

# FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



ASSOCIATION LOI 1901/66, RUE DE SEVRES 75007 PARIS/TEL. (1) 45.66.40.84/ MAI 1989 N° 38

## INTERVIEW DANIEL CHEMLA PARIS. MAI 1988

*Kathie. — Les années passant très vite, il y a maintenant beaucoup de pratiquants qui ne te connaissent que par ouï-dire. Il me semble important de combler aujourd'hui cette lacune afin que les générations de ces dernières années connaissent mieux celui à qui nous devons d'être membres de l'Association France Shotokan avec toute la chance que cela comporte. Aussi j'aimerais profiter de ton passage à Paris pour te poser quelques questions sur toi et plus exactement sur tes débuts dans la pratique du karaté et de l'évolution qui en a suivi. Daniel, peux-tu nous en parler un peu ?*

Daniel CHEMLA. — Pour me connaître, tu regardes mes juniors. S'ils sont bien, c'est que ça va ; s'ils ne sont pas bien, c'est que c'est faux.

*K.* — *Oui d'accord, mais peux-tu nous donner quelques détails supplémentaires pour expliquer cette réponse ?*

D.C. — A question piège, réponse piège !  
Bon, d'accord. Je suis né en Afrique du Nord, en Tunisie. J'ai commencé à pratiquer le judo à partir de l'âge de 15 ans jusqu'à 18 ans. De la boxe aussi, mais plus pour se foutre sur la gueule que pour autre chose. Puis, je suis venu en France pour mes études.  
En Tunisie j'avais entendu parler d'un Art Martial, le Karaté, absolument terrible, secret, et dès mon arrivée à Paris, je me suis mis à la recherche d'un club.  
J'en ai trouvé un, rue Montagne-Sainte-Geneviève, chez M. Plee. Mais c'était trop cher pour moi ; je n'avais pas d'argent. J'ai donc fait des économies pendant plusieurs mois, car à cette époque on ne pouvait pas monter sur le tapis si on n'avait pas payé.  
Puis j'ai reçu un peu d'argent pour Noël et j'ai pu commencer le karaté début janvier 1960 avec M. Plee.  
Et c'est là que j'ai rencontré un certain nombre de têtes que tu connais, à savoir : Daniel Morgan, Jacques Dupré, etc. Daniel était ceinture noire.  
J'ai progressé assez vite ; je suis passé ceinture noire en 6 mois. J'ai gagné pas mal de compétitions toujours chez M. Plee.  
Puis, en 1962, M. Plee a fait venir Maître OHSHIMA pour 1 an. Là, on a réalisé ce qu'était le karaté pour de bon. Alors, avec Alain Gabrielli, Jean-Claude Letourneux et quelques autres, nous avons enlevé nos ceintures noires et remis

des ceintures blanches. Parce qu'on s'est vite rendu compte que tout ce que l'on avait fait pendant deux ans et demi était complètement faux.

C'était même plus grave que ça, car pensant être très sérieux, on s'était entraîné à faire des fautes.

Et vous ne vous rendez pas compte de la chance d'un débutant de démarrer juste. Quand tu réalises tout d'un coup ce qui est juste et que tu dois désapprendre pour repartir à zéro, c'est extrêmement difficile.

Donc, on s'est entraîné presque 1 an à Paris avec Maître OHSHIMA. Je m'entraînais beaucoup : en moyenne 6 heures par jour en faisant mes études en même temps.

Alors quand des jeunes viennent me dire qu'ils ne peuvent venir s'entraîner parce qu'ils ont des examens, ça me fait rigoler !

Je te raconte une de mes journées :

J'habitais à Marly-le-Roi. Je partais le matin à pied, car il était trop tôt pour qu'il y ait un bus, jusqu'à la gare. Je prenais alors le train jusqu'à la gare Saint-Lazare et ensuite le métro jusqu'à Corvisart où se trouvait l'école des TELECOM.

Les cours étaient de 9 heures à 12 heures. A midi je courais pour m'entraîner avec Maître OHSHIMA de 12 h 30 à 14 h 30. Je retournais à l'école jusqu'à 17 heures.

Ensuite je faisais mon travail dans la chambre de Maître OHSHIMA qui se trouvait au-dessus du dojo.

Les cours du soir avaient lieu de 18 h à 20 h et de 20 h à 22 h. Puis je reprenais le métro, le train et marchais jusqu'à la maison. Je dormais 1 heure ou 2 heures. Et ce, pendant 1 an. Jusqu'au moment où nous avons été remis au niveau, où ce n'était plus faux.

Et puis, Maître OHSHIMA est parti. Et comme il pensait qu'on n'allait pas pouvoir s'en sortir, il n'a fait passer aucune ceinture noire.

L'année suivante, nous avons eu une chance terrible : Maître HARADA, qui est un des derniers de la dernière classe de Maître FUNAKOSHI (ils sont les deux derniers 5<sup>e</sup> Dan de Maître FUNAKOSHI), est venu en France à l'instigation d'un autre commerçant.

Nous avons donc pu nous entraîner un an de suite avec Maître HARADA. Son enseignement est complètement différent de celui de Maître OHSHIMA tant au point de vue person-

nalité que technique, mais c'est aussi un maître. Maître HARADA est très difficile à suivre, beaucoup plus difficile que Maître OHSHIMA, car sa personnalité est plus fermée et plus compliquée à comprendre.

Je suis très heureux d'avoir pu m'entraîner avec les deux à la fois.

Ensuite, Maître HARADA est parti après avoir eu des ennuis avec la Fédération Française de Karaté. Et on s'est retrouvé tout seul, sans professeur.

Nous étions 7, 8 personnes : il y avait Jean-Pierre Gerbolet, Jean-Claude Letourneux, Alain Gabrielli, Daniel Morgan, John Lasry, Claude Berdah, Meir Yaél... Et nous avons alors créé un petit club au boulevard Raspail, dans une arrière-cour où nous pouvions à peine faire un kata. Comme nous étions étudiants, tout notre argent passait à payer la location du dojo.

Nous étions donc une petite dizaine, mais nous nous entraînions très sérieusement.

A l'été 1964, après avoir fait des économies, Jean-Pierre et moi sommes partis nous entraîner chez Maître OHSHIMA en Californie. Nous y avons rencontré pour la première fois les Américains (Honda, Taylor, Adkins...) et fait notre premier stage spécial vraiment sérieux. En France, nous avions eu un stage spécial, mais c'était plutôt un stage d'initiation.

Et là, on s'est retrouvé avec des gens, comme Honda, qui avaient déjà 7 ou 8 ans d'entraînement avec Maître OHSHIMA.

A l'issue de ce stage, nous avons passé notre ceinture noire, et Jean-Pierre et moi sommes ceinture noire de American Shotokan. A ce moment, Maître OHSHIMA nous a donné l'autorisation de créer France Shotokan.

Et lorsque nous sommes rentrés, étant ceintures noires de Maître OHSHIMA, nous avons créé France Shotokan à la rentrée 1964.

Au début, nous nous entraînions toujours au même endroit, toujours à cause d'un problème d'argent.

Puis un malheur nous a donné l'occasion de partir. Nous avions un ami, M. Lamotte, qui était un très grand champion de boxe française avec lequel on s'entendait très bien sur le plan technique, car il pratiquait la boxe française comme un Art Martial. M. Lamotte est mort brutalement d'une crise cardiaque, et sa femme, qui n'avait personne pour prendre la suite, nous a demandé de prendre la salle et en faire un club de karaté. Et c'est la première fois que nous avons eu un dojo digne de ce nom où nous pouvions enfin prendre une douche et nous entraîner sans se taper sur les murs.

*K. — Qui donnait les cours à cette époque là ?*

D.C. — C'était Jean-Pierre et moi, les deux ceintures noires. Nous nous sommes entraînés là-bas pendant presque 3 ans et avons pu faire revenir Maître OHSHIMA en 1967. C'est à ce moment là, lors d'un passage de grade, qu'il a fait la première promotion de ceintures noires de France Shotokan : Alain Gabrielli, Jean-Claude Letourneux, John Lasry, Claude Berdah et Dominique Obadia. Michel Asseraf a commencé à Paris à ce moment là ; il était ceinture blanche. De la Préhistoire... Mais tu as le résumé sur le livre du XX<sup>e</sup> Anniversaire.

*K. — Faut-il s'entraîner 6 heures par jour pour progresser, atteindre un certain niveau ?*

D.C. — Il y a une période dans ta vie où il faut aller au bout des choses, se dépasser complètement. Quand tu commences à t'entraîner tous les jours, tu es en pleine forme physique, tu es jeune, tu as bien mangé, tu es dans un pays développé, tu vas donc tricher. Tu vas utiliser les

couches les plus superficielles de ton être en général et ton cerveau en particulier. Mais la vraie recherche dans les Arts Martiaux, c'est faire un changement vraiment profond de ta personnalité.

Tu ne peux le faire que si tu atteins les couches profondes, celles qui sont les plus cachées.

La seule manière d'y parvenir, c'est l'épuisement. Il n'y en a pas d'autre. Ou alors, tu es un génie ; et si tu es un génie, tu n'as pas besoin de moi, ni de Maître OHSHIMA, ni de personne d'autre.

Des génies, il y en a quelques-uns. On pense que le dernier fils de Maître FUNAKOSHI était quelqu'un d'exceptionnel. Naturellement, il faisait des choses...

Bien sûr, il a été entraîné par son père dès l'âge de 5 ans, mais il avait des aptitudes.

S'il y a un Mozart parmi nous, peut-être comprendra-t-il directement ? Mais pour un individu moyen, s'il ne passe pas ce cap, ce mur, il n'a pas de chance de comprendre et de devenir différent.

Quand je dis comprendre, c'est assimiler.

Quand tu as passé ce cap (généralement, il faut 3 ou 4 ans d'entraînement vraiment profond), tu as changé et l'entraînement comme le reste de ta vie deviennent différent. Et à partir de là, tu t'entraînes différemment.

J'ai 48 ans, il m'arrive de faire 4 ou 5 heures de cours plus des stages spéciaux, et je m'entraîne toujours de la même manière.

*K. — Quel est le point important d'un stage spécial ?*

D.C. — Le stage spécial est un des éléments qui fait que tu vas au-delà de toi-même.

1 h 30 de kibandatchi, ce n'est pas parce que je suis sadique, ni par plaisir de me voir transpirer, mais c'est parce que :

- Les premières 10 minutes, tu vas tricher.
- La première demi-heure, tu vas encore tenir sur les nerfs.
- Au bout d'une heure, tu es tellement mal, que tu cherches la position la plus économique, la plus souple, la plus décontractée ; tu es encore en train de tricher...
- Passé cette heure tu en as vraiment plein le dos ; tu te détestes, tu détestes le club, tu te demandes pourquoi tu as eu la folie de venir ici. Et c'est là que tu commences à faire kibandatchi. Si tu es quelqu'un de bien, tu commenceras la dernière minute et tu ne feras qu'une minute de kibandatchi. Mais le problème, c'est que tu n'es pas bien.

Si j'avais le moyen de faire faire que la dernière minute de kibandatchi dès le départ, ce serait vraiment bien.

C'est comme les katas de ce matin ; tant que tu as la forme, tant que tu as le souffle, tu peux tricher. Après 30 katas, forts, sans arrêt, tu ne peux plus tricher.

Tu es obligé de trouver la respiration la plus économique et la plus adaptée au rythme du kata.

*K. — A partir de combien d'années de pratique, peut-on faire un stage spécial à et à raison de combien par années ?*

D.C. — On peut faire un stage spécial à partir d'un an de pratique, mais c'est une question de personnalité ; tout dépend de la personne.

Un enfant ne peut pas faire de stage spécial avant la puberté, car, à ce moment là, le corps se développe terriblement et le cœur est très sollicité parce qu'il doit suivre la croissance du corps.

Si tu lui fait faire un stage spécial, tu vas lui créer des ennuis permanents.

En ce qui concerne une personne malade, qui a par exemple l'appendicite, tu ne dois pas non plus lui demander de faire un stage spécial.

Mais pour un individu normal après un an d'entraînement,

il connaît suffisamment de blocages et d'attaques pour suivre un cours de sambon-kumité. Par contre, il doit connaître au moins les trois premiers katas.

Au point de vue de la fréquence, tu dois essayer d'en faire le maximum, le plus possible de stages spéciaux.

Mais le minimum est un stage par an. Sauf si tu as une blessure. C'est absolument important et nécessaire pour faire un nettoyage complet et te remettre en question. Pendant une période d'un an ou deux, nous en faisons un par mois.

– Quand tu parlais de 6 heures d'entraînement par jour, c'est la pratique des katas ?

D.C. — Non, je fais de tout. Je suis venu au karaté par le combat. J'ai fait beaucoup de combats et si je suis devenu gentil, c'est en vieillissant. Quand on était jeune, on se mettait beaucoup sur la queue.

*A suivre.*

## New's Dojo

### DOJO DE STRASBOURG

C'est à la demande de Kathie que j'écris ces lignes. Mon but est, selon ses vœux, de décrire mon expérience de responsable de dojo.

Je n'entrerai donc pas dans le détail d'un historique hors de propos, mais, dans le but de situer un peu les choses, je précise que cela fait vingt ans que je suis dirigeant de dojo et que, tout de même, 34 ceintures noires, dont 8 sandan, y ont été formées.

Un dojo, comme tout organisme ou toute association, a une vie propre, une évolution avec différentes périodes il naît, grandit, s'épanouit, devient mature, peut essaimer, mais aussi peut décroître, se dessécher et, au bout du compte, mourir.

Parallèlement à toute cette évolution, le responsable du dojo, va, lui aussi, évoluer. Evoluer en tant que responsable et évoluer en tant que personne, en liaison avec ses propres progrès et sa propre compréhension. Les deux évolutions sont, bien sûr, étroitement liées.

Le premier acte de la vie d'un dojo est, évidemment, la naissance. Généralement c'est un individu, seul ou en liaison avec un tout petit groupe d'amis, qui décide de fonder son propre groupe.

Cela répond soit à un besoin de faire face à un isolement préjudiciable à son propre entraînement, soit à une volonté de s'exprimer d'une manière qui lui soit personnelle.

Dans ce dernier cas on peut parler, dans une certaine mesure du moins, d'un essaimage de dojo : généralement tout un groupe éprouvera, par affinité, l'envie de suivre le fondateur du nouveau dojo, ce qui lui facilitera considérablement les choses. En effet, un noyau d'anciens est, je pense, la chose la plus difficile à obtenir.

Dans le premier cas de figure, en revanche, les choses seront autrement difficiles. Les débuts seront pénibles sur le plan pratique : financement, salle, tous les cours à assurer seul, et cela quelles que soient les exigences de la vie professionnelle, familiale ou

personnelle, que l'on soit en bonne santé ou malade, puisque personne d'autre n'est en mesure d'assurer un remplacement, même momentanément...

Ils le seront sur le plan psychologique : isolement technique et moral, prise de conscience de l'énormité de la tâche à accomplir pour former, seul, des débutants ignorant tout du karaté, découragement parfois devant les absences de membres sur lesquels on comptait alors que la présence de chacun est importante étant donné le petit nombre de participants, etc.

Mais en contrepartie c'est une période où l'enthousiasme est grand, où la joie de se retrouver et de pratiquer, de créer ensemble quelque chose d'unique, est constamment présente et où chaque instant est riche et précieux, malgré (ou à cause ?) les difficultés et les découragements.

Après quelques années, enfin, on entre dans la phase de croissance. Un petit noyau existe, un début de savoir-faire technique apparaît chez les membres, l'enthousiasme des débuts reste intact. On a la joie de voir progresser ceux qui sont devenus, peu ou prou, des amis, les personnalités commencent à se faire jour, à se dessiner, que ce soit en ce qui concerne les individus ou en ce qui concerne le groupe pris dans son ensemble. On s'aperçoit, et pour moi cela avait été avec stupéfaction que lorsqu'un groupe a acquis sa personnalité propre, on y a, malgré soi mais indubitablement, laissé sa marque, son empreinte, sa « griffe ».

Cette période est enthousiasmante. On y connaît la joie de faire progresser, de donner : donner le meilleur de son savoir-faire, si modeste qu'il soit, de son temps, de son énergie, en un mot, peut-être prétentieux mais pourtant exact, de son amour.

Un peu comme l'on apporte le meilleur de soi-même à un petit enfant ! On croit les difficultés envolées, terminées, la période noire passée, il est loin le temps des découragements...

C'est vrai. Mais approche le temps des désillusions.

Le dojo progresse ; le groupe s'affirme. Le niveau technique est maintenant devenu tout à fait honorable. Dans les stages F.S.K. vos juniors sont appréciés, les seniors vous complimentent, les premiers shodan sont enfin décernés... Votre club sort maintenant de sa période d'enfance et d'adolescence pour entrer dans la jeunesse. L'amitié est bien réelle entre les membres ; la confiance est totale ; les projets sont nombreux ; les réalisations aboutissent et les succès se suivent ; les progrès sont sûrs et réguliers ; tout est pour le mieux...

De plus en plus, de nouvelles ceintures noires sont promues, les anciens passent leurs dans ; chaque individu progresse, même les débutants avancent plus rapidement ; les membres acquièrent de plus en plus de sûreté technique et de maturité mentale.

La période de maturité vient de commencer.

C'est ce que l'on avait voulu, ce pour quoi on s'était tant donné. Et pourtant c'est à ce moment que vont apparaître les grands problèmes, que vont se produire les déceptions, les affrontements, les inimitiés, voire, le mot n'est pas trop fort, les haines, parfois.

A ce stade de la vie d'un dojo, l'étape suivante normale serait l'essaimage. Les ceintures noires commencent à être vraiment nombreuses (et cela peut rendre fort difficile l'accès du dojo à de nouveaux membres, très impressionnés par la forte atmosphère des entraînements), les individua-

lités s'affirment de plus en plus, certains sont autour du niveau du sandan ressentant, bien naturellement, le besoin de s'exprimer et de faire des recherches personnelles. Au dojo de Strasbourg, j'ai institué des cours « à thème » : toute ceinture noire qui le souhaite choisit, généralement pour des périodes de quatre semaines (mais cela peut varier) de diriger des cours chaque vendredi soir (les cours principaux ayant lieu le lundi et le jeudi), où il développe les points qu'il veut travailler ou veut faire travailler : pour l'un ce sera sambon-kumité, pour l'autre les coups de pieds, pour un troisième jiu-kumité, etc. Les ceintures noires ont ainsi, dans une mesure non négligeable, la possibilité de s'exprimer et cela les amène, par la même occasion, à prendre conscience des difficultés qu'il y a à faire un cours, à tenir compte des différences de niveau des participants, à voir combien il est difficile de faire saisir une technique ou une mentalité, etc. Et encore est-on là très loin de ce qu'implique le fait de diriger entièrement un groupe, dans tous les domaines...

Cependant l'idéal serait que l'un ou l'autre des seniors d'un dojo arrivant à un stade avancé, fonde, à son tour, son propre groupe. Mais il faut que cela se passe dans de bonnes conditions, dans une atmosphère de compréhension et d'entraide mutuelles, et non, comme cela arrive parfois, pour régler des comptes, assouvir une vengeance toute personnelle, due à une accumulation de rancœurs et de frustrations. Que de gâchis alors, que de haines, que de rancunes...

Si, malheureusement, l'essaimage ne se fait pas ou se fait dans de mauvaises conditions, l'atmosphère du dojo s'appesantit peu à peu, finit par devenir empoisonnée et délétère. Tout cela peut aboutir au déclin, voire à la mort du dojo. Je n'exagère pas, j'ai été confronté à ce genre de problèmes et je connais d'autres groupes, qui se sont trouvés dans des cas similaires.

Des clans se forment, les décisions sont contestées, soit sournoisement, soit ouvertement, mais systématiquement, certains membres deviennent de plus en plus revendicatifs, et cela dans tous les domaines, que ce soit dans la conduite quotidienne du club, dans sa gestion ou dans ses entraînements. L'autorité du responsable de dojo n'est plus acceptée, ou plus supportée. On conteste tout, l'attitude sur le tapis change, les seniors ne pensent qu'à eux, ne font plus attention aux juniors, ne montrent pas l'exemple, arrivent en retard, rient et plaisantent pendant l'entraînement, ont un comportement de plus en plus égoïste.

C'est là une situation pénible et redoutable, dont il faut absolument sortir, faute de quoi tout est compromis, et peut-être irrémédiablement. Généralement les choses s'arrangent, avec des explications franches et des prises de position fermes : le responsable du dojo ne peut obliger personne à être d'accord avec lui, à le suivre. Mais personne n'a à lui dire ce qu'il a à faire ! Que les mécontents fondent leur propre dojo, où ils agiront selon leur propre compréhension, et en prenant leurs propres responsabilités.

On s'entend parfois reprocher d'être trop intransigeant, de se conduire comme un dictateur, de trop exiger... Mais c'est parce que l'on exige encore plus de soi-même, parce que l'on donne sans compter, sans aucune réserve, aucune condition. Comment pourrait-on s'impliquer totalement, mais ne pas dicter ? Donner entièrement, mais ne pas être « tyrannique » ?

Le responsable du dojo est à l'origine, pour une grande part, de beaucoup d'impulsions et du dynamisme de son dojo.

A-t-on le droit de prendre ce qu'il donne et de le critiquer pour le reste parce qu'il n'agit pas comme on souhaite qu'il agisse ?

On a les défauts de ses qualités. Si l'on était indifférent, si l'on ne prenait pas les choses tellement à cœur, on n'attendrait certes rien en retour ! Mais les juniors, alors, progresseraient-ils au même rythme ? Et tout simplement progresseraient-ils ? Nous savons tous qu'il faut être poussés, et parfois durement, pour pouvoir progresser. Lorsque l'on se donne à fond, on exige un retour, de même que sur le tapis, au cours de l'entraînement, il y a une période où, travaillant à fond, on ne supporte pas de voir quelqu'un ne pas faire autant d'efforts que soi ! C'est là une période normale, dans une évolution normale. Faudrait-il attendre d'avoir le niveau où l'on est enfin capable de donner sans rien attendre en retour ? Ne peut-on créer un dojo qu'une fois que l'on a atteint le godan ?

Après ces vingt années où j'ai été responsable de dojo, si des juniors fondant leur club souhaitent entendre un conseil, je leur recommande précisément de s'impliquer au maximum et d'être très exigeant en retour. Faites ce que vous jugez bien de faire, et de la façon qui vous semble la plus appropriée. C'est à vous et à vous seul d'en juger, de prendre vos responsabilités et de décider. Suivez votre propre ligne de conduite, et non celle de qui que ce soit. Soyez pleinement vous-même. Dites ce que vous avez à dire à qui vous estimez avoir à le dire.

Bien sûr, il arrivera certainement que vous fassiez des erreurs. Seuls ceux qui n'entreprennent jamais rien n'en font pas ! Mais encore une fois, que ceux qui, les mains dans les poches, vous critiquent, aillent créer entièrement leur propre groupe. Après cette expérience la seule chose qu'ils pourront faire sera de... comparer les erreurs. Ne cherchez pas à plaire, vous ne vous présentez pas aux élections ! Vous n'avez pas à séduire, ce n'est pas votre but et ce n'est pas ce que l'on attend de vous ! Que ceux qui ne vous supportent pas, ou ne vous supportent plus, s'en aillent ouvrir leur club, en passant par les épreuves par lesquelles vous serez passé. C'est leur privilège de ceinture noire. Et que ceux qui restent par commodité vous supportent ; la commodité ne donne aucun droit !

En me demandant d'écrire cet article, Kathie m'avait laissé entendre qu'il serait souhaitable d'encourager les juniors désireux d'ouvrir leur propre dojo. Je ne le ferai pas. Je n'encouragerai personne. Parce que ceux qui auraient besoin d'être encouragés n'ont pas vraiment envie de fonder leur propre groupe. Ne créeront leur propre groupe que ceux qui ne peuvent pas faire autrement. Ils ne se posent même pas la question : ils créent d'abord et ensuite seulement pèsent le pour et le contre.

A ceux-là je dis : « Allez-y ! Faites-le ! A vous les années de vache enragée, mais aussi de joie profonde. Au travers du dojo, c'est vous-mêmes que vous polissez, c'est vous-mêmes que vous fortifiez ; et au travers de ce que vous donnez de vous-mêmes c'est votre groupe que vous rendez plus solide et plus fort, c'est à vos propres juniors que vous donnez la chance de pouvoir créer, un jour, leur propre dojo, et c'est à tout France Shotokan que vous apportez, modestement, chacun à votre échelle, mais réellement, un souffle de vie. » C'est ainsi seulement que pourra se perpétuer l'œuvre de Maître OHSHIMA et que nous pourrions rembourser une toute petite partie de la dette que nous avons envers lui.

Norbert SELUN.

# A

## de Mae-Geri

eux pour les compter. Ils sont 33, moyenne d'âge 20-22 ans. Un seul est plus âgé que moi. Ce n'est qu'au cours du deuxième entraînement que brusquement j'ai réalisé que je n'avais plus cette tension et que mes mouvements étaient libres. Je n'hésitais plus à intervenir quand une technique me paraissait incorrecte. Cette découverte me remplit de joie et recula le seuil de la fatigue. La personnalité des Israéliens y est pour beaucoup.

Et c'est ainsi jusqu'au dernier entraînement qui se termine en apothéose. Le mot ne me semble pas trop fort. Pourtant il s'agit des conventionnels « 80 katas » et de tekki pour finir... Rien que pour ces derniers katas, j'étais remboursé de mon voyage et impatient d'y retourner. Après le dernier « mokuso » clôturant le stage, je fus surpris et impressionné par les ovations martiales du groupe des ceintures marrons, les plus nombreux, remerciant Seinsei OHSHIMA.

Avant la photo traditionnelle, il nous est offert des gâteaux et des jus de fruits. Voilà une technique inconnue chez nous et je demande son nom. Il s'agit du mariage récent de deux stagiaires et il paraît que les occasions ne manquent pas. Avis aux amateurs de gâteaux !

Dans un sens, Paul a raison pour mae-geri, de Vichy à Jérusalem, c'est la même technique et c'est le même nom. Mais si ce n'était que « ça », pourquoi ne ferions-nous pas ces mae-geri dans notre jardin ? Ce qui nous éviterait des sacrifices financiers et professionnels. Ceci pour dire combien sont importants, le moment, le lieu, le partenaire... Et pour tout dire, mae-geri c'est mae-geri.

Je dis simplement « toda » à tous les participants, qui aussi bien durant les entraînements, que lors des moments de détente, m'ont aidé à faire de ce stage le meilleur que j'ai jamais fait.

Le karaté-do ne devant pas être réduit à une simple technique de combat, je ne peux dissocier les enseignements de ce stage de ceux d'une petite aventure qui m'est arrivée le 1<sup>er</sup> jour en Israël.

Meir Elbaz (artisan des ceintures Israël-Shotkan) nous attendait à l'aéroport de Tel-Aviv pour nous conduire chez lui à Jérusalem. Malgré la fatigue d'une nuit blanche, je laisse Marc se reposer et je repars avec Meir qui retournait à son travail. Il me dépose en haut d'un col d'où l'on a une vue magnifique de Jérusalem. Je décide de ne pas revenir par le même chemin et opte pour un grand cercle à travers les collines. Complètement absorbé par la découverte du lieu, incomparable à tout autre, je fus surpris par l'obscurité, la nuit arrivant plus tôt et plus rapidement

qu'à Paris, et je fus incapable de retrouver le quartier (en fait j'étais une colline trop loin). Je réalise alors que j'avais laissé ma sacoche à la maison et que je n'avais ni adresse, ni téléphone. Je m'adresse à un adolescent, peut-être connaît-il Meir. Il ne comprend pas mais m'indique de le suivre chez lui. Sa mère parle le français et je lui décris l'environnement de la maison de Meir. Ça ressemble au quartier où vit sa sœur et elle lui téléphone. A cette dernière je donne encore des détails. Elle n'est pas sûre du tout et me dit de ne pas m'inquiéter, elle ajoute : « Si tu ne trouves pas la maison de tes amis, mon beau-frère te conduira ici chez moi où tu es invité, demain matin il fera jour et tu retrouveras facilement tes amis. » Je la remercie pour son hospitalité et lui dit que je suis très inquiet pour



Il désigne les « leaders » pour chaque groupe. J'eus l'honneur et le plaisir d'être chargé avec 2 « sandan » israéliens du groupe des 1<sup>er</sup> dan. Marc a été chargé des 2<sup>es</sup> dan. Mais pour l'instant c'est avec une certaine appréhension que je regarde ce groupe ; pour la chasser, je passe devant



C'est fou ce qu'un kibadatchi peut transformer un homme sur cette terre d'accueil !

(Note de la rédaction)

mes amis qui vont s'inquiéter et peut-être passeront-ils la nuit à me chercher. Je lui dit combien je suis touché par sa proposition alors que 5 minutes avant je ne connaissais personne. Elle me répond : « On est des juifs, non ? » Je lui dis que moi-même je ne suis pas juif, et elle me dit : « Aucune importance. Tu étais chez des juifs, c'est normal que d'autres juifs t'accueillent si tu ne retrouves pas tes amis. »

Sur ce, le mari rentre : il est « taxi » et ne parle pas le français. Sa femme lui explique le problème et il propose de me faire faire le tour des environs jusqu'à ce que je repère le quartier. C'est ce qui se produit. Alors que cet homme était disposé à sillonner les environs peut-être une partie de la nuit, dès qu'il me dépose devant la maison, il s'empresse de démarrer en faisant un signe d'adieu !

Je rentre à la maison, très ému par l'attitude de ces inconnus, et je trouve toute la famille joyeuse et Marc confortablement installés en face du téléviseur retransmettant les Jeux Olympiques. Moi qui les croyait « morts » d'inquiétude je les trouve sirotant des jus de fruit...

Je raconte mon aventure et le regret que j'ai de ne pas avoir l'adresse ni le nom de ces gens prêts à se mettre en quatre pour moi.

Meir a eu la même attitude que le « taxi » inconnu. Il me fait comprendre que c'est sans importance et qu'il n'est pas nécessaire de « s'assurer » avec des adresses. A l'année prochaine à Jérusalem, même sans adresse.

Rachid ABDELLI.

Octobre 1988.

## Parcours Combattant

Depuis bientôt deux ans, F.S.K., sous l'instigation de Thierry Perret, organise une compétition nationale qui attire de plus en plus de monde.

A peine 30 participants en 1987, le double en 1988 avec la participation de nombreux dojos.

Encore 2 ou 3 ans et après le temps de rodage nécessaire, cela deviendra un événement important de notre Association. Le conseil des ceintures noires a demandé que plusieurs d'entre nous aillent animer des stages de combats.

En mars 1988, le premier a eu lieu à Orléans, à la Toussaint, un autre a eu lieu à Saint-Lô où j'ai été aimablement invité et chaleureusement reçu par Yves Leçoy. Les 14 et 15 janvier, une fantasia sera organisée pour les Parisiens et fin avril, nous comptons organiser le stage national de combats où nous espérons une forte participation.

Pour le 60<sup>e</sup> anniversaire de Maître OHSHIMA, F.S.K. va devoir envoyer deux équipes de combattants aguerris et j'espère sincèrement que l'on n'ira pas faire que du tourisme ou de la figuration à Los Angeles...

### IMPRESSIONS DE STAGE DE COMBAT

A Orléans, 26 personnes (mini-stage) avec 26 personnes de toutes religions, races et sexe confondus. A Saint-Lô mega-stage avec exactement le double de participants. J'ai déjà dirigé des stages techniques ou de combats pour mes juniors, mais là je ne connaissais les gens qu'à travers les stages spéciaux. J'ai été malgré tout agréablement

surpris. Malgré le faible nombre à Orléans et l'absence remarquée des ceintures noires, il y a eu un bon nombre de femmes. Jusqu'au dernières nouvelles Orléans était jumelée avec la paisible Trévise et non Miami la torride ! A Saint-Lô, le stage était œcuménique où les femmes nous ont boudés totalement. Il y avaient tout de même 17 ceintures noires.



Beaucoup de combattants étaient surpris de terminer les stages en parfaite intégrité physique et morale aussi je crois. D'ailleurs, par prudence on a fait la traditionnelle photo de famille en début de stage.

Ces deux stages ne m'ont laissé aucune mauvaise trace et à cause de cela, à chaque fin de stages, les participants demandaient la date du prochain. Bande de maso va !

A chaque stage de combats, j'essaie de familiariser les gens avec les enchaînements simples, les déplacements, la tactique. On finit toujours par des séances de combats arbitrés sur une surface réglementée.

Savoir combattre, ce n'est pas seulement escrimer avec ses bras et ses jambes, mais c'est aussi savoir évoluer sur 64 m<sup>2</sup> face à un adversaire pendant 2 minutes avec 2 emmerdeurs sapés (les arbitres) qui causent dans un langage totalement barbare. Beaucoup d'impondérables qu'il faut maîtriser, du moins tenir compte sinon ce ne sera plus du sport, mais du Far-West.

### ICI, JE VOUDRAIS VOUS PARLER DE MA PREPARATION AU COMBAT

Je me réserve environ 5 mois. Je divise cette période en deux : la première partie est à dominante préparation physique où je combats relativement peu et la deuxième partie est réservée exclusivement au combat. Je coupe ma préparation en deux afin d'éviter la monotonie. L'expérience m'a montré que les aspects de la préparation sont nécessaires pour bien combattre.

#### Les trois premiers mois :

Une fois par semaine, je fais un footing de 60 à 75 minutes, puis 5 rounds de saut à la corde de 2 ou 3 minutes, avec un repos de 60 secondes entre chaque. Je remplace parfois la corde par des sautilllements courts et rapides en kibatatchi. (Parfois je panache, toujours pour éviter la routine.) Je fais ensuite des entraînements simples sous forme de kyons, comme par exemple : maeté-gyaku, maegeri-mawashi, maegeri-maeté, maeté-maegeri, mawashi-yokouraken, etc.

Dans la mesure du possible, les enchaînements sont simples et surtout réalistes.

A ce sujet, je termine toujours en enchaînant avec un partenaire pour travailler le mâ, la précision et surtout la vitesse d'exécution .

#### Les deux derniers mois :

Je réserve cette période aux combats sous toutes ses formes.

Après échauffement, quelques enchaînements pour retrouver mes marques et sensations.

Ensuite, je fais minimum 10 sinon 12 rounds de combats de 3 minutes avec toujours une minute de repos. Je divise ces combats en plusieurs phases selon ma forme et mon humeur du jour.

— 1<sup>re</sup> phase :

5 ou 4 rounds de 3 minutes avec 60 secondes de repos.  
COMBAT SOUPLE.

5 à 7 minutes de repos entre 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> phase.

— 2<sup>e</sup> phase :

4 ou 3 rounds de 3 minutes avec 60 secondes de repos.  
PROCHE DU COMBAT DE COMPETITION.

Repos de 5 minutes entre 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> phase.

— 3<sup>e</sup> phase :

3 rounds de 3 minutes et 1 minute de repos.

COMBAT TRES SOUPLE.

En conclusion, je vous invite à tirer avec le plus d'adversaires différents possible. Variez votre façon de travailler. Ainsi de temps en temps supprimez votre point fort, pour voir si vous êtes capables de faire autre chose.

(Combattez en fausse garde, n'utilisez parfois que vos mains ou que vos pieds, etc.)

Respectez les temps de combat, mais surtout de repos de façon stricte. N'hésitez pas à prendre des adversaires qui vous mettent en difficulté. Délimitez la frontière entre l'entraînement dur et l'entraînement dangereux. Quand un enchaînement marche sur plusieurs adversaires, travaillez-le dans le vide inlassablement afin d'acquérir vitesse et automastime.

Le combat (jiu-kumité) n'est pas tout. N'oubliez pas les katas, kyons et les autres formes de kumités.

UN BON ENTRAINEMENT EST UN ENTRAINEMENT OU ON TRANSPIRE ENORMEMENT, SAIGNE EXCEPTIONNELLEMENT ET OU ON NE PLEURE JAMAIS.

Elias ABI CHACRA.

Décembre 1988.

Qu'est-ce que peut apporter la boxe (française, anglaise, thaïlandaise, américaine) à un karatéka ? Je crois qu'elle peut apporter un plus au moment de la période (brève) compétitive du karatéka. C'est une forme de compétition qui me semble plus attrayante, plus concrète, plus physique, moins arbitraire que la compèt fédé. Chaque combat est une remise en question. Une épée de Damoclès est suspendue au-dessus de votre tête et on peut se trouver K.O., ce qui oblige à s'entraîner régulièrement afin d'assurer et à ne pas se raconter de bobards.

Bien sûr, tout système a ses faiblesses et la boxe en a (mental, fric, traumatismes, etc.). Il y a moins d'hypocrisie qu'en « compèt » et même si l'arbitrage n'est pas parfait, on sent mieux à la fin qui est le vainqueur. Le réalisme est toujours présent. On sent tout de suite ce qui marche et ce qui ne marche pas. ce qui rentre, on devient très pragmatique. On repère très vite les techniques bidons, dépourvues d'efficacité.

Je vais sans doute déranger, mais lorsqu'on a goûté au contact, on trouve la compèt fédé (je dis bien fédé) très fade. Cela m'est arrivé de retirer en fédé. J'ai l'impression d'être un fantôme. Pas le droit de frapper le visage, de taper dans les jambes, de saisir : on ne peut frapper qu'au thorax et les « spécialistes » le sachant bien ne se protègent qu'à cet endroit, ce qui fait que cela devient un combat de bœuf et sans finesse. Jouez au poker avec de l'argent, puis avec des allumettes, et constatez la différence !

Pour finir, je ne veux pas faire l'apologie de la boxe. Je crois au karaté de Maître OHSHIMA qui est supérieur.

Peut-être que si j'avais fait plus de katas, plus de ki-hons très bas à la place du temps consacré aux boxes, mon niveau serait meilleur. Certains seniors (et certains autres), sans avoir fait de boxe ont des sensations de combattant très fortes.

Alors pourquoi la boxe ? Mais pourquoi la compèt ?

Je voulais simplement sensibiliser certains mordus de compétition à un autre système plus exaltant.

Voilà, j'ai fini de délirer.

Pascal LEONARD.

Fin 1988.

## Elucubration d'un soir

A la fin de l'année 1988, quatorze ans d'entraînement au sein de France Shotokan et toujours un faible niveau malgré mes sueurs, mes stages, mes rencontres avec des seniors, bref à cause de ma non-réceptivité inconsciente et de la mauvaise qualité de mon entraînement.

Le journal étant ouvert à tous, j'aimerais m'exprimer succinctement, car je n'ai malheureusement pas encore le niveau (l'aurais-je un jour ?) pour faire avancer le « schmilblick ».

Il y a des tendances au sein de chaque groupe et peut-être que je représente une tendance minoritaire au sein de l'association.

Je suis un « boxeur » de F.S.K.

Je sais, je vois déjà beaucoup d'épaules qui se haussent. J'ai pratiqué les boxes pendant huit ans et je totalise 45 combats d'anglaise, 15 combats de française et 1 de thaïlandaise. Sans prétention, malheureusement, je suis un boxeur de bas de gamme, comme il y a des chanteurs de bal et des chanteurs à notoriété publique.

## Rubrique Technique

### Michel Asseraf

MOIS DE MAI 1989

Débutants :

1) UDE-UKE.

2) MOROTE UDE-UKE :

Déplacement en zenkutsu. Exécuter ude-uke et placer la paume de la main opposée en appui contre l'intérieur du coude qui exécute le ude-uke. La partie finale est de TROIS QUART, le regard droit devant .

3) Enchaînement UDE-UKE-UDE-UKE :

A partir de zenkutsu, jambe gauche en avant, exécuter un blocage ude-uke (voir les mouvements 3 de Bassai dans Karaté-Do Kuchan).

4) OITSUKI.

5) KUMITE :

Sambon-kumité niveau shudan : Celui qui reçoit les attaques ne bloque pas avec les bras. Les mains sont derrière le dos dans la ceinture. Le but doit être de travailler le Mâ et le rythme.

**Anciens :**

Revoir tous les kyons de base, gedan-barai, age-uke, ude-uke, tetsui, shoto-uke, oitsuki, yaku-tsuki (les quinze premiers jours).  
Puis maegeri jambe avant, jambe arrière.  
Mawashigerie jambe avant, jambe arrière.  
Yoko-geri jambe avant, jambe arrière.  
Mikazuki-geri.  
Fumikomi.

#### MOIS DE JUIN 1989

**Débutants :**

1) KYON :

Oitsuki. A partir de kibatatchi voir notes chapitre 3 de Karaté-Do Kyohan.

2) FUMIKOMI :

Avancer la jambe gauche en zenkutsu en même temps regarder sur le côté droit, lever le genou le plus haut possible, le pied contre le corps, puis enfoncer le talon ou le bord extérieur du pied vers le bas, les deux poings fermés, les doigts vers le sol et les coudes au corps, les avant-bras vers le côté droit.  
La jambe qui frappe ne touche pas le sol, les hanches et les épaules sont sur la même ligne.

4) KUMITE.

Sambon-kumité jodan.

**Anciens :**

1) KYON :

Travail des torités debout et assis. Voir Karaté-Do Kyohan.

2) KUMITE :

Ten-no-kata, le point important est de frapper avec les hanches et travailler suffisamment longtemps afin que corps et esprit ne fasse qu'un.

#### MOIS DE JUILLET ET AOUT 1989

Révision générale.

### Rectificatif

Lors de la liste des résultats de passage de grade sur le précédent F.S.K.L., une erreur s'est glissée.

Il fallait lire :

Christian GIRARD : NIDAN

au lieu de :

Christian GINAND : SHODAN.

Toutes mes excuses à Christian.

Je suis vraiment désolée !

### NOTE IMPORTANTE AUX RESPONSABLES DE DOJO

Dans le but de commencer la négociation de l'organisation du voyage prévu en 1990 aux Etats-Unis, nous avons besoin, **avant le 31 mars 1989**, de connaître le nombre approximatif (avec accompagnateurs : conjoint, enfant, etc.), des personnes intéressées par ce déplacement.

Ensuite, votre liste, accompagnée obligatoirement d'un versement d'arrhes, devra nous être confirmée impérativement au cours du stage spécial (dernière semaine d'août 1989), afin d'arrêter les réservations.

Le prix **par personne** se situera entre 8.000-10.000 F et comprendra :

- Le voyage A.R. Paris - Los Angeles.
- Hôtel (chambre + petit déjeuner).
- Transports en groupe sur place de notre association.

Nous comptons sur vous et vous remercions par avance.

Amitiés,  
Alain GABRIELI

### NOTE DE LA REDACTION

Juste un petit mot pour répondre à une remarque que l'on m'a faite dernièrement et qui sont toujours les bienvenues, ne l'oubliez pas !

On m'a demandé la raison pour laquelle la date de parution d'un article sur le F.S.K.L. est souvent éloignée de celle de sa création.

Je ne peux que me réjouir de ce décalage, car il signifie que pour l'instant beaucoup de gens participent en acceptant d'écrire des articles. Et de cela, j'en suis très heureuse. Par ailleurs, le journal ne paraissant qu'une fois tous les trois mois, je suis obligée de faire un tri, de façon à équilibrer le contenu. Ceci afin d'éviter un numéro de 10 pages et le trimestre suivant un numéro de 4 pages. Il faut tenir compte également de la date limite de réception, car les délais d'édition de l'imprimeur sont tout de même assez longs.

Ceci dit, personnellement, je ne pense pas que cela pose un gros problème de lire des réflexions d'un stage quelques temps après qu'il ait eu lieu. Auparavant il y avait effectivement un préjudice lorsque l'information des diverses manifestations organisées tout au long de l'année ne passait qu'à travers le journal. Mais heureusement pour palier à cela et grâce à l'heureuse idée de Thierry Perret, chacun reçoit maintenant un calendrier récapitulatif pour l'année.

Mais encore une fois, je me réitère. Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas !

KATHIE.



LES COORDONNES  
F.S.K.L.

Kathie JOUVE

6, Rue Vieille

13390 AURIOL

Tél. : 42.72.74.85