ARBITRAGE /// ILS ATTEIGNENT LE NIVEAU NATIONAL P.3

FFK

AMV /// UN STAGE DES EXPERTS INSPIRANT P.16

MAI 2024 **NUMÉRO #10**

OFFICIEL KARATÉ magazine



SUR LE TOIT DE L'EUROPE

Alizée Agier / **Nohan Dudon**

LES CHAMPIONNATS D'EUROPE EN IMAGES P.4

ÉDITO

Avec vous !

Pour la première fois depuis bien longtemps, je n'étais pas avec l'équipe de France pour un grand championnat. J'avais une bonne raison ! J'ai eu la chance de devenir papa quelques jours avant ces championnats d'Europe en Croatie. La famille avant tout, vous savez !

Loin du groupe mais cela ne m'a pas empêché de tout suivre... Quand tu es passionné ! Et je dois avouer que ça m'a bien titillé plusieurs fois d'aller combattre avec toute l'équipe. Devant l'écran, ce n'est vraiment pas pareil, et même parfois frustrant, mais ça permet aussi de prendre de la hauteur et de voir les petits détails que l'on ne perçoit pas forcément quand on est au cœur du groupe.

Bravo à tous, à Alizée et Nohan, pour leur titre de champions d'Europe, et à tous les autres médaillés individuels évidemment, Amine, Mehdi, Jordan, Virginie et Nancy, aux équipes féminines combat et kata toujours dans le coup ! Petite mention spéciale forcément aux gars avec Thanh-Liêm, Adrien, Ryan, Kilian, Younesse, Enzo, Raybak et Mehdi qui grimpent à nouveau sur le podium ... Or, argent et bronze en trois ans, c'est beau ! Les quatre équipes seront sur les prochains mondiaux et ça aussi c'est une super réussite !

Pour ceux qui sont montés sur les podiums, et ceux qui ne sont pas médaillés, continuez à vous battre, à tout donner à l'entrainement et allez chercher ce leadership ! Foncez, imposez-vous !

À très bientôt

Steven Da Costa



© FightArt

SOMMAIRE

ACTUALITÉS ..... P. 3

CHAMPIONNATS D'EUROPE
CŒURS VAILLANTS ..... P. 4
MISSION ACCOMPLIE ..... P. 8

ALIZÉE AGIER
L'ÉLOGE DE LA CONSTANCE ..... P. 10

NOHAN DUDON
TEL UN AIGLE IMPÉRIAL ..... P. 12

BRUNO VERFAILLIE
« PARA, L'ESPRIT DE COMBAT » ..... P. 14

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS
UN STAGE DES EXPERTS PARTICULIÈREMENT INSPIRANT ..... P. 16

STAGE ESTIVAL KARATÉ ..... P. 20

Vous les avez manqués ?

→ Accédez ici aux numéros d'Officiel Karaté Magazine



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.

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.

ACTUALITÉS

ARBITRAGE /// Ils atteignent le niveau national


© Denis Boulanger / FFKaraté

Le championnat France combat minimes organisé fin avril à Vannes a permis à vingt-cinq candidats issus de toutes les ligues régionales de passer leur examen d'arbitrage kumité niveau B, marquant ainsi leur accession au premier échelon national d'arbitrage. Ont ainsi réussi l'examen : Mohammed Abbadi, Norhane Bekrar, Kelly Funel, Nour Homri, Halima Mous, Caroline Ngoan, El Houssine Sahel, Taoufik Zaouti (Île-de-France), Tymothé Dunet (Centre-Val de Loire), Cassandre Barthélémy, Charles Bessa, Araceli Morales (Nouvelle-Aquitaine), Youness Kandoussi, Patient Kibundila Luhuta (Hauts-de-France), Mathylde Herbe (PACA), Thomas Flores (Grand Est), Amine Sidali (Occitanie), Ossama Kharbou, Gwenole Mabil (Pays de la Loire), Yahya Aokach (Bretagne). Dès le samedi matin, les candidats ont été soumis à un examen théorique portant sur la nouvelle réglementation, suivi d'un entretien avec les membres du jury pour évaluer leur compréhension des points d'arbitrage spécifiques. Tout au long du week-end, les prétendants ont été évalués par cinq examinateurs, mettant en lumière leurs compétences pratiques, notamment en tant que juges lors de situations de match. La journée de dimanche a débuté par un stage matinal animé par le président de la commission nationale d'arbitrage (CNA), Bruno Verfaillie, sur le thème de « *l'engagement et la responsabilité au sein de la communauté arbitrale française* ». Cette exigence du niveau national a abouti à un taux de réussite remarquable de 84%. Et Bruno Verfaillie de souligner la progression possible dans l'arbitrage : « *Lors de cette session, caractérisée par un nombre important de candidats, nous avons pu évaluer leurs compétences en mettant l'accent sur la mission de juge, qui doit être performante dans la délivrance des points. Ce diplôme marque une étape dans la progression de la pratique de l'arbitrage, mais il ne s'agit pas d'une fin en soi. Dans deux ans, ces candidats auront l'opportunité de perfectionner leur pratique et de se projeter vers l'examen kumité "A", axé sur les rôles et missions de l'arbitre.* »

Le prochain examen national au calendrier sera d'ailleurs celui de kumité "A", qui se déroulera lors de la coupe de France des corporations les 22 et 23 juin à Villebon-sur-Yvette.

KYOKUSHINKAÏ /// Projets d'avenir

Une réunion de la commission nationale kyokushinkaï s'est déroulée le 24 avril dernier au siège de la fédération. Au programme, entre autres sujets abordés : le bilan de la coupe de France, les actions à mener d'ici la fin de saison et les nombreux projets d'animation et de développement pour l'année 2024-2025. « *Cette réunion collégiale du karaté kyokushinkaï se tient deux fois par an et chaque fois que nécessaire. Elle nous permet de nous rencontrer, d'échanger et d'oeuvrer pour une politique fédérale commune de développement pour les clubs* », souligne Romain Anselmo, ancien champion du monde combat devenu expert de la discipline.



De gauche à droite sur la photo : Marc Rose, Vincent Simon, Romain Anselmo, Jacky Lajoinie (président), Olivier Vity et Hubert Gégout.

CHAMPIONNATS D'EUROPE
COEURS VAILLANTS

Avec dix médailles dont deux titres, l'équipe de France a brillé sur les tatamis de Zadar.



Mehdi Filali, médaillé de bronze +84kg et par équipes



Jordan Fonteney, médaillé de bronze déficience intellectuelle

Denis Boulanger
FFKaraté



Virginie Boyer, médaillée de bronze kata fauteuil



L'équipe combat féminine de Jennifer Zameto, Thalya Sombe, Léa Avazéri (et Alizée Agier absente sur la photo), médaillée de bronze



Nohan Dudon, médaillé d'or déficience visuelle



L'équipe combat masculine de Kilian Cizo (Avec Adrien Marques, Enzo Berthon, Mehdi Filali, Younesse Salmi, Thanh-Liêm Lê, Raybak Abdesselem et Ryan Gari), médaillée de bronze



L'équipe féminine kata avec Léa Severan, Marie Bui et Maï-Linh Bui, médaillée de bronze



Alizée Agier,
championne d'Europe -68kg



Amine Hellal,
médaillé de bronze -60kg

Olivier Remy
Sen No Sen



Nancy Garcia,
médaillée de bronze +68kg

CHAMPIONNATS D'EUROPE

Mission accomplie

AVEC SEPT MÉDAILLES DONT LE BEAU TITRE D'UNE RADIEUSE ALIZÉE AGIER, MAIS AUSSI TROIS MÉDAILLES EN PARA-KARATÉ PARMI LESQUELLES L'OR DE NOHAN DUDON, LA FRANCE EST DANS SES MARQUES. ELLE RÉUSSIT SURTOUT LA MISSION DÉLICATE QU'ELLE S'ÉTAIT DONNÉE POUR CE CHAMPIONNAT CONTINENTAL : QUALIFIER TOUTES SES ÉQUIPES AUX PROCHAINS CHAMPIONNATS DU MONDE.



© Denis Boulanger / FFKaraté

Zadar, Croatie. La France réussit une performance à la hauteur des deux précédents championnats d'Europe en nombre de médailles. Sept récompenses, un joli chiffre comparé aux quatre médailles obtenues en 2019 et 2021. *« Nous allions à ce rendez-vous sans notre champion du monde Steven Da Costa et avec un Mehdi Filali encore en reprise de repères*, analysait le DTN Yann Baillon. *Il nous a manqué de faire basculer quelques combats importants pour obtenir plus de finales, mais nous pouvons être vraiment satisfaits.* » Sept médailles auxquelles s'ajoutent celles en bronze de Jordan Fonteney et de Virginie Boyer, ainsi que l'or de Nohan Dudon, en para-karaté.

Score de parité en combat individuel, avec deux podiums chez les garçons comme chez les filles. Mehdi Filali aura un peu déjoué en demi-finale des -84kg face à un Italien champion d'Europe espoirs en 2023. Il se contente cette fois du bronze. La meilleure nouvelle vient peut-être des -60kg avec la médaille de notre champion d'Europe espoirs à nous, Amine Hellal, qui atteint le podium. *« Il fait un très beau parcours dans une catégorie difficile, et dans laquelle on avait du mal à briller depuis dix ans, mais où on s'est beaucoup cherché. C'est un bon signe d'avenir. En -67kg, Younesse Salmi est parvenu à montrer qu'il avait le niveau, mais il devra hausser son niveau d'ambition et de préparation pour atteindre les grands*

podiums. En -75kg, il y a une très belle concurrence avec des combattants qui ont le potentiel. Kilian Cizo a manqué un peu de précision cette fois, mais il y en a un qui finira par prendre sa chance. Quant aux -84kg, c'était la première de Dany Makamata, il a appris et c'est à lui maintenant de se donner une nouvelle chance pour revenir avec de l'expérience en plus. »

Côté féminin, c'est du bronze pour Nancy Garcia en +68kg, son troisième podium continental consécutif, et de l'or pour Alizée Agier qui a survolé les débats en -68kg, et notamment la n°1 mondiale, la Suissesse Quirici, championne en titre, qu'elle écarte en finale d'un dernier uramawashi majestueux. « *Elle s'est interrogée sur la suite de sa carrière, on lui a demandé de s'occuper aussi des jeunes, et elle est au rendez-vous sur le tapis, elle prend ses responsabilités en équipe, c'est magnifique,* poursuit le DTN. *Quant à Nancy Garcia, quand elle aura vraiment conscience qu'elle en a les moyens, elle décrochera un titre. Tylla Levacher* (-55kg) *et notre récente médaillée mondiale Laura Sivert* (-61kg) *passent à côté sur ce rendez-vous, mais la première de Tiphaine Bonnarde* (-50kg) *est intéressante. Elle bat des filles fortes et montre qu'elle est bien présente et que nous avons raison de faire confiance aux championnats de France pour sélectionner nos athlètes.* »

LES ÉQUIPES, ENJEU MAJEUR

C'était du côté des équipes que l'enjeu était finalement le plus fort. Car si, en 2024, il n'y a pas de championnats du monde individuels à venir, il y en aura un par équipes, à Pampelune en novembre, pour le combat comme le kata, avec désormais des qualifications à assurer. À la veille de l'événement, seule l'équipe masculine combat était déjà sur les listes grâce à son podium aux derniers championnats du monde. Elle assure la médaille de bronze, sans Steven Da Costa. « *Il lui a sans doute manqué un leader en quarts contre une équipe grecque qui revient bien, et qui a su faire des positionnements intelligents avec leur champion d'Europe des -60kg en dernier combattant, mais nos Français n'ont pas tremblé ensuite jusqu'à la médaille.* » Les féminines, en revanche, avaient absolument besoin d'un podium, si possible d'une finale puisqu'une seule nation médaillée de bronze était qualifiée, celle qui avait été battue par le vainqueur. Après un parcours impeccable, la France faisait jeu égal contre l'Allemagne en demi-finale et s'inclinait sur un quatrième combat décisif. Victoire en place de trois pour la France, deuxième médaille d'or de suite pour l'Allemagne. Et de deux.

> ***« Nous avions privilégié les équipes dans la préparation… Nous avons atteint tous nos objectifs de qualification »*** Yann Baillon, DTN

Le kata n'avait guère donné de signes positifs avec deux défaites individuelles rapides, contre des adversaires a priori à portée, Franck Ngoan laissant passer le technicien suédois qui allait en profiter pour emporter une historique médaille de bronze pour son pays. En équipe en revanche, la France a tenu son rang, ne s'inclinant que sur l'Italie pour le trio féminin qui allait chercher le bronze, l'Espagne puis l'Italie en petite finale pour le trio masculin. Des classements suffisants pour une double sélection aux championnats du monde. « *Nos équipes, qui sont pourtant jeunes et récemment remaniées, sont capables d'atteindre des notes très hautes, ce qui est très encourageant pour la suite. Le renouveau du kata français passera par eux.* »

De quoi conclure une belle semaine… qui a aussi vu la France rayonner avec son équipe para. Une équipe soudée, enthousiaste et performante, à l'image du titre de Nohan Dudon en déficience visuelle. « *Son Gankaku magistral en finale vient récompenser beaucoup de travail et concrétiser les ambitions légitimes que nous plaçons en lui,* commente Manon Spennato, coach para-karaté. *C'était éclatant* (plus de quatre points d'écart avec son adversaire azerbaïjanais Nihat Mammadzada, NDLR), *comme un point final après le très bon travail de Jordan Fonteney et Virginie Boyer, sur le podium eux aussi alors que nos deux autres représentants, Charlène Odin et Alexandre Schoegel, tous les deux cinquième, étaient aussi du rendez-vous des petites finales.* »

Et Yann Baillon, pour conclure, de se projeter vers l'avenir. « *Nous avions privilégié les équipes dans la préparation, avec des stages à Bordeaux, à Lorient… Nous avons atteint tous nos objectifs de qualification et nos représentants en individuels se sont montrés eux aussi à la hauteur. À nous de voir comment on peut gérer une préparation plus exigeante avec les calendriers des tournois internationaux.* »

Denis Boulanger
FFKaraté

Emmanuel Charlot
Sen No Sen

DIX ANS APRÈS SON INOUBLIABLE TITRE MONDIAL CONQUIS À TOUT JUSTE VINGT ANS, C'EST EN PATRONNE CHEVRONNÉE QUE LA BOURGUIGNONNE S'EST OFFERT SA SECONDE COURONNE CONTINENTALE APRÈS CELLE DE 2019. UNE COMPÉTITION COMME ELLE ASPIRE À EN VIVRE BIEN D'AUTRES DANS LE FUTUR.



ALIZÉE AGIER

L'éloge de la constance

Elle a beau avoir été de tous les grands rendez-vous depuis les championnats d'Europe 2013 – soit cinq mondiaux et dix levées continentales, Alizée Agier n'est pas rassasiée, ni même rattrapée par la routine. *« Je ne savais même pas que j'en étais à mes dixièmes "Europe"*, sourit-elle à l'heure de se retourner sur cette intense semaine croate. *Avec l'expérience, je sais désormais composer avec la pression de ces épreuves de référence, et j'ai su rester solide en éliminatoires même si je ne peux pas dire que les sensations étaient là. »* Son 2-0 contre la Kosovare Vlera Qerimi davantage en tête que son 10-2 initial contre la Biélorusse combattant sous pavillon neutre Maryia Aliakseyeva, la native de Semur-en-Auxois savait qu'il fallait hausser le ton en demie pour s'éviter un énième combat pour du bronze – comme lors de ses deux derniers mondiaux, remportés, et ses trois derniers championnats d'Europe, pour une victoire. *« J'ai beau être assez régulière en compétition, cela faisait quand même beaucoup de petites finales disputées ces dernières années, tandis que mes deux dernières sorties en K1 Premier League n'avaient pas été fameuses. Lors de la préparation, j'ai su me recentrer sur moi-même, pour me concentrer sur l'instant présent et avancer dans un état*



> ***« Ce titre est là pour montrer que ma soif de médaille demeure intacte »***

d'esprit de progression dans les détails. Savoir souffler et prendre du repos quand tout s'enchaîne, entre compétitions et stages, ça s'apprend également. La flamme était en tout cas bien là en Croatie ! »

CONCENTRATION ET TRANSMISSION

Les deux 6-2 qu'elle infligeait à l'Espagnole Maria Isabel Nieto Mejias, puis à la tenante du titre et leader mondiale Elena Quirici pour conclure sa route au sommet du podium, en étaient la plus probante démonstration. *« J'ai mis pas mal de points, avec des coups de pied qui m'ont permis de sécuriser les fins de combat. Le maître mot de la finale, contre cette adversaire que je connais par cœur, était la concentration, et même l'endurance de concentration pour être plus précise. Avoir réussi à ne pas perdre l'objectif de bout en bout me fait extrêmement plaisir, et ce titre est là pour montrer que ma soif de médaille demeure intacte. Après, je sais que rien n'est jamais acquis et qu'il faut persévérer à longueur d'entraînement pour rester performante. »* Si possible dès cet automne à l'occasion des mondiaux par équipes de Pampelune (Espagne), nouvelle épreuve que découvriront bien Alizée et ses partenaires de l'équipe de France féminine combat après le bronze obtenu ce week-end sur la côte dalmate. Un autre moment fort de la virée de la combattante de l'AAS Sarcelles. *« Après la déception de notre septième place aux derniers championnats du monde, nous voulions de nouveau prouver notre valeur, et chacune a pris son rôle à cœur. Capitaine, je suis davantage là pour rassurer, faire profiter de mon expérience et trouver les mots pour souder l'équipe. J'ai eu la chance de pouvoir également transmettre aux équipes de France jeunes lors des derniers championnats d'Europe à Tbilissi, c'était hyper enrichissant. »* À l'aube de sa trentaine, qu'elle atteindra début juillet, Alizée Agier a encore beaucoup à donner pour le karaté français.













Denis Boulanger
FFKaraté

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen

EN PROGRESSION CONSTANTE, LE VAROIS DE VINGT-DEUX ANS A DÉCROCHÉ L'OR EUROPÉEN EN PARA-KARATÉ CATÉGORIE DÉFICIENCE VISUELLE. UNE TRAJECTOIRE PEU COMMUNE POUR UN COMPÉTITEUR QUI SE PROJETTE LOIN.



NOHAN DUDON

Tel un aigle impérial

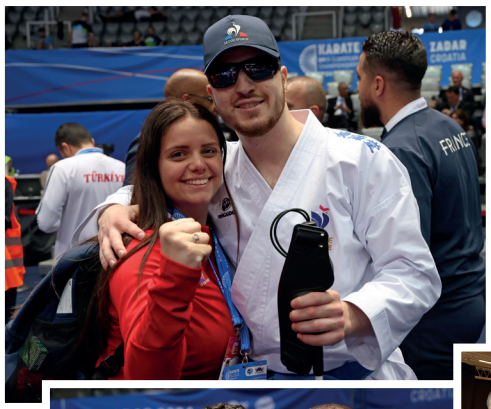


C'est à l'âge de trois ans que Nohan Dudon, atteint du syndrome de Lyell, perd la vue. Ses parents l'inscrivent un an plus tard au karaté. Sur les tatamis, il crée du lien et trouve son terrain d'expression. « *Pour moi, le karaté a longtemps été un simple loisir. En revanche, dès le début, j'ai pratiqué avec les valides. Je ne pensais même pas à faire des compétitions para, d'autant que ce n'était alors pas développé. Je m'adaptais à mes partenaires, ils s'adaptaient à moi, et il n'y avait plus de différence entre eux et moi.* » Un plaisir simple de pratiquer qui prend une tout autre dimension au début des années 2010. Le néo-champion d'Europe raconte. « *J'ai participé à mes premières compétitions nationales au collège, puis à mes premiers championnats de France kata en 2016. Je me mesurais encore aux valides. Quand j'arrivais sur le tatami avec ma casquette et mes lunettes de soleil, il y avait des regards évidemment, sans doute quelques réticences, il a fallu expliquer, mais ça a été accepté au fur et à mesure. En parallèle, le para-karaté commençait à se développer.* » Lui trouve la clé de l'apprentissage. « *Quand j'ai commencé, je travaillais avec des élastiques, des poids, des mannequins, pour sentir la position. J'ai un petit peu de vision, donc je pouvais aussi me baser sur des vidéos, les grossir, les regarder au ralenti. Je travaille avec des gens performants, qui savent me transmettre les bonnes informations à l'oral pour m'expliquer, par exemple, quel muscle contracter pour tenir telle posture.* »

TROP JEUNE POUR LES EUROPE 2018

L'adolescent se fait petit à petit un nom, et trouve sa place. « *En 2018, je suis devenu champion de France para. Étant mineur, je n'ai pourtant pas pu participer aux championnats d'Europe. Alors j'ai attendu mon tour, je me suis préparé, j'ai pris*





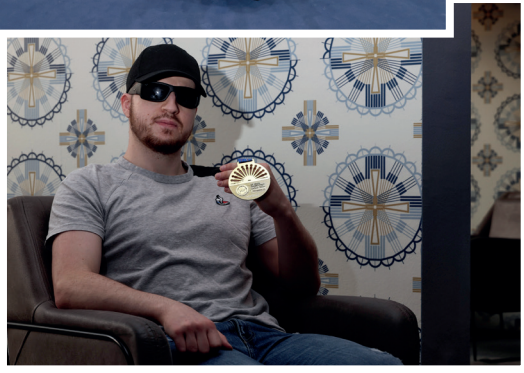












Denis Boulanger
FFKaraté

Mélaine Cochonneau
Sen No Sen

part à d'autres compétitions, j'ai fait des médailles, et j'ai progressé dans ma pratique. » Si le covid-19 prive Nohan de plusieurs occasions, il peut finalement participer à ses premiers mondiaux en 2021. « *J'en suis reparti avec une médaille d'argent, et ça a été le début d'une belle série. J'ai enchaîné avec tous les championnats internationaux les années suivantes, avec un podium à chaque fois. J'ai aussi eu la sensation de m'améliorer de compétition en compétition, d'arriver plus fort à chaque fois... Une nécessité parce que tous mes adversaires progressent aussi régulièrement.* »

UN BOND DANS LA PRÉPARATION

Pour enfin accrocher son titre continental après deux médailles de bronze en 2022 et 2023 et une nouvelle médaille mondiale en octobre dernier, le karatéka s'est préparé à tous les niveaux, montant d'un cran tous les curseurs de l'exigence. « *Ces derniers mois, j'ai changé de club, d'entraîneur, d'université, de ville. J'ai signé à l'AAS Sarcelles, et j'ai commencé à travailler différemment avec Ahmed Zemouri, Manon Spennato et Lucas Jeannot. J'ai toujours eu beaucoup de puissance et de force dans mes katas, mais je pêchais en technique. J'ai donc travaillé sur la finesse de mes trajectoires et de mes positions.* » La clé, c'est aussi cette préparation mentale mise en place pour aborder la compétition dans un bon état d'esprit. « *Pour pouvoir m'exprimer pleinement, poser mes appuis, être précis dans les gestes, je devais gagner en sérénité. Avec l'équipe, nous nous sommes concentrés sur une ambition : être impérial.* »

Dans sa catégorie à Zadar, Nohan Dudon a fait face aux meilleurs. « *Ma poule était restreinte. Je n'ai eu qu'un tour éliminatoire que j'ai passé sans accroc, ce qui m'a envoyé directement en finale. Je suis resté à l'écoute de mes sensations, sans penser aux petits problèmes, aux bruits dans la salle. Je me devais de confirmer ma place. J'étais prêt pour ça, et je savais que c'était mon moment.* » Un état d'esprit qui l'a porté jusqu'à la victoire, avec un écart de presque quatre points sur son adversaire. « *Je me suis senti bien tout du long. Et quand les Français ont crié très fort à l'annonce des résultats, j'ai compris que j'avais gagné. À ce moment-là, j'étais dans un état second. Vraiment une très belle sensation...* » Un moment partagé avec sa famille, qui l'a soutenu à distance. « *Ils étaient tous devant la télévision pour m'encourager, et ont crié de joie à l'annonce de ma victoire. Ils ont même tiré des feux d'artifice dans mon quartier de Vins-sur-Caramy.* »



© Photos : Denis Boulanger / FFKaraté

Bruno Verfaillie « Para, l'esprit de combat »

Avec trois médailles pour cinq engagés et un esprit qui donne un éclat unique au collectif, les représentants français en para-karaté ont une nouvelle fois brillé. Des parcours, un bloc souriant et performant qui irrigue le collectif France tout entier, y compris l'ensemble de l'équipe d'encadrement (Yann Baillon, Olivier Beaudry, Nadir Benaïssa, Alexqndre Biamonti, Lucas Jeannot, Ayoub Neghliz, Manon Spennato), les kinés (Gwenaëlle Delalande, Guillaume L'Huby), le « doc » Maxime Virassamy mais aussi les élus qui avaient fait le déplacement, dont Bruno Verfaillie. Pas vraiment un hasard. *« Les performances de Nohan, Jordan, Virginie, Alexandre et Charlène me touchent car j'ai moi-même la chance de voir, dans mon club de l'ASPTT Lille, ce que cela demande d'engagement et de travail »*, soulignait, ému, le président de la commission nationale d'arbitrage sollicité pour son avis technique en amont de la compétition, mais qui enseigne aussi à Bilel Ahrouch. *« Un karatéka trisomique qui avait brillamment réussi son passage de deuxième dan quelques jours plus tôt après neuf ans de pratique. J'ai eu la chance, lors de mes dix-huit dernières années de carrière dans l'enseignement scolaire, de comprendre mieux ces hommes et ces femmes porteurs de handicap. Ces médailles, ces prestations en soi, sont donc vraiment l'expression de beaucoup de travail de leur part, l'esprit de combat au sens propre du terme. À Zadar, nous sommes restés à notre place, là pour les encourager et les féliciter surtout, mais cette proximité, cette vie de groupe de l'équipe de France, sont un régal. Quand Nohan nous lance "Je me suis préparé pour gagner " et qu'il file gagner sa finale, quand on voit Jordan changer de visage et entrer en concentration au moment de monter sur le tatami après ses moments de fusion avec Ayoub* (Neghliz), *ou Virginie venir serrer Alexandre dans ses bras, ce sont à la fois des instants intimes et des moments qui nous rendent fiers d'avoir ces combattants qui nous représentent.»*

JORDAN FONTENEY, la preuve par cinq !

Le Toulonnais Jordan Fonteney, membre de l'équipe de France de para-karaté depuis près de dix ans, déjà sacré au niveau continental en 2018, vice champion d'Europe lors de la dernière édition et deux fois médaillé de bronze (2019 et 2022) a réalisé une jolie performance à Zadar. Son père André, toujours à ses côtés avec Ayoub Neghliz, en parle avec fierté. *« Jordan a énormément travaillé pour ce championnat, avec deux à trois entraînements par jour, et des nouvelles choses mises en place comme de la musculation. Nous avions déterminé tous ensemble un objectif : la première place. Mais je ne suis absolument pas déçu de sa performance. Il a décroché une très belle troisième place. »* Une cinquième médaille européenne qu'il a fallu aller chercher. *« Dans sa poule, Jordan est tombé sur le champion en titre, l'Italien Mattia Allesina, qui l'avait battu en finale l'an passé déjà. Il est resté derrière lui tout au long de la compétition. Il espérait gagner avec toute la préparation qu'il y avait derrière, mais le tirage au sort a certainement fait la différence. À lui de se remettre au travail maintenant, pour passer ce cap. »* Une troisième place accompagnée de beaucoup d'émotion. *« Depuis qu'il est en équipe de France, la sœur de Jordan, Megan, n'avait jamais fait le déplacement. Elle a décidé de lui faire une surprise à Zadar, et est venue l'encourager dans les tribunes et l'embrasser après son podium. C'était un grand moment de joie. »* Communicative à l'ensemble de l'équipe de France dont il est devenu, au fil des années, comme un porte-bonheur.





VIRGINIE BOYER, « la flamme du groupe »

Virginie Boyer, quarante-neuf ans, n'en était pas à son premier championnat d'Europe en kata fauteuil, une compétition qu'elle aime vivre avec l'équipe de France. *« Je me suis très bien sentie, autant pendant la préparation que la compétition. J'ai beaucoup apprécié l'ambiance de l'équipe, qui a pas mal évolué ces derniers temps. Il y a vraiment une flamme particulière dans notre groupe. »* Une ambiance qui l'a clairement poussée vers le haut en termes de performance. *« J'ai eu quelques problèmes physiques cette année, mais on m'a tout de même fait confiance pour ce championnat. J'obtiens une médaille de bronze, et je monte une nouvelle fois sur le podium, ce qui a toujours été le cas depuis 2019. Je suis heureuse de vivre tout cela à mon âge, et d'avoir toujours autant de plaisir à pratiquer. Le karaté, je l'ai dans la peau »*, explique la souriante Aixoise, déjà concentrée sur la suite. *« Je repars encore plus déterminée, avec de bonnes idées, des axes d'amélioration donnés par Manon Spennato et Lucas Jeannot. Je veux passer un palier et arriver en finale l'année prochaine. Je suis en très bonne forme physique et je sais que j'en suis capable. »*

ALEXANDRE SCHOEGEL, au bout de lui-même

Il s'est démené. Alexandre Schoegel, qui représentait la France en fauteuil, a vécu ces championnats d'Europe avec une escarre au dos. *« Le médecin m'a dit que je ne devais faire subir aucun frottement à mon dos. Je voulais absolument participer à cette compétition, donc j'ai enlevé le dossier de mon fauteuil. Je me suis beaucoup entraîné, j'ai progressé, et je suis arrivé super motivé à Zadar. »* Malgré sa blessure, le Gardéen s'est battu lors de ses trois tours. *« Je termine quatrième de mon premier tour, puis troisième du second. Je perds finalement ma petite finale d'un point face au vice champion du monde en titre, l'Italien Valerio Di Cocco, et termine ainsi cinquième de cette compétition. La concurrence est forte dans la catégorie, avec un niveau élevé, c'est comme ça, je continue d'apprendre. »* Une compétition dont il attendait sa première médaille continentale, mais après laquelle il tire pourtant du positif. *« J'ai tout donné, j'étais en transe, épuisé même après mon dernier passage. Il m'a manqué un petit peu de puissance et de force, mais je suis heureux de savoir que je suis allé au bout de moi-même. Je serai à la prochaine compétition, j'y pense déjà, et je sais que ça sera différent. »*





CHARLÈNE ODIN, si proche du bronze

Charlène Odin, médaillée de bronze aux championnats du monde en 2021, médaillée européenne 2022, cinquième l'an passé de l'épreuve continentale après l'avoir emporté en 2019, est repartie de Zadar avec une nouvelle cinquième place. Une déception, après une médaille de bronze qu'elle a laissé échapper de peu, mais une nouvelle étape qui construit la vie de la Bretonne de trente-deux ans, comme le confie sa sœur Céline, toujours présente à ses côtés. *« Ça a été une belle compétition. Charlène a malheureusement eu un déséquilibre sur son premier kata, ce qui l'a fait sortir troisième de sa poule. Elle a néanmoins réalisé un magnifique kata pour la médaille de bronze, ne s'inclinant que de 0,4 point. »* Il s'en est fallu de rien. *« Cette salle de Zadar était en forme de dôme, presque comme une arène. Charlène m'a dit "Je suis le lion". Là, j'ai compris qu'elle rentrait dans son mode guerrière. Après son premier passage, elle ne s'est pas laissé démotiver, elle est repartie sur le tatami avec l'objectif de tout casser, et elle a tout donné. C'est comme cela que l'on avance et c'est ce que je veux retenir. »*

Denis Boulanger / FFKaraté — OR et MC / Sen No Sen

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS
UN STAGE DES EXPERTS PARTICULIÈREMENT INSPIRANT

Organisé au centre national de Castelnau-le-Lez, ce stage incontournable qui réunissait neuf experts a accueilli près de deux-cents stagiaires.









Patrick Urvoy
FFKaraté








VÕ CỔ TRUYỀN
VĂN LANG VÕ ĐƯỜNG


FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ
FRANCE KARATÉ
















功夫
功夫











Paroles de profs

Frédéric Germain
(Kung-fu Vietnamien Xuan Long, Garons, Gard)
« Il n'y a pas tant d'événements capables de rassembler tous les arts martiaux vietnamiens. Ces stages en font partie. Le but de notre participation ? Améliorer nos acquis en s'enrichissant d'autres méthodes pédagogiques et de principes techniques. Le système d'ateliers tournants est, de ce point de vue, une excellente option. »

Cédric Gual
(Dojo Không Long, Châteaurenard, Bouches-du-Rhône)
« Nous étions en tout vingt-quatre du club, soit trois fois plus que l'an dernier. Notre motivation ? On ne pouvait tout simplement pas rater cette opportunité : un stage gratuit pour tous, à une heure et quart à peine de route, avec des experts d'autres styles… Il était impossible de manquer cela. J'en ai parlé un peu tardivement, mais je peux vous assurer que l'année prochaine nous serons encore plus nombreux. »

Adda Keliche
(Montpellier Viet Vo Dao, Hérault)
« Nous sommes un club de cent licenciés et je suis venu avec un quart d'entre eux ! Les stages sont toujours une occasion formidable de découvrir, d'ouvrir son esprit à d'autres méthodes, à d'autres armes, mais également, de faire des rencontres qui nous enrichissent humainement et techniquement. »

Paroles d'expert

Véronique Nguyen
(6e dang, Vo Thuat Van Vo Dao)
« Il me faut d'abord dire qu'il y a vraiment eu beaucoup de monde ! J'ai senti tout le week-end une envie sincère de pratiquer, de la curiosité, de l'ouverture à la connaissance, de la réceptivité… Apprendre la maîtrise de son corps pour faire de l'arme un prolongement. J'ai insisté là-dessus, expliquant qu'une maîtrise technique de plus en plus forte nous permet justement de donner du sens à notre martial, grâce à la dimension gestuelle et à la progression dans l'efficacité. Le sens, de notre quête à tous… »

LES 9 EXPERTS PRÉSENTS
Éric Bauer (8e dang, Trúc Liên Hoa Linh Quyên /Nôi Gia Võ Đao Viêt Nam), Marc Doury (7e dang, Long Haï Soni), Huynh Hung Mai (7e dang, style Võ Co Truyen Vietnam), David Tintillier (7e dang, style Võ Co Truyen Vietnam), Gilles Truong (7e dang, style Hau Quyen), Jean-Marc Rigolet (6e dang, Zen-concept arts martiaux vietnamiens), Véronique Nguyen (6e dang, Vo Thuat Van Vo Dao), Didier Baricault (6e dang, style Van An Phai et Tran Thuy Maï Han (5e dang, style Võ Co Truyen Vietnam).

Lire l'article en intégralité ici.

STAGE ESTIVAL KARATÉ

LA BASE
Le Temple-sur-Lot

29 juillet
02 août



COMBAT & KATA

ENCADRÉ PAR LE STAFF ÉQUIPE DE FRANCE

PRÉSENCE EXCEPTIONNELLE DU CHAMPION DU MONDE

MEHDI FILALI

CATÉGORIES MINIMES À U21

INFOS & INSCRIPTIONS SUR WWW.FFKARATE.FR

RENSEIGNEMENTS : 01 41 17 44 40 / STAGES@FFKARATE.FR

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ