de déconditionnement pour retrouver la valeur des techniques et des styles en combat, au-delà de nos limites personnelles, de nos blocages du moment.

Mais alors, que proposez-vous comme contenu ?

Une cohérence globale liée à une approche plus ouverte du combat, organisée au plan national avec Mohamed Messadaoui. À chaque début de stage, je fais travailler du « shadow », juste les déplacements, sans frappe dans un premier temps. D'abord parce que le combat, c'est aussi de la condition physique. C'est sur cette base que l'on peut commencer à aider chacun à réfléchir. Ta garde, je ne vais pas la changer, mais il faut peut-être la modifier légèrement, parce que des appuis vraiment trop écartés, ça ne va pas être bon pour ce que l'on va faire ensuite, avec le contact, les projections et les amenées au sol possibles, le combat au sol. Si tu es sur un déplacement linéaire avant-arrière, il faut peut-être commencer à tourner... Nous avons trente-deux disciplines dans cette fédération, et beaucoup de pratiquants qui ont déjà un parcours complexe et riche de recherche personnelle. Il faut leur offrir à la fois la liberté d'essayer, de réformer à leur façon leur propre patrimoine technique et postural, et le cadre pour le faire en évitant les blessures. Il faut aussi pouvoir revenir le lundi matin au boulot sans être marqué et garder le plaisir de pratiquer, le plus longtemps possible.

> ***« Après ces deux secondes, c'est un combat qui commence, c'est le meilleur qui gagne et c'est encore différent »***



CHAMPIONNAT NATIONAL SANDA
LE VENT DU SUD

Près de 300 combattants, un niveau technique élevé, un public passionné au rendez-vous, le sanda a vécu un week-end haut en couleur le week-end dernier à Vitrolles.





Patrick Urvoy
FFKaraté









Jules Naud, responsable national de la logistique du wushu, membre du comité national et expert fédéral

«Développer le sanda à sa juste valeur»

« En tant que responsable de la logistique du wushu au niveau national, je peux dire que cette compétition s'est très bien passée. Tout le monde s'est parfaitement coordonné pour offrir un bel événement aux spectateurs, et pour mettre les athlètes et les coaches dans les meilleures conditions. Mon équipe et moi-même ainsi que le responsable de l'arbitrage, le responsable de la compétition, le président du wushu ou encore Olivier Beaudry, DTN adjoint en charge des disciplines associées ainsi que ses adjoints… chacun a apporté sa pierre à l'édifice. La discipline est encore sous-représentée en France. Et en tant qu'expert fédéral, je pense que c'est en organisant des compétitions de qualité comme celle-ci que nous parviendrons à la développer à sa juste valeur. »





Jules Naud et Mounir Harrathi (membres de la direction du Wushu Kung Fu)









Olivier Remy
Sen No Sen



BODY KARATÉ

Élodie Caby fixe le cap

DE SA PASSION À SA PROFESSION, L'ITINÉRAIRE D'ÉLODIE CABY S'ENTRELACE AVEC CELUI DU BODY KARATÉ. LICENCIÉE, PROFESSEUR, COMPÉTITRICE, ARBITRE ET RÉFÉRENTE TECHNIQUE, DÉCOUVREZ LES COULISSES D'UNE DISCIPLINE EN PLEINE ÉVOLUTION À TRAVERS CELLE QUI EN DÉFINIT LES CONTOURS.

LA DÉCOUVERTE D'UNE VIE

« J'ai commencé le karaté en 1990 à l'âge de dix ans, car un club avait ouvert à deux pas de chez moi. Mon frère, plus âgé, s'y était inscrit. Moi qui n'avais pas trop envie de faire de danse ou d'équitation, forte d'un côté garçon manqué, très bagarreuse, je l'ai suivi, et ça m'a beaucoup plu. Il y avait très peu de féminines dans mon club, j'étais la seule de mon groupe. Avec les études et la vie d'adulte, j'ai dû faire une pause dans ma pratique pendant quelques années. Mais je ne suis jamais restée trop loin du karaté. J'ai repris en 2005 dans un autre club, où je suis restée près de sept ans. C'est là-bas que j'ai découvert le body karaté, cette discipline de fitness qui utilise des techniques de karaté, synchronisées en musique. Je n'en avais jamais entendu parler avant, mais ça m'a tout de suite intéressée. C'était le début d'une longue histoire. »

DE MULTIPLES CASQUETTES

« Le body karaté est très rapidement devenu ma discipline de prédilection, et j'en ai exploré tous les aspects. En 2013, j'ai passé mon diplôme d'instructeur fédéral. J'ai alors intégré l'Aniche Arts Martiaux Académie, club dans lequel j'ai ouvert une section body karaté. J'y donne des cours depuis 2014, ainsi qu'au Faches-Thumesnil Association Karaté depuis 2018. À partir de cette même année, j'ai aussi commencé à faire de la compétition en body karaté. J'ai terminé plusieurs fois troisième, puis deuxième, et enfin première de la coupe de France, l'an passé en individuel. En parallèle de mes rôles de professeur et de compétitrice, je fais de l'arbitrage, traditionnel d'abord, puis contact au niveau national depuis 2016. Ces différentes facettes de ma carrière, qu'elles soient révolues ou encore d'actualité, m'aident au quotidien pour développer le body karaté. »

ENCOURAGER LA COMPÉTITION

« En 2019, j'ai été nommée responsable technique régional du body karaté pour la région des Hauts-de-France. Et depuis le mois de juillet 2023, je suis référente technique nationale

du body karaté. Le président m'a donné carte blanche pour proposer des axes de développement de la discipline. Le premier, et l'un des plus conséquents, a trait à la compétition. En parallèle de quelques modifications du règlement, nous avons surtout créé un championnat de France, un gros changement tant sur la structure de l'événement que sur sa perception et sa portée. Notre but est d'apporter toujours plus de légitimité, de prestige au body karaté, mais aussi de reconnaissance pour les athlètes. Les arbitres body karaté sont quant à eux dotés d'un polo dorénavant, là aussi un moyen de légitimer leur rôle en leur donnant une identité propre. Et nous souhaitons mettre en place des stages d'arbitrage body karaté ouverts à tous les arbitres nationaux de la fédération, ce qui n'existe pas encore. »

FORMER PLUS ET MIEUX

« Je me concentre aussi sur la formation des instructeurs de body karaté. En ce moment même, nous sommes en train de créer des contenus pédagogiques sous forme de vidéos, qui seront mis en ligne, à disposition des professeurs qui ont besoin d'aide pour construire leur cours. Je mets également un point d'honneur à améliorer la formation continue, notamment celles des enseignants d'autres disciplines de la fédération qui souhaitent proposer des cours de body karaté dans leur club, ou de ceux qui en donnent déjà mais qui ont besoin d'un renforcement de leurs acquis pédagogiques. Cette année, treize participants ont pu profiter d'une journée de formation théorique et pratique dans les locaux de la fédération, une initiative qui n'avait pas été mise en place depuis des années. »

UN AVENIR PROMETTEUR

« À la fin de la saison 2022/2023, nous étions à près de six-mille licenciés body karaté, sachant que le nombre de pratiquants réels est bien plus important, car beaucoup sont licenciés dans une autre discipline de la fédération. Nous avons retrouvé les chiffres d'avant covid, et nous sommes même sur une tendance ascendante. Le nombre de licenciés augmente chaque année, ce qui est très encourageant. Notre souhait est de continuer à développer le body karaté, par exemple en ouvrant des clubs exclusivement dédiés à ce sport, pour en faire une discipline à part entière. Pour l'instant, en ce qui concerne cette année 2024, la compétition nationale est passée, mais il reste de nombreuses échéances régionales à suivre, ainsi que des stages. Et nous nous attelons dès à présent à préparer le calendrier de la prochaine année, en travaillant activement sur les axes de développements évoqués précédemment. »



Denis Boulanger
FFKaraté

Mélaine Cochonneau
Sen No Sen

« Notre but est d'apporter toujours plus de légitimité, de prestige au body karaté,mais aussi de reconnaissance pour les athlètes »



Arts Martiaux Sud-Est Asiatique

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2024

KALI ESKRIMA

18 MAI

MAISON DU JUDO - LYON (69)

+ D'INFOS SUR **FFKARATE.FR**

ARTS MARTIAUX SUD-EST ASIATIQUE
FFK