

Le prochaine édition du  distribuée en tous-ménages paraîtra **JEUDI 1er AVRIL**

JA Bienne No 10 Jeudi 18 mars 2010

# Le Progrès Courrier

Fr. 1.20 TOUS LES JEUDIS, L'INFORMATION LOCALE

### SOMMAIRE

- **Tramelan**
- PAROISSE RÉFORMÉE** 3
- Soupe œcuménique de carême*
- MUNICIPALITÉ - PROMOTION-RÉGION** 3
- Rectificatif de la municipalité*
- CINÉMATOGRAPHE - CONNAISSANCE DU MONDE** 4
- Les Touareg au Cinématographe*
- BUDOKAN-CLUB** 4
- Grande première pour le Budokan*



Photo: Michel Bourjal

Jeudi 18 mars 2010 4 Le Progrès/Courrier

## BUDOKAN-CLUB

### Grande première pour le Budokan

Soirée exceptionnelle vendredi dernier à la Halle du CIP où le Budokan Tramelan organisait un stage de karaté-do dispensé par le maître Frédéric Mizzi. Une première en la matière.

Indiscutablement le Budokan-Club local du président Alain Mathez a frappé un grand coup en accueillant pour la première fois dans la région un «Sensei» de karaté-do en la personne du maître Frédéric Mizzi, 5e Dan et expert en tai-chi et qi-gong. Domicilié sur l'île de la Réunion, l'Auvergnat d'origine Frédéric Mizzi était de passage en France pour animer, comme il le fait depuis une dizaine d'années, des stages de karaté. Grâce aux liens d'amitié que le président Alain Mathez a tissé avec les clubs voisins de Franche-Comté, l'un de ces stages a pu se dérouler pour la première fois de l'autre côté du Doubs. Une véritable aubaine qu'une soixantaine de karatéka en provenance des clubs français de Soloncourt, Lure, Mandeure, Belfort, ainsi que de Bienne et Tramelan, n'ont bien sûr pas manqué. Travailler sous les ordres de Frédéric Mizzi, reconnu pour le savoir qu'il a acquis en 30 ans de pratique professionnelle est unique. Il faut savoir que le professeur de la Réunion a été l'élève des maîtres japonais Mabuni Kenel et Nakahashi Hide Tochi. Il est ensuite devenu disciple direct de Maître Bi Zheng et Bernard Sautarel.

Bref, une référence dans le milieu en Europe. Lors du stage de Tramelan il a tout d'abord enseigné aux enfants (près d'une trentaine), les techniques de base du Kata. Les adultes parmi lesquels on recensait plusieurs professeurs ont travaillé plus spécifiquement les techniques de déplacements et l'approche dans l'optique du combat. Quand on demande à Frédéric Mizzi si le karaté est un sport de défense? La réponse a vite éclairé notre ignorance. «Le karaté, comme tous les arts martiaux d'ailleurs, n'est pas un sport c'est un art de vivre où l'on utilise son corps comme moyen d'expression. Le karatéka travaille les techniques du combat dans un esprit de paix et pour acquérir une confiance inébranlable en soi. Il respecte toujours l'intégrité de son adversaire et contrôle les coups qui, s'ils étaient lâchés, seraient souvent mortels.» Ce stage nous a laissé une forte impression quant à la discipline, la concentration, l'écoute et la formidable maîtrise et précision des gestes. (mb)



**Le maître Frédéric Mizzi a enseigné son art aux karatékas de la région.**  
Bourquill

# LE JOURNAL **arc**

DEPUIS 1863 DU JURA PRESSE

Mardi 16 mars 2010 • N° 62 • CHF 2.50 • www.journaldujura.ch

TRAMELAN

## Une première pour le club de karaté

Le Budokan-Club du président Alain Mathez a frappé un grand coup vendredi dernier à la halle du CIP en accueillant un «sensei» de karaté-do en la personne du maître Frédéric Mizzi, 5e dan et expert en tai-chi et qi-gong. >>> PAGE 8



## JURA BERNOIS

TRAMELAN

# Un maître sur le tatami du Budokan

Soirée exceptionnelle vendredi dernier à la halle du CIP, où le Budokan Tramelan organisait un stage de karaté-do dispensé par le maître Frédéric Mizzi. Une première en la matière.

MICHEL BOURQUI

Indiscutablement, le Budokan-Club local du président Alain Mathez a frappé un grand coup en accueillant pour la première fois dans la région un «sensei» de karaté-do en la personne du maître Frédéric Mizzi, 5e dan et expert en tai-chi et qi-gong. Domicilié sur l'île de la Réunion, l'Auvergnat d'origine était de passage en France pour animer comme il le fait depuis une dizaine d'années, des stages de karaté. Grâce aux liens d'amitié que le président Alain Mathez a tissés avec les clubs voisins de Franche-Comté, l'un de ces stages a pu se dérouler pour la première fois de l'autre côté du Doubs.

Une véritable aubaine qu'une soixantaine de karatékas en provenance des clubs français de Soloncourt, Lure, Mandeure, Belfort ainsi que de Bienne et Tramelan n'ont bien sûr pas manqué. Travailler sous



STAGE Quand le maître Frédéric Mizzi enseigne son art aux karatékas de la région.

(MICHEL BOURQUI)

les ordres de Frédéric Mizzi, reconnu pour le savoir qu'il a acquis en 30 ans de pratique professionnelle, est unique. Il faut savoir que le professeur de la Réunion a été l'élève des maîtres japonais Mabuni Kenji et Nakahashi Hide Tochi. Il est ensuite devenu disciple direct

de maître Bi Zheng et Bernard Sautarel. Bref, une référence dans le milieu en Europe.

Lors du stage à Tramelan, il a tout d'abord enseigné aux enfants (près d'une trentaine), les techniques de base du kata. Les adultes, parmi lesquels on recensait plusieurs professeurs, ont travaillé plus spécifiquement les techniques de déplacements et l'approche dans l'optique du combat. Quand on demande à Frédéric Mizzi si le karaté est un sport de défense, la réponse a vite éclairé notre ignorance: «Le karaté, comme tous les arts martiaux

d'ailleurs, n'est pas un sport. C'est un art de vivre où l'on utilise son corps comme moyen d'expression. Le karatéka travaille les techniques du combat dans un esprit de paix et pour acquérir une confiance inébranlable en soi. Il respecte toujours l'intégrité de son adversaire et contrôle les coups qui, s'ils étaient lâchés, seraient souvent mortels.

Ce stage a laissé une forte impression à tous les participants quant à la discipline, la concentration, l'écoute et la formidable maîtrise et précision des gestes. /MSB

«Le karaté n'est pas un sport. C'est un art de vivre où l'on utilise son corps comme moyen d'expression.»

Frédéric Mizzi

## Seloncourt L'unité du karaté



■ Un stage dirigé par Frédéric Mizzi, expert en arts martiaux et organisé par Pascal Bricchi, professeur 4<sup>e</sup> dan.

C'est l'histoire d'une amitié sans faille entre Pascal Bricchi et Frédéric Mizzi, professeur de karaté shito ryu à l'Académie La Croche-de-Saint-Paul, disciple direct de Maître Mabuni Kenei, professeur diplômé d'état, ex-international, ceinture noire 5<sup>e</sup> dan et arbitre national... L'histoire d'une même passion partagée qui, depuis 14 ans, conduit l'expert en arts martiaux installé à l'Île de la Réunion, à arpenter les clubs de la région (Seloncourt, Mandeuve, Danjoutin, Lure, Tramelans) pour transmettre la tradition de l'école shito ryu karatédo et initier un tout autre public composé principalement de la gente féminine, à la pratique du qi gong, une discipline énergétique chinoise, un art de bien-être par excellence. « Être présent à soi-même, développer et augmenter la conscience de l'énergie qui circule en soi, autour de soi, considérer l'autre comme un partenaire, sujet à une progression réciproque tant sur le tatami

que dans la vie, et envisager le quotidien, toujours d'une manière positive ». En d'autres termes, « Créer l'harmonie pour vivre mieux », tel était le message de Frédéric au-delà du programme technique offert sur le stage organisé sur quatre jours la semaine dernière.

Cette série de leçons proposées par Frédéric dans la région et jusqu'en Suisse, réunissant plus de 200 participants, s'est conclue samedi, pour une première, au complexe sportif de l'Axone de Montbéliard, en présence du Président de ligue de Karaté Jean-Paul Bobillier, qui s'est félicité d'un tel succès. Tous ont tenu à remercier l'école de combat Seloncourtoise à l'origine de l'évènement, la Communauté d'Agglomérations du Pays de Montbéliard, la Ligue de Karaté de Franche-Comté et tous les clubs participants.

Un tel succès ne peut être que reconduit et rendez-vous est déjà pris pour une 15<sup>e</sup> édition la saison prochaine.

## Questions à

### Frédéric Mizzi

ceinture noire, 5<sup>e</sup> dan, de karaté shito-ryu

## « Un travail beaucoup plus intérieur »



■ Un stage était proposé hier à l'Axone. Photo Francis REINOSO

### Qu'est-ce que le karaté shito-ryu ?

Un karaté très souple, plus détendu. J'accompagne toujours mes stages de séances de qi-gong. Elles permettent un travail beaucoup plus intérieur. En pratiquant du karaté shito-ryu, il est plus facile de trouver des passerelles avec des disciplines telles que le qi-gong. Toutes deux sont complémentaires.

### Quels sont ses bienfaits ?

On acquiert progressivement des ressentis qui permettent de s'ouvrir davantage aux autres. On change intérieurement. Nous sommes dans une société de consommation, on veut tout et tout de suite. Avec ces arts martiaux, nous évoluons. On gagne une grande force. Les apports sont extraordinaires sur la santé physique, la détente. On se tonifie en douceur. L'énergie circule plus facilement.

- **Habitant à la Réunion,**

### vous revenez tous les ans dans notre région pour animer des stages. Ce n'est pas lassant ?

Au contraire, cela me permet de voir comment les karatékas évoluent dans leur pratique. Je peux les suivre, les conseiller. Je peux aussi observer les débutants afin qu'ils commencent avec des bonnes bases. Aucun stage n'est identique. Enseigner est toujours un plaisir.

### Propos recueillis par Aude LAMBERT

☛ Le stage de karaté shito-ryu avait lieu pour la première fois à l'Axone, grâce (précisent les organisateurs) à la CAPM. Il est proposé par L'école de combat seloncourtoise. Depuis quelques années, il se déroule en plusieurs endroits - et sur plusieurs jours - afin de rencontrer les autres adeptes de karaté shito-ryu (cinq écoles dans le grand est et en Suisse, dont fait partie le club de Seloncourt, sont regroupées en amicale). Hier, il a réuni une trentaine de personnes.

## Karaté Stages de clubs et de Ligue très suivis à l'Axone

Samedi et dimanche se sont déroulés deux stages de karaté à la salle des arts martiaux de l'Axone : le premier, un stage de shitoryu, à l'intention des athlètes francs-comtois des clubs, dirigé par Frédéric Mizzi, 5e dan de karaté et maître du qi gong ; le deuxième, un stage de Ligue, suivi par l'élite régionale.

Ce deuxième stage a été animé par l'entraîneur de Ligue Jacques Jaillot. Il s'agissait d'un entraînement préparatoire aux championnats de France des ligues kata et kumité qui aura lieu dimanche 21 mars à Dijon, mais également pour les quarts de finale individuels du championnat de France seniors inter-régions Champagne-Ardenne, Alsace-Lorraine et Franche-Comté, programmés à la Halle du Parc des Sports de Sochaux le dimanche 27 mars. « Sur les deux stages, près de 150 personnes ont participé », a



Un stage de karaté dirigé par Frédéric Mizzi puis par l'entraîneur de la Ligue de Franche-Comté Jacques Jaillot ce week-end à l'Axone.

Photos Claude Barth

précisé Jean-Paul Bobillier, président de la Ligue de Franche-Comté. « Avec un outil de travail aussi performant que cette salle des arts martiaux de l'Axone, nous devons nous efforcer de rééditer le plus sou-

vent possible ce genre d'intervention en alternant avec Besançon ».

Était également sur les lieux dimanche matin, le directeur technique de Ligue Richard Trucchi.

CLB.



SP03