

**FSK**  
*liaisons*

*France Shotokan*

傳  
劫



[www.franceshotokan.com](http://www.franceshotokan.com)

**N° 87 / Décembre 2013**

# SOMMAIRE

Editorial	2
Les 50 ans de FSK	3
Hommages à Jean-Paul DUCROS :	
Astride SCHNEIDER	4
Elias ABI-CHACRA	5
Georges JOURDAM	6
Gilles BRUNOT	6-7
Jean-Louis VERAN	7-8
Vincent NAVARRO	8
Yves EZANNO	9
Parcours d'un ancien : Bernard VIGNE	10-11
Programme Kata	12
Ventes de livres	12

*France Shotokan*



91 rue des Côtes  
78600 MAISONS LAFFITTE  
01 39 12 03 21

[www.franceshotokan.com](http://www.franceshotokan.com)

**Adresse de la rédaction :**  
dalbinsteph@wanadoo.fr

Shihan  
**Tsutomu OHSHIMA**

## Editorial : l'exception et l'exceptionnel

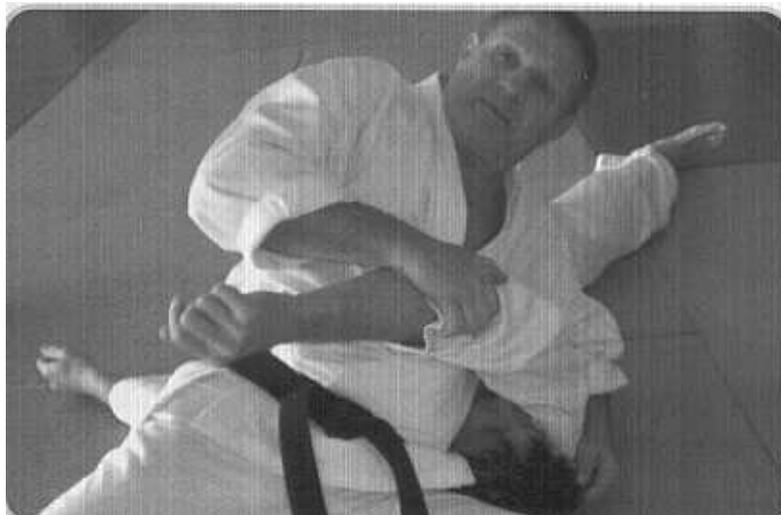
C'est sous le signe TRANSMETTRE que nous offrons ce numéro de fin d'année.

TRANSMETTRE c'est la calligraphie de Maître OHSHIMA pour entamer le cinquantenaire de France Shotokan. L'exceptionnel sera au rendez-vous avec les festivités organisées en Normandie par l'équipe d'Yves LEROY. Retenez les dates : 11 au 13 juillet 2014. Allez sur le site et réservez sans tarder : vivez l'exceptionnel avec la venue de Maître OHSHIMA et de nos partenaires étrangers. Dirigeants de dojos : transmettez à vos juniors l'envie de participer, d'être présents : que les juniors partagent avec leurs seniors ce moment exceptionnel.

TRANSMETTRE c'est également ce à quoi se consacrait ces dernières années Jean-Paul DUCROS, senior parmi les seniors. L'exception faite Homme avec un parcours à découvrir dans les témoignages de quelques-uns de ces amis au sein de France Shotokan. Présent dans de nombreux dojos pour apporter aux karatekas une pratique qu'il avait acquise au Judo, le Ne Waza, Jean-Paul a donné beaucoup de temps pour transmettre son art et partager son expérience.

Ce numéro vous est dédié, à toi Jean-Paul où que tu sois, à toi Marie-Philippe et à votre famille pour vous transmettre l'amitié chaleureuse de France Shotokan. ■

*Stéphanie DALBIN*





Quelques mois nous séparent maintenant d'un des moments les plus importants de la vie de notre association : le cinquantième anniversaire de France Shotokan ! Dix années après Mulhouse, c'est à la Normandie qu'a échu la mission d'organiser cet événement. Ainsi, depuis plus d'un an, une équipe constituée de membres des dojos de la Manche et du Calvados s'est attelée à faire que ce jubilé devienne un inoubliable souvenir pour l'ensemble des pratiquants et leurs familles, pour nos séniors et pour nos juniors, sur lesquels repose l'avenir. « Transmettre » est le thème choisi pour ce grand moment. Ce sera enfin, et peut-être avant tout, une occasion particulière de recevoir et d'honorer Maître Ohshima et de l'assurer de la pérennité de France Shotokan. Les inscriptions sont ouvertes sur le site internet dédié à l'événement ([www.50fsk.com](http://www.50fsk.com)). Nous vous invitons à découvrir les lieux et programme que l'équipe organisatrice vous a concocté et nous vous donnons rendez-vous à Saint-Lô (Manche) du 11 au 13 juillet 2014. ■

Jean-François ELDER

Pour le comité d'organisation du 50<sup>ème</sup> anniversaire de France Shotoka



Le site [www.50fsk.com](http://www.50fsk.com) vous permet de vous inscrire et de réserver votre hébergement. Nous attirons votre attention sur les délais à respecter : 15 octobre-28 février. Toutes les chambres d'hôtels ont été bloquées pour l'événement jusqu'au 1<sup>er</sup> mars 2014. Au delà de cette date, vous risquez de ne plus avoir de place et vous ne pourrez plus bénéficier des tarifs qui ont été négociés." En effet, de nombreux événements sont programmés en Normandie dans le courant de l'été 2014 : 70<sup>ème</sup> anniversaire du débarquement allié, 70<sup>ème</sup> anniversaire de la libération de Saint-Lô, Festival International d'Echecs, Jeux Equestre Mondiaux : les chambres d'hôtels qui n'auront pas été réservées avant le 1<sup>er</sup> mars ne resteront pas longtemps disponibles !

## **Hommages à Jean-Paul Ducros**

### **Entraînement à la mémoire de Jean-Paul Ducros**

**I**ls sont venus d'un peu partout, de l'Est, de l'Ouest, du Centre, de Paris... pour l'entraînement à la mémoire de Jean-Paul Ducros, samedi 5 octobre 2013, et ce à l'initiative de Victor et de Marie-Philippe.

Des jeunes, moins jeunes, anciens, très anciens se sont retrouvés au dojo d'Orléans La Source, et Marie-Philippe, la femme de Jean-Paul, n'a pas caché son émotion en voyant que la salle était si densément remplie.

Jean-Louis Véran, qui a assuré la direction de l'entraînement, a tout d'abord proposé une minute de silence à la mémoire de Jean-Paul et invité les membres de son dojo à se mettre en première ligne.

A la fin de l'échauffement, Jean-Louis a rappelé que Jean-Paul était un spécialiste du travail au sol, et c'est tout naturellement qu'il a proposé des ingrédients de ce travail spécifique : quelques aller-retour en se déplaçant sur le ventre puis sur le dos, frottement réciproque des oreilles, ce qui nous a replongés dans l'atmosphère des nombreux stages de « ne-wasa » que Jean-Paul a dirigés ces dernières années.

L'entraînement était axé sur Jion, le kata favori de Jean-Paul, en commençant par un travail sur les deux formes de age-uke présentes dans ce kata : le blocage « classique » et le « balayage » plus anticipé façon Irimi avec contre-attaque instantanée ; ce travail technique a été mis en application à deux, sur une attaque, puis sur trois attaques.

Ensuite, une séquence de jiyu kumite souple a permis à Jean-Louis de relever combien les pratiquants les plus anciens prenaient plaisir à s'entraîner, et que c'était là un aspect important de notre pratique à transmettre aux juniors !

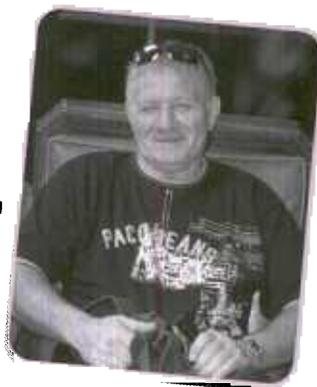
L'entraînement s'est achevé sur une série de Jion, que chacun, à son niveau, a eu à cœur de faire le mieux possible, comme si Jean-Paul était là...

Ensuite, Jean-Louis a évoqué le courage discret, la ténacité et grande gentillesse de Jean-Paul, malgré les obstacles qu'il a dû surmonter tout au long de sa vie ; Marie-Philippe, avec émotion, a pris la parole pour remercier Jean-Louis et les nombreux participants, et pour dire combien le karaté et sa transmission avait compté pour Jean-Paul, jusqu'à la fin de sa vie. Catherine, Marc, Georges et quelques autres ont aussi évoqué des souvenirs et leur reconnaissance.

Au cours du dîner auquel les participants ont été invités, et qui a rassemblé plus de convives que prévu (merci Victor pour la prouesse de l'organisation !), on a pu retrouver la bonne atmosphère de l'entraînement.

**Merci Marie-Philippe, merci Jean-Paul ! ■**

*Astride SCHNEIDER  
Dojo de Ribeauvillé*



## Souvenirs de Jean-Paul

C'était en 1972, quelques mois après mon arrivée en France. A l'époque je ne faisais pas encore de Karaté mais de l'Athlétisme et me préparais à faire du Décathlon. Un jour j'étais au stade en train de faire de la perche et je vois un type baraqué en survêt rouge accroché avec des bretelles (pantalon en fuseau, les grandes marques n'avaient pas encore envahi l'espace sportif comme aujourd'hui) qui court à fond la caisse, plante sa perche, la plie avec vigueur, décolle et saute 4m50 ! Une fois après avoir atterri sur le tapis il fait un saut périlleux avant ! Je me suis dit c'est qui ce barjot ?

Mon entraîneur a fait les présentations. Puis on s'est perdu de vue et la fin 72 je commence le karaté au club de l'ECO (pour le grand malheur du Dab !). En 1973 je vois deux types : l'un tout maigre et grand et l'autre de taille moyenne avec une gueule d'acteur. C'était Claude Bonnaire et Christian Souriau. Claude me prend en main et après les cours me fait travailler au grand mécontentement de mon prof qui n'aimait pas leur style ! Pâques 74 arrive et Claude invite 6 gars du club à un stage spécial qui s'est déroulé à la Source dirigé par Daniel Chemla. Là je découvre le Karaté austère pratiqué par un groupe d'illuminés. Au sanbon kumité tous les types de FSK bloquaient nos tsukis (style Fédé de face, avec raideur dans les épaules et karaté-gi qui claque) et je peux vous dire que j'avais les avant-bras tellement gonflés que je n'ai pas pu mettre ma chemise aux manches longues. Puis on se perd de vue avec les deux zigotos. Je commençais à avoir de sérieux doutes sur la profondeur du Karaté de mon professeur malgré tout le respect que j'avais à son égard pour m'avoir initié à cet art qui me fascinait. C'était plus spectaculaire que solide et les cours c'était plus de l'aérobic mais sans musique. Il m'en a tenu rigueur car je manifestais le désir de voir ailleurs craignant l'impasse. Mon prof a été muté en 1976 et le club laissé entre les mains de douze 1er Kyu. Un an après je suis resté seul avec ce club qui avait 120 inscrits 2 ans plus tôt et qui était tombé à 30 (pour l'époque un désastre !) et déclinait à vue d'œil. Des gars m'avaient dit qu'en ville il y'avait un club sérieux et donc je suis allé voir et là je trouve mes deux zigotos en train de diriger un cours. L'atmosphère était grave et austère, aux antipodes de la situation de mon club où régnait un air de carnaval. Je vois Jean-Paul après une longue absence et avec une CN ! Quelle fut ma surprise ! Je continue donc d'aller dans ce club subir les cours de Claude, un grand ornithologue devant l'Eternel et je crois que c'est là de sa bouche où pour la première fois de

ma vie j'entends le mot **enc...** dans un cours prononcé à l'égard d'un pauvre élève qui faisait mal un mouvement (Amis de la Pédagogie et de la Poésie bonjour)!!! Puis je

passer mon Shodan Fédé et je continue mes contacts avec le club d'Orléans. En 1979 Daniel Chemla vient diriger un petit stage à Orléans et après le cours nous prenons un pot et Jean-Paul demande à Daniel s'il veut bien accepter que je participe au Stage Spécial de Vichy en Septembre. Non seulement Daniel accepte mais il m'offre l'occasion de présenter mon Shodan devant Maître Ohshima. En Septembre j'ai présenté mon Shodan et l'ai obtenu. Ainsi a commencé une grande aventure dans cette République Bananière de FSK. Je veux dire au Dab que c'est Jean-Paul qui a introduit le loup dans la bergerie ! Durant ces années de plomb qu'a traversé mon pays, FSK était mon refuge, ma famille d'adoption et Maître Ohshima mon père de substitution. Je me suis senti chez moi accepté tel que j'étais et où j'ai pu réaliser mes rêves. Et ça je le dois à ce grand monsieur nommé Jean-Paul Ducros. Il m'a fait rentrer dans cette organisation qui répondait exactement à ce que je cherchais. Plus tard nous avons eu des divergences sur les chemins à suivre. Je pense que ces différences ont été plus positives que négatives pour FSK car une diversité authentique est un atout pour une association et je me méfie du monolithisme quel qu'il soit. Un dicton de chez moi ne dit-il pas d'ailleurs que « **le ventre de la mère est bariolé** » histoire de justifier les différences de personnalité au sein d'une même fratrie ! En apprenant sa maladie je lui avais envoyé un mot de soutien auquel il avait répondu avec une grande chaleur et amitié accompagné d'une photo pleine d'humour. Je savais que c'était un combattant hors pair et j'étais sûr qu'il en sortirait vainqueur. Hélas la Grande Faucheuse en a décidé autrement.

Grand merci Jean-Paul pour m'avoir amené à FSK et rencontré des gens extraordinaires à commencer par Maître Ohshima. Paix à ton âme ! ■

*Elias ABI-CHACRA  
Doio d'Orléans*



## A la mémoire de Jean Paul Ducros

**D**epuis que j'ai débuté le karaté dans les années 1970, j'ai eu multiples occasions de croiser Jean-Paul. Il faisait partie pour moi d'une élite et d'un groupe d'anciens hors de ma portée mais un exemple à suivre. En dehors de la pratique proprement dite, c'est-à-dire au moment de prendre des photos pour marquer l'événement que constituait le stage qui nous réunissait, Jean-Paul était toujours prêt, avec son matériel de photo, dernier cri, pour immortaliser l'instant de partage que constitue pour nous notre pratique du karaté Ohshima.

Les années ont passé puis un jour j'ai eu l'occasion de discuter avec Jean-Paul dans la rue lors des festivités en Israël. Il était candidat au 4<sup>ème</sup> dan. C'était en 1995 je crois. Il y avait avec nous sur le trottoir entre autres Michel Asseraf et Jean-Louis Véran.

Le temps a encore passé puis, une autre fois, pendant un stage des cadres dirigé par Jean-Louis Véran (c'était donc après 2000 date du départ de Michel Asseraf aux Etats-Unis et du passage de relais à la direction de FSK), je me suis retrouvé dans un petit groupe d'éclopés. Cette entité d'un nouveau genre, dirigée par Jean Paul sur l'initiative de Jean Louis, faisait ce qu'elle pouvait, chacun, avec son corps en difficulté pour diverses raisons : blessures, accidents ou autre. Jean-Paul s'est retrouvé à la tête de ce groupe car il était le plus ancien de ces personnes. Il fallait donc faire au mieux avec ce que l'on était, que ce soit pour lui comme pour nous. Cette situation particulière de chacun nous rapprochait en la circonstance. Il était là, nous étions là, quelques uns, fidèles au poste et présents aux stages des cadres malgré ces soucis de santé. Ce temps d'entraînement fut finalement pour moi un moment de pratique partagée dans des conditions particulières, c'était, je pense la première fois que je me trouvais à faire du karaté avec des personnes en délicatesse avec leur potentiel physique et où il en était tenu compte sur un plan collectif avec la mise en place d'une approche spécifique.

A la sortie de ce stage j'ai eu l'impression qu'il s'était passé

quelque chose de plus que d'habitude. Je suis allé voir Jean-Paul et je lui ai proposé de venir diriger un stage de WE à La Glacière (Cherbourg). Il a accepté et est venu avec Marie-Philippe sa femme, son chien (impressionnant) et deux élèves de son dojo orléanais. Cela a été le début d'un autre niveau d'échanges. Nous sommes devenus de plus en plus intimes pour aboutir à un niveau de qualité relationnelle qui était pour moi exceptionnel. On ne se voyait finalement pas souvent. Il venait à Cherbourg une fois par an et on se côtoyait au stage de Vichy, au stage des cadres et au stage de Houlgate. Par contre on échangeait souvent par téléphone.

La relation de confiance qui s'était construite au fil du temps, c'est cela qui va me manquer le plus. Jusqu'au bout, il a fait face dans la dignité. A la fin, il préférait rester seul. Il ne voulait pas de visite. Je vais garder de Jean-Paul le souvenir d'un roc sur le plan physique mais d'un être d'une prévenance, d'une simplicité, d'une humilité, d'une discrétion et d'une sensibilité d'une rare qualité. Je le remercie d'avoir joué le rôle qu'il a eu auprès de moi et du cadeau qu'il m'a fait en se rapprochant de ma vie et de ma famille. Mon fils Joshua, se souvient, depuis que Jean-Paul lui a montré dans le vestiaire, comment plier son kimono. Magali, ma femme, insiste aussi sur sa simplicité, son humilité, sa délicatesse, sa prévenance et sa discrétion... Il y aurait encore énormément à dire et / ou à écrire, son implication dans les arts martiaux, son rapprochement avec l'école de Maître Ohshima, la touche personnelle qu'il a apportée les dernières années en nous faisant partager son savoir sur la pratique au sol de « Ne Wasa »... Je laisse à d'autres le soin de compléter et de relater les autres facettes qui sont nombreuses de cet être d'exception que fut Jean-Paul. Il a eu une vie riche et bien remplie. Par ces quelques lignes je souhaite aussi rendre hommage à sa famille qui vient de perdre un être cher. ■

*Georges Jourdam*

*Dojo « karaté-do shotokan Cherbourg-La Glacière »*

## France Shotokan a perdu un Senior, j'ai perdu un ami

**J'**avais croisé Jean-Paul depuis mes débuts à FSK en 1982, au cours des divers stages ou manifestations. Pour moi, un senior parmi les autres, même si j'avais entendu parler de son passé de judoka, sans me rendre vraiment compte du niveau qu'il avait.

Puis j'ai eu la chance de faire le stage spécial de Miami, où j'ai appris à mieux connaître Jean-Paul. Nous avons eu l'occasion d'échanger et j'ai pu apprécier le personnage, toujours chaleureux et bienveillant. Un autre fait marquant pour moi à cette occasion a été de remarquer sa proximité et l'amitié qui le liait à Michel Asseraf. Jean-Paul était resté une semaine de plus à

*(suite page 7)*

Miami, entre autre pour travailler la pratique de Ne Waza avec Michel, il me semble.

Puis j'ai pu participer à un stage Ne Waza dirigé par Jean-Paul à Toulouse et là j'ai pris conscience du niveau qu'il avait atteint en judo et dans ce travail spécifique. Très pédagogue et très à l'écoute des juniors j'ai beaucoup apprécié ces moments. Je fus très impressionné par sa façon de pratiquer « sans force », au sol, relax, se jouant de nous, sur toutes nos tentatives de l'immobiliser, même les plus costauds !

Nous pratiquons pas mal le combat au sol au dojo de Bergerac, mais plutôt de manière empirique (on aime la bagarre !!!) et Jean-Paul nous a amené des éléments techniques que nous ne soupçonnions pas. Je lui ai demandé alors de venir faire ce type de stage à Bergerac et il a accepté avec plaisir. Cela m'a permis de le recevoir à la maison et de continuer à échanger sur la pratique mais aussi sur la vie en général. J'ai pu me rendre compte de son passé de sportif de haut niveau et d'une vie particulièrement bien remplie et riche en rebondissements... A l'occasion de ces échanges, il m'a permis de scanner ses carnets personnels de la pratique de Ne Waza, ce que j'ai considéré comme un honneur. Jean Paul est venu 2 fois à Bergerac et chacun des stages est resté gravé dans la mémoire des pratiquants.

Puis j'ai appris son cancer et pu communiquer avec lui à ce propos. J'étais frappé par sa mentalité de combattant, qui faisait face, sans flancher, et sa façon de rester le plus discret possible à ce sujet. Je l'ai toujours trouvé résolument optimiste quant à l'issue de son dernier combat.

Mon dernier échange avec lui date du stage de Vichy 2013, où il nous souhaitait un bon stage spécial.

France Shotokan a perdu un Senior, j'ai perdu un ami. ■

Gilles Brunot - Dojo de Bergerac

## A Jean-Paul

**D**epuis quelques années, Jean-Paul avait entrepris de transmettre son expérience du travail au sol en judo. C'est le Ne-waza. Il l'a surtout enseigné au dojo de Paris, mais a aussi fait un tour de France des dojos qui le lui ont demandé.

A Metz, il avait débuté son cours par des techniques de préparation physique à base d'exercices d'abdominaux et d'appui au sol. Avant d'entrer dans le vif du sujet, il nous avait fait faire un bon massage des oreilles, pour se stimuler mais aussi pour éviter de les blesser.

Il avait décomposé son cours en 3 parties, les techniques de maîtrise au sol (Osae-waza), techniques de luxation (kansetsu-waza), et techniques d'étranglement (Shime-waza).

Je n'ai pas la compétence pour entrer dans des détails techniques mais je peux partager avec vous le ressenti de cette pratique avec Jean-Paul. En particulier, pour les techniques de maîtrise au sol, je garde cette sensation d'enfermement progressive, d'avoir sur moi un contact doux qui se raffermait pour finalement se trouver complètement bloqué, un peu comme un tissu posé sur soi qui rétrécirait. Pour les autres techniques, de luxation et d'étranglement, le sentiment de se dire, « heureusement, il contrôle ». Tout cela donné avec la gentillesse habituelle de Jean-Paul. Il aimait à parler du judo de Kyuzo Mifuné. Il y a quelques bonnes vidéos sur la toile. Vous apprécierez.

J'ai eu la chance de devenir son ami et découvrir un peu plus sa personnalité et les difficultés qu'il avait dû affronter, ce qu'il a fait et réussi dans la dignité et la discrétion, sans

jamais lâcher le fil conducteur que sont les arts martiaux et en particulier le karaté de Maître Ohshima, pour lequel il a arrêté le judo.

Je rapporterai aussi quelques anecdotes que je trouve exceptionnelles racontées par Jean-Paul qui était non seulement un pratiquant d'art martiaux mais aussi un sportif de haut niveau. Il ne s'en vantait pas, mais dans l'intimité voici quelques-uns de ses exploits :

Au judo, la capacité de faire remonter les testicules dans les orifices inguinaux pour éviter de les traumatiser dans les combats, et savoir les faire redescendre ensuite. Avoir servi de partenaire à Jean-Luc Rougé, champion du monde en 1975. Jean-Paul rapportait volontiers qu'il le gagnait régulièrement, en particulier au sol. Pour des raisons un peu confuses, Jean-Paul pré-sélectionné pour aller aux Jeux Olympiques de Munich en 1972 n'a finalement pas été retenu.

En saut à la perche, passer plus de 4 mètres avec des perches rigides, lourdes et cassantes, pour ensuite retomber dans du sable, et non des gros blocs de mousse.

En parachute, il faisait de la chute libre en « planant ». C'est à dire, qu'il cambrait le corps pour lui donner un profil d'aile d'avion afin de faire ainsi plusieurs kilomètres de distance.

En ski nautique, il faisait du barefoot, c'est-à-dire pieds nus sans les skis. A essayer lors prochaines vacances !



(suite page 8)

En chasse sous-marine, il restait plusieurs minutes en apnée entre 20 et 30 mètres.

Pour terminer, je voudrais souligner l'humilité dont Jean-Paul a dû faire preuve pour remettre une ceinture blanche au karaté alors qu'il était 4ème Dan de judo et au très haut niveau français. Ayant fait également cette expérience en ne passant que du 2<sup>ème</sup> dan d'Aïkido à la ceinture blanche de karaté, je peux attester que cette remise en cause

s'accompagne de quelques mois de blues, mais aussi curieusement apporte un regard d'ancien sur une pratique nouvelle, incitant à penser que la ceinture blanche n'est qu'un état passager et qu'il faut surtout ne plus perdre de temps. Le décès prématuré de Jean-Paul nous le rappelle durement. ■

Jean-Louis VERAN  
Dojo de Metz



**M**uté à Orléans il y a plus de 20 ans, j'ai voulu reprendre l'entraînement de karaté que j'avais commencé en 1978 à « Le Creusot » en Bourgogne.

Je suis arrivé par hasard à l'USO Karaté et j'ai rencontré Jean-Paul. Je ne savais pas encore, mais ma vie allait changer.

Je peux dire très sincèrement que mon parcours n'aurait pas été le même sans lui.

Il a été mon guide sur la voie du karaté de Maître OHSHIMA. Il ne s'écartait jamais de son enseignement, de celui de Daniel CHEMLA et de Michel ASSERAF.

Il avait le don de faire passer ses connaissances à ses élèves, il donnait beaucoup et ne gardait pas ses techniques pour lui (il avait, en plus, le sens inné du combat, son passé de judoka n'y était pas étranger sans doute). Grâce à Jean-Paul, je suis resté sur le bon chemin, il canalisait ses élèves dans une certaine droiture d'esprit, avec un côté protecteur.

Toujours à l'écoute des autres, il comprenait les situations et n'avait pas besoin de parler pour qu'on ait le sentiment d'être soutenus moralement... curieusement, je crois qu'on ne s'en rendait pas réellement compte, maintenant qu'il n'est plus là, le manque se fait cruellement sentir.

D'ailleurs, le vide que Jean-Paul laisse dans ma vie sera difficile à combler. Avec le temps, son héritage moral me permettra de vivre plus sereinement sans doute...

Il a été mon guide, mon professeur, mon maître et mon ami. Je suis fier d'avoir été son élève et d'être devenu son ami.

Mais son départ me laisse aussi une sensation de formation inachevée. Comme d'autres, j'avais encore besoin de lui, de sa force, besoin de son enseignement, besoin de le suivre sur ce qui était une immense partie de sa vie, les Arts Martiaux, le karaté de Maître OHSHIMA, besoin de discussions interminables sur les arts martiaux en général, au cours de bon repas entre amis.

Aujourd'hui je pense à lui à chaque entraînement, mais pas seulement de façon impromptue, à tout moment. Jean-Paul a été mon point d'ancrage à Orléans, muté pendant quelques années à Villacoublay, il a modifié le jour d'entraînement des « anciens » pour me permettre de poursuivre l'entraînement lorsque je revenais à Orléans pour le week-end.

Bientôt je serais à nouveau muté, beaucoup plus loin sans doute. Il reste ma famille du Karaté, et il sera toujours avec moi, où que je sois. ■

Vincent NAVARRO (Nidan)  
Dojo Orléans La Source

## Evoquer la mémoire d'un ami comporte un grand risque :

Celui d'oublier ou de travestir ce qui, à ses propres yeux, était le plus important dans sa vie et que personne ne connaît vraiment.

Était-ce sa vie professionnelle, sa vie familiale, ses résultats, ses rencontres avec ceux qui l'ont marqué, sa proximité avec un maître ?

Oublier ou fausser quelque chose est une trahison impardonnable.

Aussi ne pourrai-je prétendre écrire sur Jean-Paul Ducros que des souvenirs forcément très partiels, qui ne représentent qu'une partie de sa vie et qui n'avaient pas forcément une grande importance pour lui. Mais qui en avaient pour moi.

Malgré nos rencontres nombreuses à l'occasion des stages nationaux ou des passages en France de Maître Ohshima, je ne connaissais pas bien Jean-Paul jusqu'à ce jour où, dans une conversation j'ai appris qu'il avait été un grand judokā, pré sélectionné olympique. Qu'il avait aussi été un perchiste performant, là aussi parmi les meilleurs en France. Jean-Paul était aussi un plongeur sous-marin chevronné et ses séjours en Corse pour ses vacances d'été ont heureusement jalonné sa vie.

C'est après cette conversation que je lui demandé de venir compléter notre entraînement du mercredi soir à Paris par des cours de Ne Waza une fois par mois.

Aussitôt il s'est mobilisé et a accepté de faire une longue route depuis Orléans pour nous enseigner un art dont il était passé maître.

Pendant plusieurs années, j'ai eu la chance de pouvoir l'inviter à rester dîner chez moi et à y passer la nuit après ses cours.

Ce furent là des occasions exceptionnelles de découvrir un champion discret qui avait eu la modestie de quitter sa ceinture noire confirmée de judoka de haut rang pour rallier France Shotokan comme débutant en Karaté. Il avait été séduit par l'éthique de France Shotokan de cette époque-là par la qualité de ses enseignants et par la personnalité de certains leaders.

Il n'y a pas beaucoup d'exemple de cette sorte dans notre école sauf, peut-être celui de Bernard Cherix, en Suisse qui, président de la fédération de Suisse de Karaté, l'a quittée pour rejoindre Maître Ohshima.

Pour Jean-Paul Ducros l'important était la droiture et la pureté des intentions, dans l'entraînement et dans la vie. Il était complètement imprégné des valeurs enseignées par Me Ohshima.

Les cours de Ne Waza au dojo de Vaugirard ont rapidement amené d'autres dojos de France Shotokan à inviter Jean-Paul à venir faire des stages chez eux.

Après des années de discrétion, il était enfin reconnu à sa vraie valeur au sein de notre groupe mais sans n'avoir jamais revendiqué un statut particulier.

Les entraînements qu'il dirigeait pour nous ont été caractérisés par une pédagogie d'une très grande qualité. Il fallait d'abord assimiler les techniques de base de cette discipline très particulière qu'est le judo au sol.

Jean-Paul évitait de nous tromper par des satisfactions immédiates mais fallacieuses comme les étranglements ou des clés. Ce n'est qu'après plusieurs mois que nous avons abordé ces techniques.

Jean-Paul avait une véritable maîtrise de son art et savait nous en transmettre les premiers éléments.

Il a transcrit en dessins les mouvements, les déplacements et les saisies. Il les avait aussi enregistrés sur CD.

Je dépose ces documents uniques au fond des archives de notre association.

Que dire de l'ami avec qui j'ai partagé quelques dizaines de repas du soir après les cours ?

Ce que l'on retient d'abord c'est le calme et la force.

C'est aussi la bienveillance et la fidélité, en particulier envers ceux qui, à France Shotokan l'avaient influencé, Daniel Chemla, Michel Asseraf et, bien sûr Maître Ohshima.

Il avait une attente profonde. Il a eu des réponses.

J'espère qu'elles ont pu l'aider à franchir les derniers passages douloureux de son parcours sur terre. ■

*Yves Ezanno - Dojo de Paris*





## ***Ce parcours est dédié à tous ceux qui sont pressés de passer leur grade !***

***Suite au choix de placer l'anniversaire de FSK sous le signe TRANSMETTRE, Bernard VIGNE a lancé l'idée que les seniors se dévoilent en traçant leur parcours afin de se faire mieux connaître auprès des juniors de l'association. C'est ainsi qu'il nous livre ici sa biographie de karatéka.***

**J'**ai eu l'occasion de remarquer que certains pratiquants ne me connaissent pas, aussi j'ai eu l'idée de présenter mon parcours des arts martiaux, en espérant que d'autres anciens me suivent dans cette voie.

Je suis né en **1949**.

En **1964**, à l'âge de 14 ans j'ai débuté mes premières séances de karaté au cercle LAQUAI de Neuilly-sur-Marne dirigé par Jacques DUPRE, un des pionniers du karaté français.

Nous étions trois copains ; Jacques nous avait appelé les trois mousquetaires.

Les entraînements étaient très durs surtout que les adultes étaient déjà pour certains de bons "bagarreurs".

Jacques dirigeait deux stages par an du samedi au dimanche de la semaine suivante soit plus de dix séances dont quelques-unes vraiment très spéciales. Le passage de grade avait lieu le matin du dernier dimanche juste avant le repas familial. On avait également la visite des champions de compétition de l'époque et de leurs élèves.

Je me souviens en particulier de Patrick BAROUX qui venait d'être sacré champion d'Europe exécutant Tekki Shodan sur les tables du restaurant de fin de stage et oui les compétiteurs de l'époque pratiquaient les katas et l'ambiance était chaleureuse entre écoles différentes.

En **1966**, je passe CM 3kyu à la fin du stage d'hiver dont deux séances ont été vraiment spéciales : kokutsu 20 minutes sur chaque jambe et sambon kumité avec comme attaque maé géri ! Bonjour les avants bras à la "Popeye" !!!

En **1970**, je deviens 1<sup>er</sup> Dan avec Maître KASE à la fin du stage d'été de la Montagne Sainte Geneviève à Paris, l'occasion pour moi de côtoyer quelques pointures de l'époque. A partir de cette date j'ai secondé Jacques et parfois je l'ai remplacé dans la direction de ses cours et stages.

En **1972**, j'ai pratiqué ma première séance France Shotokan à PARIS pendant un stage technique dirigé par

Maître OHSHIMA accompagné de Yasunori ONO alors champion de compétition universitaire du Japon. A la fin des entraînements ONO testait quelques ceintures noires en juy kumite ; j'ai gardé le souvenir d'un beau cocard avec comme explication de Daniel CHEMLA que ONO pratiquait en combat le "control skin"... je confirme : pas de blessures osseuses !!!

A la séance suivante, sur les conseils de Daniel, il m'a demandé de retirer ma ceinture noire et de remettre une ceinture marron afin de devenir un élève de maître OHSHIMA. Voici dans quelles conditions on changeait d'école !!!

En **1975**, à la fin de mon troisième stage spécial FSK, je réussis mon SHODAN (11 ans de pratique).

**1976**, une des plus tristes années de France Shotokan : j'ai la chance de sortir sans blessures graves de l'accident du car qui nous emmenait en stage spécial au mont du Lozère. Une pensée à nos trois camarades disparus et particulièrement à Manuel ZAPICO qui venait de rejoindre le groupe de Jacques et avec qui je me suis entraîné.

De **1975 à 1980**, je dirige mon premier Club à Chelles en Seine et Marne chapeauté par le diplôme de Jacques DUPRE. C'était parti pour un rythme de 2 fois 2h d'enseignement par semaine.

A l'époque, il n'y avait qu'un seul stage spécial début septembre. Le mois de septembre était le mois le plus important pour mon travail !!! Aussi c'était horrible pour moi de voir partir les copains. Bien que Maître Ohshima m'ait permis de participer aux passages de grade sans suivre les stages spéciaux, j'ai toujours refusé ! Ce qui explique pourquoi je n'ai pas passé de grade durant cette période.

En **1980**, enfin je peux reprendre le chemin des stages spéciaux français et Suisses.

En **1982**, à Vichy je réussis mon NIDAN.

En **1984**, en Suisse je réussis mon SANDAN (20 ans de

(suite page 11)

pratique). La même année je passe Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Dan de la Fédération Française de Karaté afin de présenter le Brevet d'Etat du 1<sup>er</sup> degré d'Educateur Sportif et de le réussir.

De **1986 à 2006**, je crée et dirige le club France Shotokan Champs-sur-Marne où je dirige 3 entraînements de 3h soit un rythme de 9h par semaine : les mardi et Jeudi : 1h pour les jeunes et 2h pour les adultes.

Mikaël SISOVIC qui actuellement aide Raphaël AUDOUIN à la bonne marche de VIETNAM SHOTOKAN est venu de cette section jeune ! Et le Samedi : 1h travail du kata ancien puis 2 heures combats divers et variés (souvent avec les gants) ainsi que torité et nagéwasa etc... plus 1 heure d'entraînement personnel les autres jours. Durant ces 20 années je dirige ou co-dirige un à deux stages techniques par an avec les clubs de Jacques DUPRE de la région.

En **1989**, Maître Ohshima me demande de présenter mon YODAN. Très perturbé par le premier stage spécial de ma femme je reporte à plus tard cet honneur.

En **1990**, à l'invitation de Raymond MASATS, je dirige un stage technique à Villefranche sur Saône.

En **1994**, au 30<sup>ème</sup> anniversaire de FSK je réussis mon Yodan (30 ans de pratique)

Entre **1996/1998**, je m'occupe seul du journal de France-Shotokan. J'étais un Parisien pour les Marseillais et j'étais un provincial pour les Parisiens, et comme il y avait un contentieux entre Paris et Marseille, j'ai été un peu abandonné ! Mais j'ai quand même sorti trois numéros dont un avec une interview de maître Ohshima.

En **2004**, au 40<sup>ème</sup> anniversaire je présente avec les élèves de Jacques DUPRE et en son honneur une séance sur le kata BASSAI à travers les générations. 1 an de préparation ! Pour motiver les élèves de Jacques à participer : au départ nous étions moins d'une dizaine et... le jour venu nous étions environ une trentaine ! Nous avons donc présenté un kata de groupe, des katas individuels : d'un très jeune et d'un ancien (moi-même). J'exécute difficilement mon kata car déjà les prémices de mes ennuis physiques commencent. Enfin un kata de Jacques DUPRE. Il exécute devant Maître Ohshima ce qui sera son dernier kata en tant que pratiquant de karaté pour ensuite se consacrer à plein temps au Tai Chi Chuan. Cela ne l'empêchera pas de temps en temps de venir diriger à Champs et à Chennevière des cours particulièrement appréciés.

Depuis **2004**, j'ai des problèmes articulaires et je ne suis jamais sûr de pouvoir assurer un cours ou de terminer un stage aussi je décide d'arrêter les stages spéciaux et

techniques. Je ne me voyais pas quitter un stage avant la fin. Je continue néanmoins :

- 1) mon entraînement quotidien en douceur entre 30 et 60 minutes effectives suivant mon état.
- 2) de diriger les cours dans mon club bien aider par Dominique GALATI et Philippe FOLY.

En **2007**, je passe la responsabilité d'assurer les cours de mon club à Philippe FOLY aidé par Daniel QUEMENER qui prendra je pense et j'espère la succession du club.

En **2010**, ma santé s'améliore et je décide de participer aux entraînements dirigés par Maître Ohshima en visite à Paris, l'occasion de revoir quelques anciens et de constater l'absence d'autres !!

En **2011**, Mikaël m'invite au VIETNAM, je profite de l'occasion pour diriger un stage suivi d'un passage de grade au club de Raphaël.

Le **8 décembre 2011**, je suis présent au stage technique d'HOULGATE dirigé par Michel ASSERAF, Alain GABRIELLI et Jean-Louis MENARD.

**Saison 2011/2012** : Daniel QUEMENER prend officiellement la direction de France Shotokan Champs-sur-Marne et afin de l'aider je dirige le cours du jeudi.

En **janvier 2012 et 2013**, je participe aux stages des Yodan-Godan.

Je suis de retour physiquement parmi vous !

**En conclusion**, même si je ne suis pas présent à vos stages je voulais vous dire que je suis toujours avec vous en pensée.

Je remercie à l'occasion Richard HIEGEL sans qui comme d'autres j'aurais peut être arrêté le karaté.

Je remercie mes seniors ; sans eux ce parcours n'aurait jamais existé :

Jacques DUPRE, mon prof

Daniel CHEMLA, le scientifique

Michel ASSERAF, le pragmatique

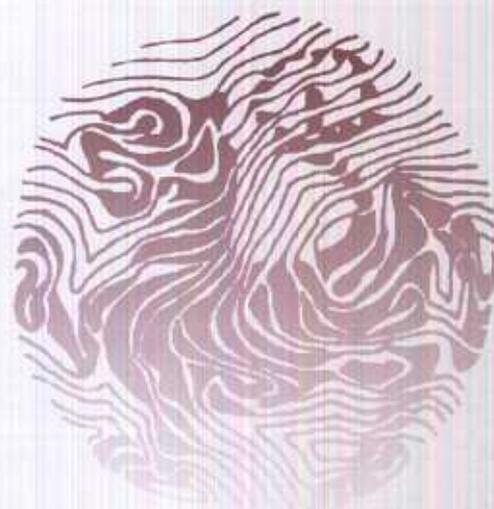
et tous les Godan qui m'ont conseillé dans ma pratique

et bien entendu Maître OHSHIMA notre maître à tous. ■

Bernard VIGNE  
24 janvier 2013

## ► Programme Kata 2013-2014

	Junior	Senior
Septembre	Heian Shodan	Empi
Octobre	Heian Nidan	Jion
Novembre	Heian Sandan	Gankaku
Décembre	Heian Yodan	Jutte
Janvier	Heian Godan	Hangetsu
Février	Tekki Shodan	Les 3 Tekki
Mars	Bassai	Bassai
Avril	Kwanku	Kwanku
Mai	Ten No Kata	Ten No Kata
Juin	Les 3 taikyoku	Les 3 taikyoku
Été	Révisions	Révisions



## ► Livres en vente

Nous vous rappelons que les derniers exemplaires de « *Karate Do Kyohan* » vous sont proposés au prix de 60€ l'unité, couplés avec la commande d'au minimum un carton de livres « *La pratique du Karaté-Do* », traduction de Renée HUG des notes de Maître OHSHIMA.

*Les frais de port vous sont offerts pour ces cartons.*

Le livre du **40<sup>ème</sup> Anniversaire** est également disponible au tarif unitaire de **25€ + frais de port**, et celui du **XX<sup>ème</sup> Anniversaire** au prix de **10€ + frais de port** (en fonction du nombre d'exemplaires désirés).

## La pratique du Karate-Do par Tsutomu Ohshima



Prenez contact avec Bénédicte au secrétariat :

**01 39 12 03 21**