KARATÉ MIX // QUELLE ÉMULATION ! P.8
KRAV-MAGA // LA PARTITION MENI MEHABAD P14
PARA // DES NOUVEAUTÉS POUR RAYONNER P.16
PENCHAK SILAT // LE CORPS D'ABORD P26

FFK

MARS 2025 **NUMÉRO #24**

OFFICIEL KARATÉ magazine



P.24
STAGE DES EXPERTS JAPONAIS
INSCRIVEZ-VOUS !

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS

SOPHIE DO HÉRITIÈRE ET NOVATRICE

BILICKI, LAVORATO, VALÉRA : « CHACUN SON KARATÉ » P.20

ÉDITO


© Denis Boulanger / FFKaraté

PLEINE SAISON !

Côté administratif d'abord : depuis l'assemblée générale, un événement majeur, essentiel au fonctionnement de la fédération, nous avons organisé des réunions du conseil d'administration et du bureau exécutif bien sûr, à l'écoute des idées de chacun de vos représentants et pour présenter les grandes lignes de notre avenir fédéral commun. Nous avons eu aussi à cœur de mettre à jour les commissions au sein de notre fédération afin de mener à bien nos nombreuses missions, au service de nos clubs et de leurs adhérents.
Nous avons aussi eu le plaisir de voir notre champion olympique, Steven Da Costa, lancer sa grande tournée des régions. Il a commencé par les Hauts-de-France et sera bientôt chez vous.
Les compétitions, elles, s'enchaînent dans tous les styles et les différentes disciplines, qu'elles soient régionales, nationales ou internationales, et suscitent toujours autant d'enthousiasme de votre part. Nous n'oublions pas que tout part des clubs dans ce domaine et la direction technique nationale s'emploie à les intégrer au dispositif, y compris pour le haut niveau.
Enfin, de nombreux stages sont aussi organisés autour de nos experts : vous lirez d'ailleurs dans ce numéro, outre plusieurs informations liées à nos disciplines associées, une interview de Sophie Do, représentante féminine des arts martiaux vietnamiens, la conception du penchak silat d'Alvin Guinanao, sans oublier le deuxième volet de notre conversation avec Bernard Bilicki, Jean-Pierre Lavorato et Dominique Valéra, passionnants.
Votre magazine continue d'évoluer avec plus de pages encore, plus de sujets, une nouvelle fréquence de parution, et une répartition judicieuse des reportages et compte-rendus entre les différents supports fédéraux, que sont le site Internet, les réseaux sociaux et ce magazine que vous plébiscitez.
Je vous souhaite une bonne lecture.

Philippe Dherbecourt,
Secrétaire Général de la Fédération Française
de Karaté et Disciplines Associées.

Vous les avez manqués ?

→ **Accédez ici aux numéros d'Officiel Karaté Magazine**



SOMMAIRE

ACTUALITÉS ..... P. 3 et 30
SOPHIE DO
HÉRITIÈRE ET NOVATRICE ..... P. 4
KARATÉ MIX
QUELLE ÉMULATION ! P.8
CHAMPIONNATS DE FRANCE DES LIGUES
L'ÉCLAT DES TERRITOIRES P.12
KRAV-MAGA
MENI MEHABAD,
UN HOMME CLÉ À PARIS P.14
CHAMPIONNATS DE FRANCE
PARA-KARATÉ
DES NOUVEAUTÉS
POUR RAYONNER P.16
PAROLES D'EXPERTS
CHACUN SON KARATÉ P.20
STAGE DES EXPERTS
JAPONAIS – ZONE SUD
IL FAUDRA ÊTRE AU RENDEZ-VOUS ! P.24
PENCHAK SILAT
ALVIN GUINANAO,
LE CORPS D'ABORD P.26
FULL ET LIGHT CONTACT
L'ESPRIT OPEN P.28

Officiel Karaté Magazine
Publication de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées
39 rue Barbès
92120 Montrouge
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, Bruno Verfaillie (Directeur de la publication), 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

CONSEIL DES LIGUES RÉGIONALES /// Un relais indispensable



© FFKaraté

Le conseil des ligues régionales s'est réuni le 14 mars dernier pour la première fois de l'olympiade pour toutes les ligues de l'Hexagone. Cette séance était dirigée par Bruno Verfaillie, président de la fédération, et Raymond Ravassaud, président du conseil. À cette occasion, les grandes directives fédérales furent déclinées, ce qui constituait aussi une première pour sept nouveaux élus. Cette réunion a également permis à chacun de s'exprimer sur les différences entre chaque région. Un temps d'échange riche pour aborder les effectifs, les moyens humains, les enjeux géographiques ou encore le lien et le soutien aux conseils régionaux. « *Trois voire quatre réunions sont ainsi programmées annuellement pour observer les avancées et répondre aux demandes des régions, avec l'objectif de créer un groupe fédérateur où chacun assure le relais des messages sur son territoire géographique. Le président du conseil que je suis sera aussi le relais et le soutien de chaque organe déconcentré auprès du président fédéral* », assume Raymond Ravassaud, dirigeant emblématique du karaté français, qui fut lui-même ancien président de la ligue de Bourgogne de 1994 à 2016.

BODY KARATÉ /// Paris tenu



© Photos : Denis Boulanger / FFKaraté

Organisés à Paris, après Marseille en 2024, au lendemain des championnats de France des ligues (voir page 14-15), les championnats de France body-karaté (et l'open free style) du 16 mars dernier ont été l'occasion de voir la progression de la discipline. « *Le fait d'avoir fait évoluer l'épreuve d'une coupe de France à un championnat de France avait déjà généré un engouement sans précédent il y a un an, et nous savons que "l'effet championnat", avec des titres nationaux à la clé, a de nouveau constitué un atout pour notre épreuve. J'en veux pour preuve les inscriptions de nouveaux clubs, venus du Grand Est, des Hauts-de-France ou du sud du pays* », posait, la veille, Élodie Caby, référente technique nationale. Aves quelques évolutions notables dont le choix d'imposer trois chorégraphies obligatoires, et la réduction de la durée des prestations à une minute pour les Honneurs 5 et 6 et les Espoirs 1, afin « *d'assurer plus facilement la répétition des efforts* », la compétition a fait le plein. Prochain rendez-vous pour le body karaté ? Le 25 mai prochain au Grand Dôme de Villebon-sur-Yvette. « *Un deuxième moment privilégié en fin de saison pour les pratiquant(e)s sous la forme d'un Open, ouvert aux étrangers, pour motiver notre communauté, très demandeuse.* » Galerie photo et résultats ici



SOPHIE DO

Héritière et novatrice

ELLE EST DE CETTE FAMILLE OÙ L'EXCELLENCE SE TRANSMET D'UNE GÉNÉRATION À L'AUTRE. AVEC SON FRÈRE VINCENT, ELLE A APPRIS, PUIS MAÎTRISÉ LE STYLE DE VIET VO DAO DONT SON PÈRE ÉTAIT L'HÉRITIER, LE NGHIA LONG, QU'ELLE DÉFEND À SON TOUR. UNE HISTOIRE TRADITIONNELLE.

Comment tout cela a-t-il commencé ?

J'étais une enfant d'une dizaine d'années et j'avais suivi mon père, maître Phan Hoang, partout jusque-là. Il était souvent en stage et on était dans les parages, mais je ne pratiquais pas spécialement. Un jour, dans la maison, je lui ai demandé ce que signifiait le tableau qui était accroché chez nous et qui désignait en fait le style qu'il pratiquait. « *Si tu veux le savoir, demain, tu viens avec moi* », m'a-t-il lancé. J'ai commencé comme ça. En fait, le dimanche, il entraînait spécialement les ceintures noires du club et je me suis retrouvée là avec eux, à apprendre. J'avais aussi vu mon frère Vincent pratiquer ce que lui transmettait mon père et je me suis liée naturellement à ce mouvement. Mon frère avait dû passer par les bases techniques, les quyens, ce qui ressemble aux katas dans les arts martiaux vietnamiens. Moi, je suis rentrée dans la discipline avec mon tempérament, d'abord par le combat dans lequel je me sentais bien. Très vite, je me suis retrouvée aux championnats de France, avec mon père, mon frère et les ceintures noires du club comme partenaires.

Apprendre avec son père n'est sans doute pas facile…

Mon père n'était effectivement pas protecteur ! J'ai une image où je sors d'un combat avec le nez en sang. Je suis jeune, je commence à pleurer. Je vois mon père me dire posément d'arrêter de me plaindre et m'expliquer ensuite que, si j'ai reçu un coup, c'est que je m'y suis mal prise… et qu'il n'y a plus qu'à y retourner pour faire mieux. Ce fut une leçon utile, elle me reste en tête, et c'est le rôle d'un entraîneur de la donner. Bien sûr, c'est plus compliqué quand il s'agit de son propre père. Est-ce que c'est le père qui parle ou est-ce que c'est le maître ? On peut penser que c'est troublant pour un enfant mais, au fond, pas tant que cela, parce que c'était la vie de notre famille, notre façon de faire au quotidien. Et les repères étaient là sans qu'on ait besoin d'en parler. Quand il enfilait son vo phuc, c'était fini, on mettait de côté les émotions et, pour moi, c'était pareil. On avait l'impression qu'il était particulièrement exigeant avec nous, plus qu'avec les autres élèves, mais je l'ai vécu aussi comme un cadeau. On pouvait sentir sa volonté, son envie de nous transmettre toute son expérience. Et puis, il y avait cette intelligence dans la transmission… J'ai eu l'impression d'apprendre dans une complète liberté, en marchant, en allant dans la direction de ce que je faisais par goût, par désir d'en savoir plus.

Comment définiriez-vous votre école par rapport aux autres ?

Nghia, c'est le dragon. Nous utilisons beaucoup les animaux dans nos techniques et le dragon est un peu la synthèse de toutes les

qualités particulières : force, vitesse, courage... Le créateur de notre école appelait ses meilleurs élèves « Dragon ». Mon père était le « Dragon loyal ». L'école est traditionnelle, ce qui veut dire pour moi la recherche du « vrai » dans les techniques. C'est une école martiale, et on l'enseigne comme ça. Bien sûr, la société a changé et on ne se bat plus avec des armes blanches dans la rue – quoique ce ne soit malheureusement pas si clair que ça – mais on travaille toutes nos armes avec conviction, en cherchant à tirer le meilleur de leur spécificité. Manier un éventail ou une hallebarde, ce n'est pas la même chose. Le premier, on peut le glisser dans un sac et ça a un sens. Avec la seconde, on peut couper un arbre et c'est quelque chose aussi. Ce n'est pas pareil d'apprendre à manier une épée à un seul tranchant et une épée à double tranchant. On cherche la vérité de chaque arme, qui devient un prolongement de nous-même, et c'est passionnant. Il y a aussi l'imaginaire qui accompagne ces pratiques et que les élèves aiment bien retrouver, le temps d'un cours ou d'un stage sur un week-end. Devenir soldat d'un monde ancien, ça détend, ça déstresse. Mais c'est aussi une formation personnelle très précieuse physiquement et techniquement, parce que les armes nous font sortir de nos habitudes posturales, sollicitent des muscles que l'on n'utilise pas habituellement. Et comme je l'ai dit, c'est aussi, tout de même, une formation immédiatement utile. Savoir se défendre avec un bâton long ou court, c'est la garantie de pouvoir réagir avec un parapluie, un journal, ce que l'on peut trouver autour de soi. En tant que femme, j'ai déjà été agressée plusieurs fois dans la rue, et j'ai dû me défendre. La pratique permet de passer rapidement en mode analytique, et de réagir par des techniques si nécessaire. Pour moi, une clé de bras, un coup de poing et un petit sprint.



Quelle est la spécificité du viet vo dao ?

La plus évidente, ce sont les ciseaux portés sur le haut du corps. Savoir bondir vers le haut d'abord, saisir avec les jambes, se laisser retomber vers le sol sans se blesser soi-même et embarquer l'adversaire dans la chute, cela crée un autre rapport à l'espace, à la chute et au sol. Ce n'est pas le même ancrage que

pour les disciplines où l'on cherche toujours l'appui. Il y a un art de l'inertie pour gérer la chute, mais c'est aussi très dynamique. Il faut se jeter sur l'adversaire de toute sa force pour monter assez haut et lui faire perdre l'équilibre. Ensuite, quand on est en l'air, il faut de la souplesse physique et mentale, avoir assez de confiance en soi, en son corps quand on retombe, pour ne pas se crisper et bien s'orienter dans l'espace, un peu comme un fauve qui bondirait sur une proie et retomberait sans la lâcher. Pour apprendre, il faut travailler à deux, et surtout bien se concentrer sur toutes les chutes et les roulades, notamment pour aider celui qui subit à savoir bien gérer sa chute. Parce que c'est une technique redoutable. Si celui qui arrive au sol est tendu et ne sait pas bien rouler, il va se faire très mal. Quand j'en parle aux enfants, je leur dis d'imaginer un ours qui tombe d'un coup – chez nous, l'ours est symbole de force et de dureté. Il faut la souplesse du tigre ou de la grue.

Vous avez repris l'enseignement familial récemment…

J'ai suivi l'aventure familiale et la vie de l'école jusqu'à ces années dernières où nous avons dû faire face à des moments difficiles. On a perdu mon père en 2019 et, avec l'effet conjugué du covid, beaucoup d'élèves sont partis, deux clubs se sont éloignés. Avec mon frère, nous avons repris les destinées de l'école et travaillé à lui redonner la dynamique de ses belles années. Nous avons ouvert de nouveaux clubs et c'est bien reparti. Je me suis aussi découvert des talents de novatrice ! J'ai proposé deux idées qui ont pas mal de succès. Étant aussi sophrologue et très consciente des liens entre la pratique des arts martiaux et cette méthode basée sur la relation du corps et de l'esprit, à base de travail respiratoire, de relaxation, je fais le lien sur des séances spécifiques qui conviennent particulièrement bien à des populations plus mûres, encore en forme, mais qui récupèrent moins vite et qui ont des douleurs qu'ils ne ressentaient pas quand ils avaient vingt ans. Dans les arts martiaux traditionnels, les mots n'ont pas forcément été posés sur ce genre de situations et d'exigences particulières. Il n'y a pas de méthode pour ça. Les gens vont arrêter la pratique et c'est dommage, car cela pourrait être pour eux, justement, l'occasion d'approfondir des états mentaux, des logiques respiratoires et posturales liés à leur expérience. On va rechercher des souplesses nouvelles, de la fluidité, maintenir les amplitudes et cultiver un certain dépassement de soi, pour ne pas rétrécir les mouvements et les possibilités d'action. Il faut vaincre la peur de se faire mal, passer des caps, cultiver la confiance. Là aussi, on peut utiliser des armes comme le bâton, notamment avec un partenaire, comme un vecteur d'énergie, l'un essayant de le faire tourner, l'autre tentant d'absorber la force. C'est progressif, ludique et très formateur. Ce genre d'exercices est excellent aussi avec les enfants.

« Il faut vaincre la peur de se faire mal, passer des caps, cultiver la confiance »

Et la seconde idée ?

Justement, ce sont les « baby ». Nous n'avons pas tellement l'expérience de la formation en très bas âge, en dessous de six ans, dans notre discipline, et c'est dommage, car elle s'y prête très bien. Nous avons tout ce qu'il faut pour cultiver la motivation des plus jeunes par l'imaginaire. Quand j'ai eu ma fille, j'avais envie de m'entraîner avec elle, de lui apprendre des choses. J'ai commencé comme ça. C'est de la motricité ludique, la position des animaux, des jeux d'adresse avec le bâton, et puis les bases de frappes avec le poing ou le pied. Dans notre école traditionnelle, nous avons aussi une forme de vat, c'est-à-dire de lutte vietnamienne, ce qui permet d'aborder l'apprentissage du corps-à-corps pour les tout petits. On a mis au point un challenge spécial pour les enfants sur toute une journée, le challenge Trandong, avec huit ateliers sur un parcours. Tout le monde adore ça. Voilà mon présent et mon futur : je suis mère de trois enfants et j'enseigne le viet vo dao, comme mon père le faisait avant moi. C'est notre vie de famille.

Denis Boulanger
FFKaraté

Propos recueillis par
Emmanuel Charlot
Sen No Sen

KARATÉ

CHAMPIONNAT DE FRANCE



COMBAT & KATA INDIVIDUELS

29 & 30 MARS

CHAMBLY (60)

COMPLEXE SPORTIF MARIE AMELIE LE FUR

CHAMBLY OISE KARATE

chambly ma ville

oise LE DÉPARTEMENT

OISE COMITÉ FFK

1880 GUEUDET

CHAMBLY-PERSAN

SFAM NORIS SPORTS

FFK

KARATÉ MIX QUELLE ÉMULATION !

Les « France » élite sont venus conclure une séquence forte de la discipline qui continue à attirer de plus en plus de combattant(e)s.





Léa Brigliadori

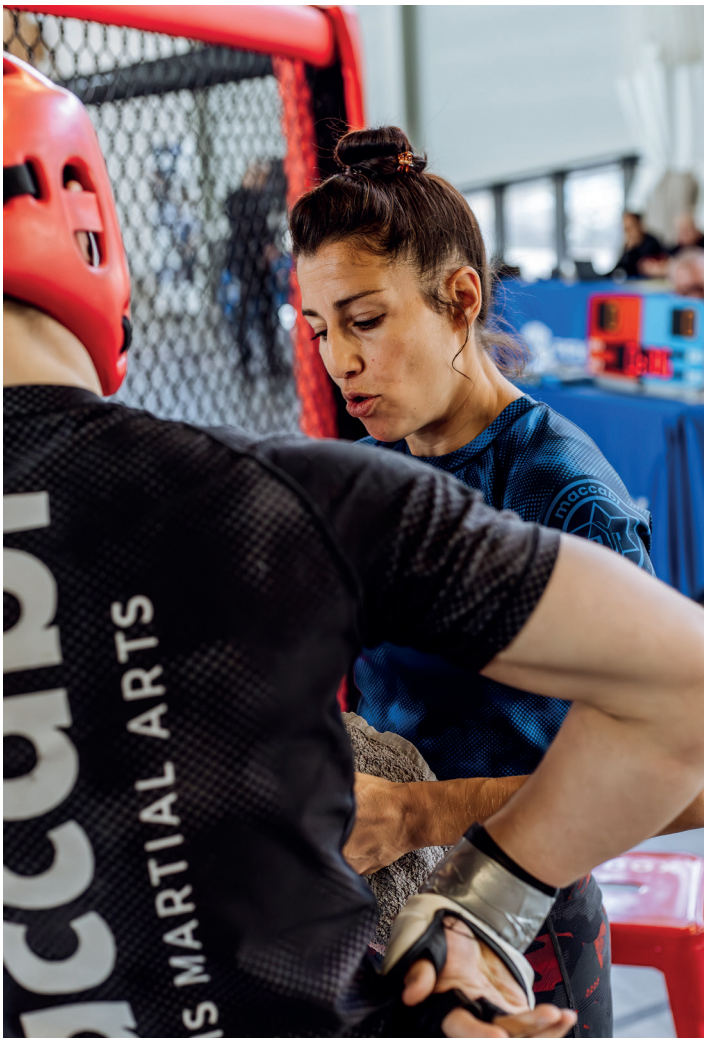


Organisés entre début février et début mars, les différents championnats de France de la discipline ont prouvé la dynamique qu'entretient le karaté mix depuis plusieurs saisons maintenant. *« Depuis trois ans, la hausse du nombre de licenciés est substantielle. Et devant cet afflux croissant, devenu même massif, nous avons été contraints de mettre en place une phase sélective avec des coupes de France zone nord et zone sud, afin de sélectionner seize combattants par catégorie pour les championnats de France karaté mix light, karaté mix et mix élites. »* Une évolution qui satisfaisait Mohamed Messadaoui, responsable fédéral de la discipline, à l'issue de la séquence débutée début février à Paris avec le light et qui vient de se clore avec le karaté mix et mix élites ce week-end à Écully dans le Rhône. *« Sur les championnats de France light, nous avons eu trois-cent-vingt participants, ce qui a permis une compétition fluide et d'un niveau technique remarquable, avec les meilleurs de chaque zone. Pour le karaté mix et le mix élites, nous avons malheureusement dû décentraliser au dernier moment la compétition, du fait de l'indisponibilité d'une salle sur la région parisienne. »* Pas de quoi pourtant freiner l'engouement général pour la discipline qui entrevoit déjà un nouveau beau rendez-vous : l'Open de France karaté mix/mix light, qui sera organisé les 12 et 13 avril au Grand Dôme de Villebon-sur-Yvette (Essonne). *« Nous attendons entre six-cents et sept-cents participants. Cinq cages sont d'ores et déjà prévues pour accueillir Français et étrangers, puisqu'il y aura, comme les années précédentes, des combattants belges et luxembourgeois. Un événement auquel vont également participer tous les combattants qui n'étaient pas qualifiés pour les championnats de France. Cela annonce un week-end excitant. »*




FFK
RDX
RKN


RDX


MARTIAL ARTS


RDX


maccabi






2:51


VENUM
FIGHT CLUB


FFK
RDX
VENUM


VENUM


PHANTOM
RDX


RDX
VENUM

CHAMPIONNATS DE FRANCE DES LIGUES

L'éclat des territoires

ORGANISÉE AU DOJO DE PARIS SAMEDI DERNIER, CETTE COMPÉTITION PAR ÉQUIPES DEVENUE UNE RÉFÉRENCE MET CHAQUE SAISON EN LUMIÈRE LES QUALITÉS DU TRAVAIL DANS LES TERRITOIRES. DERRIÈRE LES PERFORMANCES, C'EST LE TRAVAIL DE FOND QU'IL FAUT LIRE. NOUS ÉTIONS D'AILLEURS CETTE ANNÉE DANS LES PAS DE LA LIGUE BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ.

Elle a été une nouvelle fois dominatrice. Sans surprise, la ligue Île-de-France s'est taillé la part du lion ce week-end avec deux titres sur trois possibles : l'or par équipes masculines et celui par équipes mixtes. Parmi les équipes féminines, l'Occitanie s'impose, elle, devant la ligue PACA. L'année dernière, à Marseille, la ligue francilienne avait déjà remporté les deux mêmes titres, alors que la ligue organisatrice s'était adjugé l'or, l'Île-de-France terminant en bronze. L'occasion de prendre le pouls du karaté français avec ce format qui rassemble notamment minimes, cadets et juniors, en kata comme en combat, soit dix-huit catégories.

Très souvent placée, mais pas – encore ? – gagnante, la ligue Bourgogne Franche-Comté, dont nous avions choisi d'emboîter le pas cette année, ne fait, elle, pas de bruit, mais récolte encore une fois les fruits d'un travail collectif remarquable, avec deux médailles : l'argent





En chiffres

250 compétiteurs
50% de féminines
18 catégories minimes-cadets-juniors
10 équipes féminines et autant de masculines
7 équipes mixtes
7 ligues médaillées

dans l'épreuve par équipes mixtes, le bronze dans l'épreuve par équipes masculines. « *Nous espérions secrètement le titre chez les masculins,* confie d'emblée Véronique Parisot, présidente de la ligue présente tout le week-end avec son groupe. *Finalement, nous n'avons pas d'or, mais deux belles médailles. Je suis donc très fière des combattant(e)s de notre équipe, de leur investissement et de leur état d'esprit. C'est une belle réussite, d'autant que nous sommes la plus petite ligue, à la fois au niveau du nombre de licenciés, mais également du budget.* »

Entraîneur régional combat, Mohamed Akcha précise. « *Nous avions déjà fini en argent dans l'épreuve mixte l'année dernière, déjà derrière l'Île-de-France.* » Le sixième dan revient sur la recette de ces performances remarquables. « *Il y a plusieurs ingrédients indispensables. D'abord, un gros travail de préparation, de détection et de cohésion avec la mise en place de stages régionaux très réguliers : une dizaine entre octobre et mars. La semaine précédant la compétition, nous avons mis l'accent sur la cohésion et les derniers réglages tactiques avec des thématiques précises, comme la gestion des pénalités ou les opportunités proposées par l'adversaire. Ces stages regroupent entre quatre-vingts et cent-cinquante combattants à chaque fois et, pour nous, ce sont des moments fondamentaux, car nous y associons en permanence tous les clubs de la ligue. Il n'y a pas de rivalité malsaine, tout le monde laisse son ego de côté et c'est la discipline au plan régional qui en sort grandie. La preuve : onze clubs étaient représentés dans l'équipe de ligue présente samedi dernier, qui a aussi pu compter sur cinq internationaux. Ensuite, il y a la qualité des professeurs et de l'encadrement : Yoann Bastien, entraîneur de l'équipe masculine, Abdel Echamaa, entraîneur des féminines, Jean-Marc Phommavong, entraîneur du kata, et Bruno Soumenat, notre directeur technique régional. Pour beaucoup, nous sommes des enfants de la ligue, du territoire de la Bourgogne Franche-Comté! Cela nous motive d'autant plus.* » Des résultats en compétition, comme dans les autres régions, qui démontrent le socle fort du karaté dans les territoires. « *C'est effectivement tout ce travail de lien constant avec les clubs qui s'exprime et se voit lors de cette compétition unique que le karaté a mise en place depuis de longues années. Nous sommes dans notre rôle, comme soutien, comme guide attentif, comme aide au développement et à la performance.* » Une singularité dont le karaté français peut s'enorgueillir.

Denis Boulanger
FFKaraté

Thomas Rouquette
Sen No Sen



La présidente Véronique Parisot aux côtés des athlètes de sa ligue.



KRAV-MAGA

MENI MEHABAD, UN HOMME CLÉ À PARIS

En stage dans la capitale, l'expert israélien, sur un tatami rempli, a proposé à des pratiquants de tous niveaux une nouvelle superbe partition.

Denis Boulanger
FFKaraté





















« Puissance et rapidité »

Mohamed Moussaoui, expert fédéral en charge du krav-maga avec Alain Formaggio, avait le sourire à la fin du stage donné à Paris par l'expert israélien. *« Cette intervention de Meni Mehabad devant plus de cent-dix personnes a fait l'unanimité. Sa proposition technique, dans laquelle il met vraiment beaucoup de puissance et de rapidité, est vraiment d'un très haut niveau. Mais sa force d'expert tient aussi dans sa capacité de formateur, à rendre tout ce patrimoine technique accessible au plus grand nombre, même aux pratiquants qui ont peu d'expérience. Avec un travail autour des trois armes, le couteau, le bâton et le pistolet, il a vraiment, une nouvelle fois, montré l'excellence de son travail. Héritier d'Imi Lichtenfeld, fondateur de la méthode krav-maga, il propose un krav-maga vraiment traditionnel et terriblement efficace. Les stagiaires, habitués pour certains et nouveaux pour d'autres, sont venus de toute la France et ils ont bien fait : ils ont vraiment pu, et nous aussi, puiser dans la grande richesse de ce que Meni Mehabad a partagé avec nous. »*

Propos recueillis par Olivier Remy / Sen No Sen

CHAMPIONNATS DE FRANCE PARA-KARATÉ

Des nouveautés pour rayonner

ENTRE L'INTÉGRATION DES COMPÉTITEURS DÈS LES BENJAMINS, L'ÉVOLUTION DU SYSTÈME DE NOTATION EN KATA ET LA CRÉATION D'UNE ÉPREUVE COMBAT DEBOUT, CES CHAMPIONNATS DE FRANCE 2025 RESTERONT COMME LA PREMIÈRE ÉTAPE D'UN RENOUVEAU DU PARA-KARATÉ FRANÇAIS ACCUEILLI AVEC BEAUCOUP D'INTÉRÊT PAR LES PRATIQUANTS ET LEUR ENTOURAGE.





« *Dis maman, est-ce que je n'ai pas rêvé ? Je suis bien devenu vice champion de France ce week-end ?* » À son réveil au matin du lundi 10 mars, Wilson Brenteyn fut soudain pris d'un doute, rapidement évacué par sa mère qui lui confirmait qu'il avait bien brillé sur les tatamis du Grand Dôme de Villebon-sur-Yvette la veille à l'occasion des championnats de France para-karaté. De quoi ériger encore un peu plus le karaté parmi les priorités de ce jeune pratiquant de l'AS Bretolienne, atteint de troubles neurodéveloppementaux. « *Comme sa mère l'explique très bien, Wilson oublie sa pathologie lorsqu'il fait du karaté*, rapporte Sylvie Lathière, présidente de la structure euroise. *Lui qui, par exemple, a besoin d'un casque antibruit lorsqu'il se rend au supermarché, n'en a pas eu besoin en venant assister à l'Open de Paris fin janvier à Coubertin. Le fait que le championnat s'ouvre désormais aux plus jeunes dès la catégorie des benjamins était donc une aubaine pour lui, qui a pu aussi profiter de la présence des champions de l'équipe de France. Ce fut une très belle expérience pour lui, et je compte bien amener d'autres athlètes, notamment ceux qui évoluent toute la saison en inclusion intégrale en plus des créneaux de notre section para-karaté qui compte cette année vingt-cinq membres, avec Wilson, lors de la prochaine édition.* »

« DE NOUVELLES PORTES D'ENTRÉE DANS LE KARATÉ »

Un satisfecit partagé par l'ensemble des participants, autour d'une cinquantaine, mais aussi des parents et professeurs de club, avec qui la fédération avait pu échanger depuis l'édition 2024 pour imaginer les nouveautés mises en place cette année. « *Entre les clubs rencontrés en marge des compétitions et les personnes avec lesquelles on échange lors des formations continues que nous animons, il y avait deux grandes requêtes qui nous étaient parvenues : le rajeunissement de nos critères de participation donc, et la création d'une épreuve de combat debout pour les personnes en situation de handicap moteur,* précise Manon Lambert, entre autres fonctions fédérales entraîneur national para-karaté et psychologue de métier. *En parallèle, nous avons pris la décision de nous ouvrir à d'autres catégories, comme les*





troubles neurodéveloppementaux, qui regroupent notamment le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, NDLR), *les déficiences intellectuelles ou les troubles autistiques.* » Autant de « *nouvelles portes d'entrée dans la pratique du karaté* » comme le souligne Yann Baillon, directeur technique national. « *En élargissant notre public, nous offrons la possibilité aux clubs d'initier de nouvelles choses dans leurs structures, avec une échéance de compétition à même de motiver et qui donne des objectifs à atteindre pour leurs licenciés en situation de handicap ou atteints de divers troubles. Cela s'inscrit également dans le sens du développement du para-karaté, qui doit aller plus loin que ce qui était en place ces dernières années. C'est pourquoi nous avons pris le parti d'aller au-delà de ce qui est actuellement proposé à l'international, et que nous avançons également sur notre programme de détection et de développement des personnes sourdes et malentendantes, qui doivent être accueillies avec les valides dans les meilleures conditions.* »

L'ÉGALITÉ COMME PRIORITÉ

Une autre évolution a par ailleurs connu son baptême du feu début mars dans l'Essonne : l'introduction pour les épreuves katas de la note aux points en lieu et place du système de vote aux drapeaux. « *Cela a permis à chacun de mieux situer sa performance, et de pouvoir s'appuyer sur une notation claire et précise pour continuer à travailler en vue des prochaines échéances,* apprécie Manon Lambert avant d'évoquer la prochaine innovation prévue. *En faisant le choix de réunir dans une même catégorie des personnes atteintes de pathologies différentes afin qu'elles*

Denis Boulanger
FFKaraté

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen





ne se retrouvent pas toutes seules, nous estimons important de mettre en place une classification précise de chaque participant, avec le concours des médecins de la fédération, qui aboutira à des points de bonification attribués individuellement afin de mettre tous les compétiteurs sur un pied d'égalité. » De quoi envisager sereinement l'avenir du para-karaté, comme l'évoque Belkhir Mous, professeur au Houdan Karaté Do dont les protégés sont revenus ravis de ce championnat. « *Tous nos participants étaient excités à l'idée de pouvoir se confronter sur ce rendez-vous important pour eux et ils n'ont pas été déçus. Cette fois, nous n'étions engagés que dans des tableaux de kata, mais la perspective du combat debout est une piste que nous allons certainement explorer à l'avenir. À titre personnel, je tiens à saluer l'organisation de cet événement qui nécessite une logistique particulière, avec une bienveillance générale qui a fait plaisir à voir. Et sur le tapis, je n'ai pas senti de rivalité entre les compétiteurs, chacun encourageant et applaudissant les autres. Contrairement aux valides, où le chacun pour soi domine généralement avec l'enjeu de la compétition, l'approche est complètement différente en para-karaté, avec beaucoup d'échanges et d'entraide entre les athlètes.* » Une communauté de pratiquants qui voit désormais réunies toutes les conditions pour grandir.

Bruno Verfaillie, en président attentif



L'accès à la pratique pour tous fait partie des grands axes de développement souhaités par le président de la fédération qui fut, durant près de vingt ans, référent handicap dans vingt-quatre écoles, un collège et des établissements spécialisés à Hem et Roubaix pour l'Éducation nationale. Présent pour ces championnats de France para-karaté à Villebon-sur-Yvette, Bruno Verfaillie voit loin. « *C'est la première saison que ces championnats de France para-karaté sont proposés aux jeunes et nous allons leur donner le temps de grandir. Certains clubs n'ont sans doute pas osé envoyer des compétiteurs cette année, mais ils sont les bienvenus et c'est vraiment dans un esprit d'ouverture et d'accueil dans les meilleures conditions que nous souhaitons développer ces championnats. Para-karaté, para-contact, mais aussi toutes les disciplines associées, qu'ils s'agissent des arts martiaux vietnamiens, du wushu, du krav-maga, des arts martiaux du sud-est asiatique, du yoseikan budo… la pratique para progresse partout, nos clubs mettent beaucoup d'énergie à accueillir les personnes en situation de handicaps, quels qu'ils soient. Depuis cette saison, nos demandes de licences permettent d'ailleurs d'en communiquer l'information, avec l'objectif d'une meilleure identification des structures et de leurs besoins dans les mois et les années à venir.* »

PAROLES D'EXPERTS

Chacun son karaté

DE QUOI DISCUTENT BERNARD BILICKI, JEAN-PIERRE LAVORATO ET DOMINIQUE VALÉRA ET LEURS VINGT-NEUF DAN LORSQU'ILS SE RETROUVENT ? DE KARATÉ ÉVIDEMMENT ! UNE DISCIPLINE QUI RÉGIT LEUR EXISTENCE DEPUIS DES DÉCENNIES, MAIS SELON DES CHEMINS ET DES PROCESSUS DE DÉVELOPPEMENT PROPRES À CHAQUE PERSONNALITÉ.



BERNARD BILICKI

9e dan karaté shotokan

Le déclic du jutsu

« Lorsque nous avons débuté, on peut dire que le karaté était encore très rigide, issu du style shotokan. Mais en côtoyant divers experts, comme Taiji Kase ou Yoshinao Nanbu, auprès de qui je suis longtemps resté parce que j'appréciais son travail d'esquive, tout en souplesse, cette rigidité a disparu. Tout en explorant le versant de la compétition, je n'ai jamais cessé d'observer ailleurs, notamment grâce à la compréhension du mot "jutsu", dont l'étymologie chinoise signifie "bois", "flexibilité". Soit un côté dur et un côté souple qui cohabitent, et je me suis servi de ce terme pour tenter de dénicher toutes les adaptations possibles pour répondre à diverses situations. Ma recherche, davantage sensitive qu'intellectuelle, a toujours été guidée par cette démarche d'ouverture, en travaillant sur différentes distances, différentes formes de corps. Dès 1974, je suis ainsi parti en stage du côté d'Okinawa, auprès des Maîtres Higa et Onaga, qui pratiquaient respectivement le goju-ryu et le shorin-ryu. Nous nous entraînions dans leurs petits dojos, et je me souviendrai toujours de leur réaction après notre présentation du kata tekki shodan : "*bad, bad* !" ("mauvais, mauvais !") Je n'ai pas compris pourquoi dans un premier temps, pensant que mes positions étaient bonnes avec mes grands mouvements de shotokan. Jusqu'à ce que je prenne conscience que le karaté n'était pas un travail sur les distances longues, mais plutôt sur des mouvements davantage arrondis, basés sur la défense rapprochée. Saisir la logique du kata, de ses applications en bunkaï qui possèdent des interprétations différentes en fonction des types d'affrontement, ce fut un vrai déclic pour moi. »



JEAN-PIERE LAVORATO

10e dan karaté shotokan

La liberté d'explorer

« Comme l'a évoqué Bernard, l'arrivée de Yoshinao Nanbu fut décisive pour notre génération car il s'agissait d'un compétiteur, qui a apporté une nouvelle ambiance, faite d'énergie et de compétence. Il nous a ouvert beaucoup de portes, avec des de-ashi-barai en combat, tout un panel de techniques de jambe, un tas de nouveautés autour des déplacements... Ce ne fut pas simple de sortir du carcan dans lequel nous avions évolué auparavant, car nous étions en quelque sorte formatés par une certaine pratique. Personnellement, ce fut d'abord Messieurs Mercier et Plée, avant que je suive pendant quarante ans Sensei Kase, un homme exceptionnel, une source intarissable avec un cœur énorme. Avec lui, c'était karaté-do à fond, mais sous toutes ses formes : kata, kumite, bunkaï, des enchaînements, du multidirectionnel ! C'est dans ce cadre extrêmement ouvert que j'ai pu ouvrir les yeux sur un tas de choses, avec cette liberté – qui m'a toujours été chère – de pouvoir tout découvrir. Chacun a poursuivi sa propre direction de recherche, et je n'oublie pas non plus l'influence dans mon parcours de Tony Rosetti, que personne ne connaît ou presque. Professeur de yoga et de danse, c'est grâce à lui et à son travail inlassable autour de la souplesse que j'ai vraiment pu me servir de mes jambes dans toutes les directions. Comme en karaté, il a fallu s'accrocher tous les jours, c'était difficile ! Mais ça m'a tellement nourri. Aujourd'hui encore, je suis constamment en quête de champs en friche à découvrir, car je ressens toujours ce besoin de m'entraîner, pour moi-même mais aussi pour les autres. Quand tu endosses le maillot de l'instructeur, tu as le devoir de partager tout ce que tu as pu apprendre de ton côté, en cherchant la meilleure transmission possible. S'il y a de l'écoute et du partage, chacun y gagne, en prenant et en adaptant les situations en fonction de sa forme de travail. Il y a certes toute la structure de base, ces fondations sans lesquelles il n'est pas possible de construire, mais le karaté demeure finalement quelque chose de très personnel. »



Denis Boulanger / FFKaraté



DOMINIQUE VALÉRA

10e dan karaté contact

« Du Valéra-ryu »

« Si ma technique de base m'est venue du judo, qui m'a construit en quelque sorte, j'ai pu perfectionner mon système en mettant en pratique tout ce que je savais dans le cadre du karaté. De mon point de vue, tout réside dans l'opportunité qui se présente, et qu'il faut savoir saisir sans réflexion ni calcul… Pour cela, il faut avoir un bon jeu de jambes, car il n'y aura jamais d'adversaire avec des bras plus longs que des jambes, mais aussi de la vision, de la vitesse, de la puissance, du sen no sen. Sans oublier le plaisir : je pars du principe que tant que ma pratique me plaît, je poursuis. Dans ma codification sportive, j'ai toujours fonctionné ainsi, en cherchant constamment à me régaler dans tout ce que j'entreprends. Je plaisante souvent en disant que je pratique du valéra-ryu, mais il y a de cela quand même ! Je suis sur ma propre voie, celle qui m'éclate et qui me permet de redonner au mieux aux autres. C'est comme ça que l'on ne s'arrête jamais en fait, parce que si l'on commence à avoir la flemme de se rendre à son cours un soir, c'est le début de la fin… Cela ne veut pas dire que le cadre du karaté a disparu, il demeure très présent en interne, mais je l'ai assoupli en externe, en apprenant notamment à trouver l'harmonie avec l'autre, et non contre l'autre. Pour résumer, j'explique fréquemment qu'il faut exploiter la situation qui existe, ou alors il faut la créer ! Et lorsque l'on me demande comment je fais tel ou tel balayage, je réponds que je ne fais pas le balayage mais que je suis le balayage. Un domaine pour lequel je me suis d'ailleurs inspiré du patineur Alain Giletti *(champion du monde 1960, quintuple champion d'Europe, NDLR)*, que j'avais vu lancer sa jambe arrière pour démarrer ses rotations. Je m'étais alors dit que cela pouvait être utile face à quelqu'un qui attaque en mawashi-geri et, effectivement, ça tombait comme des mouches ! Comme quoi il n'y a pas qu'une vérité dans le karaté… »

Propos recueillis par Emmanuel Charlot et Antoine Frandebœuf / Sen No Sen

STAGE DES EXPERTS JAPONAIS – ZONE SUD

Il faudra être au rendez-vous !

DEPUIS 2006, LE RITE EST IMMUABLE POUR LES PASSIONNÉS EN QUÊTE DE SENS : BÉNÉFICIER, LE TEMPS D'UNE JOURNÉE, DES CONSEILS AVISÉS DES EXPERTS JAPONAIS QUI FONT BRILLER LE KARATÉ DANS TOUTE SA DIVERSITÉ DEPUIS DES DÉCENNIES. APRÈS LE RENDEZ-VOUS DE LA ZONE NORD DE NOVEMBRE DERNIER, C'EST DU CÔTÉ DU CNE DE CASTELNAU-LE-LEZ QU'ILS DISPENSERONT À NOUVEAU LEUR SAVOIR LE 19 AVRIL PROCHAIN. LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

UNE PROPOSITION RICHE ET PUISSANTE

Comme à leur habitude, Yukinobu Shimabukuro (9e dan uechi-ryu), Hiroshi Aosaka (9e dan sho-rinji kempo), Naoki Omi (9e dan shito-ryu), Eiji Kawanishi (9e dan shito-ryu), Zenei Oshiro (9e dan goju-ryu), Yuichi Sato (9e dan shito-ryu) et Kenji Nakata (8e dan shito-ryu) enchaîneront les ateliers afin d'offrir une expérience inestimable, reconnue par des générations de stagiaires. « *La richesse des arts martiaux en général, et du karaté*



Patrick Urvoy
FFKaraté

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen

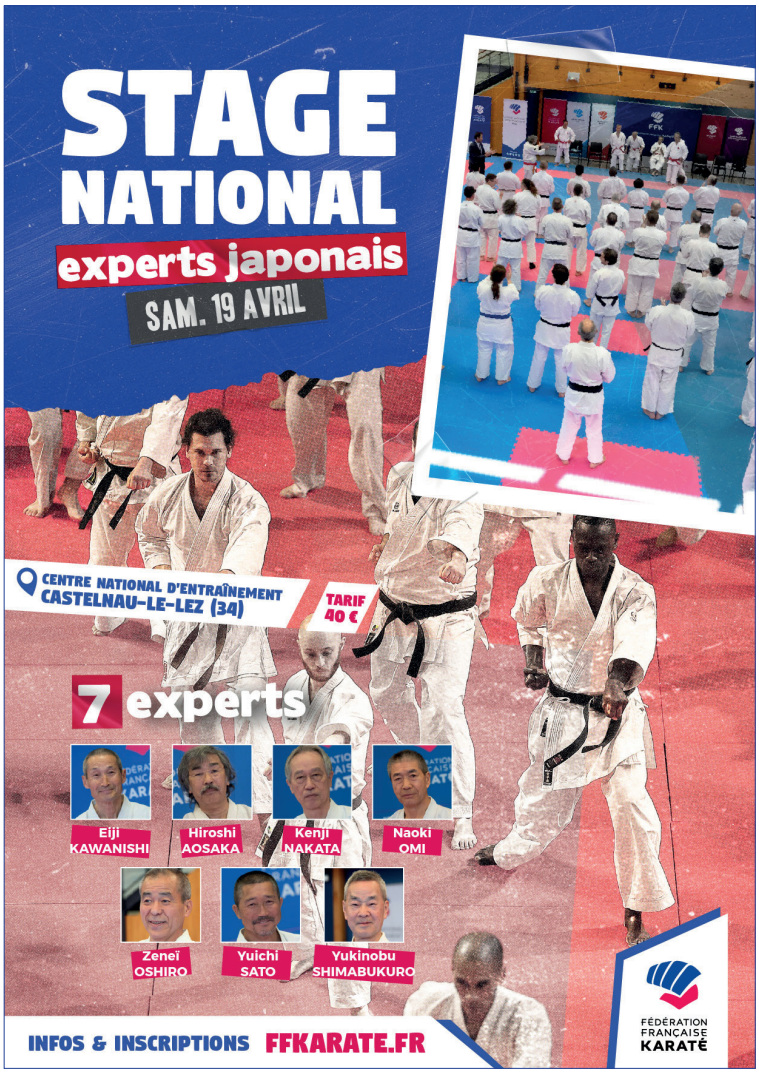


plus particulièrement ici, est une véritable chance pour nos pratiquants, assure Claudio Pettinella, directeur technique national adjoint. *Les experts sont toujours très accessibles et leur diversité demeure la force de ce rendez-vous, toujours aussi apprécié des pratiquants du fait de l'expérience et des compétences propres à chaque maître, qui fait évoluer le contenu de ses interventions pour offrir sans cesse de la nouveauté.* »

UN CADRE DE TRAVAIL IDÉAL

Une densité inédite qui se double d'une atmosphère à la fois studieuse et conviviale, les experts étant les premiers à se réjouir de se retrouver saison après saison, pour mieux partir à la rencontre des pratiquants qui débordent d'envie à chaque fois. Un stage au Japon à domicile en quelque sorte, avec l'opportunité offerte à chacun d'ajuster son karaté grâce à la quête du détail que partagent tous ces ambassadeurs venus de styles divers et variés. Participer à ce rendez-vous, c'est l'assurance d'apprendre. Et pour cela, il n'y a pas d'âge ni de niveau requis ! À partir des benjamins, tout le monde est le bienvenu. Alors en serez-vous ?

Infos pratiques et inscriptions ici



PENCHAK SILAT
ALVIN GUINANAO
Le corps d'abord

UN VENT NOUVEAU SOUFFLE SUR LE PENCHAK SILAT ET IL VIENT DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA MANCHE. ALVIN GUINANAO PROPOSE D'ABORDER L'ART MARTIAL INDONÉSIEN COMME UN VOYAGE, ET CELA COMMENCE PAR LE POIDS DE SON PROPRE BAGAGE.



Il a quarante-cinq ans, mais il en fait dix de moins. L'œil aussi vif que les mouvements de son corps, un regard et un style qui respirent l'intelligence, Alvin Guinanao est *« un vent de fraîcheur sur le penchak silat »*, comme l'exprime l'homme qui l'a invité le week-end dernier pour le stage international AMSEA, Didier Garcia. Outre son charisme naturel et la qualité impressionnante de sa gestuelle personnelle, l'expert britannique, désormais suivi par bon nombre de groupes et de leaders d'entraînement dans le monde entier (en France, il s'agit notamment de Loic Elmacin) propose un travail à la fois dépoussiéré et radical, renouant avec la grande tradition par le bout le plus ferme à tenir, le travail et la répétition des gestes qui obligent avant de libérer. Son style ? Un penchak silat indonésien avec des influences de Sumatra – de la région Minangkabau où même les danses transpirent le silat – qu'il a appris de Steve Benitez, transformé selon son expérience, et qu'il appelle « silat buka lingkaran », le combat du cercle ouvert (*Open Circle*), ce qui suggère qu'il y a toujours une direction pertinente. Sa proposition ? Partir de la base pour pouvoir mieux aller ensuite vers une expression personnelle de l'art. *« Je propose toujours le travail au sol en premier. Ce n'est pas que la situation de combat commence toujours au sol, mais on s'y retrouve souvent et c'est là où l'on porte vraiment son corps. C'est le meilleur point de départ pour faire avec ses propres limites et travailler à les repousser par des techniques exigeantes en termes de conditionnement physique. »* C'est aussi la meilleure façon de se familiariser avec



le concept qui, avec le travail postural, est au cœur du système, et que l'on appelle « *gelek* » : les rotations défensives et offensives qui réclament de savoir garder la force et l'équilibre tout en descendant vers le sol avec fluidité, pour enchaîner ensuite avec des techniques de renversement ou des frappes à partir du sol. Le jeune expert ne masque que par un sourire l'évidence à la base de ce projet, proposé aux stagiaires de mi-mars à Chatenay-Malabry avec Thomas De Barros comme partenaire : il s'agit d'abord de consentir avec plaisir... « *à la souffrance ! Mais il n'y a pas d'autre moyen, dans les arts martiaux, que d'en passer par la répétition et la transformation du corps, sentir par le corps sa propre pesanteur, la présence de l'autre, et même les coups qu'il peut nous porter à l'entraînement. Je le fais aussi parce que les Occidentaux sont moins spontanément à l'aise avec les mouvements près du sol. C'est à partir de cette difficulté maîtrisée que l'on peut aborder avec davantage de sens les scenarii de combat et de self-défense. Le corps d'abord ! Mais je le vois comme un travail progressif et formateur, une naissance progressive.* » Pas d'arme dans les mains dès les premières séances donc, car c'est le risque « *que le pratiquant focalise son attention sur elle et perde le sens global du mouvement* », et un enjeu plus important que le reste en point de mire : un esprit affermi et en forme, lui aussi. Durant la période covid, Alvin Guinanao s'est retrouvé privé de ses nombreux séminaires et a eu l'opportunité de se joindre avec des amis à un projet de *bushcraft* pour les jeunes, c'est-à-dire l'art de se débrouiller dans la nature. « *J'y suis allé sans a priori, avec ce public que je ne connaissais pas, dont certains avec des troubles de l'attention. J'ai été capté. Quand l'esprit ne va pas bien, rien ne peut fonctionner. On s'avance dans la vie comme quelqu'un qui a une blessure amoureuse, on n'est pas vraiment là. Passer par un travail physique lié à l'environnement, un projet précis qui a un impact, comme de faire un feu ou d'utiliser un couteau, mais avec une prise de risque aussi qui demande de la concentration immédiate, ça leur fait beaucoup de bien. Je ne sais pas en France mais, en Angleterre, les gens sont assez seuls, même les jeunes, car tout le monde a été poussé vers des comportements très individualistes. Tout le monde est un peu perdu. Il y a une expression qui dit qu'il faut un village pour éduquer les enfants. C'est-à-dire pas seulement les parents, mais aussi une communauté autour. Je crois à ça.* » Il y croit au point d'avoir initié, depuis, des cours de silat buka lingkaran à destination des enfants dans son centre. Le village a trouvé son instructeur.

Denis Boulanger
FFKaraté

Emmanuel Charlot
Sen No Sen

FULL ET LIGHT CONTACT

L'esprit Open

TEMPS FORT DE LA SAISON POUR LA DISCIPLINE, L'OPEN INTERNATIONAL DE FULL ET LIGHT CONTACT PRÉSENTE DE NOUVEAU UN EXCELLENT BILAN.



Jérôme Claudin et Mohamed Messadaoui





Six-cent-cinquante compétiteurs, des équipes étrangères qui reviennent, un cadre de plus en plus apprécié par les compétiteurs, des tableaux denses... l'Open international de full et light contact qui s'est déroulé au Dojo de Paris fin février poursuit sa croissance. « *C'est la compétition la plus importante de la saison* pose Mohamed Messadaoui, chargé de mission national. *Des équipes belges, luxembourgeoise, ukrainienne qui étaient là en 2024, étaient de nouveau inscrites, mais aussi de nouveaux combattants venus d'Allemagne, de Slovénie et du Danemark, ce qui constitue une vraie satisfaction et renforce le prestige de la compétition. De fait, le niveau était très élevé, grâce notamment à quinze nouveaux clubs qui travaillent bien et nous ont rejoints à la fédération. On a vu de beaux combattants juniors, de la densité en pupilles et en benjamins aussi avec des catégories à vingt-cinq voire trente engagés. Pour les clubs, c'est la garantie de voir leurs athlètes disputer plusieurs combats, quelle que soit la catégorie, y compris chez les plus légers et chez les lourds, parfois jusqu'à cinq combats dans les catégories les plus denses.* »

Le tout dans un environnement parfaitement maîtrisé, comme le souligne Jérôme Claudin, 6e dan et arbitre responsable de tableau sur la compétition. « *Sur les rings, nous sommes particulièrement attentifs à la sécurité des combattants. Le light, et à plus forte raison le plein contact, même si le KO est autorisé, sont des disciplines de maîtrise. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard s'il y a très peu de blessures, ce dont nous nous réjouissons. Avec Mohamed, nous veillons aussi particulièrement à l'état d'esprit autour des rings, des tatamis et jusque dans les gradins. Nos valeurs sont là, elles sont indispensables à la réussite globale. Les clubs y sont d'ailleurs très attachés et ceux qui nous rejoignent le font aussi pour cela. Il y a beaucoup de solidarité entre les clubs et ça se traduit par une bonne ambiance générale et de la concurrence saine.* »

Denis Boulanger
FFKaraté

Olivier Remy
Sen No Sen

WUSHU
FFK

SAISON 2024-2025



CHAMPIONNAT NATIONAL

SANDA & SANDA LIGHT

MINIMES À VÉTÉRANS

25 & 26 AVRIL 2025

DOJO DÉPARTEMENTAL CREIL SUD OISE

NOGENT-SUR-OISE

+ D'INFOS SUR

FFKARATE.FR

Creil Sud Oise
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

ACTUALITÉS

SHITO-RYU – SHUKOKAI /// Recherche d'excellence



© Photos : Denis Boulanger / FFKaraté

Ils étaient plus de de cinq-cents inscrits pour le grand événement de la discipline qui se tenait en ce début du mois de mars et qui a fait carton plein au Dojo de Paris... Pour un succès à tous les niveaux. La coupe de France shito-ryu/shukokai a en effet montré l'excellente dynamique qui traverse le style. D'abord, par rapport à sa fréquentation : *« il y a eu 353 participants pour la compétition combat et 157 participants pour la compétition kata »*, explique Naoki Omi, neuvième dan et expert fédéral. *« Et encore, nous étions encore en période de vacances dans la zone C*, explique Frédéric Francillonne, professeur au KC Corbeil-Essonnes. *Je pense que nous aurions pu être encore plus, car beaucoup de clubs du style se trouvent en région parisienne. »* Enseignant quatrième dan, il met également en lumière une autre réussite, celle de l'organisation. *« C'est une logistique désormais bien rodée,* explique Alain Galiana, président de la Ligue Ile-de-France. *La commission sportive installe six tatamis le samedi pour la partie combat et le dimanche, pour le kata, la disposition change. »*

Retrouvez l'ensemble des résultats et les photos de la compétition ici



SHORINJI KEMPO /// Partage et transmission

« Le programme de cette coupe de France s'inscrivait dans une forme de tradition : le samedi matin s'est tenu un entraînement collectif sous la direction de Hiroshi Aosaka, avant le passage de grades, détaille Frédéric Anscombre, président de France Shorinji Kempo. *La compétition en elle-même se déroulait le samedi après-midi sous forme d'embu – des combats préparés à deux ou parfois trois – avec deux catégories : une allant de ceinture blanche à marron, une autre pour les ceintures noires. Nous avons pu compter sur une cinquantaine de participants. Enfin, le dimanche matin, un autre stage était prévu avant de se quitter. »* Un événement incontournable où le partage et la transmission de la philosophie de la discipline, *« on travaille moitié pour soi-même, moitié pour les autres »*, comme le résume Frédéric Anscombre, tiennent une place aussi importante que la recherche de la victoire.

Cette coupe de France, moment central de la saison au gymnase Léo-Lagrange de Paris ? Oui, mais pas que. En effet, plusieurs stages sont organisés tout au long de la saison – un le fut à Nantes en octobre, un autre en région parisienne en décembre – avec pas moins d'une centaine de personnes concernées à chaque fois. Le dernier aura une saveur particulière, puisqu'il aura lieu à Bordeaux les 7 et 8 juin prochains, en l'honneur des vingt ans du club d'un pilier de la discipline, Daniel Perosa.

Les résultats sont à retrouver ici



© Cedric Bufkens

SHINDOKAI /// Des quatre coins du monde

Fondé en 2006 par Gilles Richard, le shindokai a très vite dépassé les frontières hexagonales. La trente-troisième coupe de France de la discipline, qui s'est déroulée sur les deux jours à l'UFR STAPS de Nice, en a été une nouvelle preuve. *« Nous avons vu avec plaisir la participation de jeunes Italiens, Polonais, mais aussi des combattants de l'île de Saint-Martin et Saint-Barthélemy, un arbitre marocain, un représentant de l'Iran »*, liste le septième dan fédéral. Un rendez-vous qui, comme depuis plusieurs années, a réuni entre deux-cent-cinquante et trois-cents participants. *« Cette année, nous avons procédé à une modification arbitrale, avec des frappes (dans les jambes et le corps) pour les catégories seniors confirmés et experts. C'est le fruit d'un travail visant à proposer un règlement évolutif et progressif qui évite les accidents. Tous nos arbitres ont été formés lors d'un stage début mars. »* Un rendez-vous attendu par les passionnés de cette forme de karaté contact issue du kyokushinkai, qui auront également le plaisir de se retrouver au moment de la Pentecôte à l'occasion d'un stage en Ardèche. Les résultats ici



© DR

NIHON TAI JITSU /// Nouvelle épreuve au programme


© DR

L'édition 2025 de la coupe de France de nihon tai jitsu organisée au CREPS de Poitiers les 15 et 16 mars était forcément un peu spéciale. En effet, une nouvelle épreuve est venue se greffer au programme traditionnel. *« Une catégorie, baptisée "shiai" a été ajoutée au programme des adultes,* précise Philippe Galais, responsable national du style. *Il s'agit d'un combat avec protections, où sont autorisés coups de pied et de poing, projections et clés. Cette épreuve était en démonstration l'année dernière. Preuve que cela a plu. »* Un shiai qui vient se positionner aux côtés des kata, randori et goshin traditionnellement proposés, et pour lesquels les arbitres *« ont été formés lors des stages nationaux Nord – les 18 et 19 janvier derniers à Amblainville dans l'Oise – et Sud – les 30 novembre et 1er décembre à Saint-Chamas dans les Bouches-du-Rhône »*. Une coupe de France qui a aussi permis de *« voir l'évolution de nos élèves, de se tester dans un contexte compétitif et de mettre en lumière la discipline dont cet événement est la vitrine »*.
Retrouvez les résultats de la compétition ici

ARBITRAGE /// Yahya Kandoussi, juge mondial

En amont de la K1 Youth League de Fujairah (Émirats arabes unis) qui s'est déroulée du 20 au 23 février, la fédération mondiale de karaté (WKF) organisait l'examen annuel d'arbitrage sur le plan mondial pour des candidats se présentant pour la première fois à ce niveau. Au total, ils étaient 434 officiels de tous les continents du globe à se présenter à cet examen international, répartis en 180 candidats à l'épreuve kata et 254 à l'épreuve combat. Rappelons que ces examens se sont déroulés à travers plusieurs épreuves (examen écrit sous forme de QCM, pratique d'arbitrage combat, analyse vidéos kata). Inscrit par la fédération française de karaté, Yahya Kandoussi est l'unique représentant à revenir avec les deux titres de juge mondial B kata et combat. Une nouvelle belle satisfaction pour la filière d'arbitrage française.


© DR



TOURNÉE 2025

STAGES EXCEPTIONNELS

KARATÉ

AVEC

STEVEN DA COSTA

CHAMPION OLYMPIQUE

2 ÎLE-DE FRANCE — **5/04**

> DOJO BUDOKAN - THIAIS

3 BRETAGNE — **31/05**

> SALLE OCÉANE - PLÉRIN

4 CENTRE-VAL DE LOIRE — **14/06**

> DOJO COMPLEXE SPORTIF DES GRANDS PRÈS - VENDÔME

infos & inscriptions sur ffkarate.fr/tournee-da-costa/