CLUBS // COMMENT ACCUEILLIR DE NOUVEAUX LICENCIÉS P.4

EXPERTS // LES IMAGES D'UNE BELLE CLASSE D'ÉTÉ P.10

ITINÉRAIRE // SOPHIE GERBET, L'ÉDUCATION AU CENTRE P.14

DJÉMA BELKHODJA // LA QUÊTE DE L'EFFICACITÉ P.20

SEPTEMBRE 2025 **NUMÉRO #28**

OFFICIEL KARATÉ magazine



LA FORCE DE LA PRATIQUE



YOSEIKAN BUDO, UN ÉLAN À POURSUIVRE P.18

ÉDITO

BIENVENUE !

Premier numéro de rentrée sportive 2025-2026 du magazine fédéral. Il est temps de souhaiter la bienvenue dans nos clubs de karaté mais aussi des disciplines associées à toutes les personnes qui vont les rejoindre pour découvrir nos merveilleuses activités martiales réunies au sein de la Fédération.

Les dirigeants des clubs, les professeurs, les « anciens » pratiquants ont hâte de vous accueillir, de vous accompagner, de vous aider dans votre progression au sein de leurs équipes. Vous y trouverez une famille dont vous serez des membres actifs dès votre intégration. Votre contribution, quelle qu'elle soit, sera utile. Vous êtes importants dans l'organisation de nos associations et vous vous sentirez vite chez vous. Vous y partagerez nos valeurs et les entraînements bien sûr, mais aussi de bons moments d'échanges et d'amitié en marge de ceux-ci.
Souvenez-vous que les champions, les enseignants, experts, dirigeants actifs d'aujourd'hui ont tous poussé la porte d'une salle d'entraînement une première fois.

Je n'oublie pas les milliers de pratiquants fidèles qui rejoignent avec enthousiasme leurs clubs comme chaque année. Je sais votre engagement à accueillir chaleureusement les nouveaux adhérents, quels que soient leurs âges ou leur souhaits dans la pratique : sportif, compétiteur, loisir... et je vous en remercie.

C'est un honneur de souhaiter la bienvenue à toutes et tous ! Bonne rentrée.

Philippe Dherbécourt



© Denis Boulanger / FFKaraté

SOMMAIRE

ACTUALITÉS ..... P. 3 et 29

VOIX DES TERRITOIRES
SAVOIR ATTIRER DE NOUVEAUX LICENCIÉS ..... P. 4

YANN BAILLON
« DES CHANGEMENTS NÉCESSAIRES » P.8

STAGE EXPERTS
UNE BELLE CLASSE D'ÉTÉ P.10

SOPHIE GERBET
LE KARATÉ DANS LA PEAU P.14

YOSEIKAN BUDO
UN ÉLAN À ENTRETENIR P.18

DJÉMA BELKHODJA
L'EFFICACITÉ COMME SEUL HORIZON P.20

NICOLAS BOULASSY
UN HOMME DE TRANSMISSION ..... P. 24

STÉPHANIE BEL LAHSEN DUPERRET
APPROCHE CISELÉE ..... P. 26

JEUX MONDIAUX
ENZO BERTHON EN OR ! ..... P. 29

TOURNOI DE QUALIFICATION
PARIS EN APPROCHE ..... P. 30

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, Philippe Dherbecourt (Directeur de la publication), 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

COMPÉTITION /// Europe universitaires : la preuve par trois !

Ils sont trois à être rentrés médaillés des championnats d'Europe universitaires à Varsovie à la fin du mois d'août. Clémence Péa (UB Dijon) est ainsi devenue vice championne d'Europe des +68kg au terme d'une finale serrée (2*-2). En kata, Lucas Hoffmann (Sciences Po Paris) s'est adjugé le bronze après une défaite en demi-finale, et Eva Criou (Université Paris Saclay) est montée sur le podium avec le bronze au terme d'un beau parcours ! À noter également les belles performances de Gaspard Pierrot (-60kg,) défait en quart de finale, tout comme Jean-Joël Achy chez les -84kg.
Retrouvez l'article complet ici


© Marsin Selerski

KARATÉ SANS LIMITES /// Épisode 5 | Charlène Odin

La Fédération Française de Karaté a récemment partagé le cinquième épisode de la série « Karaté sans limites », dont l'objectif est d'accompagner les enseignants de karaté qui souhaitent ouvrir leurs clubs à des personnes en situation de handicap. Ce nouvel opus nous plonge dans l'histoire de Charlène Odin, qui partage son parcours, son expérience et ses conseils pour les sportifs atteints, comme elle, de déficience mentale.



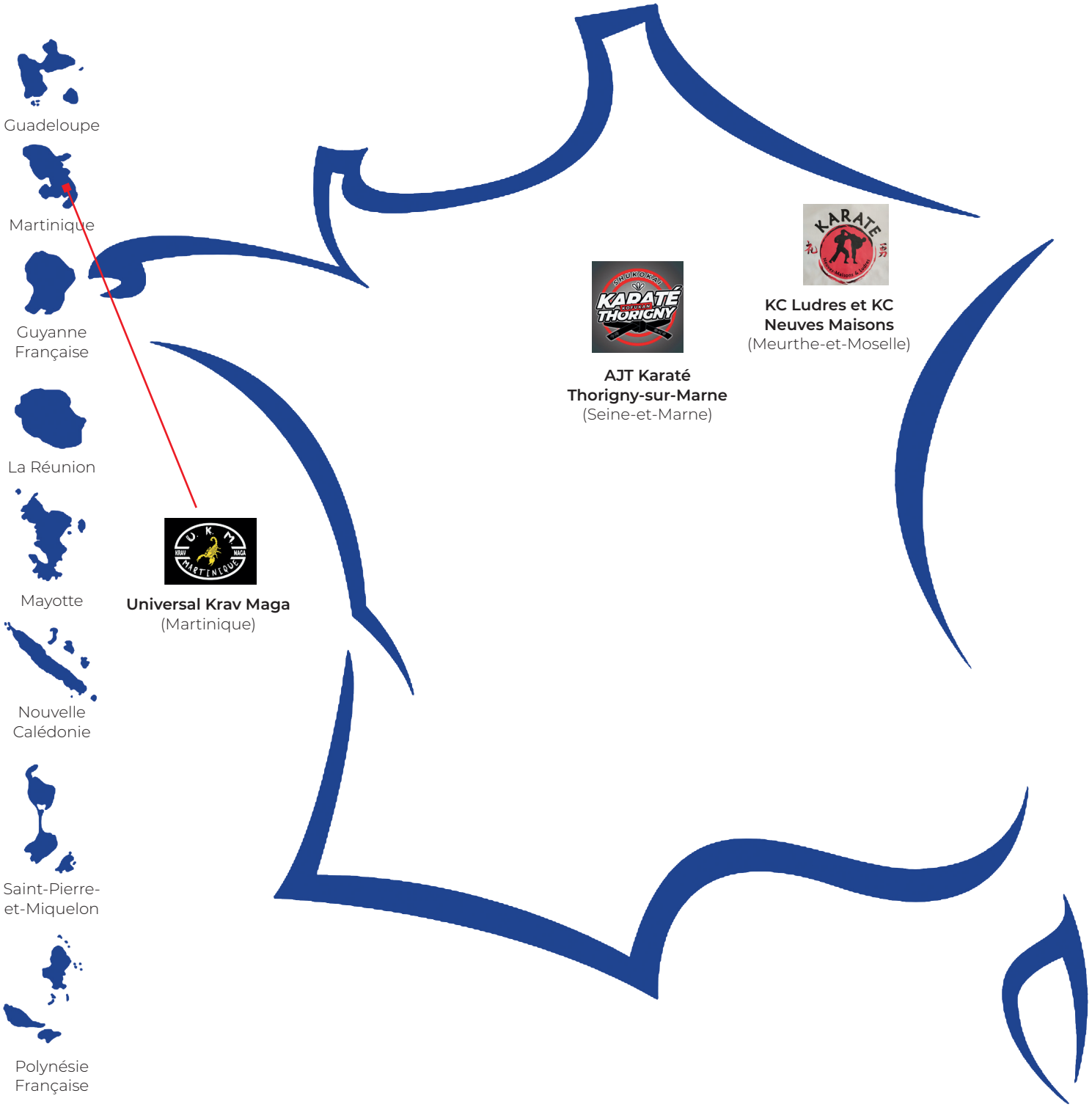
WADO-RYU /// Du bronze à la coupe du monde


© DR

L'équipe de France participait mi-août à la coupe du monde wado-ryu dans le mythique Nippon Budokan, celui-là même qui avait vu Steven Da Costa devenir champion olympique à l'été 2021. Elle s'est distinguée avec trois médailles de bronze grâce à Anjanan Balendrakunar (seniors, -60kg), Ossama Kharbou (seniors, +84kg), et l'équipe masculine composée d'Anjanan Balendrakumar, Anujan Balendrakumar, Goweshekan Balendrakumar, Elwanne Blaum, Estime Jupiter, Freddy Naranin et Aghilès Tifouris. Par ailleurs, Jeremy Goetz, président du comité départemental du Bas-Rhin s'est vu décerner le titre de meilleur arbitre !

VOIX DES TERRITOIRES

Savoir attirer de nouveaux licenciés



DANS CETTE RUBRIQUE, NOUS DONNONS LA PAROLE AUX CLUBS, CŒURS BATTANTS DU KARATÉ FRANÇAIS, DE TOUTES TAILLES ET DE TOUTE LA FRANCE, TERRITOIRES ULTRA-MARINS COMPRIS. EN CETTE RENTRÉE, MOMENT TOUJOURS DÉCISIF, NOUS AVONS SOLLICITÉ TROIS D'ENTRE EUX SUR LE SUJET CRUCIAL DE L'ACCUEIL DES NOUVEAUX LICENCIÉS. COMMENT LES ATTIRER ET COMMENT LES GARDER ? QUE FAIRE DES MOMENTS CLÉS DES FORUMS DES ASSOCIATIONS ? SONT-ILS SUFFISANTS ? QUELLES EN SONT LES ALTERNATIVES ? DES TÉMOIGNAGES POUR DES EXPÉRIENCES PARTAGÉES.

JEAN-FRANÇOIS TIERCY

6e DAN – KC LUDRES ET KC NEUVES-MAISONS (MEURTHE-ET-MOSELLE)



« MULTIPLIER LES PORTES D'ENTRÉE »



© © Facebook KC Neuves-Maisons

Entre les créneaux proposés à Ludres et à Neuves-Maisons, ces deux communes du sud de Nancy distantes de seulement six kilomètres, et ceux des voisins vosgiens de Mirecourt, il y a largement de quoi faire pour qui veut s'adonner pleinement à sa passion ou découvrir une nouvelle activité en karategi. *« Aujourd'hui, pour exister, nous devons rivaliser avec des salles de sport ouvertes 24h/24, et le fait d'enseigner dans plusieurs structures qui s'entendent parfaitement entre elles contribue à notre attractivité d'ensemble,* assure Jean-François Tiercy, champion d'Europe juniors en 2000 passé par l'encadrement des équipes de France jeunes. *Avec toute l'équipe d'entraîneurs que nous sommes, nous proposons des cours chaque jour de la semaine, et nous pouvons également mettre le paquet pour nous rendre visible, en multipliant les portes d'entrée vers le karaté ou le krav maga, qui connaît un bel engouement par ici. »*

Outre la traditionnelle journée des sports où les démonstrations valent bien plus que les tracts, cela passe par des séances assurées pendant les vacances scolaires dans les centres de loisirs, des créneaux où chacun peut convier un ami, des partenariats avec la Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ) mais aussi par un environnement de pratique auquel le plus grand soin est apporté. *« Rien ne doit être laissé au hasard et je pense que le cadre familial qui règne chez nous, avec le plaisir de pratiquer au centre de tout, y est pour beaucoup dans notre bonne dynamique actuelle. Chacun y trouve son compte, que ce soit le jeune attiré par la compétition ou le pratiquant loisir content de prolonger sa séance par un petit pot, où l'occasion se révèle parfaite pour se rapprocher des autres adhérents, et cela génère un bouche-à-oreille qui nous est bénéfique. Nous sommes dans de petits villages, et un «ici, tu devrais essayer, c'est bien» peut suffire pour mettre le pied à l'étrier. Dès lors, à nous de jouer pour que la mayonnaise prenne, en allant puiser ce qui est bien fait ailleurs par exemple, en échangeant avec d'autres professeurs, et en créant sans cesse pour rester dans le coup. »*

Propos recueillis par Antoine Frandebœuf et Olivier Remy
Sen No Sen

ANTONIO JAÏR
3e DAN – UNIVERSAL KRAV MAGA (MARTINIQUE)



« FACILITER LES CHOSES »



© © Facebook UKMM

Avec quatre-vingt-dix licenciés la saison passée, l'UKMM est devenu, depuis sa création en 2013, un acteur incontournable de la pratique du krav maga en Martinique, en faisant de la cohésion son ciment malgré les problématiques liées à l'insularité. *« Outre notre public local, nous avons affaire à des gens qui posent leurs valises ici pour une durée de trois à cinq ans, ce qui entraîne un turnover de l'ordre de 20 % entre les saisons,* pose Antonio Jaïr, président et professeur principal du club situé dans le sud de l'île aux fleurs. *Nous avons l'habitude de ce phénomène, mais nous parvenons toujours à compenser en attirant de nouveaux pratiquants et en fidélisant au maximum ceux qui restent parmi nous. Il faut pour cela créer de l'animation tout au long de l'année, et surtout communiquer afin de faire parler de nous. Nous sommes donc actifs sur les réseaux sociaux, où nos résultats en compétition aident également à nous donner une bonne image, même si les médailles ne sont pas un objectif prioritaire chez nous. De mon point de vue, se confronter aux autres est autrement plus formateur sur le plan de la maîtrise du stress, la gestion de la pratique en public... C'est une corde de plus à notre arc pour attirer tous ceux qui ont plus de dix ans. »*



© DR

Et à ce petit jeu-là, tous les moyens sont bons : interventions dans le monde scolaire et le milieu de l'entreprise, afin de créer des passerelles avec les deux lieux de pratique où Antonio Jaïr dispense, avec son équipe, ses connaissances dans le combat rapproché, aux Trois-Îlets et au Diamant. *« Chez nous, tout le monde prend part aux mêmes séances, ce qui peut faciliter les choses en termes d'organisation familiale, sans oublier nos espaces pensés pour que les enfants s'amusent pendant que leurs parents s'entraînent et apprennent sur le plan technique. Pour n'oublier personne, nous avons même un créneau spécifique pour l'équipe d'encadrement afin d'assurer un encadrement de qualité. Une plus-value technique qui fait également notre force. »*

GUILLAUME LAFON
AJT KARATÉ THORIGNY-SUR-MARNE (SEINE-ET-MARNE)



« UN TRAVAIL CONTINU »



© DR

À Thorigny, le karaté se vit en collectif. Avec près de soixante-dix licenciés cette saison, le club de l'est francilien s'affirme comme un lieu de transmission et de convivialité. « *Nous sommes un club un peu à l'ancienne,* confie Guillaume Lafon, assistant du professeur principal Bao Nguyen, 5e dan shukokai et au club depuis 2016. *Nous nous entraînons dans une salle municipale où il faut installer et retirer les tatamis chaque lundi et jeudi soir pour nos quatre créneaux. Cela peut être vu comme une contrainte mais c'est aussi ce qui crée notre esprit : les licenciés sont acteurs de leur club.* » Un esprit se traduit par une solidarité qui dépasse les murs du dojo. « *Nous ne sommes pas dans la concurrence entre clubs alentour. On partage nos stages, on se déplace ensemble en compétition, on s'entraide… et finalement, c'est notre meilleure carte de visite.* » Si la dynamique porte ses fruits, avec cinq nouvelles ceintures noires cette année et quelques résultats en compétition – « *cela compte aussi : quand certains décrochent des médailles, ça motive les autres à tenter l'aventure* » – elle repose aussi sur plusieurs moments clés pour faire connaître, attirer et convaincre. « *Le forum des associations, c'est bien, nous l'utilisons, mais cela ne suffit pas pour rencontrer de nouveaux licenciés. D'ailleurs, nos statistiques nous prouvent que seulement 10 % des nouveaux licenciés passent par le forum. En plus, il y fait parfois très chaud, on peut rarement montrer, c'est aléatoire en termes de fréquentation… C'est pour cela que nous préférons jalonner l'année avec des portes ouvertes, des initiations et des démonstrations. En juin dernier, avant la fermeture estivale, nous avons également invité les parents à monter sur le tatami avec leurs enfants. Et ça marche : on attire des adultes, des familles, des curieux vraiment intéressés.* » Le club a su tisser des liens et sait aussi pouvoir compter sur le soutien de la municipalité, la page Facebook et le journal municipal, ainsi que des commerçants partenaires pour relayer ses actions. Affiches, flyers et réseaux sociaux complètent la panoplie. « *L'idée, c'est de créer des occasions régulières de rencontre et de visibilité, de faire cet effort tout au long de la saison pour montrer qu'il y a de la pratique, mais aussi de la vie dans nos cours enfants, dans nos cours adultes, où nous entretenons la passion et le plaisir de se retrouver.* »



© Adrien Olive

YANN BAILLON

« Des changements nécessaires »

SI LES MONDIAUX DU CAIRE SONT EN LIGNE DE MIRE, LES CHANTIERS MENÉS PAR LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE SONT NOMBREUX. NOUVEAU RÈGLEMENT DE COMPÉTITION CHEZ LES JEUNES ET APPROCHE PROGRESSIVE DE L'ARBITRAGE, DÉVELOPPEMENT DU KARATÉ ENFANTS, FORMATION DES CADRES TECHNIQUES FÉDÉRAUX, PRÉVENTION DES VIOLENCES, ÉVOLUTION DE LA PLATEFORME D'E-LEARNING... UN ENTRETIEN AVEC LE DTN À RETROUVER EN INTÉGRALITÉ ICI.





CHANGEMENT DU RÈGLEMENT DE COMPÉTITION POUR LES JEUNES

C'est un sujet qui me tient à cœur depuis longtemps. Trop souvent, on voit nos jeunes karatékas, engagés dans leurs jeunes années, faire un championnat de France, puis un autre, puis un troisième, avec les mêmes règlements, le même type d'arbitrage, la même animation et quand ils arrivent dans les années qui comptent, ils arrêtent parce qu'ils ont le sentiment d'avoir fait le tour. Nous voulons qu'ils restent passionnés le plus longtemps possible en établissant une progressivité logique et saine en avançant vers la compétitivité et la performance. Avec les plus jeunes, on gagnera en limitant les grands déplacements pour privilégier le local. Les compétitions pour les mini-poussins et poussins, c'est le département, les pupilles, c'est le niveau ligue, les benjamins, c'est le championnat de France par zones, nord et sud. Pour les plus jeunes, ces compétitions seront des événements d'animation et de découverte, et non de performance. À partir de la catégorie des minimes, on rentre dans le vif du sujet avec un championnat de France et un titre national à emporter. C'est un grand changement.

NOUVELLE APPROCHE DE L'ARBITRAGE

Pour les plus jeunes, l'arbitrage sera beaucoup plus pédagogique. Plutôt un accompagnement pour aider les jeunes à apprendre de la situation, avec une logique de conseils, d'explications des erreurs. Un arbitrage à un seul arbitre, pas de coach, pour ne pas mettre trop de pression aux enfants, avec un échauffement organisé par les cadres techniques locaux. La décision se fera par l'évaluation globale de l'arbitre et non plus sur un décompte de points strict. Sur l'engagement physique, sur la productivité, sur la générosité des assauts, sur la précision, sur plein de détails techniques aussi. Il n'y aura pas de sanction, l'accent est mis sur la clarification, le plaisir et l'échange. Nous aimerions aussi demander aux arbitres d'abandonner leur veste et leur cravate à cette occasion, même si on sait que c'est parfois compliqué quand différents événements sont organisés dans la même journée. Des pupilles aux benjamins, on passe à un arbitrage à trois et, à partir des minimes, un arbitrage à cinq. Nous avons aussi décidé d'adopter dorénavant l'arbitrage international, avec lequel nous avons longtemps été en décalage, mais qui a beaucoup évolué ces derniers temps, et plutôt avec pertinence, notamment autour des Youth League, avec l'arbitrage à trois justement, la décision finale en fonction de la qualité des techniques portées, ce qui pousse à marquer des points plus spectaculaires. C'est un changement de culture qui prendra un peu de temps, mais il est essentiel pour le développement à long terme de notre sport.

RETROUVEZ L'ENTRETIEN AVEC LE DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL EN INTÉGRALITÉ ICI

DÉVELOPPEMENT DU KARATÉ ENFANTS

C'est très insatisfaisant d'avoir un turn-over de 70% chaque année chez les jeunes. Ce que l'on souhaite, c'est pouvoir les garder le plus longtemps possible et d'en faire de bons karatékas. Je veux vraiment que nous nous concentrions sur le karaté enfants, par la compétition, comme je viens de l'expliquer, par l'animation aussi. Il est important de redonner aux clubs et aux départements les moyens de refaire de l'animation. Les calendriers sont tellement surchargés qu'ils ne le peuvent pas actuellement. Nous allons donc les alléger pour leur redonner l'opportunité d'organiser ce qu'ils souhaitent, tout en mettant en place une base de données des compétitions de type animations, initiations, avec des cahiers des charges, des exemples dans lesquels il sera possible de piocher pour créer quelque chose. J'ai mis en place une commission d'une dizaine de personnes et j'ai réussi à obtenir un poste de professeur de sport sur contrat de droit privé accepté par le ministère, qui va nous permettre d'avancer beaucoup plus vite, de faire le lien avec

UNE BELLE CLASSE D'ÉTÉ

Autour de Dominique Valéra, Jean-Pierre Lavorato et Bernard Bilicki, ils étaient plus de cent, de tous les styles et de tous les âges, venus des quatre coins de France pour préparer la rentrée lors du stage des hauts gradés organisé au CNE de Montpellier fin août.



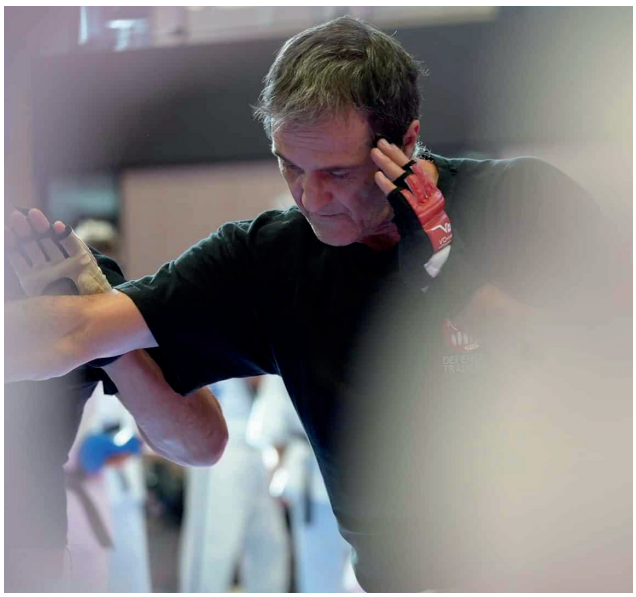


Retrouvez le hors-série dédié à ces trois experts ici


ARTS MARTIAUX SUD-EST ASIATIQUE FFK
YOSEIKAN BUDO FFK
FFK


PEYMEINADE KARATE






FFK
DEFENSE TRAINING











Molly Loumikou
FFKaraté





RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES PHOTOS DU STAGE ICI

SOPHIE GERBET

Le karaté dans la peau

AVEC QUASIMENT AUTANT D'ANNÉES DE PRATIQUE QUE DE BOUGIES SUR SON GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE, LA LYONNAISE FAIT PARTIE DE CETTE CASTE DES KARATÉKAS NÉS. UNE CHANCE DE SON POINT DE VUE TANT LA DISCIPLINE EST CONSTITUTIVE DU CHEMIN QU'ELLE A DÉJÀ PARCOURU ET DE LA ROUTE QU'ELLE ENTEND BIEN ENCORE INTENSÉMENT SUIVRE.



© Téo Jaffre

« BIBERONNÉE AU TATAMI »

« Avec un père 8e dan de karaté, 7e dan de full contact, et une mère 3e dan de judo et 1er dan de karaté, tous les deux enseignants dans leur salle d'arts martiaux de l'International Karaté Club, incontournable club de Lyon, le parcours a été des plus simples. J'y passais le plus clair de mon temps, gardée sur place pendant que mes parents dispensaient leurs cours, puis en karategi à partir de mes dix-sept mois ! Ce fut d'abord le judo auprès de ma mère, avant de descendre d'un étage à cinq ans pour rejoindre mon père au karaté. Le fait d'être toujours au contact avec l'autre, par terre, ne me convenait pas, au contraire de cette mise à distance, avec l'enjeu de la garde, fondamentale au karaté. Je crois aussi que, si j'idolâtrais autant ma mère que mon père, c'est lui qui fut mon véritable mentor, et je le mettais – et mets toujours – sur un piédestal *(voir par ailleurs)*. Tel a été le cadre de mon éducation : école, dojo, dodo. J'ai été biberonnée au tatami, je faisais mes devoirs dans les vestiaires, je mangeais dans des gourdes isothermes en attendant de rentrer avec ma mère une fois sa dernière séance terminée. Le dojo était ma véritable maison en fait ! Cela ne m'a pas permis d'aller explorer d'autres univers, comme la gymnastique que je regardais avec envie à la télévision, ou les vacances au ski que pouvaient vivre mes camarades, mais je ne regrette rien car j'ai évolué dans un milieu qui m'a aussitôt passionnée, entourée de grands noms de la discipline. J'ai adoré mon enfance et mon adolescence, à suivre mon père partout où il allait. »



© Denis Boulanger / FFKaraté

LA TRANSMISSION, UNE ÉVIDENCE

« Si j'ai fait de la compétition jusqu'à mes vingt-trois ans, avec sept années en équipe de France, deux sélections aux championnats d'Europe, un titre aux mondiaux universitaires, une victoire aux championnats de France juniors et deux sur la coupe de France seniors, je crois que cela n'a jamais été mon truc. J'y ai mis toute mon énergie, en kata comme en combat jusqu'à l'année de mes quatorze ans – j'ai fait une telle poussée pour rapidement atteindre 1m80 que mon centre de gravité rehaussé ne me permettait plus de prendre de plaisir en kata, puis seulement en kumité, où j'ai de nombreuses fois terminé derrière Laurence Fischer, immense championne au charisme et à l'aura extraordinaires. Face à elle, je me présentais à chaque fois en sachant que j'avais déjà perdu. J'avais du mal à gérer mon stress, alors devoir s'occuper en plus d'une adversaire... J'ai tout de même passé trois belles saisons au pôle France de Montpellier, encadrée par Thierry Masci, lui-même formé par mon père et qui sera mon coach à l'international, et Claudio Pettinella. Deux formateurs géniaux, mais je n'ai jamais réussi à passer le cap car, dans mon esprit, l'essentiel n'a jamais été dans la confrontation. Le karaté, c'est l'échange avec les copains, les rencontres avec une diversité de personnes, et c'est surtout la transmission. Dès mon entrée en sixième, mon père me confiait les échauffements des petits, et je n'avais que quinze-seize ans lorsqu'il me donnait des responsabilités sur les cours adultes. J'ai été baignée dans cette soif de partage, et c'est aujourd'hui ce qui me motive toujours. Aller en stage m'a d'ailleurs toujours paru indispensable, pour continuer d'apprendre tout en retrouvant d'anciennes connaissances perdues de vue. »

Denis Boulanger
FFKaraté

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen

UNE SÉANCE DÉCLIC

« Avec ma vie bien remplie de mère, j'avais laissé ma pratique personnelle de côté ces dernières années. Jusqu'à mon arrivée dans ma nouvelle commune de Dardilly, dans le Rhône, à l'été 2023. Seule ma fille Constance, huit ans à l'époque, décide de se mettre au karaté au Sonchoo KDD, une petite structure d'une trentaine d'adhérents. J'ai l'occasion de suivre un stage avec Thierry et Jacques Tapol quelques semaines plus tard, avant que le club n'organise, en décembre, une séance enfants-parents. J'enfile donc à nouveau mon kimono et je vis tout simplement le meilleur cours de toute ma vie. Un véritable déclic qui me décide à trouver de la place dans mon emploi du temps pour m'occuper de moi au karaté. Je prends ma licence dans la foulée et me remets à l'entraînement à raison de deux séances par semaine. En discutant avec le professeur du club, Daniel Vincent, nous nous rendons compte que nous sommes quatrième dan tous les deux depuis de longues années et déjà, et nous nous motivons pour préparer le cinquième la saison suivante. Avec le soutien de tout le club, de mes enfants qui était contents que je me fixe un nouveau challenge, nous avons mis du cœur à l'ouvrage durant toute l'année et, malgré la pression monumentale ressentie le jour de l'examen, nous avons obtenu notre grade en juin. Quel soulagement et quel bonheur ! Ça m'a donné l'occasion de faire un état des lieux de ma pratique, et surtout de voir tout ce qu'il y a encore à apprendre. Désormais, je veux aller chercher tout ce que je peux, et n'importe où ! J'ai baigné dans le karaté contact par mon père, je suis de retour dans un club shotokan, et je cultive toujours cette curiosité pour les disciplines associées. L'ouverture que propose la FFK me convient parfaitement, et je me suis par exemple éclatée au campus national début juillet. »

DONNER DU SENS

« Cette saison, un samedi par mois, je vais animer au club un créneau de self-défense, dans la continuité d'une action menée lors de la dernière journée internationale du droit des femmes, qui avait

«J'ai été éduquée par le karaté et ses valeurs, et tout ce que j'entreprends dans mon cadre de vie en découle»

rassemblé trente personnes qui ne connaissaient rien au karaté mais qui étaient désireuses de comprendre comment gérer une distance, protéger son espace en étant capables de se déplacer et de riposter si besoin. Là, je me retrouve dans une pratique porteuse de sens. Cela va bien au-delà de la découverte du karaté, car nous sommes sur une approche pratico-pratique, avec énormément de bénéfices transposables dans la vie de tous les jours. Je leur donne les clés pour évoluer avec les outils qu'elles possèdent, à savoir deux pieds, deux poings, les épaules et les hanches en guise de moteurs. Nous sommes dans la bienveillance, la sororité, l'entraide et la confiance, et à voir les sourires sur les visages pendant le temps de pratique ou ensuite, c'est extrêmement riche pour tout le monde. En parallèle, comme depuis 2003, je propose des cours de karaté dans plusieurs grandes écoles de Lyon. C'est un autre public, avec souvent une durée de pratique qui se limite à une année scolaire, voire un semestre, pour une progression plus classique qui se termine sur un passage de grade. Suivant les profils, je suis tenue de m'adapter constamment, et c'est aussi ce qui rend les choses intéressantes. »

LE MONDE SCOLAIRE, TERRAIN DE JEU INFINI

« Si le karaté constitue indéniablement le fil rouge de mon existence, avec énormément de portes qu'il me reste encore à ouvrir, je peux même élargir au sport dans sa globalité. Devenir professeur de sport était la seule vocation que j'ai toujours envisagée. Après le bac, c'est d'ailleurs le seul vœu d'études supérieures que j'avais fait, et tout s'est bien déroulé jusqu'au concours. Deux ans après, j'ai eu l'opportunité de rejoindre l'UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire), ce qui m'a permis de vite basculer sur le versant organisationnel, comme je pouvais déjà le faire ponctuellement avec la ligue régionale de karaté en donnant quelques coups de main. Après sept ans comme directrice départementale en Saône-et-Loire, je suis devenue directrice régionale sur l'académie de Lyon, avec quatre-vingt-cinq sports à gérer et plus de 55 000 licenciés. Il y a énormément de belles choses à faire avec ce public, et je suis



© Collection personnelle Sophie Gerbet

convaincue de tout ce que le karaté peut apporter à ces jeunes gens, en termes de discipline, de respect, de contrôle de soi, d'engagement... Ce qu'ils vont appréhender sur le tapis leur servira toute leur vie, je suis plutôt bien placée pour l'assurer ! J'ai été éduquée par le karaté et ses valeurs, et tout ce que j'entreprends dans mon cadre de vie en découle, de l'éducation de mes enfants à mes missions professionnelles. Cela fait partie de moi ! »

Jacky Gerbet, l'hyperactif Lyonnais



© Collection personnelle Sophie Gerbet

Tout à la fois formateur hors pair dans son mythique International Karaté Club, sparring-partner et coach de Dominique Valéra lorsque le « King » déboula en full contact, discipline qu'il contribua à faire connaître en France en co-fondant la première fédération nationale en 1978, c'est avec beaucoup d'affection et de respect dans la voix que Sophie Gerbet évoque son père, aujourd'hui âgé de quatre-vingt-six ans. *« Même si ce ne fut pas toujours évident d'être à la fois sa fille et son élève, je crois avoir été l'une des seules à avoir à passer par la ceinture violette par exemple, il m'a transmis son amour en me faisant grandir sur les tatamis. Et s'il ne me ménageait pas, il ne s'épargnait non plus, en enchaînant les courses en côte et tous les exercices qu'il me demandait de faire. Nous avons maintenu ce lien en devenant plus tard partenaires de stage, notamment lorsque nous suivions tout ce que proposait Dominique Valéra. Je l'ai toujours vu comme un homme d'action, porté sur la collaboration et les encouragements, avec un discours constamment positif. Un registre qui est encore le sien aujourd'hui dans son rôle de grand-père. »*

15ÈME RASSEMBLEMENT NATIONAL

WADO-RYU

SAMEDI
04
OCT.

HALL DES SPORTS
GYMNASE ALICE MILLIAT
MONTGERON





SAMEDI
10H-12H
14H-17H

TARIFS
20 €

INFOS
FFKARATE.FR

4
INTERVENANTS

PATRICE BELRHITI EXPERT FÉDÉRAL 9ÈME DAN
MICHEL MULLER EXPERT FÉDÉRAL 8ÈME DAN
TRAN HIEU 7ÈME DAN
JOSY GARDIER 7ÈME DAN

COURS SPÉCIFIQUES POUR LES CEINTURES DE COULEUR, AVEC LA PARTICIPATION DES HAUTS GRADÉS.

STAGE DONNANT 1 POINT POUR LES GRADES

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

YOSEIKAN BUDO

Un élan à entretenir

AU SORTIR D'UNE SAISON 2024/2025 PROMETTEUSE, LE YOSEIKAN BUDO FRANÇAIS SE MONTRE ENTHOUSIASTE ET AMBITIEUX À L'HEURE DE REPRENDRE LE CHEMIN DES DOJOS. MULTIPLICATION DES STAGES, VOLONTÉ DE PESER DANS LE CONCERT INTERNATIONAL, ACCROISSEMENT DES EFFECTIFS... L'ANNÉE S'ANNONCE HALETANTE.



Kristina Reis

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen

Alors que les cent-quarante clubs français estampillés « yoseikan budo » fourbissaient leurs armes en cette fin août pour accueillir dans les meilleures conditions leurs adhérents, c'est également le calme avant la tempête du côté des responsables nationaux de la discipline, sereins quant au travail de structuration lancé l'an passé et qui s'est prolongé une bonne partie de l'été. « *Les prochains mois nous diront si nous avons bien œuvré tous ensemble, après avoir pris le pouls de toutes les forces vives de la discipline afin de proposer des évolutions qui répondent à la demande générale*, présente Patrice Sève, responsable de la commission nationale, avant de lister les avancées notables. *Concernant les grades, maintenant que le programme est bien en place, nous allons insister sur la formation des jurys d'examen, pour homogénéiser au maximum les critères d'évaluation. C'est nécessaire pour les candidats, qui doivent mieux comprendre ce que l'on attend d'eux lorsqu'ils se présentent face aux jurés. Cela passe nécessairement par des regroupements, meilleur moyen pour tous nos secteurs d'offrir le même niveau d'informations au plus grand nombre.* »

L'arbitrage n'échappe pas à ce constat, avec un premier séminaire national organisé dès le mois d'octobre, avant le début de la période des compétitions régionales. « *Ce rendez-vous est important puisque nous réunirons, sur ce week-end, notre centaine d'arbitres ainsi que les athlètes de notre équipe de France, qui rendent les sessions concrètes par les mises en situation et les démonstrations qu'ils assurent*, apprécie Nordine Boumahammed, responsable de la commission nationale d'arbitrage. *Deux stages de zone, Nord et Sud, seront ensuite au programme pour notre corps arbitral, qui sera également invité à partager ce genre de temps d'échange précieux lors des rassemblements prévus pour nos enseignants.* »

Une mutualisation frappée du bon sens pour un art martial qui veut avancer plus uni que jamais. « *Moi qui suis certainement l'un des plus anciens élèves du maître Hiroo Mochizuki, que j'ai rencontré en 1963, sur le tapis, je peux assurer à tous les pratiquants qu'il y a une réelle complémentarité entre l'école Mochizuki et la FFK, qui forment à elles deux un tout*, poursuit Patrice Sève. *C'est ensemble que nous allons ramener le yoseikan budo français à ses niveaux d'avant-covid* (environ 5 800 licenciés, NDLR), *et possiblement cette saison.* »

DU PRO FIGHT POUR LES PLUS AGUERRIS

Afin que tout le monde trouve sa place, et en adéquation avec la fédération internationale (WYF) où la France est particulièrement bien représentée, une nouvelle catégorie va faire son apparition en compétition, en complément du light et du full : le pro fight. *« Tout en nous attachant à consolider l'existant pour en assurer la pérennité, nous avons, sur la base de tous les échanges menés ces derniers mois, pris le parti d'étoffer notre offre pour ceux qui ont aujourd'hui atteint un haut niveau de maîtrise de notre art martial,* expose Nadir Boumahammed, chargé de mission yoseikan budo à la FFK et secrétaire général de la WYF. *En pro fight, davantage de techniques seront autorisées, sans que cela ne mette pour autant en danger l'intégrité de ceux qui voudront s'engager dans cette catégorie et qui se verront qualifiés selon une liste de critères bien précise. Nous entrons dans une phase d'expérimentation, qui doit nous permettre, à terme, de proposer ce nouveau format à l'international. »*

Une belle initiative à remettre dans la perspective des championnats du monde 2027, qui se tiendront en France, et lors desquels l'équipe nationale, repartie avec six médailles de l'édition 2024 disputée en Algérie, sera forcément attendue. *« C'est un nouveau cycle qui se met en place autour de nos meilleurs combattants, que l'on compte préparer au mieux pour cet objectif à domicile »*, poursuit l'ancien compétiteur. Cela passera nécessairement par les traditionnelles échéances du calendrier, dont la coupe de France organisée les 13 et 14 décembre prochains. Il sera déjà l'heure de voir en action les orientations décidées par la commission nationale, en partie renouvelée cette année avec l'intégration de Tiffany Vandrepotte et de Jean-Pierre Pichereau. *« Experts dans leurs domaines, ils vont tous les deux pouvoir apporter un regard neuf sur notre organisation, afin d'homogénéiser encore davantage nos choix et nos décisions,* se réjouit Patrice Sève. *Tous ensemble, c'est en pleine confiance que nous nous avançons donc sur cette nouvelle saison, main dans la main avec la direction technique nationale de la FFK.* » Cinquante ans après sa fondation officielle en France, le yoseikan budo peut sereinement envisager l'avenir.





DJÉMA BELKHODJA

L'efficacité comme seul horizon

CHAMPION RECONNU, PROFESSEUR INVESTI, DIRIGEANT ENGAGÉ À L'INTERNATIONAL, DJÉMA BELKHODJA COCHE TOUTES LES CASES, EN PHASE AVEC LE KYOKUSHINKAI DONT IL DÉFEND VAILLAMMENT LES PRINCIPES. UN COMBATTANT ACCOMPLI, EN TOTALE PLÉNITUDE.



À quand remonte le début de votre aventure martiale ?

Petit, mes parents m'avaient inscrit au karaté, probablement du shotokan. Mon frère était dans le kickboxing, et cet univers du combat, teinté de Japon, me fascinait. Mais je n'y ai pas trouvé mon compte et j'ai préféré m'entraîner de mon côté, en touchant un peu à tout mais à gros volume. Je me nourrissais aussi de vidéos de combats, et notamment de K1, dont une qui m'a marqué profondément à l'âge de dix-sept ans. Il s'agit d'un affrontement entre un pratiquant de boxe thaï et un karatéka, qui arrive en tenue sur le ring. Incompréhensible à l'époque pour moi, vu les règles qui me semblent très différentes entre les deux disciplines. Et voilà que le karatéka met K.-O. son adversaire ! Le kanji qu'il porte sur son dogi se grave aussitôt dans ma tête et, peu de temps plus tard, je tombe sur un magazine dans lequel l'histoire de Masutatsu Oyama, le fondateur du kyokushinkai, est racontée. Sa mise à disposition d'une famille de fermiers en guise de rente après avoir tué un homme qui s'en était pris à une danseuse, sa retraite dans les montagnes, ses nombreux défis contre les meilleurs combattants de tous les styles, son périple aux États-Unis... Un parcours incroyable qui achève de me convaincre d'aller découvrir cet art martial un peu brut, comme sans retenue, qui m'apparaît très efficace. Par chance, il y a un dojo proche de chez moi, dans le XII^{e} arrondissement de Paris, dirigé par sensei Jean Château. Je m'y rends avec deux amis, dont un qui n'est pas allé au bout de notre première séance. Comme j'ai pu, ça a tenu de mon côté, et ce cours a confirmé la perception que j'avais du kyokushinkai, avec un vrai travail physique et technique. Cette sensation inédite des frappes réelles, sans gant, m'a également beaucoup plu, comme si mon instinct animal ressortait lorsque j'encaissais ces chocs directs.

Pourquoi pensez-vous que cette école de la dureté a résonné en vous ?

Dans notre société où l'on vit à cent à l'heure, où tout part dans tous les sens, les gens n'ont malheureusement pas vraiment de soupape pour pouvoir libérer de manière intelligente leur énergie. Le karaté offre cette opportunité, et le kyokushinkai plus particulièrement, où tu apprends à te décharger tout en te fortifiant, sur le plan physique mais aussi mental, spirituel. Chaque séance permet de se déconnecter de la réalité, du quotidien, pour mieux se reconnecter ensuite. Tu profites aussi de la bienveillance des gradés, qui ajustent leur proposition pour te faire progresser et puis, quand tu as fait tes preuves, au bout de quelques années, tu peux t'éprouver en compétition. Je me suis épanoui dans cette quête de réel et d'efficacité, et les résultats ont suivi au niveau national, où j'ai enchaîné douze titres de champion de France seniors. Des victoires qui ne m'ont pas fait perdre de vue qu'il fallait continuer de travailler dur, car la différence de niveau avec l'international était importante à cette époque. Je n'avais pas les bons repères en débarquant sur mes premiers championnats d'Europe, sans jamais avoir subi de K.-O. par exemple. Il a donc fallu observer ce que proposaient les meilleurs, comme les Russes et les Polonais, qui sont de vrais professionnels, payés à s'entraîner, et qui en vivent grâce à leurs primes de victoire ou les subventions qu'ils touchent. Et

« Tout se joue dans l'acceptation de ce qui se joue réellement lorsque tu combat »

en rentrant des compétitions ou des stages – lors desquels tes potentiels futurs adversaires ne dévoilent pas tout, il a fallu mettre les bouchées doubles et en passer par de la visualisation, pas encore en vogue comme aujourd'hui. L'équipe s'est étoffée petit à petit autour de Lucian Gogonel *(champion du monde en 2005, NDLR)* et nous avons progressivement comblé notre retard. La digue n'a pas cédé facilement, j'ai d'abord échoué au pied du podium, puis sur la troisième marche, la deuxième jusqu'à enfin atteindre le titre continental en 2012 à Budapest. J'étais le premier Français à y parvenir en championnats d'Europe IKO par catégorie de poids. Ça a montré à tous que c'était possible. Trois ans plus tard, les curseurs sont montés encore plus haut lorsque j'atteins, à trente-et-un ans, la finale des championnats du monde toutes catégories au Japon. Il y a près de deux-cents combattants au départ, et tu vois les noms qui sont effacés du tableau au fil des tours, sauf le tien qui survit malgré



l'enchaînement des combats, avec sept ou huit affrontements répartis sur trois jours. Je ne suis jamais allé puiser aussi loin dans mes ressources que sur cette compétition mais j'étais prêt, j'avais engrangé suffisamment d'expérience et, surtout, j'avais définitivement compris qu'il n'y avait pas d'autre secret que le travail et la rigueur. Qu'importe le jet-lag, la récupération qui n'endigue plus la fatigue, les pépins physiques *(il a combattu en finale avec une fracture au pied, NDLR)*, mon mental avait pris les commandes de mon corps.

Comment atteindre ce dépassement de soi total ?

Tout se joue dans l'acceptation de ce qui se joue réellement lorsque tu combats. Nous ne sommes plus sur des questions de vie ou de mort comme aux temps originels des arts martiaux et des budokas, mais l'enjeu demeure là : tu dois tout mettre en œuvre pour éviter la « mort » dans le combat, symbolisée par la défaite. En voyant les choses par ce prisme, impossible de rester sur la réserve. Et à partir de là, il faut parvenir à ouvrir cette boîte à l'intérieur de toi, où se trouve ton énergie, celle que tu as façonnée à longueur d'entraînement, et y mettre l'étincelle au bon moment car ce ne sont pas des réserves infinies non plus. Il en va de même lors des épreuves de casse, qui offrent encore une autre dimension au kyokushinkai par rapport aux autres styles. Parvenir à briser cette surface dure qui fait face à soi réclame un travail pointu en termes de précision, de puissance, d'explosivité et de concentration. Si toute la chaîne n'est pas parfaite, c'est la blessure assurée. Il s'agit d'un moment hors du temps, où il faut faire abstraction de tout ce qui t'entoure pour te mettre dans ta bulle et te concentrer sur l'objectif. Il n'y a pas non plus de place au doute dans cet instant de vérité, qui révèle aux yeux de tous ce que tu vaux vraiment.

« Parvenir à briser cette surface dure qui fait face à soi réclame un travail pointu en termes de précision, de puissance, d'explosivité et de concentration »

Voilà dix ans que vous avez fondé votre club, le Spirit Dojo. Dans quel but ?

C'était un rêve de posséder ma propre struc-

ture, où j'allais y mettre mon âme et mes envies, afin de donner à mes élèves tout ce que j'ai appris et compris, souvent tout seul, sur ma route, pour leur permettre de ne pas se perdre en chemin et de gagner du temps en empruntant la bonne direction. En parallèle, savoir où j'allais avec ce club m'a offert un surcroît de sérénité sur le plan personnel, qui a certainement joué sur mes résultats et notamment cette médaille d'argent mondiale obtenue quelques semaines après avoir officiellement donné mes premiers cours. Depuis huit mois, nous avons déménagé dans le XX^{e} arrondissement, il n'y a que du kyokushinkai au dojo, j'organise mes semaines comme je le souhaite, c'est l'idéal. C'est important d'être bien dans ses bottes chez soi pour être bien en dehors.

Que retenez-vous de cette expérience de transmission ?

La mise à jour est constante en fonction des profils que l'on rencontre, car je ne peux pas être péremptoire et dire que telle chose fonctionne forcément de telle façon, et pas d'une autre. C'est extrêmement enrichissant de chercher et de trouver la façon adéquate de délivrer son message de senseï pour que la personne en face de soi se développe dans sa pratique, en fonction de ses propres aspirations. Comme en compétition, c'est de l'adaptation et de l'équilibre, de l'écoute et de l'échange, où tu adjoins à ce tronc commun qui unit tous les styles du karaté ce sel qui fait la subtilité du kyokushinkai. Je mets mon parcours à disposition de tous ceux qui veulent s'en emparer, en les incitant à ne jamais hésiter à m'interroger, ce que je n'ai parfois pas su faire lorsque j'étais jeune. Avec le temps, mes convictions sont de plus en plus affirmées, notamment sur la nécessité d'une pratique continue, disciplinée, pour espérer s'élever, à la fois en tant que combattant mais également en tant que personne. Je ne suis pas un tyran, mais il y a de l'exigence, pour eux avant tout. C'est dans cet élan que le kyokushinkai français continuera de bien se porter, avec de nouveaux étendards à la hauteur à l'international.

Denis Boulanger
FFKaraté

Propos recueillis par
Antoine Frandebœuf
Sen No Sen



NICOLAS BOULASSY

Un homme de transmission



C'EST UN VISAGE INCONTOURNABLE DE LA FÉDÉRATION QUI S'APPRÊTE À TIRER SA RÉVÉRENCE POUR CAUSE DE RETRAITE APRÈS PLUS DE TRENTE ANS AU SERVICE DE LA FORMATION ET DE TOUS CEUX ET CELLES QUI ONT VOULU POUSSER L'EXPÉRIENCE AU-DELÀ DE LA SIMPLE PRATIQUE. UN ROUAGE ESSENTIEL DU KARATÉ FRANÇAIS.

« Tout commence en Guadeloupe par une injustice. Champions avec mon équipe de football, nous sommes relégués pour des raisons administratives qui me découragent. Je me mets donc à la recherche d'une nouvelle activité, je découvre presque par hasard le karaté, que je commence à pratiquer en cachette car ma mère avait peur que je me blesse. Moi qui suis de Basse-Terre au sud de l'île, je faisais de l'auto-stop pour suivre les cours de Camille Paulin, pionnier du karaté guadeloupéen et faiseur de champions, sur Pointe-à-Pitre. Je le revois ensuite faire la route jusque chez moi pour supplier ma mère de me laisser m'entraîner, car j'avais été aussitôt conquis par cette discipline où tu n'avais pas besoin d'être grand ni costaud pour être efficace. Je voulais tellement faire partie des meilleurs à performer dans ce système-là que j'ai pris, à vingt ans, la décision de venir à Paris. Nourri par la lecture d'un livre d'Henry Plée, qui s'achevait sur l'image d'un dojo bâti à côté d'un grand sapin, j'étais convaincu de retrouver ce lieu, que j'avais naïvement mythifié, en me rendant à son dojo de la montagne Sainte-Geneviève à mon arrivée dans la capitale. Malgré la surprise, j'ai poussé cette grosse porte en bois et je ne l'ai pas regretté une seconde ! Je suis tombé sur d'excellents formateurs, à commencer par Raphaël Gaillard et Jean-Luc Montama *(premier champion du monde français, sacré en 1980, NDLR)*, qui m'ont aidé à devenir un karatéka complet, à la fois technicien et combattant, avec quelques résultats à la clé comme des titres de champion de Paris et d'Île-de-France. »

FORMER, UNE MANIÈRE D'ÊTRE

« La compétition n'a pourtant jamais été autre chose dans mon esprit qu'un moyen de vérifier que ce que l'on m'enseignait était efficace. Aujourd'hui, je pourrais regretter de ne pas avoir tenté de faire carrière, mais c'est bien la pédagogie qui m'animait et dont je ne me suis jamais détourné. J'ai rapidement passé mes Brevets d'État, premier et deuxième degrés, auprès du responsable de l'époque qui va, par son aura et son humanité, faire basculer mon parcours, devenant à la fois mon

mentor et mon modèle. C'est par son intermédiaire que je commence ma carrière de formateur, d'abord au comité de Paris, puis à la ligue Île-de-France, avant de rejoindre le national, où j'ai d'abord été son adjoint avant de rapidement lui m'occuper du secteur formation, que je n'ai plus jamais quitté. Et après plus de trente ans, je dois avouer que je n'ai jamais vécu mes différentes fonctions comme un métier, mais plutôt comme une manière d'être. Pouvoir transmettre du savoir, mais aussi du savoir-faire et du savoir-être, j'y vois une chance qui m'a été offerte de me rendre utile au plus grand nombre, avec énormément de confiance de la part des dirigeants qui se sont succédé. Une magnifique aventure collective, vis-à-vis de laquelle je ne peux cacher ma fierté d'avoir contribué à construire une véritable école française de karaté, avec des diplômes fédéraux solides, une filière progressive comparable aux grades, de la formation continue, accessible en ligne, où l'enseignement délivré est adapté à tous les publics que l'on rencontre dans nos clubs. Grâce au travail réalisé en concertation avec les plus grands experts techniques et les pédagogues les plus pertinents, c'est la meilleure image possible de la fédération que nous cherchons constamment à propager auprès de ceux qui se forment avant de relayer à leur tour les bons messages aux pratiquants. »

ÉLÉVATION MUTUELLE

« En croisant la route de ces milliers de stagiaires, dont certains sont devenus cadres d'État, présidents de comités, directeurs techniques, professeurs renommés, haut gradés, ce fut aussi le moyen de m'élever en même temps que tous ces passionnés. À l'instar des élèves de mes clubs passés ou actuels, ce sont parfois eux mes modèles, sans qu'ils le sachent. Et c'est un bonheur immense d'entendre quelqu'un me saluer », ou dire que c'est moi qui l'ai formé. C'est là que réside la plus grande réussite de cette carrière où je me suis toujours évertué à ce que la flamme ne s'éteigne jamais entre toutes ces générations croisées. Au fil des années, mon œil s'est aguerri pour déceler chez les stagiaires cette étincelle qui en fait de bons formateurs, à même d'intégrer les services fédéraux à la suite de leur cursus pour assurer la stabilité d'un édifice primordial pour la pérennité du karaté et de ses disciplines associées. Je vais ainsi pouvoir quitter la fédération dans les prochains mois avec la conscience tranquille, serein quant à la relève du secteur qui est prête, armée pour les défis à venir, tout en me tenant toujours à la disposition de la formation, à laquelle j'ai dédié ma vie, parfois au détriment de mes proches. D'une manière ou d'une autre, je resterai un homme de transmission. Parce que transmettre, ce n'est pas seulement ma fonction : c'est ma passion, mon bonheur, mon essence. Je vais d'ailleurs profiter de ma retraite pour renouer davantage avec le tatami, dans les deux clubs où j'enseigne désormais, sur Paris et Meudon, tout en continuant de me mettre au service des autres, notamment dans la sophrologie qui me passionne. Cette ouverture aux autres, dans le respect et même l'amour bien souvent, je la dois assurément au karaté, qui a façonné la personne que je suis. »

Denis Boulanger
FFKaraté

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen



STÉPHANIE BEL LAHSEN DUPERRET

Approche ciselée

PROFESSEURE ET TECHNICIENNE RÉPUTÉE DEPUIS SES DÉBUTS DANS LE DOUBS JUSQU'AU CLUB QU'ELLE DIRIGE DANS LE VAL-DE-MARNE, SPÉCIALISTE EN PRÉPARATION MENTALE, STÉPHANIE BEL LAHSEN DUPERRET A REJOINT LE STAFF NATIONAL EN DÉCEMBRE DERNIER. NEUF MOIS... ET UN PREMIER BILAN SUR SA VISION DU HAUT NIVEAU, SUR UNE JEUNE GÉNÉRATION QU'ELLE ACCOMPAGNE ET SUR L'AMBITION D'UN STAFF QUI CULTIVE EXIGENCE ET OUVERTURE.



Elle a commencé le karaté *« tard »*, à l'âge de quinze ans, à Besançon, après des années de danse. Mais très vite, Stéphanie Duperret – mariée à l'ancien champion du monde par équipes combat Rida Bel Lahsen en 2007 – s'impose discipline et autonomie. *« J'ai quitté mon club rapidement, je me suis entraînée seule, tout en cherchant des expertises ici et là. Et puis des athlètes m'ont suivie, ce qui m'a amenée à ouvrir un club, à l'âge de vingt ans. »* Parmi ces jeunes, un certain Ayoub Neghliz, arrivé d'Algérie à onze ans... Si sa carrière s'est arrêtée au niveau national, elle a surtout dû rapidement faire un choix. *« Être entraîneur ou athlète... J'ai basculé vers l'entraînement car vraiment, cela me passionnait. »* Diplômes en poche, elle entre à l'INSEP en 2003, coordonne le pôle France kata, avant de poursuivre une carrière de professeur de sport, même si le carcan va vite être un peu trop étroit pour elle. À Fontenay-sous-Bois, elle fonde un club qui deviendra une petite pépinière. En parallèle, elle multiplie les expériences à l'in-

ternational : Luxembourg (2014-2017), Maroc (2017-2019), Hong Kong (2018-2019), Belgique (2023-2024)... Autant de terrains d'apprentissage, de contextes différents, de cultures de performance contrastées. *« Chaque système possède ses forces et ses faiblesses. À Hong Kong, tout est optimisé, scientifique, mais il n'y a pas de masse d'athlètes. Au Maroc, c'est l'inverse : un volume énorme, une envie de travailler immense, mais moins de structures. À chaque fois, il faut comprendre l'environnement et en tirer le meilleur. »*

LIBERTÉ ET CONFIANCE

En décembre dernier, le coup de fil d'Ayoub Neghliz et Yann Baillon... la surprend ! *« Je ne m'y attendais pas du tout. Je venais de finir une mission avec la Belgique, j'étais partie pour me recentrer sur le club. Et puis il y a eu cette demande, inattendue, presque un défi. Ce que l'on attendait de moi, c'était cette expérience variée, mon vécu sur plusieurs continents, et bien sûr ma connaissance en préparation mentale. L'idée, c'était un peu un deux en un. »* Et l'opportunité de pouvoir apporter à la France. *« Servir son pays, amener ma vision et mon expérience au karaté français, c'est fort. Et je pense que ça arrive au bon moment. »* Pas pour autant à n'importe quelle condition, dans l'état d'esprit surtout. *« Ce qui m'importait, c'était d'être libre dans mon travail et d'évoluer dans un climat de confiance réciproque. Je le sais, je ne sais pas m'épanouir et donner le meilleur de moi dans un environnement qui ne me convient pas. Mais, dès les premiers échanges, j'ai perçu une équipe super motivée, bienveillante, tournée vers la performance. J'ai pensé :* "Oui, ici, je peux m'investir." » Cette titulaire d'un Master en droit à Sciences Po, qui a aussi passé trois ans à étudier les civilisations orientales à l'Inalco, a profité du covid pour faire la synthèse de qui elle était et de ce qui l'animait. Elle revendique une approche globale, où l'expérience technique s'articule avec l'accompagnement psychologique. Comment cela s'incarne-t-il auprès des jeunes, cadets, juniors et espoirs du kata dont elle la responsabilité, sous la direction de Lucas Jeannot et en lien avec Pascal Poitevin chez les seniors ? *« Je prends soin, à chaque entraînement, de glisser de petits outils pour que les athlètes deviennent plus conscients et plus autonomes mentalement. Par exemple, définir ses intentions avant de commencer une séance, replacer sa concentration au bon endroit, débriefer après. C'est une sorte de formation continue. »*

« METTRE LES BRIQUES DANS LE BON ORDRE »

Sa vision du kata est nourrie par ses années d'observation et de coaching hors de France : *« Le kata, c'est du temps long. Un athlète, ça se façonne, avec des essais-erreurs, de la progression, des performances, des défaites aussi. Il n'y a pas une seule recette : certains gagnent parce qu'ils sont puissants, d'autres parce qu'ils sont rapides, d'autres encore parce que c'est esthétique. L'enjeu, c'est d'identifier l'atout qui fera mouche et de le travailler. »*

Elle le répète, la performance ne repose pas uniquement, même si cela demeure fondamental, sur l'engagement à l'entraînement : *« Il faut aussi construire une carrière internationale : être vu, exister sur le circuit, convaincre les arbitres. Ça passe par la performance, bien sûr, mais aussi par un travail de visibilité, de légitimité. »*

Au sein du staff kata – avec Lucas et Pascal, on lui a donc demandé de prendre plus spécifiquement en charge les juniors et espoirs. *« Mais c'est une vraie équipe : on se soutient mutuellement, ce n'est pas chacun ses athlètes. »* Elle accompagne aussi les seniors féminines, et pourrait être aux côtés de Thomas Klemz si le jeune talent décroche sa sélection pour les prochains championnats du monde lors du tournoi de qualification.

Ce qui la frappe dans cette nouvelle génération ? *« La volonté de se professionnaliser, de se donner les moyens. Nombre d'entre eux suivent des cours au CNED pour se libérer du temps d'entraînement. Ils ont conscience de ce qu'est la performance en kata : s'entraîner beaucoup, aborder tous les aspects – physique, mental, technique. Il y a une vraie maturité. »* Reste à consolider les bases techniques et à lisser les écarts entre exigence nationale et standard international. *« Pendant longtemps, la France a mis l'accent sur le physique. Mais la pureté technique est essentielle. Lucas a beaucoup apporté là-dessus, et aujourd'hui, on remet les briques dans le bon ordre. »*

Denis Boulanger
FFKaraté

Olivier Remy
Sen No Sen

JEUX MONDIAUX

Enzo Berthon en or !

REMPORTER LES JEUX MONDIAUX EST UNE SACRÉE PERFORMANCE. ENZO BERTHON SUCCÈDE AINSI À SANDY SCORDO, LUCIE IGNACE (2013), ALEXANDRA RECCHIA ET STEVEN DA COSTA (2017), SACRÉS AU COURS DES DEUX DERNIÈRES DÉCENNIES.



© Millereau/KMSP

Numéro 2 mondial, Enzo Berthon s'est montré magistral lors des Jeux mondiaux organisés en Chine cet été. À l'image de sa demi-finale face l'Égyptien Abdalla Abdelaziz (5-3), et de la finale qui l'a opposé au Japonais Yusei Sakiyama, 9e au ranking mondial contre lequel il était offensif et précis. « *Nous avions beaucoup travaillé sur l'analyse vidéo, et notamment avec ses coaches de club Walid Slimani et Lonni Boulesnane,* raconte Ludovic Cacheux, son coach. *Ça a été une vraie plus-value pour la demi-finale par exemple puisqu'il a appliqué avec sérieux la stratégie que l'on avait définie. On a recadré le plan technico-tactique sur la finale et ça a fonctionné. À quelques mois des championnats du monde seniors, on ne peut qu'être heureux de cette médaille d'or.* »

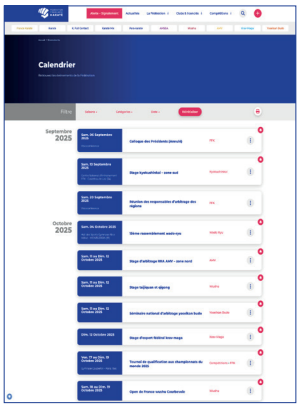
DE BON AUGURE EN VUE DU CAIRE

« *Un grand bravo à Enzo,* a salué pour sa part Ayoub Neghliz, directeur des équipes de France. *C'est une superbe victoire avec une nouvelle étape franchie : celle d'avoir battu son grand rival égyptien ! Il n'est jamais facile de retrouver en finale un adversaire que l'on a déjà battu en poules mais Enzo a confirmé sa domination sur sa finale. Il était tout simplement le plus fort et l'a démontré avec la manière.* » Stoppé en quart de finale des derniers championnats d'Europe seniors après une luxation de l'épaule, le sociétaire du SPN Vernon revient de Chengdu avec le plus beau des métaux, une belle revanche ! « *C'est une superbe performance qu'a réalisée Enzo ! Il montre un vrai niveau de régularité sur les compétitions mondiales et c'est de bon augure pour novembre avec les championnats du monde individuels. Il a encore quelques mois pour se perfectionner physiquement, techniquement, et se renforcer mentalement pour aller chercher une belle perf' au Caire,* ajoute Yann Baillon, directeur technique national. *Je suis particulièrement content parce que c'est un garçon que je suis depuis longtemps et sa victoire met en avant l'abnégation, la combativité, et le travail parce que c'est un gros bosseur. Pour la petite anecdote, Enzo était en -60kg il y a quelques années. Lassé des régimes et barré par Steven* (Da Costa) *en -67kg, il a fait le challenge de monter en -75 kg et d'être titulaire. Je pense que cela montre la personnalité du bonhomme.* » Le rendez-vous est pris, donc, pour Le Caire mi-novembre !

ACTUALITÉS

FÉDÉRATION /// Calendrier en ligne

Le calendrier portant jusqu'à la fin de l'année 2025, dans l'attente de la validation de celui courant jusqu'à la fin de la saison 2025-2026, est en ligne. Stage d'experts des différentes disciplines, séminaires, regroupements, passages de grades, coupes, opens et championnats nationaux et internationaux... Tout est à retrouver ici



COMPÉTITION /// Règlement coaching

Le règlement de coaching en compétition 2025-2026 est désormais disponible. Conditions et procédures d'habilitation et d'accréditation, droits et devoirs des coaches au niveau départemental et régional... Le document est à télécharger ici



CAMPAGNE DE RENTRÉE /// Affiches et vidéos disponibles



AFFICHES À PERSONNALISER

Comme chaque année, retrouvez les nouvelles affiches de la saison et personnalisez-les sur l'application *MyPoster*. La fédération met ainsi à votre disposition les affiches de la saison 2025-2026 pour chacune de ses disciplines : karaté, body karaté, arts martiaux vietnamiens, arts martiaux du sud-est asiatique, krav-maga, wushu et yoseikan budo.

Vous souhaitez personnaliser vos affiches avec les coordonnées de votre structure ? C'est possible ! Rendez-vous sur l'application web gratuite *MyPoster*. Vos coordonnées, vos horaires de cours, vos dates de rentrée... Personnalisez dès maintenant vos affiches sur l'outil. Si vous souhaitez les faire imprimer, le téléchargement des visuels dans des formats prêts à imprimer est disponible.

Si vous êtes un nouveau club affilié ou que vous ne retrouvez pas vos identifiants, contactez l'adresse suivante : myposter@ffkarate.fr

TÉLÉCHARGEZ LA VIDÉO DE VOTRE DISCIPLINE

Pour donner envie de pratiquer et présenter vos disciplines, téléchargez les vidéos de la fédération pour toutes les disciplines.

AMV
AMSEA
Karaté
Karaté contact
Karaté mix
Krav maga
Wushu
Yoseikan

Pour toute demande, n'hésitez pas à envoyer un mail à communication@ffkarate.fr

TOURNOI DE QUALIFICATION

Paris en approche



Du 17 au 19 octobre 2025, Paris accueillera l'un des rendez-vous majeurs du karaté mondial : le tournoi de qualification pour les championnats du monde individuels. Trois jours durant, les meilleurs karatékas pas encore qualifiés tenteront de décrocher leur place pour la première édition des mondiaux individuels qui se tiendront au Caire (Égypte) du 27 au 30 novembre prochains.

Un temps évoqué au Palais des Sports Robert-Charpentier, à Issy-les-Moulineaux (où le séminaire d'arbitrage se tiendra néanmoins durant les cinq jours précédant la compétition), le tournoi se déroulera bien dans le chaudron du Stade Pierre-de-Coubertin.

De quoi assurer une chaude ambiance pour cette première, comme le rappelle Antonio Espinós, le président de la World Karate Federation (WKF). « *La décision de séparer les championnats du monde individuels et par équipes en éditions distinctes a déjà montré un grand succès. À Paris, les athlètes pourront pleinement mettre en valeur leurs qualités. Paris a su bâtir une réputation d'excellence en accueillant de grands rendez-vous. Ce tournoi de qualification prolongera cette tradition, dans une atmosphère de compétition de haut niveau et d'esprit sportif.* »

Pour mémoire, ce *Qualification Tournament* (QT) est une compétition fermée, réservée aux fédérations nationales. Celles-ci ne peuvent inscrire d'athlètes déjà qualifiés, ni de compétiteurs dans une catégorie où l'un de leurs représentants l'est déjà. Le nombre d'inscrits ne sera connu qu'à la fin du mois de septembre.

LES FRANÇAIS EN LICE...

Kata --> Thomas Klemz (CKS Pays en Créçois)

-55kg F --> Silya Abdesselem (Karaté Élite Argenteuil)
-61kg F --> Sydney Yvon (Karaté Élite Argenteuil)

-60kg M --> Amine Hellal (CADKD Arles)
-84kg M --> Hendrick Confiac (AAS Sarcelles)

NB : Laura Sivert, initialement qualifiée par le ranking, a finalement été informée qu'une erreur avait conduit à sa qualification. La WKF l'a annoncé par l'intermédiaire d'un courrier adressé au directeur des équipes de France. La France a toutefois été avisée qu'elle gardait la possibilité d'inscrire une athlète dans cette catégorie des -61kg. Après avoir étudié les critères de sélection, le choix du comité de sélection s'est porté sur Sydney Yvon.





© DR

...LES ARBITRES AUSSI

Six arbitres français sont aussi concernés par ces championnats du monde. Ceux qui passeront l'examen combat d'abord, à savoir Youcef Mezahem et Sébastien Uhring, ce dernier étant aussi en lice pour l'examen kata aux côtés de Jérémy Sutera Sardo. S'ils obtiennent leur sésame, ils rejoindront Denis De Ranieri, Hugues Micholet et Mohammed Daoud pour officier sur ce tournoi de qualification.

ACCÉDEZ À TOUTES LES INFORMATIONS DE LA WKF ICI

PRENEZ VOS BILLETS !

La billetterie en ligne est ouverte avec des prix très raisonnables pour que chacun(e) puisse profiter de cette grande fête du karaté.
Les tarifs*

	ADULTES	ENFANTS (4 à 12 ans)
Vendredi 17/10	10€	5€
Samedi 18/10	10€	5€
Dimanche 19/10	10€	5€
Pass week-end	15€	8€
Pass 3 jours	20€	12€

* Gratuit pour les enfants de moins de 4 ans

QUALIFICATION TOURNAMENT
KARATE
PARIS 2025 17-18-19 OCT.

ACCÉDEZ À LA BILLETTERIE EN LIGNE ICI

SAISON 2025 - 2026

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ



ET SI LE HÉROS, C'ÉTAIT TOI ?

KARATÉ

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ SUR FFKARATE.FR