



TODOMEX

FKTAMAF

Numéro 5

Magazine trimestriel gratuit

伝統空手道

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



SENSEI

NISHIYAMA

A PARIS

POUR LE 10ÈME

STAGE

INTERNATIONAL



**L'EGYPTE
ET L'ITKF**

**VOCATION
KARATE TRADITIONNEL
TOUFIK SAOUD**



COMPTE-RENDU

24ème CHAMPIONNAT D'EUROPE

INTERVIEW PRESIDENTE

SHORINJI RYU ET KOBUDO

GOMEZ JUSTO

CHAMPION DU MONDE D'ITKF

**INTERVIEW
AMERICAINE**

RYTHME CORPOREL DU KATA

CALENDRIER SPORTIF 2003 / 2004

FKTAMAF

2003

Octobre

Coupe du Monde karaté traditionnel – Pologne

Dimanche 19 Senseï El Marhomy en stage à VERDUN

Dimanche 26 1er Stage de la LIGUE EST sous la direction de M. GENCE Johnny, Directeur Technique de la ligue EST WISSEMBOURG 67 160-Gym. du SIVOM

Novembre

DIMANCHE 16 Stage ADULTE-FSKAM

DIMANCHE 23 Stage ENFANT-FSKAM

Décembre

Samedi 6 / Dimanche 7

10ème Stage International dirigé par Maître Nishiyama C.N 9ème Dan, chairman de la ITKF Paris - Gymnase de la BIDASSOA

2004

Janvier

Samedi 17 Coupe de Paris et de sa région Canaris, Poussins, Pupilles et Benjamins Gymnase LOUIS LUMIERE (Paris)

Dimanche 18 COUPE NATIONALE Minimes / Cadets / Juniors / Jeunes / Seniors KATA / KUMITE / FUKU- GO / EN- BU Gymnase LOUIS LUMIERE (Paris)

Février

Dimanche 1 13ème Trophée des Arts Martiaux Traditionnels (OMS)

2004

Mars

Samedi 6 et Dimanche 7 S. El Marhomy en stage à SOUILLAC

Samedi 14 Stage National Enfants Canaris, Poussins, Pupilles et Benjamins Gymnase de la BIDASSOA – Paris

Dimanche 21 Stage ADULTE-FSKAM

Dimanche 28 Coupe Nationale Enfants Canaris, Poussins, Pupilles et Benjamins KATA et EN BU Gymnase Louis Lumière – Paris

Mai

Samedi 15 et Dimanche 16 - Paris 2ème Stage Senseï CHINEN C.N 8ème Dan expert GOJO RYU Gymnase de la BIDASSOA (Paris)

Juin

25ème Championnat d'Europe- Macédoine

Dimanche 20 Stage ENFANT-FSKAM

Juillet

41ème Séminaire International ITKF – USA

Samedi 3 et Dimanche 4 8ème Stage mercenaire – Paris

Août

Semaine du 1 au 8 août 13ème STAGE INTERNATIONAL Les SABLES D'OLONNE



La lettre de la présidente FKTAMAF



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

Je vous souhaite à tous une très bonne saison sportive.

J'aimerais vous informer que votre fédération est en plein développement tous les jours de nouveaux clubs prennent contact auprès de la Fédération, désirant s'affilier. Nous avons décidé de mettre en place les ligues pour avoir des représentants fédéraux pour mieux informer les clubs désireux de nous rejoindre et dynamiser toutes nos régions. La mise en place de ces ligues n'est pas facile dans certaine région du a un nombre de club restreint mais je pense que pour l'avenir des régions cela est positif. Je tiens à rassurer nos clubs et nos partisans que la fédération est en très bonne voie avec le ministère de la jeunesse et des sports pour obtenir son agrément (Paris ne s'est pas fait en un jour !!!).

J'espère vous voir de plus en plus nombreux durant les stages et les compétitions. Faites attention les catégories d'âge ont changé due à une nouvelle catégorie mis en place par l'ITKF qui est la catégorie **JEUNESSE** vous trouverez dans le magazine le détail. Ainsi que de nombreux articles très intéressant et une nouvelle catégorie de compétition **FUKU GO** enfant, ainsi que le nouveau kumité **KO GO KUMITE** (kumité alterné).

N'oubliez pas de noter sur vos agendas !!!! Le stage de **Senseï NISHIYAMA** les 6 et 7 Décembre 2003 à Paris. J'espère que vous serez nombreux à venir. C'est un stage de karaté tout style et très riche en information. Il ne faut pas rater l'occasion de rencontrer un grand maître...

Le 13ème Trophée des arts martiaux traditionnels qui aura lieu le 1er Février 2004, deviendra une compétition internationale, la décision sera prise lors du prochain comité directeur.

Mlle FLOUEST Véronique, pour des problèmes de santé n'a pu écrire son texte de rédactrice. Elle va mieux et je lui souhaite un bon rétablissement.

Un grand merci à Evelyne et à Patrick de l'OFFSEC 27 pour tout leur travail et toute leur patience !!!!

Je souhaite que ce magazine vous apporte toute satisfaction. Pour son amélioration toutes les remarques sont les bienvenues.

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

Sandrine El Marhomy
Présidente de la FKTAMAF

Le 11 Octobre prochain aura lieu la coupe du monde ITKF en Pologne à Varsovie. Pour la première fois la coupe du monde sera composée de 8 athlètes hommes et de 8 athlètes femmes sélectionnés selon leur palmarès international. Les athlètes sélectionnés sont : **HOMMES** 1- Ricardo Luis BUZZI (**Brésil**), 2- Justo GOMEZ (**Argentine**), 3- Dejan NEDEV (**Macédoine**), 4- Krzysztof NEUGEBAUER (**Pologne**), 5- Vladimir PUCHA (**Ukraine**), 6- Avi ROKAH (**USA**), 7- Baljit SINGH (**Inde**), 8- Mark MINARIK (**Canada**). **FEMMES** 1- Adairce CASTANHETTI (**Brésil**), 2- Michelle CRITCH (**Canada**), 3- Vera KUCHERENKO (**Ukraine**), 4- Evangelia LAGOUDAKI (**Grèce**), 5- Marta NIEWCZAS (**Pologne**), 6- Caterina SCHIABI (**Italie**), 7- Joanna SZEREMETA (**Pologne**), 8- Susan VANCE (**USA**).

8 juges internationaux ont été sélectionné par l'ITKF dont : 1- Eligio Contarelli (**Italie**), 2- Panagiotis Drakopoulos (**Grèce**), 3- Hiroyasu Inoki (**Brésil**), 4- Rick Jorgensen (**Canada**), 5- Ibrahim EL MARHOMY (**France**), 6- Andrzej OLECH (**Pologne**), 7- Vladimir SAVCHENKO (**Ukraine**), 8- Katsuya ISHIYAMA (**Venezuela**). Juge médical : Vladimir Jorga (**Yougoslavie**). Ils doivent faire kata et kumité et la globalité des points déterminent le vainqueur.



**La Coupe du
Monde ITKF
en Pologne
à Varsovie
le 11 Octobre
2003**

SOMMAIRE

todome

- | | | | |
|----------|---|---------|---------------------------------|
| 5 | - 10ème stage International à Paris de Senseï Nishiyama | 15 | - Champion du Monde ITKF |
| 6 | - interview presidente | 16 / 19 | - 24ème championnat d'europe |
| 7 | - reflexion | 20 / 22 | - Nouveautés |
| 8 | - Le plus vieux stage du monde | 23 / 24 | - reglement sportif |
| 9 | - vocation Karaté Traditionnel | 26 | - Adepte du Karaté Traditionnel |
| 10 et 11 | - rythme corporel du kata | 27 | - Shorinji Ryu-Kobudo |
| 12 et 13 | - L'Egypte et l'ITKF | 28 | - clin d'œil International |
| 14 | - interview americaine | 29 | - Arbitrage-Fukushin |
| | | 30 | - Page des lecteurs |

40ème année du séminaire de I.T.K.F.

U.S.A. 2003

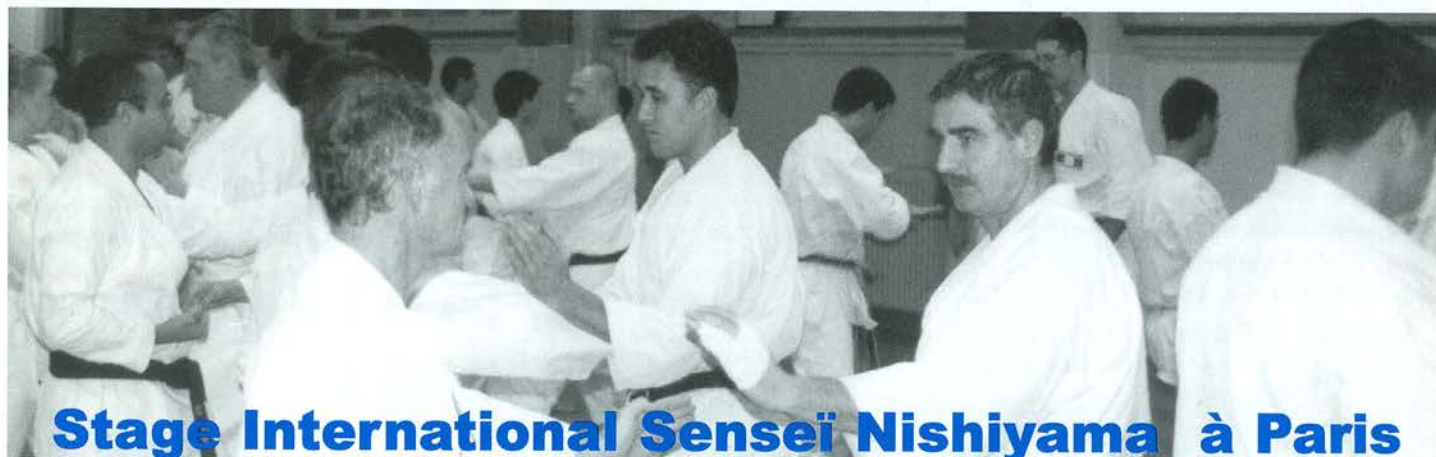


Niakaté

Makan



Eric Tarchoune



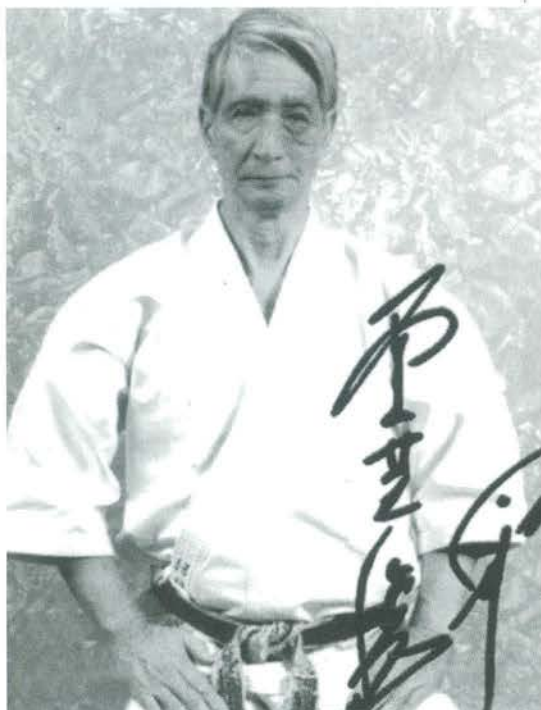
Stage International Senseï Nishiyama à Paris

Programme du 10ème Stage International Sensei **Hidetaka NISHIYAMA**

9ème DAN, **PRESIDENT DE L'ITKF** (Fédération Internationale de karaté Traditionnel)

à Paris LE SAMEDI **6** et LE DIMANCHE **7** DECEMBRE 2003

GYMNASE BIDASSOA 25, rue de la Bidassoa 75020 PARIS - Métro : Gambetta (ligne 3)



Samedi 6 décembre 2003

10H00 à 12H00 Spécial Instructeurs
14H00 à 15H30 Tous Grades
16H00 à 17H30 Ceintures Noires et Instructeurs

Dimanche 7 décembre 2003

10H00 à 12H00 Ceintures Noires et Instructeurs
15H00 à 17H00 Tous Grades



Diplôme pour tous les participants

TARIFS :

STAGE COMPLET C.N.
ET INSTRUCTEUR (5 cours) **40 euros**
STAGE COMPLET
tous grades (2 cours) **20 euros**
PAR COURS **15 euros**

STAGE RESERVE AUX LICENCIES FKTAMAF

Sensei Nishiyama est un expert de karaté hors norme. Pourquoi, pourtant il existe d'autre expert ? **Seul Sensei Nishiyama est disposé à révéler « les secrets de l'Art Martial ».** Il donne énormément d'information durant ces stages. Des informations sur le position du corps par rapport à un mouvement donné, comment utiliser son corps de façon à être le plus efficace et sans se blesser. C'est vraiment un grand, qui a su rester humble. Je conseille à tous les pratiquants de karaté de le voir au moins une fois dans leur vie de pratiquant. **A ne pas manquer.**



Tél : 01 47 97 20 20 / Fax : 01 47 97 25 54
e-mail : fktamaf@wanadoo.fr / Site : www.fktamaf.com

INTERVIEW DE LA PRESIDENTE

Sandrine EL MARHOMY



TODOME : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la F.K.T.A.M.A.F. et ce qu'elle représente ?

Sandrine EL MARHOMY : La F.K.T.A.M.A.F. est une Fédération qui représente sur le territoire français le Karaté Traditionnel. Elle est affiliée à l'E.T.K.F. (European Traditional Karate Federation) et à l'I.T.K.F. (International Traditional Karate Federation). De ce fait, elle est la seule à représenter le Karaté Traditionnel. La F.K.T.A.M.A.F. est présente à tous les Championnats Européens et Internationaux.

La Fédération de Karaté Traditionnel existe depuis 1984. Elle ne fait que progresser d'année en année. Nous avons une Equipe Nationale qui fait d'excellents résultats, des Juges Nationaux, Européens et Internationaux, ainsi que des Coachs.

Nous avons une formation Instructeur, le DIT (Diplôme Instructeur Traditionnel) et une formation d'Arbitre National, le DAT (Diplôme Arbitre Traditionnel). Ces formations ont lieu tous les ans aux Sables d'Olonne.

TODOME : Pouvez-vous faire le point sur la situation de la F.K.T.A.M.A.F. et la place qu'occupe le Karaté Traditionnel, aujourd'hui, en France ?

S. EL : La F.K.T.A.M.A.F. évolue de jour en jour, elle est de plus en plus connue et reconnue. Maintenant, les pratiquants commencent à comprendre ce qu'est le Karaté Traditionnel ; ils savent qu'il existe une Fédération de Karaté Traditionnel. Nous avons beaucoup de projets et sommes en pleine évolution.

TODOME : Que pensez-vous des personnes qui ne font pas partie de la F.K.T.A.M.A.F. et qui prétendent pratiquer le Karaté Traditionnel ?

S. EL : Actuellement, ce doit être une mode, tout le monde prétend faire du Karaté Traditionnel. Mais les seuls vrais pratiquants, défenseurs et qui peuvent prétendre haut et fort faire du Karaté Traditionnel, sont les Clubs et les Licenciés de la F.K.T.A.M.A.F. Le Karaté Traditionnel est régi par des règles très précises pour garder la voie. Les autres sont des copies et une copie restera toujours une copie (vide, sans chaleur, sans racine). Nous avons reçu une note de l'I.T.K.F. nous informant sur la situation actuelle au niveau International. A cause de l'intérêt porté de plus en plus sur le Karaté Traditionnel, beaucoup d'organisations, dans beaucoup de pays, prétendent représenter le Karaté Traditionnel. Mais seules les Fédérations Nationales affiliées auprès de l'I.T.K.F. représentent le Karaté Traditionnel dans leur pays. L'I.T.K.F. demande aux Fédérations Nationales de rester vigilantes.

TODOME : Pouvez-vous nous expliquer la différence entre le Karaté Traditionnel et le Karaté Sportif ?

S. EL : Le Karaté Traditionnel est un Art d'autodéfense qui

utilise le corps humain de manière plus efficace et dans sa forme originelle. C'est un Art du Budo (Alliance de l'esprit et du corps). Il n'y a pas d'âge pour commencer à pratiquer le Karaté Traditionnel car il permet à l'être humain d'améliorer ses capacités physiques, spirituelles et mentales. En matière de compétitions, il n'y a pas de catégorie de poids. Il y a des compétitions qui sont propres au Karaté Traditionnel. Le Karaté Sportif, est, comme le porte son nom, un sport de combat pied/poing

TODOME : Que propose la F.K.T.A.M.A.F. aux Clubs affiliés ?

S. EL : La F.K.T.A.M.A.F. propose des formations d'Instructeurs de Karaté Traditionnel sous forme de stages ou des formations de longue durée sur plusieurs dates. Des Diplômes (D.I.T.) sont remis à l'issue de ces formations. Nous proposons également des formations d'Arbitrage Traditionnel afin de former des Arbitres régionaux et nationaux. Des Diplômes (D.A.T.) sont remis à l'issue de ces formations.

Au travers du Magazine TODOME nous diffusons beaucoup d'informations et des articles intéressants pour les Instructeurs et constructifs pour les pratiquants du Karaté Traditionnel. Ce magazine est distribué gratuitement dans tous les Clubs affiliés. Des compétitions sont organisées à travers lesquelles nous sélectionnons des athlètes pour l'Equipe Nationale qui participe aux différents championnats européens et mondiaux.

TODOME : Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur la situation et en ce qui concerne l'agrément de la F.K.T.A.M.A.F. auprès du Ministère de la Jeunesse et des Sports ?

S. EL : C'est une grande chance pour tous les clubs qui s'affilient à notre Fédération car la F.K.T.A.M.A.F. est en bonne voie pour obtenir son agrément auprès du Ministère de la Jeunesse et des Sports. Il faut être patient. J'ai rencontré plusieurs personnes au ministère, je leur ai exposé nos problèmes, nos souhaits. Ils sont convaincu et veulent nous aider. Le ministère est une très grosse administration ! Je suis consciente que pour les clubs ce n'est pas toujours facile, mais il faut s'accrocher.

TODOME : Y a-t-il des Liges qui représentent la F.K.T.A.M.A.F. dans les régions ?

S. EL : Nous avons préféré commencer par une véritable formation sur le Karaté Traditionnel pour que la F.K.T.A.M.A.F. ait de véritables représentants du Karaté Traditionnel avec de bonnes bases techniques et une meilleure compréhension sur sa signification. Lors du dernier comité directeur qui a eu lieu au mois de juin dernier, nous avons décidé de structurer les Liges dans les régions. Nous avons longuement discuté sur comment diviser la France du mieux possible en différentes régions. Nous sommes sur la bonne voie.

REFLEXION

Par Yohan GREMONT

Pourquoi j'ai choisi le karaté traditionnel

Cet article n'a pas d'autre prétention que de présenter les raisons qui m'ont amené au Karaté traditionnel, après plusieurs années de pratique d'arts martiaux et de sports de combat très divers.

J'ai en effet débuté comme de nombreux enfants par le Judo, mais ce choix n'était pas le mien, mon souhait de l'époque était de pratiquer un sport pied-poing, malheureusement ma famille avait des a priori très forts sur ces pratiques assimilées à des sports de « voyous » ! Pour autant je garde un bon souvenir de cet enseignement, même si la Voie de la Souplesse n'était pas ce que je recherchais. Je me suis ensuite dirigé vers la boxe américaine, puis la boxe thaïlandaise. La compétence des enseignants n'était absolument pas à remettre en cause, mais le full contact et ses « frères » restaient surtout un immense défouloir. L'ambiance des rings, et la surdimension de l'ego durant la période de l'adolescence sont bien entendu très attractives, mais après avoir livré deux combats avec des karatékas, je sentais bien qu'il me manquait quelque chose que ces pratiquants possédaient. Une certaine forme d'assurance interne si l'on peut dire, qui, du haut de mes trois années de pratiques, me déstabilisaient. Bien qu'il existe une morale dans les sports de ring, j'estimais qu'elle n'allait pas assez loin et elle me faisait surtout penser à un code de bonne conduite. Raison pour laquelle je me suis ensuite tourné vers le Kung-Fu Wushu. Là encore, l'entraînement très physique, permettait de se forger un corps solide et de se « fabriquer » des techniques de frappe en apparence très puissantes. Malgré tout, l'esprit était relativement absent du dojo, le côté sportif primait avant tout, et j'effectuais sans m'en rendre compte un travail basé sur la force pure et dure.

En revanche après avoir effectué un stage avec Nordine Zénati, je me suis rendu compte que les deux aspects,

mental-physique pouvaient être liés. Pour autant, même si le Kung Fu m'apparaît encore comme un art très esthétique et très riche, je n'avais pas l'impression de pouvoir m'épanouir dans cette voie.

C'est alors que j'ai découvert le Karaté traditionnel, un peu par hasard il est vrai. Et je dois avouer que c'est bien le premier Dojo offrant une telle liberté dans l'épanouissement de la personne ; cet épanouissement est bien sûr guidé, mais non dirigé, et encore moins opprimé.

Travail seul, à deux, en combat, en technique...L'enseignement est d'autant plus riche qu'il existe plusieurs enseignants, chacun apportant sa manière d'enseigner et d'appréhender le Karaté, mais avec une base commune qui est l'éthique liée à la Voie du Karaté. Par curiosité je suis allé prendre des cours d'essais dans d'autres dojos afin de voir l'approche du Karaté par d'autres professeurs, mais les quelques cours que j'ai suivis balançaient entre un Karaté vidé de sa forme, une sorte de coquille vide en somme, et une approche très « fermée » de cet art martial. Fort de ces comparaisons, car finalement je connais peu de choses au Karaté, les cours proposés par la FSKAM semblent s'inscrire dans la Voie que je recherchais depuis de nombreuses années, alliant le geste et l'esprit du geste. Même si je suis bien loin d'être ce que l'on peut appeler un bon pratiquant, j'arrive désormais à trouver un épanouissement personnel et une stabilité émotionnelle.

La phrase du jour

« Ce que vous aurez appris en écoutant les paroles des autres, vous l'oublierez bien vite.

Ce que vous aurez compris avec la totalité de votre corps, vous vous en souviendrez toute votre vie »

Funakoshi Gichin



LE PLUS ANCIEN STAGE D'ETE DU MONDE

Le 40ème anniversaire du séminaire d'été I.T.K.F.

Depuis 1963, Sensei Hidetaka Nishiyama, Président de l'ITKF (International Traditional Karate Federation) organise un stage international d'été à San Diego aux USA (Californie).

Les experts du monde entier ont participé à ce stage, parmi eux Sensei Nakayama, Sensei Richard Kim, Sensei Mabuni, Sensei Higaonna, Sensei Oishi, Sensei Shirai, Sensei Tsurume, Sensei Okamoto, Sensei Kawazoe, Sensei Naïto et d'autres experts. Depuis quarante ans, chaque année, la dernière semaine de juillet, Sensei Nishiyama accueille les stagiaires venus des quatre coins du monde à l'université de San Diego. Chaque année, l'ambiance mythique se renouvelle.

Le premier et le dernier jour du stage se déroulent sur la plage. Pendant une semaine l'entraînement a lieu dans un immense gymnase, et ce depuis quarante ans, de 6h00 à 7h00 ; de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00. Sensei Nishiyama est ponctuel.

Sensei Nishiyama nous a enseigné les règles du nouveau kumité : le « kumité alterné » - « **Ko go kumite** ». Il a développé les règles de kumité en insistant sur la force de pression et la fonction des « Giri waza » et du « Mai », ainsi que les aspects de stratégie et du timing. Ces nouvelles règles permettent aux compétiteurs d'éviter les dangers physiques et les stimulent pendant le combat. Les spectateurs, pour leur part, peuvent mieux suivre le déroulement du combat en identifiant aisément la répartition des points. Au travers du « Kogo kumité », on peut saisir la relation entre la compétition et l'aspect essentiel du Budo.

Durant le stage, Sensei Nishiyama nous enseigne les bases fondamentales du karaté. L'art du Budo consiste à savoir comment utiliser l'esprit et le corps pour ne faire qu'un, et être plus efficace ; faire attention à son corps dans les postures qui peuvent nous sembler simples,

mais qui, en réalité, présentent une difficulté, même après plusieurs années de pratique. Sensei n'a cessé de nous répéter que le karaté est un art d'auto-défense et non un « sport de combat ».

En quoi consiste un art d'auto-défense ? Sensei explique que la réaction doit être vive et instinctive, avant que l'information n'arrive au cerveau. Quand l'information passe des yeux au cerveau ; que le cerveau analyse et établit une stratégie, le temps pris par cette réflexion est beaucoup trop long : « *vous êtes mort* ». Il ajoute : « *lorsqu'on voit les choses, c'est qu'elles sont déjà là ; on doit pouvoir intercepter la réaction de l'adversaire avant que celle-ci ne se développe* ». Tout au long du stage, les formations instructeurs, arbitrages et coach, se succèdent jusqu'aux examens en fin de semaine (dur, dur !). Le soir de 19h00 à 21h00, des cours médicaux théoriques ont été donnés par le Dr Vladimir Jorga sur les sujets suivants :

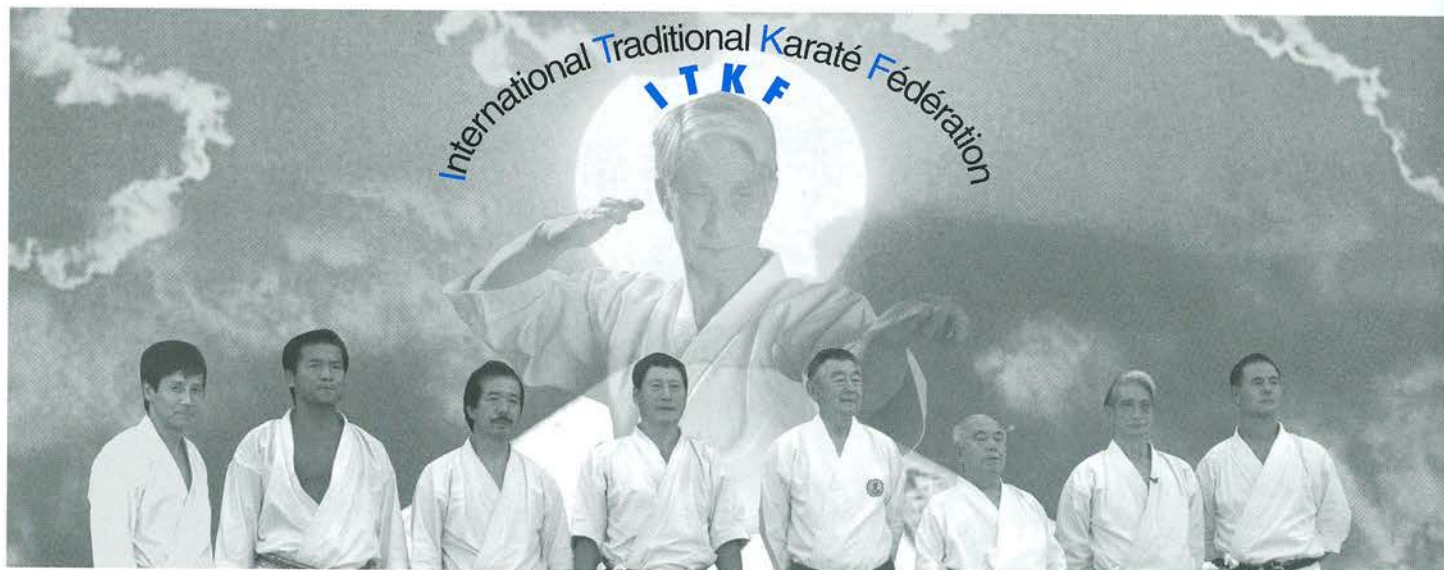
« La nutrition chez les athlètes de haut niveau » ; « Les règles médicales à l'ITKF » ; « Les blessures courantes en karaté ». Le dernier jour, selon la coutume, un tournoi mixte est organisé avec la participation d'un athlète par pays, fille ou garçon.

Cette année, vingt pays étaient au rendez-vous parmi lesquels, la France, le Chili, la Pologne, l'Irlande, l'Argentine, la Grèce, le Japon, la Yougoslavie, l'Egypte, le Costa Rica, le Canada, la Roumanie, la république Tchèque, l'Israël, les USA, le Sri Lanka, l'Indonésie et le Mexique.

Le stage se termine par une remise de diplôme de participation, à chaque stagiaire et un diplôme instructeur qui est délivré à tous ceux qui ont réussi leurs examens.

Les participants sont fatigués mais heureux.

Rendez-vous avec Sensei Nishiyama, en France, à Paris, les 6 et 7 Décembre 2003. Un rendez-vous à ne pas manquer.



Vocation : Karaté traditionnel

TOUFIK SAOUD

Plusieurs fois médaillé au championnat d'Europe

(Todomé) : Tu es membre de l'équipe nationale FKTA-MAF, classé une fois Deuxième et une fois Troisième au championnat d'Europe en 2002, plusieurs fois Cinquième en différentes catégories, titulaire de quatre sélections internationales ; tu as dix huit ans, combien de temps consacres-tu à la pratique du karaté ?

Toufik Saoud : Dès que j'ai du temps libre, je préfère m'entraîner plutôt que de jouer aux jeux vidéo. Je m'entraîne au dojo deux fois par jour.

Est-ce que tu t'imposes une telle discipline ?

J'aime le karaté ; avec l'habitude, je me suis motivé. J'essaie de conditionner mon corps pour qu'ensuite, en compétition, je puisse me sentir puissant.

Peux-tu nous préciser ce que tu entends par « conditionnement du corps » ? On a l'impression d'après ce que tu dis, que la maîtrise du mental vient avec la maîtrise corporelle.

Dans le travail du karaté, à mon avis, il faut forger le mental du sentiment de puissance, et rester humain. Forger le mental revient à pratiquer des conditionnements physiques, qui seuls permettent, en réalité, d'affronter le danger. Il faut qu'il y ait une relation entre les deux aspects, c'est ce qu'on appelle le Zenchin. Sans cette connexion, c'est la confusion.

Quelles sont les raisons qui t'ont conduit à choisir le karaté traditionnel ?

C'est la qualité de l'enseignement de Senseï El Marhomy qui m'a mis sur la voie. Tout jeune, je travaillais déjà dans les clubs de karaté sportif ; vers douze ans, j'ai voulu essayer le karaté traditionnel, c'est très différent, le travail de Senseï le montre. Cela se sent dans des petits détails auxquels Senseï attache de l'importance : l'assise correcte au sol, le travail très étudié des hanches. On ne le repère pas tout de suite : je l'ai découvert en pratiquant avec lui longtemps. J'ai aussi apprécié l'esprit qui anime le dojo. Mon choix a été réfléchi.



N'a-t-on pas aussi envie, à dix-huit ans, d'en découvrir et de casser la « baraque », comme ça, juste pour se faire plaisir ?

Non, le rôle de l'instructeur est primordial à cet égard. C'est lui qui, avec l'apprentissage du kata, conditionne l'élève. Sans contrôle de l'esprit, le karaté peut devenir rapidement une « boucherie » ; la violence est le côté négatif de la puissance. Se lancer à découvert dans le combat revient à se mettre soi-même en danger ; une fois que la masse du corps est lancée, il est impossible de s'arrêter. Rester modeste, observateur, mettre les techniques de combat en application : le travail de l'espace, la rapidité des déplacements, etc...prouvent leur efficacité. Et si c'était nécessaire, tout cela peut faire beaucoup de dégâts. Paradoxalement, alors que se multiplient les systèmes de protections à l'intérieur des disciplines sportives, plus on pense que les appareillages vont nous permettre « d'y aller », plus on s'expose – non pas au combat – mais à une autodestruction.

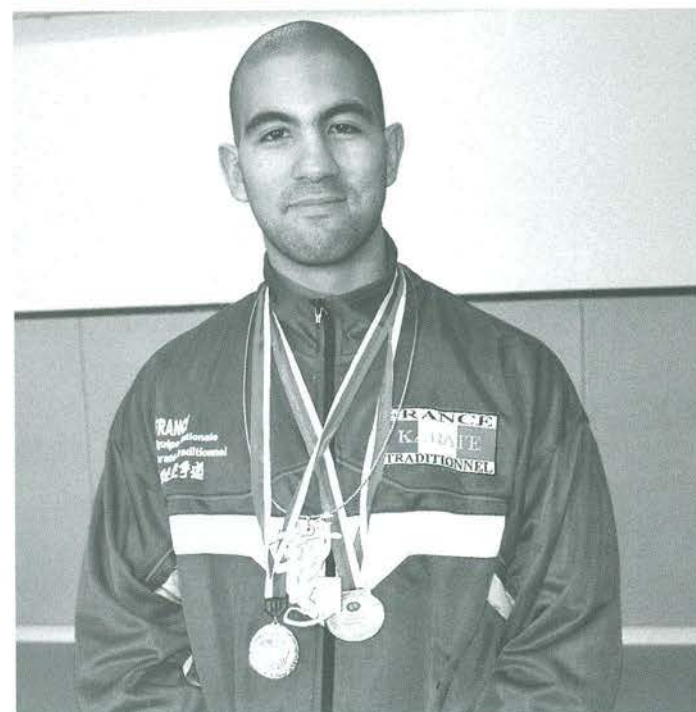
Quels sont tes projets ?

J'aimerais me consacrer professionnellement à la pratique du karaté traditionnel et à son enseignement plus tard.

Ne crains-tu pas de te faire tenter, comme tant d'autres, par les fédérations sportives ?

Le karaté-business et tout ce qui fait du karaté une activité de spectacle ne m'intéressent pas. Ce qui m'attire c'est l'art du Budo : la voie du karaté traditionnel m'apporte une ligne de conduite.

Propos recueillis par Marc Lambert



"LE RYTHME CORPOREL DU KATA"

Par **SENSEI EL MARHOMY Ibrahim, Directeur Technique FKTA**

Question Todome : Sensei Nishiyama rappelle qu'il faut garder à l'esprit "l'action immédiate et le rythme des katas ». Pouvez-vous approfondir ce point pour nous ?

Sensei El Marhomy, Directeur technique FKTA : L'action immédiate est une action face à une action ou une agression non-réfléchie. L'autodéfense suivant nos critères ne consiste pas à apprendre comment tordre les mains à quelqu'un qui vous saisit, mais à réagir instantanément face à une agression. Dans ce type de situations, d'après des chercheurs compétents, les informations qui transitent par le cerveau formeraient une réaction réfléchie. Toutefois, en combat, une telle réaction est trop lente face à une agression ; il faut répondre par une réaction d'auto défense, une réaction nerveuse liée à une attitude. Ce sont en fait des années d'entraînement qui permettent à une personne de réagir pour se défendre suivant les critères de la "réaction immédiate".

Quelle sorte de rythme sous-tend "l'action immédiate" ?

Le rythme du kata auquel Sensei Nishiyama fait allusion, est lié aux sensations du pratiquant. En cours, les katas sont donnés selon un rythme particulier qui ne change pas. C'est ce processus qui nous amène à développer la mémoire profonde. Un air musical, par exemple, peut déclencher la mémoire d'une chanson ; par contre, si je vous demande de me donner l'air de la chanson en indiquant seulement son titre, ce sera plus difficile.

Les processus de la mémoire sont liés à des sensations.

Le rythme du kata est lié, de la même manière, à des sensations qui s'inscrivent dans la mémoire profonde. Quand on exécute un kata, on ne réfléchit pas au kata, on le donne sur le mode de la sensation. La sensation est liée au rythme ; le rythme dont nous parlons est indissociable d'un type de mémoire et d'organisation de la sensation. Si un pratiquant semble avoir perdu la mémoire d'un kata, il la retrouvera en s'attachant au rythme corporel du kata.

Quel est le rôle de l'instructeur dans la transmission ? Comment s'y prend-il ?

Le kata est composé de différents enchaînements. Une fois que l'élève a abordé l'aspect global du kata, il doit s'attacher à son rythme. L'instructeur peut s'y prendre de plusieurs façons. Il peut montrer le kata, mouvement par mouvement, technique par technique : c'est une phase d'étude. La phase suivante doit amener l'élève à travailler le rythme. Il regroupe pour cela chaque enchaînement et il les énumère un par un. L'instructeur peut aussi démontrer et compter le kata en même temps, de façon à transmettre à l'élève des sensations inscrites sur un rythme. De son côté, l'élève doit respecter l'ordre et le rythme du kata.

Comment se produit précisément cette transmission ?

Il s'agit de démontrer des techniques à l'élève. L'instructeur donne à travers la voix, un rythme auquel l'élève doit se tenir.



photos de Manuel ALBARAN

Est-ce qu'on peut, à voix haute, substituer à ces comptes, le nom des techniques ?

Non, ça va tellement vite, il vaut mieux se servir des repères monosyllabiques que sont les comptes.

Qu'est-ce qui est important alors ; l'énumération rythmée ? Le support vocal ?

C'est la voix de l'instructeur. Elle contribue à faire monter ou descendre le degré de puissance chez l'élève ; le rythme, c'est aussi cela. Il y a des rythmes rapides et des rythmes lents qui peuvent amener l'élève à travailler et à perfectionner aussi bien l'aspect externe de puissance que l'aspect interne du kata.

Peut-on imaginer apprendre un kata en décryptant les enchaînements sur un livre ?

On peut imiter, on ne peut pas apprendre avec un livre. On peut y puiser quelques précisions ou à la rigueur, combler des trous de mémoire. Rien ne peut remplacer l'apprentissage en dojo avec l'instructeur. Le karaté traditionnel est un art de la pratique.

La personnalité de l'instructeur joue-t-elle dans la transmission ? Existe-t-il, à ce titre, des variantes de katas ?

Tous les katas ont leur propre rythme qu'il est difficile de faire varier. Il est possible sur certains mouvements d'aller plus vite ; le rythme fondamental, lui, est toujours le même. On ne peut pas couper une séquence en deux ; s'interrompre pour respirer, car la forme du kata à la base, provient d'un combat réel. Les séquences du kata sont construites de la façon suivante : blocage, contre-attaque et ainsi de suite, face à un même adversaire. A la fin de chaque enchaînement, on sait que l'adversaire a été éliminé ou détruit mentalement. On peut simplifier un kata afin de structurer dès le premier instant, la mémoire de l'élève. S'il apprenait le kata dans le désordre, une idée de flou s'attacherait à la mémoire des enchaînements ; l'élève pourrait par la suite, ressentir des difficultés ou oublier l'ordre du kata.

Quel est le rôle de la voix précisément ?

Il est important pour l'instructeur de jouer avec la voix. On peut imaginer une comparaison musicale : l'instructeur c'est le maestro, la voix c'est la baguette du maestro. La voix doit être claire et ferme quel que soit le ton : doux, rapide, puissant, etc... Le ton de la voix donne le rythme du cours.

Propos recueillis par Marc Lambert

Ibrahim El Marhomy



Egypte et ITKF

L'équipe nationale égyptienne en stage de karaté traditionnel à Paris

Après avoir effectué une rencontre internationale Egypte – Tunisie, l'équipe nationale et ses dirigeants ont continué leur tournée en France ; ils sont arrivés à Paris pour effectuer un stage de cinq jours sous la direction de Ibrahim El Marhomy, directeur technique de la FKTAMAF. Suite à cette rencontre, nous nous sommes entretenus avec le président Zakaria Abdel Aziz ; le secrétaire général M. Bishbeeshy ; le responsable des entraîneurs nationaux M. Dahrawy , et M. Radwan, responsable de la commission instructeurs.



Mme Sandrine El Marhomy, Présidente de la FKTAMAF et M. Zakaria, Président de la fédération Egyptienne entourés de la délégation Egyptienne

Todome : Monsieur le Président, pouvez-vous nous parler de votre tournée en France ?

Zakaria Abdel Aziz : Nous avons quitté l'Egypte le 16 juillet avec l'équipe nationale et les dirigeants, nous étions vingt-sept participants. Nous avons d'abord rencontré l'équipe nationale tunisienne, les résultats ont été excellents. Nous nous sommes rendus ensuite en France pour effectuer un stage à Bordeaux et nous sommes arrivés enfin à Paris le 26 Juillet. Les entraîneurs et l'équipe nationale ont suivi un stage de formation avec Senseï El Marhomy.

Parlez-nous de la fédération de karaté égyptienne.

Notre fédération est très importante, elle regroupe tous les styles de karaté, cependant le style le plus important est le Shotokan. La fédération égyptienne est leader sur le continent africain, et au Moyen-Orient.

Quelle est l'ampleur du karaté traditionnel en Egypte ?

Notre fédération au départ a une formation de karaté traditionnel. Elle est membre de l'I.T.K.F. (International Traditional Karate Federation). Cependant l'ancien président de la fédération a rompu avec l'ITKF afin de s'affilier avec la FMK (ex WUKO). Nous avons maintenant une commission spéciale ITKF et nous avons rétabli une relation avec cette fédération, il y a maintenant quatre ans. Nous avons organisé un championnat international avec la participation de cinquante pays, au pied des Pyramides, au Caire, précédé d'un stage sous la direction de Senseï Nishiyama.



M. Radwan et M. Bouguettaya se remettent le trophée de leur Fédération

Comment participez-vous aux deux systèmes (Karaté traditionnel et « karaté sportif ») ?

Nous disposons d'une équipe nationale et de juges dirigés par la commission de karaté traditionnel, qui fonctionne de façon indépendante au sein de notre fédération. Nous avons d'autre part une équipe nationale dirigée par la commission dite « general karate ».

Quel était le thème de votre stage avec Senseï El Marhomy ?

Il s'agissait d'une formation technique et d'arbitrage pour l'équipe nationale et ses entraîneurs. Senseï El Marhomy est connu pour ses qualités dans le domaine du karaté traditionnel ; il est aussi instructeur international et arbitre mondial. Tous les participants étaient impressionnés par sa valeur, ils l'ont beaucoup apprécié.



M. Zakaria,

M. Bishbeeshy,

M. Hassan

M. El Marhomy

Pouvez vous nous présenter vos athlètes ?

Mohamed Adb El Regal, 1er au championnat du Moyen-Orient et 3ème au championnat des pays arabes ; Ayman Darwish, 3ème au championnat Méditerranéen ; Mohamed Salim, 3ème aux Jeux Méditerranéens et 3ème au championnat Méditerranéen ;

Ahmed Sobhy, 3ème au championnat Méditerranéen et 1er aux Jeux africains ; Sayed El Feky, 2ème au championnat des Pays arabes et 3ème au championnat Méditerranéen ; Sameh Abdel Salam, 3ème au championnat Méditerranéen et 2ème au championnat des Pays arabes ; Nasser Darwish, 1er au championnat international de Roumanie et 3ème au championnat international de Osaka ; El Sayed Shams et Assad Abass, 2ème au championnat du Moyen-Orient ; Heba Salah, classé au championnat du monde juniors, 3ème aux jeux Méditerranéens et 1er aux Jeux africains ; Safaa Nabil, 1ère au championnat Méditerranéen, 1ère au championnat des Pays arabes et 1ère au championnat du Moyen-Orient ;

L'équipe kata hommes : Mickael Yosry, Amr Sadek et Sherif Emab, a été classée première au championnat du Moyen-Orient et première aux Jeux méditerranéens.

Nos deux entraîneurs sont : Kata : Seif El Nasr et Kunité: Hossein El Desuoky.



RECEPTION

ENTREVUE AMÉRICAINE À SAN DIEGO

Avec Sensei **Fusaro Robert**, 7ème Dan, Directeur régional, à la AAKF, (Américan Amateur Karate Federation). Le premier homme d'Occident qui a commencé l'étude du Karaté au Japon en 1955.

Todomé : Votre parcours est original. Pouvez-vous vous présenter ?

Mon nom est Robert Fusaro. Je suis 7ème Dan depuis 1993. J'ai commencé le karaté en 1955 au Japon à la Japan Karate Association. J'ai été l'un des premiers élèves étrangers, en tous cas l'un des plus anciens élèves de Sensei Nishiyama. J'ai eu en outre la chance de voir Maître Funakoshi avant son décès. J'ai pu travailler avec Sensei Okesaki, Sensei Nakayama, Sensei Kanazawa.

A cette époque Maître Nishiyama était déjà une légende vivante. Je suis revenu du Japon en septembre 1958, poussé par des raisons familiales, et j'ai commencé aussitôt à enseigner au USA, cependant je n'étais que ceinture marron à cette époque. Maître Nishiyama qui était fier de moi m'a dit : « continuez sur votre lancée.... » J'ai reçu ma première Dan par la poste. Je suis actuellement Directeur régional.

Est-ce que le karaté Traditionnel est votre seule profession ?

Oui je ne fais que cela. A l'époque j'avais décidé d'obtenir des diplômes supérieurs en comptabilité, c'est l'activité du karaté qui a été déterminante professionnellement.

Avez-vous une expérience au niveau de la compétition ?

Pas vraiment, j'ai toutefois participé aux premiers championnats internationaux. Sensei Nishiyama était au Japon à cette époque, j'ai repris l'enseignement de Sensei de façon assidue dès son arrivée à Los Angeles en 1961. Il est venu, accompagné par d'autres Maîtres. Une des choses dont je suis le plus fier, c'est que mon fils se consacre actuellement au karaté, justement à un niveau compétitif.

Vous êtes fidèle au rendez-vous de San Diego et j'ai remarqué que vous preniez souvent des notes.

Oui, je prends des notes car Sensei se renouvelle beaucoup, je peux dire que sa connaissance avance en profondeur. Je prends des notes mais j'ai aussi des quantités de films vidéo qui proviennent des stages donnés par Sensei à Minneapolis où je réside. C'est un véritable trésor à la disposition de la Fédération.

Comment a évolué le karaté traditionnel avec Sensei Nishiyama depuis l'époque où vous l'avez commencé au Japon ?

Il y a eu de grands changements. Sensei Nishiyama a complètement redéfini le karaté. Lorsqu'on examine le livre qui l'a rendu célèbre, on peut mesurer le changement parcouru.

Dites-nous ce que vous pensez du karaté traditionnel par rapport au karaté qui est enseigné à la JKA (Japan Karate Association)

Je pense que chacun a le droit de développer son " karaté " ; il y a autant d'approches que de personnes. Pour ma part, je suis la voie de Sensei Nishiyama qui, on peut le dire, est un puriste. C'est un choix que j'ai fait délibérément, il y a de nombreuses années, en fonction de multiples expériences que j'ai pu avoir avec les nombreux maîtres qui se sont déplacés aux Etats-Unis. Par contre, **il faut souligner que seul Sensei Nishiyama était disposé à révéler « les secrets de l'Art Martial ».** En fait, c'était le prétexte à un enseignement extrêmement rigoureux basé sur la notion d'énergie et la force générée par la technique, alors que les autres Sensei se limitaient à la seule démonstration.

Racontez-nous la rencontre avec Maître Funakoshi.

C'est une drôle d'histoire. Ce jour là, il y avait foule dans le dojo principal. J'essaye de me frayer un chemin ; mon copain Jo Guilham était avec moi, nous voulions voir ce qui se passait, et nous poussons ! A l'avant, il y avait des maîtres assis, et je l'ai aperçu, mais l'ambiance était surexcitée, alors nous sommes sortis. Et ce n'est que rendu aux Etats-Unis que je me suis rendu compte qu'il s'agissait de Maître Funakoshi, en feuilletant un magazine et des photos qui relataient l'événement. A cette époque je ne connaissais pas l'Histoire qui se faisait sous mes yeux.

Sensei Fusaro Robert, 7ème Dan



CHAMPION DU MONDE ITKF

GOMEZ JUSTO

venu d'Argentine pour se perfectionner au camp de San Diego-ITKF

« C'est triste de s'apercevoir après tant d'année que je n'ai jamais pratiqué le vrai Karaté Traditionnel. »

GOMEZ JUSTO, né le 8 avril 1966 à FORMOSA en Argentine, 5ème DAN ITKF

Il débute le karaté avec la JKA. En 1989, Il découvre Senseï Nishiyama lors d'un stage de karaté traditionnel en Uruguay.

A partir de ce moment il décide de changer son système d'entraînement, il décide d'approfondir ses connaissances. Il revoit alors l'aspect technique et recherche la Philosophie du Budo

Il s'entraîne tous les jours et son entraînement à la Préparation physique est importante.

Il dit : « Le compétiteur d'avant est différent du compétiteur d'aujourd'hui. »

Connaissance technique dans le détail

« La partie force et vitesse est bien, mais il y a autre chose qui est la connaissance mentale et la connaissance de son adversaire. Il faut répéter sans cesse. »

Avant les championnats il s'entraîne à fond dans le Karaté Il anime des stages de Karaté Traditionnel dans beaucoup de pays comme le Brésil, le Pérou, le Chili...

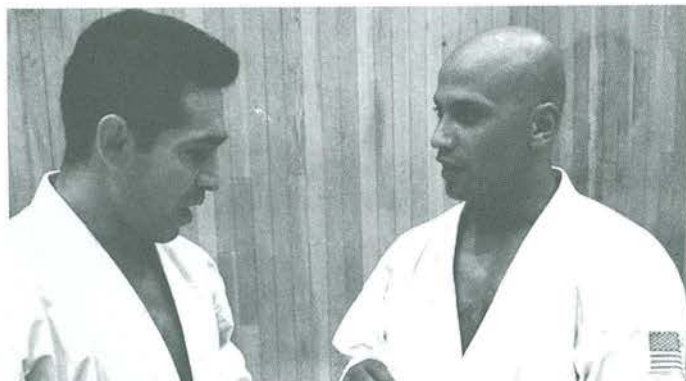
En Argentine il y a une confédération où le karaté traditionnel et le général karaté sont indépendants et ne se contrôlent pas l'un l'autre.

Le vrai Karaté Traditionnel est au Camp de San Diego. Nous avons la chance d'y rencontrer Senseï NISHIYAMA qui dispense son enseignement et nous ouvre la voie.

« C'est triste de s'apercevoir après tant d'année que je n'ai jamais pratiqué le vrai Karaté Traditionnel. »

Plusieurs fois champion du monde ITKF dans les catégories suivantes : Kumité individuel, Fuku go et kata individuel.

Sélectionné pour la prochaine coupe du monde les 12, 13 Octobre 2003 prochain en Pologne.



M. Gomez d'Argentine et M. Aziz des USA, lors du 40ème camp de San diego



THOMAS ET LE CAMPS DE L'ITKF

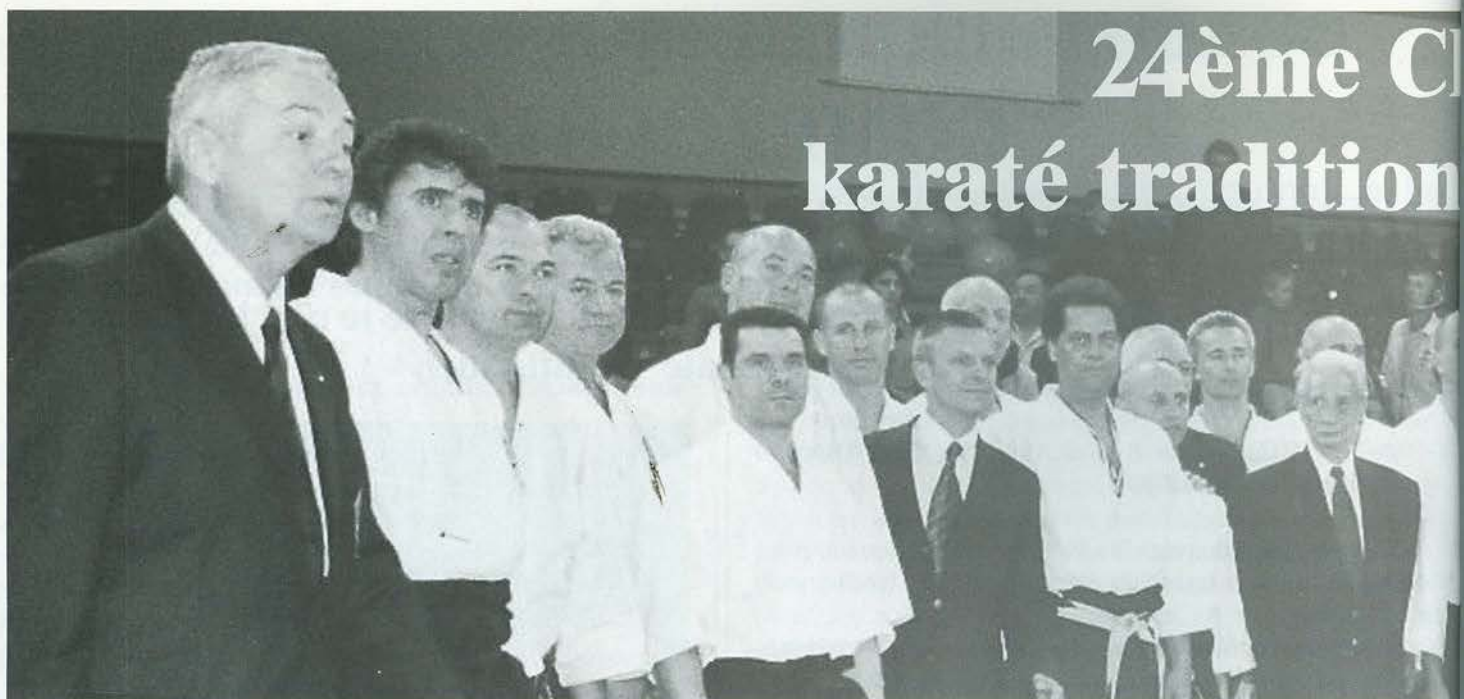
Todome : Thomas, tu es membre de l'équipe nationale FKTAMAF. Cet été, tu es allé au Camp de San Diego t'entraîner avec Senseï Nishiyama, 7H00 par jour de karaté durant 1 semaine. Quelles ont été tes impressions lors de ton premier camp de San Diego ?

Thomas : Le 1er jour, 5H00 du matin debout car entraîné à 6H00 sur la plage de toute manière avec 9H00 de décalage je n'avais pratiquement pas dormi de la nuit car en France c'est la fin de la journée. Senseï Nishiyama toujours ponctuel. Pas un jour avec une minute de retard !!! Au bout de 2, 3 jours d'entraînement intensif, j'ai vite compris que si je voulais tenir la semaine, il fallait avoir le mental....

Senseï Nishiyama transmet énormément d'informations, elles sont énormes. On pourrait, facilement, écrire un livre de 1000 pages pour synthétiser ce stage, il est très instructif et nous apprend beaucoup de choses. Maintenant à nous de bien les analyser et à nous de les appliquer le mieux possible.

En résumé, je retiens la partie instructive, comme la plus développée durant ce stage. J'étais très content de voir que je n'étais pas le seul sur les rotules à la fin du camp. A la fin du séminaire senseï Nishiyama nous remet un diplôme de fin de stage et nous donne les dates pour le 41ème séminaire à San Diego.

24ème C karaté tradition



Les juges sélectionnés pour l'arbitrage



L'Equipe Nationale avec Senseï Nishiyama



Championnat d'Europe de Judo à VILNIUS en LITHUANIE



de la Finale du Championnat d'Europe



24ème Championnat d'Europe de karaté traditionnel à VILNIUS en LITHUANIE

Médaille de bronze pour la France

23 pays ont participé à ce 24ème Championnat d'Europe dans les catégories Cadets, Juniors et Seniors les 21 et 22 Juin 2003.

La FKTAMAF a représenté la France avec une délégation de 9 personnes :

EL MARHOMY Ibrahim, juge et chef de délégation, BOUGUETTAYA Khoudir, juge, EL MARHOMY Sandrine, Coach et classée 7ème en kata individuel, KALLED Majid, 3ème en Fuku go, EL MARHOMY Thomas, 5ème en kata individuel cadet, SAOUD Toufik, 5ème en kata individuel et En bu homme, avec Thomas El Marhomy, en Junior, CEPOI Ciprian, 5ème en Kumité et kata individuel, MULLER Pascal et WOLF Sébastien, 6ème en En bu homme senior, CEPOI Ciprian, SAOUD Toufik et EL MARHOMY Thomas, 6ème en kata équipe.

Ces résultats sont très encourageants quant à l'avenir de l'équipe nationale de la FKTAMAF. Il faut préciser que quelques pays disposaient

d'une délégation importante où plus de 35 personnes (coachs, athlètes, juges..) étaient présents.

Notre objectif est la prochaine Coupe du monde en Octobre 2003 ; le 25ème Championnat d'Europe en Macédoine et le 12ème Championnat du monde, en Suisse.

Sandrine Thomas Toufik Ciprian



L'Equipe Nationale avec Docteur Yorga, Président de la Fédération Européenne



24ème Championnat d'Europe de karaté traditionnel à Vilnius en Lituanie- Juin 2003



FUKU GO Hommes cadets

- 1er Alexandro FILIMON – Roumanie
2ème Partosz MICHALOWSKI – Pologne
3ème Majid KALLED – France
3ème Artur SIRBU – Moldova

NOUVEAU

POUR LES ENFANTS

FUKU-GO

Compétition propre au Karaté Traditionnel.

Catégories : BENJAMINS ET MINIMES – garçons et filles

Définition du Fuku-Go : C'est un combiné de jiu ippon kumité et de Ki-Tei (Forme Composée).

Zone de la compétition.

A. Matches de jiu ippon kumité.

Utilisant la zone de compétition du jiu ippon kumité

B. Matches de Ki-Tei.

Utiliser les règles de zone de compétition de Kata, mais créer 2 positions supplémentaires de compétiteurs au sol espacées d'un mètre cinquante à droite et à gauche par rapport au point central de l'arrière du tatamis, et prévoir cinq chaises pour les juges.

Eliminations.

A.Utiliser les règles de jiu ippon kumité sans utiliser le système de repêchage.

B.Chaque système d'élimination est alternée tour à tour entre compétition de Kumite et Ki-Tei.

Remarque : La Finale est Ki-Tei.

La Demi Finale est jiu ippon kumité.

La Troisième place est Ki-Tei

Compétition de jiu ippon kumité.

Règle : L'attaquant doit effectuer les 6 attaques suivantes dans l'ordre

- 1) KIZAMI TSUKI JODAN
- 2) OI TSUKI JODAN
- 3) GYAKU TSUKI CHUDAN (en avançant d'un pas)
- 4) MAI GERI CHUDAN
- 5) MAWASHI GERI JODAN
- 6) YOKO GERI CHUDAN

Le défenseur doit exécuter tous les blocages obligatoirement en GO NO SEN (en reculant d'un pas).

Tous les blocages uniquement UKE WAZA

Contres attaques uniquement en GYAKU TSUKI

Chaque athlète doit jouer le rôle d'attaquant et le rôle de défenseur

Critère de jugement :

- 1) La technique
- 2) La force d'exécution
- 3) L'athlète ne doit pas être en position de TACHI (talon décollé) ou MUSHI (tête en avant)
- 4) Timing, contrôle et maï (distance)
- 5) Todome (l'esprit fort au moment ou l'attaquant et ou le contre attaquant exécute la technique)

Une fois que les deux athlètes finissent d'exécuter le jiu ippon kumité, le Shu-Shin émet alors un long et un court coup de sifflet, et dans le même temps, le Shu-Shin et les Fuku-Shin lève le drapeau gagnant (Aka ou Shiro).Le SHU SHIN compte les drapeaux des juges et détermine le vainqueur par la majorité soit AKA, soit SHIRO. Le SHU SHIN émet un court coup de sifflet et les juges baisseront leurs drapeaux. Le SHU SHIN lève le drapeau du vainqueur (AKA ou SHIRO),puis il déclare le vainqueur. Les compétiteurs salueront les SHU SHIN, puis se saluer mutuellement avant de quitter la zone de compétition.

Compétition Ki-Tei.

A. Ki-Tei (Forme Obligatoire).

C'est une composition de différents éléments techniques, appartenant au style NAHA-TE et SHURI-TE.

NAHA-TE : Style Goju-Ryu, Shito-Ryu.....

SHURI-TE : Style Shotokan, Shorin-Ryu.....

B.Règles.

Les critères de jugement seront ceux de kata individuel.

Exception étant: Les juges de cours, sont un Shu-Shin (arbitre) et quatre Fuku-Shin (juges de coin) soit au total cinq juges, et que les deux compétiteurs commencent simultanément leur démonstration.

La Compétition

(a). Les deux compétiteurs prennent leurs positions de départ en même temps, un Aka (Rouge) (côté gauche faisant face à la tribune principale), un Shiro (Blanc) (côté droit faisant face à la tribune principale). Puis, ils salueront le Shu-Shin, se salueront l'un l'autre, et feront KI TEI face au Shu-Shin.

Le compétiteur Aka devra porter une ceinture rouge et Shiro devra porter une ceinture blanche

A la fin de la démonstration Ki-Tei, les compétiteurs après s'être salué et salué le Shu-Shin, attendront la décision des juges en Shizen-Tai (position naturelle des jambes

ouvertes), en faisant face au Shu-Shin

(b). Le Shu-Shin confirme les points de pénalité en levant le drapeau rouge et si la pénalité est confirmée, demande une réunion des juges de cours pour décider s'il y a des points de pénalité.

(c). Après la pénalité confirmée, les juges calculent les scores sur les feuilles de marquage de points Ki-Tei.

(d). Après le calcul du score final par les juges de coin, ils devront indiquer le vainqueur soit Aka soit Shiro.

Le Shu-Shin émet alors un long et un court coup de sifflet et dans le même temps, le Shu-Shin et les Fuku-Shin lève le drapeau gagnant (Aka ou Shiro).

Note: Un match nul ne peut pas être annoncé, Aka ou Shiro doit être sélectionné.

Le Shu-Shin compte les drapeaux levés et détermine le vainqueur par la majorité, pour Aka ou pour Shiro. Le Shu-Shin émet alors un court coup de sifflet et les juges baissent leurs drapeaux.

(e) Le Shu-Shin lève le drapeau vainqueur (Aka ou

Shiro), puis déclare le vainqueur. Les compétiteurs saluent le Shu-Shin, puis se saluent, et quittent alors la zone de compétition.

Utiliser les points de pénalité déclarés dans les règles de Kata.

Les points de pénalité supplémentaires sont les suivants :

a) Erreur dans l'enchaînement, incluant un "Ki-Ai" mal placé, 0.2 à chaque fois.

b) Technique de saut incluant l'omission d'un "Ki-Ai", 0.2 à chaque fois.

c) Han-Soku (n'entraîne aucun score).

d) Utiliser les règles de Kata sauf si le compétiteur n'a pas démontré Ki-Tei.

Suite de la Compétition.

Les vainqueurs du Ki-Tei participent au match suivant jiu ippon kumité, puis les vainqueurs de jiu ippon kumité exécutent Ki-Tei (système alterné).

Finale obligatoire KI TEI



CATEGORIES D'AGE 2003/2004

INDIVIDUEL

CANARIS	1998-97	5-6 ans
POUSSINS	1996	7 ans
PUPILLES	1994 - 1995	8-9 ans
BENJAMINS	1992-1993	10-11 ans
MINIMES	1990-1991	12-13 ans
CADETS	1988 - 1989	14-15 ans
JUNIORS	1985-1986-1987	16-18 ans
JEUNESSES	1982-1983- 1984	19-20-21 ans
SENIORS	Nés avant 81	+ 22 ans

EQUIPE

CANARIS	1998-1997	Canaris
CHAMPIONS	1994 - 1995 - 1996	Poussins / Pupilles
FUTURES	1990 - 1991 - 1992 - 1993	Benjamins / Minimes
AVENIRS	1985 - 1986 - 1987 - 1988 - 1989	Cadets / Juniors
JEUNESSES/SENIORS	avant 81 - 1982 - 1983 - 1984	Jeunesses / Seniors

NOUVEAU !!!

KO-GO KUMITE

(KUMITE ALTERNE)

Définition : Le Kumité Alterné est un combat qui était utilisé par les samouraïs. Le kumité alterné est un combat qui se rapproche de la forme du budo

Application :

- L'attaquant a 10 secondes pour attaquer.
- L'attaquant doit faire 3 attaques maximum et dans chaque attaque pas plus de 4 techniques qui s'enchaînent.
- Si le défenseur attaque par erreur, l'attaquant gagne deux points
- AKA est toujours attaquant en début de match.
- L'athlète en position défensive a droit de contrer et marquer dès que l'attaquant démarre
- Une fois aka finit ces 3 attaques le shu shin signale a shiro qu'il devient attaquant. En signalant gestuelle ment le numéro de l'attaque 1.

Un juge de la table centrale a un gong. Il déclenche le chronomètre lorsque le shu shin dit « hajime » le chronomètre démarre 10 secondes. Au delà des 10 secondes si l'attaquant n'a pas démarré, le gong retenti le shu shin dit « yame » et l'attaquant perd une attaque.

Le shu shin signale gestuellement le numéro de l'attaque (ex : 2)

Le shu shin signale avant puis dit « hajime »

Remarque :

A) l'attaquant attaque, le défenseur bloque contre attaque, l'attaquant a le droit de bloquer contre attaquer au delà le sun shin doit dire « yame ».

B) Chaque attaque est un combat indépendant.

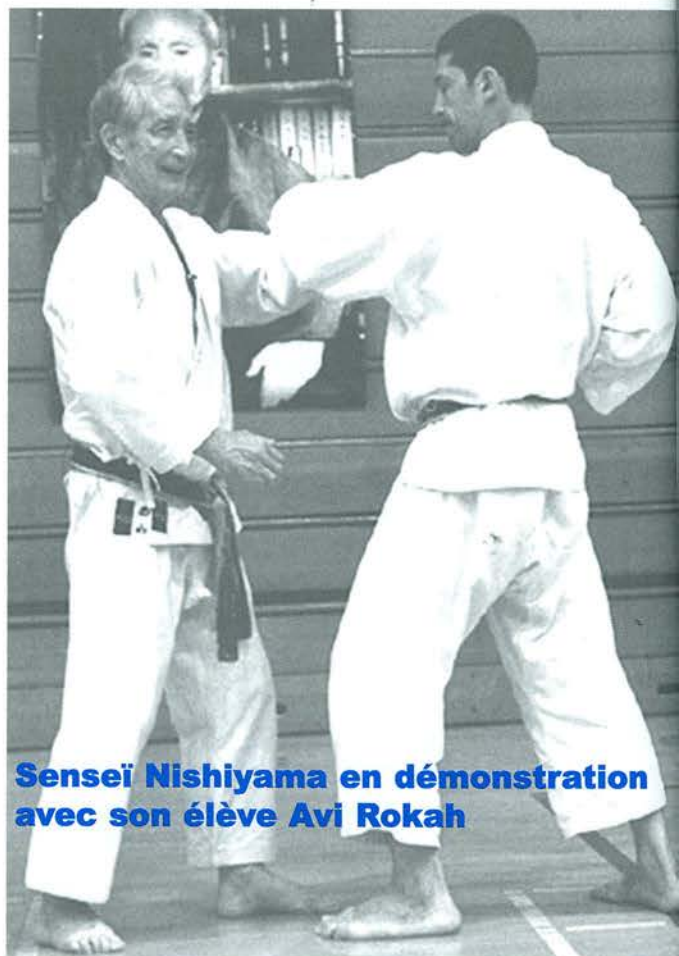
C) les points sont cumulés et le combat peut se terminer avec 6 ippon ou 0/0.

D) **TENTO :** Si un athlète tombe, le tento n'est pas exécuté et l'athlète est pénalisé par 2 points à l'autre.

En cas d'égalité faire KITEI SEN. Une seule chance pour Aka et pour Shiro de devenir attaquant en commençant par aka. Si pas de vainqueur décision des juges.

Si le défenseur est en fuite pour éviter l'affrontement, il est en position « nigge », il est pénalisé et 2 points sont donnés à l'attaquant.

Le kumité alterné va remplacer le kumité IPPON SHOBU pour les catégories, junior, jeunesse et sénior- hommes et femmes



Sensei Nishiyama en démonstration avec son élève Avi Rokah



Sensei Kawazou en démonstration Mawashi geri

REGLEMENTATION SPORTIVE FKTAMAF

CATEGORIE	INTERNATIONALE	NATIONALE	REGIONALE
CANARIS filles/garçons		KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE
POUSSINS filles/garçons		KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE
PUPILLES filles/garçons		KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE
BENJAMINS filles/garçons		KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO
MINIMES filles/garçons		KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO
CADETS filles/garçons	CHAMPIONNAT EUROPE KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL
JUNIORS filles/garçons	CHAMPIONNAT EUROPE KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL
JEUNESSES filles/garçons	CHAMPIONNAT EUROPE et MONDE KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL
SENIORS filles/garçons	CHAMPIONNAT EUROPE et MONDE COUPES EUROPE et MONDE KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL KUMITE EQUIPE HOMME	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL KUMITE EQUIPE HOMME	KATA INDIVIDUEL EN BU (mixte/garçon) KATA EQUIPE FUKU GO KUMITE INDIVIDUEL KUMITE EQUIPE HOMME

Fervent adepte du karaté traditionnel

GAMAL AWAD

M. GAMAL AWAD, né le 12 août 1955, directeur technique de la Ligue Nord Sinaï de Karaté, Ceinture noire 6ème Dan.

Todomé a organisé une entrevue lors de son passage à Paris pour le Stage international de karaté traditionnel, qui s'est déroulé sous la direction de Sensei El Marhomy, au mois de mai 2003.

Todomé : En quelle année avez-vous commencé le karaté ?

G.A. : En 1973.

Est-ce la discipline que vous avez pratiqué en premier ?

J'ai pratiqué d'abord le Taekwondo ; j'ai obtenu la Ceinture noire. J'ai gagné le Championnat d'Egypte en 1977 et 1978 ; également le Championnat de l'Armée égyptienne en 1980. J'ai reçu le titre de meilleur combattant. J'ai passé 5 ans dans l'équipe nationale de cette discipline.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous avez décidé d'arrêter le Taekwondo et décidé de pratiquer le Karaté à plein temps ?

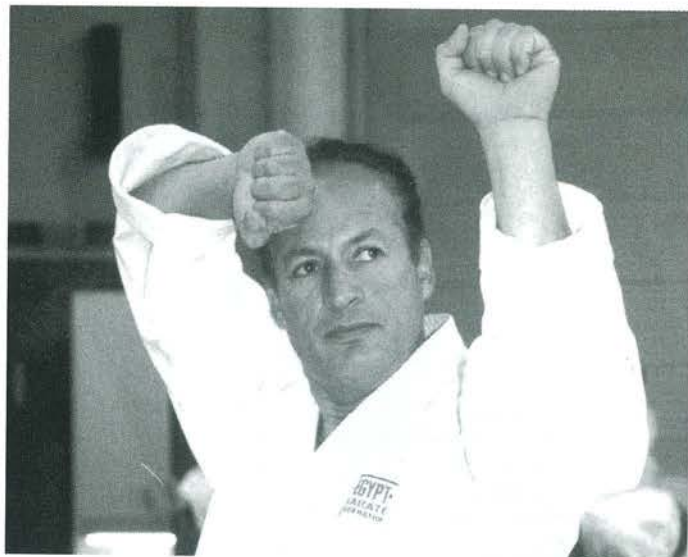
La pratique du Taekwondo m'a plu un certain temps, pour son côté gestuel. Au fur et à mesure que je pratiquais le karaté traditionnel parallèlement, je me suis aperçu que ma vocation était dans la pratique du karaté.

Avez-vous fait des compétitions de Karaté ?

J'ai gagné le Championnat régional du Caire, à El Guiza en 1979, en Kūmité. J'ai gagné le Championnat d'Egypte des Masters en 1989, 1990, 1991 et 1992.



de gauche à droite :
M. Gamal AWAD, M. HOJAEV Hangeldi,
Président de la fédération
Turkmenistan à Paris
et M. Ibrahim EL MARHOMY



Vous êtes Directeur technique de la Ligue de Nord Sinaï de Karaté ; vous faites partie des instructeurs de Karaté à la Fédération égyptienne. Quelles sont vos qualifications ?

J'ai passé un diplôme d'Enseignant à l'académie olympique d'Egypte en 1984. J'ai obtenu ma carte d'instructeur en 1990 et j'ai participé à plusieurs stages organisés par la Fédération africaine de karaté. Je suis également arbitre national.

Depuis combien de temps venez-vous en France ?

Je viens régulièrement depuis cinq ans, une ou deux fois par an.

J'ai assisté à plusieurs séminaires sous la direction de Sensei Nishiyama Président de la Fédération Internationale de Karaté Traditionnel. Je suis aussi l'enseignement de Sensei El Marhomy avec persévérance.

Quelle est la situation du karaté Traditionnel en Egypte ?

Notre Fédération a créé la commission de karaté traditionnel officiellement mais n'a toutefois pas encore fonctionné. Ceci est dû au manque d'informations et d'experts traditionnels. Dernièrement, notre président a exprimé la volonté de développer le karaté traditionnel.

Qu'en pensez-vous ?

Je pense que la fédération doit commencer par organiser des stages pour les instructeurs afin de les former au karaté traditionnel car aujourd'hui, il y a une confusion dans la tête des enseignants à propos du terme Traditionnel dans le domaine du karaté (karaté traditionnel / karaté sportif). Ceci est dû à un manque d'informations. En Egypte, il existe un grand nombre de pratiquants de karaté traditionnel, ce qui peut favoriser le développement de notre fédération.



TRADITIONNEL STAGE D'ETE D'ARTS MARTIAUX A CHAMBERY 2003 :

Sous la direction de **Senseï Jean CHALAMON**
(Kyoshi, Shorin Ji Ryu), élève de Maître Richard KIM.



Principaux responsables américains entourant Jean Chalamon, assis de droite à gauche :

Brian Ricci (7ème Dan), Jean Chalamon, Rod Sandford et Lou Jemison, (5ème Dan)

Derrière : Ed Ricci et Denis Mann (5ème Dan) et des élèves, à gauche M. Germon (5ème) responsable A.M Butoku-kai France.

Du 2 au 9 août dernier, près de 60 pratiquants d'arts martiaux - élèves ou anciens élèves de Senseï Jean Chalamon pour la plupart, et instructeurs à Paris, Villabé, Pau, Mulhouse, Trier (Allemagne) - étaient réunis à Chambéry pour 7 jours de Karaté, Kobudo, Tai-chi, Chi-Kong, Chanbara et Aïki-Jitsu, au rythme de 7 heures et demi par jour, avec en prime un mercure qui flirtait avec les 40 degrés !

Senseï Chalamon tenait à ce que, ce désormais traditionnel stage d'été se déroule, cette année, dans son dojo de Chambéry, où il est basé depuis 3 ans.

Les Américains étaient venus en force, avec une délégation de 10 instructeurs des Dojos de la côte Est et de la côte Ouest des Etats-Unis.

Ils n'étaient pas venus les mains vides ! En effet, le 4 août 2003, le jour même de son 68ème anniversaire, Jean Chalamon s'est vu décerner sa 7ème Dan de **Karaté Shorin Ji Ryu** -et de **Kobudo** Okinawa par le Zen Bei Butoku-kai : branche américano-canadienne du Butoku-kaï International fondé par feu Maître Kim.

« Pour une fois, ce sont les élèves qui donnent un grade au maître » s'est exclamé Senseï Jean CHALAMON qui était jusque là habitué à recevoir ses grades de son Maître.

Par cette distinction, l'ensemble du Butoku-kaï International reconnaissait Jean Chalamon comme successeur de O'Senseï Richard Kim à la tête de l'école Butoku-kaï International.

Même s'il a « passé l'âge des poussées de fierté » et qu'il « craint que les honneurs affectent son ego », Senseï Jean Chalamon s'est montré très ému – cela n'a échappé à personne – devant ce témoignage que lui faisaient ses élèves et ses homologues américains.

C'est une juste reconnaissance, car lui seul est aujourd'hui à même d'enseigner les arts externes (Karaté, Kobudo) et internes (Taï chi, Chi Kong) dans l'esprit de Maître Kim, avec l'accent mis sur le travail énergétique.



Olivier Dray KKTC Chambéry
Karaté Kobudo Taï-Chi Chambéry
T el : 04 79 33 35 63 / 04 79 33 36 82

Texte de Dominique Germon

CLIN D'ŒIL INTERNATIONAL



M. CHANH CHAU TRAN Président de la Fédération Canadienne lors du camps de San Diego



Président et entraîneurs de la Fédération Egyptienne, lors de leur passage à Paris



Délégation Italienne, lors du 24ème championnat d'Europe à Vilnius en LITHUANIE



Délégation Roumaine, lors du 24ème championnat d'Europe à Vilnius en LITHUANIE



Délégation Polonaise, lors du 24ème championnat d'Europe à Vilnius en LITHUANIE

ARBITRAGE DE KARATE TRADITIONNEL

JUGE DE COINS FUKUSHIN



Furi-geri



Fu-kei



Mu-Shi



Yowal



Nuke



Ma-ai



Timing



Ai-Uchi



Tachi



Snap-back



Furi-uchi



Docteur Stop

PAGE DES LECTEURS

Durant la soirée de fin de stage, un élève ayant énormément souffert a écrit une chanson....

Chanson pour IBM
de la part de Jean Luc Paul
Guadeloupe,

Moi quand j'ai vu Kader
Du haut d'son dromadaire
Il avait l'air très fier
Il m'a dit vient au stage d'été

Ca n'est vraiment pas cher
Et c'est près de la mer
Le long des lampadaires
J'te promets on va s'éclater

Tu verras Ibrahim
Il suffit que tu l'imites
Mais chaque détail infime
Il te fera le corriger

Il faudra que tu trimes
S'il Maître te l'intime
Et comme y a pas d'clim
Dans ta sueur tu vas surnager

Je veux r'y'nir au stage d'été
Faire du Karaté
Je veux aller au Casino
Gagner le gros lot

Je veux bien faire mes Kunité
Avant d'vous quitter
Et faire tous mes katas très bas
Très bas très bas

L'prochain stage faut pas que j'le loupe
Même de Guadeloupe
S'il faut je viendrais en chaloupe
Assis sur la poupe

Le prochain stage faut pas qu'y coupe
Je s'rai de la troupe
Pour faire tous mes katas très bas
Très bas très bas

Et avant d'nous quitter quitter
Fais donc un Kumité mité
Tire donc ton ikité kité

Y n'faut pas qu'tu défailles
Sinon on se chamaille
A moins que tu fasses un kiaï !!!

Sur l'air de Bobby LAPOINTE
« J viens voir ta sœur »

Activ@net société spécialisée dans la communication
via Internet.

(Création de site Internet, développement de votre visibilité sur les principaux outils de recherche sur le Web :

Google, Altavista, aol, Yahoo, Lycos...)

Partenaire officiel de la Fédération FKTAMAF.

www.activa-referencement.net



**M. Emmanuel
RAMANANE-SALAMA**
Professeur A.S.A.M.
13100 Aix-en-Provence
Tél. 06 10 25 51 19
Tél. 04 42 20 13 98

Ancien proverbe Japonais

大日

Si vous ne pouvez lire le Japonais,
penchez la tête à droite.

ASSANE FALL C.N. 1er DAN
NDIANG BAMBODJ Karaté Club (Sénégal)

Chers collègues,

Je vous salue d'abord et vous transmets ma plus grande satisfaction pour votre magazine « TODOME » qui se présente comme l'encyclopédie des arts martiaux. Les magazines que vous m'avez envoyés sont entrain de faire le tour des pratiquants de Louga. Ils le trouvent extraordinaire. J'aimerais bien trouver, si c'est possible, au moins un kata expliqué dans chaque revue.

Je vous remercie beaucoup de m'avoir envoyé ces magazines si intéressants. Moi même et mes collègues aimerions être membres de votre Fédération : Monsieur Mor MBODJ de NDIANG BAMBODJ Karaté Club, Monsieur Talla DIENG qui dirige le DOJO du CREPS et d'autres.

Nous félicitons et encourageons Senseï EL MARHOMY du travail qu'il fait pour le développement du Karaté Traditionnel. Si nous pouvions avoir des invitations nous viendrions nous entraîner avec vous afin de devenir membres et bénéficier des stages et techniques des autres styles. Merci.

De la part de votre « collègue et élève ASSANE FALL
C.N. 1er DAN NDIANG BAMBODJ KARATE CLUB
LOUGA Sénégal s/c de Monsieur MBODJ



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

Fascicule d'arbitrage 23 €

Fascicule de l'instructeur 23 €

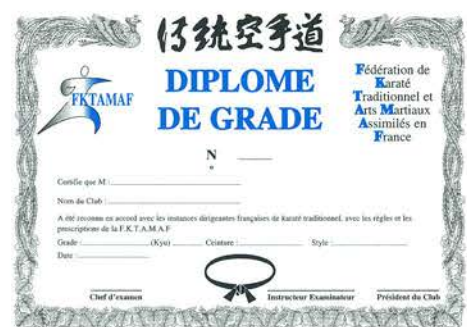
Diplôme KYU
Enfant ou adulte traditionnel
100 exemplaires 31 €

Ecusson F.K.T.A.M.A.F 4 €

Ecusson instructeur 10 €

Poster de Senseï
Nishiyama 3 €

Poster I.T.K.F 4 €



AFFILIATION
DE CLUB 100 €
PASSEPORT 30 €

OFFSEC 27
SPÉCIALISTE DES IMPRIMÉS SPORTIFS

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

- 10 %
sur présentation
de ce bon

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

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

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

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

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

**Professeurs
de haut niveau**

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

**ENFANTS
ADOLESCENTS
ADULTES**

Tarifs associatifs
(Cours d'essai gratuit)
Musculation gratuite
pour tous les adhérents
Adultes

F. Rocheux
6^{ème} DAN
Diplômé d'Etat

Cours spéciaux
Débutants, Ceintures Noires,
Professeurs et Compétitions

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

TODOME - Rédaction : FKTAMAF - 50 rue des Rigoles - 75020 Paris - tél. 01 47 97 20 20 - fax 01 47 97 25 54
Rédacteur en Chef : Véronique FLOUEST / Directrice : Sandrine EL MARHOMY / Maquette : Michel BEC / Conseiller de la
rédaction : Ibrahim EL MARHOMY / Photographe Ange MEILLON / Illustration : Zouhair LAMLOUM / Membres de la rédaction
Imprimerie : OFFSEC 27 - 21 rue Championnet - 75018 Paris - tél. 01 42 54 85 93 - fax 01 42 54 73 06
TODOME n°5 : octobre/novembre/décembre /2003
Prochain numéro : fin décembre 2003
Magazine TODOME distribué gratuitement à tous les clubs affiliés à la FKTAMAF



FKTAMAF



Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France.

伝統空手道

伝統空手道

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

L'ITKF
est la seule
représentante
International
de Karaté
Traditionnel
reconnue par le
CIO (Comité
International
Olympique)

LES QUATRE COMMANDEMENTS INSTRUCTEURS TRADITIONNELS

- 1^{er} Il dirige ses étudiants dans la bonne direction.
- 2^{ème} Il gagne le respect et la confiance de ses étudiants en démontrant le meilleur caractère et la meilleure conduite possible.
- 3^{ème} Il poursuit sa progression et son entraînement personnel afin d'améliorer son propre niveau technique, il demeure toujours à la tête de ses élèves et leur montre la voie.
- 4^{ème} Il analyse soigneusement la condition individuelle, physique, psychologique et mentale de ses étudiants, il est le plus à même de les guider dans une direction la plus bénéfique à leur développement.

DEVENEZ MEMBRE D'UNE FÉDÉRATION DYNAMIQUE ET COMPÉTENTE

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

**Vous désirez représenter votre région
et adhérer à notre Fédération,
n'hésitez pas à nous rejoindre au plus vite**
M. I. El Marhomy - Directeur technique
Elève de Senseï Nishiyama Président de L'ITKF

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

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

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

TODOME
Numéro 4
Magazine trimestriel gratuit
Fédération du Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France

ASPECT DU BUDO
DES VERITES SUR LE KARATE TRADITIONNEL PAR L'ITKF

PRINCIPES ESSENTIELS DU KARATE TRADITIONNEL

24e CHAMPIONNAT D'EUROPE

INTERVIEW THIERRY ALBERT

RESULTATS COMPETITIONS

COUPE NATIONALE

ARBITRAGE DE KARATE TRADITIONNEL

STAGE MERCENAIRE 12e STAGE D'ETE

CLIN D'OEIL INTERNATIONAL