



TODOME



Numéro 4

Magazine trimestriel gratuit

伝統空手道

Fédération du **K**araté **T**raditionnel et **A**rts **M**artiaux **A**ssimilés en **F**rance

ASPECT DU BUDO

**PRINCIPES
ESSENTIELS DU
KARATE TRADITIONNEL**

**DES VERITES
SUR LE KARATE
TRADITIONNEL
PAR L'ITKF**

24e CHAMPIONNAT D'EUROPE

**INTERVIEW
THIERRY ALIBERT**

RESULTATS COMPETITIONS

COUPE NATIONALE

**ARBITRAGE
DE KARATE TRADITIONNEL**

**STAGE MERCENAIRE
12e STAGE D'ETE**

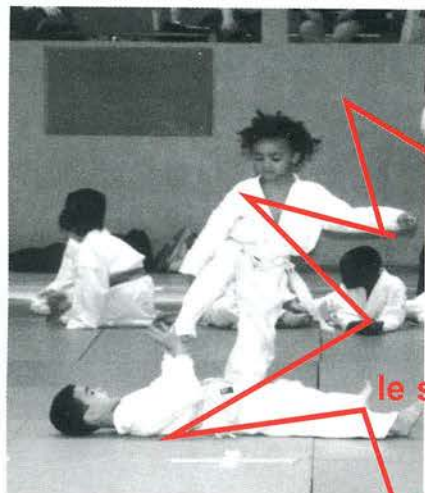
CLIN D'ŒIL INTERNATIONAL

CALENDRIER F.K.T.A.M.A.F. 2003

FEDERATION DE **K**ARATE **T**RADITIONNEL ET **A**RTS **M**ARTIAUX **A**SSIMILES EN **F**RANCE
JUIN 2003 :

- Stage Enfants de fin d'année le dimanche 15 Juin 2003, au Dojo de la F.S.K.A.M.

- 24ème Championnat d'Europe, du 20 au 22 Juin 2003 à Vilnius en LETHUANIE.



JUILLET 2003 :

7ème Stage Mercenaire

de Karaté Traditionnel
au Dojo de la F.S.K.A.M.

le samedi 5 et le dimanche 6 juillet 2003



- SEMINAIRE INTERNATIONAL DE L'ITKF AU USA à SAN DIEGO du 19 au 25 juillet 2003 sous la Direction de Sensei NISHIYAMA CHAIRMAN de l'ITKF.



AOÛT 2003 :

- 12ème Stage d'été aux Sables d'Olonne, du 10 au 17 Août 2003, sous la direction de Sensei EL MARHOMY, directeur de la FK TAMA F.

OCTOBRE 2003 :

- Coupe du Monde de Karaté Traditionnel à Varsovie en POLOGNE.

DECEMBRE 2003 :

- 10ème Stage International avec Sensei NISHIYAMA, à PARIS, le Samedi 6 et 7 dimanche décembre 2003.

JUIN 2004 :

- 25ème Championnat d'Europe à Scorpia en MACEDOINE.

AOÛT 2004 :

13ème stage international de Karaté Traditionnel aux Sables d'Olonnes (Vendée) du 08 au 15 Août 2004.



EDITORIAL

Chers amis sportifs,



C'est toujours avec autant de plaisir que je vous présente un nouveau numéro de votre revue fédérale « TODOME » ! Nous en sommes au quatrième et je fais tout mon possible afin que vous soyez toujours satisfaits en le lisant ! D'ailleurs je profite de cette occasion pour remercier chaleureusement, en mon nom propre en tant que rédactrice en chef et également au nom de la FKTAMAF, toutes les personnes qui acceptent de participer activement à l'élaboration de notre revue. Je ne citerai volontairement personne en particulier de peur d'oublier quelqu'un, mais je sais que les intéressés sauront se reconnaître. Votre collaboration m'est précieuse, car sans cela « Todome » n'aurait pas lieu d'exister et je vous encourage donc à continuer sur cette voie !

Pour ce numéro 4, afin d'apprécier au mieux cette période printanière, j'ai pensé que ce serait sympathique de parler de nos chères têtes blondes. C'est pourquoi dans cette revue, vous rencontrerez à plusieurs reprises, nos jeunes pratiquants déjà plein de talent... Vous pourrez également y trouver une interview de Thierry ALIBERT qui est un talentueux instructeur de l'ARKAT ; un article également intéressant sur Senseï Nishiyama ; notre page historique écrite trimestriellement par Johann GREMONT et vous y trouverez vos rubriques habituelles telle l'incontournable « lettre de la Présidente » ou encore l'article médical qui nous dévoile tout ce que nous aimerions savoir dans ce domaine !

Bref, en un mot, je ne flagornerai pas en disant que ce quatrième numéro sera riche en articles intéressants !!

Au risque de me répéter, j'incite tous les clubs (ou tous les pratiquants d'arts martiaux traditionnels) désireux de faire paraître un article, de ne pas hésiter un seul instant à nous contacter !! Cette revue est faite pour que chacun puisse s'exprimer librement !

Je vous souhaite donc une bonne lecture de ce numéro 4 !

Sportivement vôtre !

Véronique FLOUEST
Rédactrice en chef

TODOME
Rédaction : FKTAMAF
50 rue des Rigoles
75020 Paris
tél. 01 47 97 20 20
fax 01 47 97 25 54

Rédacteur en Chef :
Véronique FLOUEST

Directrice :
Sandrine EL MARHOMY

Maquette : Michel BEC

Conseiller de la rédaction :
Ibrahim EL MARHOMY

Photographe :
Ange MEILLON

Illustration :
Zouhair LAMLOUM

Membres de la rédaction
Dr S. BENELHADJ
Ciprian CEPOI
Pierre FRANCOIS
Johann GREMONT
Marc LAMBERT
Ann MATHERON

Publicité :
Jean-Christophe TOUAZI

Imprimerie : OFFSEC 27
21 rue Championnet
75018 Paris
tél. 01 42 54 85 93
fax 01 42 54 73 06

TODOME n°4
avril/mai/juin/2003

Prochain numéro
septembre 2003

Magazine TODOME
distribué gratuitement
à tous les clubs affiliés à la FKTAMAF



La lettre de la présidente

FKTAMAF



Chers (es) pratiquants (es),
Chers (es) responsables des clubs,

Je voudrais remercier tous les clubs qui envoient des infos ou des articles concernant leur club et leur région.

Je voudrais remercier tous les clubs et toutes les personnes ayant participé aux différentes coupes.

Je note qu'il y a eu une forte participation, avec un grand succès d'organisation.

Un grand merci à tous les arbitres et à toutes les personnes qui ont aidé à l'encadrement. Coupe de Paris et sa région du 25 janvier 03, coupe nationale du 26 janvier 03 et coupe nationale enfant du 23 mars.

Vous trouverez dans ce numéro 4 de Todomé, différents articles toujours plus intéressants les uns que les autres avec les résultats des différentes coupes.

N'oubliez pas de noter sur vos agendas les prochains stages : Stage Mercenaire début juillet et le Stage d'Été mi août aux Sables d'Olonne !

Le 12ème Trophée des arts martiaux aura lieu le 4 mai prochain au gymnase Louis Lumière, dès l'année prochaine sportive ; nous pensons l'étendre au niveau international. De nombreux pays demandent à participer.

Malheureusement comme vous avez pu le constater, le stage avec Senseï

Chinen n'a pas eu lieu en raison des contres temps dans l'organisation. Nous espérons pouvoir nous rattraper l'année prochaine.

En raison d'une situation politique difficile, le 24ème Championnat d'Europe qui aurait dû avoir lieu les 30,31 et 1er juin 03 à Belgrade en Yougoslavie, est organisé par la Lithuanie à Vilnius du 20 au 22 Juin 2003.

Je souhaite que ce magazine vous apporte toute satisfaction. Pour l'amélioration du magazine, toutes les remarques sont les bienvenues.

A bientôt. Je vous prie de croire en l'expression de mes salutations sportives.

Sandrine El Marhomy

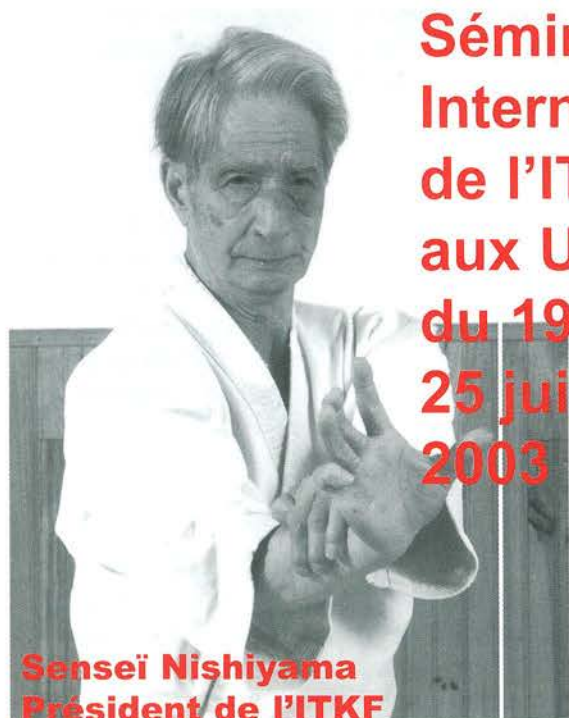
Présidente de la FKTAMAF



Sommaire

t o d o m e

Principes essentiels du Karaté Traditionnel	6-7-8
Aspect du Budo et Techniques de bases : Les principes	9- 10
Coupe de Paris et sa Région (25/01/03)	10
Coupe Nationale (26/01/03)	11
Coupe Nationale Enfants (23/03/03)	12
Karaté Tradition aux tout-petits	13
12ème Trophée des Arts Martiaux Traditionnels	14-15
Stage Mercenaire et le 12e Stage d'été	16-17
Championnat d'Europe	18
Interview Thierry Alibert	19-20
Kobudo	21
Kung-Fu	22
Alimentation	23
Info Club	24
Savoir compter en japonais	25
Des vérités sur le Karaté Traditionnel par l'ITKF	26-27
Clin d'œil international	28
Arbitrage traditionnel	29



**Séminaire
International
de l'ITKF
aux USA :
du 19 au
25 juillet
2003**

**Sensei Nishiyama
Président de l'ITKF**



**7ème stage
Mercenaire de
Karaté
Traditionnel
à Paris les
5 et 6 juillet
2003.
Le 12ème stage
international
aux Sables
d'Olonne :
du 10 au 17
août 2003.**

**Sensei El Marhomy Directeur
technique de la FKTA**

PRINCIPES ESSENTIELS DU KARATE TRADITIONNEL ET APPLICATIONS TECHNIQUES

Par Senseï Hidetaka NISHIYAMA
(suite)



I) Les principes du karaté traditionnel sont transmis de nos jours à partir de l'étude des katas. Le kata constitue le socle des principes fondamentaux du Budo dans l'esprit de la tradition japonaise.

II) Nombreux sont les maîtres qui ont contribué à perfectionner et affiner cet art martial grâce à leurs connaissances et leur expérience. Le côté « visible » de la science du Karaté se présente sous l'aspect du kata. C'est en s'attachant à la maîtrise du kata qu'on commence à comprendre les principes essentiels qui le traversent.

III) Il y a autant de maîtres d'Art martiaux que de façons d'interpréter les principes de karaté traditionnel ainsi que leurs applications.

IV) Les principes n'ont de valeur que lorsqu'ils sont mis en pratique de façon active sur la base d'un travail journalier regroupant katas et kumités. Cependant, si l'on persistait à ignorer ces principes, les acquis resteraient superficiels et les adeptes, coupés du sens profond. Une pratique incorrecte, contraire à la nature du mouvement peut en outre, entraîner des lésions physiques.

V) Le karaté traditionnel partage certaines règles fondamentales d'ordre physiologique avec d'autres activités de nature sportive.

VI) Ce document est un guide à l'application des principes fondamentaux qui gouvernent les techniques du Karaté traditionnel.

PREMIERE PARTIE :

« PRINCIPES FONDAMENTAUX DU KATA » APPLICATIONS TECHNIQUES

I) PRINCIPES DE BASE

1) Posture

Il est important de garder un axe du corps étiré verticalement passant par le centre de gravité. L'alignement du corps perpendiculaire au sol, favorise un meilleur contrôle du corps.

2) Mesen (Ligne des yeux)

Il est important de maintenir un lien constant avec le regard et le visage de l'adversaire ; ce travail permet de se déplacer plus facilement.

3) La maîtrise des émotions facilite la fluidité du mouvement, les décisions rapides ainsi que des réactions physiques adéquates à la situation.

4) Le fait de charger le corps de l'énergie du « Ki », développe en même temps une aisance corporelle, un sens de l'accélération et le sentiment de dominer l'adversaire.

5) Contrôle musculaire et respiration

Il y a deux façons de fournir la force maximum aux muscles : La force peut provenir d'une contraction musculaire ; elle-même le résultat d'un effort synchrone avec le moment d'expiration pulmonaire.

La force peut aussi être fournie grâce à un jeu d'aller-retour entre le couple, « contraction/relâché » musculaire, et d'autre part, le contrôle de l'expiration de l'air.

6) Utilisation de la Force Extérieure

S'il n'y a pas de force extérieure sur laquelle s'appuyer, on ne peut pas dans de telles conditions déplacer son centre de gravité. Ce que nous appelons ici, la Force Extérieure est une force de réaction qui intègre la force interne (la puissance corporelle) obtenue dans une action de pression sur un objet fixe tel que le mur, le sol ou la terre.

Le Mouvement Corporel

Pendant que le corps dans sa totalité se déplace et qu'il est lié à la force musculaire, la pression continue exercée sur la surface du support de déplacement – elle-même combinée avec le contrôle de l'expiration de l'air, produisent ensemble ce que nous appelons la puissance.

Le Pouvoir Total (« Kime »)

L'accélération gravitaire à travers la compression de l'ensemble musculaire abdominal, dirigée vers le sol, crée une pression maximum. Cet ensemble combiné avec la force Extérieure Réactive amène le Pouvoir Total.

7) Accumulation de Puissance avec le Mouvement Corporel

Chaque composante du mouvement corporel doit être amenée à son potentiel maximum : C'est le moment à partir duquel la coordination musculaire suivante doit commencer et être portée à son potentiel maximum, et ainsi de suite. Toutes ces coordinations musculaires (jambes, bassin, épaules, coudes et poings) se combinent et créent l'effet total.

8) L'impact - la Force de Choc

Le calcul de la valeur de l'impact est en proportion inverse du temps mis à accomplir la technique. La recherche d'un temps très court, donc d'un plus grand impact, est fonction de la capacité à contracter la masse musculaire. Le moment où le corps à la « consistance de l'acier » est de nature extrêmement brève.

II) DE L'APPLICATION DES PRINCIPES AUX TECHNIQUES CORPORELLES

1. Les Conditions Posturales – le « Tachi »

La structure physique doit être adéquate à la technique visée. Les plantes des pieds doivent toujours « s'accrocher » au sol, à l'exception de quelques postures. Il est important de rechercher à rapprocher le centre de gravité vers le sol. Le centre de gravité est un point d'équilibre situé entre le poids des deux jambes. Sa position est amenée à varier en fonction de la pression exercée par rapport au sol. La ligne des hanches doit être parallèle au sol (sans basculer). Il faut faciliter une grande amplitude de mouvement dans la région des hanches. L'élève doit établir une connexion entre le mouvement des jambes et celui des hanches. La prise de conscience de l'image posturale doit intégrer la pression exercée sur le sol (voir Cf. B).

2. Techniques du Corps afin d'acquérir de la force

Le mouvement de Rotation. Le Transfert (déplacement). La Vibration. Le relevé (élévation). La pression. Le mouvement de balancier (balancement)

3. Programme des Techniques du Corps pour accumuler de la force

Technique de la Main

Mouvement – du sol à la jambe, vers les hanches, vers le tronc, vers l'épaule, vers le coude, vers la surface de contact.

Technique du coup de Pied

Mouvement – du sol et de la jambe de support, vers le couple hanche/genou, vers la surface de contact.

(Notez Bien : les mouvements de coordination doivent être exécutés en rapport avec le centre de gravité).

4. La technique découpée en séquences

Technique de la main

(1) Préparation

Pression sur le sol. Transférer la pression des muscles abdominaux (à la hauteur de l'estomac) vers le dos (en dirigeant l'air de l'expiration vers soi). Projeter l'énergie du « Ki » vers l'adversaire.

(2) Propulsion

Cette technique consiste à créer un vif mouvement de hanches ainsi qu'une contraction puissante des muscles du corps au niveau du *hara*, suivie d'une brève explosion tonique qui provoque le déplacement du corps en avant, accompagnée de l'expiration du « Kiai en filet ».

(3) Recherche de l'énergie

Accélérer (le mouvement). L'étape finale du mouvement de bras comporte une rotation rapide de l'avant-bras centrée sur le coude (Note : dans le cas de « Uchi-waza », ajouter un « snap » ou une torsion du poignet, suivant la technique recherchée. Ne pas pratiquer de « snap-back »).

(4) « Kime »

Expirer fortement en utilisant les abdominaux pour faire pression sur le sol. Générer ainsi un élan maximum pendant l'exécution technique, bien maintenir cette pression au sol pour éviter de rebondir. Maintenir la pression au sol. En même temps, il faut maîtriser dans le trajet corporel, l'axe directionnel de la technique à partir du sol. Dans les cas qui requièrent un choc puissant, il faut contracter les muscles au maximum en direction de la cible. Le corps est totalement ramassé.

Remarque : dans le cas de la technique dite « du choc », tout le corps doit être contracté au moment de l'impact. Il peut alors prendre momentanément la consistance de l'acier.

Les techniques de coup de pied

(1) Préparation

Maintenir la pression au sol avec la jambe d'appui. Se représenter une image du « Ki » - la force - dirigée vers la cible.

(2) Amorce technique

Déplacer le « Ki » vers la cible, maintenir la pression sur la jambe d'appui. Puis en maintenant les muscles abdominaux et les hanches en équilibre, redresser la jambe d'appui pendant que la jambe d'impact se rétracte.

(3) Accélération énergétique

Accélérer le mouvement des hanches. Ajouter soit un *tiré* du genou ou une brusque avancée (cela dépend de la technique exécutée.)

(4) « Kime »

Lorsque la technique atteint la cible, il faut la prolonger en maintenant le « Ki » ; utiliser l'expiration et maintenir la pression au sol.

Après avoir atteint la cible, rétracter rapidement la hanche en utilisant les muscles de la ceinture abdominale, et pendant que le pratiquant expire, la jambe de frappe il rétracte. Après avoir ramené la jambe, il faut rétablir la pression au sol avant la technique suivante.

Remarque : lorsqu'on ramène la jambe d'impact, il est important de ne pas fléchir le genou avant d'avoir initié la technique suivante

(5) Changement de position du corps («Un-soku»)

A. Le Déplacement

Pendant que la jambe d'appui presse en direction du sol, l'autre jambe s'élève en utilisant les abdominaux à partir du centre de gravité. Bien qu'une pression soit exercée en direction du sol par la jambe d'appui, une réaction est créée de ce fait, par l'autre jambe qui se déplace vers l'avant. Le processus prend de la vitesse grâce à la force de compression générée par la jambe d'appui ; A ce moment,



le changement de position s'effectue. ; «Yori-Ashi» (glissement) «Fumi-Ashi» (marché)

B. Le changement de position continu

Alors que la jambe de terre relâche la pression au sol, l'énergie est transférée à la jambe d'appui qui à son tour peut transférer la force en avant, ce qui permet de changer de position.

C. «Ukimi» (le flottement)

On retient la jambe haut près du corps, en même est alors capable de contrôler le mouvement et la direction.

Remarque : la sensation recherchée est celle de glisser sur une fine couche de glace, en gardant le contrôle.

5. Combinaisons de techniques («Rensoku-waza»)

Il faut toujours maintenir l'œil, la puissance du «Ki», et le contact du «Kiai» avec l'adversaire. Lorsqu'une technique est terminée, il ne faut pas interrompre le rythme respira

toire, il faut au contraire maintenir ce même rythme pendant que l'on concentre le « Ki » sur l'adversaire afin de préparer l'enchaînement des techniques suivantes. Lorsqu'une technique est achevée, il faut penser à la technique suivante. ; maintenir contraction et pression au sol afin de garder le flux jusqu'à la technique suivante. Après avoir fini la dernière technique d'un enchaînement, on maintient un contact du regard et le « Ki » sur l'adversaire (on peut aussi émettre un « Kiai » clairement vocalisé ou silencieux, pendant le temps de préparation pour une autre technique, si nécessaire).

DEUXIEME PARTIE

PRINCIPES FONDAMENTAUX DU BUDO

● « KAMAE » - (POSITION DE DEPART)

- Garder son sang-froid
 - Se charger de l'énergie du « Ki »
 - « Metseke » (position des yeux)
- Continuer de fixer du regard, l'adversaire.
Il est plus facile d'avoir une vision complète de son adversaire lorsqu'on le visualise dans son esprit, plutôt que si l'on se contente de fixer un point (« Toyam no Metsuke »).
- Projeter l'énergie de son « Ki » sur l'adversaire.
 - « Mikiri » - estimer le mental et les mouvements de son adversaire.
 - Développer un sens stratégique.
 - « Ma-ai » Ajuster la distance.
 - Donner une direction aux mouvements du corps.
 - Pendant la technique « Kamae », ajuster sa respiration afin que le « Kiai » soit possible à tout moment.

II. CAPACITE DE REACTION

Celle-ci est connectée à partir de la respiration et non pas seulement par un effort de l'œil ou de l'esprit.

III. « KYO » ET « JITSU »

« Jitsu » - c'est le mental et la condition physique, combinés ensemble et portés à l'état de vigilance maximum.
« Kyo » - c'est l'état de déséquilibre de l'esprit et de la condition physique.

IV. TECHNIQUE D'OUVERTURE

Le moment propice pour exécuter une technique, se produit lorsque l'adversaire est en état de « Kyo ». Le « Kyo » intervient :

quand l'adversaire est instable mentalement, ou qu'il se déplace. Entre deux techniques de l'adversaire. Au moment précis où l'adversaire termine ou interrompt sa technique. Lorsque l'équilibre mental ou physique de l'adversaire est détruit. Lorsque l'esprit de l'adversaire « s'attache » à un point ou un aspect (« Shi-shin »). Lorsque l'adversaire est déconcentré. Lorsque l'adversaire perd son sang-froid.

V. TECHNIQUE

« Ichi Gan, Ni Sogu, San Tan, Shi Ryoku » - « D'abord les yeux, ensuite les pieds, mental/courage et enfin puissance/technique. » est un proverbe des arts martiaux traditionnels. « Shin, Ki, Ryoku, Ichi » - Le « Ki », l'esprit et la technique/puissance doivent être mélangés. « Hoh-shin » - Il faut donner 100% de sa puissance sans hésitation ni doute. « Zanshin » - en totale concentration.

VI. TIMING

1. « Kake-Waza » - charger sans attendre l'adversaire
Il est important d'exécuter une technique à l'instant où l'on détecte le « Kyo » chez l'adversaire.

2. « Oji-Waza » - réponse sans attaque de l'adversaire
Pendant l'attaque de l'adversaire, détecter le « Kyo » et exécuter une contre-attaque.

« Sen » - début de l'attaque d'un adversaire.
Surprendre l'adversaire en état de « Kyo » au commencement de l'attaque.

(1) « Kake-no-sen » - pré-mouvement.
Exécuter une attaque au moment où l'on sent que l'adversaire va attaquer.

(2) « Tai-no-sen » - mouvement.
Exécuter une attaque au moment où l'on détecte que l'adversaire amorce son attaque.

« Go-no-sen » - après l'attaque de l'adversaire.
Exécuter une technique à la fin de la première attaque de l'adversaire, ou entre deux attaques, ou bien attraper et bloquer la première attaque avant que l'attaque suivante ne commence.



3. « Shikake-Waza » - Techniques de « mises au point ». Pour faire un « Kyo » sans attendre un mouvement de l'adversaire, il y a trois techniques de base ;

« Sasoi-Waza » - Technique « d'invitation ». Ensuite il faut utiliser « Sen » ou « Go-no-sen » pour contrer l'adversaire.

« Kuzichi Waza » - Technique de déséquilibre. Déséquilibrer l'adversaire en lui fauchant le pied ; faire un « Kyo » ; finir par une attaque.

« Renzoku-Kogeki-Waza » - Technique d'attaques continues. Faire un « Kyo » en déséquilibrant l'équilibre mental et physique de l'adversaire grâce à des attaques continues.



ASPECT DU BUDO

1. La notion de «**Kuraï**» renvoi à l'attitude de dignité, de noblesse, de grâce et de caractère. «**Kuraï**» traduit à la fois un esprit fort et le sens de la maîtrise des émotions.

2. La gravité – L'attitude doit être basée sur un regard prêt à affronter toute éventualité.

3. La stabilité émotionnelle portée au maximum («**Sei**»), en connexion avec l'esprit, donnent ensemble une technique forte («**Do**»).

4. Les émotions stables «**Sei**» donnent une technique forte «**Do**». Unies, elles amènent une forte concentration («**Zan-shin**»).

5. L'esprit doit être tranquille et calme («**Fu-do-shin**»).

6. Il faut maintenir la concentration après la technique, se tenir prêt à exécuter la technique suivante ; la concentration doit être forte pour pouvoir réagir instantanément («**Zan-shin**»).

7. Le respect («**Rei**») manifesté envers l'adversaire est une règle fondamentale du Karaté Traditionnel.

Traduction :
Marc Lambert



TECHNIQUES DE BASES : LES PRINCIPES

I) Principes fondamentaux :

Posture : Maintenir l'axe du corps droit sur les sol. Le regard : Les yeux restent concentrés sur la cible. Maintenir le «**Ki**» (énergie maximale). Respiration : Inspiration et expiration doivent être contrôlées.

II) Les étapes pour produire le «**Todome Waza**»

1) Les Techniques de mains

A. Préparation

Garder la position (Tachi). Quand on expulse l'air, il faut compresser les muscles du bas-ventre pour faire pression sur les muscles abdominaux. Le corps en pression maximum sur le sol. Préparer le corps pour produire une poussée d'air en même temps que l'action.

B. Développement de la force d'exécution

1. Poussée

Le démarrage brusque du corps créer la technique. Utiliser la pression sur le muscle abdominal pour aider les muscles du bas du dos à être connectés avec une expiration puissante. Créer un démarrage fort (pour une technique forte).

2. Développer la force physique par les mouvements du corps

Maintenir l'alignement central de toutes les articulations du corps avec un maximum de connections dans la direction de l'adversaire. Ceci amène à une force musculaire qui se développe du bas vers le haut, pour créer un maximum d'énergie transmis à la pointe de la technique au moment de l'impact. Développer la vitesse. A l'étape finale, il faut garder la trajectoire en ligne droite, en créant une rotation de la main (ou du poing). Le coude doit être connecté et dirigé vers le sol.

Remarque :

la force de frappe est multipliée par quatre, si la trajectoire est en ligne droite, avec le maximum de connections en respectant le mouvement des articulations ;

C. Production d'énergie et Transmission de la Force Totale du Corps vers la Cible

A l'étape finale de la technique, produire une forte pression sur le sol, en même temps qu'une forte expiration pour obtenir un maximum de force. Au moment de la pression sur le sol, il se produit une réaction de force qui est transmise à la technique par le corps.

D. Le Pouvoir du Choc : (Le mouvement brusque dans un temps très court avec tous les muscles du corps en contraction maximum, au moment de l'impact avec la cible, crée le TODOME)

2) Les techniques de pieds

A. Préparation

Position (Tachi). La jambe d'appui fait pression sur le sol et l'autre jambe est prête à se déplacer. Préparer le corps afin de produire une poussée d'air en même temps que l'action.



B. Développement de la force d'exécution

1. Poussée

La jambe d'appui fait une pression brusque sur le sol avec une poussée d'air en même temps. Une contraction du muscle abdominal en même temps que le genou monte vers le haut en basculant les hanches dans la même direction.

Remarque : Il est très important que le genou soit bien plié.

2. Développer la force physique par les mouvements du corps

Développer la force physique en développant la vitesse du coup de pied. Au stade final du mouvement des hanches, augmenter la force et la vitesse avec un démarrage brusque en soulevant le genou avec une poussée du bas vers le haut pour créer l'action.

C. Production d'énergie et Transmission de la Force Totale du Corps vers la Cible

La jambe d'appui fait une pression sur le sol pour donner plus de force au coup de pied.

D. Tirer vers l'arrière après avoir atteint la cible.

Au retour bloquer la respiration en repoussant l'air à nouveau car expirer développe la dynamique du corps et le mouvement vient de l'extérieur vers l'intérieur. Cette façon de travailler développe l'impact et en même temps aide à garder l'équilibre.

III) Les techniques de blocage

Les étapes pour créer la force de frappe. Les techniques de blocage qui utilisent les mêmes forces de frappe. Avoir la même dynamique du corps comme les techniques Todomé Waza.

(Exemple : comme au numéro II : Les Techniques de mains). Produire une force de démarrage ; les techniques de blocages utilisent la force de la concentration musculaire. Les techniques de blocages les plus courtes sont les plus efficaces car elles amènent beaucoup de force au moment de l'impact.

Les techniques de blocage correctement exécutées demandent à faire pression brusque avec les jambes d'appui sur le sol au moment de l'impact.

2. Les étapes pour produire de la force pour des techniques de blocage qui ne créent pas l'impact

La force première commence en contractant tous les muscles du corps avec le maximum de pression au sol. En même temps, pousser l'air en contractant les muscles abdominaux et le bas ventre. L'étape finale de blocage incorpore tous les muscles du corps qui sont en contraction, avec pression sur le sol et expiration (respiration normale).

Senseï Nishiyama
Président de l'ITKF

RESULTATS COUPE DE PARIS ET SA REGION 25 JANVIER 2003

Catégorie CANARIS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 - KHADR Sami | 2 - BOUARROUDJ Yanis |
| 3 - CHOLLET François | 4 - BENELHADJ Nassim |

Catégorie CANARIS - KATA INDIVIDUEL - Filles

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1 - TORRES Laura | 2 - LEJARD Cassandre |
|------------------|----------------------|

Catégorie CANARIS - EN-BU - Garçons

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 - BOUMAAZ Younés | 2 - PINON Arthur |
| DE SOUSA Mike | ROUILLE Léon |
| 3 - SANOU Ibrahim | 4 - EL MARHOMY Jimmy |
| SANOU Isiak | BOUGUETTAYA Valentin |

Catégorie POUSSINS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 - BENELHADJ Iliès | 2 - MENTIZI Loup |
| 3 - ASSAMOI Michel | 4 - MEKI Hamza |

Catégorie POUSSINS - KATA INDIVIDUEL - Filles

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 - LERAT Tiphaine | 2 - VIGNY Juliette |
| 3 - MEBARKI Lilia | 4 - CATALAN Hélène |

Catégorie POUSSINS - EN-BU - Garçons

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1 - MENTIZI Loup | 2 - BOUARROUDJ Yanis |
| BENELHADJ Iliès | KHADR Sami |



3 - ASSAMOI Michel
MAALOUL Walid

Catégorie POUSSINS - EN-BU - Mixte

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 - ASSAMOI Michel | 2 - EL ASHRY Salah |
| VIGNY Juliette | FERCHICHI Amel |
| 3 - MAALOUL Walid | 4 - EL ASHRY Medhate |
| MEBARKI Lilia | TORRES Laura |

Catégorie PUPILLES - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 - TORRES Kévin | 2 - BACQUET Adrien |
| 3 - BACQUET Clément | 4 - KALLED Mohamed |

Catégorie PUPILLES - KATA INDIVIDUEL - Filles

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 - EL MARHOMY Cindy | 2 - FERNANDEZ Laurine |
| 3 - MALLET Sophie | 4 - FERCHICHI Amel |

Catégorie BENJAMINS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 - BERGERON Félix | 2 - ELEMMAWY Hossane |
| 3 - DJIDI Samir | 4 - BACHELET Corentin |

Catégorie CHAMPIONS - EN-BU - Garçons

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 - ELEMMAWY Ramy | 2 - BACQUET Adrien |
| ELEMMAWY Hossane | BACQUET Clément |
| 3 - TORRES Kevin | 4 - MEBARKI Bady |
| BACHELET Côme | MAHTOUT Mahel |

Catégorie CHAMPIONS - EN-BU - Mixte

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 - BACQUET Adrien | 2 - MEBARKI Bady |
| EL MARHOMY Cindy | FERNANDEZ Laurine |
| 3 - ZITOUN Rudy | |
| MALLET Sophie | |



RESULTATS COUPE NATIONALE F.K.T.A.M.A.F.

26 JANVIER 2003

Catégorie MINIMES - CADETS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 - ELMARHOMY Thomas | 2 - SAVIC Marko |
| 3 - KALLED Abdelmajid | 4 - FOUDALA Moussaab |

Catégorie CADETS - KUMITE - Garçons

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 - DAHANE Aymane | 2 - KALLED Abdelmajid |
| 3 - FOUDALA Moussaab | |

Catégorie MINIMES - CADETS - FUKU-GO - Garçons

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 - ELMARHOMY Thomas | 2 - DAHANE Aymane |
| 3 - FOUDALA Moussaab | 3 - OTSMANE Hakim |

Catégorie SENIORS - KATA INDIVIDUEL - Femmes

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 - QUATRELIVRES Céline | 2 - MERCK Natacha |
| 3 - CHAOUCH Faiza | 4 - DEMONGEOT Priscilla |

Catégorie SENIORS - KUMITE - Filles

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1 - QUATRELIVRES Céline | 2 - MERCK Natacha |
| 3 - WESTERMEYER Audrey | |

Catégorie JUNIORS - SENIORS - KATA EQUIPE - Filles

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 - KARATE SHOTOKAN | 2 - F.S.K.A.M. Paris (75) |
| CLUB WISSEMBOURG (67) | |

Catégorie SENIORS - KATA INDIVIDUEL - Hommes

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 - CEPOÏ Ciprian | 2 - GENCE Johnny |
| 3 - SAOUD Toufik | 4 - MULLER Pascal |

Catégorie JUNIORS SENIORS -KATA EQUIPE - Hommes

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1 - F.S.K.A.M. Paris (75) | 2 - KARATE SHOTOKAN |
| CLUB WISSEMBOURG (67) | |

Catégorie SENIORS - FUKO - GO - Hommes

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 - SAOUD Toufik | 2 - CEPOÏ Ciprian |
| 3 - GENCE Johnny | |

Catégorie SENIORS - KUMITE - Hommes

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1 - SAOUD Toufik | 2 - CEPOÏ Ciprian |
| 3 - GENCE Johnny | 4 - QUATRELIVRES Johann |

Catégorie JUNIORS - SENIORS - EN-BU - Hommes

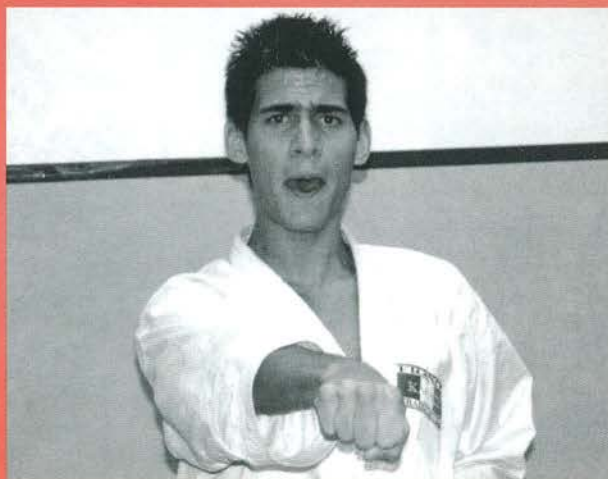
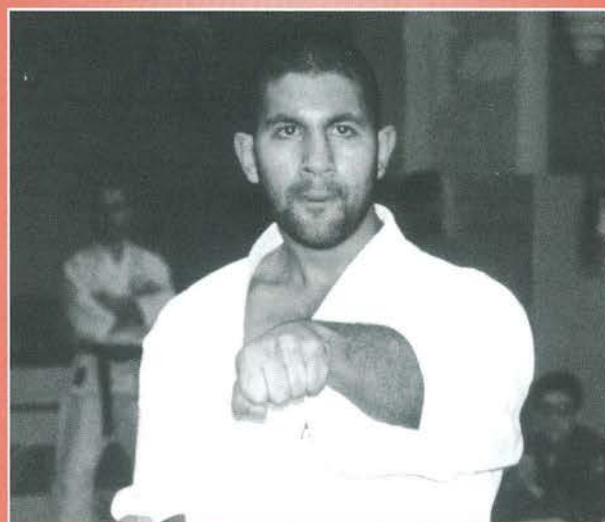
- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 - KARATE SHOTOKAN | 2 - F.S.K.A.M. Paris (75) |
| CLUB WISSEMBOURG (67) | |

- 3 - DOJO NAIHANCHI (02)

Catégorie JUNIORS - SENIORS - EN-BU - Mixte

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 - KARATE SHOTOKAN | 2 - F.S.K.A.M. Paris (75) |
| CLUB WISSEMBOURG (67) | |

- 3 - DOJO NAIHANCHI (02)



RESULTATS COUPE NATIONALE F.K.T.A.M.A.F ENFANTS - 23 MARS 2003

ENCADREMENT

SUPERVISEUR : EL MARHOMY Ibrahim

INSCRIPTIONS : Mesdames EL MARHOMY Sandrine et MATHERON Anne

RESPONSABLE DE COMPETITION : Monsieur LEJARD Pascal

BUVETTE & INSTALLATION MATERIEL : Messieurs LAMLOUM Zouhair et DEMONGEOT Sébastien

TABLE : Docteur BENELHADJ Salah, Madame LE CORRE Danièle, Madame MALET et Monsieur ISSIDRI Nordine

RESPONSABLE ARBITRAGE : Monsieur BOUGUETTAYA Khoudir



ARBITRES STAGIAIRES :

- SAVIC Marko
- KALLED Abdelmajid
- FOUDALA Moussaab

- DAHAME Aymane
- LAURENTIN Charles

ARBITRES :

- TARCHOUNE Eric
- BLANDIN Thierry
- ZOANE Mohamed
- SAOUD Taoufik
- NIAKATE Makan
- LAMLOUM Zouhair
- FLOUEST Veronique
- BOUGUETTAYA Kamel

- HASSAN Ibrahim
- EL MARHOMY Thomas
- ZOUINE Hacène
- MULLER Pascal
- LEJARD Pascal
- GENCE Johnny
- CEPOI Ciprian

Catégorie CANARIS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

1 - CHOLLET François 3 - BENELHADJ Nassim
2 - BOUARROUDJ Yanis 4 - BOUGUETTAYA Valentin

Catégorie POUSSINS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

1 - JOSE Yannick 3 - BENELHADJ Ilies
2 - MEKKI Hamza 4 - HEGAZY Hichem

Catégorie PUPILLES - KATA INDIVIDUEL - Garçons

1 - DORVEAU Christopher 3 - BACQUET Clément
2 - TORRES Kevin 4 - BACQUET Adrien

Catégorie CANARIS - POUSSIN - KATA INDIVIDUEL - filles

1 - TORRES Laura 3 - VIGNY Juliette
2 - CATALAN Hélène 4 - MATHERON Lou

Catégorie PUPILLES - KATA INDIVIDUEL - Filles

1 - EL MARHOMY Cindy 3 - YAZAR Damla
2 - NAEGEL Auriane 4 - FROHN Noémie

Catégorie BENJAMINS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

1 - ELEMMAWY Hossane 3 - BACHELET Corentin
2 - LUDOSANU Razvan 4 - DJIDI Samir

Catégorie CANARIS - EN BU - Garçons

1 - BOUARROUDJ Yanis 3 - SANOU Ibrahim
KADR Sami SANOU Isiak

2 - VIGUIER Julien 4 - EL MARHOMY Jimmy
DE SOUSA Mike BOUGUETTAYA Valentin

Catégorie POUSSINS - EN BU - Garçons

1 - JOSE Yannick 2 - ASSAMOI Michel
BABONNAUD William MAALOUL Walid

Catégorie POUSSINS / CANARIS - EN BU - Mixte

1 - CHOLLET François 3 - KADR Sami
MATHERON Lou FERCHICHI Amel

2 - VIGNY Juliette 4 - MEBARKI Lilia
ASSAMOI Michel ROUILLE Léon

Catégorie CHAMPIONS - EN BU - Garçons

1 - TORRES Kevin 3 - KASSMIA Eddy
BACHELET Côme CARL Michaël

2 - MULLER Alexandre 4 - ELEMMAWY Hossane
STANDER Nathan ELEMMAWY Ramy

Catégorie CHAMPIONS - EN BU - Mixte

1 - BACQUET Adrien 3 - NAEGEL Auriane
EL MARHOMY Cindy DORVEAU Christopher

2 - FROHN Noémie 4 - YAZAR Damla
KASSMIA Eddy UZUMCU Zafex

Catégorie CANARIS - KATA EQUIPE - Garçons

1 - BENELHADJ Nassim 3 - SANOU Ibrahim
ISSIGHID Yanis SANOU Isiak
HAMADOUCHE Médéric ROUILLE Léon

2 - CHOLLET François 4 - EL MARHOMY Jimmy
BOUARROUDJ Yanis BACHELET Lilian
KADR Sami BOUGUETTAYA Valentin

Catégorie CANARIS - KATA EQUIPE - Filles

1 - TORRES Laura 2 - VIGNY Juliette
MATHERON Lou FERCHICHI Amel
CATALAN Hélène MEBARKI Lilia

Catégorie POUSSINS - KATA EQUIPE - Garçons

1 - MEKI Hamza 3 - ASSAMOI Michel
HEGAZY Khaled KADR Sami
HEGAZY Hishem MAALOUL Walid

2 - MEBARKI Bady
MAHTOUT Mahel
BONDY Emmanuel

Catégorie CHAMPIONS - KATA EQUIPE - filles

1 - YOUSSEF Gada 2 - FROHN Noémie
EL MARHOMY Cindy YAZAR Damla
MALET Sophie NAEGEL Auriane



L'enseignement du karaté traditionnel aux tout petits...



Tous les mercredis et samedis après-midi, nos enfants reçoivent les rudiments du karaté traditionnel et ces cours remportent un grand succès puisqu'à chaque cours, il y a une trentaine d'enfants ! Ils sont « divisés » en trois groupes :

- les tout-petits, entre 5 et 9 ans
- les moyens, entre 10 et 13 ans
- et les grands, entre 14 et 18 ans

Et qu'ils aient 5 ans ou 18 ans, tous ces jeunes karatékas sont généralement très motivés, certains sont même « accros » !

Les moyens et les grands sont pris activement en mains par Senseï Ibrahim El Marhomy dont la réputation d'enseignant n'est plus à faire. Il est assisté de Toufik Saoud, éminent membre de l'Equipe Nationale qui fait un apprentissage très positif en tant qu'assistant.

Quant aux « tout-petits », ils sont encadrés et reçoivent l'enseignement de deux instructeurs, que nous allons vous présenter ci-après :

Senseï Sandrine El Marhomy



35 ans, travaille au CNRS dans le domaine des sciences de la vie.
Gradée ITKF
pratique le karaté depuis 20 ans ;
plusieurs fois vainqueur de la Coupe Nationale FKTAMAF (kata et en-bu mixte).

Sandrine a obtenu quatre sélections pour le Championnat d'Europe ETKF ;

Deux sélections pour le Championnat du Monde ITKF :
Elles s'est placée 5ème en «en-bu» mixte au Championnat d'Europe ETKF en Russie en 2002.

En 2002 elle a obtenu la 5ème en «en-bu» mixte au Championnat du Monde ITKF, en Yougoslavie.

Coach international ITKF et européen ETKF

Juge kata ITKF

Examinatrice officielle de grade ceinture noire qualifiée par l'ITKF

A participé 3 années de suite à la formation en « master course » par l'ITKF aux USA

Titulaire de l'AFPS



Senpaï Véronique Flouest

- 40 ans, travaille à l'EDF dans le domaine du contrat de travail ;

- violoniste amateur dans un orchestre de Paris 10ème Gradé ITKF ;

- pratique le karaté depuis 6 ans ;

- a reçu depuis ses débuts en karaté traditionnel l'enseignement de Senseï Ibrahim El Marhomy ;

- vainqueur de la Coupe Nationale FKTAMAF en kata individuel en 2000.

Véronique est Arbitre National.

Instructeur diplômé

Elle a participé à de nombreux stages nationaux et internationaux

Elle est rédactrice en chef de la revue fédérale «TODO-ME»

Titulaire de l'AFPS.

Tous les cours dispensés aux enfants, se déroulent dans la bonne humeur et dans un climat de confiance. Malgré cela un travail d'apprentissage important est fourni chaque fois par les jeunes pratiquants. Les cours se déroulent en trois phases :

- d'abord, un échauffement fait généralement par un des élèves sous la haute surveillance de leurs instructeurs

- ensuite, une partie « karaté » avec l'étude des katas, des kihons En-bu et initiation au combat tout en douceur contre leurs instructeurs

- et la dernière partie du cours, ils se livrent à divers jeux (au course, saut à la corde, brouette, etc.)

Nos très jeunes pratiquants ont ainsi la possibilité de s'exprimer en faisant l'art martial qu'ils ont choisi de se défouler afin de relâcher l'attention qu'ils ont donné durant le cours. Ils doivent en outre apprendre le respect vis à vis de leurs instructeurs et de leurs camarades. Bien qu'ils soient tous identiques de par leur tenue réglementaire : kimono blanc avec la ceinture de la couleur adéquate, chaque jeune pratiquant est différent et unique car ils apprennent chacun à leur rythme.

L'enseignement aux enfants et particulièrement aux tout-petits, est une expérience réellement enrichissante et passionnante !

12ème TROPHÉE DES ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS

GYMNASE LOUIS LUMIERE Xxème

Dimanche 4 mai 2003

RESPONSABLE DE COMPETITION :

Monsieur Thierry BLANDIN

RESPONSABLE ARBITRAGE

Monsieur Khoudir BOUGUETTAYA

MEDECIN :

Docteur Salah BENELHADJ



12ème TROPHÉE DES ARTS MARTIAUX

Dimanche 4 Mai 2003

GYMNASE LOUIS LUMIERE XX

RESULTATS

Catégorie CANARIS- KATA INDIVIDUEL- Garçons

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1- KHADR Sami | 2- CHOLLET François |
| 3- HAMADOUCHE Méderic | 4- VIGUIER Julien |

Catégorie CANARIS-EN-BU -Garçons

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1- BENELHADJ Nassim | 2- MURRAY Rubben |
| ISSIGHID Yanis | BOUMAAZ Younès |
| 3- PINON Arthur | 4- SANOU Isiaka |

ROUILLE Léon
SANOU Ibrahima

Catégorie CANARIS - EN-BU - Mixtes

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1- ROUILLE Léon | 2- HAMADOUCHE Méderic |
| MEBARKI Lilia | LEJARD Cassandre |

Catégorie POUSSIN- KATA INDIVIDUEL- Garçons

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1- MEKI Hamza | 2- BENELHADJ Iliès |
| 3- HEGAZY Hichem | 4- MAALOUL Walid |

Catégorie POUSSIN- KATA INDIVIDUEL-Filles

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1- TORRES Laura | 2- VIGNY Juliette |
| 3- LERAT Tiphaine | 4- LEJARD Cassandre |

Catégorie POUSSIN - EN-BU- Garçons

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1- BENELHADJ Iliès | 2- MEBARKI Badi |
| MENTIZI Loup | |
| MATHOUT Mahel | |
| 3- ASSAMOI Michel | 4- BOUARROUDJ Yanis |
| KADHR Sami | CHOLLET François |

Catégorie POUSSIN -EN-BU- Mixtes

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1- MEBARKI Badi | 2- ASSAMOI Michel |
| FERCHICHI Amel | VIGNY Juliette |
| 3- KADHR Sami | 4- BOUARROUDJ Yanis |
| MEBARKI Miriem | LERAT Tiphaine |



Catégorie PUPILLE - KATA INDIVIDUEL- Garçons

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1- TORRES Kévin | 2- BACQUET Adrien |
| 3- KALLED Mohamed | 4- BACQUET Clément |

Catégorie PUPILLE- KATA INDIVIDUEL- Filles

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1- EL MARHOMY Cindy | 2- FERNANDEZ Laurine |
| 3- MHEDEBI Myriem | 4- MALET Sophie |

Catégorie BENJAMIN- KATA INDIVIDUEL-Garçon

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1- BERGERON Félix | 2- LUDOSANU Razvan |
| 3- ELEMAYWY Hossam | 4- DJIDI Samir |

Catégorie CHAMPION- EN-BU - Garçons

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1- KALLED Mohamed | 2- BACQUET Clément |
| BERGERON Félix | BACQUET Adrien |
| 3- ELEMAYWY Hossam | 4- LANSEL Nicolas |
| ELEMAYWY Rami | GACHOUCH Hasri |

Catégorie CHAMPION - EN-BU- Mixtes

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1- EL MARHOMY Cindy | 2- FERNANDEZ Laurine |
| BACQUET Adrien | BACQUET Clément |

3- MALET Sophie.

ZITOUN Ruddy

Catégorie MINIMES-CADETS - KATA INDIVIDUEL- Garçons

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1- EL MARHOMY Thomas | 2- SAVIC Marko |
| 3- KALLED Abdelmajid | 4- DAHANE Aymane |

Catégorie MINIMES-CADETS- KATA INDIVIDUEL- Filles

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1- CHAOUGH Faïza | 2- REZAIGUIA Meriem |
|------------------|---------------------|

3- DEMENGEOT Priscillia

Catégorie MINIMES-CADETS - EN-BU- Garçons

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1- FOU DALA Moussab | 2- SAVIC Marko |
| MOUSTACHE Laurent | DAHANE Aymane |

Catégorie JUNIOR-SENIOR- EN-BU- Mixtes

- | |
|------------------------|
| 1- DEMENGEOT Sébastien |
| DEMENGEOT Priscillia |





Le 12ème trophée des arts martiaux

Traditionnel organisé par la FKTAMAF sous le patronage de l'Office Municipale des Sports qui a fournit toutes les récompenses, cadeaux pour tous les participants et trophée pour les arbitres et les personnes qui s'occupent de l'encadrement, eu un grand succès plus de 300 participants étaient au rendez vous.

Nous avons eu le plaisir de voir de magnifiques démonstrations de l'équipe nationale de karaté cadet et senior, de Kung fu, d'Aikido, de judo et de Kobudo.



7ème STAGE MERCENAIRE DE KARATE TRADITIONNEL

Samedi 5 et Dimanche 6 Juillet 03

Lieu du stage: DOJO de la F.S.K.A.M, 46 rue des Rigoles 75020 Paris Métro: Jourdain (ligne 11)
Tél: 01 47 97 20 20 - Fax: 01 47 97 25 54

F.K.T.

Fédération de Karaté Traditionnel

Sous la direction de **M. I. El Marhomy** directeur technique
(Fédération Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France) - Elève
(International Fédération de Karaté Traditionnel) représentant

places limitées Samedi 05 et Dimanche 06 Juillet 2003 Programme du Stage

SAMEDI 06 Juillet

9H00 – 10H00 Kihon Kata
10H00 – 11H00 Kumité
11H00 – 12H00 Kata

12H00 – 13H30 REPAS

13H30 – 14H30 Kumité
14H30 – 15H30 Kata
16H00 – 17H00 Kumité
17H00 – 18H00 Kata
18H00 – 19H00 Kumité
19H00 – 20H00 Kata

**5 minutes de repos
entre chaque cours**

DIMANCHE 07 Juillet

10H00-11H00 Préparation pour examen C.N ITKF
et Kyu
11H00 – 12H00 Kumité

12H00 – 13H30 REPAS

13H30 – 14H30 Kata
14H30 – 16H00 Bonkai
16H30 – 18H00 Kumité

18H00 Examen Kyu et C.N ITKF
Remise diplôme fin de stage et pot de l'amitié
pour le passage de grade Kyu autorisation du
professeur demandée

PRIX DU STAGE

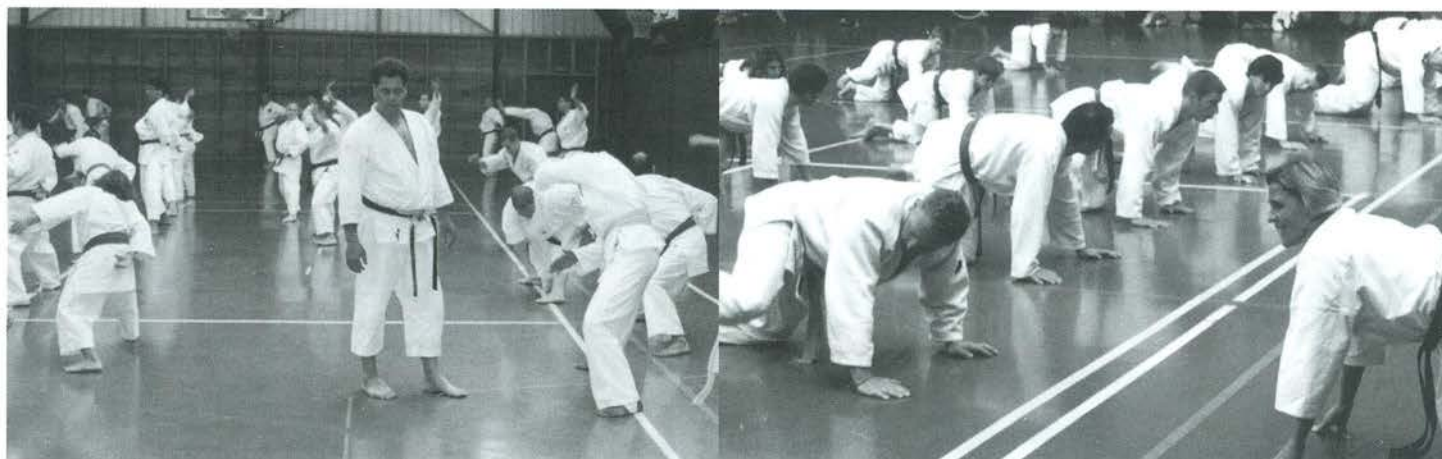
(2jours): 90 euros

Par jour : 50 euros

Inscription à l'avance

**(Café, jus d'orange et
pot de fin de stage
compris)**

Possibilité de dormir sur place au dojo la nuit de samedi à dimanche (prévoir sac de couchage).
Prévoir pour le stage, plusieurs kimonos + jogging



Nom : Prénom :
Adresse :
Grade : N° de licence :
Tél : Club :

Règlement par

chèque ☐

espèces ☐

12ème STAGE D'ETE DE KARATE TRADITIONNEL

du Dimanche 10 au Dimanche 17 Août 03

Institut Sports Océan des SABLES D'OLONNE (en Vendée)

F.K.T.A.M.A.F.

Mail : ftkamaf@fktamaf.com - Site web: WWW. Fktamaf.com

Arts Martiaux Assimilés en France

Technique de la F.K.T.A.M.A.F. - (Fédération de Karaté
de Senseï NISHIYAMA 9ème DAN , Président de la ITKF
connue par le CIO (Comité Olympique International).

JOURS	SPECIAL INSTRUCTEUR 10H00 - 12H00	COURS GENERAL 17H00 - 19H00
Dimanche 10	Arrivée des stagiaires à partir de 14h	
Lundi 11	- Les principes fondamentaux des techniques de karaté traditionnel - La dynamique du corps et la forme en Kata traditionnel - Le Kimé en Kata - Le kumité c'est l'application de Kata	- Les principes fondamentaux des techniques de base, les dynamiques du corps et les techniques Tsuki -Uke - Geri
Mardi 12	- Geri Waza en relation avec le déplacement en Kumité - Déplacement du corps en Kata (Transition) - Développement de la force d'exécution	- Kumité et stratégie - Les principes fondamentaux des techniques de base - La dynamique du corps et les actions du muscle en Kumité, Tsuki et Uke
Mercredi 13	- Entraînement Kumité Oji-Waza et Shikake Waza - Production d'énergie et de transmission de la force totale de corps vers la cible.	- Le déplacement du corps - Application
Jeudi 14	- Les principes du Kata - Les principes du Kumité Individuel et Kata Individuel	- Combinaison des techniques - Attaque en continue - Go-no-sen
Vendredi 15	- Match en compétition - Examen : Kumité Individuel et Kata Individuel	- Combinaison des techniques - Application avec partenaires
Samedi 16	- Arbitrage - Examen Instructeur	- Méthodes d'entraînement de techniques de base

Dimanche 17 Départ des stagiaires à 11H00 - Samedi 16 Août à 19h30 : DINER ET SOIREE DE FIN DE STAGE !!

LIEU DU STAGE : Institut Sports OCEAN - 1, avenue Kennedy - 85100 LES SABLES D'OLONNE

MOYENS D'ACCES DE PARIS : Route Autoroute Direction Bordeaux, puis Nantes. A Nantes suivre Bordeaux, la Roche-sur-Yon, et es Sables d'Olonne. / S.N.C.F. : T.G.V. Paris - Nantes puis un train Nantes - Les Sables d'Olonne.

HEBERGEMENT : Logement de tout confort, Chambres face au lac ou face à la Mer. (pour les couples, chambres à deux personnes).

DIPLOME DE FIN DE STAGE CERTIFICATS : ARBITRE ET INSTRUCTEUR TRADITIONNEL

PRIX DU STAGE : Stage de karaté + hébergement + formation (instructeur et arbitre) 500 €

Stage de karaté + hébergement 450 € - Stage seul (sans hébergement et sans formation) 100 €

Stage + formation (sans hébergement) 150 € **ATTENTION PLACES LIMITEES** Date limite 15 juillet 2003

Nom : Prénom :

Adresse :

Grade : N° de licence :

Tél : Club :

Règlement par

chèque ☐

espèces ☐

24ème CHAMPIONNAT D'EUROPE TRADITIONNEL du 20 au 22 JUIN 2003 à Vilnius en LITHUANIE



**Avant la sélection finale, sont retenus en vue de
préparation pour l'entraînement de l'Equipe
Nationale du Championnat d'Europe:**

1 - MULLER Pascal - 2 - WESTERMEYER WOLF - 3 - CEPOI Ciprian
4 - SAOUD Toufik - 5 - EL MARHOMY Thomas - 6 - KALLED Abdelmadjid
7 - DAHANE Aymane - 8 - SAVIC Marko - 9 - EL MARHOMY Sandrine
10 - QUATRELIVRES Céline



Du Karaté Traditionnel dans le département du LOT...



Interview de Thierry ALIBERT

Deuxième dan de karaté, membre fondateur de l'ARKAT, 3ème degré de full-contact et 4ème degré de Taiji-quan.

- Véronique Flouest : depuis

combien de temps faites-vous du karaté ?

-Thierry Alibert : depuis 23 Ans

Depuis combien de temps enseignez-vous le karaté ?

Depuis 18 Ans

Enseignez-vous aux enfants ou aux adultes, et/ou les 2 ?

Les 2

Comment avez-vous connu la FKTAMAF ?

A travers une publicité dans un magazine spécialisé.

Que vous apporte le karaté traditionnel ?

Il m'a donné l'occasion de faire une remise en question très intéressante en terme de sensation par rapport au karaté sportif de compétition que j'ai pu pratiquer et enseigner durant de nombreuses années et du même coup réveiller une nouvelle motivation qui s'était un peu émue avec le temps. D'autre part j'ai pu faire certains liens avec une autre pratique traditionnelle que j'affectionne particulièrement : le Taiji-quan. En effet nous avons affaire à deux pratiques très différentes : la première est interne et chinoise et la deuxième est externe et japonaise et malgré ces différences culturelles notables, il est fascinant de voir à quel point les arts martiaux traditionnels sont une même et grande famille lorsqu'il s'agit de principes pour l'efficacité et la santé physique et psychique.

Qui a créé l'ARKAT et depuis quand ?

J'ai eu le plaisir d'être à l'origine de cette belle aventure avec un groupe de copains et amis, je pense à Jacky Lafage avec qui j'ai foulé les tatamis aux premières heures de ma pratique. Je suis très heureux de voir qu'après toutes ces années il fait encore preuve d'une motivation sans faille il met tout son cœur à l'ouvrage pour que le karaté traditionnel vive dans notre région ; et il est aujourd'hui 3ème Dan ITKF. Je n'oublierai pas non plus le travail considérable que notre nouveau président, Daniel Rocher, a pu faire depuis quatre ans. Nous pouvons lui faire une entière confiance pour l'avenir de l'ARKAT, sans oublier tous les autres acteurs qui se reconnaîtront et que je ne saurais citer par peur d'en oublier car ils furent nombreux qu'ils soient tous remerciés pour leur travail et leur dévouement.

Que pensez-vous globalement du stage dispensé par Senseï El Marhomy ?

Les stages avec Senseï El Marhomy sont toujours très intéressants, et pour ma part je retiendrai en premier lieu cette sensation d'énergie interne qu'il fait rejaillir et qui caractérise les experts en arts martiaux. Un tel contact donne l'envie de toujours se surpasser et travailler plus encore soi-même afin d'assimiler tous les principes édu-

diés pour progresser. Un stage doit entre autre servir à cela, il permet de «regonfler le moral des troupes».

Pensez-vous que ce stage a apporté un plus aux pratiquants de l'ARKAT ?

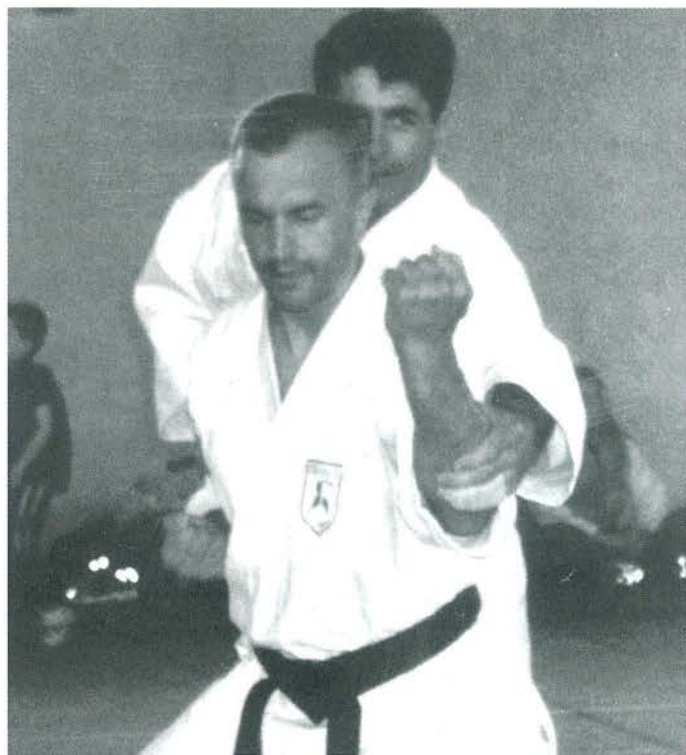
Comme je le disais à l'instant, les pratiquants à l'issu d'un tel stage reviennent au club avec des images, des sensations. Qui plus est, ils ont eu l'occasion de voir l'équipe de France en action pour de superbes démonstrations. Tout cela réuni ça redonne forcément l'envie de travailler plus, dans le bon sens.

Combien y a t'il de ceintures noires à l'ARKAT ?

Si je ne me trompe pas, nous devons en compter une bonne douzaine.

Pensez-vous que l'ARKAT peut encore se développer au travers de la FKTAMAF ?

Avec le concours de chacun, j'en suis convaincu. Nous sommes dans une région rurale où le karaté a déjà une histoire ancienne, alors gageons que si tout le monde y met du sien, l'ARKAT possède un bel avenir.



Est-ce que le Taiji est complémentaire du karaté ou c'est le contraire ?

Je dirais que oui, dans le sens où le «Yin» (activité interne douce), soutient, remplit le «Yang» (activité externe dure), mais dans le doux il y doit y avoir une forme de dur et inversement, donc dans ce cas les deux disciplines peuvent fonctionner en interrelation.

Avez-vous présenté des élèves à l'examen de ceinture noire ?

J'ai eu le plaisir de présenter personnellement MM. Sylvain Mace et Olivier Chrétien de la section de Sarlat, sans oublier Mr Pierre-Jean Canto de Cahors et Mr Daniel Rocher de Souillac qui ont été présentés par leur Senseï respectif.

Si oui, ont-ils réussi ?

Oui tous les quatre. Toute l'équipe de l'ARKAT est très fière de ces résultats.

Pensez-vous que la FKTA-MAF devrait organiser plus de stages dans votre région ?

Nous serions très heureux de pouvoir recevoir des stages organisés par la FKTA-MAF, d'autant que notre jeune association, l'ARKAT, n'a pas encore les moyens techniques et financiers de faire plus. Un stage avec un expert japonais nous ferait très plaisir et pourrait connaître du succès. Tout cela fera peut-être parti des projets futurs et sera le fruit de décisions communes et collégiales.

Pensez-vous que l'enseignement de Senseï El Marhomy est à la portée de tous les pratiquants ?

En termes de travail de fond, je suis convaincu que tous les pratiquants peuvent s'inspirer de ces principes internes largement abordés et démontrés par Senseï El Marhomy, même si le pratiquant n'est pas toujours prêt à recevoir cela. C'est toujours une petite graine qui est plantée pour l'avenir. Par rapport au travail de la forme (étude d'un kata par exemple) il n'est pas facile de satisfaire tout le monde dans le cadre d'un stage au vu de la différence de niveau, mais globalement, les retours que nous avons des élèves restent positifs.

Allez-vous tenir compte des conseils de Senseï El Marhomy et les transmettre à vos élèves ?

J'essaie de le faire du mieux que je peux tout en gardant ma personnalité, et en rajoutant des principes propres à mon vécu de pratiquant. Il y a une grosse erreur à ne pas commettre en pédagogie, c'est de transmettre des choses que l'enseignant ne s'est pas appropriées, ou utiliser des paroles qui ne sont pas les siennes, et je veille donc personnellement à cela.

En tant qu'instructeur, avez-vous appris quelque chose de nouveau ?

On apprend toujours, c'est une quête infinie, si au jour « J » je n'ai pas l'impression d'avoir appris en technique par exemple, j'aurai sûrement appris dans un autre domaine, alors... ouverture, mouvement, échanges vivants et sincères sont le terreau d'une bonne progression dans le monde des arts martiaux.

Comme conclusion à ce stage, que diriez-vous ?

Rendez-vous l'année prochaine avec l'espoir que la saison à venir sera encore plus prometteuse pour tous, et que vivent les arts martiaux traditionnels !!

**Propos recueillis par
Véronique FLOUEST**

Les 29 et 30 mars 2003, Senseï Ibrahim El Marhomy a donné un stage de karaté traditionnel dans cette belle région du Lot, à Souillac très exactement. Ce stage a été organisé par l'ARKAT, association de karaté traditionnel qui couvre les départements du Lot (46) et de la Dordogne (24). Son Président est Monsieur Daniel ROCHER, et la FKTA-MAF tient à le remercier chaleureusement tant sur l'organisation du stage que sur l'accueil chaleureux qu'il a reçu. Ce stage a remporté un vif succès puisqu'une soixantaine de stagiaires étaient présents et ont participé activement à ce stage. Senseï El Marhomy étaient accompagnés de trois membres de l'Equipe Nationale (Ciprian CEPOI, Toufik SAOUD et Thomas EL MARHOMY) qui ont fait plusieurs démonstrations impressionnantes de « kata équipe avec bunkaï » et de « en-bu ». Il était également accompagné d'un instructeur de son club parisien qui a été honoré de l'assister dans son enseignement. Parmi les stagiaires se trouvaient aussi bien des enfants que des adultes et tout ce petit monde a fait preuve d'une grande motivation pour le karaté traditionnel. D'ailleurs quatre pratiquants de l'ARKAT ont tenté et obtenu leur ceinture noire et qu'ils en soient félicités ! L'enseignement dispensé par Senseï El Marhomy est apprécié par tous, petits et grands, gradés et moins gradés, car il perpétue les valeurs du karaté traditionnel et ceci est très important !



KOBUDO

Technique de blocage dans le KOBUDO

GERMON Dominique Professeur de KOBUDO

AGE UKE avec SAÏ

Au Kobudo (nom générique désignant la pratique d'arts martiaux avec des ustensiles, devenus des armes) le «AGE UKE» jodan (niveau haut) est très souvent pratiqué.

Le «AGE UKE» est par nécessité une véritable parade, c'est à dire une technique qui a pour but de protéger d'un coup mortel. La technique d'aujourd'hui est sophistiquée mais reste efficace dans sa gestuelle, il n'est plus besoin de tuer son partenaire mais il est nécessaire de conserver le savoir des anciens.

«AGE UKE» se pratique avec deux SAÏS.

Un bras monte devant le visage, croisant l'autre qui descend, la partie métallique vers l'extérieur (photo 1) à mi-chemin (visage) double parades (photo 2) celles-ci restent primordiales, car la coupe avec un sabre se fait en descendant.

Faire AGE UKE qu'avec un seul «SAÏ» signifie laisser la lame redescendre sur son corps, le danger est très grand. Le bras continue de monter, point vers le haut (photo 3) Crocheter ensuite le sabre avec les crochets et terminer la descente en un mouvement circulaire afin de contrôler l'arme (photo 4).

Simultanément terminer par une contre attaque diaku tsuki avec la pointe du saï. (photo 5)

Le «SAÏ» doit être appliqué à l'avant-bras, puis incliné pour permettre à la lame du sabre de glisser et d'éviter l'affrontement direct avec le tranchant. Il est important également de faire pivoter le poignet vers l'extérieur au dernier moment, dans un geste de bas vers le haut.

Il est très important pour l'équilibre de travailler avec les deux bras pour la transmission des énergies, et surtout pour la neutraliser de la force de l'attaque au moment de l'impact.



Pour tout renseignement sur le KOBUDO, comment faire des stages dans son club, dans sa région etc... **tel : 06 86 42 34 48**

Les arts martiaux, pour quoi faire ? (Seconde Partie) Kung-Fu

Texte et photos de Vincent Maquat

Outre les bénéfices physiques que l'on peut retirer des arts martiaux, il existe aussi d'autres bénéfices moins évidents de prime abord mais tout aussi importants :

la recherche de l'esthétique ;

les arts martiaux forment aussi chez le pratiquant le sens esthétique tant sur le plan physique que moral.

Alliant force et adresse, les arts martiaux traduisent le courage et l'esprit combatif. Les pratiquants recherchent la beauté et l'harmonie dans les mouvements. La description des mouvements est souvent très imagée. On parle de l'impétuosité d'un torrent, la douceur de la brise, le calme d'un lac... Imitant le vol majestueux de l'aigle ou l'hirondelle prenant son élan pour pêcher, ils s'analysent en tant qu'art : « art martial ».

Les arts martiaux chinois sont depuis toujours liés à la musique et à la danse. Dès le XI^e siècle avant J-C, le peintre Wu Daozi fit de grands progrès dans son art après s'être inspiré d'un impressionnant spectacle sur la danse des épées. Le poète Du Fu a exalté la beauté artistique des arts martiaux.

« Les spectateurs, nombreux, regardent, pâles de stupéfaction,

*Le ciel et la terre s'ébranlent et tournent sans arrêt,
À l'ouverture, le sol tremble sous la fureur du tonnerre,
À la clôture, fleuve et mer, sidérés, brillent d'un reflet d'acier. »*

Toute cette description découle du charme magique des arts martiaux.

La pratique des arts martiaux crée des formes physiques belles et équilibrées, assure la souplesse et l'harmonie dans les mouvements. La grâce des arts martiaux est inséparable de la beauté du corps et de la noblesse de l'âme. En Chine, on décrit les boxeurs comme ayant « la douceur d'une jeune fille et la violence du tigre ».

Unité entre l'éthique et la technique martiales.

Cela s'éprouve dans la recherche d'un haut niveau technique associé à la noblesse de l'esprit.

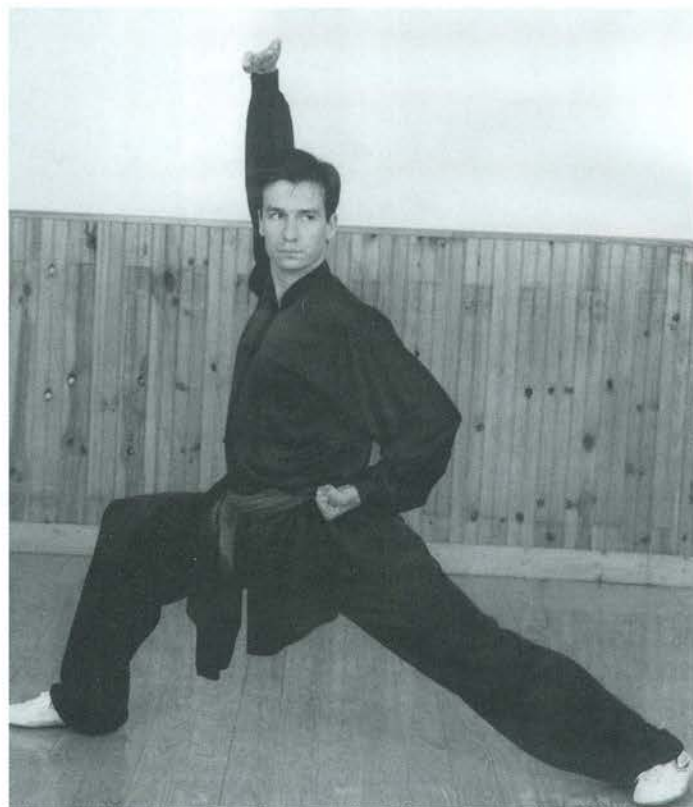
L'éthique martiale exige de nobles qualités morales : amour de la justice, modestie et esprit de solidarité. Les amateurs ne craignent pas la force brutale, n'oppriment pas les faibles, assimilent, sans préjugé aucun les points forts de toutes les écoles.

L'histoire de la Chine est remplie de personnages connus pour leurs qualités martiales et morales, leurs nobles ambitions, leur talent littéraire et militaire, leur esprit d'abnégation et de sacrifice. Ainsi le célèbre général Qi Jiguang, vainqueur des pirates japonais qui écumaient les côtes chinoises, était de ceux qui « partaient sans regret en brandissant leurs épées », « déterminés à réaliser leur serment à l'égard du pays, n'ambitionnant rien pour eux-mêmes ». Ce personnage incarnait l'esprit martial de tous les temps.

Parmi les « dix commandements pour l'entraînement de la boxe » formulés par le monastère de Shaolin dans les temps anciens, on peut lire : « *Se forger un corps robuste et une âme saine* ».

Au cours de près d'un siècle de ténèbres dans lesquelles était plongée la Chine semi-féodale et semi-coloniale, d'innombrables boxeurs de talent se sont engagés dans le courant et ont apporté une importante contribution à la fondation de la Chine nouvelle.

Aujourd'hui, les arts martiaux, qui intègrent la technique et la morale, connaissent un nouvel essor sous un climat nouveau.



ALIMENTATION

Dr Salah BENLHADJ



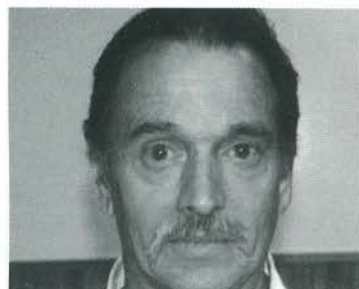
Suite de l'article du numéro précédent. Nombre de calories pour 100g.

Poissons, coquillages et crustacés				Viandes, volailles et charcuterie	
Aiglefin	71	Haddock	103	Bœuf	
Alose	170	Hareng	200	Aloyau	266
Anchois	160	Hareng fumé	224	Côte	260
Anguille	250	Hareng saur	224	Culotte	289
Anguille fumée	305	Homard	87	Entrecôte	200
Araignée de mer	95	Huîtres	80	Faux-filet	156
Bar	90	Lamproie	177	Filet	180
Barbue	117	Langouste	90	Paleron	216
Baudroie ou lotte	79	Langoustine	90	Rosbif	160
Belons	80	Lieu	90	Cervelle	130
Bernicles	92	Limande	78	Cœur	126
Bigorneaux	100	Lingue	85	Foie	116
Crevettes	98	Maquereau frais	128	Langue	200
Brème	100	Maquereau conserve	205	Cheval	Viande de cheval 110
Brochet	78	Merlan	90	Mouton	
Cabillaud ou Morue	79	Mérou	225	Côtelette	300
Calmar ou encre	89	Morue salée	163	Epaule	269
Carpe d'élevage	90	Morue séchée	322	Gigot	250
Carpe sauvage	145	Moules	70	Cervelle	120
Carrelet ou plie	65	Mulet	151	Cœur	157
Caviar	250-300	Ormeaux	92	Foie	132
Chinchard	121	Oursins	95	Langue	264
Clams	80	Pagres	77	Rognon	105
Clovisses	50	Palourdes	50	Agneau	
Colin ou merlu	92	Perche	112	Côtelette	330
Congre	110	Pétoncles	70	Epaule	289
Coquilles saint-Jacques	74	Pieuvre	61	Gigot	250
Crabe frais	85	Poissons panés	175	Cervelle	112
Crabe conserve	103	Poulpes	61	Foie	132
Daurade	77	Praires	47	Langue	193
Ecrevisse	71	Raie	89	Veau	
Eperlan	78	Rascasse	98	Côtelette	168
Equille ou lançon	79	Requin	106	Epaule	168
escargots	67	Rollmops	224	Jarret	183
Espadon	116	Rouget barbet	148	Noix	183
Esturgeon	125	Rouget grondin	95	Quasi	171
Flétan	117	Roussette	106	Cervelle cœur	120
Gambas	98	Saint Pierre	74	Foie	137
Gardon	112	Sar	77	Langue	123
Goujon	62	Sardines fraîches	125	Pied	342
Saumon frais	200	Sardines à l'huile	250-300	Ris	116
Saumon conserve	170	Scampi	90	Rognon	123
Saumon fumé	265	Seiche	85	Tête	210
Saumonnette	106	Sole	78	Porc	
Sprats	160	Tacaud	85	Carré	330
Tourteau	85	Thon frais	225	Côte	330
Truite	103	Thon à l'huile	280	Echine	302
Turbot	118	Turbotin	118	Filet	290

Poissons, coquillages et crustacés				Viandes, volailles et charcuterie	
Abats de porc				Jambon frais	300
Cervelle	129	Langue	207	Jambon fumé	380
Cœur	115	Pied	342	Palette	342
Foie	135	Rognon	117	Travers	305
Volailles		Gibier		Charcuterie	
Canard	250	Cerf	116	Andouillette	320
Dinde	260	Chevreuril	120	Boudin noir	400
Dindonneau	260	Lapin de garenne	133	Boudin blanc	300
Oie	350	Lièvre	100	Chair à saucisses	422
Pigeon	108	Sanglier	104	Galantine	243
Poulet	150	Canard sauvage	126	Jambon cuit	290
Poule	300	Faisan	106	Jambonneau	290
		Perdrix	115	Mortadelle	305
		Perdreau	115	Pâté de foie gras	465
Les légumes				Rillettes	600
Ail	138	Marron	211	Salami	410
Aneth	0	Navet	35	Saucisses	230
Artichaut	40	Oignon	46	Saucisson	315
asperge	26	Oseille	25	Les fruits	
Aubergine	29	Persil - Marjolaine	0	Abricot	45
Avocat	200	Petit pois	70	Abricot sec	272
Basilic	0	Piment	0	Amande	634
Bette ou blette	33	Poireau	42	Ananas	51
Betterave rouge	40	Poivron	22	Ananas conserve	54
Brocoli	34	Pomme de terre	90	Avocat	200
Carotte	38	Pomme de terre en flocons	357	Banane	90
Celery	20	Pommes chips	560	Brugnon	64
Celery-rave	44	Pommes frites	300-400	Cassis	60
Cerfeuil	0	Potiron	30	Cerise	77
Champignon	28	Pourpier	15	Citron	40
Châtaigne	211	Radis	20	Citron jus	32
Chayotte	14	Raifort	62	Clémentine-mandarine -orange- pamplemousse	40
Chicorée frisée	20	Rhubarbe	16	Coing	32
Chou	28	Romaine	18	Datte	306
Chou de Bruxelles	54	Romarin	0	Figue	80
Chou-fleur	30	Salsifis	77	Fraise	36
Chou rouge	36	Scarole	25	Framboise	40
Ciboulette	0	Thym	0	Fruits secs	300
Citrouille	30	Tomate	20	Groseille	30
Concombre	13	Tomate jus	16	Kaki	63
Cornichon	13	Tomate sauce	120	Kiwi	53
Courge	30	Tomate concentré	122	Litchie	68
Courgette	30	Topinambour	78	Melon	31
Cresson	20	Légumes secs		Mirabelle	58
Echalote	75	Flageolets	120	Mûre	57
Endive	20	Haricots	330	Myrtille	57
Epinard	25	Lentilles	338	Noisette	656
Fenouil	20	Pois cassés	356	Noix	660
Fève	117	Pois chiches	360	Noix de coco	370

Gaïa GOURDON

Future pratiquante qui s'entraîne déjà au Mokuso.
Félicitations aux Parents.



Mr Marcou Claude
adepte du Shotokan
Ryu Karate Club, habite
le Lotissement SIM N° 5
TSOUNDZOUZ
MAYOTTE 97600.

STAGE DE SENSEI ELMARHOMY A BERGERAC



Ambiance amicale et concentrée, pour cette première venue de Sensei El Marhomy à Bergerac, le dimanche 9 mars dernier.

Le dojo avec à peine six mois d'existence, vivait là son premier stage, qui fut riche de découvertes pour les débutants Bergerquois...

Il y avait une vingtaine de participants, venant de Bordeaux et Souillac, et deux styles étaient représentés (Goju-ryu et Shotokan)

La pratique inter-styles bouscule un peu les points de repère de chacun (le Shotokan est construit à partir de la ligne, et le Goju-ryu à partir du cercle), et ceci est une bonne chose; la vraie richesse n'est-elle pas issue de la diversité ?

Bref, une bonne journée de pratique comme on les aime, avec du vrai travail en profondeur et de la vraie sueur !

adresses pour pratiquer le Karaté Traditionnel :

Club BUSHIDO

Mr CHEN Armand
85340 OLONNE -SUR MER
Tél : 02-51-90-88-41

KARATE SHOTOKAN CLUB WISSEMBOURG (67)

Mr Frederic GENCES
Tél : 03-88-53-32-78 Port : 06-24-77-86-02

BISSY KARATE CLUB 73000 CHAMBERY

Mr Dominique MION-BAILON
Tél : 04-79-62-25-21

KARATE KUBO TAÏCHI CLUB

Mme Batista
73000 CHAMBERY
Tél : 04-79-33-35-63

MJC GOURDON 46300

Mr SALEMBIEN
Tél : 05-65-41-11-65

KARATE CLUB PONTOISE

Mr LANDRI Nicolas
60700 PONT SAINT MAXENCE
Tél : 03-44-73-67-80

ECOLE SHOTOKAN KARATE-DO

Mr Thierry BLANDIN
Tél : 01-40-31-29-80

BUDOKAI CLAMART

Mr ARAGANT
92140 CLAMART
Tél : 01-46-01-07-68

ARKAT 46200

ASSOCIATION REGIONALE DE KARATE TRADITIONNEL
Mr ROCHER Daniel
Tél : 05-65-32-68-59 Port : 06-83-23-76-23



Mr Thierry SERRES, Président du Shotokan Karaté Club de VERDUN avec sa femme et ses enfants, tous pratiquants de Karaté Traditionnel, Quel dynamisme ! Bonne Continuation et attention aux disputes. Tél : 03.29.86.66.11
Port : 06.61.99.60.91

SAVOIR COMPTER EN JAPONAIS...

6 = ROKU

7 = SICHU

8 = HACHI

9 = KU

10 = JU1 = ICHI

2 = NI

3 = SAN

4 = SHI

5 = GO

...ET LE SALUT

DOJO KUN

1. Cherchez la perfection du caractère

2. Soyez fidèle

3. Soyez constant dans l'effort

4. Respectez les autres

5. Retenez toute conduite violente

Les surfaces de frappe

Le poing (kobushi => seiken, hon-ken ou shoken)

	Kentos Poing fermé 2 kempou Tetsui, shutsui ou kentsui		Hiraken Phalanges pliées
	Nakadaka-Ken Médus plié en saillie => poing démon		Ippon-Ken idem qu'à gauche, mais c'est l'index qui est plié
	Ippon-Nukite 1 doigt		Nihon-Nukite 2 doigts

La main (Keisho)

	Haite Tranchant interne		Nukite Pique de la main (attaques yeux, gorge, plexus ou aisselle)
	Haishu Dos de la main		Washide ou Keito Frappe des extrémités des 5 doigts => bec d'aigle
	Shuto Tranchant externe Te-Katana		Kakuto ou Koken Dos du poignet (attaques machoire ou aisselle)
	Kumade La paume => patte d'ours		Keito Haut du poignet => tête de coq
	Hirabasami, Koko ou Toho Gueule de tigre (attaques gorge ou aisselle)		
	Teisho ou Shotei Talon de la paume, main pliée vers le haut		
	Seiryuto Base du poignet => machoire de boeuf		

Les positions de base (DASHI ou SHIZEI)

	Heizoku-dachi Pieds joints		Musubi-dachi Talons joints, orteils vers l'extérieur
	Heiko-dachi Pieds parallèles, largeur des hanches		Hoi ou Hachiji ou Shizentai Talons écartés, largeur des hanches, orteils vers l'extérieur
	Zenkutsu-dachi Pieds écartés d'une largeur de hanche Jambe avant pliée, distance entre les 2 pieds 80 à 100 cm.		Kokutsu-dachi Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur
	Kiba-dachi Position du cavalier, pieds parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés.		Seishan-dachi Idem que kiba-dachi, mais le talon du pied avant est sur la ligne des orteils du pied arrière (Wado-ryu)
	Shiko-dachi Position du sumotori, idem que kiba-dachi mais orteils vers l'extérieur		Sanchin-dachi Position du sablier, à partir de Uchi achiji-dachi, avancer le pied avant d'une longueur (Goju-ryu)
	Fudo-dachi (sochin-dachi) Compromis entre Zen kutsu-dachi et Kiba-dachi, même écartement que Zen kutsu-dachi mais pieds parallèles		Nékoashi-dachi Position du chat, à partir de Ko kutsu, ramener le pied avant talon levé (fente 1 pied 1/2)
	Kaké-dachi Pieds croisés		Uchi hachiji-dachi Idem que Heiko-dachi mais orteils vers l'intérieur
	Reinoji-dachi En L, talon pied avant même ligne que talon arrière		Teiji-dachi En T, talon pied avant au milieu du pied arrière
	Moroashi-dachi Idem que Heiko-dachi, mais un pied en avant		Hangetsu-dachi Compromis entre Sanchin-dachi et Zen kutsu-dachi mais les genoux sont dans l'intérieur.



YIN ET YANG

Tout pratiquant d'arts martiaux a rencontré un jour ce cercle partagé en deux parts égales par une ligne courbe.

La partie noire représente l'élément Yin et la partie blanche, la partie Yang. Chaque élément contient un morceau de l'autre sous forme de point.

On peut bien entendu pratiquer un art martial sans se soucier de la signification philosophique et religieuse de ce symbole, mais celui-ci fait néanmoins partie intégrante de la culture asiatique en général, des arts martiaux en particulier.

Le Yin et le Yang sont en effet une base de la pensée chinoise.

Selon la tradition, le chaos originel a engendré le Yin et le Yang. Le premier terme renvoie à un principe négatif, c'est à dire à tout ce qui apaise, le féminin, la mort, la terre, la lune, la nuit etc. Le Yin étant un principe dense, il a fini par former la terre. Le second terme en revanche renvoie à un principe positif : tout ce qui tonifie, le masculin, la vie, le soleil etc. Le Yang, s'est élevé pour former le Ciel. Entre les deux, se situe l'Homme, aboutissant à la Grande Triade taoïste : la Terre, l'Homme, le Ciel.

Mais l'un ne prend pas le dessus sur l'autre. La ligne sinueuse qui sépare les deux principes représente une vague en perpétuel renouvellement. Pour reprendre So-Ouenn, « L'ouvert est suivi du fermé et le fermé est suivi de l'ouvert ». Autrement dit, rien n'est tranché, rien n'est noir et rien n'est blanc.

Ces principes philosophiques s'appliquent sur le pratiquant des arts martiaux à deux niveaux :

Au niveau de la nature humaine, le Yin commande l'instinct, l'émotion, ce qui a trait à la vie intérieure ; et le Yang est assimilé à l'intelligence et à la raison, à tout ce qui se tourne vers l'extérieur.

Dans le taoïsme, l'Homme Accompli est le résultat de l'équilibre de ces deux principes. La force et l'harmonie naissent de leur union.

Pratiquer dans cette optique revient à chercher l'être et non le paraître. L'esprit du geste dans un kata est donc plus important que le geste lui-même. Il ne faut pas faire, mais laisser se faire le geste en guidant notre énergie, sans réfléchir, mais en sentant l'énergie.

Bien entendu, on peut pratiquer sans adhérer à ces principes philosophiques, mais pour celui qui décide de suivre ce chemin, la pratique d'un art martial devient une manière de découvrir un autre univers.

DES VERITES SUR LE KARATE TRADITIONNEL, PAR L'I.T.K.F

Interview Senseï Hidetaka NISHIYAMA Chairman de l'I.T.K.F lors de son 9ème séminaire à PARIS

TODOME. : *Au sein d'autres écoles de Karaté on utilise de plus en plus de moyens de protection pour le corps durant les compétitions. Quel est votre avis sur la question ?*

Senseï Hidetaka NISHIYAMA : Ecoutez, les protections sont utiles...toutefois, plus on se munit de protections et moins on a le sens du contact, de l'impact et donc du contrôle. Les protections, c'est une sorte de facilité, c'est la raison pour laquelle on n'en utilise pas en Karaté Traditionnel..

Et paradoxalement, on se retrouve avec un plus grand nombre d'accidents d'où la nécessité d'être prudent quant à leur utilisation. De plus, cela peut avoir une incidence sur l'esprit du karaté et les règles traditionnelles.

A la prochaine réunion à Mexico, le CIO et les membres vont se mettre d'accord sur les disciplines qui vont s'y dérouler. Que savez-vous de votre part ?

Je n'en sais vraiment rien. Il semble cependant que d'autres sports et Arts Martiaux vont émerger.

Et pour ce qui est du karaté ? Quelles sont les chances pour qu'il y figure comme discipline olympique ?

Pour être honnête, les chances sont faibles. Pourquoi ? Et bien, cela tient au fait que comparé à des sports tels que le patinage artistique qui sont très populaires et qui bénéficient de sponsors importants, il n'en est rien pour le Karaté. En outre, il y a un véritable problème d'arbitrage et de règles ; certains juges et arbitres manquent de scrupules, les règles traditionnelles risquent de ne pas être respectées. Pour cela, il faut être extrêmement vigilant.

Vous êtes aujourd'hui ici présent pour le 9ème séminaire international ; à quelle date avez-vous commencé les séminaires ?

J'ai commencé en 1965.

Comment, selon vous, peut-on se faire une idée de ce que sera le karaté traditionnel dans l'avenir ? je fais ici bien sûr allusion aux autres disciplines sportives qui se réclament du karaté ?

En fait, il s'agit tout simplement d'un souci de compétition. Les disciplines auxquelles vous faites référence mettent davantage l'accent sur l'aspect com-

pétitif et sportif, alors que le Karaté Traditionnel n'est pas à proprement parlé un sport.

Qu'en est-il de l'évolution du Karaté au Japon ? Se rapproche t-on plus de la discipline sportive ?

Le karaté traditionnel est en perte de vitesse au Japon dans la mesure où les gens s'y intéressent moins en tant qu'art martial. Leur conception du Karaté est centrée autour du sport spectaculaire et on ne garde à l'esprit que l'aspect sportif. On n'obéit plus, en fait, aux règles traditionnelles. On aboutit alors à quelque chose d'hybride, une situation confuse où l'on ne sait plus vraiment de quelle discipline il s'agit. Le taekwondo en est un exemple. On en est arrivé à une situation absurde où les instructeurs du karaté traditionnel ne peuvent plus assurer l'encadrement et l'entraînement des membres (rires).

Comment envisagez-vous l'avenir de l'I.T.K.F ?

Mon devoir est de transmettre les valeurs que j'ai reçues aux nouvelles générations. Je n'attache guère d'importance à la popularité. Je vais vous dire : la popularité d'une discipline ou d'un sport est fluctuante et éphémère. Il y a un engouement et un intérêt, mais cela ne dure jamais. Ces sports n'ont pas les valeurs qui sont les nôtres : elles changent au gré des circonstances et c'est ce qui fait d'elles des disciplines inférieures.

Pourriez-vous nous dire en un mot la manière dont vous pratiquez vous-même le Karaté ? Avez-vous changé ou évolué dans votre pratique ?

Non je n'ai rien changé, mis à part mon âge. Je fais également attention à mon alimentation. Je fais en sorte de ne pas manger beaucoup pour rester en forme.

Certaines personnes pensent que le Karaté Shotokan est le seul à représenter le Karaté Traditionnel au sein de l'I.T.K.F. ?

Cela n'est pas vrai. Pas en ce qui me concerne du moins. C'est la raison pour laquelle lorsque je me rends en France, je n'enseigne pas le karaté exclusivement sous l'angle du style Shotokan parce que abstraction faite des différences de styles, le but reste le même.

Quel genre d'entraînement conseillez-vous ?

En premier lieu c'est à l'instructeur que revient le rôle de transmettre les savoirs. Ensuite il s'agit de travailler soi-même dans le but de s'améliorer. Ce qui reste important au niveau des techniques c'est de ne jamais relâcher ses efforts, de répéter sans cesse. Il ne faut pas hésiter à combiner toutes sortes de techniques lorsqu'on s'entraîne, alterner Kata et Kumité pour aboutir à un entraînement complet.

J'aimerais soulever avec vous le question épineuse de la différence que certaines personnes font entre les Kata et le Kumité ?

Le Kumité demeure l'application des Katas. Dans les Katas, ce qu'il faut garder à l'esprit c'est l'action immédiate et le rythme.

Quelle est votre avis sur ce que l'on appelle les Katas artistiques ?

Je ne sais pas vraiment de quoi il s'agit. Quoi qu'il en soit, cela n'a rien à voir avec les Arts Martiaux. Comprenez que ces Katas dont vous me parlez ne respectent ni le rythme ni le timing auxquels je faisais référence. Un Art Martial n'est pas une forme de danse et n'a rien à voir avec la musique ; c'est d'ailleurs ce que l'on voit de plus en plus au Japon. Jusqu'à la deuxième guerre mondiale, le Karaté est resté traditionnel, puis les changements de la société ont fait que, sous l'influence des médias, on a vu émerger des variantes qui n'ont plus rien à voir avec le karaté traditionnel. Pour preuve, le Kick-boxing est de plus en plus populaire. A cause des médias qui ne retransmettent que des sports spectaculaires tels que le basket, le football, les gens ont un jugement erroné du karaté traditionnel.

Quelles sont les consignes que vous donneriez aux Instructeurs ?

Il faut un entraînement rigoureux et juste. Malheureusement, certains mettent trop l'accent sur l'attaque et l'intention de « détruire l'autre ». Je suis conscient de ces dérives et je m'emploie à les corriger car il y a eu un relâchement. Le Karaté d'aujourd'hui n'est pas le Karaté pratiqué en temps de guerre, comme j'ai pu en faire l'expérience. C'est ce que les anciens doivent transmettre aux jeunes instructeurs et ne pas oublier que le karaté est un art éducatif et d'auto-défense.

Qu'en est-il du Kung-Fu Wushu et de son espoir de devenir sport olympique ?

Leur Fédération met beaucoup de pression pour figurer parmi les disciplines olympiques. Il faut rester très vigilant car si ces Arts Martiaux font tant de pression c'est pour les raisons que j'ai déjà évoquées : l'Art Martial sport spectaculaire ; sans parler des pressions constantes par les télévisions. Un exemple suffit : les médias exigent que l'on change de couleur pour les kimonos pour des raisons d'éclairage et de spectacle. Si l'on accepte ces exigences, ce seront des compromis préjudiciables au karaté traditionnel. C'est d'ailleurs la pomme de discorde avec le C.I.O. Il s'agit au fond d'un problème

d'argent et de sponsors. Il faut, je le répète, rester vigilant et ne pas céder aux pressions.

Je suis d'accord pour une éventuelle participation de notre Fédération aux Jeux Olympiques, mais le fait est qu'ils veulent que l'on change les règles. Le Taewando est un exemple. Moi, je suis fier du karaté traditionnel que j'enseigne depuis longtemps, je n'accepte pas que l'on vienne me demander tel ou tel changement.

Quand le Karaté Traditionnel est-il devenu une discipline olympique ?

En 1975, mais on en a discuté en 1968 à Los Angeles. Puis en 1972 il y a eu des problèmes : on s'est aperçu que les juges ne savaient pas ce qu'était le karaté traditionnel. Puis il y a eu rupture avec le Comité à cause de la définition du «Karaté Traditionnel» avec ses règles.

En 1993, lors de la 101ème session à Monte-Carlo, le C.I.O a reconnu les principes fondamentaux du Karaté Traditionnel dont l'I.T.K.F est le seul corps dirigeant.

Le C.I.O a reconnu que le karaté traditionnel pratiqué par l'I.T.K.F et le «General Karate» pratiqué par la FMK ex WUKO sont des disciplines dont les règles techniques diffèrent fondamentalement. Les deux disciplines ne sont pas autorisées à se contrôler l'une l'autre.



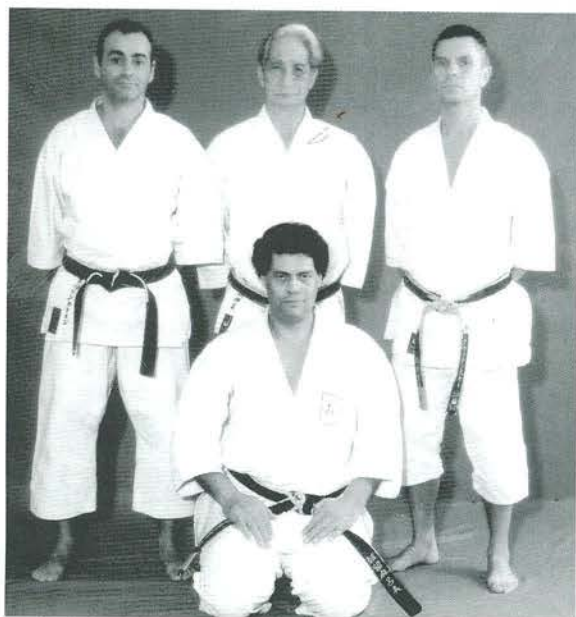
**S. NISHIYAMA avec EL MARHOMY
à Paris, Novembre 2002**

Traduction Georges MENIKER



**Mr VENCISLAV Nedev, Président de la
Fédération de MACEDOINE - Photo prise lors
du séminaire de Sensei NISHIYAMA**

CLIN D'OEIL INTERNATIONAL



Mr Nelson CARRION, du COSTA RICA, Sensei NISHIYAMA et Mr WLODZIMIERZ Kwiecinski Président de la Fédération Polonaise, devant Mr EL MARHOMY- Photo prise lors du séminaire international à PARIS.



Mr ELIA YORGA, Directeur Technique de la Fédération YOU-GOSLAVE et Mr DAN STUPARU, Président de la Fédération de ROUMANIE ainsi que Mr VENCISLAV Nedev, Président de la Fédération de MACEDOINE avec Sensei NISHIYAMA



Mr DRAKOPOLOS Président de la Fédération Grèce avec l'équipe grec et entouré de Sensei NISHIYAMA



Mr JORGENSEN, Directeur Technique de la Fédération CANADIENNE avec Mr HAKKI Kosar, Responsable du Karaté Traditionnel en TURQUIE - Photo prise au Championnat du monde à Belgrade en 2002.



Mr ZAKARIA Silimane, Président de la Fédération EGYPTIENNE - Photo prise lors de son passage à PARIS avec Mr EL MARHOMY



Mr et Mme SAVCHENKO, Président de la Fédération Ukrainienne avec Mme AIKO-TORII, Directrice de l'ITKF - Photo prise lors du Championnat du Monde à Belgrade.

ARBITRAGE FUKUSHIN



1
ATE : contacte



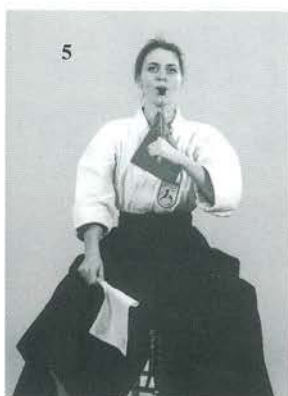
2
CHUMUSHI TCHUI SOL :
ignorer l'avertissement



3
IPPON = 2 WAZARI ça déter-
mine la victoire



4
JYO-GAI : en dehors des
limites



5
KIN SCHI : action inter-
dite ou dangereuse



6
MIE -NAI : ne pas
avoir vu



7
MU-NO : manque d'habilité
en compétition

**en arbitrage
de karaté le
FUKUSHIN
traditionnel,
c'est le juge
placé à l'angle**



8
TEK-KAKU : vu début de l'action pas la
fin



9
TEN-TO : chute



10
SAGARO : exécution de la pénalité
TEN-TO



11
TORA NAI : aucune action



12
SIGNE : pour les
urgences (blessu-
res ou n'importe
quels urgences)



13
WAZARI : la moitié de 1 IPPON

OFFSEC 27

SPÉCIALISTE DES IMPRIMÉS SPORTIFS

Devis **GRATUIT** sur simple demande
par téléphone, fax, e-mail

10 %
sur présentation
de ce bon

**DIPLOMES
POSTERS
LICENCES
CARTES DE CLUB
AFFICHES
LIASSES**

IMPRIMES PUBLICITAIRES ET COMMERCIAUX
ENVELOPPES POUR MAILING - IMPRESSION OFFSET A SEC POUR REPIQUAGES LASER
CREATION - COMPOSITION - PAO - FLASHAGE - IMPRESSION 3D

21, rue Championnet - 75018 PARIS - Tél. : 01 42 54 85 93 - Fax : 01 42 54 73 06 - E-mail : offsec27@wanadoo.fr



FSKAM El Marhomy

France Shotokan Karaté Arts Martiaux
Association agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports

KARATE DO SHOTOKAN

**Professeurs
de haut niveau**

**KUNG-FU WUSHU
et TRADITIONNEL
VIET VODAO VOVINAM
AIKIDO
SPORT CHANBARA
KOBUDO D'OKINAWA
JUDO - JUJITSU
MUSCULATION**

Sous la Direction de
M. EL MARHOMY
Diplômé d'Etat. **E.P.S.**
(Education Physique et Sportive), **I.T.K.F.**

Directeur Technique
F.K.T.A.M.A.F.
(Fédération de Karaté Traditionnel
et Arts Martiaux Assimilés en France)

élève de
Sensei Nishiyama
9^{ème} Dan
chairman de l'**ITKF**
(International
Traditional
Karate Federation)

**ENFANTS
ADOLESCENTS
ADULTES**

Tarifs associatifs

(Cours d'essai gratuit)

Musculation gratuite

pour tous les adhérents

Adultes

F. Rocheux
6^{ème} DAN
Diplômé d'Etat
Cours spéciaux
Débutants, Ceintures Noires,
Professeurs et Compétitions

46, rue des Rigoles - 75020 PARIS

M^{re} Jourdain - Bus 26 (Jourdain) du lundi au samedi de 10h à 22h

Tél. : 01 47 97 20 20 - Fax : 01 47 97 25 54

Site web : www.fskam.com

COURRIERS DU LECTEUR

Si vous me le permettez, je voudrais dire un mot au nom de tous nos futurs champions pour leur Sensei Ibrahim El Marhomy car il sait toujours trouver les mots justes pour encourager nos enfants. Pour lui l'égalité des chances et un principe, il a une bienveillance égale pour tous et il est sans égoïsme et sans partialité. C'est un grand Sensei qui a su rester humble. Merci Maître Ibrahim.

Loraine MALET

Je remercie la FKTAMAF pour son magazine TODOME qui nous permet de suivre l'évolution du Karaté Traditionnel en France et dans le monde. Je pense que ce magazine est apprécié de tous. Le contenu du magazine est enrichissant. J'ai une remarque à faire, je souhaite à avoir plus d'articles techniques concernant le Karaté Traditionnel car aujourd'hui tout le monde parle de ce art martial sans savoir réellement ce qu'il est.

Gamal AWAD Egypte

Tous mes compliments à l'équipe de TODOME et à la Fédération pour la qualité du magazine. Son contenu est très explicite, moi qui ne pratique pas de Karaté j'ai bien envie de commenter car, au travers des informations je m'aperçois que cet art martial m'apporterait un certain équilibre.

Estelle MAROUAN

Chers Lecteurs,

N'hésitez pas à nous faire part de toutes vos remarques et suggestions par courrier afin d'évoluer ensemble vers un magazine plus complet.

PRODUITS F.K.T.A.M.A.F

Fascicule d'arbitrage 23 €

Fascicule de l'instructeur 23 €

Diplôme KYU
Enfant ou adulte traditionnel
100 exemplaires 31 €

Ecusson F.K.T.A.M.A.F 4 €

Poster de Senseï
Nishiyama 3 €

Poster I.T.K.F 4 €



AFFILIATION DE CLUB 70€
PASSEPORT 28 €



**Sandrine
El Marhomy face
à une athlète
allemande en
Kumité, Shu Shin M.
Mickaël Bock,
Président de la
Fédération
Allemande de Karaté
Traditionnel.**



FKTAMAF



Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France.

伝統空手道

伝統空手道

LA FÉDÉRATION REGROUPE TOUS LES STYLES TRADITIONNELS
La seule représentante officielle de karaté traditionnel en France affiliée à **I'TKF** (Fédération Internationale de Karaté Traditionnel) et à **I'ETKF** europe

LES QUATRE COMMANDEMENTS INSTRUCTEURS TRADITIONNELS

1^{er} Il dirige ses étudiants dans la bonne direction.

2^{ème} Il gagne le respect et la confiance de ses étudiants en démontrant le meilleur caractère et la meilleure conduite possible.

3^{ème} Il poursuit sa progression et son entraînement personnel afin d'améliorer son propre niveau technique, il demeure toujours à la tête de ses élèves et leur montre la voie.

4^{ème} Il analyse soigneusement la condition individuelle, physique, psychologique et mentale de ses étudiants, il est le plus à même de les guider dans une direction la plus bénéfique à leur développement.

DEVENEZ MEMBRE D'UNE FÉDÉRATION DYNAMIQUE ET COMPÉTENTE

Différents clubs affiliés à la F.K.T.A.M.A.F sont représentés dans toute la France Calendrier national avec des stages et compétitions nationaux et internationaux

**Vous désirez représenter votre région et adhérer à notre Fédération,
n'hésitez pas à nous rejoindre au plus vite**

M. I. El Marhomy - Directeur technique

FKTAMAF : Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France

50, rue des Rigoles - 75020 Paris - **Tél : 01 47 97 20 20 - Fax : 01 47 97 25 54**

E-mail : fktamaf@fktamaf.com - Web : www.fktamaf.com