



TODOME

ITKF

International Traditional
Karate Federation

伝統空手道

RENCONTRES INTERNATIONALES

Numéro 7

Magazine Trimestriel gratuit

**INTERVIEW DE CEPOI
CIPRIAN**

**25ÈME
CHAMPIONNAT D'EUROPE
DE KARATÉ TRADITIONNEL**

**COUPE NATIONALE
ENFANT 2004**

**RECOMMANDATIONS
DE SENSEÏ NISHIYAMA**

**DE LA VIBRATION,
AU HARA**

13ÈME TROPHÉE DES ARTS MARTIAUX

KARATÉ GOJU RYU



CALENDRIER SPORTIF

PREVISIONNEL 2004/2005

Septembre 04

Dimanche 5, 12, 19, 26 disponibles

Octobre 04

Dimanche 3, 17 disponibles

**Championnat du Monde ITKF à
DAVOS Suisse les 8 et 9 octobre**

Novembre 04

Dimanche 7, 14, 28 disponibles

Dimanche 21 Stage enfant - Paris au
dojo de la FSKAM

Décembre 04

Samedi 4 et Dimanche 5

**11ème Stage international de Karaté
Traditionnel**

Senseï NISHIYAMA à Paris

Dimanche 12 disponible

COUPE D'EUROPE à BELGRADE

Janvier 05

Dimanche 9, 16 disponibles

Dimanche 23 Stage adulte - Paris au
dojo de la FSKAM

Samedi 29 coupe de Paris et de sa
région CANARIS, POUSSINS,
PUPILLES, MINIMES et BENJAMINS à
Paris

Dimanche 30 Coupe nationale
CADETS, JUNIORS, JEUNESSES et
SENIORS à Paris

Février 05

Dimanche 6, 13 disponibles

Mars 05

Dimanche 13, 27 disponibles

Dimanche 21 Stage enfant - Paris au
dojo de la FSKAM

Avril 05

Samedi 2 stage arbitrage - Paris

Dimanche 3 Trophée des Arts Martiaux
à Paris

Dimanche 10, 17 disponibles

Mai 05

Dimanche 1, 8 et 22 disponibles

Dimanche 15 Stage adulte - Paris au
dojo de la FSKAM

Samedi 28 stage arbitrage - Paris

Dimanche 29 Coupe nationale enfant
CANARIS, POUSSINS, PUPILLES,
MINIMES et BENJAMINS à Paris

Juin 05

**26ème Championnat d'Europe ETKF
à MALTE**

Dimanche 26 Stage enfant - Paris

Juillet 05

Samedi 2 et Dimanche 3
stage mercenaire

**42ème Camps international ITKF au
USA San Diego**

Août 05

14ème stage d'été aux Sables

d'Olonne du 31 juillet au 7 Août



SHIRAI Yuri
Championne
d'Europe
kata
individuel
2004



**Senseï
NISHIYAMA**
et les
arbitres
européens

LETTRE DE LA PRESIDENTE



Chers (es) Présidents (es),
chers professeurs et cher (es) pratiquants (es)

Je suis très heureuse de vous présenter votre magazine fédéral "TODOME 7".

J'espère que votre année sportive 2003-2004 s'est bien terminée, je vous remercie pour toute la confiance que vous portez à votre fédération FKTAMAF.

Dans TODOME 7 vous trouverez des informations vous concernant, également des informations internationales et des articles très intéressants.

Au niveau national notre fédération est en pleine expansion. Merci à tous les Présidents et directeurs techniques de ligue pour leur travail au développement du Karaté Traditionnel dans leur région.

Je suis très satisfaite de la prise de conscience au niveau national car les pratiquants connaissent maintenant la différence entre le Karaté Traditionnel et le karaté sportif. Même au niveau du ministère de la Jeunesse et des Sports les choses sont devenues claires....

Je suis heureuse d'apprendre tous les jours que notre revue intéresse de plus en plus de pratiquants de karaté en France même des pratiquants qui ne font pas partie de notre Fédération pour le contenu et la richesse des informations.

Pour info, notre magazine est envoyé auprès de toutes les fédérations européennes et internationales. Nous avons de plus en plus de demandes étrangères pour recevoir TODOME dans leur pays.

A tous et à toutes, je vous souhaite une bonne rentrée sportive pour la saison 2004 2005.

Je vous souhaite bonne lecture et je vous prie de croire en l'expression de mes salutations sportives.



LOS ANGELES, 1997



13ème Trophés
des Arts Martiaux
2004

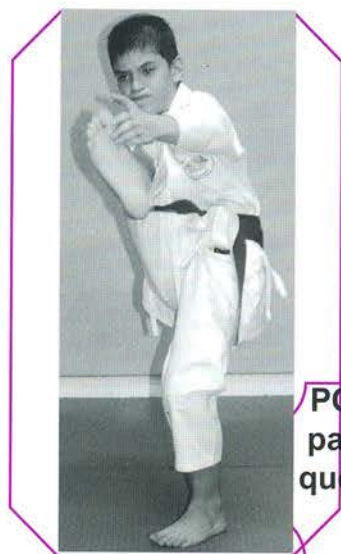
SOMMAIRE TODOME

Stage National et International	p. 6-8
Rencontre internationale	p 9-11
Séminaire de Karaté Traditionnel en Egypte	p.12-13
Interview de Cepoi Ciprian	p. 14-15
25ème Championnat d'Europe de Karaté traditionnel	p.16-19
Recommandations de senseï Nishiyama	p.20-21
De la vibration, au hara	p.22-24
13ème trophée des arts martiaux	p. 25
Coupe nationale enfant 2004	p 26-27
Karaté GOJU RYU	p 28-29
Clin d'oeil international	p 30



IMPORTANT

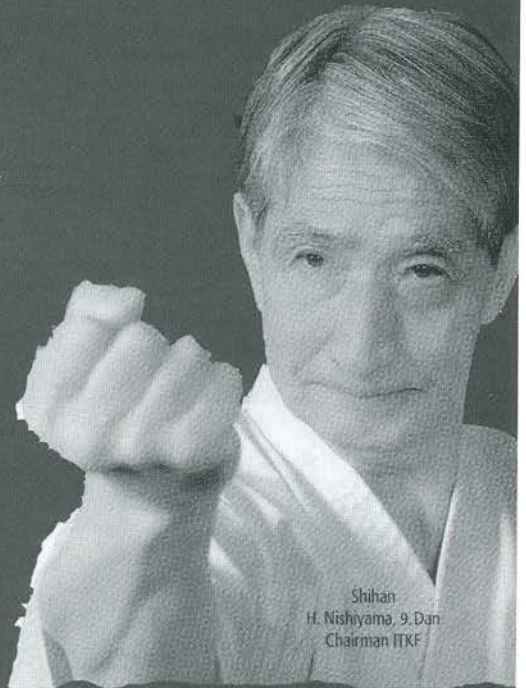
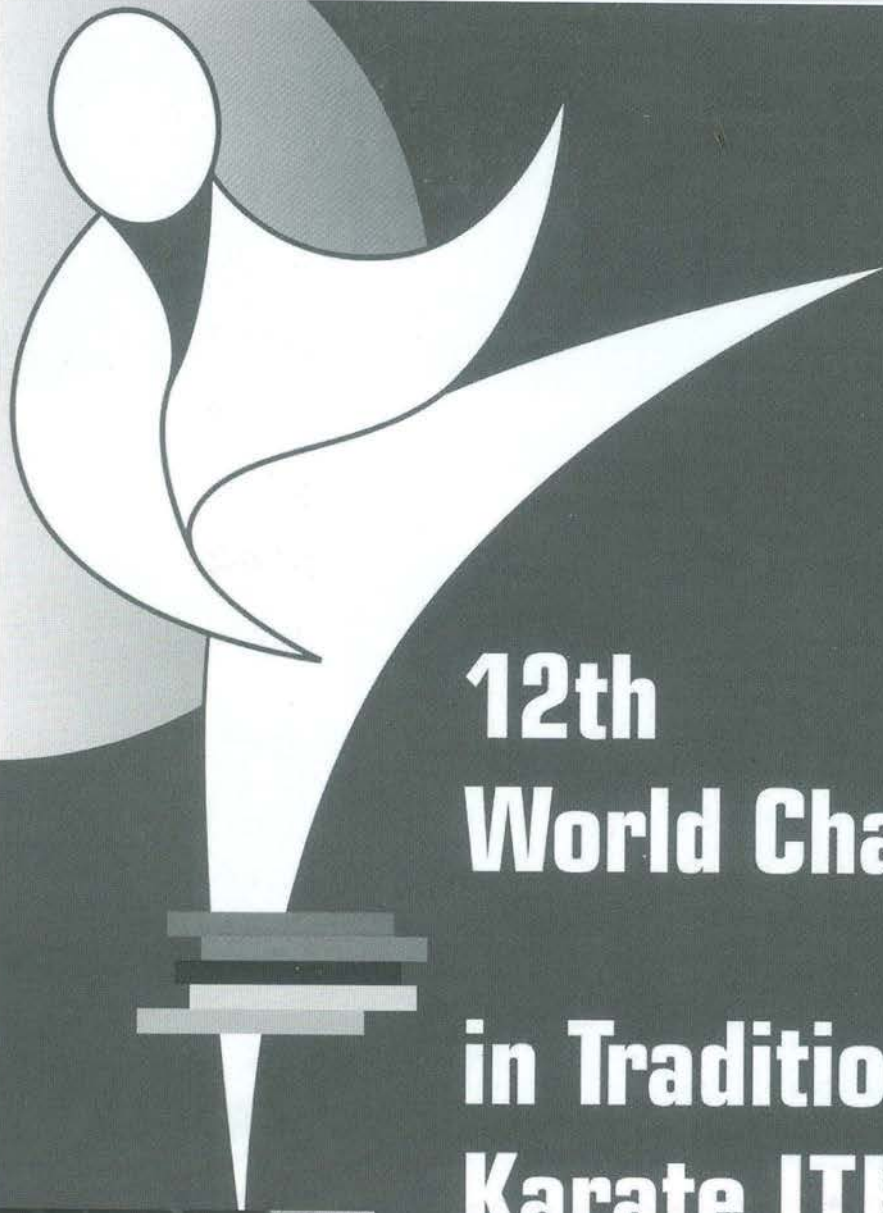
A NOTER sur VOS CALENDRIERS
11ème séminaire internationale de SHIHAN
NISHIYAMA chairman de l'ITKF
4 et 5 décembre 2004 à Paris



POSTER HEIN GODAN
par Kevin TORRES vain-
queur de la coupe nationa-
le 2004

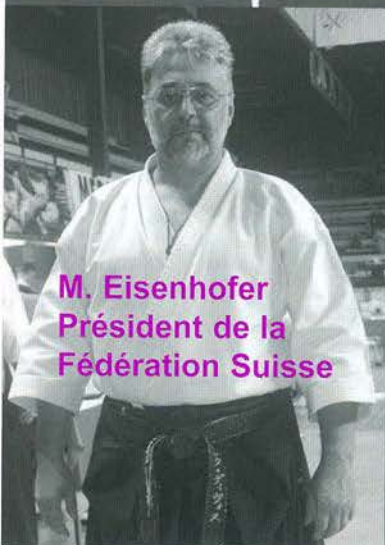


12^{ème} CHAMPIONNAT DU MONDE de Karaté Traditionnel à DAVOS en SUISSE



Shihan
H. Nishiyama, 9. Dan
Chairman ITKF

12th World Championship in Traditional Karate ITKF



M. Eisenhofer
Président de la
Fédération Suisse



October, 8 to 9, 2004
DAVOS Switzerland

STAGE de KARATE TRADITIONNEL NATIONAL et INTERNATIONAL



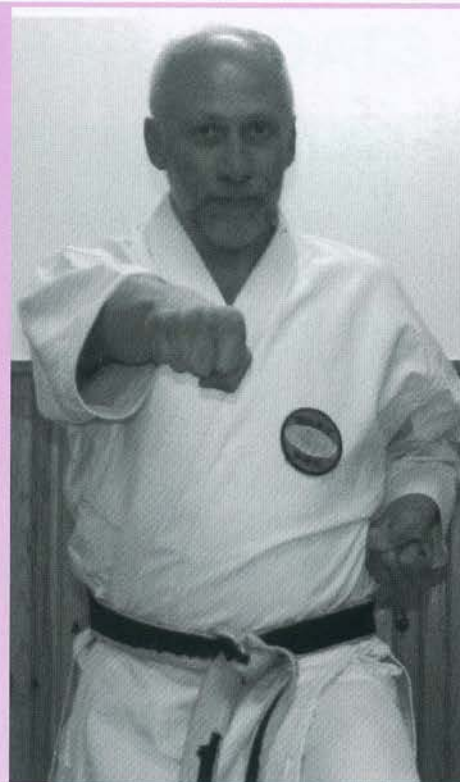
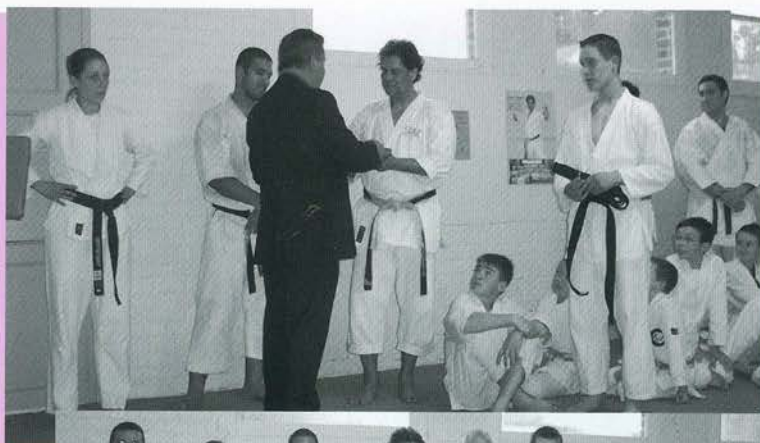
STAGE INTERNATIONAL de KARATE TRADITIONNEL en EGYPTE ORGANISE par la FEDERATION EGYPTIENNE de KARATE et le MINISTERE de la JEUNESSE et des SPORTS EGYPTIENS. Sous la DIRECTION de SENSEI EL MARHOMY IBRAHIM



STAGE de LIGUE MIDI PYRENEE enfants et adultes, organisé par M. LAFAGE Jacky directeur technique de la Ligue et sous la DIRECTION de SENSEI EL MARHOMY Ibrahim



STAGE de la LIGUE SUD OUEST organisé par M. BEGUERY directeur technique de la ligue



Le Shotokan karaté club d'Artres a organisé un stage de karaté traditionnel le 8 mai 04 en présence de Senseï El Marhomy , 7eme dan ITKF et directeur national de la FKTAMAF (Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France) .

Le matin, les jeunes du club ont pu apprécier la gentillesse et la patience du maître afin de leur inculquer les véritables valeurs du Karaté traditionnel.

L'après midi a été consacré au perfectionnement des katas pour les gradés.

A partir de 16 h une démonstration ouverte à un nombreux public a permis d'assister à un véritable show de l'équipe nationale de karaté traditionnel orchestré par le grand Maître.

L'équipe nationale que l'on verra bientôt au championnat d'Europe ETKF en Macédoine.

Bernard LAFONT Maire d'ARTRES et Danielle BODQUIN Présidente du club ont profité de l'occasion pour remercier très chaleureusement Senseï El Marhomy de son déplacement depuis PARIS, ont évoqué la réelle opportunité pour leur village de voir évoluer un grand Maître des arts martiaux puis ont remis au nom de la municipalité à **Alexandre Becqueriaux et Sylvain JAUMONT les ceintures noires** acquises lors d'un précédent stage. **Leur professeur Bernard CAMUS** était très fier de ses élèves..

Assurément une journée qui marquera l'histoire de notre club et permettra peut être de susciter des vocations



STAGE NATIONAL ENFANT organisé tous les ans par la fédération, pour préparer les enfants à la compétition et mieux appréhender cette épreuve.

STAGE de KARATE TRADITIONNEL SUITE



STAGE de PREPARATION pour les ARBITRES EUROPEENS lors du 25ème CHAMPIONNAT d'Europe. Dirigé par Sensei Hitedaka NISHIYAMA chairman de l'ITKF



**STAGE INSTRUCTEUR de la LIGUE SUD EST
organisé par M. RAMANASALAMA Emmanuel
Président de ligue sous la direction de
SENSEI EL MARHOMY**

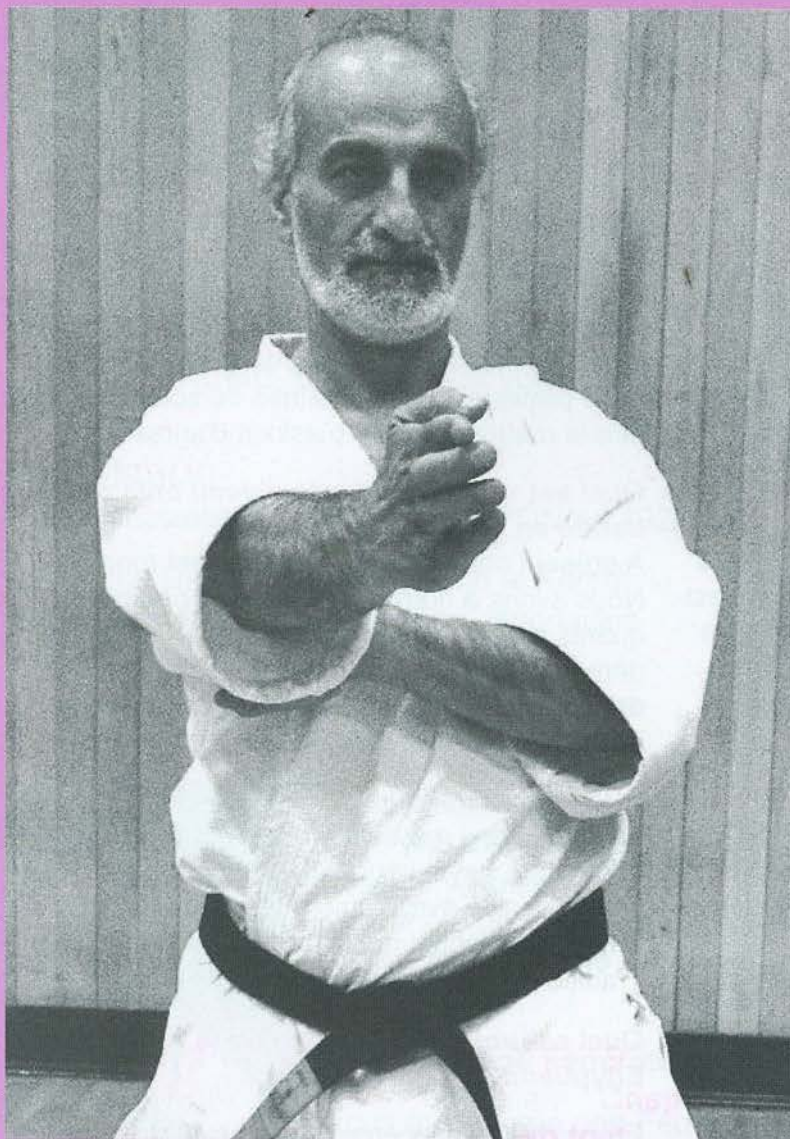


**STAGE à
VERDUN
organisé par la
LIGUE EST.
M. POLAT
instructeur
fédéral et
M. SERRES,
Président des
clubs
"Shotokan
Karaté Club" et
"Nishiyama
Institut"**



Senseï STUPARU DAN, 7ème DAN ITKF

Président de la Fédération Roumaine de Karaté Traditionnel



A l'occasion du Camp International I.T.K.F. de Karaté Traditionnel qui s'est déroulé à San Diego, aux U.S.A. nous avons rencontré Monsieur Dan STUPARU.

Monsieur STUPARU, pouvez-vous vous présenter ?

Nom : STUPARU **Prénom :** Dan

Date de Naissance : 20 octobre 1951

Président de la Fédération Roumaine de Karaté Traditionnel

Président de la Fédération des Balkans.
Arbitre I.T.K.F. (International Traditional Karate Federation) Class A Kumite/Kata
7ème Dan I.T.K.F.

Nous aimerions savoir à quelle époque vous avez débuté le Karaté Traditionnel ?

En 1972, j'ai débuté le Karaté Traditionnel avec Elija YORGA qui fut mon 1er Senseï (A l'époque la pratique du Karaté était interdite en Roumanie en raison du régime politique qui nous obligeait à pratiquer en cachette)..

Grâce à Senseï Yorga, en 1974, j'ai fait la connaissance de Senseï Nishiyama.

Mes débuts en Karaté ont réellement commencé avec Senseï Nishiyama en 1990, en Yougoslavie, à l'époque où la I.A.K.F

est devenue I.T.K.F.

En 1990, j'ai participé au Camp de San Diego dirigé par Senseï Nishiyama que je n'ai plus jamais quitté, puisque tous les ans je ne manque pas de participer à ce séminaire qui permet à de nombreux pays de se retrouver et se ressourcer.

Parlez-nous de votre Fédération.

C'est une Fédération, agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports de Roumanie, qui représente le Karaté Traditionnel. Elle est affiliée à l'I.T.K.F.

J'en suis le fondateur et l'entraîneur de l'Equipe Nationale.

Je pense que nous faisons partie des pays ayant un bon niveau en Karaté Traditionnel. Nous avons remporté beaucoup de titres à l'occasion des Championnats européens et mondiaux.

En 1993, la Fédération a été reconnue par le Gouvernement roumain et a obtenu son Agrément.

Que pensez-vous du Karaté Traditionnel en Europe ?

Le Karaté Traditionnel en Europe est très développé et le continent européen très puissant.

Avez-vous visité la France ?

Je suis allé à Paris pour rendre visite à mes amis Madame et Monsieur El Marhomy et j'attends avec impatience que la F.K.T.A.M.A.F. organise les Championnats d'Europe et du Monde.

Merci Senseï

Propos recueillis par Sandrine EL MARHOMY

Rencontre avec M.TOUFIK Sahid, 6ème Dan, Directeur Technique de la Ligue Qualinbiya



Nous sommes dans la ville d'Alexandrie et nous avons rendez-vous avec M. Sahid Toufik, Directeur Technique Régional de la ligue Qualinbiya et responsable de la commission de Karaté Traditionnel à la fédération égyptienne

Pouvez vous nous parler de vos débuts dans le karaté ?

J'ai commencé le Karaté en 1977 avec le Senseï EL MARHOMY auprès de qui j'ai appris le Karaté qui est devenu mon senseï depuis cette date, il est resté mon ami. Il m'a appris la vraie voie du Karaté Traditionnel qui m'a conduit à suivre son chemin. Senseï El Marhomy est actuellement Directeur Technique de la FKTAMAF.

C'est donc Senseï Ibrahim El Marhomy qui vous a fait aimer le karaté ?

Oui c'est cela. Il m'a fait aimer le karaté de manière

bonne chose. En commençant tôt, ils peuvent vite devenir des champions. Le karaté traditionnel est un art martial qui peut être commencé très jeune, favorisant ainsi un meilleur travail de concentration et de mémorisation. Ce qui est important dans cette pratique c'est la maîtrise de soi et pour ainsi dire la maîtrise de ses pulsions d'agressivité.

Quel est votre avis sur le niveau et la qualité du karaté en Egypte ?

A présent notre niveau de karaté est renommé. Nous avons à notre actif un grand nombre de pratiquants sportifs et des champions de haut niveau, démontrant ainsi une vive présence de cet Art dans notre pays. A ce jour, nous sommes la plus grande Fédération d'Egypte.

Que souhaitez-vous pour le karaté en Egypte ?

Le souhait qui me tient à cœur est de voir un jour, dans notre pays, la pratique d'un Karaté de très bonne qualité avec l'union de deux esprits, celui de la Wuko dans lequel nous vivons et celui du Karaté Traditionnel qui est en réalité la base du Karaté.

Quel est votre rôle au sein de la fédération égyptienne de karaté ?

En ce qui me concerne, je suis expert auprès de la Fédération égyptienne, examinateur et membre actif de l'association fédérale de Karaté dirigée par M. Abdel-Menhen FARAG.

Je suis 6ème DAN de Karaté.

Quel est votre souhait ?

Je souhaite que notre Fédération préserve cet art et que le Karaté Traditionnel se développe en Egypte.

Je vous remercie infiniment pour cette entrevue. Je suis fier de mon entraîneur Senseï EL MARHOMY. Ici en Egypte, c'est mon Senseï et en même temps mon grand ami. Je l'apprécie beaucoup et je suis ravi de sa présence et de celle de l'équipe nationale de Karaté Traditionnel.

Merci

Propos recueillis à l'occasion du stage de Karaté Traditionnel organisé par la Fédération égyptienne.



agréable, sportive et au niveau de tous les aspects. Cela m'a donné entière satisfaction et un meilleur contrôle de moi. J'ai donc décidé de prendre le karaté comme chemin de vie.

A cette période, quel âge aviez-vous lorsque vous avez commencé le karaté ?

J'ai commencé le karaté à 16 ans.

A votre avis, conseilleriez-vous aux filles et aux garçons la pratique du karaté Traditionnel ? Et à quel âge ?

Le sport anime la vie des enfants, ce qui est une



Senseï TSURUME



A l'occasion du Camp International I.T.K.F. de Karaté Traditionnel qui s'est déroulé à San Diego, aux U.S.A. nous avons rencontré Senseï TSURUME

Monsieur TSURUME, pouvez-vous vous présenter ?

Nom : TSURUME

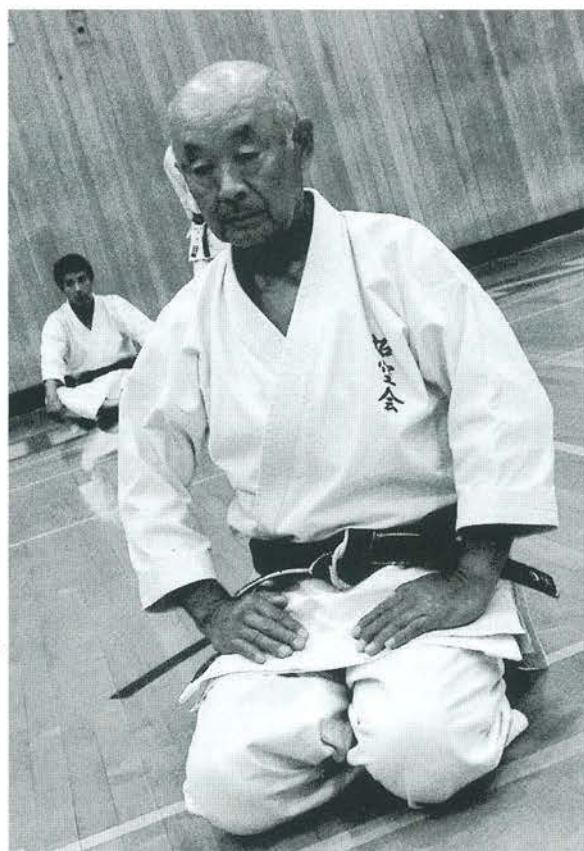
Date de Naissance: né à Kobe au JAPON en 1929.

Je suis 8ème Dan I.T.K.F. J'enseigne le Karaté Traditionnel pour les forces armées Japonaises

Nous aimerions savoir à quelle époque vous avez débuté le Karaté Traditionnel ?



J'ai débuté le Karaté à l'âge de 19 ans avec Senseï Masatoshi Nakawama à l'Université de Tokershoker après avoir été pilote dans l'armée de l'air.



Y a t il une Fédération de Karaté Traditionnel au Japon ?

Nous avons créé une Fédération de Karaté Traditionnel, dont le dojo a été inauguré récemment, je pense que cela sera une Fédération très importante dans notre pays.

Tous les élèves doivent y suivre avec rigueur les enseignements de

Senseï Nishiyama.

En arrivant à un stade avancé, les élèves doivent continuer à développer cet enseignement.

Pour bien enseigner le Karaté Traditionnel il faut bien comprendre les règles.

Merci Senseï

**Propos recueillis par Sandrine
EL MARHOMY**



SEMINAIRE de KARATE TRA organisé par la Fédération et le ministère de la



Sensei EL MARHOMY Ibrahim a animé un stage international en Egypte.

Ce séminaire s'est déroulé sur une semaine divisée en deux parties.

La première partie au Caire où plus de 300 participants étaient au rendez vous puis la deuxième partie à Alexandrie.

La Fédération égyptienne a créé une commission de Karaté Traditionnel reconnue par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

Le but de ce séminaire était de former des instructeurs traditionnels et également d'enseigner les règles d'arbitrage de l'ITKF afin de créer une commission d'arbitrage traditionnel. **Sensei El Marhomy** était accompagné de **M. BOUGUETTAYA Khoudir** responsable de la commission d'arbitrage FKTAMAF et arbitre européen, de **M. HASSAN Ibrahim** membre fédéral, membre de la commission aide au développement du karaté traditionnel au moyen orient et arbitre national et des membres de l'équipe nationale FKTAMAF, **Thomas El Marhomy** et **Toufik Saoud**.

Mme El Marhomy Sandrine Présidente de la FKTAMAF a été accueillie par **M. Bishbeeshy** secrétaire général de la Fédération égyptienne et organisateur de ce séminaire, par



DITIONNEL en EGYPTTE

Egyptienne de Karaté

Jeunesse et des Sports

M. El Dahrawy responsable de la commission de formation à la Fédération et par **M. Toufik Sahid** superviseur du séminaire.

Suite à ce séminaire une réunion a eu lieu avec M. et Mme El Marhomy et les responsables de la Fédération Egyptienne pour le développement du Karaté Traditionnel en Egypte.

Un échange des trophées fédéraux a eu lieu à la fin du séminaire.

Pour terminer leur séjour en Egypte une semaine à la mer rouge s'impose...



L'équipe nationale de la FKTAMAF en pleine démonstration



M. Bishbeeshy secrétaire général de la Fédération Egyptienne et **M. El Dahrawy** responsable de la commission de formation à la Fédération en compagnie de **Senseï El Marhomy**.



CEPOI CIPRIAN

MEMBRE DE L'EQUIPE NATIONALE

Plusieurs sélections internationales

Todome : Ensemble avec des Karatekas de haut niveau bien connus de nos lecteurs tels que Thomas El Marhomy ou encore Toufik Saoud , vous faites partie Monsieur Cepoi de l'équipe nationale FKTAMAF. Vous serait-il possible de vous présenter en quelques mots, malgré bien entendu les risques d'omission inhérents à cette tâche ?



CEPOI Ciprian : Je tiens, tout d'abord, à vous remercier pour l'intérêt que vous portez à ma personne même si, je dois le reconnaître, la raison de votre action ne m'est pas manifeste. A en écouter la voix virtuelle du présent, je me trouve dans la posture, il faut le dire, fort sympathique, d'étudiant en Philosophie. J'ai encore l'âge pour être appelé " jeune

homme " (22 ans) et je suis d'origine du pays de Dracula (la Roumanie). En tant que membre de l'équipe nationale, j'ai été classé troisième au Championnat d'Europe de Moscou en 2002, plusieurs fois cinquième à l'occasion de différentes compétitions internationales entre 2002 et 2003 (C d'Europe à Vilnius et C du Monde à Belgrade. Dernièrement l'ITKF m'a fait le grand honneur de me considérer parmi les 8 meilleurs athlètes mondiaux à l'occasion de la Coupe du Monde qui s'est déroulée en Pologne à Varsovie.

Todome : Nous allons revenir sur ce dernier point. Pour le moment pourriez-vous nous préciser, à titre indicatif, quand vous avez commencé " le karaté " et quelles sont les raisons qui vous y ont amenées ?

C.C : J'ai débuté mes premiers cours de karaté à l'âge de 8 ans quand la chute du système communiste dictatorial de Ceausescu a permis la pratique libre et publique de cet art, catalogué jusqu'à ce moment comme " dangereux " et étant de ce fait généralement interdit. Comme tout enfant de mon âge, je voulais devenir assez " fort " pour me battre

avec tous les " Méchants hommes " surgissant du flux incessant de mon imagination. J'allais sauver le monde à ma façon.

T.D: Qui avez-vous eu comme "sensei " au début et quels sont les résultats datant de votre période pour ainsi dire "roumaine " ?

C.C : Il faut dire que j'ai toujours eu cette chance énorme d'être entraîné par de très bons professeurs, que ce soit en Roumanie ou en France. Ainsi j'ai été initié dans l'art du karaté par Sensei Gabriela IONETE. A seulement 22 ans, elle n'était qu'à ses débuts en tant qu'enseignant de karaté, depuis elle est devenue une " légende vivante " et un modèle pour tous les jeunes karatekas roumains. Son enseignement a su, à la fois, poser des limites à l'impulsivité de mon caractère et m'a toujours poussé au delà de ce que je croyais être mes limites physiques et psychiques. Son palmarès sportif est plus simple à définir : elle a gagné tous les titres qu'on peut rêver de gagner. Quant à mon parcours sportif roumain, j'ai été classé plusieurs fois champion national dans différentes catégories d'âge mais aussi 2eme au C. d'Europe à Prague, champion des Balkans en Macédoine, ainsi que deux fois 2eme et deux fois 3ème à l'occasion de cette même compétition.

T.D: Comment avez-vous rencontré Sensei Ibrahim El Marhomy ?

C.C : J'ai rencontré Sensei à l'occasion de ma venue en France au début de mes études universitaires. Comme vous le savez, les portes de cette fédération sont toujours ouvertes et ce non pas en vertu d'un hasard car cela correspond tout à fait à l'état constant d'ouverture d'esprit de sensei El Marhomy. Ainsi je suis tout simplement allé au dojo FSKAM, je me suis présenté, j'ai été écouté avec beaucoup d'attention, après quoi Sensei a eu la bienveillance de m'inviter à un cours. J'ai été tout de suite frappé par ses qualités techniques et humaines qui se présentaient d'elles mêmes avec beaucoup de modestie. L'enseignement de Sensei Nishiyama n'y était pas seulement rigoureusement suivi et respecté mais encore très approfondi. Vous comprendrez que mon choix ne fut pas difficile.

T.D : Pour revenir au sujet concernant votre participation à la 2eme édition de la Coupe

du Monde, comment avez vous vécu cette expérience sans doute privilégiée ?

C.C : Le mot est on ne peut plus juste " privilégié ". C'est un événement qui mérite d'être vécu au moins une fois dans sa vie. Mes résultats sportifs des deux dernières années n'ont, à mon sens, rien de dégradant mais rien non plus de louable, c'est pour cette raison que j'ai été presque abasourdi par la nouvelle de ma nomination parmi les huit meilleurs karatékas mondiaux et ce en vertu du fait que je n'avais même osé y rêver. Quoi qu'il en soit j'ai été agréablement surpris par les sentiments de respect et d'honneur résidant entre les athlètes. Tout le monde se sent honoré d'être à côté de tout le monde. Mais encore le plus intéressant reste toujours l'enseignement de sensei Nishiyama.

T.D: Pourriez-vous nous en dire plus sur les points techniques abordés pendant le stage de Sensei ?

C.C : Comme à son habitude, Sensei, nous a littéralement bombardé d'informations ce qui rend très difficile l'accumulation du savoir. Cela est sans doute dû à la problématique de la transmission du savoir dérivé de l'expérience sensorielle. La grande difficulté est de parvenir à trouver un moyen satisfaisant pour traduire une matière de sensations en discours capable ou susceptible de représenter son contenu intentionnel de la manière la plus adéquate. Ainsi le meilleur moyen pour comprendre une sensation est de l'avoir. Rien de plus simple et pourtant rien de plus difficile. Mais avant de parvenir à ce stade il est indispensable de suivre une procédure de tâtonnement visant l'épuisement de toutes les possibilités. De la toute la difficulté inhérente à la

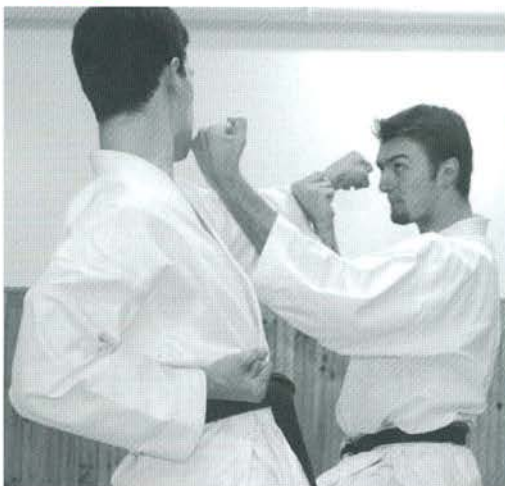
pratique du karaté en générale mais aussi l'importance de l'entraînement.

Quoi qu'il en soit, à l'occasion de ce stage, sensei a mis l'accent sur plusieurs aspects d'ordre technique dont je pourrais en rappeler deux à titre indicatif :

- 1 La posture du corps ;**
- 2 L'importance primaire de la " respiration " dans la pratique du kata et du kumité ;**

T.D: Procédons par ordre : La posture du corps.

C.C : La pratique du karaté tradi-



tionnel vise principalement l'utilisation de deux types d'énergie complémentaires : celle dérivée de la contraction musculaire et l'énergie interne due en grande partie à l'état mental du pratiquant. La première pourrait être encore appelée " énergie finie " car elle est non seulement susceptible d'être connue à l'intermédiaire des voies offertes par la nature mais aussi " limitée " du point de vue de son expansion. L'énergie interne en revanche ne serait être qu'infinie car elle ne peut constituer le sujet d'aucune limitation objective.

Cela dit la complémentarité n'exclut point la " nécessité ". Ainsi pour parvenir à une exploitation non pas maximale mais optimale de l'énergie interne, il est indispensable de suivre le chemin de l'énergie finie ou musculaire. Le déploiement de la première dépend d'un épuisement de la deuxième or le point de relation entre ces deux points

semble être réalisé par ce qu'on appelle la " posture du corps ". Et, en effet, il suffit de se rendre à l'expérience pour comprendre, sans grande difficulté, qu'il est tout à fait impossible de réaliser une bonne contraction musculaire sans l'aide formelle d'une posture correcte du corps. Pour être plus claire, une bonne posture du corps peut ouvrir la voie vers l'approfondissement du karaté, tandis qu'une mauvaise posture n'aide en rien si ce n'est à produire, à force de répétition, des dégâts considérables pour l'organisme du pratiquant.

T.D : ... la respiration ?

C.C : Sensei Nishiyama en a parlé longuement mais je ne voudrais soulever qu'un aspect, à savoir, le rôle décisif de la respiration pendant le kumité. Selon Sensei, le déclenchement d'une action ou réaction par rapport à la technique de l'adversaire doit être faite non pas tellement par l'intermédiaire de la " vue ", qu'à l'aide de la " respiration ". A la première approche, cela peut paraître paradoxale mais à y regarder de plus près et faisant à nouveau appel à l'expérience, nous pouvons nous persuader de la véracité de cette théorie. Sensei Marhomiy nous en parle d'ailleurs très souvent, en ces termes : " Quand vous voyez la technique, c'est qu'elle est déjà dans la cible ".

T.D : Une dernière question : Quels sont vos objectifs pour l'année sportive à venir ?

C.C : Approfondir réellement la pratique du karaté traditionnel serait sans doute le meilleur titre mais aussi le plus difficile à atteindre...



25^{ème} championnat d'Europe

26 et 27 Juin 2004



La France 5^{ème} au Championnat

La France était représentée par l'Equipe Nationale F.K.T.A.M.A.F. Thomas E

Ils ont terminé 5^{ème} en EN-BU, KATA IM

Ce 25^{ème} Championnat d'Europe était organisé par la Fédération Macédonienne de la République de Macédoine et Président d'honneur de ce 25^{ème} Championnat

Nedev, Président de la Fédération de Macédoine, Dr Vladimir Jorga, Président

Hidetaka Nishiyama, Chairman de l'I.T.K.I



Début du championnat pour les

e de karate traditionnel

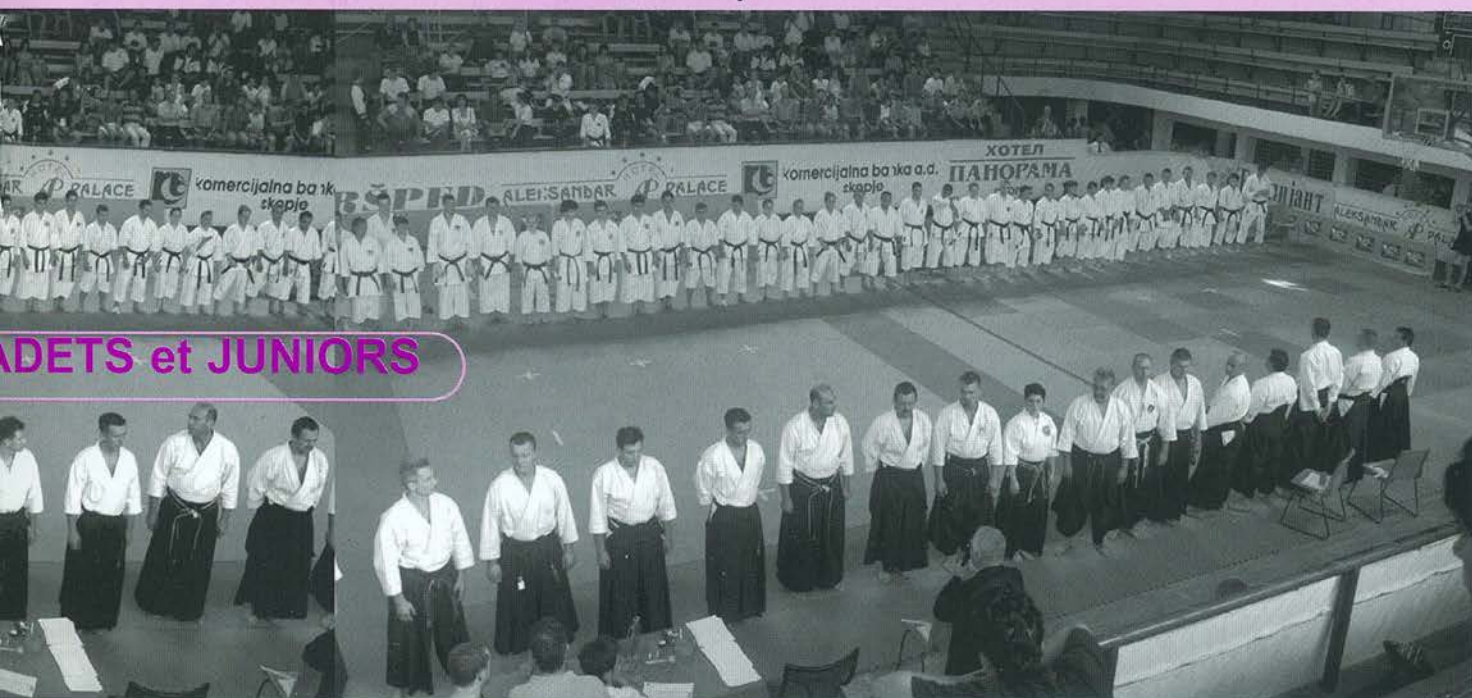
SKOPJE en macédoine



d'Europe de Karaté Traditionnel

ARHOMY, Marko SAVIC, Toufik SAOUD, Pascal MULLER et Sébastien WOLFF
INDIVIDUEL, FUKU GO et KUMITE INDIVIDUEL

Karaté Traditionnel sous le patronage de Monsieur Branko Crevnkovski, Président
 'Europe de Karaté Traditionnel. Au cœur de cette organisation, Monsieur Vencislav
 la Fédération Européenne de Karaté Traditionnel, et sous la Direction de Sensei
 International Traditional Karate Federation).



MADETS et JUNIORS

Plus de 25 pays étaient présents au rendez vous et plus de 400 participants. La France est arrivée en bonne position et la F.K.T.A.M.A.F. est fière du travail fourni par les athlètes de l'Equipe Nationale entraînés sous la Direction de Senseï El Marhomy, Chef de Délégation et Arbitre International I.T.K.F., Classe A. Senseï El Marhomy a arbitré les finales de ce Championnat.



Demi finale ROUMANIE/ITALIE
KUMITE femme

Sandrine El Marhomy, Coach International et Présidente de la F.K.T.A.M.A.F. (Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France), nous a confié que le niveau était très élevé, l'équipe nationale a montré un travail excellent et un niveau très prometteur pour l'avenir. La délégation française de 10 personnes a fait une excellente prestation face à des délégations de 50 personnes.



Certains pays étaient représentés avec une forte délégation comme la Pologne, l'Italie, la Roumanie, l'Ukraine et bien évidemment la Macédoine. La délégation française a fait une très belle prestation.



Thomas
EL MARHOMY



MARKO SAVIC



PASCAL MULLER et SEBASTIEN WOLF
exécutant EN BU homme



CHAMPIONNAT EUROPEEN DE KARATE TRADITIONNEL en MACEDOINE 2004-

Chef Juge senseï Hidetaka NISHIYAMA

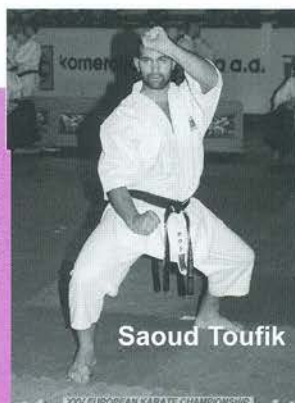
Coordinateurs: Dino Contareli Wlodzimierz Kwiecinski

Juges:

1.R Stuparu Roum 2.R El Marhomy Fra
3.R Vignoli Ita 4.R Gazich Ita 5.Sowa Pol
6.Maciejewski Pol 7.Baskov Ukr 8.Theusner All
9.Piskacev Mac

1.R Contareli Ita 2.R Raczka Pol 3.R Malengo Ita
4.R Savcenko Ukr 5.Domrazek Pol 6.Cosmaci uk
Roum
7.Nicolae Roum 8.Ionete Roum

1.R Oletch Pol 2.R Campanalle Ita 3 R Bock All
4.Elwart Pol 5.Eisenhofer Sui 6.Vancea Roum



LES RECOMMANDATIONS DE SENSEI Hidetaka NISHIYAMA

Lors du 25ème Championnat d'Europe qui, comme chaque année, a été le grand rendez-vous européen, Maître Nishiyama n'a pas omis de donner des conseils et recommandations aux arbitres.

Durant 2 jours, un stage était organisé en vue de la préparation et la sélection des Arbitres européens pour le Championnat.

Maître Nishiyama a donné un grand nombre d'informations à propos de la pratique du Karaté Traditionnel et l'exécution des techniques afin que celles-ci soient correctes.

Voici quelques notes :

1)Le karateka a l'information par le Kame-tande

2)Avancement du pied en posant le kushi au sol.

3)Avancement du corps

4)La technique

-Pour avoir un maximum de force il faut que le regard accompagne la technique dans la même direction.

Comprimer et presser avec rotation ce qui donne force et contrôle physique

Effectuer une pression + élévation avec balancement, ce qui donne un maximum de puissance pour le Mae-geri

Le contrôle de la respiration est lié à la technique car la respiration est liée au déclenchement de la technique.

La réaction doit être faite par la respiration mais ne pas passer par le cerveau.

Pour accorder un point, les Arbitres doivent regarder la respiration des athlètes.

Pour faire Nagashi-uke il faut faire une pression sur la jambe arrière et en même temps, contre-attaquer

Pour juger une technique correcte :

- a) Kame-tande (recevoir l'information)**
- b) Kushi (le pied avance)**
- c) Le corps suit**



d) La technique

Pour le saut, à la réception, il ne faut pas bloquer la respiration pour avoir une meilleure stabilité et effectuer une pression en même temps.

lors de la dernière phase du mouvement du corps, donnez la pression principale au niveau du sol pour libérer l'énergie au travers de la puissance de la réaction.

L'énergie maximum est transmise en combinant la libération de la pression au sol avec l'élan du corps.

Lors de la dernière phase du lancer, il peut y avoir une avancée rapide et une contraction musculaire complète afin de produire un choc maximum sur la cible (Kime).

Remarque : Pendant le coup de pied (geri), lors de la dernière phase de l'extension de la jambe, donnez une pression sur le sol, avec la jambe portant et cela produit l'énergie maximum. Après avoir effectué la technique, ramenez énergiquement votre jambe pour préparer la technique suivante.

Les mouvements fluides du corps (timing) pendant l'exécution de la technique commencent du sol et finissent au point de contact.

Lors de la dernière phase de la technique, produire l'énergie maximum au travers d'une pression maximum sur le sol.

Le degré de transmission du total de l'énergie vers la cible.

Le total est basé en combinant le mouvement du corps et la pression au sol.

Degré de la contraction totale du corps concentrée sur la cible.

-Maîtrise

La qualité du degré des techniques est basée sur la profondeur de l'expérience de l'entraînement.

Le degré du mouvement du corps est combiné avec l'adresse de la technique.



De la vibration, au hara

par senseï EL MARHOMY, 7ème DAN ITKF

" A l'examen d'une posture en karaté traditionnel, on remarque que c'est le hara qui est central dans la forme, parce que la sensation physique vient du hara, et de nulle part ailleurs."

Senseï El Marhomy

Todomé : Senseï, comment approcher la notion de vibration que vous utilisez dans vos cours ?

Senseï El Marhomy : La vibration est fondamentale pour les dynamiques du corps au même titre que la rotation, le déplacement, l'élévation, le fléchissement, le balancement qui dynamisent le corps afin de créer une force supplémentaire. La vibration est une technique en ce sens qu'il faut l'apprendre, et pour certains la découvrir. Cependant il s'agit bien à la base d'un processus naturel.

Chacun de nous dispose d'une force musculaire et d'une force mentale qui s'expriment ou se manifestent physiquement selon ces dynamiques dont la vibration est le déclencheur. A l'observation, extérieurement, le phénomène de vibration consiste en un mouvement bref caractéristique au niveau des hanches. Le travail tel que je vais vous le développer permet de créer une connexion générale avec les muscles de l'ensemble du corps. La vibration part d'une position simple sans élan, sans avancer, ni reculer. En karaté l'élève produit cette vibration en pressant sur le sol. La pression sur le sol crée une réaction qui s'incorpore à la technique (Tsuki par exemple, ou une technique de blocage). Pour l'élève, une fois que la technique est amorcée, il faut garder cette connexion de l'ensemble du corps, car Premier temps : lorsque la technique est lancée et que l'énergie amenée a été transmise par le corps vers la cible, le circuit logique du mouvement est le suivant : la cible envoie à la source, l'énergie transmise à la cible. Deuxième temps : si la source (notre corps) reste connectée et qu'elle garde cette pression au sol avec un maximum de contraction musculaire, automatiquement cette énergie est renvoyée à la cible.

T.D: Est-ce que la vibration anticipe toute technique ?



S.E: La vibration aide à la naissance d'une force, qui à son tour, amène une technique forte. Les techniques sollicitées se limitent à celles où nous disposons de peu d'espace, et donc de peu d'élan pour avancer ou reculer. Elle est indiquée particulièrement dans les postures Yoi ; Shi zan tai. Dans le cas du Tsuki, la vibration peut créer une force de frappe à une distance pratiquement nulle.

Une fois que par réaction naturelle la cible a renvoyé l'énergie à la source, la source l'a renvoyée à la cible (du fait que la source reste connectée au sol), et la cible est ainsi détruite. Cependant on a beau créer toutes ces étapes de vibration-connexion, si l'on est relâché après l'impact, il est à peu près certain qu'en retour on va soi-même encaisser notre propre énergie, notre propre choc. L'esprit " Todomé " (technique déterminante pour neutraliser l'adversaire avec une seule technique) est donc nécessaire : dans ces conditions l'esprit de l'attaquant reste déterminé après avoir réalisé

la technique, car le propre de l'énergie est d'aller au delà de la cible. L'élève qui se cantonne à la seule exécution, reste limité au niveau de sa perception dans l'espace. Dans le cas où le regard va au delà de la technique, la force et la puissance de l'élève vont également au delà de la technique. La puissance physique devient phénoménale. Mental et physique unis nous donnent une technique Todomé.

T.D: Dans quelle partie du corps la vibration est-elle localisée ?

L'endroit d'où naît toute énergie se situe au niveau du hara : une zone située dans le bas ventre. Quand on pousse, quand on soulève quelque chose, cette partie musculaire établit le lien entre le bas et le haut du corps. La région du bas-ventre est constamment sollicitée pour accomplir la plus simple action. Physiologiquement, le hara se contracte pour permettre l'action.

T.D: Quelle est la part naturelle du phénomène, et celle du travail de prise de conscience de l'effort physique en karaté ?

C'est naturel, tout le monde l'a. Les femmes ont naturellement un hara beaucoup plus fort que l'homme parce qu'elles sont capables de développer suffisamment de puissance pour mettre un enfant au monde. Le hara se travaille également chez l'homme. Pour tous il est important de prendre conscience des processus en jeu. C'est de là, avant l'exécution d'une technique proprement dite, que toute technique et que toute action naissent. Quand le hara n'est pas sollicité, le corps est déconnecté, cela veut dire que les deux parties, le bas et le haut du corps souffrent d'une déconnexion au centre.

T.D: La vibration est-elle une façon motrice de " réunir " bas et haut du corps dans l'action ?

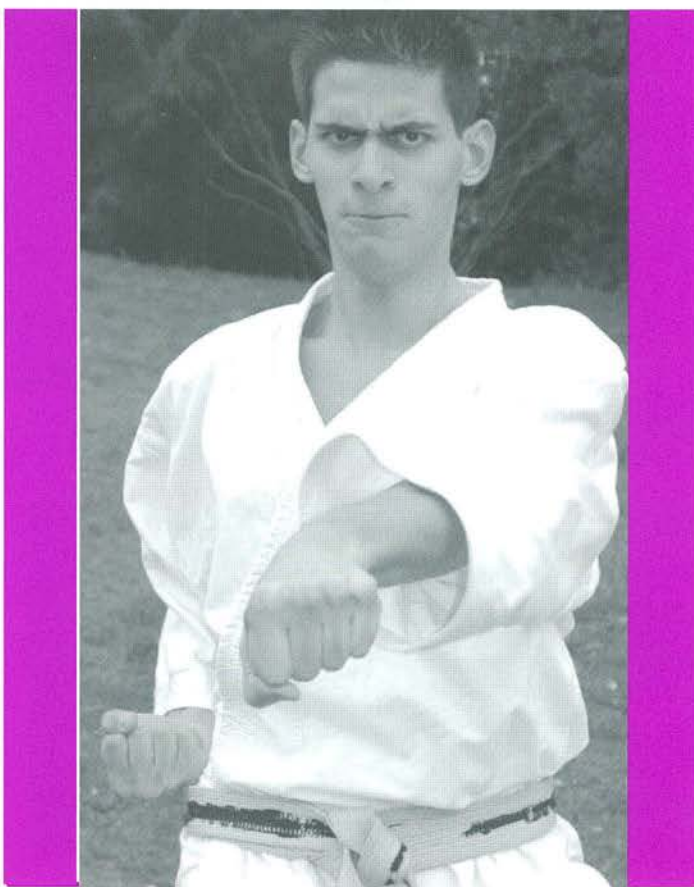
C'est bien la vibration qui crée une connexion et la pression au sol efficaces. La vibration ne doit pas se faire sur le plan latéral, mais vertical au corps, pour que la force aille vers le sol et soit renvoyée directement à l'ensemble du corps. Une vibration produite en restant dans un plan latéral, sans faire pression, ne nous amène à rien. La vibration bien réalisée verticalement crée une pression de 2 fois le poids du corps : pour 70 kg de poids, elle peut dépasser les 140 kg. Et par exemple, pour les

athlètes du saut en hauteur, au moment du saut, ils peuvent presser sur le sol 3 à 4 fois leur propre poids.

Toutefois la vibration est un acte inné qui peut faire l'objet d'un apprentissage comme un acte volontaire. Dans le cas de la pratique martiale, le réflexe inné nécessite une redécouverte, un travail de prise de conscience des éléments moteurs. A un certain niveau de pratique, le karatéka accompli intègre alors cette technique comme un nouveau réflexe sans investissement cérébral " jusqu'à ce que la forme devienne naturelle " suivant le précepte de Maître Funakoshi.

T.D: De quelle part du travail le karatéka doit-il être conscient ?

Le corps doit se fier impérativement à ses propres sensations corporelles liées à chaque technique exécutée. Ces sensations sont d'ordre interne ; elles nous amènent ou nous guident dans l'effort musculaire vers une forme d'exécution précise. La sensation corporelle se différencie de cette façon de l'appréciation mentale. L'appréciation mentale est le fruit d'une vision ou d'une projection du monde extérieur, qui dicte nos processus créatifs sans véritable investissement personnel, alors que la sensation corporelle dans l'exécution, " nous dit instantanément " si pour soi le travail est bon.



Le hara est un point du corps riche en émotions ; chez certains, il peut être le lieu de pathologies diverses. N'est-il pas dangereux ou difficile de réveiller des sensations à cet endroit ?

Le hara regroupe et brasse des sensations essentielles à la vie de l'Homme. Il est possible de travailler ces sensations par la pratique du karaté. Dans toutes techniques, le hara reste au centre de l'action. A l'examen d'une posture en karaté traditionnel, on remarque que c'est le hara qui est central dans la forme parce que la sensation physique vient du hara, et de nul part ailleurs.

Les réactions du hara échappent de fait au contrôle du cerveau et à la réflexion. Ces réactions deviennent purement nerveuses : non cérébrales.

On peut participer à des événements extraordinaires dans la vie et passer en même temps à côté de choses simples qui font partie de notre véritable nature. Ce phénomène de vibration existe bien comme possibilité en chacun de nous. Du fait que l'intelligence du mouvement prend des chemins particuliers suivant l'individu, il revient à l'élève de chercher à amplifier les expériences faites au dojo. La pratique du karaté contribue à cet éveil, au sens d'une



Les actions naturelles non réfléchies découlent de cette situation. Le karatéka doit développer ses sensations afin que toute action passe par le hara. On conçoit à cet égard trois paliers de vitesse de réaction dans une attaque. Dans le premier l'information visuelle se révèle toujours la plus longue à analyser. Au stade intermédiaire lorsque le corps est touché de façon externe, on répond à l'attaque immédiatement. Au stade le plus avancé, " on sent " - le corps doit sentir - l'action avant l'action, le sujet anticipe l'action par sensation, sans voir ni être touché.

meilleure hygiène de vie et d'une prise de conscience de notre capital individuel.

La technique de la vibration, entre autres, peut agir dans ce cadre comme une découverte personnelle. Pour cette raison, une des tâches de l'instructeur est de mettre en garde contre la simple répétition superficielle du mouvement. Sans la connexion mental-physique on n'est pas efficace. L'élève doit pouvoir s'immerger dans le travail interne en gardant le sens de l'effort physique.

Propos recueillis par Marc Lambert.

13^{ème} TROPHE des ARTS MARTIAUX

4 Avril 2004 à PARIS

RESULTATS

Catégorie CANARIS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 - BACHELET Lilian | 2 - BOUARROUDJ Willem |
| 3 - EL MARHOMY Jimy | 4 - DE SOUSA Mike |

Catégorie POUSSINS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1 - BENELHADJ Nassim | 2 - LUNEAU Paul |
| 3 - HAMADOUCHE Médéric | 4 - HEGAZY Walid |

Catégorie POUSSINS - KATA INDIVIDUEL - Filles

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 - LEJARD Cassandre | 2 - OULD SADOUN Wynona |
|----------------------|------------------------|

Catégorie PUPILLES - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 - HEGAZY Ichem | 2 - ASSAMOI Michel |
| 3 - KHADR Sami | 4 - MENTIZI Loup |

Catégorie PUPILLES - KATA INDIVIDUEL - Filles

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1 - MATHERON Lou | 2 - GEUFFROY Noémie |
| 3 - CATALAN Hélène | 4 - TORRES Laura |

Catégorie BENJAMINS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 - TORRES Kevin | 2 - BACQUET Adrien |
| 3 - BACQUET Clément | 4 - LECHEA Samy |

Catégorie BENJAMINS - KATA INDIVIDUEL - Filles

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1 - FERNANDES Laurine | 2 - VIGNY Juliette |
|-----------------------|--------------------|

Catégorie MINIMES - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1 - LUDOSAN Rezvan | 2 - KALLED Mohamed |
| 3 - BACHELET Corentin | 4 - ZITOUN Ruddy |

Catégorie MINIMES - KATA INDIVIDUEL - Filles

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 - EL MARHOMY Cindy | 2 - MALET Sophie |
| 3 - FERCHICHI Amel | |

Catégorie JUNIORS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1 - SAOUD Toufik | 2 - HASSAN Bigad |
| 3 - LAURENTIN Charles | |

Catégorie JEUNESSE - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 - SAVIC Marko | 2 - EL MARHOMY Thomas |
| 3 - FOUDALA Moussaab | 4 - MOUSTACHE Laurent |

Catégorie CANARIS - EN-BU - Garçons

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 - ISSIGHID Yanis | 2 - EL MARHOMY Jimy |
| DE SOUSA Mike | BOUGUETTAYA Valentin |
| 3 - PINON Arthur | 4 - HIDER Bilel |
| ROUILLE Léon | BOUARROUDJ Willem |

Catégorie CHAMPIONS - EN-BU - Garçons

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 - ASSAMOI Michel | 2 - BOUARROUDJ Yanis |
| MAALOUL Walid | KHADR Sami |
| 3 - SANOU Isiaka | 4 - TRAN Samuel |
| SANOU Ibrahim | MAUROUZEL Tom |

Catégorie CHAMPIONS - EN-BU - Mixte

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1 - OULD SADOUN Wynona | 2 - LUNEAU Paul |
| BACHELET Lilian | MATHERON Lou |
| 3 - BENELHADJ Nassim | 4 - CATALAN Hélène |
| LEJARD Cassandre | POIGNANT Alexis |



Catégorie FUTURE - EN-BU - Garçons

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1 - KALLED Mohamed | 2 - ZITOUN Ruddy |
| BERGERON Félix | MALOUDA Samuel |
| 3 - BACQUET Clément | 4 - BACHELET Côte |
| BACQUET Adrien | BACHELET Corentin |

Catégorie FUTURES - EN-BU - MIXTE

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1 - BACQUET Adrien | 2 - BACQUET Clément |
| EL MARHOMY Cindy | MALET Sophie |
| 3 - MEBARKI Bady | |
| FERCHICHI Amel | |

Catégorie BENJAMINS - FUKU GO - Garçons

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 - TORRES Kevin | 2 - BACQUET Adrien |
| 3 - BACQUET Clément | 4 - LECHEA Samy |

Catégorie MINIMES - FUKU GO - Garçons

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1 - ZITOUN Ruddy | 2 - LAUMAIN Bastien |
|------------------|---------------------|

Catégorie JUNIORS / CADETS FUKU GO Garçons

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 - SAVIC Marko | 2 - EL MARHOMY Thomas |
| 3 - MOUSTACHE Laurent | |
| KALLED Abdelmajid | |

Catégorie JEUNESSE - FUKU GO - Garçons

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1 - SAOUD Toufik | 2 - HASSAN Bigad |
| 3 - LAURENTIN Charles | |
| YILDIKRIM Vedat | |



COUPE NATIONALE

PARIS le 16 Mai 2004



Superviseur: Ibrahim EL MARHOMY

Inscriptions et Responsable Tables: Sandrine EL MARHOMY

Responsable arbitrage: Khoudir BOUGUETTAYA

Responsable compétition: Sébastien LINARD

Personnel de tables: Pascaline PERES, Lorraine MALET, Fabienne LERAT, Moussa HAMADOUCHE, Nordine ISSIGHID, Cathie LACASSAGNE, Marie-Louise ALINE

Membres médicaux: Dr Salah BENELHADJ et Pascal LEJARD

Arbitres: Kamel BOUGUETTAYA, Sébastien WOLFF, Thomas EL MARHOMY, François CARLOT, Sébastien DEMONGEOT, Mohamed ZOUANE, Marko SAVIC, Hacène ZOUINE, Makan NIAKATE, Charles LAURENTIN

Arbitres assistants: Laurent MOUSTACHE, Thierry PATURAL, Jacky LAFAGE et Pascal LEJARD



Catégorie CANARIS - EN-BU - Garçons

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 EL MARHOMY Jimmy | 2 KHADR Walid |
| BOUGUETTAYA Valentin | BOUARROUDJ Willem |
| 3 - GEUFFROY Camille | 4 - ANJUM Alian |
| ANCHER Brian | PERES Thomas |

- | | |
|------------------|------------------|
| 3 -SANOU Ibrahim | 4 - PINON Arthur |
| GEUFFROY Noémie | MEBARKI Lilia |

Catégorie CHAMPIONS - EN-BU - Garçons

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 - JOSE Yannick | 2 LABORDA David |
| KNAUB Gaëtan | STAUDER Alexandre |
| 3 -ISSIGHID Yanis | 4 KHADR Sami |
| DE SOUSA Mike | BOUARROUDJ Yanis |

Catégorie CHAMPIONS - KATA EQUIPE - Filles

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1 GEUFFROY Noémie | 2 - Cynthia |
| MEBARKI Lilia | Maelle |
| LERAT Tiphaine | Amelia |
| 3 - Melissa | |
| Amandine | |
| Océane | |

Catégorie CHAMPIONS - EN-BU - Mixte

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1 - JOSE Yannick | 2 - BENELHADJ Nassim |
| MULLER Elodie | LEJARD Cassandre |

Catégorie CHAMPIONS - KATA EQUIPE - Garçons

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 - HEGAZY Khaled | 2 - ISSIGHID Yanis |
| HEGAZY Hichem | BENELHADJ Nassim |
| HEGAZY Karim | HAMADOUCHE Médéric |

ENFANTS - FK TAMA F

RESULTATS

- 3 - EL MARHOMY Jimmy
BOUMAAZ Younes
BOUGUETTAYA Valentin



Catégorie BENJAMINS - KATA INDIVIDUEL - Garçons

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1 - TORRES Kevin | 2 - BACQUET Adrien |
| 3 - BACQUET Clément | 4 - VAN MIGEN Corentin |

Catégorie BENJAMINS - FUKU GO - Garçons

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1 - BACQUET Adrien | 2 - BACQUET Clément |
| 3 - LECHEA Samy / VELI Fabien | |

Catégorie BENJAMINS - FUKU GO - Filles

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 - FAUGERE Mélissa | 2 - VIGNY Juliette |
|---------------------|--------------------|

Catégorie MINIMES - FUKU GO - Garçons

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 - STAUDER Nathan | 2 - PATERNE Vincent |
| 3 - FROHN Julien | 4 - DENTRAYGUES Kevin |

Catégorie MINIMES - FUKU GO - Filles

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 - WENZLER Alienore | 2 - NAEGEL Aurianne |
|----------------------|---------------------|

Catégorie FUTURES - KATA EQUIPE - Garçons

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 - TORRES Kevin | 2 - CARLES Mickaël |
| BACQUET Clément | STAUDER Nathan |
| BACQUET Adrien | MULLER Alexandre |
| 3 - LELARGE Mathieu | |
| CUELI Fabien | |
| PATERNE Vincent | |

Catégorie FUTURES - KATA EQUIPE - Filles

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 - WENZLER Alienore | 2 - EL MARHOMY Cindy |
| NAEGEL Aurianne | MALET Sophie |
| FROHN Noémie | FERNANDES Laurine |

Catégorie FUTURES - EN-BU - Garçons

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1 - MULLER Alexandre | 2 - BACQUET Adrien |
| STAUDER Nathan | BACQUET Clément |
| 3 - KASSMIA Eddy | 4 - KALLED Mohamed |
| CARLES Mickaël | BERGERON Félix |

Catégorie FUTURES - EN-BU - Mixte

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 - STAUDER Nathan | 2 - EL MARHOMY Cindy |
| NAEGEL Aurianne | BACQUET Adrien |
| 3 - KASSMIA Eddy | 4 - MULLER Alexandre |
| FROHN Noémie | WENZLER Alien |



Lors de la coupe nationale enfants une remise pour les directeurs techniques de ligue a été faite pour les remercier du travail fourni durant la saison sportive. Toutes nos félicitations à messieurs Jacky LAFAGE, ligue midi pyrénéenne, Niakata MAKAN, ligue ile de france et Johnny GENCE, ligue est pour la promotion du Karaté Traditionnel dans leur région.



Jean BEGUERY

Responsable Technique de la LIGUE SUD OUEST

Membre de la commission technique FKTAMAF

Jean BEGUERY

Né le 16 novembre 1962 à Saint Martin de Ré (17)
3ème Dan Goju Ryu I.T.K.F.
25 ans de pratique du Karaté
Responsable style Goju-Ryu
au sein de la Commission
technique F.K.T.A.M.A.F.

Débute le Karaté Goju-Ryu,
Ecole Shoreikan de Senseï
TOGUUCHI en 1979, puis,
après deux ans de pratique, il
se dirige vers le style
Shotokan dont il est C.N. 1er
Dan en 1986. Pendant cette
période, il participe à plusieurs
compétitions dont les
Championnats de France.

A 25 ans c'est le retour vers
son style, le Goju-Ryu, avec
Monsieur Daniel PONDET,
suivant l'Ecole traditionnelle
d'Okinawa de
Senseï Morio
HIGAONNA. Il
obtient sa CN 1er
dan Goju-Ryu.

Après plusieurs
années au sein de
l'AFKGEO, il rejoint
le groupe de Senseï Patrick
TAMBURINI, auprès de qui il
passe un 2ème Dan en 1995.

A la mort de Senseï TAMBURINI, désireux de continuer
une voie traditionnelle, il intègre
la F.K.T.A.M.A.F.

Actuellement, membre de
l'Ecole de Goju Ryu JUNDOKAN de Senseï CHINEN,
élève direct de Senseï MYAZATO successeur désigné du
fondateur du style Goju Ryu
Senseï Miyagi CHOGUN. Il est
3ème Dan ITKF Goju Ryu.

LE KARATE GOJU RYU OU L'ECOLE DE LA FORCE ET DE LA SOUPLESSE

Au sein de la F.K.T.A.M.A.F., tous les styles traditionnels sont représentés, qu'il s'agisse des branches japonaises ou okinawaises. Le Goju Ryu est une des Ecoles typiques d'Okinawa dont la codification remonte au début du XXème siècle sur cette île annexée par le Japon mais restée longtemps liée culturellement et économiquement à la Chine. Ainsi le Karaté Goju Ryu est un style issu du sud de la Chine, de la province du Fukien (style de la grue Blanche).

Le créateur du Goju Ryu, Miyagi Chogun, a été l'élève

Goju-Ryu. Il crée deux katas aux formes simples destinés aux débutants les Gekisai dai Ichi et Gesikai dai Ni, ainsi que le kata TENSHO qui se caractérise par une alternance de respirations courtes ou longues, pratiqué mains ouvertes et axé sur le développement de l'extension des muscles. Ce second kata respiratoire a été conçu par Miyagi Chogun pour équilibrer la pratique du kata respiratoire fondamental de l'Ecole Goju-Ryu SANCHIN, kata qui s'exécute poing fermé, posture fortement enracinée au sol, accompagnée d'une respiration sonore et forcée, en contractant de manière continue tous les muscles.



Les huit autres katas de l'Ecole Goju Ryu (au nombre total de douze) se caractérisent par des techniques spécifiques de

combat rapproché de type corps à corps.

Les katas s'apprennent généralement par paires complémentaires :
SANCHIN/TENSHO
GEKISAI DAI ICHI/GEKISAI DAI NI
SAIFA/SEIENCHIN
SHISOCHIN/SANSERU
SEIPAI/KURURUNFA
SEISAN/SUPARIM-PEI

de Kanryo Higaonna, Grand Maître de Naha-Te, dès l'âge de 14 ans. Deux ans après ses débuts, Miyagi Chogun part pour la Chine, sur recommandations de son Maître, afin de se perfectionner. Il y restera de 1904 à 1908. A son retour à Okinawa, il travaille de nouveau sous la férule de Maître Higaonna, jusqu'à sa mort en 1915. Il effectuera ensuite un nouveau séjour en Chine de deux ans. Puis, de 1918 à 1920, Miyagi Chogun structurera ce qui deviendra le



La caractéristique essentielle du Goju-Ryu est de rechercher l'harmonie des forces, ce qui permet une pratique jusqu'à un âge avancé. C'est pourquoi à côté d'un travail de musculation traditionnel d'Okinawa, de style pratique une gymnastique d'échauffement spécifique dans laquelle l'apport du yoga n'est pas négligeable.

L'alternance de postures au bassin ouvert (Skiki-dachi et neko-hachi dachi) et au bassin fermé (sanchin dachi et zen kusu dachi) dans les katas évitent une pratique déséquilibrée. **Les coups de pied se font souvent au bas-ventre ou à l'estomac, rarement plus haut, conformément à la pratique traditionnelle des bunkais des katas Goju-Ryu.**

Ce souci d'équilibre du Go (dur) et du Ju (souple) est tout particulièrement illustré dans les blocages typiques de l'Ecole : la circularité y est développée, tant poing fermé que main ouverte, de manière à absorber et à dévier l'attaque pour permettre une riposte engagée et sans temps d'appel. L'esquive est privilégiée plutôt que les blocages en force dans une recherche de logique de combat à courte distance. **Ce travail spécifique est notamment développé par un exercice à deux appelé KAKIEI, sorte de "mains collantes" proche du Wing Chun.**

A la F.K.T.A.M.A.F., ce style est pratiqué sous sa forme JUNDOKAN de Maître Yteruo CHINEN. Il existe deux clubs en France, un à BERGERAC avec Jean-Luc GABILLAT, le représentant de Maître CHINEN, et l'autre à BORDEAUX-BLANQUEFORT, dirigé par Jean BEGUERY.

CLIN D'OEIL INTERNATIONAL



Camp international de l'ITKF à San Diego - USA



Mme Nathalie KAUFMAN, adjointe au maire chargée des Sports, conseillère régionale et Présidente de la commission sport, culture et tourisme en compagnie de M. Thierry Blandin Président de l'OMS et de la ligue Ile de France



M. EYAL NIR, Président de la Fédération Israélienne de Karaté Traditionnel en compagnie de senseï EL MARHOMY lors de son passage à Paris.



M. et Mme EL MARHOMY en compagnie de senseï TSURUME, Président de la Fédération Japonaise de Karaté Traditionnel.



M. KWIECINSKI, Président de la Fédération Polonaise de Karaté Traditionnel avec son équipe d'arbitre Européen



Photo prise lors de la coupe du monde de Karaté Traditionnel - Arbitrage -



M. NEDEV- Macédoine, M. EL MARHOMY- France et M. EISENHOFER- Suisse

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 €
Ecusson instructeur 10 €

Poster de Sensei
Nishiyama 3 €

Poster I.T.K.F 4 €

AFFILIATION DE CLUB 100€
PASSEPORT 30 €



OFFSEC 27

SPECIALISTE 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
9ème 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

Cours spéciaux
Débutants, Ceintures Noires,
Professeurs et Compétitions

F. Rocheux
6° DAN
Diplômé d'Etat

46, rue des Rigoles - 75020 PARIS
M° Jourdain - Bus 26 (Jourdain) du lundi au samedi de 10h à 22h
Tél. : 01 47 97 20 20 - Fax : 01 47 97 25 54

TODOME - Rédaction : FKTAMAF - 50 rue des Rigoles - 75020 Paris - Tél. 01 47 97 20 20 - fax 01 47 97 25 54
Rédacteur en Chef : Patrick Bobenrieth / Directrice : Sandrine EL MARHOMY / Maquette : Evelyne Autier / Conseiller de la rédaction : Ibrahim EL MARHOMY / Photographe Ibrahim El Marhomy / Illustration : Zouhair LAMBLOUM / Membres de la rédaction DR S. BENELHADJ - Pierre FRANCOIS - Johann GREMONT - Marc LAMBERT - Ann MATHERON / Imprimerie : OFFSEC 27 - 21 rue Championnet - 75018 Paris - tél. 01 42 54 85 93 - fax 01 42 54 73 06
Magazine TODOME distribué gratuitement à tous les clubs affiliés à la FKTAMAF

FKTAMAF

FÉDÉRATION DE KARATÉ TRADITIONNEL ET ARTS MATIAUX ASSIMILÉS EN FRANCE



Coordonnées: 50 rue des Rigoles 75020 PARIS

Tél: 00 33 (1) 47 97 20 20

Site: www.fktamaf.com

Fax: 00 33 (1) 47 97 25 54

e-mail: fktamaf@wanadoo.fr