FORMATION //
LA FÉDÉRATION LANCE LA KDACADEMY P.4

ÉQUIPE DE FRANCE //
LES AMBITIONS POUR YEREVAN P.16

RENDEZ-VOUS //
CAP SUR LE STAGE ESTIVAL P.22

PORTRAITS //
BIAMONTI, CACHEUX, DOVY... FORCES VIVES P.28

AVRIL 2025 **NUMÉRO #25**

OFFICIEL KARATÉ magazine



KARATÉ MIX
L'IMMENSE SUCCÈS

KATA ET COMBAT POUR UN CHAMPIONNAT DE HAUT VOL P.10

ÉDITO

NOMBREUSES !

Nous sommes nombreuses à la fédération : d'abord les pratiquantes de nos multiples disciplines bien sûr, puis aussi les enseignantes, les coaches que nous apercevons de plus en plus présentes autour des tatamis, celles qui portent fièrement de hauts grades, les dirigeantes dans les clubs qui en assurent la gestion et l'animation et qui se révèlent particulièrement efficaces.

Et puis il y a toutes les femmes qui travaillent dans les organes déconcentrés et au siège de la Fédération : salariées, bénévoles et élues, au service des clubs et de leurs adhérents, avec des rôles administratifs ou d'organisation essentiels qu'elles assument avec enthousiasme et compétence. Il y a aussi celles aussi qui encadrent nos athlètes des équipes de France sous l'impulsion de notre directeur technique national...

De mon côté, je suis heureuse, en qualité de trésorière générale, succédant à une autre femme, de contribuer à cet élan féminin au sein de notre institution. Dans ce numéro d'*Officiel Karaté Magazine* que je vous présente, vous trouverez celles et ceux qui font le karaté français et ses disciplines associées, les moments forts de ces dernières semaines dont notre sujet sur le karaté mix, une discipline qui réunit de plus en plus de féminines aussi, à l'instar du karaté contact. Beaucoup d'ambitions au sein d'une fédération pour laquelle nous nous investissons quotidiennement toutes avec passion.

Bonne lecture à toutes... et tous !

Camille Conrad
Trésorière générale de la FFKDA



© Denis Boulanger / FFKarate

SOMMAIRE

ACTUALITÉS ..... P. 3 et 30

KDACADEMY
LA FORMATION 2.0 ..... P. 4

KARATÉ MIX
L'IMMENSE SUCCÈS P.6

CHAMPIONNATS DE FRANCE
KATA ET COMBAT
DES « FRANCE » DE HAUT VOL P.12

CHAMPIONNATS D'EUROPE
UNE PREMIÈRE ET DES ATTENTES P.16

DAMIEN DOVY
AU SERVICE DU COLLECTIF P.19

« LUDO » CACHEUX,
ENGAGEMENT RADICAL P.21

FRANCK BISSON
« VIVRE SON KARATÉ
DIFFÉREMMENT » P.22

PAROLES D'EXPERTS
CONSTANTE MOTIVATION P.24

ALEX BIAMONTI
NOUVEAU CHALLENGE P.28

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
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, Antoine Frandeboeuf, Bruno Hoffer, Molly Loumikou, Olivier Remy Célia Samson, Bruno Verfaillie (Directeur de la publication), et le service communication de la FFKarate.

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

TAI-JITSU /// Préparer l'avenir

À Nieppe, dans le Nord, le tai-jitsu, au-delà de sa coupe de France toujours attendue, a montré son dynamisme et ses ambitions pour les mois à venir.

Rendez-vous majeur du tai-jitsu tricolore, la coupe de France a donc rendu son verdict ce week-end. Programmé à Nieppe – qui avait déjà accueilli l'édition 2023 – le week-end dernier, ce moment très attendu par les pratiquants n'a pas déçu. *« Il y a eu près de cent-cinquante compétiteurs sur le week-end, entre l'épreuve individuelle le samedi et par équipes le dimanche,* débute Philippe Vervynck, septième dan tai-jitsu et responsable de la commission nationale tai-jitsu. *C'est un chiffre stable depuis quelques années et il y a encore du potentiel à la fois en nombre et en qualité. Dans cette perspective, nous réfléchissons ainsi à modifier le règlement pour la saison prochaine. Notre leitmotiv? Faire en sorte que notre discipline reste attrayante, continue à "coller" à la réalité si j'ose dire. Pendant de nombreuses années, nous sommes restés sur des acquis, en particulier le travail de saisie. En ce moment, nous réfléchissons à faire évoluer notre nomenclature avec un accent mis à la fois sur le travail pied/poing et sur le travail de posture, trop basse et qui manque certainement de dynamisme. Un travail qui se concrétisera, je l'espère, par des vidéos techniques sur lesquelles nous allons travailler dans les mois à venir. »*

NOUVEAUX RELAIS

Une compétition qui aura aussi servi à identifier de nouveaux relais et forces vives. *« Nous avons identifié une dizaine de pratiquants/professeurs, troisième dan, avec un fort potentiel. L'idée est de travailler avec ce groupe pour en faire nos futurs cadres techniques, via des stages. Préparer et consolider l'avenir, tel est aussi notre rôle. »* Le style aux deux mille quatre cents licenciés saluait également, à



© Alexis Sciard

cette occasion, l'excellente organisation de cette coupe de France. Presque un classique, mais un satisfecit qui va droit au cœur de Grégory Cauchy, président du Tai-Jitsu Self Défense Nieppe, capitaine d'une équipe qui aura fait l'unanimité. *« Une quarantaine de bénévoles a été mobilisée. Il faut saluer la très bonne relation avec la fédération et nos échanges fructueux qui ont permis, par exemple, le transport de boxes de coaches et de kakemonos de la discipline, ce qui a permis d'habiller magnifiquement la salle. Je suis également très heureux également de la soirée de gala que nous avons organisée le samedi soir et qui a réuni deux-cents personnes, dont le président de ligue, Jean-Claude Legrand, et le président du département, Edmond Baudet. Un événement extrêmement fédérateur »*, explique celui qui préside depuis 2019 ce club de soixante-dix licenciés.

Lire la suite de l'article ici

EXPERTS /// Le CNE fait salle comble



© Patrick Urvoy

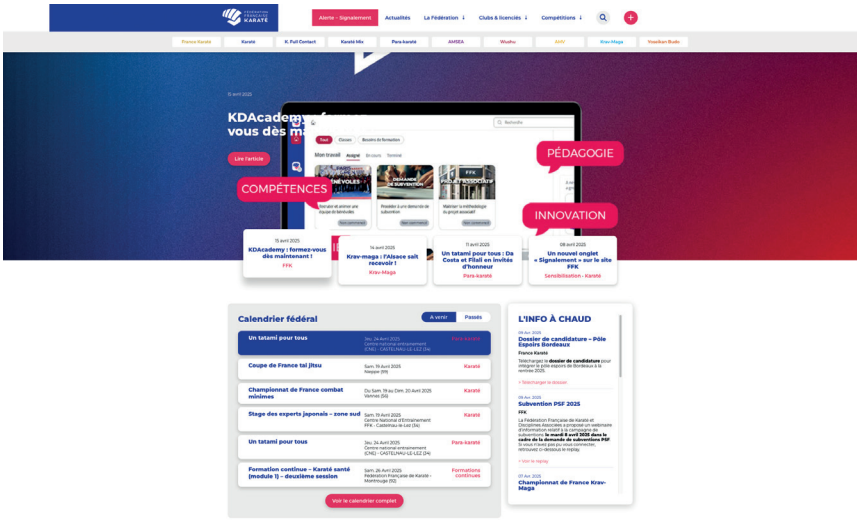
Depuis 2006, le rite est immuable pour les passionnés en quête de sens : bénéficier, le temps d'une journée, des conseils avisés des experts japonais qui font briller le karaté dans toute sa diversité depuis des décennies. Après le rendez-vous de la zone nord de novembre dernier, c'est du côté du CNE de Castelnau-le-Lez que sept d'entre eux ont dispensé à nouveau leur savoir le week-end passé. Comme à leur habitude, Yukinobu Shimabukuro (9e dan uechi-ryu), Hiroshi Aosaka (9e dan shorinji kempo), Naoki Omi (9e dan shito-ryu), Eiji Kawanishi (9edan shito-ryu), Zenei Oshiro (9e dan goju-ryu), Yuichi Sato (9e dan shotokan) et Kenji Nakata (8e dan shito-ryu) ont enchaîné les ateliers afin d'offrir une expérience inestimable, reconnue par des générations de stagiaires.

Retrouvez toutes les photos de l'événement ici

KDACADEMY

La formation 2.0

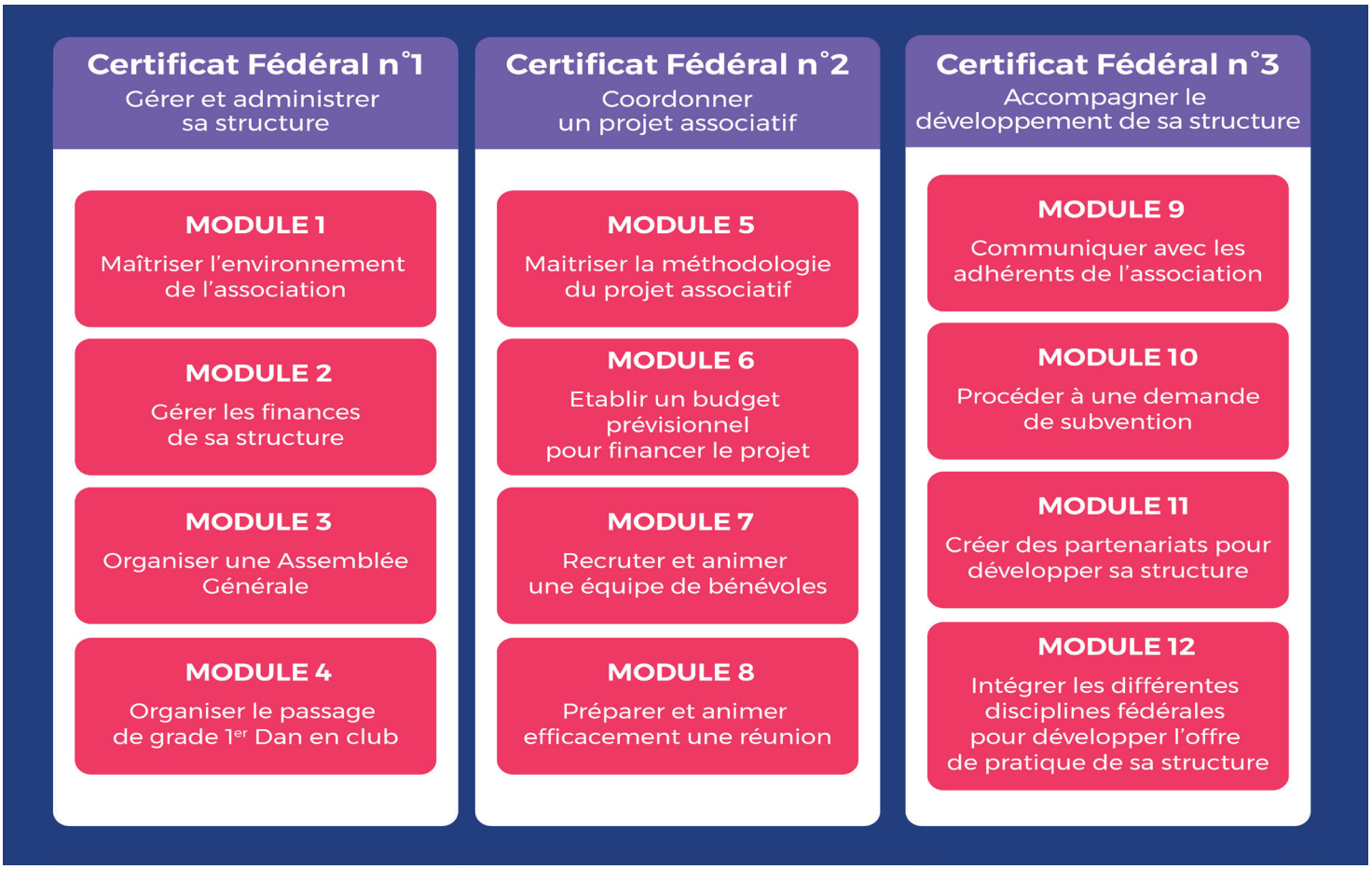
AVEC CETTE PLATEFORME D'E-LEARNING OUVERTE DEPUIS LE 15 AVRIL, LA FFK EST DÉSORMAIS DOTÉE D'UN OUTIL MODERNE PERMETTANT DE DÉMOCRATISER L'ACCÈS AUX FORMATIONS PROPOSÉES À L'ENSEMBLE DES ACTEURS DE LA FÉDÉRATION. TOUR D'HORIZON AVEC RAFIK HEDDID, RESPONSABLE FORMATION ET EMPLOI.



« *Se former quand vous voulez, où vous voulez !* » Voilà la promesse dorénavant faite par la fédération à toutes celles et ceux qui souhaitent acquérir de nouvelles aptitudes dans le cadre de leurs responsabilités liées à la pratique du karaté. « *Consciente des problèmes de disponibilité que peuvent rencontrer les bénévoles de ses clubs, ou des contraintes d'éloignement géographiques des formations proposées en présentiel, la fédération a imaginé cette plateforme KDAcademy* (pour Karaté Disciplines Associées) *pour répondre à deux problématiques principales : rendre plus accessibles ses contenus de formations et ainsi offrir un développement de compétences à l'ensemble des licenciés de la fédération*, pose en préambule Rafik Heddid, responsable formation et emploi. *Les premiers groupes de travail ont commencé à plancher sur cette question en fin d'année 2023, afin d'imaginer l'architecture de formation et l'ingénierie pédagogique, trouver le support adéquat et parvenir à le paramétrer afin qu'il colle à nos attentes. Ce fut un très gros chantier pour l'ensemble des services de la fédération, et ce n'est que le début puisque le champ des possibles est désormais infini pour notre secteur de la formation.* »

LES DIRIGEANTS PREMIERS ACCOMPAGNÉS

En attendant divers contenus en préparation, portant par exemple sur l'utilisation de Sikada ou encore la vie associative, c'est une formation dédiée aux dirigeants qui inaugure ce nouveau support, avec trois grandes thématiques, nommées « certificats », et douze modules au total proposés à la carte, afin de répondre précisément aux besoins exprimés dans les clubs. « *En réunissant des salariés et des dirigeants bénévoles de la FFK, mais aussi des présidents de clubs de toutes tailles et de différents organes déconcentrés, et du personnel de la DTN, nous avons pu cerner les attentes les plus courantes au sein de nos associations pour y répondre de la façon la plus efficace et pragmatique possible. C'est pour cela que nous avons segmenté en modules qui durent chacun entre vingt et trente minutes, avec du contenu pédagogique, des activités pour per-*



mettre d'assimiler avec des exemples pratiques, et une synthèse téléchargeable reprenant les principaux points à retenir. Cela laisse une totale souplesse au licencié, déjà en responsabilité ou qui souhaite se former avant de proposer son temps pour sa structure, qui est à même de ne suivre que le module qui va l'intéresser, d'opter pour les quatre modules d'un même certificat ou pour la totalité de la formation en ligne. Il n'y a aucune obligation car nous estimons que chacun doit pouvoir aller consulter les ressources qui lui sont utiles, au moment où il le souhaite. Cet accompagnement a été conçu pour faciliter les choses en s'adaptant au calendrier de nos bénévoles, qui doivent, on le sait, jongler entre leur profession la journée, les créneaux à encadrer ou les tâches administratives à gérer le soir, et les compétitions et autres passages de grade le week-end. »

DU COLLABORATIF POUR PLUS DE CONCRET

Afin d'aller encore plus loin, chaque apprenant est également en mesure d'échanger avec un expert métier de la fédération dédié à une problématique précise, mais aussi avec tous ceux qui auront suivi le même module. Un partage d'expérience qui va dans le sens d'une collaboration accrue entre toutes les forces vives de la fédération, pour une synergie profitable au plus grand nombre. « *Cela prend la forme d'un chat, accessible à n'importe quel moment du module, afin, là encore, d'optimiser l'expérience. Nous ne pouvons d'ailleurs qu'inciter les apprenants à nous faire part de leurs retours, qu'ils soient positifs ou négatifs, qui nous permettront de faire évoluer les contenus ou l'utilisation de la plateforme. Il y aura forcément matière à améliorer les choses au fil du temps, mais nous sommes convaincus que le secteur «formation» de la FFK possède, avec la KDAcademy, une nouvelle corde très utile à son arc. Concernant l'aspect financier, certains modules seront gratuitement mis à la disposition de nos licenciés, tandis que d'autres seront disponibles à un tarif favorisant l'engagement des bénévoles, et respectant la logique d'accessibilité des contenus prônée par ce projet.* »

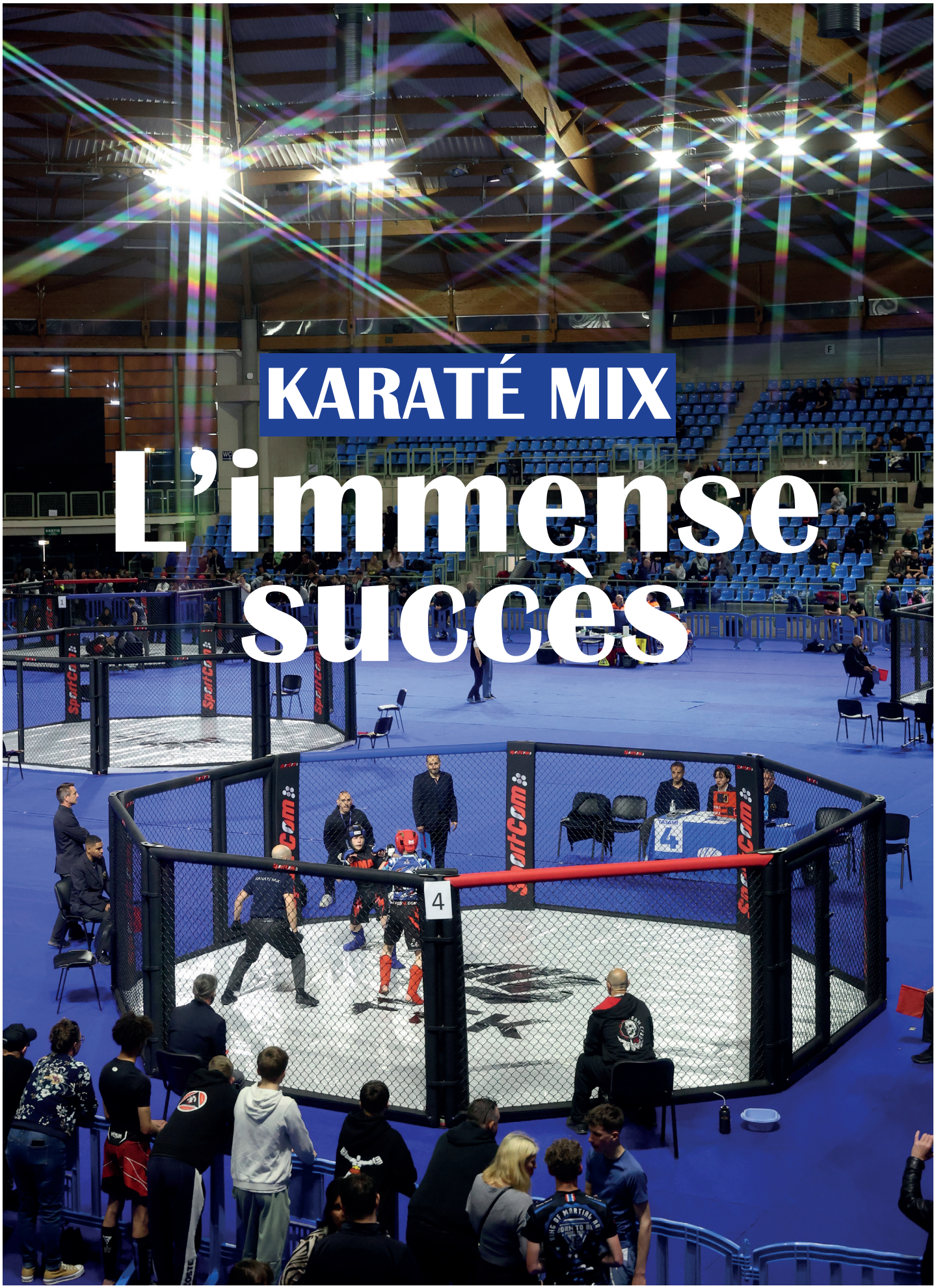
Retrouvez toutes les informations ici

250 inscriptions dès la première semaine et un taux très élevé de suivi des modules à 100%

Denis Boulanger
FFKaraté

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen

RETROUVEZ L'ANNONCE DE BRUNO VERFAILLIE EN VIDEO EN CLIQUANT ICI



KARATÉ MIX

L'immense succès

ILS ÉTAIENT PRÈS DE CINQ CENTS LORS DE CET OPEN DE FRANCE DE KARATÉ MIX. UNE COMPÉTITION MAJEURE, MOMENT PHARE DE LA SAISON BIEN SÛR, MAIS AUSSI L'OCCASION D'EN RENCONTRER LES PROTAGONISTES. DES CHEMINS DE VIE (MARTIALE) DIFFÉRENTS QUI TROUVENT AU KARATÉ MIX UN PLEIN ÉPANOUISSEMENT.

Jérôme Charles, responsable technique du karaté mix, range pour la énième fois une petite feuille dans sa veste et sourit « *J'ai pris l'habitude de noter ce que nous disent les coaches, les retours d'expériences, les pistes d'amélioration... Car il y en a toujours. Ce sera utile pour notre réunion de fin d'année avec la commission pour déterminer ce que nous devons faire évoluer.* » Le temps, pourtant, est encore à l'action lors de cette deuxième journée de l'Open de France réservée aux seniors et seniors élite. « *Les combats sont homogènes et intéressants à regarder et je crois que l'on peut être content de la lisibilité que nous avons apportée ces dernières années tout en étant ambitieux sur le plan technique. Je pense que tous les acteurs que nous sommes nous comprenons bien, avons envie d'avancer ensemble pour prendre du plaisir, chacun dans notre pratique de club, mais aussi en compétition, avec des moments qui fédèrent. Du coup, il est facile d'expliquer que l'on a supprimé les soumissions en light cette année par exemple, que l'on a supprimé les casques et les protège-tibias en élite, et d'être capable d'ajustements quand c'est nécessaire notamment pour la sécurité. D'ailleurs, de ce point de vue, tous les arbitres qui sont ici jouent aussi un rôle majeur dans la qualité de l'expression des combattants. Eux aussi ont à cœur de progresser et c'est clairement le cas ces dernières années. On ne les remerciera jamais assez...* »

Nathalie Azoulay est compétitrice, pratiquante et instructrice de karaté shindokaï dans la ville de Nice, entre autres disciplines de combat, habituée au travail pieds-poings du karaté, au sanda des arts martiaux chinois et au grappling. Elle était présente sur cet Open en qualité d'arbitre, une autre fonction qu'elle apprécie. Elle met en avant « *l'aspect complet et sécure* » *du karaté mix. Il y a bien moins d'accidents au karaté mix que dans certains sports collectifs. Quand on regarde les podiums, il y a rarement des visages très marqués par exemple. Ceci grâce aux règles mises en place qui privilégient le pratiquant et le préservent physiquement. En être actrice via l'arbitrage est motivant. Mon seul regret ? Pour le moment, parce que ça évolue très vite, le peu de compétitrices en plein contact vétérans peut-être.* »

VALEURS

À quelques mètres de là, Frédéric Daninthe, infirmier en pédopsychiatrie, licencié au Gant d'Hermine Vannetais (Morbihan), est un homme d'expérience qui a pratiqué beaucoup de disciplines : boxe française, grappling, jiu-jitsu brésilien, sanda, MMA et désormais karaté mix. Son club est affilié à plusieurs fédérations mais, ce qu'il trouve avec le « KMix », c'est l'offre de compétition. « *Trois voire quatre chaque année avec cinq cages, ça n'existe nulle part ailleurs. Je suis venu ici avec six combattants dont trois confirmés. Il n'y a pas de hasard à ce que les disciplines se dirigent vers la Fédération Française de Karaté* », explique celui qui, dans le cadre de son activité professionnelle, crée des ateliers-sport pour un public jeune dans le cadre de la gestion de la violence et des traumatismes. « *Les ateliers autour du karaté mix s'y prêtent particulièrement bien parce que les gens sont protégés et que ça va au-delà du sport. Les valeurs martiales ont leur importance dans ce cadre : éducation, respect des règles, hygiène, mixité, laïcité, etc.* »

Jacky Meslin est bien connu dans le milieu du karaté traditionnel par lequel il a commencé avant de s'orienter vers le karaté-contact avec

« Trois voire quatre compétitions chaque année avec cinq cages, ça n'existe nulle part ailleurs »

Dominique Valéra. Il représente désormais la ligue de la Réunion pour le karaté mix où, aux côtés de Jimmy Mahé, il a à cœur de constituer des équipes à partir des meilleurs combattants des différents clubs de l'Île. Soutenu par Adolphe Pépin, l'enthousiaste président de la ligue qui apprécie l'image renvoyée par la discipline, Jacky Meslin participe avec ses combattants (et avec succès lors de cette compétition) au maximum de rencontres nationales, malgré la distance. *« Ça nous amène de nouveaux licenciés indubitablement,* assure-t-il. *Les gens sont sensibles à la sécurité des pratiquants qui reste une priorité et aussi par la rigueur apportée aux compétitions nationales comme ici mais aussi dans les ligues.»*

«BEAUCOUP DE RESPECT ET DE SOLIDARITÉ»

Mohamed Messadaoui, responsable du karaté mix pouvait mettre un point final à ce week-end une nouvelle fois très réussi. *« Le niveau du karaté mix s'élève à chaque compétition et son identité est en train de se construire. Je compare la discipline à un carrefour : un point de rencontre entre toutes les disciplines avec cette possibilité, toujours cadré par des règles, d'aller vers*



Élodie Caby et Yann Charles, actifs à une table d'arbitrage..

du combat de plus en plus libre. Avec le karaté mix, on a franchi un cap avec tout le travail au sol. Le succès du karaté mix, c'est aussi cette proposition de niveaux de pratique en compétition : mix, mix light et mix élite pour que tout le monde puisse pratiquer selon son niveau en sécurité. C'est une pratique qui favorise l'ouverture aux autres et je vois que, si chacun fait ce qu'il a à faire dans la cage, en dehors, il y a à la fois beaucoup de respect et de solidarité entre les clubs et les professeurs d'univers différents qui échangent et collaborent les uns avec les autres. Au fur et à mesure, les compétiteurs se rendent compte qu'ils doivent progresser sur tous les plans, ils ne peuvent pas se contenter d'être très



forts sur une seule des dimensions du combat en délaissant les autres, ce qui augmente mécaniquement le niveau technique global. De notre côté, nous avons une commission nationale très active, nous écoutons beaucoup les clubs, on les sonde sur leurs attentes. Nous menons, avec les moyens de la fédération, les bénévoles, la commission sportive dont on parle trop peu je pense, un travail de fond qui est assez invisible et mais permet de donner ce résultat.»

Patrick Da Silva dirige un grand club à Poissy, dans les Yvelines. Issu des arts martiaux vietnamiens, de l'école Lam Son Vo Dao, il a accompagné des adhérents tout au long du week-end. *« J'avais des élèves qui ne venaient que pour le combat. Par expérience, j'ai introduit des cours de karaté mix et ça a fonctionné. Pour moi, cette forme de compétition favorise les meilleurs au sol tout en se préservant de blessures et mes élèves ont adhéré à ça tout de suite. J'ai même introduit petit à petit le karaté mix pour les enfants. On les forme tranquillement, de manière ludique en privilégiant les immobilisations notamment, et surtout sans heurts, et ils sont ainsi prêts en minimes s'ils le souhaitent ! Pour les adultes, il s'agit de rappeler qu'en matière de self-défense, il faut savoir donner des coups mais aussi, malheureusement, en recevoir de temps en temps. Le karaté mix est parfaitement adapté à cela.»*

VENUS À TRENTE COMBATTANTS

Ils étaient aussi venus en nombre autour de Nicolas Siezenis, coach du club Fantastik Armada de Chelles en Seine-et-Marne : une trentaine rien que pour ces deux journées. Pratiquant de MMA, de grappling, de lutte, de jiu-jitsu brésilien, de kempo et de karaté mix, Nicolas, qui vient pour la troisième année, glisse dans un large sourire. *« Ce qui m'a conquis, c'est cette ambiance saine et ce côté carré de la FFKaraté. On est toujours bien reçus par l'encadrement et dans de belles salles. C'est top ici ! Sur le plan sportif, c'est aussi une très bonne préparation pour passer à un autre niveau. C'est aussi la possibilité de rencontrer des combattants issus d'autres disciplines avec leurs spécificités, au hasard du tirage au sort. C'est très intéressant. Et puis, pour les plus jeunes, cette rigueur a un côté rassurant pour les parents aussi. Le fait que les frappes au visage au sol soient interdites ? Ce n'est pas très important même si nous en avons l'habitude. Il faut respecter les règles et ça nous va bien aussi car je comprends parfaitement que*



NATHALIE AZOULAY
SHINDOKAI NICE



FRÉDÉRIC DANINTHE
GANT D'HERMINE VANNETAIS (MORBIHAN)



JACKY MESLIN
KARATÉ CONTACT SAINTE-MARIE (LA RÉUNION)



PATRICK DA SILVA
ÉCOLE LAM SON PISCIACAISE (YVELINES)



certains pratiquants puissent y être réticents.»
Olivier Gandolfo est un professeur athlétique qui a pratiqué différentes disciplines dont le kick-boxing, la boxe et le rigoureux karaté kyokushinkaï. Son club du Havre est bien connu pour participer aussi aux stages et compétitions de cette discipline. S'il était présent avec ses élèves du karaté mix sur cet Open, *« c'est parce que la discipline apporte un "plus" à mon enseignement. C'est une autre approche du combat, on travaille avec d'autres distances. Cela nous ouvre vers le combat réel et pas uniquement pieds-poings : il y a de la lutte, du sol... ».* Et il s'en est donné les moyens : coach personnel pour améliorer son grappling, mise en place de deux heures de cours gratuits pour ses élèves chaque vendredi avec le lutteur Aywil Fouache où chacun travaille le sol et les amenées au sol. Il complète : *« Je garde bien entendu le karaté kyokushinkaï pour les adultes et les enfants et réserve le karaté mix à partir des ados dans mon club. Tout est très technique et j'apprécie cette importante notion de respect qui est développée comme en kyokushinkaï ».* À la question de savoir s'il est un avantage à pratiquer aussi le karaté, il sourit : *« Notre avantage, grâce à la pratique conjointe du kyokushinkaï, est que nous sommes, disons, habitués en encaisser des coups ».*

« J'ai conservé un grand respect pour le karaté qui m'a donné les bases dont je me sers toujours pour les distances, les déplacements »

« L'ATTITUDE JUSTE »

Il combattait le dimanche et a terminé vainqueur de sa catégorie des seniors -78kg. Adrien Gamavo, dynamique combattant de vingt ans, raconte le chemin qui l'a conduit jusqu'au karaté mix. Inspirant. *« J'ai commencé par le shotokan dès l'âge de quatre ans. J'en ai conservé un grand respect pour le karaté qui m'a donné les bases dont je me sers toujours pour les distances,*

Denis Boulanger
FFKarate

Bruno Hoffer
Olivier Remy
Sen No Sen

les déplacements. Il me permet parfois de surprendre mes adversaires parce que je suis plus aérien. Pour le karaté mix, j'ai juste eu à changer ma garde. Pour moi le karaté-mix est une étape importante. En effet, je vise à devenir professionnel dans les organisations internationales et c'est un moyen de me juger sportivement, sans impact sur le reste de ma préparation.» Il poursuit : *« Il n'y a pas trop d'attente entre deux combats maintenant avec cette organisation, mais suffisamment pour récupérer et se préparer au suivant. Pour moi, c'est idéal ».*

Le chemin de Thierry Thia Tue King Yin, c'est le kali eskrima. Il le pratique et l'enseigne toujours à haut niveau à Fleury-Mérogis, dans l'Essonne. C'est ce qui l'a amené, entre autres arts martiaux, vers le karaté mix. Il était présent tout le week-end à Villebon en tant qu'arbitre. L'occasion d'écouter un discours intéressant sur le volet de l'éducation sur et en dehors des aires de combat. *« J'ai du mal avec les personnes antisportives dans leurs attitudes. Il m'est arrivé d'aller en compétition à la rencontre d'un parent qui prenait pour prétexte que son fils était un gamin, selon ses termes, pour justifier de l'attitude de ce dernier vis-à-vis de son partenaire. La discussion a été cordiale mais ferme à ce sujet. Notre rôle d'éducateur commence à la salle avec les enfants et les parents, dont certains s'improvisent coaches lors des compétitions. C'est pourtant à eux de montrer l'exemple. Ici, au karaté mix, je retrouve cette éducation du karaté lui-même, cette attitude juste, notre code d'honneur. C'est très plaisant et même si les combats sont parfois difficiles, on y gagne une certaine sérénité. »*



Jérôme Charles, Mohamed Messadaoui et Christophe Esteban pendant les épreuves

DÉCOUVREZ LA VIDÉO «INSIDE» CET OPEN DE FRANCE



NICOLAS SIEZENIS
FANTASTIK ARMADA
(SEINE-ET-MARNE)



OLIVIER GANDOLFO
ALM KARATÉ KJE
(SEINE-MARITIME)



ADRIEN GAVAMO
SNAKE TEAM
(HAUTS-DE-SEINE)



THIERRY THIA TUE KING YN
ESKRIMA ARNIS KALI SYSTEM
FLEURY-MEROGIS (ESSONNE)

DES « FRANCE » DE HAUT VOL

Des leaders au rendez-vous mais aussi une jeunesse avec des espoirs et des juniors qui n'ont pas l'intention d'attendre leur tour, ces championnats de France kata et combat, premiers du genre, ont donné lieu à une superbe compétition.



Chez les féminines -50kg, Tiphaine Bonnarde (KE Argenteuil) s'impose à Lola Cochard (Fontenay KS) et signe son troisième titre national consécutif.



Jenna Touvrey (-55kg, AAS Sarcelles) et sa terrible jambe gauche l'emportent face à Tylla Levacher, sa coéquipière de club, pour un résultat inversé par rapport à 2024.

Denis Boulanger
FFKaraté



Dix-sept ans et déjà charismatique : Thomas Klemz (CKS Pays Créçois Karaté), remporte le titre kata face à Franck Ngoan (AS Évry-Courcouronnes).



Mehdi Filali (+84kg), champion d'Europe et du monde 2023, a décroché son troisième titre national face au jeune et brillant Mathis Revel Chion (AS Brignoles Karaté).



En -75kg, très belle victoire de Kilian Cizo (AAS Sarcelles) face à Lê Thanh Liem (AS Évry-Courcouronnes).



Première pour Issa Lardjoum (SPN Vernon, -84kg) qui l'emporte au sur Hendrick Confiac (AAS Sarcelles).



En +68kg, Nancy Garcia a conquis son troisième titre national dans une finale à Zera Jade Ozserttas (KOS Villeneuve).



Première pour Thalya Sombé (CKS Pays en Créçois) qui remporte l'or en -68kg, CKS Pays en Créçois), face à sa camarade de club, Natanaele Flamand.



En -61kg, nouvelle finale entre Sydney Yvon et Monica Arzumian (Stade Poitevin), qui subissait le terrible mawashi jodan de la combattante du KC Argenteuil.



Helvétia Taily (SKB Epinay) triple la mise en kata en battant l'olympienne Alexandra Feracci (AC Ajaccien) en finale.



Finale spectaculaire en -60kg où Amine Hellal (Karaté Élite Argenteuil) a pris le meilleur sur le bondissant Yanis Tas (AS Évry-Courcouronnes).



En -67kg, Younesse Salmi (Gonesse KC) remporte là son troisième titre national seniors après ceux de 2022 et de 2024.

CHAMPIONNATS DE FRANCE

Une première et des attentes

KATA ET COMBAT ENSEMBLE SUR LE MÊME WEEK-END, POUR UN CHAMPIONNAT DE FRANCE INÉDIT PARFAITEMENT PLACÉ AVANT LES CHAMPIONNATS D'EUROPE QUI LUI ONT DONC DONNÉ PLUS D'INTÉRÊT ENCORE, CES « FRANCE » 2025 AURONT MARQUÉ COMBATTANTS, PUBLIC, CLUBS ORGANISATEURS MAIS AUSSI DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE ET ÉLUS QUI EN AVAIENT FAIT, DEPUIS PLUSIEURS MOIS, UN OBJECTIF IMPORTANT DE LA SAISON SUR LE PLAN SPORTIF.





« C'était une volonté forte de rassembler kata et combat sur un même week-end pour donner de la valeur à nos championnats de France, pose ainsi Bruno Verfaillie, président de la fédération. *Si cela allège aussi d'une date le calendrier seniors, c'est une vraie proposition pour le territoire qui les accueille et les organise et, sur le plan sportif, la direction technique nationale menée par Yann Baillon ayant fait de ce rendez-vous national un passage important du parcours de sélection, nous avons assisté à des confrontations très intéressantes. Cela a donné un très beau championnat dans une très belle salle, avec les meilleurs au rendez-vous. Nous analyserons ce qui peut encore être amélioré bien sûr, mais l'objectif est atteint et je crois que cette nouvelle formule, inédite, a fait consensus et donné une belle image de notre discipline ».*

David Rotondi, le dynamique responsable de l'organisation de la compétition avec son club du KC Chambly, également référent sports pour la ville de Chambly, a été à pied d'œuvre avec ses équipes durant plusieurs jours. *« C'est super pour notre club qui aura quarante ans l'an prochain et que nous avons fait évoluer ces six dernières années passer de quarante à deux cents licenciés. Nous avons pu compter sur quatre-vingt-cinq bénévoles dont soixante-dix adultes et quinze DAF et DIF en formation, en invitant aussi les clubs avec lesquels nous échangeons beaucoup : Saint-Brice, Gonesse... Depuis que nous pouvons utiliser ce nouveau dojo semi permanent au sein de cette sublime salle dédiée au badminton, nous avons vraiment un outil de développement fantastique. Avec le karaté scolaire que nous avons lancé il y a trois ans et qui a un impact direct sur les adhésions au club, l'interdisciplines avec l'apport de Xavier Boire, expert national en tai-jitsu, ces championnats de France sont donc un nouveau point d'étape pour voir grandir le club, qui est passé, depuis un an et demi, de sept à vingt-deux heures d'enseignement hebdomadaire. Nous souhaitons aussi apporter notre pierre à la politique très orientée sur le sport de la ville de Chambly grâce à la vision du maire, David Lazarus, par ailleurs vice président de l'ANS. Chambly est ainsi la ville la plus sportive de Picardie avec quatre mille sportifs licenciés pour une commune de dix mille habitants.»* Le groupe des quarante compétiteurs du KCC était tous derrière Anthony Desravines (-84kg) junior surclassé qualifié pour ces championnats de France dans une belle ambiance tout le week-end et avec peu de sièges vides sur les mille proposés.



Steven Da Costa était présent pour vivre ces championnats





David Rotondi a été remercié par Bruno Verfaillie

CHAMBLY AVANT YEREVAN

De quoi déboucher aussi, sur le plan sportif sur les sélections pour les championnats d'Europe d'Erevan comme l'explique Ayoub Neghliz, le directeur des équipes de France. *« Je l'ai dit : 2025 est une année particulière avec un championnat d'Europe et un championnat du*

monde en novembre, le premier qualifiant directement pour le second pour ceux qui seront sur le podium continental, après la première étape qui était de figurer parmi les huit premiers de la standing. C'est donc un rendez-vous très important pour chaque athlète, pour la fédération aussi. Nous avions anticipé et indiqué que les championnats de France seraient décisifs pour les sélections, la direction technique nationale souhaitant les remettre au cœur du projet, le parcours de sélection tenant également compte de la régularité des résultats internationaux et de la coupe de France pour aboutir à une sélection juste et équitable. Cela n'a pas rendu certaines sélections simples, comme en -75kg par exemple. L'idée est aussi d'avoir une équipe soudés, parce que je suis persuadé que la performance viendra aussi de cette force collective.»

Retrouvez la liste des sélectionnés ici

Denis Boulanger
FFKaraté

Olivier Remy
Sen No Sen

TIFFANY FANJAT, LE SOURIRE ET LES LARMES

Les anciens savent… Tiffany Fanjat, championne du monde 2008 et sacrée en équipes en 2012 à Bercy au terme d'une carrière majeure dans le karaté français, avait pris sa retraite sans vraiment le vouloir en 2013 suite à une rupture des ligaments croisés du genou droit lors des Jeux mondiaux. Depuis, elle avait tourné la page du karaté. *« Longtemps, j'ai espéré renouer avec lui en apportant mon expérience. Cela ne s'est pas fait et j'ai construit ma vie autrement. »* Maman de deux enfants âgés, vie en pleine nature dans l'Isère avec un mari agriculteur, elle n'a pour autant jamais lâché le sport. Coach sportive, elle a aussi exploré la dimension mentale et du bien-être pour devenir coach de vie. Elle n'a jamais non plus rompu le lien avec Damien Dovy, son entraîneur de toujours, et le groupe lyonnais de l'IKC. De là à refaire de la compétition, et à pousser jusqu'au nord de la capitale pour un championnat de France… Elle raconte. *« J'avais toujours dit que je referais bien un par équipes, par envie de combattre et de retrouver des sensations, de terminer sur une note que j'aurais choisie. Mais je ne me suis pas entraînée pendant douze ans, j'ai juste repris, très peu, en début de saison, notamment sur un stage, en novembre. Mon corps, lui, s'est souvenu. Alors direction le championnat de ligue à Clermont, en famille. Mes enfants ne m'avaient jamais vue sur un tatami, c'était sympa de partager ça… et j'ai gagné. Ma condition physique forgée dans la pratique quotidienne du crossfit m'a bien aidée. Les France ? J'ai dit ok à Damien pour le challenge, mais pas un samedi matin à 9h, j'avais trop de choses à organiser dans ma vie. »* La famille la suivra jusque dans l'Oise. À Chambly, si elle manquait de rythme avec ses quarante-trois ans, elle misait sur son coup d'œil et son envie, avec son compère d'équipe nationale des années 2000, Franck Chantalou sur la chaise. Ça a fonctionné face à Lya Guillaume (SKB Épinay), de vingt-et-un ans sa cadette, avec une victoire 7-3, c'était trop juste face à la numéro 1 française Nancy Garcia, clairement



plus rapide et plus précise (8-0). *« Je suis déçue de moi sur ce combat, je me suis trop jetée sur elle. »* Reste que le face-à-face a focalisé l'attention de la salle et même de quelques adversaires de la catégorie. Une défaite nette certes, mais cela laissait à la native de Tassin-La Demi-Lune la possibilité d'aller chercher un podium – *« j'étais à pour ça au fond de moi »* – sur deux nouveaux combats. Bien lancée face à Jordane Foulon, médaillée aux France espoirs 2021 et 2022, c'est le genou gauche de Tiffany qui lâchait cette fois sur une action un peu anodine. Une grosse douleur, kiken, elle repartait vers la salle d'échauffement en boîtant bois, entre larmes et sourire renvoyé à tous ceux qui lui adressaient des *« Bravo Tiffany »* et aux saluts respectueux des entraîneurs de l'équipe de France aux côtés desquels elle avait si souvent combattu. Verdict lourd, les croisés de nouveau, opération puis rééducation… un drôle d'épilogue à cette jolie histoire. *« Mais ça valait le coup de vivre ça et de ressentir à nouveau ces sensations. »*

Damien Dovy
Au service du collectif

PAR DEUX FOIS SACRÉ CHAMPION DU MONDE DURANT SA CARRIÈRE, LE FRANCO-BÉNINOIS DE CINQUANTE-NEUF ANS REJOINT L'ENCADREMENT NATIONAL AVEC L'ENTHOUSIASME SINCÈRE DE CELUI QUI VEUT TRANSMETTRE LE PLUS LARGEMENT POSSIBLE.



Dans le monde du karaté, rares sont ceux qui n'ont jamais entendu parler de Damien Dovy. Irrésistible super-léger qui confisqua huit titres nationaux entre 1988 et 1996, période durant laquelle il décrocha également l'or sur quatre championnats d'Europe, lors des mondiaux de Kota Kinabalu (Malaise) en 1994 puis l'année suivante lors de la Coupe du monde, il prolongea le plaisir sous les couleurs du Bénin, à qui il apporta notamment une couronne planétaire en 2002. Un dernier tour de piste honorable lors des championnats du monde de Bercy en 2012 qu'il endossait définitivement son costume de professeur du côté de l'IKC Lyon, présidé par sa femme Marion, tout en devenant, en parallèle, consultant dans le monde de l'entreprise. Entraîneur régional combat de la ligue AURA depuis deux ans et demi, le septième dan ne pouvait pas refuser ce nouveau challenge proposé par la direction technique nationale de la FFK. « *L'équipe de France a toujours été dans un coin de ma tête,* resitue-t-il d'emblée. *J'ai combattu pour elle, et j'ai vécu une aventure humaine incroyable en la fréquentant comme athlète. Je ne pouvais donc pas refuser lorsque Yann* (Baillon) *m'a contacté pour me faire part du nouveau projet fédéral. Mes dernières missions régionales m'avaient déjà permis de renouer avec l'écosystème de la fédération et des compétitions, et j'accepte ce nouveau rôle avec l'intention d'intervenir le plus efficacement possible sur le collectif national.* »

Denis Boulanger
FFKaraté

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen

EXPÉRIENCE, SAGESSE ET OPTIMISME

Au-delà de son palmarès sportif qui force le respect, c'est un technicien hors pair, que l'on retrouve notamment derrière Tiffany Fanjat qui s'empara du titre mondial en 2008, que s'offre l'équipe de France, avec une expérience qui s'avérera forcément utile aux nouvelles générations. « *Si je devais résumer ce qui me caractérise, ce serait, en complément de tout ce vécu, la sagesse et l'optimisme,* poursuit le natif de Vitry-sur-Seine dans le Val-de-Marne. *J'arrive en me mettant entièrement au service des athlètes, que je souhaite accompagner dans une véritable intellectualisation du combat, afin que chacun comprenne pourquoi il fait tous ces efforts au quotidien, possède de solides plans de combat et saisisse les enjeux qui se cachent dans le karaté. Moi qui ai gagné mais aussi perdu, je pense être bien placé pour activer les bons leviers, donner les bons outils pour que les athlètes se les approprient, en me basant sur un bon sens du relationnel et de la communication de manière générale. La France regorge de très bons combattants, et j'espère que les interactions que l'on va créer ensemble seront fructueuses. Eux comme moi allons progresser à partir du moment où il y aura un investissement commun. Ajoutons à cela de la fluidité au sein de l'équipe d'entraîneurs que nous allons former avec Olivier* (Beaudry), *Nadir* (Benaïssa) *et Ludovic* (Cacheux), *sans oublier Ayoub* (Neghliz) *qui agit en chef d'orchestre, et cela promet évidemment de belles choses.* » Les championnats d'Europe d'Erevan (Arménie) dans quelques jours sont déjà dans le viseur de Damien Dovy.

un esprit *Zen* dans un sport **Sain**



FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

www.ffkarate.fr

Média Prestations / Kiai-Com / Photo : Denis Boulanger / Remerciements à Stéphane Mari

« Ludo » Cacheux, engagement radical

À LA FOIS TECHNIQUE ET ULTRA-ENGAGÉ, SON ESPRIT DE COMBAT A BIEN SERVI L'ÉQUIPE CHAMPIONNE DU MONDE EN 2004. CHAMPION D'EUROPE ET MÉDAILLÉ MONDIAL SUR LE PLAN INDIVIDUEL, IL A INTÉGRÉ LE STAFF DE L'ÉQUIPE DE FRANCE PENDANT PLUS DE DIX ANS AVANT DE PRENDRE LE POSTE DE DIRECTEUR TECHNIQUE RÉGIONAL EN NOUVELLE-AQUITAINE. DANS LA LOGIQUE DE RECONSTRUCTION DU STAFF DES ÉQUIPES DE FRANCE VOULU PAR LE DTN, YANN BAILLON ET AYOUB NEGHLIZ ONT FAIT LE CHOIX DE FAIRE APPEL À SA COMPÉTENCE, À SON EXPÉRIENCE ET À SON CARACTÈRE.



Francilien d'origine, parti à l'adolescence du côté du Mans, où il fera toute sa carrière d'athlète, Ludovic Cacheux a laissé une forte empreinte en équipe de France pendant une grosse décennie, marquée par son engagement spectaculaire, jamais pris en défaut. Encore au pic de sa carrière, puisqu'il décroche une médaille mondiale individuelle en 2010, il avait déjà accepté d'intégrer l'encadrement national autour des équipes jeunes, dévoilant une nouvelle facette d'une personnalité tout en intensité : un tempérament d'entraîneur né. Et la motivation n'est pas très difficile à alimenter quand on voit arriver des pépites comme Alizée Agier. *« J'aimais beaucoup m'occuper des équipes de France jeunes. Former, faire naître des profils de champion, transmettre et faire grandir une passion, la recherche d'excellence... Alizée, elle est arrivée à quatorze ans au pôle de Bordeaux, elle n'était encore pas vraiment performante et, avec Franck Bisson, nous étions partagés la première fois qu'on l'a observée, jusqu'à ce qu'elle sorte un mae-geri parfait. On s'est dit qu'il y avait la matière. Les jeunes, c'est un peu comme un pari, on distingue quelque chose dans leur karaté, dans leur attitude, leur façon de s'échauffer... »*

Denis Boulanger
FFKaraté

Emmanuel Charlot
Sen No Sen

ORGUEILLEUX ASSUMÉ

Le jeune entraîneur va accompagner de 2009 à 2021 les meilleurs représentants français - dont la championne du monde 2014 Alizée Agier – appliquant une recette personnelle faite de beaucoup d'exigence pour lui-même comme pour les autres, et du même engagement radical que celui qu'il avait démontré en tant qu'athlète. Une façon de procéder qui ne lui valut pas toujours que des amitiés mais, au final, le respect de tous, et notamment de ceux dont il avait contribué au succès. Prenant ses distances en 2021, cet orgueilleux assumé a découvert le plaisir plus pondéré de mettre en place, d'animer des équipes et de découvrir bien d'autres facettes de l'activité en prenant en charge la coordination du projet sportif de la Nouvelle-Aquitaine. *« Mettre en place tous les projets de développement possible pour essayer d'amener le karaté à avoir plus de licenciés, des athlètes du meilleur niveau possible, c'est forcément mettre les pieds dans les institutions, comprendre la dimension politique et économique des choses. Ce nouveau rôle m'a ouvert les yeux. Moi qui ai toujours été un fougueux qui aime que tout aille vite, cela m'a permis de poser un peu plus les choses, de voir aussi ce qui se passe autour. »* Sollicité pour revenir aux côtés de l'élite comme entraîneur, Ludovic Cacheux ne renonce à rien, ni à son caractère garanti d'origine, socle de sa compétence d'entraîneur, ni même à cet engagement de cadre régional dans lequel il se sent bien, qui l'enracine et le fait grandir. *« Je reviens vraiment pour les athlètes, pour me mettre à leur service et contribuer autant que je peux à construire une équipe de France avec du brio. »* Un bon programme.

STAGE ESTIVAL

Vivre son karaté différement

AU PROGRAMME DE LA PÉRIODE ESTIVALE QUI S'ANNONCE FIGURE POUR LA QUATRIÈME ANNÉE LE STAGE DE TEMPLE-SUR-LOT. FRANCK BISSON, ENTRAÎNEUR NATIONAL DE L'ÉQUIPE DE FRANCE JEUNES, DRESSE LE PORTRAIT DE CE RENDEZ-VOUS DEVENU INCONTOURNABLE SUR LES BORDS DU LOT.



Pouvez-vous nous présenter ce grand stage estival ?

Mis en place par Yann Baillon il y a quatre ans, il commence à être bien ancré, des ajustements qui ont été faits au fil des éditions et celui de cet été, dont les inscriptions sont ouvertes jusqu'à la mi-juin, promet encore un excellent moment à la fois de travail et de convivialité. En tout, nous serons douze encadrants membres du staff national, avec deux entraîneurs dédiés au kata et sept entraîneurs pour le combat, auxquels vient se greffer Alizée Agier. L'année dernière, nous avions accueilli cent trente participants en pension complète. Nous tablons sur la même affluence cet été, avec une trentaine d'externes en plus, sachant qu'il y a entre vingt et trente pourcents de stagiaires qui se réinscrivent chaque année.

Un mot sur le cadre de « La base » qui accueille ce stage…

Oui, c'est un lieu qui possède de nombreux atouts : en bordure du Lot, il propose de multiples activités nautiques, comme le paddle ou le kayak, et d'excellentes installations sportives : piscine, tennis de table, terrains de basket-ball, de football, etc. Autant d'ac-

tivités que les stagiaires auront l'occasion de pratiquer. L'environnement est apaisant et dépaysant, en particulier pour les citadins et ça compte dans cette perspective de coupure estivale. « La base », c'est son nom, est le lieu de préparation de nombreuses équipes nationales pour les grands événements. Son équipe d'accueil est très professionnelle, possède beaucoup d'expérience. Tout est vraiment réuni pour passer une excellente semaine tous ensemble.



Franck Bisson (tout à gauche), avec l'équipe d'encadrement de l'édition 2024.

Quels en sont les objectifs justement ?

Avec ce stage, la FFKDA a souhaité mettre en place un événement durant l'intersaison pour les licenciés, sur un temps autre que



celui de la compétition. L'idée fondamentale ? Offrir à de jeunes athlètes la possibilité de vivre leur karaté différemment, en dehors de leur club, en côtoyant des entraîneurs nationaux qu'ils ne rencontrent pas durant la saison. À travers ces quelques jours, l'objectif prioritaire des encadrants est d'aider l'athlète à questionner et à enrichir sa pratique : quels sont mes objectifs de la saison ? Comment les préparer de manière pertinente ? Quelle gestion dois-je adopter au quotidien ? Autrement dit, aider à la construction d'un sportif réfléchi en proposant des outils de construction et d'évaluation de la performance tels qu'ils sont utilisés sur les pôles et les collectifs France. D'ailleurs, même si cela ne constitue pas l'objectif prioritaire, ces quelques jours nous permettent aussi, en tant qu'entraîneurs nationaux, d'évaluer le niveau global et de réaliser aussi un travail de détection.

Y aura-t-il des nouveautés pour cette quatrième édition ?

Pour ce stage, nous réfléchissons à travailler par ateliers pour les deux entraînements quotidiens qui sont prévus. Cela aurait l'avantage d'individualiser le travail pour les stagiaires, qui pourront travailler soit le kata, soit le combat, soit les deux. Le programme technique sera riche, c'est une certitude. Nous veillons aussi à ce que « l'esprit stage », qui construit le genre de souvenirs de jeunesse que l'on garde toute une vie, soit présent. Notre système d'« olympiades » sur la semaine sera donc renouvelé avec un challenge sportif sur la semaine, de même que les animations en soirée pour créer de la cohésion et du plaisir à pratiquer et à progresser ensemble.

FFKaraté

Propos recueillis par
Thomas Rouquette
Sen No Sen



TOUTES LES INFORMATIONS ET LES INSCRIPTIONS ICI

PAROLES D'EXPERTS

Constante motivation

DE QUOI DISCUTENT JEAN-PIERRE LAVORATO, DOMINIQUE VALERA ET BERNARD BILICKI ET LEURS VINGT-NEUF DAN LORSQU'ILS SE RETROUVENT ? DE KARATÉ ÉVIDEMMENT ! AVEC LA CONVICTION D'AVOIR ENCORE ET TOUJOURS DE NOUVELLES CHOSES À EXPLORER POUR GRANDIR DANS LEUR PRATIQUE.





BERNARD BILICKI

9e dan karaté shotokan

« Une recherche personnelle qui m'anime encore aujourd'hui »

« Un jour, j'ai lu par hasard un verset de la Bible, dans lequel l'un des apôtres disait «vas vers toi». Cette phrase a aussitôt fait sens dans mon esprit : cela m'a paru évident qu'il fallait d'abord que je travaille sur moi avant de tenter de travailler sur les autres. Depuis, je m'attache constamment à l'appliquer. Lorsque j'enseigne, que j'officie sur un stage ou que je pratique seul, c'est la même chose en fait : je travaille sur moi et non pas sur le regard des autres. C'est ce qui m'a permis de mettre beaucoup de petits détails en place, de manière à la fois physique, physiologique et organique, et qui m'offre la possibilité de mieux retransmettre par la suite. C'est dans cette approche que je me suis aussi investi, il y a une vingtaine d'années, dans le tai chi, qui m'apporte une intéressante complémentarité dans ma pratique du karaté. En définitive, c'est cette recherche personnelle qui m'anime encore aujourd'hui, dans le sens qu'elle aussi davantage bénéfique pour autrui. J'en ai fait ma spécificité au fil du temps, tout en cultivant en parallèle cet esprit commun évoqué mes camarades. Et aujourd'hui, chacun avec notre parcours dans les arts martiaux, nous apportons une diversité à même de nourrir un large public, et qui engendre finalement de l'homogénéité. »



JEAN-PIERE LAVORATO

10e dan karaté shotokan

« Attaché à vivre pleinement les choses »

« La pratique, c'est toi. Comment tu t'entraînes, comment tu te mets en recherche... Et tant que tu demeures le moteur, le chemin continue. Je n'ai jamais connu le moindre flottement dans mon parcours car je me suis toujours attaché à vivre pleinement les choses qui se présentaient à moi. Je crois que cette ouverture d'esprit, que nous avons forgée au fil des années et que nous partageons toujours tous les trois, est à la base de tout. Lorsque nous sommes ensemble, on s'éclate et on profite à chaque fois de se retrouver. Et je pense que ça rejaillit également dans nos différents stages : nous sommes comme des gamins en fait, toujours prêts à faire une farce, à plaisanter entre nous et avec les stagiaires. Cette simplicité et ce bonheur sont fondamentaux, car nous serions plus là s'il existait la moindre espèce de contrainte. Sur ce point, nous sommes d'ailleurs tous d'accord dans notre discours aux stagiaires : faites ce que vous voulez, naviguez entre les ateliers comme bon vous semble. Nous ne sommes pas là pour être rigides et formels, mais bien pour partager de bons moments, dont chacun va profiter à la lumière de ses envies et aspirations. Et c'est là que la route peut se révéler infinie. Lorsque j'ai obtenu mon dixième dan, plusieurs personnes sont venues me trouver pour me féliciter d'être arrivé au sommet. Mais au sommet de quoi ? Bien sûr que cette distinction me fait extrêmement plaisir, mais j'ai encore beaucoup à faire dans le karaté tant que j'en serai capable ! Ça tombe bien, j'ai peut-être la chance d'avoir de bons gènes, avec plusieurs membres de ma famille qui ont quasiment atteint les cent ans. Heureusement car la quête est illimitée en karaté. »

Denis Boulanger / FFKaraté



DOMINIQUE VALÉRA

10e dan karaté contact

Passion et plaisir, les deux indispensables

« Je crois que ce qui nous rassemble tous les trois après toutes ces années, c'est la passion. Celle de toujours vouloir mieux faire, de progresser et d'avancer. Si tu entres dans un moule et que tu ne prends aucun plaisir dedans, il me semble qu'il n'y a aucun intérêt à continuer sur ce chemin. En revanche, lorsqu'une communion s'installe entre les pratiquants, la donne change radicalement. En compagnie de personnes complètement différentes les unes des autres, des petits, des grands, des maigres, des gros, on parvient à s'enrichir puisque, d'un coup, il n'existe pas qu'une façon de faire mais une quantité infinie. Et c'est de là que vient l'enrichissement personnel. On apprend continuellement au contact de gens qui n'ont pas la même relation avec le karaté que soi, qui ne partagent pas forcément le même état d'esprit sur toute la ligne. Et moi, je dois dire que c'est bien ça qui me plaît depuis toujours. Car si le karaté de compétition a beau être de plus en plus formaté, il demeure possible de retrouver tout ce qui fait le sel de notre discipline en plongeant dans cette pratique du quotidien, avec ce panel technique très riche dans lequel il y a constamment à puiser. »

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

ALEX BIAMONTI

Nouveau challenge

IL RESTERA À JAMAIS COMME LE LÉGENDAIRE VAINQUEUR DE NEUF TITRES EUROPÉENS INDIVIDUELS SUCCESSIFS EN PLUS D'UN TITRE MONDIAL INDIVIDUEL ET TROIS PAR ÉQUIPES. MAIS ALEX BIAMONTI A ÉTÉ AUSSI ENTRAÎNEUR NATIONAL PENDANT PLUS DE VINGT-DEUX ANS ! IL A DÉCIDÉ DE PRENDRE DES DISTANCES AVEC LE HAUT NIVEAU POUR UN RÔLE INÉDIT DE DIRECTEUR TECHNIQUE RÉGIONAL À PLEIN TEMPS EN PACA, LA RÉGION DE SON CŒUR.

Dans la dynastie très haut de gamme des princes du karaté français, il y a eu Steven Da Costa, et avant lui, Alexandre Biamonti. Deux légers, deux maîtres des balayages à la brillance incomparable, avec la « touch of class », un panache un brin désinvolte, très français. Au crépuscule de sa carrière majuscule, le héros d'Aix-en-Provence, sa ville natale, et de Marseille, la maison-mère, est devenu entraîneur de l'équipe de France. *« J'ai commencé par les cadets, avec Nathalie Leroy, avant même d'avoir mis fin à ma carrière. J'ai d'ailleurs adoré m'occuper des jeunes. Cela me plaisait de les avoir sur une longue période, quand j'ai commencé à gérer aussi les juniors. Steven Da Costa, je l'ai vu arriver sur un stage où il s'est surtout distingué par son manque d'engagement, lui qui est devenu par la suite un monstre de travail, sur la base notamment de l'énorme travail en famille et la concurrence avec ses frangins. »* L'un des meilleurs souvenirs de sa carrière, c'est justement avec l'équipe de France jeune qu'il l'a vécu, le titre mondial de son protégé Abdel Hammoumi lors des championnats du monde à Marseille dès 2003, un an avant la fin de sa propre carrière sur une dernière médaille mondiale individuelle, à Monterrey, au Mexique, et une finale mythique aux championnats d'Europe, perdue comme une passation de pouvoir face à l'étoile montante Rafael Aghayev.



ATHLÈTE, C'EST PLUS FACILE !

Entraîneur des seniors à partir de 2018, moins parce qu'il en avait l'ambition que parce que c'était le cours logique des choses, il accumulera d'autres grands souvenirs. Quelques moins bons aussi, évidemment, ce qui ne manque pas d'être une pression particulière. « *On ne s'en rend pas totalement compte, quand on est athlète, mais c'est un statut qui est plus facile à gérer. On ne s'occupe que de soi, de sa performance, avec beaucoup de gens autour. Entraîneur tu prends les déceptions des uns et des autres. Elles s'accumulent en toi et personne ne vient t'accompagner pour les gérer, ça fait partie du métier. Tu passes par des émotions énormes, exceptionnelles, des grandes joies, mais aussi toutes ces frustrations, ces tristesses. Et il faut repartir avec la même intensité avec d'autres, en étant toujours concentré sur la recherche de la performance, avec la nécessité de dépasser les doutes et d'amener tout le monde avec soi. C'est ce mélange qui me plaisait, qui me permettait d'être toujours volontaire pour aller chercher toujours plus haut. Mais il faut être vigilant au moment où on perd un peu l'envie. J'ai senti que qu'il était temps pour moi.* »

DES JEUX QUI DÉVORENT

Le moment de bascule ? Les Jeux olympiques, cette compétition monstre qui a essoré le karaté mondial. « Je pense qu'on s'est fait un peu dévorer par les Jeux. Et c'était d'autant plus difficile que l'on avait en tête que ce serait une compétition unique, qu'on ne serait pas reconduit à Paris. Ça a été épuisant physiquement et nerveusement, difficile à digérer malgré le titre de Steven, un peu comme une blessure. On ne s'en remet peut-être jamais complètement. »

YANN ET MOI

La cinquantaine passée, Alexandre Biamonti avait envie de nouveaux défis, et c'est paradoxalement par un retour au bercail qu'ils les trouvent. Le prince est de retour en son royaume, mais c'est loin d'être un exil intérieur. « *J'ai même été surpris par certaines réactions. Des gens m'ont appelé pour me demander si j'étais écarté de l'équipe de France ! Ils ne perçoivent pas à quel point nous sommes une famille, des proches. On se connaît depuis... tout le temps ! On a appris à se respecter et à se parler. Yann Baillon était mon partenaire en équipe, on a monté et entraîné des équipes de France ensemble. Il a été mon directeur, maintenant c'est mon DTN et j'écoute avec attention les directions de travail qu'il propose. D'ailleurs je suis fier de voir cette génération, avec laquelle j'ai été en équipe, prendre ses responsabilités dans la direction de la fédération, avec Yann Baillon, Olivier Beaudry, maintenant Ayoub Neghliz... Comme entraîneur, je suis arrivé en équipe de France avant eux. J'étais l'ancien ! Cela commençait à me trotter dans la tête et quand Yann nous a soumis l'excellente idée de mettre des cadres expérimentés dans les régions pour dynamiser la gestion sportive, je me suis dit qu'il était temps de retourner en PACA.* »

« Quand Yann nous a soumis l'excellente idée de mettre des cadres expérimentés dans les régions pour dynamiser la gestion sportive, je me suis dit qu'il était temps de retourner en PACA »

APPRENDRE ENCORE

Vers un nouveau public, de nouveaux projets et une mise en application de principes liés à toute cette expérience acquise dans l'élite. « *En tant que cadres détachés de l'État, nous serons à plein temps dans ce rôle, ce qui va donner de la force de frappe à notre travail. On peut fédérer les gens, se concentrer sur l'organisation d'événements qui n'avaient pas eu lieu par manque de moyens humains, pour les vétérans, les paras, donner aux disciplines associées toute l'attention dont elles ont besoin, faire en sorte que personne ne se sente seul dans son couloir. J'apprends tous les jours, en accord avec mon président de ligue, Ben Abdesselem, et j'amène aussi ce que j'ai appris du haut niveau, l'ambition, la recherche de dépassement, mais aussi, surtout sur ces dernières années avec Yann, la rigueur, l'organisation nécessaires. J'ai des objectifs pour la ligue : dépasser le ponctuel pour fonder des choses pérennes. Avec les expériences passées et l'âge venant, on est aussi plus patient, plus discipliné, avec plus de recul. Et puis il y a aussi le plaisir de voir les sourires. Les gens me connaissent et sont contents de me voir, c'est une bonne atmosphère de travail.*»

Denis Boulanger
FFKaraté

Emmanuel Charlot
Sen No Sen

ACTUALITÉS

KRAV MAG /// L'Alsace sait recevoir

Les championnats de France de la discipline organisés le week-end passé à Bischheim, en Alsace, ont donné lieu à un week-end pleinement abouti.



© Charlélie Lefèvre

« *Une très belle réussite.* » Mohamed Moussaoui, responsable de la commission nationale krav-maga, n'y va pas par quatre chemins. Un succès d'abord par le nombre de participants : trente-deux équipes en technique, cent quarante-deux combattants en combat défense et cent soixante-douze en combat libre. Au total ce sont près de quatre-cents athlètes que ces championnats de France 2025 ont accueillis ! Ensuite, au niveau logistique avec l'utilisation pour la première fois d'un logiciel de compétition qui a immédiatement fait l'unanimité ! Alain Formaggio, référent krav- maga au sein de la fédération, septième dan et expert fédéral, nous en dit plus : « *Nous avons eu plus de participants qu'attendu. La raison ? Un nombre croissant de combattants d'autres disciplines de la fédération, comme le karaté mix ou le sanda, viennent participer à l'épreuve de combat libre. Une épreuve qui a le vent en poupe depuis plusieurs années ! La technique et le combat défense restent, elles, spécifiques au krav-maga. Nous sommes d'autant plus satisfaits, poursuit-il, que nous alternons une année sur deux Paris/Province pour l'organisation de ces championnats de France. Or, cette édition a drainé beaucoup de combattants venus des quatre coins de l'Hexagone : PACA, Nouvelle-Aquitaine, Pays de la Loire, Île-de-France, etc.* »

Lire la suite de l'article ici

LECTURE /// L'appel du karaté



© DR

Si nous recevons beaucoup d'ouvrages à la rédaction, en général des livres techniques ou des biographies, cette fois-ci nous avons reçu un livre avec, pour sujet, la découverte puis le cheminement d'un jeune garçon, Manu, dans un club de karaté. Il est plus particulièrement à destination des enfants et ados mais saura aussi trouver un public auprès de leurs parents... et des pratiquants de tous âges qui s'y reconnaîtront au fil de la lecture. L'auteure est Anne-Laure Massinon, pratiquante ceinture noire de karaté, mais aussi professeur des écoles et maître-formatrice auprès de nouveaux enseignants. Avec cette fiction d'une centaine de pages, elle signe son quatrième ouvrage, cette fois avec un sujet rarement traité. De quoi donner à des jeunes l'envie de pratiquer et à leurs parents celle de les inscrire dans un club. Des thématiques telles que l'influence des jeux vidéo, l'isolement, le mal être, le phénomène des bandes et les violences entre enfants, le harcèlement et la dyslexie sont traitées de façon non anxiogène, et montre que le karaté est une solution à ces maux avec l'implication des parents mais aussi de l'autre famille, celle du karaté formée par les professeurs, les coaches et les amis pratiquants. Un bel ouvrage qui met en avant les valeurs de nos disciplines.
L'Appel du Karaté est à trouver sur Amazon ou auprès de l'auteure :
annelaure.massinon@gmail.com

SENSIBILISATION AUX VIOLENCES ET AUX INCIVILITÉS ///
Les engagements de la FFKDA



Dans le cadre de sa politique de prévention et de protection des pratiquants, la Fédération Française de Karaté met en ligne un nouvel onglet dédié à la lutte contre les violences sur son site internet. Ce nouvel espace vise à informer, sensibiliser et accompagner l'ensemble des licenciés, encadrants, clubs et familles face aux situations de violences, qu'elles soient physiques, verbales, sexuelles, psychologiques ou liées à une forme de harcèlement ou de discrimination.
Rendez-vous dans le menu principal, onglet « Alertes – Signalement ».

« Le karaté est bien plus qu'un sport : il est une école de vie, une discipline qui repose sur le respect et l'honneur. Ces valeurs fondamentales, qui font la richesse de notre fédération, doivent nous guider au-delà des tatamis et s'inscrire dans notre engagement collectif contre toutes formes de violences.
Aujourd'hui, la Fédération Française de Karaté affirme avec force son engagement dans la lutte contre les violences, qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques, sexuelles. Nous avons la responsabilité de garantir un environnement sûr et bienveillant à tous nos pratiquants, en particulier aux plus jeunes et aux plus vulnérables.
Cet engagement se traduit par des actions concrètes : sensibilisation, formation des encadrants, mise en place de dispositifs d'écoute et de signalement, ainsi que des sanctions exemplaires à l'encontre des comportements inacceptables. La tolérance zéro est notre ligne de conduite.
Pour vous accompagner, vous retrouvez dans cet espace dédié :

- Un formulaire de signalement en cas de comportement inapproprié ou de violence,
- Des ressources et contacts utiles pour l'accompagnement des victimes,
- Des guides de prévention à destination des clubs, entraîneurs et pratiquants,
- Les réglementations en vigueur et les actions mises en place par la Fédération.

Ensemble, faisons du karaté un sport d'excellence, où respect et bienveillance restent au cœur de nos valeurs. »

Bruno Verfaillie, président de la FFKDA

POUR FAIRE UN SIGNALEMENT Cliquez ici

Victime ou témoin de violences … Effectuez un signalement auprès des autorités compétentes de la FFK en remplissant le formulaire disponible ci-dessous.

PRÉVENIR DES VIOLENCES Cliquez ici

Qu'est-ce que les violences ? Comment les prévenir ? Quels sont les numéros utiles ? Retrouvez ici les réponses à vos questions et tous les documents de prévention disponibles.

NOS ACTIONS DE PRÉVENTION Cliquez ici

La FFK s'engage : retrouvez toutes les actions mises en place par la fédération avec ses partenaires pour lutter contre les violences et les incivilités.

COMITÉ D'ÉTHIQUE ET DE DÉONTOLOGIE Cliquez ici

Le comité est chargé de veiller à l'application et au respect des règles d'éthique et de déontologie, de prévention et de traitement des conflits d'intérêts.

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

SAISON 2024-2025



CHAMPIONNAT DE FRANCE

SÉNIORS ÉQUIPES

COMBAT ET KATA

24 MAI 2025

GRAND DÔME - **VILLEBON**

+ D'INFOS SUR
FFKARATE.FR