CLUBS // COMMENT GÉRER SA COMMUNICATION P.12
ARBITRAGE // LA PREUVE PAR TROIS P.22
AMV // MARC DOURY, LE DRAGON ET LE PINCEAU P.28
FORMATION // CE QUI CHANGE P.30

OCTOBRE 2025 **NUMÉRO #29**

OFFICIEL KARATÉ magazine



P.8
INTERVIEW EXPERT
MICHEL MULLER

RASSEMBLEMENT WADO-RYU
POSTURES JUSTES ET PRISE DE HAUTEUR

L'ÉQUIPE DE FRANCE AU COMPLET POUR LE CAIRE P.16

ÉDITO

LA SAISON BAT (DÉJÀ) SON PLEIN !

Voici déjà le mois d'octobre alors que septembre est passé à toute vitesse et que de nombreuses actions et animations se mettent en place tous azimuts.

En premier lieu les forums d'associations partout dans en France où élus, professeurs et pratiquants ont partagé leurs passions avec les visiteurs en quête d'une nouvelle activité pour leurs enfants ou pour eux-mêmes. Un rendez-vous incontournable pour lequel nous vous remercions d'être des ambassadeurs de qualité de nos disciplines fédérales.

Réunie à la fédération, la direction technique nationale conduite par Yann Baillon, a pu travailler sur les sujets de l'accompagnement des clubs, de la formation générale, des équipes de France, mais aussi du développement des compétitions pour tous, du suivi des politiques publiques comme la féminisation de la pratique et de l'encadrement. Ceci entre autres nombreuses missions incombant à ce service.

Le traditionnel séminaire des directeurs techniques de vos ligues et départements a aussi eu lieu dès mi-septembre. Ils ont toutes les informations nécessaires. N'hésitez pas à les solliciter.

Des compétitions, des stages, les premiers rassemblements sont aussi au programme des premières semaines de cette nouvelle saison pour toutes nos disciplines martiales : karaté, bien sûr, avec le tournoi de qualification à Coubertin et l'Open de France Noris, lui aussi un rendez-vous incontournable des clubs en début de saison. Et puis les arts martiaux vietnamiens, le wushu, le krav-maga, le karaté contact, le yoseikan budo, le kyokushinkaï, les arts martiaux du sud-est asiatique, le taiji quan et le qi gong... La meilleure expression de notre dynamisme au sein notre fédération plurielle.

Nos services administratifs internes sont prêts aussi, et en premier lieu celui des licences qui logiquement connait un pic d'activité en ce moment et qui est « sur le pont » pour satisfaire vos demandes.

Enfin, nos organes déconcentrés, leurs élus et techniciens, se mobilisent également pour vous aider localement dès ce début de saison.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce magazine numéro 29. Il est créé pour vous.

Philippe DHERBECOURT



© Denis Boulanger / FFKaraté

SOMMAIRE

ACTUALITÉS ..... P. 3

WADO-RYU
POSTURES JUSTES ET PRISE DE HAUTEUR ..... P. 4

MICHEL MULLER
« L'ESPRIT OUVERT, TOUJOURS » P.8

VOIX DES TERRITOIRES
COMMENT GÉREZ-VOUS VOTRE COMMUNICATION ? P.12

TOURNOI DE QUALIFICATION
ET TROIS QUI FONT DIX ! P.16

ARBITRAGE
LA PREUVE PAR TROIS P.22

RÈGLEMENT
« ENCOURAGER LA LIBERTÉ D'EXPRESSION » P.26

AMV
LE DRAGON ET LE PINCEAU ..... P. 28

FORMATION
CE QUI CHANGE ..... P. 30

Vous les avez manqués ?

→ Accédez ici aux numéros d'Officiel Karaté Magazine



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.

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, Molly Loumikou, Olivier Remy, Philippe Dherbecourt (Directeur de la publication), et le service communication de la FFKaraté.

ACTUALITÉS

COMPÉTITION /// Open Noris, traditionnel coup d'envoi

C'est un rendez-vous incontournable pour tous les combattants, des minimes aux seniors, qui souhaitent se confronter pour la première fois depuis la pause estivale. Chaque année, l'Open Noris accueille ainsi des centaines de compétiteurs venus de tout le pays, et son édition 2025, de retour au Grand Dôme de Villebon-sur-Yvette après un passage l'an passé à l'Aréna Béthune-Bruay de Verquin, ne devrait pas déroger à la règle.
Toutes les informations ici.

KATA /// Vous prendrez bien une coupe ?

Début novembre, les meilleurs techniciens licenciés en France se retrouveront au Palais des Sports Saint-Sauveur de Lille pour tenter de s'imposer sur la coupe de France kata, ouverte à tous dès la catégorie minimes, avec des épreuves individuelles et par équipes à partir des cadets. Alors qui pour succéder aux Turcs Dilara Bozan et Ali Sofuoglu, sacrés en seniors l'an dernier à Orléans ? Réponse les 1er et 2 novembre prochains. Quinze jours plus tard, il faudra se démultiplier pour suivre les premiers enseignements de la saison, entre la coupe de France juniors individuels et par équipes de Ceyrat et celle consacrée au kata individuel en kyokushinkai au gymnase Coubertin de Paris, quand le gymnase du Grévarin de Vernon vibrera au rythme de sa coupe de France de karaté semi-contact, réservée aux pupilles, benjamins, minimes, cadets et vétérans.





BODY-KARATÉ /// Sous les projecteurs à Colmar





© DR

C'est devant un public de 10 000 spectateurs que le body-karaté a connu le 18 septembre dernier une exposition XXL dans le cadre du Top Music Live organisé dans la préfecture haut-rhinoise. Avant l'entrée en scène d'artistes de renom comme Amel Bent, Claudio Capeo, Vitaa, Amir ou Keen V, c'est une première partie endiablée qu'ont su proposer les troupes de Laurence Belrhiti, représentante nationale de l'activité, sur la scène du parc des expositions dans cette ligue du Grand Est toujours dynamique présidée par Jean-Luc Haas.

KARATÉ CONTACT /// Revue d'effectif des arbitres

Mi-octobre, ils étaient une petite cinquantaine d'arbitres présents au siège fédéral pour le stage national karaté contact/karaté full contact et interdisciplines. Mené par le responsable de la commission nationale d'arbitrage dédiée au contact Mohamed Messadaoui, ce premier temps fort de la saison comprenait une session technique le matin, avant une formation théorique en tenue d'arbitre et l'examen national écrit pour les candidats inscrits.



© FFKaraté

WADO-RYU
POSTURES JUSTES ET PRISE DE HAUTEUR

Le début de saison a démarré sur de solides bases avec le rassemblement du style qui a fait le plein autour de Patrice Belrhiti, 9e dan, Josy Gardier et Tran Hieu, 7e dan.








adidas

















Denis Boulanger
FFKaraté





RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES PHOTOS DU STAGE ICI

MICHEL MULLER

« L'esprit ouvert, toujours »

POUR DÉCOUVRIR L'ESPRIT DU WADO-RYU, NOUS AVONS DÉJÀ RENCONTRÉ PATRICE BELRHITI, 9e DAN DANS LE NUMÉRO 13 D'OFFICIEL KARATÉ MAGAZINE. PLACE ICI À MICHEL MULLER, EXPERT 8e DAN DE LA FFKDA, EXPERT AUSSI DISCRET QU'EFFICACE. PAROLES D'UN TECHNICIEN DE HAUT NIVEAU QUI A TROUVÉ SON ÉQUILIBRE DANS L'OUVERTURE AUX AUTRES ET LA TRANSMISSION D'UN PATRIMOINE TECHNIQUE ET MORAL ESSENTIEL.



Pouvez-vous nous rappeler votre parcours…

Pour moi, l'aventure a débuté il y a soixante-cinq ans. J'avais treize ou quatorze ans, j'avais une fascination pour les arts martiaux que je ne connaissais pas. À l'époque, dans les journaux spécialisés, on trouvait ça superbe. Et moi, je voulais peut-être me sortir d'une gangue familiale où j'étais très protégé. Mes parents ne voulaient pas que je fasse du karaté, ni du jujitsu. J'ai donc commencé par le judo. J'en ai fait quatre ans avant de rejoindre un club de karaté et d'aïkido, parce que mon désir ne m'avait pas quitté. C'était près de chez moi, et j'ai poussé la porte du dojo d'Hiroo Mochizuki. Très vite, cela est devenu passionnant avec quatre heures intenses de pratique par semaine. Deux dédiées à l'aïkido, deux au wado-ryu. Après une parenthèse pour mon service militaire en Allemagne, je suis revenu dans mon club de Courbevoie. C'est Naoki Ishikawa qui avait pris la relève d'Hiroo Mochizuki, un professeur très dur.

Revenons d'abord sur Hiroo Mochizuki. Est-ce lui qui vous a donné la passion de l'art martial ?

C'est effectivement par lui que tout a commencé et avec qui je garde le lien. Pour résumer : ce fut l'illumination complète ! Quand j'ai commencé le karaté avec lui, j'avais dix-sept ans et lui dix de plus. C'était un modèle.

Et Naoki Ishikawa ?

Lui m'a durci le caractère. Il était dur, voire méchant, mais j'avais besoin de ce passage personnel à ce moment-là. Le jeune garçon a laissé la place à un homme. Je me suis aussi lancé dans la compétition, durant une dizaine d'années, à une époque où il n'y avait pratiquement pas de catégorie de poids. On frappait fort et partout où ça faisait mal. Dans ce parcours, je ne voudrais pas non plus oublier la famille Otsuka, dont je suis fidèle, et Shiomitsu sensei qui m'ont apporté un bagage technique considérable.

Vous avez quitté l'Île-de-France en 1975…

Oui, pour la Picardie d'abord, où j'ai enseigné le karaté et le yoseikan budo dans différents clubs de 1975 à 1987, année où je suis parti m'installer à Lyon. À cette époque, j'étais juge technique national kata, mais le seul « wado » du Rhône. Ce n'était pas gagné d'avance. J'ai donc dû faire mes preuves… Mais un an après mon arrivée, le directeur technique, qui était



« Le style dont on est issu, c'est une chose mais il faut bien comprendre que ce n'est qu'un tremplin »

Jacky Gerbet, peu favorable au début, m'a sollicité pour entrer dans l'équipe technique. Quelques années plus tard, je suis devenu directeur technique du département du Rhône. J'ai fondé aussi, dès 1989, le Wado Club de Lyon.

Où vous enseignez toujours...

Oui, j'ai quand même une trentaine de ceintures noires, jusqu'au cinquième dan, bientôt six. Nous avons nos habitudes pour valoriser la transmission. On réunit un collège de ceintures noires chaque mois, du club et d'autres, il y a même des judokas qui viennent suivre mon entraînement. On commence toujours par la présentation de l'un d'entre nous, qui fait une prestation pendant un quart d'heure, une demi-heure, voire plus. L'idée est d'avoir l'esprit plus grand et ouvert. Là, il n'y a plus de style, mais de la richesse . C'est comme cela que je vois les choses. Moi-même, je suis expert fédéral de karaté, marqué wado-ryu, certes, mais karatéka avant tout.

Justement, vous enseignez depuis soixante ans. En quoi votre conception de la pratique a évolué avec les années , et où en êtes-vous aujourd'hui ?

Avec le temps, si l'on reste à bachoter, à travailler sur les messages que nous ont transmis les anciens, on oublie de transcender les choses, en veillant toutefois à ne pas les déformer. C'est ça qui est important. Quand j'étais jeune, on disait qu'il fallait se servir de la force de l'adversaire. À des âges où l'on se concentre souvent sur la nôtre en fait. Et puis, on se rend compte, avec beaucoup de pratique, que cette maîtrise de la force de l'autre devient possible. Mais cela doit se doubler d'un travail beaucoup plus interne, sur la respiration,

ce que je n'avais pas du tout abordé il y a quinze ou vingt ans, ou sur un travail sur la concentration.

Un travail sur l'esprit en somme…

C'est exactement cela. Transcender, c'est cela, je crois. Ce qui m'intéresse en tout cas, c'est que les messages que je transmets ne se limitent pas à des *« il faut faire comme ça »*, mais donnent des clés d'apprentissage. Mon enseignement ne consiste pas à dire *« regardez ce que je fais »*, mais *« soyez attentif à comment on peut le faire ensemble »*. Quand je fais des stages et que je montre une projection, je ne prends pas toujours la même personne. Idéalement, c'est quelqu'un que je ne connais pas, qui est plus fort que moi, plus résistant et plus jeune. J'aime bien me mettre en danger, avec l'idée centrale de montrer que ça fonctionne.

Vous évoquiez l'esprit ouvert qui vous guide, c'est-à-dire ?

Au club, mais aussi et surtout dans les stages, les gens viennent d'horizons très différents et je pense que j'ai des choses à leur apporter. Mais ils ont aussi des choses à me donner. Le style dont on est issu, c'est une chose, mais il faut bien comprendre que ce n'est qu'un tremplin. On peut rester fidèle à ses maîtres, à son style, mais aussi comprendre que des préceptes sont valables pour tous les arts martiaux… et c'est ça qui rend notre pratique très riche.

Et qu'est-ce que le wado-ryu peut apporter aux autres ? Qu'est-ce qui les enrichit ?

On travaille beaucoup sur la fluidité et sur le travail d'esquive, pas la force contre la force. Ce que je trouve pertinent, c'est aussi ce travail sur le déséquilibre, le kuzushi, dans cette distance courte, au corps-à-corps. C'est là que l'on travaille l'énergie, la respiration, etc. C'est ça que j'enseigne et ça plaît énormément. Et moi, quelque part, je retourne au jujitsu originel parce que le fondateur du wado-ryu, Hironori Otsuka, avant de commencer le karaté, était un grand expert de jujitsu.

Avez-vous le sentiment d'avoir purifié votre pratique ?

Oui, tout à fait. Quand on est plus vieux, on travaille moins avec notre force musculaire et davantage sur la fluidité, on supprime toutes les contractions et les déplacements qui sont inutiles. Les idées deviennent aussi plus claires, on travaille plus et mieux avec la tête. D'ailleurs, j'ose le dire, la période covid m'a fait du bien parce que, pour assurer mes cours en visioconférence, je me suis fait un petit dojo de dix mètres carrés dans mon garage. Sans partenaire, avec des chaises en guise de repères ou d'autres choses que j'avais sous la main, j'ai été obligé de faire un travail sur moi-même pour expliquer. Cela a renforcé mon idée qu'on ne voit pas le fond dans l'apprentissage ou l'enseignement.

Pensez-vous être un karatéka plus efficace qu'il y a dix ou vingt ans ?

Sans aucun doute, et je dirais même plus rapide ! Quant à la progression elle-même, la mienne, la vôtre, elle n'est pas forcément rectiligne, mais à quoi bon s'interroger sur le passé ? Il faut regarder devant. J'en discutais récemment avec mon ami Jean-Pierre Lavorato : le chemin des arts martiaux, avec l'âge, se rétrécit. Il faut faire attention de ne pas tomber dans l'ornière, mais rester au centre et se mettre en danger, en réfléchissant mieux à mesure que les années passent. Car, sans réflexion, ce n'est pas la peine.

« Quant à la progression elle-même, elle n'est pas forcément rectiligne, mais à quoi bon s'interroger sur le passé ? »

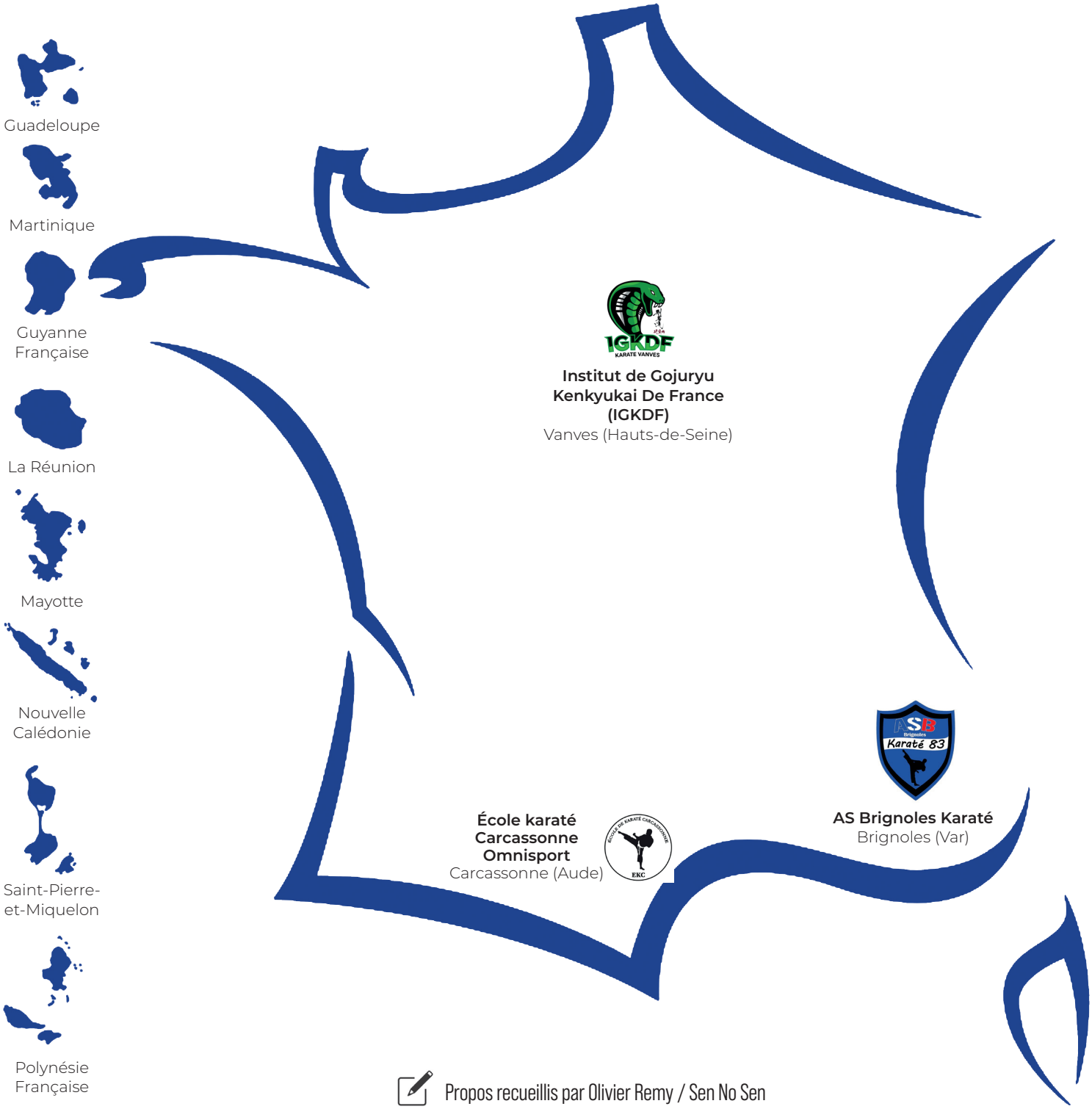
Denis Boulanger
FFKaraté

Propos recueillis par
Antoine Frandebœuf
Sen No Sen


MAITER
REVOLUTION
革命
SOVEREIGN

VOIX DES TERRITOIRES

Comment gérez-vous votre communication ?



Propos recueillis par Olivier Remy / Sen No Sen

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. NOUS AVONS SOLLICITÉ TROIS D'ENTRE EUX POUR COMPRENDRE COMMENT ILS GÉRAIENT LEUR COMMUNICATION : SITE INTERNET, RÉSEAUX SOCIAUX, MESSAGERIES DE GROUPES, VERS LE GRAND PUBLIC MAIS AUSSI LES LICENCIÉS DU CLUB, LES PARENTS... TROIS TÉMOIGNAGES POUR AUTANT DE BONNES IDÉES À ENTENDRE, VOIRE À S'APPROPRIER EN FONCTION DE VOTRE PROPRE STRUCTURE.

NIRINA RAKOTOZAFIMINAHY

5e DAN – INSTITUT DE GOJURYU KENKYUKAI DE FRANCE (IGKDF) – VANVES (HAUTS-DE-SEINE)



« UNE STRATÉGIE GLOBALE AUTOUR DE LA QUALITÉ »



À Vanves, à quelques centaines de mètres de Paris, la communication est un levier d'identité, de cohésion et de service aux adhérents pour l'IGKDF, créé en 2012. Peu de moyens, beaucoup d'idées, une ligne claire, et le souci constant d'être utile, lisible... et fier de porter une couleur singulière. Une stratégie au service d'un projet sportif et humain. Dès le départ, le club a en effet décidé de poser une identité forte. « *Nous avons choisi le vert parce que l'on savait que personne n'arborait cette couleur pourtant visible...* », raconte Cynthia Randriamialison, professeur et responsable communication de l'IGKDF, responsable marketing dans un cabinet d'avocats. Ce vert, devenu signature, se retrouve sur les affiches, les t-shirts, les réseaux... « *incarnant une idée de mouvement, de fraîcheur, de jeunesse. Cela semble être un détail, mais c'est ce qui fait que l'on est identifié au premier coup d'œil. Un code visuel qui est une boussole.* » Très tôt, le club a décidé de raconter les compétitions et la vie interne avec des moyens simples mais réguliers. « *Nous avons voulu rendre les choses plus dynamiques, que les gens soient fiers de partager... On l'a beaucoup utilisé sur* Instagram, *avec des présentations d'athlètes en début de saison, un peu à la façon du mercato de football, photos d'entraînement vidéos d'ambiance, portraits d'élèves... Cela nous donne de la visibilité et nourrit notre discipline.* » Pas d'équipe dédiée, ni de prestataire permanent, mais de la méthode. « *Sur le volet communication, je suis toujours la seule à tenir la barre parce que financièrement, on ne peut pas faire autrement, mais le club embarque les jeunes depuis plusieurs années. Ils ont désormais le réflexe de prendre les clichés et j'ai pu former pas mal d'entre eux sur des outils comme* Photoshop, Canva, Final Cut Pro *pour le montage.* » Au-delà du digital, le club pense institutions et partenaires. « *Je mets un point d'honneur à faire en sorte que nos dossiers de subvention soient hyper bien faits... ça montre que l'on est organisé et structuré. On envoie un kit complet : affiches, textes, visuels réseaux... les partenaires aiment cette façon de travailler.* » Une exigence qui rejaillit sur l'image. D'ailleurs, chaque début de saison, l'IGKDF Vanves organise un shooting photo aux jeunes de son pôle compétition... « *C'est un moyen de valoriser leur engagement et celui de leur entourage. Les jeunes, eux, sont hyper impatients de voir ce que ça va rendre sur les réseaux.* » Le club mise également sur un site particulièrement soigné, avec l'accès très facile aux jours et horaires de cours, à l'encadrement et à son identité forte, autour de l'héritage de Masaji Taira, expert goju-ryu de l'école Kenkyukai. Enfin, pour éviter l'éparpillement entre mails et groupes *WhatsApp*, le club a décidé de centraliser les informations internes. « *On a mis en place depuis deux ans l'outil* Kalisport... *Cela nous a permis d'abandonner complètement le papier. L'application gère les inscriptions, les infos des cours, les notifications d'annulation, les statistiques de présence. Quand on arrive à deux-cents adhérents, c'est vraiment un gain de temps et d'efficacité. Le seul écueil ? C'est que tout le monde s'est habitué à cette communication fluide. Autant dire que si on oublie d'envoyer un email, on se fait vite rappeler à l'ordre (sourire) ! C'est beaucoup de temps, mais c'est aussi ça, le karaté : la rigueur. On applique la même philosophie à la com' qu'à l'entraînement. Derrière les publications, il y a une ligne claire : on ne parle pas seulement de performance, mais d'effort, de respect, de progrès. C'est la base du karaté.* » Un club ingénieux qui prouve que l'on peut communiquer fort et bien sans trahir l'esprit du tatami. « *Ce que l'on veut, c'est que les gens se disent : ce club-là, il respire la passion.* »

AXEL JOAO
4e DAN – AS BRIGNOLES KARATÉ (VAR)



« NOTRE COM', C'EST DU TERRAIN ET DES RÉSEAUX »



« *Des publication quotidiennes sur les réseaux sociaux, qui constituent un gros boulot personnel mais qui font clairement la différence...* » Axel Joao a tranché : la vitrine de ce club élite, qui brille par ses jeunes, dont Morgan Scarfone, se joue d'abord en ligne. Le virage est même net par rapport au site web qui est pourtant présent et régulièrement mis à jour lui aussi. « *Aujourd'hui, le site, c'est quatre-vingts à cent vues par mois.* » À l'inverse, les réseaux explosent. « *Le Facebook du club, c'est 50 000 vues par mois, 41 000 vues sur Instagram.* » La première vidéo postée récemment sur *TikTok* est même montée « *à 300 000 vues en quatre jours* », lui valant « *des appels de toute la France pour me dire que cela donnait envie de se mettre au karaté. Du coup, il a fallu que je réponde aux nombreux messages en envoyant le lien vers la carte* "Trouver un club" *de la fédération.* » La présence continue sur les réseaux sociaux sert une double stratégie, vers l'interne et l'externe. En interne, Axel Joao structure l'info et le suivi : *WhatsApp* pour les parents, *Snapchat* pour l'élite – « *avec le strict contrôle des parents pour les mineurs inclus* » – et un reporting régulier : « *Je les suis H24... ils me rendent leur programme du week-end avec des preuves.* » Quant au jeune technicien varois de trente-six ans, chaque lundi, il compile les résultats, affine et diffuse le programme de la semaine et prépare des messages ciblés. « *Le club est devenu une petite entreprise, c'est en tout cas mon approche. Le karaté reste au centre, mais communiquer et bien le faire est indispensable. Il faut aussi bâtir des contrats de sponsoring personnalisés : logos, flocages, partages mensuels des promos du partenaire, visibilité sur les posts qui font plusieurs milliers de vues. Nous sommes partis de rien en 2014. Pour nous, l'objectif était d'avoir quatre à cinq partenaires majeurs, on s'oriente désormais plutôt vers huit, avec le soutien indéfectible des partenaires locaux.* » Le terrain complète le digital. « *Nous assurons une présence systématique sur les événements locaux – courses d'entreprises, animations au cinéma, démonstrations – avec activations des partenaires et hashtag commun* #TeamBrignolesKaraté *pour fédérer tout le monde autour de nos couleurs. Être présent partout, tout le temps.* » Un énorme travail en dehors des tatamis qui paie et aide à la croissance de ce club élite qui pointait à deux-cent-vingt-sept licenciés en fin de saison dernière.

KARIM SEBBAR
5e DAN – ÉCOLE KARATÉ CARCASSONNE OMNISPORT (AUDE)

« UNE COMMUNICATION DE PROXIMITÉ »





En termes de communication, l'École de Karaté Carcassonne Omnisports Viguier serait presque un contre-exemple. Presque, car si le club audois a décidé, sans doute aussi limité par des moyens humains et financiers qu'il n'a pas, de ne pas multiplier les réseaux sociaux, il a fait de la communication directe, dans le contexte d'un club au sein d'une cité dans la grande cité médiévale, un axe fort. On connaît la qualité des jeunes lames carcassonnaises sur le circuit régional, national voire au-delà. On reconnaît la patte du professeur Karim Sebbar, la manière dont il guide ses jeunes. Le groupe Facebook qui tutoie les 2000 abonnés dit aussi que ce petit club de province de quelque 125 licenciés est suivi et apprécié. Le seul réseau social utilisé, mais surtout celui qui relaie les très nombreuses vidéos de la chaîne YouTube, 117 à ce jour. Ici, la communication n'est pas une course à la visibilité mais un outil de lien. « *On communique beaucoup par texto avec les adhérents. Chaque semaine, j'envoie des messages pour informer, encourager, suivre les objectifs de chacun.* » Dans le quartier du Viguier, classé prioritaire, cette proximité est une force. « *Les gens savent qu'ils peuvent venir me parler de tout : un déplacement, un souci à l'école, une recherche de formation... On est un club, mais aussi un lieu d'écoute.* » S'il assume ce modèle à taille humaine, c'est aussi par choix : ne pas se disperser, rester maître des messages et de l'essentiel. « *On préfère faire peu, mais bien. Aujourd'hui, tout va très vite sur les réseaux. Moi, je veux garder le contact réel avec les gens.* » Cette cohérence repose aussi sur un dispositif unique : celui des Adultes Relais, des médiateurs sociaux employés pour la « médiation sportive ». « *Ça me libère du temps pour les projets et leur communication. On crée des sections adaptées : baby, karaté contact... et des projets au-delà du tatami avec du fitness, des randonnées...* »



La communication s'adresse aussi aux partenaires institutionnels – mairie, département, région, État – auxquels il rend des bilans détaillés chaque mois. Et pour donner vie au club, il s'appuie sur un papa vidéaste : « *Il fait les vidéos des déplacements, les monte, et on les publie sur notre chaîne YouTube.* » Des images simples, sincères, qui racontent la vie du dojo et ses réussites. Créé en 2019, le club a grandi sans perdre son âme. Une équipe fidèle, trois services civiques, des apprentis BPJEPS, et bientôt une section sportive au collège du quartier. « *On essaie de faire du karaté un moteur social. Nos jeunes ont tous quelque chose à la fin : un grade, une formation, une expérience.* » Une communication sans artifices, mais pleine de sens. À l'ancienne, humaine, maîtrisée, et terriblement efficace.

ET TROIS QUI FONT DIX !

Thomas Klemz (kata), Sydney Yvon (-61kg) et Hendrick Confiac (-84kg) sont allés chercher leur billet pour Le Caire lors du tournoi de qualification le week-end passé à Coubertin. L'équipe de France sera rendra donc en Égypte avec dix athlètes fin novembre.





Denis Boulanger et Alexis Sciard FFKaraté

L'explosive Sydney Yvon n'a pas laissé le hasard décider pour elle en -61kg



Thomas Klemz (kata), dix-sept ans, sera parmi les grands en Égypte avec tout à gagner là encore



Amine Hellal passe vraiment tout près du bonheur en -60kg...





Hendrick Confiac, en mode électrique, décroche son « boarding pass » en -84kg pour Le Caire





Les petites mains invisibles mais essentielles : des centaines de dossards à coudre sur les karategi



Antonio Espinos, président de la WKF, a accueilli les athlètes pour ce tournoi de qualification inédit



Silya Abdesselem échoue malheureusement en -55kg







Du monde à Paris : ils étaient 478 à fouler les tatamis de Coubertin

TOURNOI DE QUALIFICATION

Cap sur Le Caire

LE TOURNOI DE QUALIFICATION A LIVRÉ SON VERDICT DANS LE CHAUDRON DE COUBERTIN. UNE ÉTAPE DÉCISIVE À UN MOIS DES CHAMPIONNATS DU MONDE, ENTRE RÉVÉLATIONS, PRISE D'OPPORTUNITÉ ET DÉCEPTIONS.



© Denis Boulanger / FFKarate

Le tournoi de qualification qui s'est tenu à Coubertin le week-end passé a réuni quatre cent soixante-dix-huit compétiteurs venus de quatre-vingt-quinze pays. Mise en place par la fédération mondiale (WKF), cette ultime phase de qualification aux championnats du monde pour celles et ceux qui n'y étaient parvenus ni par leurs résultats aux mondiaux précédents, ni par la ranking ni par l'épreuve continentale, était l'occasion pour chaque catégorie de qualifier six athlètes. L'opportunité aussi pour la France, qui accueillait cette première, d'ajouter des sélectionnés aux sept déjà connus. Avec trois nouveaux qualifiés sur cinq possibles, le bilan est satisfaisant pour Ayoub Neghliz, le directeur des équipes de France. « *C'était une première, un format inédit, et il fallait s'y adapter rapidement. On savait qu'il serait difficile d'avoir douze athlètes aux mondiaux, donc l'objectif était clair : qualifier un maximum de catégories, rester dans la hiérarchie mondiale. On termine à dix qualifiés sur douze possibles, ce qui est un bilan très positif. Ce tournoi a aussi mis en lumière des profils prometteurs. Thomas Klemz, à tout juste 17 ans, va représenter la France en kata seniors, c'est énorme. Sydney Yvon s'est qualifiée avec brio, elle incarne l'avenir du karaté français. Hendrick, lui, a sorti Michele Marcina, double champion d'Europe italien, 8-0 ! Il n'était pas au top de sa forme, mais il est allé à la guerre, et c'est cette régularité-là que l'on cherche. Bien sûr, il y a de la déception pour Amine Hellal, qui n'a pas réussi à décrocher son billet malgré son potentiel et il n'est pas vraiment passé loin. Silya Abdesselem,*

Olivier Remy
Sen No Sen

est encore jeune pour la catégorie seniors. Reste que, dans l'ensemble, la dynamique est bonne, et on sait où l'on va. » La suite pour les dix qui seront du voyage en Égypte ? « *Le message que j'ai passé aux athlètes est simple : on a fait le plus dur, maintenant il faut confirmer, se lâcher. On ne va pas au Caire pour participer, mais avec conviction et de l'ambition. On a dix athlètes, franchement tous capables de rivaliser avec les meilleurs. Le groupe est jeune, talentueux, mais il doit rester concentré et exigeant. Le karaté mondial bouge : l'Égypte, le Japon, l'Italie seront très durs à battre. Derrière, il y a des nations qui montent – Croatie, Turquie, Kazakhstan, Iran – mais qui manquent encore de régularité. Notre force, à nous, c'est la cohérence et la rigueur. Mehdi Filali, par exemple, peut jouer le doublé après son titre européen. Enzo Berthon aussi a montré qu'il pouvait performer, tout comme Thalya Sombé, qui incarne la jeunesse et la fraîcheur du groupe. Elle peut surprendre, comme d'autres, tout le monde doit y croire. On veut ramener au moins un titre, mais surtout montrer que la France reste une nation majeure. Nous pourrons aussi nous appuyer sur nos paras qui ont réalisé un championnat d'Europe exceptionnel cette année, avec la confirmation de Nohan Dudon, la finale d'Alexandre Schoegel, Virginie Boyer toujours au rendez-vous et Jordan Fontenay, qui a été notre premier champion d'Europe et qui est toujours présent et performant.* » Les mondiaux du Caire qui se dérouleront du 27 au 30 novembre seront précédés d'un stage à La Réunion, du 2 au 8 novembre, à l'invitation de la ligue. « *C'est un stage de cohésion, mais aussi une étape de travail technique et physique. On sort du cadre habituel du CNE de Montpellier ou du CREPS de Châtenay-Malabry pour souder le groupe et renforcer le lien entre athlètes et entraîneurs, tout en passant du temps avec les pratiquants locaux, en allant à la rencontre des licenciés, montrer que l'équipe de France est accessible et proche des territoires ultramarins. Les paras, eux, seront en préparation à Dijon et nous nous retrouverons d'ailleurs tous pour un stage terminal avant le départ en Égypte. Au retour de La Réunion, les valides feront un travail totalement individualisé où chaque coach va voir du temps avec ses athlètes, Ludovic Cacheux avec Tiphaine (Bonnarde), Hendrick (Confiac) et Enzo (Berthon), Nadir Benaïssa avec Mehdi (Filali) et Sydney (Yvon), Olivier Beaudry avec Younesse (Salmi) et Thalya (Sombé). Les katas eux, suivront aussi un parcours individualisé, pour arriver dans les meilleures conditions en Égypte.* »

RÉACTIONS

THOMAS KLEMZ
« DU SENS DANS CHAQUE GESTE »

« Ce soutien de tout le monde, venu du club, de l'équipe de France en général, des mots sur les réseaux sociaux ces derniers jours, du public, ça m 'a vraiment boosté et aidé. Je suis très reconnaissant de tout cela. J'ai vraiment de la chance, je suis entouré par une superbe équipe. L'ambiance était incroyable avec les enfants dans les gradins et j'adore ça, je l'utilise même. Pour moi, ce ne sont que de bonnes ondes, de l 'énergie positive. Au bout de la journée, il y a la qualification aux championnats du monde, mais j'ai surtout appris des choses. Du positif avec la prise de plaisir sur les tatamis, de kiffer chaque moment, chaque geste, en mettant du sens dans tous les blocages, les coups de pied jusqu'au bout des ongles. Le négatif ? Ne pas se laisser emporter par les émotions, rester en contrôle. »

SYDNEY YVON
« JE SAIS CE QUE JE VEUX »

« C'est un objectif qui est atteint mais pas celui que je vise : aller au bout aux mondiaux du Caire. En attaquant la journée, j'étais complètement détendue. Je me suis dit : "si je gagne, je gagne, si je perds, je perds". Mes deux premiers tours se sont très bien passés, avec un peu plus d'agressivité contre la Serbe, qui était complètement différente de notre combat aux championnats d'Europe seniors, ce qui a rendu les choses plus compliquées. Après, sur le combat décisif, je me suis mis la pression toute seule, alors qu'il n'y avait pas lieu. C'est fait, mais je sais ce que je veux pour la suite. »

HENDRICK CONFIAC
« JE NE VEUX PAS M'ARRÊTER LÀ »

« Avant tout, j'avais à cœur de faire une belle compétition, je voulais me sentir libéré, je voulais m'exprimer, pour aller chercher cette place pour les championnats du monde. C'était ma dernière chance, je l'ai saisie et je suis content de la manière. Il y avait du stress évidemment, mais je travaille là-dessus et le plus important est de l'utiliser à bon escient, comme j'apprends à le faire en préparation mentale avec Ibrahim Gari qui fait un travail formidable avec moi. Pour être honnête, sur le Kazakhstanais, je n'ai jamais douté. Et la confiance, je l'ai gagnée sur le premier point que je lui ai mis. Quand il est passé devant, je ne me suis pas affolé, je savais que je saurais remonter. Le coaching était parfait aussi aujourd'hui avec des combats parfaitement préparés. Je ne veux pas m'arrêter là, mais c'est un nouveau palier après être revenu de deux années de blessures et de galères il y a un an, voir remporté les championnats de France et avoir disputé les championnats d'Europe. »

RETROUVEZ LE RÉCIT DE CHAQUE JOURNÉE ICI

1re journée (T. Klemz) / 2e journée (S. Yvon, A. Hellal) / 3e journée (H. Confiac, S. Abdesselem)

CHAMPIONNATS DU MONDE (LE CAIRE, 27-30 NOVEMBRE)

LA SÉLECTION FRANÇAISE

KATA	COMBAT	PARA
Helvétia Taily	Tiphaine Bonnarde (-50kg)	Nohan Dudon (déficient visuel)
Thomas Klemz	Sydney Yvon (-61kg)	Alexandre Schoegel (kata fauteuil)
	Thalya Sombé (-68kg)	Viriginie Boyer (kata fauteuil)
	Nancy Garcia (+68kg)	Charlène Odin (déficiente mentale)
	Younesse Salmi (-67kg)	Jordan Fonteney (déficient mental)
	Enzo Berthon (-75kg)	
	Hendrick Confiac (-84kg)	
	Mehdi Filali (+84kg)	

ARBITRAGE

La preuve par trois

TROIS ARBITRES FRANÇAIS ONT RÉUSSI LEURS EXAMENS MONDIAUX EN MARGE DE CE TOURNOI DE QUALIFICATION. LA RECONNAISSANCE DE LA QUALITÉ DE L'ARBITRAGE FRANÇAIS, MAIS AUSSI UNE FORME D'ACCOMPLISSEMENT POUR CHACUN D'EUX. TROIS ITINÉRAIRES POUR AUTANT DE CONVICTIONS ANCRÉES, QUI MÉRITAIENT BIEN UN COUP DE PROJECTEUR.





SÉBASTIEN UHRING

CHANGER LES RÈGLES DE L'INTÉRIEUR

Pour Sébastien Uhring, tout a commencé par un choc. Ancien athlète avec des podiums nationaux kata il vit mal ce à quoi il assiste : réprimander plutôt qu'encourager. « *Je ne fustige personne, mais je pense que ce n'était pas la bonne attitude, ni la bonne direction. Ce jour-là, j'ai pris une décision : entrer dans le corps arbitral pour le transformer de l'intérieur.* » Nous sommes au début des années 2000. Il a vingt-cinq ans, est déjà père d'une petite fille, et ce goût de la pédagogie, devenue son métier. La première rencontre décisive est celle de Florent Gonçalves, figure de l'arbitrage lorrain, qui lui propose d'encadrer une école de jeunes arbitres. « *Cela a agi comme un déclic. Je me suis dit : on peut rendre tout ça plus intelligent, plus humain, plus attrayant. Former des arbitres, c'est former des éducateurs.* » Deux décennies plus tard, celui qui est devenu secrétaire de la Commission Nationale d'Arbitrage vient de réussir ce que l'on peut appeler,

sans en faire trop, un petit exploit : obtenir le titre mondial en kata et en combat. Un double examen redoutable, où la moindre faute coûte l'élimination : des centaines de questions à maîtriser, des vidéos à juger pour le kata et des décisions à prendre en une fraction de seconde. « *Normalement, on passe ces examens en fin de saison, on a le temps de les préparer, la saison nationale est lancée, les examens nationaux aussi. Là, j'avoue que si Paris a constitué une excellente opportunité, il a fallu abattre un énorme travail. La clé ? Une discipline quotidienne millimétrée : une heure par jour, tous les jours, avant le petit-déjeuner des enfants* – il en a quatre désormais – *après le travail et durant les soirées, à potasser. Mais je ne m'en plains pas : si on demande aux athlètes et aux coaches d'être dans la performance et l'exigence, il faut que nous, on s'impose la même chose.* » Il sourit néanmoins à l'évocation de toutes ces soirées d'été à réviser les règlements après avoir couché tout le monde. « *Ma femme est formidable* », tient-il à placer. S'il avoue avoir vécu l'examen « *comme la pression que connaît un sportif* », il insiste sur le fait que le véritable accomplissement n'est pas dans le diplôme. « *La vraie satisfaction, c'est quand tu entres sur le tatami de ce tournoi de qualification aux championnats du monde et que le manager te rappelle pour les gros matches. Là, tu sais que ta compétence a été remarquée.* » Depuis son premier titre national en 2008, puis européen en 2020, son fil rouge reste le même : transmettre. Avec Jérémy Sutera-Sardo *(voir par ailleurs)*, son compère de toujours, il a contribué à créer un cadre de formation national pour les jeunes arbitres, conçu comme un parcours d'apprentissage progressif et vivant. « *Mon but, ce n'est pas d'arbitrer une finale mondiale. Si j'arrive à former des jeunes qui le feront un jour, franchement, j'aurais réussi.* » Dans un univers parfois perçu comme rigide, Sébastien Uhring incarne cette génération portée par une vision plus ouverte, fondée sur la pédagogie, la résilience et la rigueur. Au fond, s'il fallait retenir une seule phrase pour résumer son approche, ce serait peut-être cette jolie formule : « *arbitrer, ce n'est pas juger. C'est donner envie de revenir combattre.* »



YOUCEF MEZAHEM

LA MOTIVATION DE LA JUSTICE

De Yakouren, en Kabylie, aux tatamis du monde entier, le parcours de Youcef Mezahem est celui d'un pratiquant sincère, guidé par une idée simple : la justice. « *Donner la victoire à celui qui la mérite, sans tricherie, c'est vraiment ce qui a toujours guidé ma motivation pour l'arbitrage depuis le début* », résume celui qui est arrivé en France à l'âge de dix-huit ans. L'arbitrage, il le découvrira en 1993 grâce à Marc Lopez, qui en est alors le responsable pour les Hauts-de-Seine. « *À l'époque, je n'aurais jamais imaginé que cette passion m'emmènerait jusqu'à ce titre d'arbitre mondial.* » Devenu arbitre de ligue, puis national, il gravit les échelons à coups de nuits blanches et de week-ends passés sur les tatamis. « *Je travaillais de nuit et, le matin, j'étais sur les compétitions.* » Soutenu par des figures de l'époque, il « *apprend le métier sur le terrain* ». En 2015, il tente pour la première fois l'examen européen à Coubertin : échec d'un point. « *Je n'ai pas lâché. J'ai pris de la hauteur et continué à me préparer.* » Deux ans plus tard, il décroche son titre continental au Kosovo, avant de connaître l'apogée à Dubaï en 2019, où il réussit avec son ami David Chéreau le redouté examen mondial. L'arbitrage ? « *Je le vois comme une mission. Nous devons nous mettre dans la peau des compétiteurs. Une seule décision peut mettre fin à des années de préparation. C'est pour cela que nous devons faire preuve d'une exigence constante : pas le droit à l'erreur. Il faut un vainqueur, et il faut que ce soit le bon.* » Après avoir été responsable de l'arbitrage dans les Hauts-de-Seine puis les Yvelines, et aujourd'hui celui de l'Île-de-France, il consacre son énergie à la formation et à la relève. Avec près de trois-cents arbitres actifs dans la ligue, il veille à transmettre un héritage : l'esprit du karaté, la rigueur et la bienveillance. L'examen mondial passé la semaine dernière pour devenir arbitre mondial combat ? « *Pas un simple QCM mais 275 questions à connaître par cœur, soixante-dix étant choisies par les examinateurs pour la partie théorique, avant de passer à la partie pratique avec des combats à arbitrer. La marge d'erreur est infime, d'autant que si tout se passe bien, il a fallu rester vigilant durant tout le tournoi de qualification. Une grosse erreur et la réussite à l'examen peut être remise en cause. C'est une vraie exigence qui requiert une concentration totale et la capacité à lire l'humain en un dixième de seconde. J'ai préparé cela pendant des semaines, le matin avant le travail, le midi lors de ma pause et encore le soir, dans le métro et en rentrant chez moi. Même ma fille m'a fait réviser. C'est un engagement total, sans compromis, et c'est aussi une fierté pour ceux qui m'ont fait confiance, y compris la fédération qui nous a donné les moyens de progresser avec une prise en charge qui n'existe pas dans la plupart des autres pays.* » Trente ans après ses débuts, Youcef Mezahem peut tout de même prendre le temps de savourer cette reconnaissance, sans jamais se départir de son humilité. « *Ce titre, c'est l'aboutissement d'un parcours, mais surtout la continuité d'un engagement.* » Et quand on lui demande de résumer ce qu'est, selon lui, un bon arbitre, il répond sans hésiter : « *humble, juste, humain.* »



JÉRÉMY SUTERA SARDO

LA COMPÉTITION AUTREMENT

Ancien combattant, Jérémy Sutera Sardo n'a jamais vraiment quitté la compétition. Il le dit avec simplicité et humour. « *J'ai simplement changé de camp. L'arbitrage, c'est la compétition dans la compétition.* » Pour ce trentenaire, le parcours a été rapide : huit ans pour gravir toutes les marches, de juge européen à arbitre mondial. « *J'ai commencé en 2017, sur les championnats d'Europe, et je termine aujourd'hui à Paris, sur ce titre d'arbitre mondial kata. J'ai eu la chance de ne jamais échouer, mais c'est aussi beaucoup de travail.* » Et du travail, comme le soulignent aussi Youcef Mezahem et Sébastien Uhring, il en faut : six mois de préparation pour un examen qui ne tolère aucune erreur, entre QCM de 275 questions et jugements vidéo pour les katas devant la commission mondiale. « *C'est comme le code de la route, mais avec des pièges dans chaque phrase.* » Un effort intellectuel qui s'ajoute à plus de deux-cents jours par an consacrés à l'arbitrage : compétitions nationales pratiquement chaque week-end, déplacements internationaux, préparation continue. L'équilibre, il le trouve grâce à une famille compréhensive. « *J'ai deux enfants, bientôt trois, et une épouse sans laquelle ce serait impossible.* » D'autant qu'en parallèle, il gère un cabinet d'ergonomie, preuve que la rigueur ne s'arrête pas aux tatamis. Président de la CNA depuis moins d'un an, celui qui a franchi tous les échelons voit l'arbitrage comme une mission collective. Il le dit sans détour. « *Il faut que la France prenne sa place dans le contexte mondial, qu'elle soit présente sur les tatamis internationaux, qu'elle intègre des commissions : basée sur la compétence et l'engagement, nous avons besoin de cette stratégie d'influence assumée pour maintenir le poids du karaté français au plus haut niveau. C'est un enjeu que lorsqu'un arbitre français est sur le tatami, les autres font plus attention.* » Derrière cette vision globale, se cache aussi un moteur plus personnel : le besoin de rester dans le feu de l'action. « *Quand j'ai arrêté de combattre, il me fallait ce frisson-là. L'arbitrage m'offre ce même défi, cette montée d'adrénaline avant de prendre une décision.* » Loin de considérer son titre mondial comme un aboutissement, il le voit comme une étape. « *Oui, c'est un accomplissement. Mais il y a encore tant à faire.* » Quand on lui demande ce qu'il retient de ce parcours, il répond, le regard déjà tourné vers l'avenir, que « *dans l'arbitrage, comme dans la vie, on n'a pas le droit à l'erreur. Mais on a toujours le droit d'avancer.* »

Denis De Ranieri honoré

Arbitre mondial depuis 2007, européen depuis 2002, une présence quasi ininterrompue aux championnats d'Europe et du championnats du monde depuis, l'emblématique arbitre marseillais été honoré par la fédération mondiale lors du tournoi de qualification. Un Silver Pin's WKF d'argent pour saluer son engagement et ses quinze ans dans l'arbitrage mondial. « C'est symbolique et je le prends comme une reconnaissance de la WKF pour la qualité de mes prestations, la continuité de ma présence au sein du karaté mondial, explique Denis De Ranieri. Je n'étais pas surpris car c'est un marqueur pour quinze ans que je devais recevoir il y a quelques années déjà mais qui avait été décalé en raison de mon absence, l'une des rares, aux derniers mondiaux individuels. Cap maintenant sur les vingt ans, en 2027, ce qui va arriver très vite. D'ailleurs, c'est un moment et un geste qui doivent pouvoir nous inspirer au niveau national pour mettre en valeur l'implication de celles et ceux qui sont indispensables au fonctionnement de nos compétitions. »



© DR

Denis Boulanger
FFKaraté

Olivier Remy
Sen No Sen

WUSHU FFK

SAISON 2025-2026



COURBEVOIE

OPEN DE FRANCE

SANDA & SANDA LIGHT
KUNGFU TRADITIONNEL – WUSHU TAOLU
TAIJIQUAN – WING CHUN

TOUTES CATÉGORIES

25 & 26 OCT. 2025

GRAND STADE JEAN-PIERRE RIVES
COURBEVOIE

+ D'INFOS SUR
FFKARATE.FR

COURBEVOIE
HAUTS-DE-SEINE

RÈGLEMENT

« Encourager la liberté d'expression »

À TRAVERS LES MODIFICATIONS RÉGLEMENTAIRES EN APPLICATION CETTE SAISON, C'EST UNE NOUVELLE APPROCHE DE LA COMPÉTITION QUI EST PROMUE AUPRÈS DES JEUNES GÉNÉRATIONS. AVEC LES ARBITRES AUX PREMIÈRES LOGES POUR ACCOMPAGNER CETTE ÉVOLUTION.



« *Sur le fond, rien ne bouge : les arbitres continuent d'arbitrer les combats et de juger les katas. C'est simplement sur la forme qu'ils vont devoir adapter leur travail, afin de contribuer à cette nouvelle expérience de la compétition jeunes,*





plus fluide et libre, imaginée par la Direction Technique Nationale. » Un constat limpide posé par Jérémy Sutera Sardo, président de la Commission Nationale d'Arbitrage convaincu du bien-fondé de cette modernisation de l'offre de pratique pour les poussins (6-7 ans) et les pupilles (8-9 ans), différenciée de ce qui les attend en benjamins/minimes puis à partir des cadets pour une progressivité renforcée dans l'activité.

DES COMBATS CONTINUS POUR PLUS D'ENGAGEMENT

Désormais, dans ces catégories d'âge, les participants sont assurés de disputer la totalité de la durée de leur combat, à savoir une minute trente, et sans interruption de l'arbitre (sauf circonstance particulière, comme une intervention nécessaire du médecin ou un problème matériel). « *Auparavant, certains duels pouvaient être interrompus au bout de quelques secondes si le score atteignait rapidement 8-0 ! Plus globalement, c'est cette course aux points et ce stress du tableau de marque qui disparaissent, avec cette nécessité d'être concentré du début à la fin sur son affrontement. En poussins, celui qui se montre supérieur sur les plans technique et tactique est désigné en fin de combat par les deux juges de coin et l'arbitre central. Chez les pupilles, les points sont réintroduits, mais attribués sans que l'action ne s'arrête. Cela veut donc dire que tout le monde dispose du même temps de pratique pour s'amuser, ce qui reste le premier objectif de la compétition, et s'exprimer quelle que soit l'adversité.* » La fin des pénalités – hormis pour les actions portant à l'intégrité physique de l'adversaire – et le recours aux explications orales, en cas de manquements au règlement, participent également de cette volonté de laisser évoluer les jeunes combattants. De même, les arbitres vont jouer le rôle de guides d'une pratique sécurisée et régulée par des annonces possibles durant les combats, comme les « *attention à votre distance* », « *pensez à vous protéger* », « *maîtrisez vos techniques en réarmant* » présentées dans les nouveaux textes officiels.

Denis Boulanger
FFKaraté

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen

UN ÉTAT D'ESPRIT PLUS OUVERT AUTOUR DU KATA

Les techniciens ne sont pas en reste puisqu'ils ne sont désormais plus obligés, toujours chez les poussins et les pupilles, de présenter des katas traditionnels de karaté lors des compétitions. « *La forme qu'ils peuvent proposer peut désormais s'apparenter à une prestation technique libre, reprenant un kata dans son intégralité, seulement une partie d'un kata ou encore un kihon. Cela démultiplie les possibilités, offre là encore une liberté propice à l'épanouissement des jeunes pratiquants, tandis que l'évaluation globale se fait sur la base de trois critères : techniques, position et équilibre* (voir par ailleurs). *Chacun des trois juges est chargé d'un seul critère, avec un petit panneau à ses côtés pour préciser lequel aux yeux de tout le monde. Il désigne, en fin d'opposition, celui/celle qu'il estime avoir été le plus performant sur cet aspect précis. La victoire se décide donc toujours à la majorité des drapeaux, mais permet un jugement clair, qui offre des axes de progression précis. Celui qui s'impose en laissant à chaque fois filer le critère « équilibre » sait par exemple ce qu'il va devoir préciser au retour à l'entraînement.* »

Les critères de jugement en kata chez les poussins et pupilles

Techniques : possibilité de réaliser des attaques de poing, de pied, ou des défenses. La précision, l'orientation dans l'espace et l'entièreté de la technique (avec armement pour les blocages et réarmement pour les coups de pied) seront prises en considération

Position : la position doit être marquée, stable et avec un bon placement des pieds sur le sol.

Équilibre : la prestation doit montrer un centre de gravité équilibré et une posture correcte.

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS
Le Dragon et le Pinceau

MARC DOURY EST DE CEUX QUI, D'UN TRAIT DE PINCEAU OU D'UN MOUVEMENT DE SABRE, TRACENT UN MÊME CHEMIN VERS L'EFFICACITÉ. EXPERT FÉDÉRAL EN ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS (7e DAN FFKDA), FONDATEUR DE SON ÉCOLE, ET ARTISTE PEINTRE, L'ART DU COMBAT ET L'ART PICTURAL SE NOURRISSENT CHEZ LUI L'UN L'AUTRE DANS L'EXPRESSION DU MOUVEMENT, LA QUÊTE DU GESTE JUSTE. SA PROPOSITION ? AU-DELÀ DE LA RIGUEUR, ATTEINDRE L'EXPRESSION ENTIÈRE, LA SIGNATURE PERSONNELLE.



Le signe le plus déterminant de la maîtrise ne serait-il pas la capacité à mener en toute indépendance la vie que l'on s'est choisie ? Si c'est le cas, le parcours de Marc Doury, maître de son école martiale et artiste peintre, a de quoi impressionner. D'autant qu'il n'y a aucune facilité dans cette trajectoire, mais au contraire l'acceptation pleine et entière d'une double rigueur initiale. Formé à l'escrime au sabre dès l'âge de six ans – *« j'ai démarré dans une salle d'armes avec des officiers dont les grands-parents et arrière-grands-parents avaient été cuirassés et hussards »* – puis athlète pentathlonien accompli, il a forgé son tempérament dans l'exigence sportive et celle du vieux monde martial, qu'il renforce en se confrontant aux arts martiaux vietnamiens, avec les grandes figures de l'époque. *« C'était exotique, puissant, spectaculaire, passionnant... J'ai été appelé par cette discipline. J'étais un jeune homme un peu chétif et peu confiant, je me suis construit avec ça. »*

C'est dans les premières années de sa vie aussi qu'il apprend le dessin et la peinture, s'oriente ensuite vers une école d'arts appliqués pour commencer une carrière dans le dessin d'animation, la publicité, la décoration, avant, là encore, d'assumer ses choix d'exigence et d'indépendance en devenant artiste peintre professionnel depuis plus de trente ans. Le premier point commun ? *« Mon professeur me disait souvent : je ne t'ai pas appris la peinture, je t'ai appris la rigueur et la discipline. »*

Des liens, il en a tissés au fil du temps, trouvant sa cohérence de fond dans l'osmose toute personnelle de ses maîtrises, approfondissant une expression plastique figurative qu'il pratique en extérieur, dans l'urgence de rendre la lumière du jour, des morceaux de vie, et la vibration cachée des choses, tandis qu'il enseigne une expression gestuelle traversée par son expertise des corps dans l'espace et des lignes de force. *« C'est intéressant les doubles formations, cela donne un regard différent, une richesse supérieure. Je recommande à mes élèves de s'intéresser à d'autres formes d'art pour nourrir leur pratique, de ne pas s'enfermer dans des certitudes. D'ailleurs, c'est un classique du monde des arts martiaux asiatiques. Les maîtres y sont souvent calligraphes. Dessiner dans l'espace ou sur une feuille, c'est un peu la même chose. Il s'agit toujours de lignes précises à tracer, de touches justes à appuyer, de changements de rythme avec ses fulgurances, de pleins et de déliés. »*

Pour lui, l'esthétique, c'est aussi l'efficacité. Il n'y a pas de renoncement dans l'enseignement de Marc Doury. Et notamment pas de renoncement à la sueur, à la dureté du travail ni aux fondamentaux du combat. À soixante-trois ans, et bien que tout se passe sur la douce et belle Côte Vermeille, sur les rives de Port-Vendres ou de Collioures, il reste ferme sur les « trails » courus en groupe et les séries d'escalier ! Il propose, en revanche, de s'appuyer sur son propre parcours académique pour *« s'émanciper plus rapidement des pratiques corsetées, aller vers une liberté d'allure, ne pas se figer dans une forme et découvrir par soi-même sa propre palette »*. Son école évoque l'image du dragon, sa vitalité, son sang pulsé, son mouvement fluide entre tension, flexibilité, effets ressorts, explosivité, qu'il a acquis dans toutes ses expériences du corps, le geste du pinceau, le fouetté et l'explosivité du sabre, les armes du Vo, mais aussi les disciplines du pentathlon, tir, équitation, natation... *« L'élève a besoin à la fois d'apprendre, d'être rigoureux, d'être conduit à travers, d'être formé, mais il a besoin aussi d'être amené jusqu'à un point d'émancipation. C'est important. Sans cette préoccupation constante, on s'écarte du but premier de l'art martial traditionnel. Le guerrier, celui qui se relève, doit également apprendre à agir seul. Dans la vie, nous sommes confrontés à des choix, pas à un programme avec des réponses préétablies. Il faut savoir se défaire de ce que l'on apprend pour improviser juste. Le combat, c'est une expression personnelle, une méditation en mouvement. »*

Voilà un autre point commun qui apparaît. Que serait un artiste qui ne ferait que reprendre le tableau d'un autre ? Fondamentalement, le pratiquant martial est lui aussi un créatif. Sur la base de ce qui est acquis, c'est sa forme, sa signature personnelle qui doit apparaître à travers les bons gestes. *« Les raisons d'une pratique sont différentes. On n'enseigne pas de la même manière à un agent de sécurité ou à un policier comme à quelqu'un qui sort du travail et cherche autre chose. L'efficacité, c'est la base, mais en se débarrassant d'une certaine paranoïa trop commune aujourd'hui. Pour arriver à se défaire de situations difficiles, il faut surtout les aborder avec l'esprit tranquille. »* Mais, alors quel est le projet ? *« Comme dans une œuvre, on cherche à sortir de l'anecdotique. Il s'agit d'expression de soi, de signature, un partage de valeurs avec les autres aussi, et finalement un ennoblissement de sa vie. »*

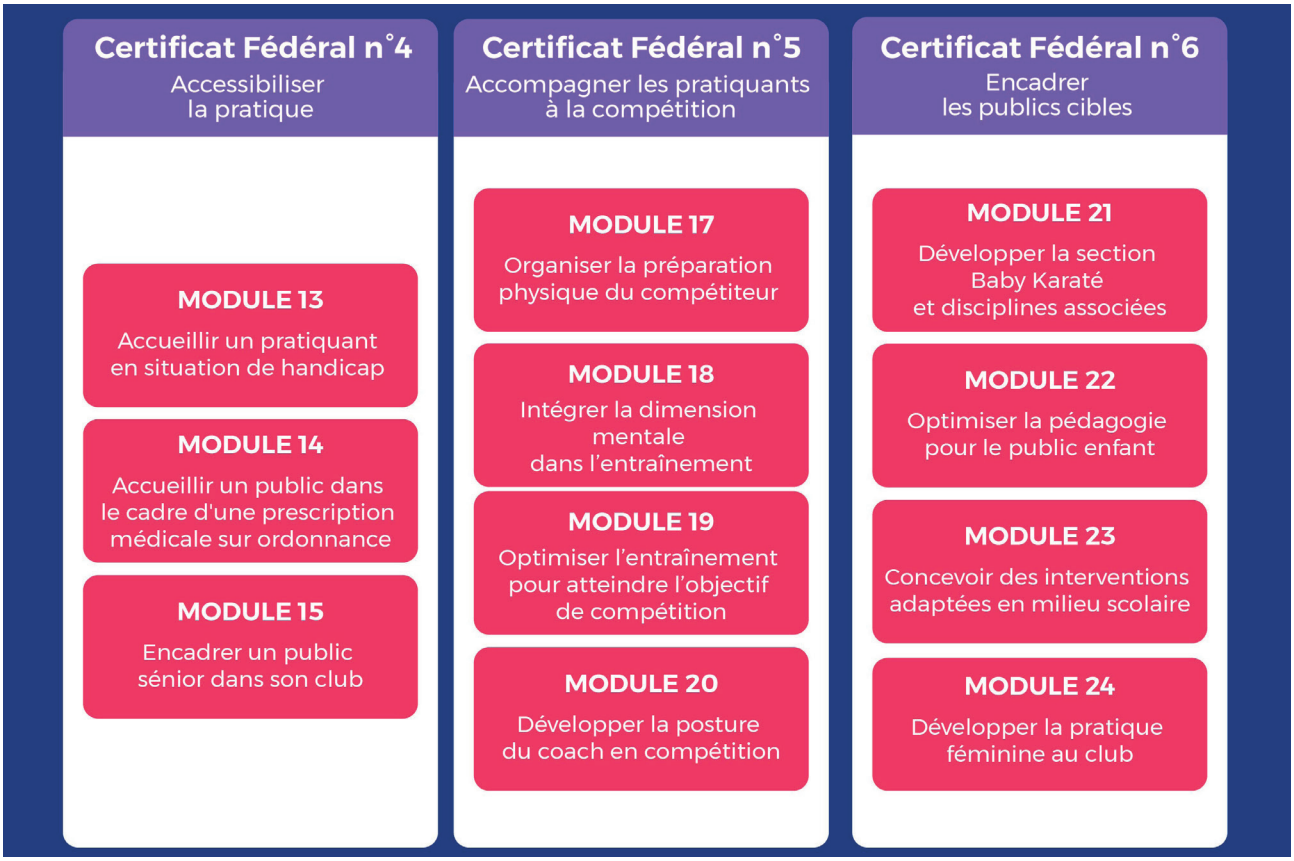
Denis Boulanger
FFKaraté

Emmanuel Charlot
Sen No Sen

FORMATION

Ce qui change

NOUVELLE PROGRAMMATION DES FORMATIONS INITIALES, RÉORGANISATION DES MODULES DE FORMATION CONTINUE, RENOUVELLEMENT DE LA CERTIFICATION QUALIOPI... POINT D'ÉTAPE EN CE DÉBUT DE SAISON AVEC RAFIK HEDDID, RESPONSABLE DE LA FORMATION ET DE L'EMPLOI À LA FFKARATÉ.



RENOUVELLEMENT DE LA CERTIFICATION QUALIOPI

« L'audit initial de novembre 2023 qui nous avait permis d'obtenir la certification Qualiopi pour trois ans a été complété, à mi-parcours comme c'est d'usage, par un audit de surveillance que nous avons passé avec succès, sans aucune non-conformité », se réjouit Rafik Heddid qui en rappelle l'importance. *« C'est une certification propriété de l'État qui garantit la qualité de l'organisation de l'organisme de formation que nous sommes, tant sur les process administratifs que sur la qualité des intervenants. Au-delà du sceau de qualité, l'enjeu est très concret pour les stagiaires qui peuvent ainsi continuer à bénéficier des financements de l'État via le Compte Personnel de Formation, France Travail, ou les opérateurs de compétences (OPCO). »*

TFP (TITRE À FINALITÉ PROFESSIONNELLE) : DE NOUVEAUX MODULES

Écouter et adapter : c'est le leitmotiv affiché pour le TFP. *« Ce qui revient très souvent sur*

les deux dernières années, c'est que la formation TFP, tant au niveau des contenus que de la qualité des intervenants, ou de l'organisation globale, lesquels constituent autant de points forts, est très appréciée. En revanche, les questionnaires de satisfaction nous indiquent que nous pouvons améliorer un point essentiel : le rythme. » Jusqu'ici compacte sur une semaine, la formation est parfois jugée « *beaucoup trop soutenue, ce qui a pu rendre l'assimilation des connaissances et des contenus difficiles pour certains stagiaires* ». Remontée prise en compte dès cette saison : la fédération a réorganisé le Titre à Finalité Professionnelle en deux modules de trois jours sur deux weekends (vendredi-samedi-dimanche), programmés à un mois d'intervalle. « *On reste sur le même volume horaire, les mêmes contenus, les mêmes intervenants, mais ce nouveau format doit permettre de répondre à un double objectif : permettre aux stagiaires, souvent en activité, de se rendre disponibles d'une part, tout en leur offrant donc davantage de confort d'apprentissage comme cela a été demandé, mais aussi, du point de vue des formateurs, la possibilité de mieux analyser la progression des stagiaires depuis leur entrée en formation jusqu'au moment où ils en sortent.* »

FORMATION CONTINUE : UN RYTHME REPENSÉ

La refonte de la formation continue est née d'une vaste consultation. « *En janvier 2025, nous avions lancé une enquête d'envergure à destination de tous les professeurs de club* », indique Rafik Heddid. Le résultat ? Près de 4 500 retours, une vraie marque d'intérêt en soi, dont ont été extraits, par le service formation, les points, demandes et interrogations qui revenaient le plus souvent. « *De là est née la nouvelle architecture de formation continue, structurée en trois grandes thématiques : accessibilité (handicap, prescription sur ordonnance, public senior), compétition (préparation physique, dimension mentale, entraînement, coaching) et publics spécifiques (baby karaté, pédagogie enfant, scolaire, pratique féminine).* » La démarche se veut évolutive. « *Les besoins des clubs, des professeurs et des licenciés sont en constante évolution. Ce retour très significatif doit nous amener à relancer ce type d'enquête chaque mois de janvier. Si de nouveaux besoins émergent, nous adapterons notre plan de formation en conséquence.* » Plus qu'une promesse, une méthode déjà éprouvée… « *Tout ce que nous faisons depuis un an et demi émane directement des retours des licenciés. Nous adaptons nos contenus et notre organisation globale par rapport à leurs retours, pour être au plus proche des besoins.* »



© FFKaraté

LES PROJETS

Après le renouvellement par France Compétences des diplômes d'État (BPJEPS), (DEJEPS) et (DESJEPS) pour quatre ans, la FFKaraté a amorcé des discussions avec les différents CREPS partenaires un peu partout en France pour relancer des sessions en présentiel. « *L'idée est de voir comment nous pouvons réorganiser des sessions dans les années à venir, ces trois diplômes d'État n'étant accessibles que par la voie de la VAE jusqu'à l'an dernier. C'est un projet important, qui demandera de sonder, de recenser et d'identifier la demande sur le territoire, et qui sera évidemment conditionné à la validation politique du futur président.* » La feuille de route est claire : bâtir des parcours de montée en compétences, au bon endroit, au bon moment, en phase avec le terrain.

Denis Boulanger
FFKaraté

Olivier Remy
Sen No Sen

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

SAISON 2025-2026



OPEN DE FRANCE NORIS

MINIMES - CADETS
JUNIORS - SENIORS

25 & 26 OCT. 2025

DÔME DE VILLEBON
VILLEBON-SUR-YVETTE

+ D'INFOS SUR
FFKARATE.FR

SFJAM NORIS FRANCE