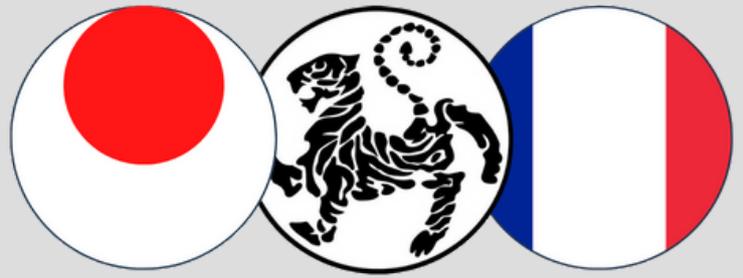




JAPAN KARATE ASSOCIATION  
BOULOGNE



JKA FRANCE SHOTOKAN KARATE

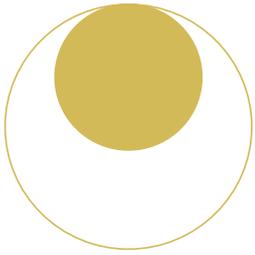
# NAKA Shihan

7ÈME DAN JKA

DU 12 AU 15 DECEMBRE 2024  
BOULOGNE SUR MER ( FRANCE )

XMAS GASSUKU 2024



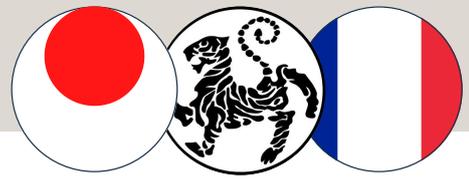


# SOMMAIRE

---

- 1** Introduction : Présentation du stage sous l'égide de JKA FSK (FR002) avec Naka Sensei.
- 2** Jeudi : Small Group Training : Enseignement exclusif pour 40 ceintures noires, déjeuner convivial au Golf de Wimereux.
- 3** Gasshuku : Vendredi à Dimanche : Près de 250 participants, approfondissement du budo karate et convivialité.
- 4** Samedi après-midi : Examens : Tests Dan et qualifications JKA.
- 5** Samedi soir : Sayonara Party : Soirée festive sous le thème "tout en chanson".
- 6** Dimanche matin : Kata : Travail technique et perfectionnement des Heian, Tekki, Bassai Dai, et autres kata avancés.
- 7** Participation internationale : Karatékas venus de toute l'Europe et des régions de France.
- 8** Conclusion : Rendez-vous en décembre 2025 pour une nouvelle édition.





# 1. Sous l'égide de JKA FSK (FR002) , le Xmas Gasshuku 2024 , dirigé par Naka Sensei , s'est déroulé à Boulogne-sur-Mer dans une ambiance studieuse et conviviale.

## Jeudi - Formation en petit groupe

La journée du jeudi a été dédiée au Small Group Training , réunissant 40 ceintures noires dans le dojo traditionnel de jKA BOULOGNE : Deux séances de 1h30 , assurant une continuité pédagogique de haut niveau.

L'enseignement de Naka Sensei s'est concentré sur :

- Les déplacements *nebari* , fondamentaux pour la stabilité.
- Le dépassement des techniques classiques ( waza ) pour les ancrer dans l'utilisation du squelette et du centre de gravité.

La pause déjeuner a permis aux participants de se retrouver autour d'un repas convivial dans le cadre dépaysant du restaurant du golf de Wimereux , renforçant les liens entre pratiquants.



## 2. Vendredi à Dimanche : Le Xmas Gasshuku

Le week-end a laissé place au Xmas Gasshuku , placé sous le thème du Budo Karate , avec un record de participation :

- 184 pré-inscrits , et avec les inscriptions sur place, près de 250 participants ont foulé le parquet du Palais des sports Damremont de Boulogne-sur-mer

Sous les consignes rigoureuses de Naka Sensei , les pratiquants ont approfondi :

- L'utilisation du centre de gravité pour générer de la puissance et de l'efficacité.
- Le détachement de la force musculaire brute, invitant chacun à viser une ambition plus élevée dans son karaté.

S'appuyant sur des concepts historiques et des principes biomécaniques , Naka Sensei a démontré le lien entre ces fondamentaux et leur efficacité en kumite , inspirant tous les participants. L'organisation sans faille de la Team JKA Boulogne a permis à chacun de déjeuner sur le site du stage, favorisant les échanges et la convivialité.







### 3. Samedi Après-midi : Examens et Sayonara Party



- L'après-midi a été dédié aux examens de grades DAN et aux qualifications d'instructeurs, juges et examinateurs , un moment solennel et décisif pour de nombreux pratiquants.
- La soirée a été marquée par une Sayonara Party festive , placée cette année sous le thème "Tout en chanson !" . Prise de vue photo, repas de circonstance, et ambiance chaleureuse ont rythmé cette soirée mémorable.



## 4. Dimanche Matin : Kata et Précision Technique



Le dimanche matin, Naka Sensei a guidé les participants dans une vérification rigoureuse des postures, de l'équilibre et des techniques dans les katas. Les pratiquants ont revisité avec précision les Heian , Tekki , Bassai Dai , Kanku Sho , et Meikyo , un moment enrichissant pour clore cette scène d'exception.





## 5. Une Aventure Européenne



Venus de Suisse , Belgique , Allemagne , Angleterre , Espagne , Luxembourg , et de toutes les régions de France , les participants ont quitté Boulogne-sur-Mer avec des sensations corporelles renouvelées et des souvenirs mémorables.

Un rendez-vous est déjà pris pour décembre 2025 , afin de continuer cette belle aventure sous le signe de l'excellence et du partage.

🙏🌟 **Merci à tous et à très bientôt !** 🌟🙏

**Philippe  
MAQUAIRE**

**6ème dan JKA  
Instructeur JKA FSK**

公益社団法人  
**日本空手協会**  
Japan Karate Association

Under the exceptional direction of Naka Sensei and organized under JKA FSK (FR002), the Christmas Gasshuku 2024 took place in Boulogne-sur-Mer

**Thursday: Small Group Training** : The first day was devoted to a Small Group Training session, bringing together 40 black belts in the traditional dojo of the JKA Boulogne. Two sessions of an hour and a half, ensuring consistency. Naka Sensei's teaching focused on: nebari movements, going beyond classical techniques (waza) by using the skeleton and the center of gravity rather than relying on muscular strength.

Participants enjoyed a friendly lunch break in the picturesque setting of the restaurant of the Golf Club de Wimereux, thus strengthening the camaraderie between participants.

### **Friday to Sunday: Gasshuku**

The weekend marked the beginning of Gasshuku, centered around the theme of Budo Karate, with a record turnout: 184 pre-registrations, with on-site registrations bringing the 250 participants.

Under Naka Sensei's meticulous instruction, practitioners delved into:

- Leverage
- Moving away from raw muscular strength,
- Drawing on historical concepts and biomechanical principles, Naka Sensei demonstrated the practical connection between these fundamentals and their effectiveness in kumite, leaving participants

The flawless organization of the JKA Boulogne team allowed participants to enjoy on-site meals, fostering an atmosphere of connection and conviviality.

### **Saturday Afternoon: Exams and Sayonara Party**

The afternoon was dedicated to DAN grade exams and \*qualifications for instructors, judges and examiners, a pivotal moment for many participants.

The evening was punctuated by a lively Sayonara Party, themed "All in Song!". The event included a photoshoot, a festive dinner and a warm and lively atmosphere that made it truly unforgettable.

### **Sunday morning: Kata and technical precision**

On Sunday morning, Naka Sensei guided the participants in a thorough review of the postures, balance and techniques of the katas. The participants revisited katas such as Heian, Tekki, Bassai Dai, KKanku Sho and Meikyō, closing the stage on group picture.

### **An European adventure**

Practitioners from Switzerland, Belgium, Germany, England, Spain, Luxembourg and all other countries France left Boulogne-sur-Mer with renewed health

The next appointment is already set for December 2025.

🍷🌟 Thank you all and see you next year! 🌟🍷

Philippe Maquaire  
JKA France Shotokan Karate  
General Manager

