ARBITRAGE /// BRUNO VERFAILLIE LANCE LA SAISON P.4
STAGE /// LE TEMPLE FAIT LE PLEIN P.16
EXPERT /// DOMINIQUE GALLO, « LA RECHERCHE DE LA LIBERTÉ » P.14
KRAV-MAGA /// CAP SUR LES MONDIAUX P.18

SEPTEMBRE 2024 **NUMÉRO #14**

OFFICIEL KARATÉ magazine



STAGE DES EXPERTS
LA PASSION AU CŒUR DE LA PRATIQUE

STÉPHANE MARI « ON NE TRANSMET QUE LA BASE » P.6

ÉDITO


© Denis Boulanger / FFKaraté

Bonne rentrée à tous !

Ces mots d'accueil traditionnels en début de saison sportive accompagnent nos dirigeants et professeurs de club, qui préparent depuis plusieurs semaines ce retour dans les dojos et salles d'entraînement de l'ensemble des disciplines représentées dans notre fédération et puis aussi leurs élèves, anciens et nouveaux, qui vont les rejoindre.

À la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées, nos étés restent studieux également. Nos dirigeants et responsables de commissions, la DTN, ses entraîneurs ainsi que nos athlètes sont actifs : rencontres de travail, experts, stage du haut niveau, stage des jeunes... Nos différents services en interne préparent de leur côté la nouvelle saison pour accueillir les clubs dans les meilleures conditions.

Une partie de tout cela est à découvrir dans ce magazine très largement plébiscité depuis sa relance dans cette version numérique. C'est le premier de la saison 2024-2025. Partagez-le avec vos adhérents, vos municipalités, vos sponsors...

Je vous souhaite une bonne lecture et une excellente reprise

Francis Didier,
Président

SOMMAIRE

ACTUALITÉS ..... P. 3

UN ÉTÉ DYNAMIQUE POUR BRUNO VERFAILLIE ..... P. 4

STÉPHANE MARI « ON NE TRANSMET QUE LA BASE »... P. 6

STAGE DES EXPERTS LA PASSION AU CŒUR DE LA PRATIQUE ..... P. 8

DOMINIQUE GALLO « LA RECHERCHE DE LA LIBERTÉ »... P. 14

STAGE DE TEMPLE-SUR-LOT L'ESPRIT D'ÉQUIPE ! ..... P. 16

KRAV-MAGA CHAMPIONNATS DU MONDE ..... P. 18

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

CAMPAGNE DE RENTRÉE /// Téléchargez les vidéos !

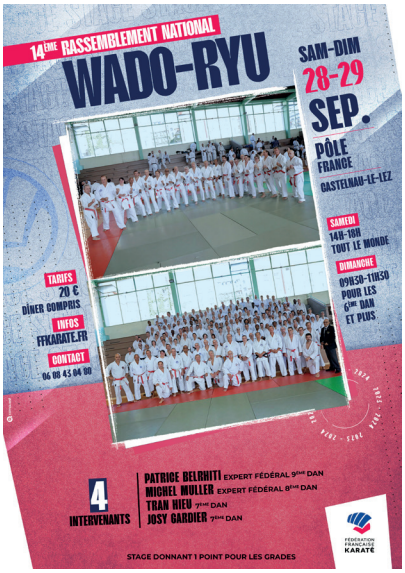


Dans le cadre de la campagne de rentrée 2024-2025, la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées met à disposition des clubs des vidéos de promotion des disciplines de la fédération. N'hésitez pas à les utiliser pour votre campagne de rentrée, lors de vos journées portes ouvertes ou bien à l'occasion des forums d'association.

STAGE /// Rassemblement wado-ryu : nous vous y attendons

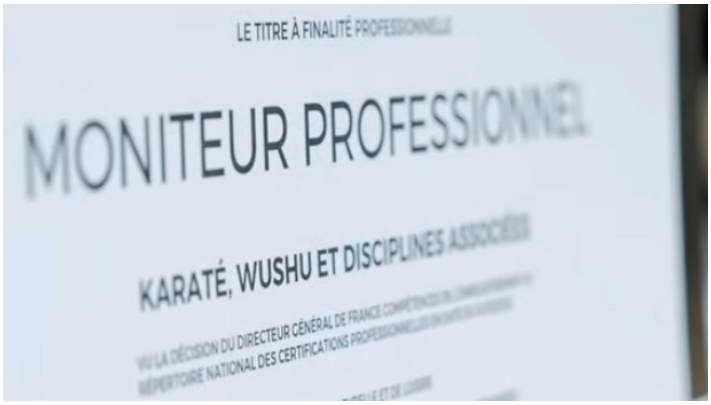
Le 14e rassemblement wado-ryu se déroulera au pôle France de Castelnau-le-Lèz les samedi 28 et dimanche 29 septembre (jour réservé aux hauts gradés). Y interviendront : Patrice Belrhiti (9e dan et expert fédéral), Michel Muller (8e dan et expert fédéral), Josy Gardier (7e dan) et Tran Hieu (7e dan) approche. Les quatre experts vous attendent en effet nombreux pour ce moment important de la saison.

Informations et inscriptions ici



FORMATION /// « Moniteur professionnel » : les inscriptions sont ouvertes !

Fort de son succès lors de la saison 2023-2024, le titre à finalité professionnelle est de retour en cette nouvelle saison. Plusieurs sessions de formation sont organisées tout au long de l'année. Retrouvez ici toutes les informations relatives à la formation. Pour rappel : le titre à finalité professionnelle (TFP) permet à son titulaire d'intervenir au premier niveau d'autonomie pédagogique contre rémunération en adéquation avec le niveau du public visé. Son objectif est d'amener une qualité d'enseignement et de reconnaissance dans les interventions pour améliorer le développement de la pratique et transmettre une technicité indispensable tout en garantissant des conditions de pratique sécuritaire aux pratiquants dans l'environnement concerné.



STAGE /// Le shito-ryu donne rendez-vous

Un stage shito-ryu gratuit, dirigé par les hauts gradés du style : Janick Poupée (8e dan et expert fédéral), Jean Éric Luque (7e dan et expert fédéral), Rahim Ndoye (7e dan et expert fédéral) et Alain Galiana (7edan) se déroulera le samedi 28 septembre prochain au Perray en Yvelines. Gratuit, ce stage est bonifié d'un point pour les passages de grades du 1er au 5e dan.

Retrouvez toutes les informations ici



UN ÉTÉ DYNAMIQUE POUR BRUNO VERFAILLIE

Notre président de la Commission Nationale d'Arbitrage a été sollicité pour des interventions partout en France durant cet été 2024. « *L'été, la Fédération ne s'arrête pas et j'ai été mis à contribution,* explique Bruno Verfaillie. *Je me suis ainsi rendu dans tout l'Hexagone avec grand plaisir, je suis intervenu à plusieurs endroits au gré de mes déplacements estivaux, comme je le fais chaque fois que c'est possible. Toutes ces rencontres sont très constructives, différentes les unes des autres : disciplines, âges, fonctions, athlètes, DTN, entraîneurs, dirigeants régionaux et nationaux, experts… à l'image de notre fédération plurielle finalement. J'aime cette période où les choses sont plus calmes pour répondre à leurs préoccupations et parler d'avenir* ». De nombreux échanges résumés ci-contre par les intéressés.



Avec Philippe Dherbécourt, secrétaire général de la fédération, au CNE de Castelnau-le-Lez pour préparer la prochaine saison.



AYOUB NEGHLIZ, entraîneur national kata

« Alors que nous sommes entrés dans la préparation des championnats du monde par un stage estival, l'intervention de Bruno Verfaillie portait sur les attentes de l'arbitrage international, et notamment en ce qui concerne le kata par équipes, et ce fut très intéressant. Son regard est différent de celui que nous pouvons avoir en tant que coaches, et les athlètes ont été très attentifs car cela ne peut que les aider pour performer. »





Avec Frédéric Césaro, président de la ligue Nouvelle-Aquitaine et Christine Césaro, présidente du comité du Lot-et-Garonne, lors du troisième stage estival de la FFKaraté organisé cet été à Temple-sur-Lot, en compagnie de l'entraîneur Nadir Benaïssa et du champion du monde Mehdi Filali.



DOMINIQUE VALÉRA, expert national de la FFK

« Voir Bruno assister à toutes nos interventions sur ce stage des experts démontrait son envie d'être là, d'aller à la rencontre des pratiquants animés comme lui d'une véritable passion pour le karaté. Cette fidélité fait plaisir à voir. »



DIDIER GARCIA, chargé de mission des AMSEA

« Ce fut un grand plaisir de lui faire visiter mon dojo, mis à la disposition des différents experts de la fédération qui souhaitent proposer des Masterclass à nos pratiquants. En parallèle, nous sommes revenus sur le programme de la saison à venir pour les AMSEA, avec quelques nouveautés qui seront prochainement annoncées. »



MOHAMED MESSADAOUI, responsable de la CNA karaté contact, full et interdisciplines

« Présent sur nos deux compétitions majeures de février, Bruno avait été agréablement surpris de l'ampleur des manifestations, mais aussi de l'aboutissement technique et tactique des engagés. En profitant de son passage en région PACA, nous avons donc pu évoquer, à la lumière de cette saison écoulée, le développement des projets de notre CNA karaté contact, pour laquelle il a de nouveau montré son fort intérêt. »



À Temple-sur-Lot avec le staff fédéral pour le stage estival FFK.

STÉPHANE MARI

« On ne transmet que la base »

CHAMPION DEVENU UN EXPERT RESPECTÉ, STÉPHANE MARI RÉVÈLE SON PARCOURS ET SA VISION DU KATA. ENTRE TRADITION ET INNOVATION, IL IDENTIFIE LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE SA VIE DE KARATÉKA AVEC DES MOTS JUSTES.

Comment vous est venue la passion du kata ?

J'ai commencé à pratiquer à l'âge de dix ans, un petit peu par hasard, au Karaté Club de Villeneuve-de-la-Raho, à côté de Perpignan. Je crois que je n'étais pas prédisposé à être un bon karatéka, ni un bon sportif en général d'ailleurs. J'étais bien meilleur à l'école qu'en sport. Mais nous avions de bons pratiquants et de bons professeurs dans la région, qui m'ont donné un repère sur ce que le kata pouvait être. J'ai fait des compétitions en combat, mais j'ai toujours été attiré par le kata et son esthétisme. Je ne l'explique pas vraiment.

Vous n'étiez pas prédisposé, et pourtant vous avez atteint le très haut niveau...

C'est vrai. Je n'avais pas vraiment le profil pour, mais j'ai beaucoup travaillé, j'ai rencontré les bonnes personnes, et j'étais surtout passionné. Entre mon premier podium national à dix-sept ans, en 1993, et mes médailles européennes individuelles (1999, 2000 et 2002) et par équipes (argent en 1999, bronze en 2001) et la finale mondiale par équipes en 2000 à Munich, je n'avais pas la carrure de certains, je le dis franchement. J'ai peut-être parfois été aidé par la chance , mais rien n'aurait possible non plus sans toutes ces heures d'entraînement. C'était intense, parfois contraignant. J'y allais un petit peu à tâtons, sans réel cadre. Ça a forgé mon caractère.

Qu'est-ce que vos différents professeurs vous ont apporté ?

J'ai eu la chance d'être l'élève de bon nombre d'excellents professeurs, pour lesquels j'ai un très grand respect. J'ai commencé avec Jean-Marie Petiau, qui est aujourd'hui encore un très bon ami. J'ai aussi croisé le chemin de Bernard Alenda. Je dois une grande partie de ma carrière internationale à Jean-François Tisseyre et Jean-Luc Mazaka. Et je considère encore aujourd'hui être leur élève. Ils m'ont gracieusement donné accès à leur savoir, sans limite. Un joli cadeau. J'ai parfois mis plusieurs années à comprendre certains de leurs enseignements, mais c'est parce qu'ils ne sont pas dans les standards. Ils arrivent à insuffler des sensations, des concepts, même dans l'adversité. Ils arrivent à produire, à construire. Ils créent la passion, la génèrent et la transmettent. Jean-François est l'une des rares personnes que je connaisse à pouvoir expliquer avec aisance des concepts parfois très mystiques. Un jour, il m'a dit que l'« *on ne transmet que la base* ».

C'est une phrase qui me porte en tant que professeur, notamment au COC Cabestany, ou j'enseigne depuis 2022 où à travers les stages que je donne en tant qu'expert fédéral kata.

Quelles différences majeures faites-vous entre le compétiteur et l'entraîneur/professeur que vous êtes devenu ?

Ce sont deux fonctions très différentes. Le compétiteur est très centré sur lui-même, trop à mon goût. Alors que l'entraîneur échange, partage. Avoir une expérience du haut niveau aide grandement à être un bon entraîneur et à faire progresser les autres. Parce que je comprends l'état d'esprit des élèves que j'ai en face de moi. Être entraîneur, c'est aussi mettre son ego de côté, savoir se mettre en retrait, à disposition des athlètes. Ce n'est pas si facile. Les entraîneurs nationaux Ayoub Neghliz et Lucas Jeannot le font d'ailleurs très bien.

Quel projet souhaitez-vous transmettre ?

Il n'y a pas une façon de faire du karaté. La discipline s'inspire des phénomènes naturels. Et la compréhension de la nature, la traduction de ces phénomènes peut se faire de différentes manières. Le karaté espagnol est, par exemple, très différent du karaté japonais. En France, nous avons eu des références, mais nous sommes aujourd'hui un petit peu éparpillés. Il faut se recentrer sur une base kata commune, sur les fondamentaux, et recréer une identité, une personnalité française. Les athlètes ont tous des qualités différentes qu'il faut exploiter. Mais quand un Français fait son kata, je veux que les gens puissent deviner qu'il est français sans connaître sa nationalité au préalable. C'est selon moi l'une des clés de la réussite future. Ça concerne les épreuves individuelles, mais cela aide aussi pour les équipes. Ça permet aux athlètes d'avoir quelque chose à quoi se raccrocher. Nous sommes un pays avec une expérience, un panel d'experts énorme. Utilisons cela dans ce sens.

Est-ce projet que vous transmettez à l'équipe de France à travers vos stages ?

C'est mon objectif en tout cas. Depuis 2017, je continue à intervenir auprès des jeunes et des seniors lors de différents stages. L'idée est justement d'apporter un œil technique et une vision « traditionnelle » du karaté, notamment



sur les fondamentaux. C'est une opportunité exceptionnelle de pouvoir côtoyer de grands athlètes. Le collectif est très sympathique. Les jeunes sont très impliqués, attentifs, et ont un super état d'esprit. C'est un réel plaisir et je leur prédis vraiment une grande réussite s'ils continuent dans cette voie. Quant à moi, ça me rend heureux de savoir que je mets ma pierre à l'édifice dans toutes les couches du karaté français, des débutants jusqu'aux athlètes de haut niveau. C'est une satisfaction, presque un devoir personnel. Si je peux continuer à apporter une vision et à poursuivre mes interventions au service du kata français, je le ferai. Et si je peux participer à l'essor ou au maintien du goût de la discipline chez certains, c'est une victoire pour moi.

Denis Boulanger
FFKaraté

Mélaine Cochonneau
Sen No Sen



STAGE DES EXPERTS
LA PASSION AU CŒUR DE LA PRATIQUE









L'engouement autour de ce stage des experts dans l'antre du Centre National d'Entraînement ne faiblit pas. Claudio Pettinella, DTN adjoint et maître de cérémonie de ces stages depuis de longues années, en identifie les ressorts. « *Il étaient encore 186 au rendez-vous cette année, dont un noyau dur, mais aussi, comme chaque année, des nouveaux, des pratiquants avec beaucoup d'énergie, d'envie et de plaisir à partager ces moments, et de toutes les générations. Pratiquants de club, professeurs, élus, responsables techniques d'OTD... Tous se rassemblent autour de ces quatre experts qui incarnent pour moi la compétence évidemment, mais aussi la force, le dévouement et l'authenticité. Ils sont d'ailleurs toujours très disponibles, et c'est ce qui rend ce stage toujours aussi passionnant année après année. De quoi relancer la saison, pour tous, pour nos organisateurs y compris, sur les meilleures bases techniques et dans un état d'esprit fait de travail et de convivialité qui nous nourrit tous.* » Thierry Masci, également DTN adjoint et coordonnateur du Centre National d'Entraînement de Montpellier, aux petits soins pour accueillir experts et stagiaires aux côtés de Marie-Pierre Gatto, la responsable du CNE, souligne aussi : « *Ce beau succès d'estime pour nos experts ne doit rien au hasard. Ils sont précis sur le travail et vont dans le détail tout en se mettant à l'écoute des stagiaires et en se montrant très complémentaires dans leurs approches. J'avais choisi cette année de mettre moi-même le kimono pour vivre cela de l'intérieur, créer des liens, répondre à des questions sur le CNE aussi lors des moments de convivialité... Mais je me suis surtout régalé d'apprendre aussi.*

Denis Boulanger
FFKaraté

Olivier Remy et
Bruno Hoeffer
Sen No Sen








1


2

Sandra Mollet 1

AS Uzès (Gard), 6e dan self-défense karaté

« J'y viens depuis le début »

« Je participe à ces stages depuis le début. J'aime cette pratique d'experts qui m'apporte beaucoup. Je suis enseignante et j'ai créé une section de self-défense uniquement féminine pour les ados et les femmes, à laquelle j'ai ajouté deux cours mixtes et ça fonctionne bien. Et puis ce stage se déroule tout près de chez nous, alors on se doit d'être là. Par rapport à ma pratique, je suis plus particulièrement Bernard Bilicki, mais il est aussi très intéressant de travailler avec les autres experts. »



Lilian Froidure 2

Sen No Sen Shaolin Toulouse et Dojo Arts Martiaux Saint-Jean (Haute-Garonne), 7e dan

« De quoi confirmer mon travail »

« Vous savez, je pratique le karaté depuis 1969 et c'est toujours un plaisir de se retrouver et de s'entraîner ensemble, de partager et d'entretenir la flamme. On ressent le plaisir et l'envie de nos experts dans leur enseignement, et le profond désir de transmettre leurs connaissances. J'arrive encore, malgré mes quelques années sur les tatamis, à prendre des idées qui me permettent de déclencher des recherches ou de confirmer mon travail. C'est la passion qui nous anime tous. C'est la richesse de notre discipline qui est réunie là. »







1




2

Louis Fatticci 1

Ventoux Sport Karaté Sauveterre (Gard), ceinture marron

« Je suis venu avec mon professeur »

« J'ai onze ans et je ne suis donc pas encore ceinture noire. J'ai donc bénéficié d'une dérogation pour participer à ce stage. C'est la seconde fois que je viens. Je pratique le karaté mais aussi la natation. Je suis aussi passionné par la compétition que je pratique assidûment. Je suis ici avec mon professeur, Christian Dianoux. Je lui suis reconnaissant de me faire participer à ce type de rencontre avec les plus grands experts. C'est important pour moi de tout expérimenter pour nourrir mon karaté. »



Tina-Florent & Ny-Andry Ménagère 2

Karaté Club Montbazinois (Hérault), 4e et 1er dan, père et fils

« Une première que je ne regrette pas ! »

Tina-Florent : « Je suis venu avec mon fils et nous nous entraînons ensemble. Je suis le professeur d'un club que j'ai créé en 2016, nous sommes voisins, à vingt-quatre kilomètres de Montpellier et c'est pourtant la première fois que je participe. Je ne le regrette pas, j'apprécie ce travail avec plusieurs experts. Je suis issu du wado-ryu et je me suis ensuite tourné vers le shotokan, faute de club de mon école pouvant m'accueillir à mon arrivée en métropole dans les années 2000. Le passage d'un expert à un autre ne me gêne donc pas du tout : je me retrouve dans ces pratiques différentes et je les mets à profit immédiatement dans le cadre de ma préparation au 5e dan. Je suis garagiste dans la journée et, le soir, je prends mon sac de sport pour me rendre au dojo pour enseigner. Mon expert favori ? Pour les raisons que je viens d'exprimer, il n'y en a pas, même si j'ai un petit faible pour la personnalité de Dominique Valéra, toujours sympathique et bienveillant. »

Ny-Andry : « C'est formidable de m'entraîner avec mon père dans ce lieu que je connais pour y avoir passé mon premier dan. Je vais tâcher de progresser dans mon karaté puis d'aider mon père pour le club et qui sait, peut-être un jour, prendre la suite, mais nous avons le temps ! »



DOMINIQUE GALLO

« La recherche de la liberté »

ENTRE ART ET KARATÉ, TECHNIQUE ET COMBAT, DOMINIQUE GALLO EXPLORE LA DUALITÉ DE SES PASSIONS, CELLES QUI ONT FAÇONNÉ SON PARCOURS. UNE HISTOIRE DE PERSÉVÉRANCE ET DE DÉPASSEMENT DE SOI.

Pourquoi avoir choisi le karaté ?

C'est un besoin d'émancipation qui m'a mené vers le karaté. D'origine italienne, je fais partie d'une famille assez fermée, où j'avais peu de liberté étant enfant. À travers le sport, je voulais rencontrer d'autres personnes et prendre confiance en moi. À l'âge de huit ans, je me suis tourné vers le judo, que je souhaitais pratiquer, mais la session étant pleine, on m'a fait pousser une autre porte, celle du karaté. Je me suis inscrit en 1975 au club de Villette Paul Bert situé dans le 3e arrondissement de Lyon, où j'habitais à l'époque. J'étais alors fasciné par
Bruce Lee : voir dans ses films des gabarits assez maigres affronter des combattants très musclés et l'emporter me donnait l'envie d'y arriver moi aussi. J'ai commencé à pratiquer le lundi et le jeudi soir, enfants et adultes étaient alors mélangés, et j'ai adoré les sensations, mais ce ne fut pas si facile...

C'est-à-dire ?

Au début, c'était compliqué. Je m'étais fait une image de la pratique à travers les films. Mais en arrivant en club, j'ai découvert la partie plus traditionnelle, la rigueur, les exercices. Je voulais être fort tout de suite, mais ce n'était pas possible. Je devais passer par des étapes, et comprendre au fur et à mesure. J'étais un petit garçon au milieu d'adultes. Nous pratiquions sur des surfaces peu protégées, assez rudimentaires. Les rencontres sportives étaient difficiles, car il n'y avait pas vraiment de catégories. C'était laborieux, il fallait s'accrocher. Ces quelques premières années m'ont paradoxalement appris à perdre et à comprendre la défaite, avant de pouvoir commencer à gagner. C'est une vraie philosophie que je comprends et transmets aujourd'hui, mais qui était difficile à l'époque. Peu ont d'ailleurs duré dans le temps dans mon club. Personnellement, je me suis découvert un tempérament très volontaire et engagé, qui m'a poussé à aller toujours un petit peu plus loin, et qui m'a suivi dans ma vie jusqu'à aujourd'hui.

Vous aviez dans le même temps une autre passion...

Oui, j'étais passionné de karaté, mais je rêvais en réalité d'être artiste peintre. Cette double passion a formé en moi un mélange unique de force et de sensibilité. Après mon baccalauréat, je suis en effet entré aux Beaux-Arts de Lyon et j'y ai décroché un diplôme de plasticien en 1987. Mais en même temps, les résultats s'enchaînaient pour moi en karaté depuis mon titre de champion de France minime kata en 1981. Avec mon intégration en équipe de France en 1985 en tant que jeune prometteur, j'ai eu des opportunités, et j'ai finalement choisi le chemin du sport. J'ai rapidement senti que le travail technique effectué en club payait. Il m'a



ouvert l'esprit sur une pratique plus large, me donnant accès à plus de liberté, et à un karaté plus spontané. Je touche du doigt l'émancipation que j'ai toujours cherchée. J'ai ainsi eu la chance de faire partie de l'équipe de France kata et combat. Au total, j'ai été vingt-trois fois champion du Lyonnais, deux fois champion de France seniors chez les -65kg en 1991 et 1992.

Denis Boulanger
FFKaraté

Mélaine Cochonneau
Sen No Sen

Je suis aussi devenu vice champion du monde par équipes combat en 1990, avec mes coéquipiers, nous formions le clan des « sept samouraïs », entraîné par Francis Didier, comme on nous appelait.

Les années passant, vous avez finalement choisi la voie de l'enseignement…

Oui, j'ai très vite compris que ma carrière se poursuivrait dans l'enseignement. Après mon diplôme aux Beaux-Arts, j'ai intégré le CREPS de Montry et j'y ai passé mon diplôme du 1er et 2nd degrés, ainsi que celui de préparateur physique. J'ai arrêté la compétition en 1993. J'ai vu une vague montante de compétiteurs arriver, plus pointus, plus rapides. Je sentais que l'on était en train de changer de génération, que l'approche différait, notamment sur la question des protections. Il était donc temps pour moi de me retirer. J'ai eu envie de m'écarter du karaté pendant quelque temps. Donc je suis devenu directeur adjoint d'un club de remise en forme, puis professeur d'EPS dans un collège pour des enfants avec des troubles du comportement. Mais la passion m'a finalement rattrapé.

De quelle manière ?

À travers l'envie de créer mon club. J'ouvre le FCL Arts Martiaux en 1999. Ça n'a pas été un long fleuve tranquille. Mais une fois encore, je cherchais la liberté. Celle de pouvoir transmettre mon bagage de connaissance et d'expérience comme je le voulais, sur les créneaux horaires que je voulais. Je me suis bien entouré, c'est la clé de la réussite de ce projet. Le club compte aujourd'hui plus de quatre cents adhérents, dont une cinquantaine de compétiteurs régionaux et nationaux, et environ quatre-vingts ceintures noires y ont été formées. À cinquante ans passés, je sais aujourd'hui que mon adversaire le plus coriace est le temps, que même les plus grands finissent par succomber à son inexorable avance. Mais je souhaite continuer le plus longtemps possible à montrer que le karaté est une école de la vie, que la pratique n'est pas que compétition mais aussi santé, coopération, connaissance de soi. Je me considère comme un karatéka d'expérience. Il m'a fallu apprendre la patience, parce que la voie du karaté s'inscrit dans la durée, et il faut faire du temps un allié pour gagner en sagesse. Voilà la signification du « Do ».

STAGE DE TEMPLE-SUR-LOT

L'ESPRIT D'ÉQUIPE !

130 participants étaient réunis pour la 3e édition du stage estival combat et kata organisé à Temple-sur-Lot du 29 juillet au 2 août derniers, des minimes aux espoirs. Un rendez-vous encadré par le staff de l'équipe de France, avec la présence exceptionnelle de Mehdi Filali et Alizée Agier.


















Modestie
Honneur
Respect


KARATÉ
CONVIVIALITÉ
VEDENE KARATE
CLUB





KRAV-MAGA
FFK

DOJO DE PARIS
PORTE DE CHATILLON
PARIS 14E

KRAV-MAGA

CHAMPIONNATS DU MONDE

26 > 27 OCT 2024

DUO TECHNIQUE - COMBAT DEFENSE AVEC ARMES & COMBAT LIBRE

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

PLUS D'INFORMATIONS SUR FFKARATE.FR