

# ◆ A.M.I.E. ◆

Arts Martiaux Internes et Externes

23, rue de la Sourdière 75001 PARIS ☎01.42.60.91.63 (répondeur)  
e-mail :

5<sup>ème</sup> année – N° 24

1<sup>er</sup> Juin 2002

## EDITORIAL

La saison arrive à sa fin, et c'est déjà l'heure des bilans. Nous avons vécu un mois de mai mouvementé, pendant lequel le débat sur la vie de la citée s'est animé. La gravité des choix de société a contribué à ce que les consciences sortent de leur torpeur. Pour certains de notre association, les chanceux, ils ont vu la France dans une agitation légitime, mais au travers le voile ambiant d'une Chine en pleine transformation et consciente du poids qu'elle représentera dans un future proche. Non pas que les Chinois se désintéressent complètement de ce qui se passe en Europe, mais la distance aidant, leur compréhension du problème relativisait l'ébullition citoyenne des Français.

Vous lirez avec attention le récit de notre amie Arielle qui avec son regard affûté de journaliste, a bien retransmis l'ambiance de notre voyage et la découverte d'un peuple trop souvent décrit au travers le prisme des idées reçues. Cette expérience nous a permis de poser les bases de rencontres futures qui pourront contribuer à augmenter les relations entre le berceau de nos pratiques et notre vue occidentale des arts martiaux et des médecines chinoises.

Nous gardons et entretiendrons donc ces contacts pour que chacun de nous puissent profiter de cette expérience. Cette expérience, nous a également appris à être vigilant sur les nombreuses propositions que l'on peut nous faire et qui sont souvent vénales.

Les Chinois s'ouvrent depuis un petit moment à l'économie de marché, mais n'oublions pas qu'ils ont inventé le commerce et que sous des propositions alléchantes et dissimulatrices, il y a parfois une idée de profit. Méfions-nous des apparences. C'est dans cet esprit que vous découvrirez dans un article plein de lucidité, l'histoire de notre ami journaliste de l'AFP Jacques Boyer et non moins pratiquant de karaté.

De retour en France, nous nous devons de prévoir la prochaine saison 2002/2003 pendant laquelle nous souhaitons être au plus près de vos préoccupations, c'est une phrase à la mode, mais j'espère que nous avons été plus concrets que ceux qui l'emploient d'habitude. Nous aimerions que vos suggestions nous arrivent avant les choix de stages que nous envisageons. Plusieurs tendances et plusieurs noms de grands maîtres, nous ont déjà été demandés, mais nous resterons fidèles à nos engagements sur la diversité et l'éclectisme de notre programme. Nous vous rappelons que vous pouvez toujours nous contacter par e-mail, par courrier ou tout simplement par téléphone. Surtout, nous serions heureux de profiter des bonnes volontés pour aider le bureau dans ses tâches et ses actions.

La saison qui se termine a été très fructueuse, tant au point de vue des rencontres, des échanges, et de son activité. Nous avons su préserver l'équilibre de nos finances et organiser un voyage en Chine, qui nous a demandé, en raison notre

toute nouvelle expérience dans ce domaine, une dépense d'énergie importante. Comme quoi, la pratique des arts martiaux contribue à une bonne gestion de la vie quotidienne. Au-delà de leur pratique et de leur dévouement dont l'association tire profit, je voudrai remercier notre bureau ; Mimi, Alain, Michèle, Jocelyne, Jacques et tous ceux qui nous ont aidés à faire vivre tout au long de cette saison, notre association AMIE.

Avant de partir nous reposer ou suivre un stage d'été ou autres activités de détente, nous allons plancher sur le nouveau programme et vous proposer des thèmes de stage qui, nous le souhaitons, seront le reflet de vos désirs. En attendant, toute l'équipe d'AMIE vous souhaite bonnes vacances ou bons stages et... en forme à la rentrée !

Ami(e)calement vôtre

Michel LEROY



Les arts martiaux ne sont pas que keri et tsuki, coups de pied et coups de poing, et le karate peut mener ailleurs qu'au Japon, en Chine par exemple.

J'ai passé le mois dernier cinq jours à Hangzhou, ancienne capitale des Song du sud, au sud de Shanghai. Le prétexte était d'accompagner deux professeurs de karate gojuryu de Hong Kong chargés par la gojukai de Tokyo de diffuser leur art en Chine continentale.

Bien sûr on a fait du karate. Mais ce fut surtout l'occasion d'assister à des scènes rappelant les légendes des arts martiaux mais s'appuyant aussi les bases de quelques mythes. Les maîtres du budo forment un petit monde qui aime se rencontrer mais où chacun veut visiblement garder son secret ou ce qu'il croit tel.

Il y avait avec nous un vieux monsieur (il a fêté sur place ses 78 ans) envoyé du Japon comme une autorité es gojuryu, 9<sup>e</sup> dan. Comme je me moquerai un peu de lui, je l'appellerai charitablement K. shihan. Ce vieux monsieur donc, quand il était plus jeune, avait lu un livre publié par un maître chinois qui y exposait un art ressemblant au karate des origines. Intrigué, il s'est mis à sa recherche et a fini par rencontrer l'auteur près de Hangzhou et ce fut le début d'une sorte d'amitié.

Cette année encore, les deux sensei, le Chinois et le Japonais, se sont retrouvés dans une petite ville du centre de la Chine où le second dirige un dojo avec la bénédiction du premier, sous forme d'un grand logo du gojuryu au mur. À les voir discuter en buvant du thé puis autour d'un repas chinois, je pensais à ces photos du début du siècle dernier où Funakoshi, Miyagi et Mabuni, les pères fondateurs de grandes écoles du karate d'Okinawa, sont assis ensemble l'air un peu compassé dans leurs vêtements du dimanche. Tout ça faisait très légende des temps anciens..

Mais que se passe-t-il quand deux maîtres ou prétendus tels se rencontrent? Ils se racontent des histoires de karate - kungfu - wushu mais, selon les profs venus de Hong Kong et qui en étaient à leur quatrième visite en Chine, jamais on ne les a vus échanger de techniques

Pour être franc, le Chinois avait l'air d'une brute et se vantait de mettre la patée à quiconque le défierait. "C'est un Tyson local", m'a-t-on dit.

Quant à M. K, le shihan du Japon, il paraissait plus aimable mais le mythe du vieux sensei dont le savoir quelque peu mystérieux dépasse la technique des experts plus jeunes en a pris un coup à son contact.

M. K. shihan tient encore debout mais avec l'aide de son entourage, car lui-même a confié sa santé au tabac et à l'alcool. Il est quasi confit. À chaque repas, et en Chine on mange toutes les quatre heures (j'exagère à peine), il descendait une bouteille de vin chinois, c'est à dire une sorte de vinaigre à 38 degrés.

Quand il ne boit pas, il fume cigarette sur cigarette, des Mild 7 japonaises. Il lui est arrivé d'en allumer une par le filtre, plongé dans les vapeurs de l'alcool.

Après deux ou trois verres, il pique du nez et sa conversation tombe net.

Je l'ai vu à quelques reprises dans son karategi sur les tatamis, puisque c'est pour cela qu'il était venu, présenté comme autorité morale et référence, 9<sup>e</sup> dan, on croit rêver. Il ne pratique plus guère qu'un karate parlé, incapable de montrer car le corps ne suit pas. Il a voulu un moment esquisser un pas, en passage en shiko dachi du kata seiunchin, on l'a rattrapé au vol en pleine perte d'équilibre qui aurait pu se terminer en fracture du fémur.

Tout cela était un peu pitoyable. Heureusement, j'ai aussi cotoyé de

jeunes Chinois de l'école de Wushu de la province et d'autres de l'université de Hangzhou, une des plus réputées du pays. Enthousiastes, droles, bosseurs.

Leur prof était un ancien champion de kungfu de 28 ans reconverti au karate. Bizarrement, son karate faisait un peu efféminé, une "séquelle" du kung fu et de ses poses acrobatico-artistiques. Mais quelles technique et quelle puissance.

Les étudiants demandaient une chose: comment se battre. Le karate leur paraissait contenir une réponse que le kungfu avait perdu. J'ai mieux compris leur attente après avoir réclamé le dernier soir une petite démonstration personnelle de wushu. Quatre filles ont présenté quatre enchainements à mains nues, épée, sabre et baton. C'était un exercice de virtuosité, avec grand écart à la verticale, un pied au sol, l'autre dans le même plan, montré tout droit au dessus de la tête. Étonnante gymnastique, dont on peut penser qu'elle est si proche de la danse, et si loin du combat.

Jacques Boyer

Xièxie (merci) : c'est le seul mot chinois que la plupart d'entre nous avons réussi à mémoriser au cours de notre séjour de 2 semaines dans l'Empire du Milieu. Pourtant, ce n'est pas faute d'avoir côtoyé les Chinois au plus près qu'il était possible de le faire pour un premier séjour.

Vélo, bus, métro, taxi, train "couchettes dures", nous avons pris tous les moyens de transport utilisés par le commun des Chinois, loin des autocars qui d'ordinaire véhiculent les touristes. Côté cuisine: boui-boui, restaurants ouighours, brochettes, raviolis, soupes aux nouilles au prix imbattable de 3 yuans (la bière était à 2 yuans et 1 yuan fait un peu moins d'un franc), concombres en sauce, pommes caramélisées, ont fait notre bonheur quotidien, sans oublier les succulents canards laqués, découpés devant nous, autre grand moment gastronomique de notre séjour. Même Sacha, la fille d'Alain et benjamine de notre groupe, n'a rien trouvé à redire à ce régime alimentaire local. Précision : elle est américaine.

Dès notre descente d'avion, nous avons été mis dans le bain de la débrouille chinoise : le mini-bus acheté tout spécialement pour notre séjour par M. Wang, notre maître en arts martiaux, est resté en carafe sur la route de l'aéroport! Qu'à cela ne tienne, pas d'énervements pas de panique, nous avons pris le bus jusqu'au centre de Pékin puis nous sommes engouffrés dans plusieurs taxis jusqu'à notre point de chute: la résidence universitaire, située entre le 2ème et 3ème périphérique de la « Capitale du Nord » (Beijing, le nom chinois de Pékin).

Là, bonne surprise, les conditions d'hébergement dans notre résidence (il est vrai réservée aux étrangers) sont tout à fait satisfaisantes. Couple ou célibataire, nous disposons chacun d'une chambre avec accès à

douche-wc sur le palier. Certes, la température de l'eau était parfois capricieuse (je ne me suis jamais autant ébouillantée sous une douche qu'en Chine !), mais on ne va pas en faire un monde. A disposition sur notre table de nuit : le thermos d'eau chaude, élément indispensable de la vie quotidienne en Chine où l'eau potable ne coule pas à tous les robinets. L'eau minérale en bouteille, c'est pour les étrangers. Les Chinois boivent encore essentiellement du thé et même de l'eau chaude.

Sitôt installés, nous voilà repartis louer des vélos. Après quelques tours de clés à molette, juchés sur nos deux roues made in china, nous partons à la découverte du parc situé à quelques rues de là.



Contrairement à l'idée reçue, les bicyclettes ne sont plus majoritaires à Pékin, devenu le royaume de la voiture et des embouteillages. Mais l'épreuve n'est pas si terrible (sauf peut être pour Jocelyne qui a profité de son séjour pour parfaire son apprentissage du pédalier!). Il s'agit toutefois de faire preuve d'une grande détermination : je veux passer, j'ai le droit de passer, je passerai... ouf je suis passée.

Loin de cette jungle où le plus fort est roi, le parc nous offre calme, repos et sérénité. Au guichet d'entrée, les gardiennes tricotent, premier signe que l'on entre dans une autre Chine. D'un pavillon, nous parvient une mélodie accompagnée d'une flûte. Deux à trois personnes chantent des airs traditionnels, d'autres prennent le

relais en entonnant des chants maoïstes. Un peu en contrebas, le lac. Passé le pont, c'est le rendez vous des nageurs. Qu'il pleuve, vente ou neige, notre gentille organisatrice, Béatrice, et ses amis se retrouvent là pour leurs 400 m quotidiens dos crawlé/nage papillon. Malgré les pancartes «interdit de nager et pêcher», les bords du lac sont aussi le lieu de prédilection des pêcheurs à la ligne. Dans ce parc, il n'y a pas d'aires réservées aux enfants avec bac à sable, toboggan et balançoires. D'ailleurs, les enfants on en voit peu, tant la politique de l'enfant unique semble efficace. Taïchi, gymnastique, danse, musique, ce sont surtout les adultes qui ont pris possession de ces lieux et qui leur donnent cette impression de grande douceur.

Hors de ce lieu privilégié, Pékin est une ville où tout change à une allure record. Les vieux quartiers, les hutongs, disparaissent les uns après les autres, aussi vite qu'augmente le prix du m<sup>2</sup>. Avec des chantiers de construction fonctionnant 24 heures sur 24, quelques mois suffisent pour voir sortir de terre un édifice de plusieurs dizaines d'étages. Qu'admireront les touristes dans quelques années ? les grattes-ciels de la Bank of China ou de China Telecom ? Les centres commerciaux comme le « China World Trade Center » ou encore l'« Oriental Plaza », le plus grand centre commercial d'Asie ?

Tout va si vite que même Michel ne retrouvait plus son magasin préféré qu'il avait pourtant encore « dévalisé » en octobre dernier



A première vue, il ne restait plus que la façade devant un trou béant où s'activent des pelleteuses géantes. Mais comme le commerce est plus que jamais une valeur sûre en Chine, le magasin avait juste été déménagé ... à côté.

Heureusement, il reste encore la Cité Interdite et le Temple du Ciel, incontournables sites touristiques que nous nous devions de visiter... à l'instar des dizaines de milliers de Chinois qui comme nous profitaient de leurs vacances du 1er mai pour faire un peu de tourisme.

Lieu où, il y a encore moins d'un siècle, seuls l'Empereur, l'Impératrice, les concubines, favorites et eunuques avaient le droit de pénétrer, la Cité Interdite accueille aujourd'hui des millions de visiteurs sous le regard du « Grand Timonier », Mao Zédong. Une après-midi ne nous a pas suffi pour admirer les merveilles amassées depuis le 15ème siècle (et que les troupes de Chiang Kaïchek n'ont pu emporter lors de leur retrait à Taiwan) dans les 9999 pièces du site. De même, il nous était difficile d'appréhender la symbolique de cet endroit magique où chaque bâtiment a été construit sur les conseils d'un géomancien, pratique toujours en cours aujourd'hui lors de l'édification d'un gratte-ciel.



A la sortie de la Cité Interdite, par la porte sud, on surplombe légèrement la place Tien An Men et la foule qui s'y masse. Tien An Men, c'est 10 fois la place de Concorde.

Là, on touche du doigt le gigantisme de ce pays qui compte à lui seul 1,3 milliard d'habitants, soit un cinquième de la population mondiale. Mao a fait construire cette place et y a fait défiler un million de Gardes Rouges lors de la Révolution Culturelle. En 1989, Tien An Men a été le centre des manifestations estudiantines réprimées dans le sang par les autorités. Aujourd'hui, en ces journées printanières, des milliers de promeneurs profitent de leur congé. Enfants et adultes s'amuse avec leur cerf-volant.

Xavier a été notre guide pour la visite de la Grande Muraille, à une heure de route au nord de Pékin. Ce court trajet a été l'occasion d'apprécier la témérité des Chinois au volant. Sur une route à trois voies, imperturbable, notre mini-bus roule à toute vitesse sur la voie centrale, même si des bolides le doublent sur la droite et/ou sur la gauche... On nous assure que l'on ne craint rien... peut-être... mais quelle frayeur !



Seuls enfin, nous découvrons les splendeurs de la Muraille. Xavier connaissait une autre entrée que celle utilisée par la horde de touristes. Souvent comparé à un long dragon, ce rempart suit les crêtes des montagnes à perte de vue (6.500 km). La promenade est sportive : on monte, on descend des milliers de marches de taille inégale. Heureusement les tours de guet nous permettent de reprendre un peu notre souffle. Censée protéger le pays des Barbares, la Grande Muraille est aujourd'hui envahie de touristes, du moins dans la partie très visitée de Badaling

Magasins de souvenirs, téléphérique, parkings, les autorités



locales innovent encore avec des constructions très kitsch. A éviter absolument.

Autre moment fort du séjour : notre escapade au monastère bouddhiste de Shaolin, haut lieu des arts martiaux. Situé dans la province du Henan au centre de la Chine, à 600/700 km au sud de Pékin, nous avons mis 11 heures en train de nuit, autant dire que nous avons eu le temps de profiter de la compagnie des autres voyageurs.



Dans les trains chinois, il existe deux sortes de classes : « couchettes dures » et « couchettes molles ». Ces dernières sont comparables à nos compartiments 1er/2ème classe. En revanche, rien ne s'apparente ici aux « couchettes dures ». Il s'agit d'un wagon rempli de couchettes, une soixantaine en tout, avec une allée dans laquelle circulent en permanence des chariots poussés par les employés des chemins de fer qui proposent des pique-niques à la Chinoise : concombre, saucisses sous plastique, cacahuètes, soupes aux nouilles lyophilisées, bière, ananas, etc.

A 22h30, extinction des feux : tout le monde est prié de dormir (pas de lumière individuelle pour ceux qui souhaiteraient lire) et à 6h30, réveil en musique.

Nous avons été l'attraction de notre compartiment. Dès que Béatrice a lié conversation, nos voisins de couchette l'ont pressée de questions. D'où venions-nous ?

Où allons-nous ?



Nous mêmes avons été intrigués par nos voisins. Un gamin de 4-5 ans est tombé trois fois du haut de sa couchette sans que les parents n'essayent de calmer ce fils turbulent : l'enfant est roi en Chine. Juste à côté de nous, une jeune fille a passé la soirée le nez sur son portable à en pianoter les touches. Envoyait-elle sms sur sms ou essayait-elle un nouveau jeu ? Mystère.

Sur la couchette en face, comme dans un autre monde, un homme âgé, resté alité pendant le voyage, a fait l'objet de toutes les attentions de son fils. Ce dernier lui a préparé son dîner, l'a accompagné aux toilettes, lui a apporté son thé. Une fois qu'il eut terminé avec son père, il s'est occupé de sa mère, lui préparant également son dîner, une soupe de nouilles lyophilisée.

Arrivés à Lyoyang, nous sommes partis visiter les grottes de Longmen, sous un crachin persistant. Puis direction la ville de Shaolin et ses écoles d'arts martiaux. Dix milles élèves à partir de l'âge de 4 ans y suivent un entraînement draconien

Beaucoup deviendront des policiers mais certains feront une carrière au cinéma. Tous les soirs, regroupés sur une place, plusieurs centaines d'étudiants assistent à une séance de cinéma en plein air. Au programme : des films de kung fu.

Retour à Pékin. Pour les retardataires, il est encore temps de courir les magasins, de dévaliser les pharmacies en baume du tigre, de dénicher CD et DVD pirates et... d'acheter des valises pour emporter le surplus de bagages.

Enfin, on ne pouvait pas quitter la Chine sans que l'un d'entre nous mette en pratique sa connaissance du karaté. L'honneur en est revenu à Mimi. Dans le marché ouïghour situé à proximité de notre résidence, tandis qu'elle faisait ses dernières emplettes, un homme a tenté de lui voler son portefeuille. Ni une ni deux, elle l'a pris au collet. L'homme est resté pétrifié sur place... une femme lui faire ça! Mimi n'en est pas revenue elle-même.

Tant d'émotions, de découvertes, de souvenirs peuplent désormais nos esprits.

La « grue à tête blanche et au visage d'enfant », (\*) sans qui ce séjour n'aurait pas été possible, a réussi à nous faire partager sa passion.

Un immense merci..



Arielle Verley

(\*) ChengYu : petite histoire dont le résumé est inscrit en titre par 4 caractères chinois

鹤发童颜

## Compte Rendu du Stage de karaté et Kobudo animé par Zenei OSHIRO, 7ème dan Goju-ryu et Kobudo

Ah ce stage d'AMIE avec Maître OSHIRO ! Que de souvenirs !

Parti le samedi de Cherbourg, me voilà chez mon ami Eric, dans la banlieue rouennaise devant un apéro. Après un repas bien arrosé et un digestif, nous regardons la télé... du Go-Ju Ryu, eh oui, les veillées d'armes, c'est ça.

Dimanche 7 h, 7 h 15, nous voilà partis à Paris, à Charenton en fait, car Papy (Alain) m'avait dit « comme d'habitude » donc nous voilà à 9 h devant le dojo de Qwan Qui do, bientôt rejoints par Thierry, un autre ami élève qui avait pris le train d'Avignon et enfin Lionel et son élève que j'avais averti par téléphone.

9 h 20, toujours personne, l'inquiétude me gagne, je téléphone à Papy... qui bien évidemment n'est pas chez lui, puis à Satoni la femme d'Oshiro qui est toute surprise et me dit avec son charmant accent « mon mari n'est pas là, il donne un stage dans le 16è ». « Dans le 16è, tu es sûre ? Mais où ? »

« D'je ne sais pas du tout, désolée » Heureusement mes amis ont tous des portables, j'appelle Jef Herdouin qui a l'adresse du gymnase dans le 16è. Ouf, ya plus qu'à trouver, C'te P.. de rue, longue de 50 m, pas toujours facile pour des pauvres provinciaux souvent perdus dans la toile d'araignée parisienne. Eric en bon commercial toujours muni d'un plan, nous aide à localiser la ruelle en question.

Je prends la direction des opérations, sans Lionel et son élève qui préfèrent ne pas s'aventurer dans le 16è où, disent-ils, il est impossible de se garer – ce qui s'avérera exact.

Enfin nous voilà arrivés, après une dernière hésitation : il y a deux gymnases dans cette modeste rue. Et comme l'événement n'était pas annoncé aussi clairement qu'une Nuit des Arts Martiaux au POPB...enfin à 11h00, nous sommes en kimono dans la salle de Gymnase.

En tout, nous sommes 12 participants à ce stage dont la moitié sont des élèves de Maître Oshiro. Sujet du jour le kata Sanchin. Séance de décorticage : la position, la transition d'un pas à l'autre, la respiration, les phases de contraction et de décontraction, la position des avants bras et des coudes. Tout y passe et y repasse avec la patience et la précision dont Maître Oshiro sait faire preuve quel que soit le niveau de son auditoire. Vu le peu de participants, chacun a droit à un cours particulier. Normandy-San (votre serviteur) ayant eu, me semble-t-il, un régime de faveur.

Dans Go-ju il y a ju et ça vient après Go et ce n'est pas un hasard. Il faut d'abord trouver la force mais une fois que c'est acquis, il faut ressentir le relâchement. Le secret de la disponibilité en combat est la conséquence du relâchement, le secret de l'explosivité vient quant à lui de la différence de potentiel entre plein et relâchement – pleine contraction et plein relâchement.

Quiconque me connaît depuis longtemps n'est pas sans savoir que l'état de « pleine contraction et pleine crispation », ça va, je connais. Dans le registre « Fort, plus fort, encore plus fort », j'ai beaucoup donné...

Maître Tokitsu entre 1988 et 1990 et Maître Oshiro depuis 1990 m'ont fait prendre conscience de cet état et ont entrepris

un travail de détente, or Maître Oshiro est sur le point d'avoir réussi.

Durant notre travail sur la décontraction, il me dit « ça y est presque » (donc ça n'est pas encore ça mais bon !) « il ne manque plus qu'un petit quelque chose »

Seuls ceux qui travaillent ou ont travaillé avec un maître japonais peuvent apprécier ces quelques mots comme un encouragement ou un compliment ! car, Dieu qu'ils sont avares de compliments, puisque ce n'est jamais parfait (seul Dieu...) c'est donc perfectible, et si c'est perfectible pourquoi dire que c'est bien, il n'y a qu'à dire que ça pourrait être mieux ! Pour des individus de mon espèce, qui donnent l'impression d'assurance et qui en fait ne sont jamais sûrs d'eux.. c'est parfois décourageant ! Mais avec un petit « tu y es presque » on en reprend pour dix ans !

Depuis, nous avons retrouvé le chemin de notre Dojo, deux fois par semaine, mes « élèves supportent mes réflexions telles que : « ça s'améliore, tu es sur la bonne voie, mais ça n'est pas encore ça » acculturation oblige !

Je vais encore aller souffrir une semaine à Vichy à entendre : « relâches tes épaules, respire avec ton ventre ». Nous avons même le projet de retourner à Okinawa voir Maître Kyuna le maître de Maître Oshiro.

Dire que s'il n'y avait pas eu le karaté, j'aurais peut être pu avoir de l'argent pour aller à Las Vegas, quel gâchis !

Merci à l'association Amie pour ce stage et Merci Zenei pour ta patience.

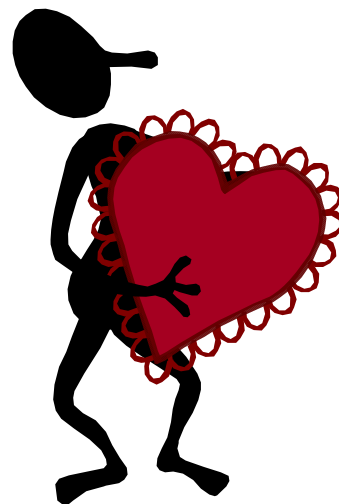
Jean Paul BERTIN

Ps du Président :

Merci Jean-Paul pour ce petit récit de ce stage avec Oshiro et désolé pour la mauvaise coordination. Nous t'attendons pour les prochains stages, « comme d'habitude » dans le 16eme arrondissement de Paris, au Gymnase des Bauches, tu sais..... dans la petite rue des Bauches.

-----

### NOS COUPS de COEUR



**On a aimé**

*Le Restaurant Sinorama  
(avenue de Choisy dans le  
13ème) (réunion préparatoire au  
voyage en Chine) où nous avons  
été accueillis comme là-bas*



**INFOS, INFOS, INFOS,  
INFOS**

**AMIE 2002/2003**

Stage de karaté animé par  
Pierre PORTOCARRERO  
17 Novembre 2002

Stage animé par Georges  
CHARLES le 12 janvier 2003  
thème à confirmer

Stage animé par Pascal PLEE

Le 25 mai 2003

**En attente :**

Stage de Kenji Tokitsu

(date et thème à confirmer)

Karaté avec Jacques

VIEILLARD et Abou

KOUROUMA (3ème dan, BEES

1) le samedi 15 juin 2002 à

BOUGIVAL (78) avec

l'Association Sportive de la

Banque de France (09h30 -

12h00 et 14h30-17h00)

"Camp d'été de la ligue de Basse

Autriche" du 14 au 18 août 2002

avec 12 intervenants Goju-Ryu,

Shito-ryu, Wado-ryu, Shotokan,

Chi kung, Tae bo, entraînement

aux chutes ... à Wilhemburg

(Autriche). Entraînement d'une

heure et demie par discipline de

9h à 13h30 et de 16h30 à 19h30.

16ème stage d'arts martiaux

KARATE-DO, JU-JITSU et

CHANBARA du 26 au 31 août

2002 à St Malo, avec Eric

CANDORI ( professeur breveté

d'état 1er degré, BEESAPT, 2ème

dan Ju-Jitsu ancien international),

Abdou FEKKAK ( professeur

breveté d'état 1er degré, 5ème

dan Karaté Shotokan ancien

international), Jacques

FONFREDE ( professeur breveté

d'état 2ème degré, 6ème dan

chanbara, expert de karaté), Abdé

JOUDANI ( professeur breveté

d'état 1er degré, BEESAPT, 4ème

dan Karaté Shotokan ancien

international), Jacques

VIEILLARD ( professeur breveté

d'état 3ème degré, 3ème dan

karaté Shotokan, 1er dan

chanbara, formateur d'éducateurs

sportifs). Entraînements sur la

plage, en forêt et en dojo.

Préparation physique et mentale

Initiation gratuite au yoga et au  
tai-chi-chuan.