



LEONARD

381. du GAL. de GAULLE
45100 SE/JEAN LE
BLANC

FRANCE SHOTOKAN Association sans but lucratif 12, rue Saint Jean Baptiste de la Salle 75006 PARIS 273 26

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

EDITORIAL

" La chance qu'il faut savoir conserver "

Lorsque nous avons présenté les candidats marseillais à la ceinture noire technique, version Fédération, nous ne nous attendions certes pas à un triomphe, mais nous avons tout de même été surpris par l'ampleur du désastre : pas un des nôtres n'a franchi le cap du kata favori qui constitue la première épreuve de l'examen. Depuis, nous avons décidé d'établir des contacts avec la Fédération, un peu pour faire connaître notre existence en tant que club de karaté et dans la mesure du possible, faire admettre notre façon de travailler car nous avons donné, je crois, l'impression de pratiquer une toute autre discipline que le karaté Shotokan. J'ai inauguré ces contacts cette saison par le biais de l'Ecole des Cadres que je prépare et en participant à l'arbitrage des compétitions et autres manifestations de Ligue.

Ce n'est pas de cette expérience que je voudrais vous parler mais plutôt de la leçon que j'en tire en cette fin d'année. Au risque de paraître chauvin aux yeux de certains débutants qui se posent des questions sur notre façon de travailler - et je crois qu'il y en a -, je tiens à affirmer que nous avons bien de la chance d'appartenir à France Shotokan. Croyez-moi, ce n'est pas un jugement né de l'habitude ou du manque d'ouverture, mais compte tenu des relations que j'ai pu avoir avec tous les responsables de clubs que j'ai côtoyés cette année, j'en déduis que nous possédons trois éléments que l'on ne retrouve, je crois, nulle part ailleurs :

- 1 - nous avons la chance de travailler avec Maître Ohshima,
- 2 - nous avons dans notre école, un échantillon de grades qui vont de la ceinture noire au 5ème Dan et qui ont tous

un point commun, c'est qu'ils sont attribués par la même personne. Ceci est extrêmement important, car sous peine de remettre en question l'objectivité ou les critères du jugement de Maître Ohshima, on peut être assuré de la valeur des grades qui nous sont attribués et en même temps, savoir quel est le travail à faire pour parvenir au grade suivant. Ainsi tombent les barrières ; il n'y a pas de valeurs inaccessibles, de monstres, de " bêtes ", (j'entends d'ici des ricanements parisiens), il y a un chemin à parcourir avec des repères très précis, sa propre personnalité et sa volonté pour en franchir les étapes,

3 - les enseignants chez nous sont bénévoles.

Je crois qu'on n'insistera jamais assez sur l'importance de ce point si l'on veut éviter au niveau de chaque club, les compromissions ou les faiblesses dans la manière de transmettre ce que nous avons appris. Je crois que si l'on n'attend rien d'autre du karaté que ce qu'il peut nous donner sur un tapis ou dans la vie par son contenu, nous pourrions éviter de fausser un enseignement en partant d'un préjugé par des préoccupations d'ordre pécuniaire.

Je n'ai pas insisté sur le premier point : le fait de travailler sous la direction de Maître Ohshima, car si l'on peut parler de " chance ", c'est seulement de ce point qu'il s'agit : la rencontre de Daniel avec Maître Ohshima a été pour nous tous une chance. Le reste nous appartient il ne tient qu'à nous de pouvoir conserver cette chance, d'en avoir la volonté. Je disais au début qu'il est important que les ceintures blanches prennent conscience de cela ; nous venons de terminer un stage spécial à Marseille qui a pu paraître un peu dur physiquement pour certaines d'entre elles et peut-être à certains moments, se sont-elles demandé : " mais à quoi ça sert de travailler comme ça ? " A défaut de réponse précise à cette question, j'espère que ce que je viens de dire peut constituer un témoignage encourageant de la part d'un ancien qui pour avoir regardé ailleurs - par nécessité - ne s'en

trouve que plus renforcé dans ses convictions.

Et les anciens ?? Eh bien, je crois que ce témoignage peut aussi s'adresser à eux lorsque la tendance est au relâchement, car, que nous le voulions ou pas, nous restons pour nos juniors l'exemple à suivre et nous devons aussi à nos seniors d'essayer de transmettre ce qu'ils ont mis des années à essayer de nous faire entrer dans le crâne.

Paul DAHAN
Marseille.

LE FOOTING COMMENT S'ENTRAINER ?

Aux Etats-Unis, le " Jogging " est devenu une activité aussi banale que de se rendre au supermarché. Pourtant, le phénomène n'est pas seulement américain et s'il existe en France des champions de haut niveau depuis plusieurs décennies, c'est tout récemment que le phénomène s'est répandu dans la masse. Certains parmi vous font partie de cette masse et il serait bon que celle-ci augmente mais attention, pour les débutants comme pour les soi-disant chevronnés, des précautions doivent être prises. Le footing, pourquoi ? Comment le pratiquer, comment s'améliorer ? C'est à ces questions que je vais essayer de répondre, dans le cadre du karaté, par cet article qui demandera d'autres développements.

Ce n'est pas par hasard qu'en Californie, par exemple, tant d'hommes et de femmes courent. Il ne s'agit pourtant pas de sacrifier à une mode. L'athlétisme, sport de base, vise à développer des qualités de vitesse, de force, de détente qui ont toutes comme point commun de faire travailler le coeur. Pour nous, pratiquants de karaté, nous constatons que nous avons maintes occasions de nous essouffler au cours des Ki-hon ou des Kumitès. C'est que notre coeur rentre en jeu. Les problèmes cardiaques sont donc communs à tous les sports : améliorer le rendement du coeur ne peut donc être que bénéfique à la pratique du karaté.

Un débutant qui s'essouffle peu pourra aller bien plus loin dans son entraînement : ses progrès seront plus rapides. Une ceinture noire supportera mieux les stages spéciaux ou les combats rapprochés où l'essoufflement est maximum. Quant au boxeur, c'est pour lui indispensable. Bouttier courait quinze kilomètres par jour en compagnie de Jazy.

D'autre part, un sport en plein air est un complément idéal pour le sport en salle. Une troisième raison enfin, c'est que les Ki-hon pratiqués à fond s'effectuent en " résistance ", chose pénible et dangereuse pour un individu mal formé cardiaquement ou mal préparé.

Avant de se lancer dans l'entraînement, il est indispensable d'en connaître les conséquences et d'être au courant, même sommairement, du mécanisme de l'effort

Le coeur est une pompe, formé de cavités et de parois. C'est un muscle qui se forme et se déforme au cours du temps selon la nature du travail qu'on lui inflige. Tout le problème consiste à le faire évoluer pour le rendre apte à des efforts plus violents et plus soutenus. Un coeur harmonieux et efficace est un coeur volumineux et puissant. Le travail en résistance vise à le rendre puissant; c'est-à-dire à épaissir les parois. Par opposition, le travail en endurance vise à augmenter son volume. Par volume, on entend celui des cavités. D'autre part, muscler le coeur ou épaissir ses parois, s'effectue au détriment des cavités. On comprend alors aisément qu'il faut trouver un optimum entre volume et puissance. C'est là tout le problème de l'entraînement. L'athlète de haute compétition choisit cet optimum de façon à le faire coïncider avec une date ou une courte période qui est son objectif.

De ces considérations, on déduira qu'un coeur volumineux ou endurant est un coeur lent qui renvoie une grosse quantité de sang à chaque pulsation. Un coeur résistant doit compenser son manque de volume par un nombre de pulsations plus élevé pour une même quantité de sang renvoyée. Etre trop endurant ou trop résistant est un défaut mais il est plus facile de corriger le premier que le second.

Il apparaît donc que la connaissance de soi est primordiale. Mais que vous soyez débutants ou déjà confirmés, voici quelques principes qui vont vous permettre de vous contrôler et de savoir quel genre de travail vous effectuez; car si les athlètes de haut niveau se connaissent assez bien, les néophytes par contre peuvent courir à leur mort. Un cardiologue allemand représentait l'athlète du dimanche par un squelette en survêtement : triste présage. En effet, un travail trop résistant peut facilement provoquer un souffle au coeur chez l'adolescent en période de croissance et rendre un coeur absolument inapte à l'effort chez l'adulte.

Le premier impératif va être le développement de l'endurance. Ceci est obtenu par un travail régulier et d'intensité faible, c'est-à-dire que le coeur doit battre entre 120 et 140 pulsations/minute. Ce principe a été mis en évidence vers les années 1960 par une équipe de médecins de l'INS. En dessous, c'est un travail inutile (110 par exemple), au-dessus (140-150) c'est déjà une forme de résistance. Vous pouvez vous assurer que vous êtes au bon rythme en parlant sans effort à la personne qui court près de vous : vous êtes en parfaite aisance respiratoire. D'autre part, contrôlez votre pouls (radial ou carotidien) deux fois par séance dans les cinq secondes après votre arrêt, car il redescend très vite et ceci sur quinze secondes. Il devra être alors entre 30 et 35.

Pendant quelle durée ?

"Cours peu mais cours souvent ; cours lentement, mais cours longtemps car dans ce domaine, le nombre de kilomètres est déterminant." C'est la règle d'or de

Gerschler, auteur de la méthode. Traduit en chiffres, cela donne 2 x 15' de course pour un débutant avec contrôle du pouls à mi-parcours. Ensuite, on augmentera jusqu'à une heure selon le temps dont on dispose.

Vous constaterez des progrès d'une part en kilomètres parcourus (à 120-140 bien entendu), d'autre part au repos (pouls pris le matin à la même heure). Ce pouls doit diminuer d'après le principe exposé plus haut (le volume des cavités augmente).

Mais attention, chacun a son propre rythme d'endurance, ne cherchez donc pas à suivre le plus rapide dans ce genre de travail. Il faut être patient : les résultats sont longs à venir surtout pour les hyper-résistants. Par exemple, un international sur 400 mètres haies a été réduit pendant une saison à marcher autour d'une piste une ou deux heures, trois ou quatre fois par semaine. Au moindre effort, son cœur montait à 180. C'est un cas extrême auquel un travail aveugle de résistance peut conduire.

Nous verrons une autre fois des variantes possibles pour le travail d'endurance. Ces principes endurance - résistance, sont maintenant appliqués en cyclisme, en natation, pour la préparation des footballeurs. Il est indispensable de ne pas passer à côté surtout chez les jeunes, sinon des déformations parfois irréversibles peuvent être prises.

Autre volet de cette première phase d'entraînement la vitesse.

Pourquoi augmenter la vitesse ? Pour deux raisons essentielles : briser la monotonie et développer une qualité très utile en karaté.

L'endurance est indispensable mais courir des dizaines de kilomètres aboutit à donner une impression de mollesse comme si le dynamisme était parti pendant l'effort.

Autre point, la vitesse développe cette qualité neuro-musculaire qui est indispensable en karaté. Une attaque avec déplacement du corps est très semblable au départ d'un cent mètres (explosion d'énergie + coordination + décontraction... + technique). Cette qualité ainsi développée sera directement utilisable dans les mouvements de jambes et même de bras.

Comment travailler ?

Sur trente ou quarante mètres maximum cinq fois de suite. Choisir une distance exacte de trente ou quarante mètres, courir à fond, décélérer progressivement une fois la distance parcourue et revenir au départ en marchant. Recommencer aussitôt. Avant d'attaquer une autre série de cinq, se ménager cinq minutes de repos. Les pulsations montent à plus de 140 mais ici, c'est sans importance car l'effort est très bref. Ne pas dépasser quarante mètres ; cinquante mètres, c'est déjà un travail de résistance qui sera abordé plus tard. Pour cette séance de vitesse, écourtez le footing de moi-

abdominaux, elongations, relaxation). Et n'oubliez pas de travailler toujours dans le plus grand relâchement possible. Vous mesurerez vous-même les progrès.

Gilles PERCHERON.

LE STAGE DE GABON SHOTOKAN

Introduction

A titre exceptionnel, nous ouvrons nos colonnes à une section Shotokan de l'étranger. Il s'agit de Gabon Shotokan. Cette faveur absolument exceptionnelle (et qui ne saurait se reproduire de sitôt) n'est due qu'au désir de la Rédaction de sortir des comptes-rendus de stages spéciaux français que tout le monde s'accorde à trouver sans intérêt...

Nous avons profité du week-end de la Pentecôte pour organiser dans la localité de Lambaréné, un stage de trois jours où avaient pris part des stagiaires de Lambaréné et ceux de Libreville. Les entraînements se faisaient dans une case construite par le Docteur Schweitzer en 1913, au bord du fleuve Ogooué. Cette case se trouve pratiquement dans la jungle. Un endroit idéal pour un stage spécial. Contrairement à ce qu'on nous avait dit, nous n'avons pas eu la visite d'un seul bot

Par contre, à notre agréable surprise, les populations des environs traversaient souvent l'Ogooué en pirogue pour admirer nos kimonos complètement trempés. Elles nous offraient quelquefois des cannes à sucre. (L'ogoué est large de plus de cinq cents mètres à cet endroit).

Pour l'année prochaine, nous envisageons très sérieusement un stage à Libreville - à l'automne 1979 - avec Maître Ohshima accompagné d'une délégation de France Shotokan.

Laure O
Libre

RAPPEL

Nous vous rappelons que le stage spécial dirigé par Maître Ohshima, aura lieu cette année, du 13 au 16 septembre, et qu'il se déroulera au Centre Omnisport de VICHY.

passage de grades à VAIRES

RECHER L.	3ème Kyu
RECHER P.	1er
BLANGOUT	1er
PHAN CHAN TE	3ème
PREVOT	3ème
FAUGERAS	3ème

"CHOISIR UN SABRE"

Beaucoup d'entre vous ont entendu parler des lames de sabre japonaises. Aussi voudrais-je dans cet article vous donner quelques éléments sur leur fabrication, afin que vous puissiez en apprécier la valeur et les qualités.

Avant tout, il faut savoir qu'il y a deux grandes périodes en ce qui concerne la fabrication des lames : la période KOTO (avant 1600) et la période SHINTO (1600-1868), à l'intérieur de laquelle les japonais distinguent la période SHINSHINTO (1780-1868). Le passage de la période SHINTO correspond à l'époque Monoyama, marquée par de vastes guerres civiles qui entraînèrent une forte demande de lames : les forgerons furent contraints de produire en grande série et perdirent certains secrets de forge attachés à la fabrication des lames (degrés de température par ex.). A cette même époque se répandit l'usage du minerai étranger (NAMSAN TETSU).

Les caractéristiques spécifiques des sabres japonais comparés aux lames occidentales proviennent des techniques spéciales de forge (KITAE) et de trempe (YOKI-RI). D'une part, les techniques de laminage consistant à combiner, puis à plier plusieurs aciers de qualité différente permirent d'obtenir une lame rigide mais susceptible de rester suffisamment souple pour ne pas être cassante. D'autre part, le fil de la lame - qui lui seul est trempé - rend la lame japonaise excessivement tranchante (sans toutefois retirer ses qualités de souplesse au reste de la lame). Cette trempe (YAKIBA) est obtenue en appliquant une couche d'argile sur le fil.

Les différentes méthodes de forge et de pliage de l'acier, ainsi que les différentes manières d'appliquer la couche d'argile durant le trempage pendant lequel les lames sont chauffées à un degré particulier de température avant d'être plongées dans l'eau, produisent les diverses variétés de texture de la surface de l'acier (YIKADA) et les différents modèles de trempe. Plusieurs termes techniques désignant ces différentes formes de trempe et de texture sont utilisés.

Passons à présent à l'étude détaillée d'une lame. Tout d'abord, il convient d'en examiner la forme, ce qui recouvre la courbure, la pointe, le poids, la fusée, l'élegance et l'équilibre de la lame. Les lames KOTO ont généralement une courbure très forte, contrairement aux lames à partir de la fin de la période SHINTO qui ont une courbure assez faible. Les lames KOTO sont légères et fines ; les lames SHINTO à SHINSHINTO (16^e, 17^e, 18^e siècle) sont d'une largeur et d'un poids moyens. Les lames SHINSHINTO (19^e siècle) sont pour la plupart lourdes et massives, souvent disgracieuses et mal équilibrées.

La fusée à présent : la fusée peut n'être pas rouillée, ou bien rouillée rouge. C'est une lame moderne, ou jusqu'à soixante quinze ans d'âge. Lorsque la fusée est rouillée foncé, mais seulement en surface, la lame

a entre cent et trois cents ans d'âge. Enfin, si la fusée est profondément corrodée d'une rouille sombre, la lame peut avoir de quatre cents à six cents ans d'âge ; à moins qu'elle ne soit fautive, car la falsification de la rouille ancienne est difficile à détecter.

En ce qui concerne la texture de l'acier, sa couleur, le modèle de trempe, les inscriptions, disons immédiatement qu'il s'agit là du domaine le plus complexe et le plus long à étudier et qu'il dépasse de beaucoup le cadre de mon article. Mieux vaut examiner ce qu'il convient d'appeler "les mauvais points" qui peuvent apparaître à l'examen d'une lame.

La première chose qu'il faut considérer, c'est la trempe. Si on ne parvient pas à l'apercevoir, mieux vaut ne pas acquérir une telle lame. En second lieu, il faut regarder si cette trempe est bien présente sur toute la longueur du fil, et plus particulièrement à la pointe. Si ce n'est pas le cas, ou si la trempe se rétrécit par endroit jusqu'à devenir un fil très fin, c'est alors que la lame est trop fatiguée, qu'elle a été trop réaffûtée ou repolie. D'autre part, il ne faut pas que le fil ait subi d'accidents, et particulièrement à la pointe du sabre qui en est la partie la plus importante. Un fil trop accidenté ou une pointe ébréchée réduisent considérablement la valeur d'une lame.

Il convient aussi d'examiner avec minutie si la lame est bien droite, si elle ne comporte pas des irrégularités ou des vagues dues à un mauvais polissage et si le fil est bien droit. Une lame bien forgée doit être impeccablement droite et les arêtes ne doivent pas présenter le plus petit décrochement, la plus petite irrégularité.

Pour finir, il faut examiner si la lame n'a pas de défauts (criques de forges), appelés HIZUS. Il y en a de plusieurs sortes et ils sont particulièrement mauvais lorsqu'ils apparaissent à la surface de la trempe ou à la pointe du sabre car ils correspondent le plus souvent à un défaut du procédé de trempage ou de forgeage. Certains, sur les lames anciennes sont moins gênants ou ont moins d'importance, mais de toutes façons, leur présence réduit sensiblement la valeur de la lame.

Arnaud DELAS

changement d'adresse

Notre Rédacteur en chef a changé d'adresse ; nous vous prions de prendre en note ses nouvelles coordonnées :

Stéphane AUDOIN
50, rue de Bouainvilliers
75016 PARIS
TEL : 527 55 20

INTERVIEW DE MICHEL ASSERAF

Nous avons profité du stage de Marseille, auquel nous venions de participer pour mettre à son tour sur le gril (et ce n'est qu'un juste retour des choses) Michel ASSERAF, dirigeant du dojo de Marseille et l'une des deux " poignes de fer " qui ont dirigé ce stage.



V.L.C.
Comment se sont passés tes premiers stages spéciaux ?

A l'époque, on commençait les stages spéciaux un peu plus tard, c'est-à-dire que maintenant on fait des stages spéciaux avec des ceintures blanches et pour mon premier stage, j'étais déjà ceinture marron et je devais avoir quelque chose comme trois ans de karaté.

C'était un peu différent des stages qu'on fait maintenant parce qu'ils n'étaient pas aussi bien organisés

pour la bouffe, l'accueil et tout... et ils étaient peut-être un peu plus durs parce que c'était des stages spéciaux surprise où il n'y avait pratiquement pas d'horaire. On ne savait pas à quelle heure on allait se coucher, se lever, pratiquement pas ce qu'on allait faire. Mais ils duraient un peu moins longtemps, deux à trois jours ; le premier a duré deux jours et demi. Question travail, c'était les mêmes trucs, toujours Kiba-dashi, Oi-tsuki et autres... Pour les cross, je me souviens à l'époque où j'ai commencé à en faire, j'étais très très mauvais, je faisais un kilomètre et je "dégueulais". Je devais être en mauvaise condition physique au début quand j'ai commencé à faire du karaté et ça a été très très dur pour moi, en particulier pour le cross.

Au premier stage spécial qu'on a fait avec Daniel, les entraînements étaient assez durs parce qu'à l'époque Daniel était 2ème Dan et il enseignait avec le niveau qu'il avait et je crois qu'il devait faire pas mal d'erreurs. On pouvait très difficilement récupérer... rien qu'à cause de la respiration, du rythme de l'individu, et on a été assez gênés. Moi, j'en ai souffert ; et aussi par exemple, des crises de nerfs, comme partout ailleurs...

V.L.C. - Avais-tu de l'appréhension

Pas tellement, parce qu'il n'y avait pas tellement de gens qui avaient l'expérience des stages spéciaux, alors à l'époque on partait pour faire un stage de karaté où on savait qu'on allait en baver, c'est tout, mais je pense que maintenant il y a peut-être un peu plus d'appréhension parce qu'il y a pas mal d'anciens qui sont derrière, qui

-ge spécial aussi ! Alors, je crois qu'ils sont moins durs moins complets. Moins durs parce que mieux faits, plus organisés et avec plus d'encadrement. En fait, on essaie de faire des trucs sensés, mais les choses insensées ne sont pas aussi mauvaises que ça parce que ce sont des expériences comme les autres.

A l'époque, chacun se prenait pratiquement en charge, Daniel gueulait comme un forçat pour tous, il se crevait je pense, plus que les autres.

V.L.C. - Peux-tu nous parler du karaté aux Etats-Unis après ton stage passé avec Maître Ohshima ?

En gros, je suis resté quinze jours seulement avec Maître Ohshima. Les premiers contacts du karaté que j'ai eus aux USA, c'est le stage spécial. En gros, ça ressemble beaucoup à ce qu'on fait en France. En plus, j'ai assisté à des cours dans différents dojos pour voir un peu la manière dont on enseignait aux Etats-Unis. Je crois que les Américains comptent beaucoup sur leur forme physique et ils ne travaillent pas du tout avec leur tête. Ce sont des bourrins, des chevaux de labour ; ils bossent, ils bossent, ils ne savent pas du tout où ils vont, mais ils travaillent. Ce n'est pas une mauvaise chose, mais je pense qu'il manque un côté pédagogique qu'ils n'ont pas et ce n'est pas bon. Faire des cours où on fait deux cent cinquante pompes - elles m'ont fait "chier" ces pompes - comme ça en plein cours de deux heures, et faire des cours complètement décousus, sans savoir ce qu'on fait ou ce qu'on ne fait pas, je crois que c'est plus pénible qu'autre chose. Moi, je n'appelle pas ça faire du karaté. Je préfère deux heures de Kiba-dashi plutôt que deux cent cinquante pompes inutilement ; les deux cent cinquante pompes, je ne les referai plus, par contre deux heures de Kiba-dashi, je recommencerais certainement à un prochain

V.L.C. - Alors les stages sont plus durs aux USA ?

Non, les stages de France Shotokan sont plus durs. On se fait un peu bizuter par rapport à ce qui se fait aux USA, mais je crois qu'en France, on n'a rien à leur envier.

V.L.C. - Sur quels plans

Sur tous les plans. Je crois qu'en fait ils dorment sur le compte de Maître Ohshima. Ils savent qu'il est là et tout le monde se repose sur ses épaules, sans faire tellement d'effort. En France, on sait qu'on voit Maître Ohshima une fois par an, il faut bosser jusqu'à ce qu'il revienne ; ça motive pas mal, on se dit : " Peut-être qu'aux USA, ils travaillent plus que nous ? ", et bon, c'est pas normal, alors qu'en fait on est tellement coincés, qu'on bosse plus qu'eux, enfin plus, je sais pas, ce sont des bourrins, mais disons mieux qu'eux.

V.L.C. - In quoi les stages spéciaux te font-ils progres-

Je crois que les stages spéciaux, ça peut aider sur un plan; c'est pas tellement sur le plan physique, bon bien sûr tu en baves, tout le monde a des faiblesses, mais c'est plus sur le plan mentalité. Sur le plan physique, on a toute l'année devant soi pour travailler, on a un dojo, on s'entraîne deux, trois fois par semaine, on essaie de faire le mieux qu'on peut. A l'entraînement du stage, ce n'est pas du tout le but recherché, on n'essaie pas de travailler une technique particulière, mais de se mettre à l'épreuve carrément et d'essayer de se voir tel qu'on est et profiter de ça pour pouvoir se corriger dans le courant de l'année.

V. L. C. - Est-ce que ça t'apporte autant de diriger un stage que de le suivre ?

Pour moi oui, le fait d'enseigner, ça m'apporte beaucoup de choses, c'est la démarche normale. Au début, on prend les cours de quelqu'un, on apprend avec lui, on essaie de comprendre ce qu'il veut nous enseigner, ensuite, il faut être capable de le transmettre. Si on n'arrive pas à le faire, ça veut dire à mon avis qu'on n'a rien compris soi-même, et à ce moment là, il faut se remettre en cause.

V. L. C. - En somme, ta démarche est différente quand c'est toi qui dirige un stage, ça n'est plus centré sur toi, mais sur les autres ?

Oui, mais tout le monde travaille dans un stage spécial. Je crois que le meilleur truc dans un stage spécial, c'est l'exemple. Et, à part faire absolument confiance au type qui dirige le stage, on ne peut pas faire un stage si celui qui le dirige commence à vous regarder de loin et vous dit : "Allez-y", en restant assis à côté, les gens ne sont pas fous. On ne suit que si celui qui est devant fait encore plus que les autres. Pour Kiba-dashi par exemple, je ne pourrais pas être plus haut que tout le monde, alors ça me fait faire un effort vis-à-vis de vous parce qu'il faut que je vous fasse bosser, et en plus, ça m'aide moi, parce que je suis coincé.

V. L. C. - Jusqu'à quel point peut-on aller avec la résistance ?

Alors justement, il n'est absolument pas question de prendre les gens et de les épuiser. C'est très facile, on fait un cours de quatre heures en vous empêchant de reprendre votre respiration, et au bout de quatre heures, vous tombez comme des mouches. En quatre heures de temps, c'est très facile d'esquinter les membres, le corps de quelqu'un. Il n'est pas question de se rendre malade comme ça.

Dans un stage spécial, il est question d'éprouver les gens et ils ne s'éprouvent pas sur quatre heures, mais sur un temps beaucoup plus long. Et quand on n'a plus le même rythme de sommeil, de nourriture, d'entraînement, on est complètement paumé. Il faut préparer les gens à ça,

à être pris à l'improviste, comme ça, à n'importe quel moment de leur vie et à réagir correctement, et c'est en ça que c'est plus une question de mentalité que de technique. Quand on est préparé mentalement, il peut nous arriver n'importe quelle tuile, on est alors capables de l'assumer. C'est dans ce sens qu'on fait un stage spécial.

V. L. C. - Maintenant que tu as fait un certain nombre de stages, à la fois comme dirigeant et comme pratiquant, y-a-t-il un programme toujours identique, ou y-a-t-il une évolution ?

Effectivement, quand on a fait pas mal de stages spéciaux, c'est assez répétitif dans le déroulement. Il y a un programme établi avec des points fondamentaux qui ne changent pas, les katas, tsukis, Kiba-dashi, Kihon, Kumitès. Mais au cours des années, c'est la manière de les faire qui évolue beaucoup; c'est-à-dire, quand on est tout débutant et qu'on fait mille Oi-tsuki, on les fait pour s'en débarrasser, on a envie d'aller se coucher, l'important c'est de tenir le stage, même si on n'a pas réellement travaillé, et puis au fur et à mesure des années, on essaie de plus en plus de faire quelque chose de sérieux.

V. L. C. - Et à notre niveau de simple pratiquant, est-ce qu'un stage spécial se prépare ?

Je pense que oui; essayer d'être assez dur, assez rigide envers soi, commencer à s'imposer une discipline personnelle. Et je crois qu'un des points importants, c'est la régularité dans les cours. Je crois qu'il vaut mieux travailler tous les jours que de faire un effort une fois par mois, une fois tous les six mois, même si on fait un ou deux stages spéciaux par mois, et le reste du temps, ne rien foutre.

Ce n'est pas du tout le même travail, bien sûr. Mais du point de vue temps d'entraînement, je crois qu'il est préférable d'être régulier, de prendre doucement, doucement les choses et que ce qui rentre doucement reste longtemps. Ce qui rentre vite, part très vite aussi. On croit comprendre pas mal de trucs, on les sent bien parce qu'on les a bossés pendant un certain temps, et puis "pouf", on s'arrête un peu et c'est fini, c'est parti aussi vite que c'est arrivé. Moi, je me souviens qu'au début, même avec de la fièvre, une grippe, je montais sur le tapis m'entraîner. Et je crois que ça, c'est une très bonne préparation. On ne s'excuse pas. Pourtant à l'époque, les cours étaient assez durs (je pense qu'ils sont encore durs maintenant, mais je les vois différemment) et certains soirs, j'avais plutôt envie d'aller me coucher que de m'entraîner et je me posais la question : "Qu'est-ce que je fais ? Je m'entraîne, je ne m'entraîne pas ?" Ça me travaillait, mais je crois que j'aurais été malheureux de rentrer chez moi, comme ça, en me disant : "Je ne m'entraîne pas". Ça m'aurait plus travaillé que le fait de m'entraîner.

V. L. C. - A quel moment te rends-tu compte que tu as réellement progressé ?

Là, je dirais un truc important et qu'il faut que tous les débutants se mettent dans le crâne, les évolutions dans le karaté sont très lentes et assez imperceptibles. On se rend compte qu'on a progressé quand on se retourne sur soi-même et qu'on rencontre des gens qu'on a perdus de vue ou qu'on n'a pas vus depuis quelques temps. Au sein du dojo, c'est très difficile à voir. Il faut arriver à ressentir quelque chose personnellement. Quand on se dit : " Maintenant je commence à bosser ", ou, " J'ai pigé, je sais de quoi je parle ", quelques années après, on se retourne et on se dit " Merde, c'était complètement con. "

V. L. C. - Et pourquoi as-tu voulu faire du karaté ?

Pourquoi ? Peut-être que j'avais envie d'être un peu plus fort que ce que j'étais sur le plan physique, déjà, j'avais envie de casser la gueule à pas mal de petits cons qui m'en faisaient un peu trop voir, et peut-être qu'au début, c'était un peu pour ça, petit à petit, ça change. Je

crois que j'ai trouvé un des moyens de m'améliorer et de changer ma vie, aussi bien physiquement que mentalement.

V. L. C. - Pour toi, c'est une discipline très individuelle. C'est très individuel et je crois que parce que c'est individuel, on arrive à comprendre les autres. On ne peut pas comprendre les sensations de quelqu'un si on n'a pas soi-même senti la même chose. Donc, chercher au fond de soi, c'est en même temps chercher les autres et je crois que c'est par là qu'on peut arriver à se comprendre et à vraiment communiquer. Ce n'est même plus nécessaire de parler...

Et vous, pourquoi faites-vous du karaté ?

C'est à vous de vous poser la question et d'y répondre.

Interview réalisée par :
Virginie Brac de la Perrière
Catherine Noilhan
Luc Solente.

et autres manifestations de Ligue.

Ce n'est pas de cette expérience que je voudrais vous parler mais plutôt de la leçon que j'en tire en cette fin d'année. Au risque de paraître chauvin aux yeux de certains débutants qui se posent des questions sur notre façon de travailler - et je crois qu'il y en a -, je tiens à affirmer que nous avons bien de la chance d'appartenir à France Shotokan. Croyez-moi, ce n'est pas un jugement né de l'habitude ou du manque d'ouverture, mais compte tenu des relations que j'ai pu avoir avec tous les responsables de clubs que j'ai côtoyés cette année, j'en déduis que nous possédons trois éléments que l'on ne retrouve, je crois, nulle part ailleurs :

- nous avons la chance de travailler avec Maître Ohshima,
- 2 - nous avons dans notre école, un échantillon de grades qui vont de la ceinture noire au 5ème Dan et qui ont tous

son contenu, nous pourrions tenter de laisser un enseignement en particulier par des préoccupations d'ordre pécuniaire.

Je n'ai pas insisté sur le premier point : le fait de travailler sous la direction de Maître Ohshima, car si l'on peut parler de " chance ", c'est seulement de ce point qu'il s'agit : la rencontre de Daniel avec Maître Ohshima a été pour nous tous une chance. Le reste nous appartient il ne tient qu'à nous de pouvoir conserver cette chance, d'en avoir la volonté. Je disais au début qu'il est important que les ceintures blanches prennent conscience de cela ; nous venons de terminer un stage spécial à Marseille qui a pu paraître un peu dur physiquement pour certaines d'entre elles et peut-être à certains moments, se sont-elles demandé : " mais à quoi ça sert de travailler comme ça ? " A défaut de réponse précise à cette question, j'espère que ce que je viens de dire peut constituer un témoignage encourageant de la part d'un ancien qui pourra voir regardé ailleurs - par nécessité - ne s'en