ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ÉLECTIVE // CE QU'IL FAUT SAVOIR P.3

WUSHU // TOUT FEU TOUT FLAMME P.4

KARATÉ MIX // LE PLEIN D'IMPACT P.12

OCTOBRE 2024 **NUMÉRO #17**

OFFICIEL KARATÉ magazine



P.14 MONDIAUX JEUNES LE BILAN DU DTN

CHRISTIAN CLAUSE LE DERNIER DES FILS

LILIAN FROIDURE, PASSION ET EXIGENCE P.10

ÉDITO

SUR TOUS LES FRONTS

Nous sommes au premier trimestre de la saison 2024-2025 et déjà la Fédération est sur tous les fronts. De nombreuses actions pour accompagner nos associations et nos adhérents sont organisées dans tous les domaines : compétitions, stages techniques, formation, optimisation du fonctionnement de nos départements administratifs, réunions d'information, colloques,... au service des dirigeants et des professeurs de nos clubs et de nos organes déconcentrés.

Ma fonction de secrétaire général de la FFKDA me permet d'être au plus près et à l'écoute de tous. J'ai été heureux, entre autres grands rendez-vous, d'être présent chez nos amis du wushu lors de l'Open de France d'Eaubonne, au karaté mix à l'Arena du Dojo de Paris, auprès des karatékas enthousiastes lors des stages de Jean-Pierre Lavorato et de Masao Kagawa, au rassemblement autour des experts wado-ryu à Montpellier, de suivre à distance, en ligne directe, l'équipe de France lors des championnats du monde « jeunes » en Italie, conduite avec brio par Yann Baillon, notre DTN, que je retrouverai à Pampelune en Espagne pour les championnats du monde seniors par équipes dès le mois de novembre.

J'ai aussi la chance de côtoyer nos plus grands experts et enseignants, de ceux qui font le karaté et nos disciplines associées partout en France. Vous trouverez dans ce numéro deux d'entre eux : Christian Clause et Lilian Froidure. *Officiel Karaté Magazine* est le reflet de la vie fédérale et de nombreux reportages et informations vous sont proposés dans ce nouveau numéro. Je suis honoré d'y participer, modestement, à travers cet édito en m'adressant à vous, ses lecteurs.

Je vous souhaite bonne lecture de votre magazine fédéral. Partagez-le largement autour de vous, son format numérique le permet aisément.

Philippe Dherbécourt
Secrétaire général de la FFKDA



© Denis Boulanger / FFKaraté

SOMMAIRE

ACTUALITÉS ..... P. 3
WUSHU
TOUT FEU TOUT FLAMME ..... P. 4
CHRISTIAN CLAUSE
LE DERNIER DES FILS ..... P. 6
COUPE DE FRANCE KATA ..... P. 9
LILIAN FROIDURE
PASSION ET EXIGENCE ..... P. 10
KARATÉ MIX
LE PLEIN D'IMPACT ! ..... P. 12
MONDIAUX JEUNES, LE BILAN ..... P. 14
STAGE NATIONAL
DES EXPERTS JAPONAIS ..... P. 16

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, Thomas Rouquette, 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

TERRITOIRES /// Les Bouches-du-Rhône rassemblent

Charles Farrugia, président du comité départemental des Bouches-du-Rhône avait convié le week-end passé les représentants du karaté français à Martigues. Dirigeants des clubs du département et dirigeants nationaux, professeurs, experts, mais aussi champions tel Steven Da Costa, étaient ainsi réunis pour évoquer la saison à venir, les compétitions, le règlement, la filière d'arbitrage... « *Une rencontre véritablement inspirante, avec des questions mais aussi beaucoup d'idées pour le karaté français. Fixer les caps et les attentes, être disponible pour des échanges dans une ambiance chaleureuse et passionnée, rencontrer des pratiquants déterminés à faire évoluer notre discipline, voir cette motivation, sont autant de sources d'inspirations que nous relayons ensuite au niveau national* » appréciait ainsi le président de la commission nationale d'arbitrage Bruno Verfaillie.



© DR

Steven Da Costa, Bruno Verfaillie et Didier Lupo

ÉLECTION /// Jérémy Sutera Sardo, représentant des arbitres

Jérémy Sutera Sardo a été élu représentant des arbitres de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées pour l'olympiade 2024-2028 à 79.77% des voix.



© Denis Boulanger / FFKaraté

De quoi apporter à la dynamique du karaté français dans les années à venir. « *Je suis très honoré de cette confiance qui m'est accordée. J'œuvre depuis longtemps pour le karaté français à travers l'arbitrage et je pratique encore beaucoup dans mon club du Karaté Club de Joeuf, en Meurthe-et-Moselle. Je souhaite vraiment exprimer ma profonde gratitude à tous les arbitres qui ont pris le temps de participer à l'élection de leur représentant, explique cet ingénieur en ergonomie. Ce soutien me touche forcément, je souhaite m'en montrer digne, au service de l'intérêt général. Aussi je m'engage pleinement et avec détermination dans cette nouvelle mission.* »

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ÉLECTIVE DE LA FFKDA ///



Les élections du Président de la FFK et de son Conseil d'Administration se tiendront du 5 au 12 décembre 2024 *(correspond à la période d'ouverture et d'accessibilité de la plateforme de vote en ligne, NDLR).*
Conformément à la loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France, ce sont désormais les présidents des clubs membres de la FFK qui élisent directement le Président de la FFK et le Conseil d'administration.
Les élections se tiendront exclusivement à distance de façon dématérialisée sur une plateforme de vote sécurisée.
Les présidents de clubs recevront une convocation par mail au plus tard 15 jours avant le début des élections.

Conditions de vote
Appel à candidatures
Calendrier
Contact du service juridique

Tout est à retrouver ici

WUSHU
TOUT FEU TOUT FLAMME

C'est un Open de France, sanda et taolu, haut en couleurs, réunissant toutes les catégories d'âge à Eaubonne, qui a lancé le wushu français cette saison.







Denis Boulanger
FFKaraté







Olivier Beaudry, Jules Naud, Mounir Harrathi et Philippe Dherbécourt





RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES PHOTOS ICI

CHRISTIAN CLAUSE

Le dernier des fils

EXPERT FÉDÉRAL, IL EST NEUVIÈME DAN AU MOMENT D'ENTRER DANS SA QUATRE-VINGTIÈME ANNÉE – IL LES AURA LE 25 DÉCEMBRE PROCHAIN, CHRISTIAN CLAUSE RÉPOND POUR NOUS AU SENS QU'IL DONNE À SA MISSION.

Pourriez-vous nous dire ce qu'est, à vos yeux, l'expertise ?

Un bien grand mot déjà ! On va dire que c'est du vécu, de l'expérience, mais aussi la façon singulière, avec une touche bien à soi, de transmettre ce qui a été reçu. C'est une combinaison particulière : avoir appris et travaillé longuement, et savoir proposer quelque chose sur cette base. C'est aussi une cooptation. On est expert parce qu'on nous le demande. J'ai commencé par faire des interventions pour les premier et deuxième degrés du Brevet d'État pendant quelques années, et parce que des gens plus expérimentés à l'époque, c'était il y a quinze ans au moins, pensaient que j'avais une assez bonne pédagogie pour cela. On ne parle pas tant de niveau technique que de ce que va recevoir l'enseigné, des progrès qu'il peut faire grâce à vous.

A priori, l'expérience a été concluante…

On va dire que c'est lié à ma volonté de bien faire. Je m'intéresse aux élèves, je les regarde beaucoup et je sais d'un stage à l'autre ceux qui ont travaillé ou pas les situations étudiées ! Pour continuer à explorer ce thème de l'expertise, je me dis que c'est aussi, et peut-être surtout, de la relation. C'est une aventure au long cours avec ses propres élèves et des étudiants qui suivent d'un peu plus loin, mais régulièrement, dans les stages. Quand on atteint mon âge, on pourrait se lasser de « transmettre », si transmettre n'était que du savoir qu'on lance dans le vide. Mais c'est de la relation, des gens. On ne s'ennuie pas, on ne se lasse pas de ce lien que l'on tisse d'année en année avec eux. Et comme on sait, car je l'ai déjà raconté, j'aime bien écrire mes séances, faire des fiches. Je suis à l'ancienne, je ne me balade pas avec mon ordinateur… mais avec mes bristols sur lesquels j'ai inscrit tous mes thèmes pédagogiques, avec mes codifications pour les déplacements et tous les détails. Je crois que cela me permet d'avoir une meilleure mémoire des choses, des contenus des séances, de ce qui s'est passé avant. J'ai des notes qui datent de 1987, des stages que je faisais avec Taiji Kase. Les relire me ramène des images, des conseils, des détails que je n'avais plus à l'esprit.

La réussite du karaté dans ces écoles diverses a augmenté ces dernières années le nombre des hauts grades. Quelle spécificité gardent les experts fédéraux ?

Effectivement, nous étions en retard derrière le judo et, maintenant, on peut dire que nous l'avons rattrapé, voire dépassé ! La spécificité ? Je ne sais pas, je ne poserais pas les choses en ces termes. Les experts fédéraux sont des leaders d'expérience, des chefs de file, je pense notamment à la génération des Lavorato,

Valéra et de nos experts japonais. On l'a dit, l'expertise, c'est un parcours, et un parcours à plusieurs d'une certaine façon. C'est un enseignant et des enseignés dans un sillage. Aujourd'hui, on trouve de tout sur internet si on est passionné, des séances d'untel ou d'untel, car tout le monde se sent légitime à montrer des styles et des projets différents. Le danger, c'est de perdre du temps, de ne pas savoir choisir entre ce qui est juste et ce qui l'est moins, de se disperser sans entrer dans la réalité du travail, qui consiste à suivre un professeur et à approfondir à partir des bases. Ce modèle traditionnel, on ne peut pas l'esquiver. Les experts fédéraux incarnent cette vérité aussi, à travers leur exemple. En même temps, personne ne détient la vérité...

Cela veut dire que rien ne change et qu'il faut enseigner comme on l'a toujours fait ?

Non, les choses ne changent pas, le karaté ne change pas, l'accession à la maîtrise passe globalement pas les mêmes chemins. En revanche, je ne pense pas que l'on puisse vraiment fonctionner comme avant, en attendant des élèves qu'ils aient la même patience, la même foi dans ce que l'on peut leur transmettre ! Il faut s'arranger, en fonction du public, pour qu'il soit un peu emmené à chaque fois. Qu'il se demande : *« Qu'est-ce qu'il nous prépare cette fois-ci ? »* Il faut impérativement varier les cours. Parce que quand des élèves commencent à penser : *« On va encore refaire ayumi ashi et iki ashi pendant une heure... »*, tu n'es pas sûr de les garder encore longtemps. Mettre en situation à deux, être précis, pour pouvoir justement transmettre sans se renier, non pas pour divertir, en faisant dans le facile, mais pour toujours intéresser.

On pourrait dire d'un expert que c'est quelqu'un qui a des élèves eux-mêmes expérimentés...

C'est une assez bonne définition, effectivement. On peut même dire que c'est quelqu'un qui a le privilège d'avoir des élèves eux-mêmes experts, avec lesquels il peut continuer à travailler lui-même. Jeune, j'ai suivi Taiji Kase et Jean-Pierre Lavorato, lequel est toujours au travail, et j'ai ensuite travaillé avec mes pairs, puis désormais j'ai le plaisir de pouvoir le faire avec mes élèves, Miguel Xavier, par exemple,





que le milieu commence à bien connaître, que j'ai eu à neuf ans et qui doit en avoir un peu plus de cinquante désormais. Des pratiquants comme lui vont vers les directions qu'ils ont envie d'explorer, vers leur propre expertise, et c'est très enrichissant. C'est cela aussi, l'expertise. Les parcours qui se mêlent, les expériences qui se croisent et se nourrissent mutuellement. Évidemment, il faut continuer pour soi-même à explorer sa propre voie pour pouvoir être toujours inspirant. Je me souviens comment, jeune troisième puis quatrième dan, j'écoutais avec passion les leçons de Kase sensei sur le relâchement, dont il savait faire la démonstration. Dans son enseignement, il n'y avait pas de fin à la possibilité de progresser. Monter sur le tapis trois fois par semaine pour donner des cours, ça ne peut pas suffire à définir une expertise. On peut la définir par le mouvement, un approfondissement qui ne s'arrête pas.

Vous-mêmes, êtes-vous toujours en quête de progrès ?

En tout cas, je m'entraîne, en faisant mes abdos et mes étirements tous les matins, toujours de la piscine trois fois par semaine et un entraînement pour moi au minimum trois fois aussi. Depuis mes débuts dans les années soixante à Paris, et ensuite avec la bande de Vincennes, j'ai l'impression d'être resté un élève passionné et chercheur. En karaté, il y a tellement à faire, c'est énorme... Je suis entré dans le groupe des experts fédéraux il y a longtemps maintenant et, comme toutes les choses précieuses, c'est une lente et longue intronisation. Ce sont mes aînés qui m'ont donné les clés et les codes. Sur la base de ma passion première qu'ils ont su reconnaître et guider, comme eux je continue à approfondir autant que possible. Pour être honnête, je suis toujours porté par le désir de transmettre, j'aime vraiment beaucoup ça et cela me distrait peut-être un peu de l'essentiel, mais mon travail personnel est toujours vivant. Et j'ai l'impression que quelque chose est en train de mûrir. Ce sera pour la décennie qui vient peut-être.

Denis Boulanger
FFKaraté

Recueilli par
Emmanuel Charlot
Sen No Sen

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

SAISON 2024-2025



COUPE DE FRANCE KATA

MINIMES - CADETS
JUNIORS – SENIORS

26 & 27 OCT. 2024

HALLE GEORGES CARPENTIER - **PARIS**

+ D'INFOS SUR
FFKARATE.FR

LILIAN FROIDURE

Passion et exigence

LILIAN FROIDURE, 7e DAN ET GRAND NOM DU KARATÉ FRANÇAIS, TEL UN CONTEUR, NOUS EMPORTE SUR LE CHEMIN DE SA PASSION FOUDROYANTE PUIS DE SON ATTACHEMENT À LA TRANSMISSION D'UN MESSAGE D'EXIGENCE, D'ABORD AVEC SOI-MÊME. CAPTIVANT.

Échanger avec Lilian Froidure, figure du karaté midi-pyrénéen, tient du moment précieux. Précieux parce que ce professeur a l'art de vous transporter, entre anecdotes et concepts, à travers une vie dédiée au karaté. Un long voyage de cinquante-cinq années de pratique qui fait sourire, réfléchir autant qu'il étonne et inspire le respect. « *J'ai connu le karaté, par hasard, en 1969. J'avais seize ans, j'étais diplômé d'un CAP d'ajusteur et je travaillais à l'usine pour subvenir aux besoins de ma famille, moi l'aîné de sept enfants. À l'époque, j'étais une grande gueule, un peu bagarreur. Lors d'une pause, un collègue me lance* : "Grand comme tu es, tu devrais faire des arts martiaux". *Moi, bravache, je lui réponds* : "Oui, je fais du karaté". *En réalité, je n'en avais jamais fait mais, à l'époque, c'était à la mode. Quelques semaines passent, puis ce collègue revient vers moi, à l'occasion d'un autre déjeuner et m'interpelle* : pour savoir si l'on peut s'entraîner ensemble, en faisant par exemple des katas. *«Des quoi?» Il ne s'attarde pas sur ma réponse et me propose de faire un combat souple à la place. On se met en place, je me prends un coup et me retrouve par terre sans comprendre ce qui m'est arrivé. Le mec me lance* : "Je donne des cours à tel endroit". *J'y suis allé et j'ai tout de suite senti que c'était fait pour moi.* »

Et Lilian Froidure de se tourner très rapidement vers l'enseignement. « *Mon professeur, Henri Romero, avait des problèmes de santé et me demandait de le remplacer de temps en temps. Nous sommes alors en 1978. J'ai vingt-cinq ans. À l'époque, je vivais pour le combat, je ne voulais pas entendre parler des katas.* »
Il obtient le Brevet d'État en juin 1979 à Aix-en-Provence puis quitte l'usine *Microturbo* pour se consacrer entièrement au karaté à la rentrée 1979. « *J'ai divisé ma paie par quatre entre ce que je touchais à l'usine et ce que j'allais gagner en donnant des cours dans trois structures différentes* », sourit celui qui continue la compétition en parallèle, affrontant des adversaires chez les lourds ou en toutes catégories. « *C'était serré, mais j'étais juste un peu moins fort qu'eux* », se souvient Lilian Froidure, vainqueur d'un titre national contact en 1985. Cette même année, il va initier l'un des grands projets de sa vie : le Shaolin Toulouse.

L'AVENTURE DU SHAOLIN

« *Je voulais avoir mon club, à moi, être tranquille*, pose-t-il sans ambages. *Je tournais entre trois clubs et je désirais me poser, fixer moi-même mes heures de cours tout en ayant encore du temps pour m'entraîner.* » En juillet 1985, le Shaolin Toulouse voit le jour : 120 m² où sont enseignés le karaté et le yoseikan budo. À peine



une année plus tard, il se montre une nouvelle fois précurseur avec le lancement de la Nuit du Shaolin : une soirée des arts martiaux devant mille spectateurs. Une première en Midi-Pyrénées !

En 1988, le Shaolin déménage et change de dimension : quatre salles, 1000 m² de tapis et une dizaine de disciplines représentées : karaté bien sûr, mais aussi judo, yoseikan, aïkido, taekwondo, kung-fu, full-contact...

« *J'ai toujours cru en la multidisciplinarité. Avec des stages et la Nuit du Shaolin, nous avons créé des ponts, des liens, sans savoir quelle était la meilleure discipline ! On se challengeait lors de la Nuit du Shaolin, à savoir qui ferait la meilleure prestation. Cela tirait tout le monde vers le haut, j'y voyais de l'exigence pour le reste de l'année.* » Un événement qui durera trente ans, la dernière édition ayant eu lieu en 2016. « *Le budget était de 75 000 € ! Avec 40 000 € de recettes en billetterie, il nous fallait trouver 35 000 € de sponsors pour équilibrer. Je retiens tout de même que, pour la vingtième édition, nous avons rempli le Zénith de Toulouse. C'était vraiment quelque chose.* » (sourire)

Denis Boulanger
FFKaraté

Thomas Rouquette
et Olivier Remy
Sen No Sen

> ***« Si tu veux progresser, il faut t'habituer à te battre avec toi-même. Les arts martiaux, c'est le temps long »***

LE KARATÉ, ÉCOLE DE LA VIE

Installé dans une structure plus petite depuis maintenant plusieurs années « *avec cent à cent-vingt licenciés* », Lilian Froidure dispense toujours son savoir six fois par semaine. « *Quand j'ai débuté comme professeur, mon objectif prioritaire était de gagner les championnats de ligue par équipes. Mais depuis plusieurs années, je me concentre à ce que mes élèves comprennent le sens profond des notions fondamentales comme la concentration, l'équilibre, les déplacements... J'aime utiliser des analogies de la vie quotidienne : pour la concentration, je leur parle de la conduite. Quand tu es au volant, il faut être concentré : tu regardes à gauche, à droite. Avec l'expérience, tu sais quand une voiture va tourner même si elle n'a pas mis son clignotant ou quand un piéton va traverser. Au karaté, c'est pareil. Avec une bonne concentration, tu anticipes, tu réfléchis vite et bien.* »

Mais le plus important pour Lilian Froidure va au-delà. « *Le karaté est un fantastique vecteur pour apprendre à progresser au quotidien dans toutes les dimensions de la vie. Nous sommes dans une société qui apprend à faire le minimum pour obtenir quelque chose. Or, je crois profondément au message suivant : si tu veux progresser, il faut t'habituer à te battre avec toi-même. Les arts martiaux, c'est le temps long.* »

KARATÉ MIX LE PLEIN D'IMPACT !

Le Dojo de Paris accueillait il y a quelques jours un grand stage de karaté mix suivi d'un examen national d'arbitrage. Des participants venus des quatre coins de France pour lancer la saison. Quelle dynamique !











Alexis Sciard
FFKaraté







RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES PHOTOS ICI

Mondiaux jeunes, le bilan

AVEC DEUX TITRES POUR THALYA SOMBE (ESPOIRS, -68KG) ET MONICA ARZUMIAN (JUNIORS, -59KG) MAIS AUSSI NEUF MÉDAILLES DE BRONZE, YANN BAILLON, DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL, SE MONTRE SATISFAIT. SON BILAN DES MONDIAUX JEUNES EN TROIS POINTS ESSENTIELS.



© Denis Boulanger / FFKaraté



Bruno Verfaillie accompagnait aux championnats du monde les arbitres français, notamment Youcef Mezahem, qui a obtenu le titre de Juge A en kata et combat et Jérémy Sutera Sardo qui a validé son titre d'Arbitre A mondial, terminant ainsi son parcours en combat.

LE FRUIT D'UNE COLLABORATION AVEC LES CLUBS

« C'est le constat que j'ai partagé pas plus tard que ce lundi en visio-conférence avec l'ensemble des professeurs qui avaient des athlètes sélectionnés aux championnats du monde comme nous en avons pris l'habitude maintenant – comme le briefing en amont une fois que les sélections officialisées d'ailleurs : le travail mené entre les clubs et l'encadrement national porte ses fruits. Chacun a trouvé sa place et nous avons mis nos énergies en commun au service des athlètes et de leur projet. Au final, c'est cette jeune génération et le karaté français qui en sortent grandis. Nos temps d'échanges pour préciser, répondre aux questions et, au final, avoir le même discours constructif auprès des athlètes et les mêmes orientations permettent ce genre de résultats. Une dynamique commune que nous allons continuer à cultiver. »

DENSITÉ COLLECTIVE

« Dans la continuité des dernières sorties internationales, le point très positif est que les athlètes vont loin pour une majorité, en quarts de finales ou en demi-finales. Cela veut dire qu'ils arrivent à bien entrer dans la compétition et qu'ils ont un bon volume de karaté, qu'ils ont aussi le niveau international. L'erreur est toujours possible, mais ces combattant(e)s là sont prêts. L'autre point très important, c'est la quantité de médailles. Onze médailles, c'est très intéressant parce que ça montre que l'on a un beau volume, que l'on est capable de gagner. Nous avions neuf troisièmes places à aller chercher le samedi, nous avons pris neuf médailles. Réjouissons-nous vraiment, c'est extraordinaire ! Personnellement, je n'ai jamais vécu ça. C'est le signe d'une force collective qui est quand même assez impressionnante parce que quand il y a autant de médailles de bronze à aller chercher, c'est forcément un stress supplémentaire : on voit les copains, ça commence à dérouler et on peut se dire *« ils ont tous gagné, je vais être le seul qui va perdre... »*. Et plus ça avance positivement, plus la pression est là. Ce que cela dit, c'est que nous Français, sommes très forts quand nous sommes au pied du mur. Les troi-

sièmes places, les finales, en général, on les gagne. Ce qui est dommage, et c'est le point sur lequel il faut travailler, c'est que l'on a du mal avec la mauvaise pression, cette peur de gagner ou peur de perdre qui paralyse et fait qu'on ne prend pas de risque, qui rend moins réactif, moins ambitieux. De quoi penser que le ratio peut être encore bien meilleur. En kata, il y a eu justement un peu trop de fébrilité, celle qui a fait déjouer nos athlètes. Ils ont déçu, sauf Thomas Klemz qui lui, a justement pris tous les risques, est monté en puissance dans la compétition en se lâchant. Il a réussi une superbe performance parce que pour aller chercher une troisième place en championnats du monde, surtout en juniors, il faut vraiment en avoir de la qualité associée à un gros mental. C'est l'attitude juste, et ce qu'il nous faut travailler pour les prochains championnats d'Europe en Pologne. »

SE FAIRE CONFIANCE

« Ce qui peut apparaître comme un peu frustrant, c'est de ne pas avoir davantage de titres. C'est un fait, mais cela aussi est un élément à travailler : on doit essayer d'avoir confiance en nous. Il y a un changement de génération où plus de la moitié des sportifs ont changé de catégorie par rapport aux derniers championnats d'Europe. Cela crée un peu de fébrilité. Pourtant, je vois qu'on a de la qualité dans ces équipes jeunes, de plus en plus même, avec ce travail de collaboration et de cohésion entre les entraîneurs de club et le staff équipe de France que je soulignais. Chez les jeunes, nous avons vraiment comblé notre retard. Nous sommes passés de deux à trois titres à beaucoup de médailles à chaque sortie désormais. C'est vrai, les titres font le classement des nations, mais cette quantité avec une qualité dans le travail, je ne l'échangerai pour rien d'autre. Des troisièmes places, cela compte sur un championnat du monde, ce sont des marqueurs pour l'avenir. Maintenant, il faut s'approprier les titres, c'est la prochaine étape. J'en profite d'ailleurs pour féliciter Thalya et Monica. Thalya Sombe, avec sa grande force mentale, fait le doublé avec une médaille d'or où rien n'a été facile. Quant à Monica Arzumian, elle a réalisé une compétition fantastique et commence à arriver dans la cour des grands. Elle possède un karaté très intéressant, un bon encadrement technique, dans les deux cas là-aussi une collaboration avec les entraîneurs de club. Continuons à construire sur ces bases.»

THALYA SOMBE SUBLIME RÉCIDIVE



© Denis Boulanger / FFKarate

« S'il fallait choisir entre mes deux titres, ce serait celui-là, tellement plus difficile à obtenir et différent en termes d'émotions. » Que Thalya Sombe se rassure, elle sera à jamais double championne du monde espoirs, comme seule y était parvenue avant elle Gwendoline Philippe (2017 et 2019, après une victoire en juniors en 2015). Ce n'était pourtant pas écrit dans le marbre face à des adversaires qui mettaient une nouvelle fois tout en œuvre pour ne pas s'exposer aux multiples armes offensives de la tricolore. *« Pour Thalya qui aime le côté spectaculaire du karaté, c'est énormément de frustration d'enchaîner les combats contre des filles qui ne se livrent pas et ralentissent les actions,* analyse Marc Ruelle, coach du club seine-et-marnais avec son frère Yves. *Mais elle a appris à faire avec, pour se construire un mental à toute épreuve et surpasser cette adversité compliquée à manœuvrer au fil de ses sorties en seniors. »*

➔ Lire l'article en intégralité ici

MONICA ARZUMIAN ÉCLOSION ACHEVÉE



© Denis Boulanger / FFKarate

Une nuit seulement après avoir posé ses valises chez elle avec sa médaille d'or comme joli souvenir de son épopée vénitienne, c'est en action du côté du Dojo Condorcet de Poitiers que l'on pouvait retrouver Monica Arzumian. *« J'aime tellement combattre que je ne voulais pas manquer l'entraînement, lors duquel je me suis bien dépensée »*, souriait la jeune femme, comme si rien ne s'était passé de marquant le week-end précédent à Jesolo. Elle n'aura pourtant pas ménagé ses efforts pour accéder au toit du monde en juniors -59kg. Concentrée et précise au point de n'encaisser aucun point lors de ses trois premiers combats, il lui fallut en effet serrer le jeu en demie et en finale pour renverser la tendance et passer devant dans les ultimes secondes de combat. *« Ce que Monica a réussi est la preuve d'une belle maîtrise et d'une remarquable sérénité car jamais elle ne s'est affolée, sachant pertinemment que le premier point qu'elle allait marquer la lancerait vers la victoire »*, note Franck Bisson, son référent national (..)

➔ Lire l'article en intégralité ici

STAGE NATIONAL

experts japonais

SAM. 02 NOV



DOJO DE PARIS (INJ)
PARIS

TARIF 35 €

7 experts



Seisuke ADANIYA



Eiji KAWANISHI



Hiroshi AOSAKA



Kenji NAKATA



Zeneï OSHIRO



Ryozo TSUKADA



Yukinobu SHIMABUKURO

INFOS & INSCRIPTIONS
LHATEM@FFKARATE.FR / 01.41.17.31.92

FFKARATE.FR

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ