

FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



ASSOCIATION LOI 1901/66, RUE DE SEVRES 75007 PARIS/TEL. (1) 45.66.40.84/JUILLET 1989 N° 39

INTERVIEW DANIEL CHEMLA

(2^e PARTIE)

Le karaté est-il le seul moyen de s'élever ?

D.C. — Dans la vie, il y a beaucoup de voies. Il y a des gens qui font de la peinture, de la musique, des maths. Si tu le fais bien et jusqu'au bout, c'est aussi valable l'un que l'autre. Je n'ai pas de jugement de valeur là-dessus. La technique des Arts Martiaux s'est développée au Japon parce que les Japonais sont des gens très empiriques. A l'époque, avec la surpopulation et presque 1.000 ans de guerre civile, les gens faisaient combat et s'entretenaient facilement. Ne survivaient que les meilleurs. Ils ont fait un peu comme dans la physique ou dans les sciences expérimentales : A chaque fois que tu as une théorie, tu la testes par une expérience et une expérience qui est vraie, qui n'est pas faussée « par une personne étrangère à l'expérience ». (*Interprétation de la rédaction suite à une fin de phrase inaudible sur magnéto.*)

Tu confrontes tes théories aux expériences et chaque fois qu'il y a quelque chose à changer, tu changes tes théories. IL N'Y A QUE L'EXPERIENCE QUI EST VRAIE.

Si en combat tu as travaillé un yakutsuki ou un blocage tout seul ou dans un club, tu te mets en face d'un senior et tu lui demandes d'attaquer. Il fait oïtsuki, tu fais ton blocage et tu n'arrives pas à le bloquer, tu te prends un bon coup sur ton joli petit nez, ça fait mal, à l'intérieur de toi tu te rends compte que ça fait bobo, que ton blocage est à revoir. Et tu dois changer jusqu'au moment où tu arrives à faire bien.

Le combat nous oblige à ne pas nous raconter des histoires. C'est notre guide, c'est la confrontation avec l'expérience. A partir de là, notre technique évolue pour être juste. Pour ton entraînement, il faut faire une balance ; tu dois tester. Comme je l'expliquais hier, c'est peut-être malheureux que nous ne fassions plus de combats réels. Mais pour pallier à cela, il faut mettre l'accent sur certains éléments de combats réels à partir de quelques exercices comme : ïai, sambon-kumité et jiu-kumité. Mais dans ces exercices, chacun doit essayer réellement.

Ce matin, lorsque j'ai montré entre Marc et Stéphane quel était le vrai Mâ, c'est parce que tout le monde trichait ; tout le monde savait « c'est à moi de bloquer, je peux me tirer » ou bien « c'est à moi d'attaquer, je vais essayer de gratter quelques centimètres ».

Encore une fois, il ne faut pas que l'expérience soit faussée, car la technique est toujours corrigée par l'expérience.

De là, tu es obligée d'avoir une technique correcte.

K. — *Y a-t-il un autre guide qui nous démontre que nos techniques sont fausses ?*

D.C. — Si on fait bien du karaté, on n'abîme pas son corps. Un test : mawashigeri. Si tu as mal au dos le soir en te couchant, c'est que ton coup de pied est mauvais. Si tu as mal, c'est que ton corps te dit que tes gestes sont faux. Si tu as une cheville qui se déboîte, c'est que le geste est mal fait.

Il faut donc se corriger en gardant l'efficacité.

Ces signaux sont un autre guide qui te disent quand c'est juste et quand c'est faux.

K. — *Y a-t-il un âge où l'on commence à ralentir dans ses entraînements ?*

D.C. — Tu poses une question à quelqu'un pour qui le karaté est peut-être la chose la plus importante de la vie. A mon réveil, avant de penser à autre chose, je pense en premier à mon entraînement.

Pour moi, c'est normal que je fasse des stages spéciaux comme c'est normal que je me lave les dents.

K. — *Combien d'entraînements fais-tu actuellement ?*

D.C. — Maître OHSHIMA m'a donné une grande responsabilité. Je m'occupe de toute la Côte Ouest des Etats-Unis. J'ai un petit club à côté de chez moi qui est un peu bizarre, car il n'y a que des ceintures noires et ceintures marrons. Je m'entraîne à peu près 3 fois par semaine. Le vendredi soir, j'ai un cours de ceintures noires avec les pratiquants de New York, de Philadelphie, Delaware...

A ce cours, il y a à peu près 15 à 20 ceintures noires.

Puis une fois par mois, je fais un stage pour ceintures noires. Comme ce sont les U.S.A. c'est moi qui voyage d'un dojo à un autre.

Nous avons 4 activités :

- Un stage spécial d'été.
- Un stage l'automne dans le Nord (Massachusetts).
- Un stage spécial d'hiver.
- Un stage au printemps dans la Caroline du Nord.

Et je fais toujours le stage d'été.

Je suis donc 3 fois par semaine sur le tapis et 2 week-ends par mois en entraînement.

Je suis physicien dans un des laboratoires les plus avancés du monde. Ma vie professionnelle est beaucoup influencée par mon entraînement, donc je travaille 15 à 16 heures par jour.

K. — L'année sabbatique dont parlait Maître OHSHIMA pour les plus de 40 ans, qu'en penses-tu ?

D.C. — Il parle pour les autres. (Rires.)

D'ailleurs, Maître OHSHIMA n'a jamais pris d'année sabbatique. C'est bien une question française ça ! Mais cela ne me fait pas de peine de m'entraîner. C'est peut-être une question de se changer les idées ou de s'entraîner ailleurs...

K. — Est-il nécessaire pour son évolution de s'entraîner ailleurs ?

D.C. — Il y avait eu une bonne expérience avec Maître HARADA. C'était à l'époque où je travaillais beaucoup Irimi. J'avais vu un certain nombre de films japonais où l'on pratiquait le Iai et le Sabre.

Alors j'ai demandé à Maître HARADA, si je devais aller faire du Kendo pour progresser en Irimi.

Maître HARADA m'a répondu que si je voulais progresser en Irimi je devais pratiquer le Irimi.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'autres choses à voir dans d'autres Arts Martiaux.

Tous les Arts Martiaux ne sont finalement que des différences d'enseignement, mais les techniques comme les points fondamentaux sont les mêmes.

Le Karaté et l'Aïkido sont très proches ainsi que le bon Judo. Je n'ai aucune opposition en ce qui concerne les autres Arts Martiaux.

La différence, c'est que tu attaques les problèmes pas dans le même ordre. Par exemple, pour nous en Karaté, on commence par le combat en sambon-kumité et on se met aux torités (dégagements et protections) à partir de 3° et 4° dan.

En Aïkido, c'est l'inverse : les gens pratiquent les projections très tôt et ensuite font des Atémis (attaques) quand ils sont 3° et 4° dan.

Ce qui veut dire qu'au niveau d'un 5° dan, ou l'équivalent en Aïkido, puisque leurs grades sont moins sévères que les nôtres, nous passons par les mêmes choses.

Ce sont plutôt des différences d'enseignement, des différences de pédagogie mais pas des différences de fond.

Nous, à partir de 5° dan, on commence à travailler au sabre.

Lorsque nous sommes allés au Japon, nous sommes allés voir Maître OKUYAMA qui travaille beaucoup au Sabre.

Ce serait aberrant qu'un débutant commence à travailler au Sabre. C'est une question de s'en tenir à une technique.

Bon, revenons à la réponse de Maître HARADA.

C'est déjà assez difficile en étant dans une école, d'aller jusqu'au bout d'une technique et d'atteindre un certain niveau pour ne pas te disperser et changer de professeur, de technique, de méthode ou d'enseignement.

La boxe, c'est très bien. Il y a de très grands champions de boxe comme Carpentier, Robinscn qui faisaient de la boxe aussi bien que l'on fait du Karaté.

Il y a une interview à écouter de Carpentier lors de son 75° anniversaire. Il raconte comment il considérait la boxe.

Tu verras qu'il dit des choses très vraies. Par exemple : comme il était trop léger, il gardait les deux talons au sol pour placer son direct du droit. Il avait trouvé cela tout seul.

Il est très important que les individus passent, mais que l'école, la lignée reste. C'est pour cela que j'insiste sur les katas.

Notre lignée se poursuit sans discontinuité depuis « Dachidaruma » l'an 500. Donc 15 siècles d'histoire sans interruption pendant lesquels des seniors ont enseigné à leurs juniors et c'est uniquement Notre Ecole.

K. — Cela est-il expliqué quelque part ?

D.C. — Oui, dans le livre du XX° Anniversaire. Il y a 2 arbres généalogiques avec les noms de tous les maîtres. J'en ai un et Jim Sogawa a l'autre.

K. — N'y a-t-il pas moyen de les détailler un peu plus ?

D.C. — Non, cela suffit largement.

Pour en revenir à notre lignée, certains de nos katas ont plusieurs siècles et il est très important, lorsqu'un maître ou un senior commence à prendre de l'âge, qu'il ait formé des juniors pour prendre sa suite.

K. — Mais en ce qui te concerne, ton départ n'est pas dû à une question d'âge ?

D.C. — Non, mais l'honneur le plus grand pour un senior, c'est que ses juniors soient bien.

Et pour qu'ils soient bien, il fallait que je parte afin qu'ils puissent s'exprimer.

Par exemple, Michel est un de mes meilleurs juniors ; nous avons des relations personnelles depuis vingt et quelques années et c'est normal que ce soit difficile pour Michel de s'exprimer aussi bien quand je suis là que lorsque je ne suis pas là.

Et pour son évolution, c'est bien que je ne sois pas là.

K. — Pour notre évolution, est-il nécessaire d'enseigner ?

D.C. — A un moment donné, chacun doit avoir son dojo. Bien entendu, il faut commencer progressivement ; il faut tout d'abord avoir des responsabilités et donner un cours dans un club. Car c'est très différent d'être un bon castagneur ou faire correctement des katas et enseigner aux autres.

Nous devons tous passer par les mêmes étapes.

Pour moi, le progrès c'est que mes juniors passent moins de temps à trouver la même évolution que moi.

Mais il n'est pas possible de faire sauter les évolutions.

Pas dire par exemple : « Il n'y a pas de katas aujourd'hui parce que l'on perd du temps en faisant des katas ; alors on passe directement aux kumités ».

C'est parce que j'ai beaucoup travaillé les katas et que Maître OHSHIMA a travaillé beaucoup de katas, que je peux vous amener à faire aussi bien que moi en moins de temps.

Petit à petit, le niveau doit progresser.

K. — C'est la différence qu'il y avait entre Maître EGAMI et Maître OHSHIMA ?

D.C. — Oui, c'est ça.

K. — Peux-tu expliquer cela ?

D.C. — Non, c'est trop difficile à expliquer, à faire passer dans une interview.

Pour que l'ensemble des katas soient compris, il faut les exécuter toujours de la même manière ; c'est très important.

L'Ecole Shotokan, ce sont les katas.

Il y a eu plusieurs fois où des gens ont inventé des kihons, des kumités. Il y a des périodes pendant lesquelles il n'y a pas eu de maîtres durant plusieurs générations. Mais si on enseigne bien les katas, sans déformer, même s'il y a une génération d'idiots, peut-être qu'ensuite il y aura des gens qui, à travers les katas, retrouveront des choses.

Par exemple, Maître OHSHIMA a trouvé dans beaucoup de katas des projections, et en discutant avec certains de ses seniors au Japon, ils ont réalisé que c'est lui qui a retrouvé l'interprétation correcte des endroits dans des katas, même élémentaires comme les héian, où sont cachées des projections.

Beaucoup de gens ont travaillé ces katas sans comprendre et c'est Maître OHSHIMA qui a retrouvé que c'étaient des projections.

C'est un petit peu comme un classique, si tu lis du Molière ou du Shakespeare. Tu peux réanalyser et à travers Molière, tu peux recomprendre le français ; mais si tu te mets, toi, à changer les paroles de Molière, ce sera fini, on ne pourra plus enseigner le français.

A suivre...

Rubrique New's Dojo

4 mars 1989 - C'est la fête à Port-Saint-Louis-du-Rhône.

En cette date mémorable, nous avons eu la super joie de participer à l'inauguration d'un nouveau dojo à Port-Saint-Louis-du-Rhône, dirigé par un shodan de Marseille : Robert.

Un an auparavant, une ceinture noire (qui ne l'était pas encore à ce moment-là) avait enfin osé se détacher du groupe pour créer son propre dojo, tout seul et en partant de rien : pas d'élèves, pas de salle, pas d'argent. Mais avec pourtant un super bagage : du cran et une grande motivation.

Qu'est-ce que l'on ne ferait pas avec ces deux qualités là ! Le tout, c'est de les avoir.

Cette inauguration a donc débuté par un cours dirigé par Michel dans une grande salle de sport de la commune prêtée pour la circonstance.

Puis il en suivit la visite du dojo en question, fièrement commentée par son dirigeant avec tous les détails de « l'avant » et de « l'après ».

La suite de l'histoire fut vraiment extrêmement sympathique. Avec un air très mystérieux, Robert nous conduisit dans une salle des fêtes de la mairie pour y recevoir une petite collation. Mais — oh surprise ! — en fait d'une simple collation, c'est une kyrielle de tables toutes habillées de blanc (avec le style, s'il vous plaît) qui nous attendaient, toutes plus chargées les unes que les autres d'innombrables gurmmandises salées : pizzas (faites par un copain), amandes, cacahuètes, feuilletés, etc., etc.

Et pour les grandes soifs, il y avait même un bar derrière lequel Robert prit place, tenant à assurer lui-même la lourde tâche de barman.

Il y avait là de quoi contenter tout le monde : jus de fruits, Coca, sirops, sodas et — re-bonne surprise ! — whisky, gin... pour les connaisseurs.

Tout était servi à « gogo ». Il ne manquait rien ; et pourtant, nous étions nombreux. Les copains et les copains des copains avaient rejoint le groupe des karatékas, et, de plus, des personnalités de Port-Saint-Louis étaient venues partager cet instant d'amitié.

Monsieur le Maire nous a même fait un discours relatant les circonstances qui l'ont amené à se retrouver ici en ce samedi 4 mars (détaillées dans l'article de Robert ci-après). Tout le monde a applaudi très fort.

Du coup, Robert a tenu à discourir également ; re-applaudissements ; et puisqu'on y était, Michel (à la demande de Robert) fut bon pour la péroraison et bien sûr re-applaudissements.

Après cet instant oratoire, la place fut aux festivités. Et là Robert avait fait très fort, car vu la quantité, il y avait de quoi festoyer ! Et il n'y a pas à dire, bien manger, bien boire après s'être bien entraînés ensemble, c'est vraiment super !

Robert, merci encore pour ta gentillesse et ta générosité qui ont contribué à faire de cette inauguration un superbe souvenir.

Kathie.

DOJO DE PORT-SAINT-LOUIS-DU-RHONE

J'ai commencé le karaté à Marseille au dojo de Michel Asseraf. Mon travail m'a obligé de m'en éloigner à environ 90 km, à Port-Saint-Louis-du-Rhône.

Pendant six ans j'ai fait la navette pour chacun de mes entraînements.

Un jour, je rencontre un jeune « rockeur » avec qui je discute longuement de mon entraînement. Et un jour, il m'exprime son désir de lui apprendre ce que je sais.

Je ne savais pas grand-chose, mais j'ai débarrassé mon garage avec son sol de béton pas très bien fait.

Nous nous sommes entraînés deux ans ensemble ; moi en parallèle avec les cours de Michel.

Puis une copine, qui avait une petite salle de gymnastique, m'a proposé d'aller pratiquer chez elle. Et petit à petit, de « bouche à oreille », je me suis retrouvé avec une quinzaine d'élèves.

Un jour, ce « rockeur » est venu me voir pour me dire qu'il devait arrêter le Karaté, car il faisait parti des « témoins de Jéhovah ».

Je l'ai remercié de son honnêteté et d'avoir travaillé aussi durement avec moi durant ces deux années. Mais je savais intérieurement que cette honnêteté venait du peu de temps qu'il avait pratiqué le Karaté.

Je me suis aperçu un jour que ma « copine gymnaste » cherchait surtout à nous soutirer de l'argent. Puis, j'ai su qu'elle voulait rajouter de la musculation pendant les cours que je donnais. Alors, je lui ai dit qu'on ne pouvait pas mélanger argent et Karaté et nous sommes partis.

On s'est retrouvé dehors pendant trois mois.

N'ayant pas suffisamment d'argent pour louer un local, je n'avais plus qu'une seule alternative : la Municipalité.

Je me suis alors adressé à son principal dirigeant, Monsieur le Député-Maire de Port-Saint-Louis-du-Rhône.

Je l'ai contacté à plusieurs reprises, mais à chaque fois une seule phrase sortait de sa bouche : « Je suis désolé de vous dire que je n'ai rien à vous offrir ». Et moi, à chaque fois, je répondais qu'il pouvait me donner n'importe quoi ; juste un toit et quatre murs et que pour le reste, je m'en occupais. Et toujours la même rengaine impatiente : « Bon je vais voir ».

Je m'acharnais sur lui de plus en plus. Je téléphonais tous les jours. Puis comme par hasard, à l'annonce de mon nom, il n'était plus jamais là. Il n'y avait plus de maire à Port-Saint-Louis-du-Rhône !

Je voulais absolument lui parler de vive voix, alors je l'ai attendu tous les soirs derrière la mairie, et un soir, j'ai fini par le coincer.

Je lui ai parlé d'une ruine que j'avais repérée et qui, je savais, appartenait à la Municipalité.

Par la force des choses et de guerre lasse, il me dit : « D'accord, je vous la laisse mais débrouillez-vous pour la retaper. »

Super ! nous avons enfin notre local !

J'envoyais régulièrement un courrier à mes élèves pour leur expliquer où nous en étions.

Avec 2 ou 3 de mes élèves, nous avons commencé les travaux. Nous travaillions de jour comme de nuit.

Au mois d'octobre, ceux-ci n'étaient pas terminés, mais il fallait bien reprendre les cours. Alors, j'ai trouvé un ancien cinéma à louer jusqu'à la fin des travaux et qui me coûta une fortune.

Nous avons pu commencer à pratiquer dans notre dojo vers la fin novembre, éclairé par un électrogène, car il n'y avait pas encore d'électricité.

Pendant 2 mois, j'ai perdu beaucoup d'élèves qui n'avaient pas la foi. Moi j'ai continué à m'entraîner dur, car le stage spécial national approchait et je tenais absolument à réussir mon passage de grade de shodan afin d'apporter une certaine sécurité à mon dojo qui n'aurait pas pu exister aux yeux de la Municipalité s'il avait été dirigé par une ceinture marron.

J'ai rempli mon contrat, car une chose m'obsédait : j'avais toujours dans l'esprit ce que répétait tout le temps Michel « Allez au bout de vos décisions, soyez déterminés, passez derrière les murs infranchissables, ne regrettez pas un jour de ne pas avoir été jusqu'au bout. »

Je pense avoir fait le maximum et je crois sincèrement que s'il y avait eu d'autres obstacles j'aurais pu les franchir tellement j'étais déterminé et décidé à réussir.

Je remercie aujourd'hui les quelques élèves qui m'ont fait confiance et qui j'espère participeront à l'évolution de notre dojo.

Robert AMETLLA.

Rubrique étrangère

F.S.K. AU 5^e TOURNOI DU DOJO DE NEW YORK

A l'occasion du 5^e Tournoi du NYCDJOSKAEAST (dojo de New York), F.S.K. a dépêché une équipe de 6 combattants ; d'une part, pour répondre à l'invitation reçue, mais également pour sonder les Américains en vue des compétitions de Los Angeles en 1990.

L'équipe emmenée par Thierry Perret (cofondateur du NYCDJO il y a une dizaine d'années) décolle le 3 mars 1988 de Roissy-Charles-de-Gaulle à la conquête des Etats-Unis. Pour Thierry Vermond, c'est le baptême de l'air, pour Joël Vaillant, New York et les Etats-Unis, c'est la réalisation d'un vieux rêve...

Nous arrivons à l'aéroport de New Ycrk à 14 h 35 après un vol de 8 heures. Le seul qui ai des problèmes pour entrer aux U.S.A., c'est Marc Zerhat qui tarde un peu à passer le contrôle.

Même Elias Abi Chacra, qui avait quelques craintes à cause de son passeport éthiopien, passe sans encombre.

Nous arrivons à l'hôtel à 16 heures et pendant le trajet, c'est moi, Richard Hiegel, qui suis chargé de faire le reportage pour F.S.K.

17 h 15, départ de l'hôtel en footing, direction Central Park. Il fait un peu frais et la nuit commence à tomber.

On travaille Gankaku en groupe (Kata du mois), pour la démonstration du lendemain. Il est bientôt minuit heure française.

Enfin, après avoir dîné avec Christopher et Angela du dojo de New York (Christopher est un ex du dojo de Vaugirard), c'est le lit.

Samedi :

Certains se sont réveillés à 3 heures du matin à cause du décalage horaire, mais pour moi, je viens de passer une excellente nuit.

Après un petit déjeuner et peu avant 10 heures, nous arrivons au dojo de Manhattan où vont se dérouler les réjouissances de la journée.

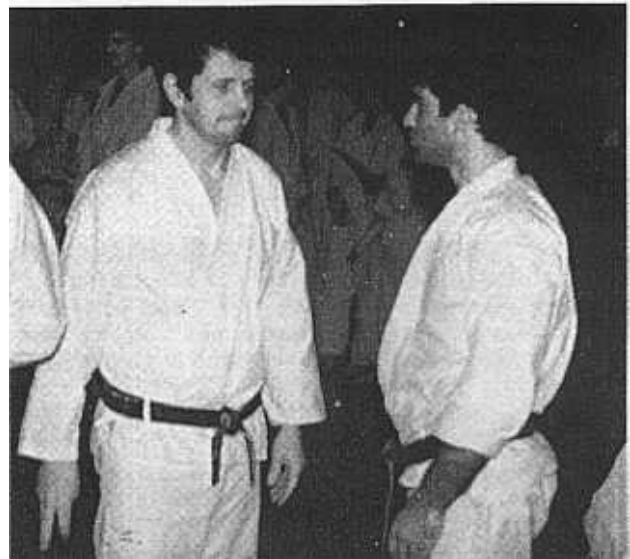
Voilà Daniel CHEMLA qui arrive pour diriger le cours de ce matin et superviser le tournoi.

Cela fait bien plaisir de le voir et ce sont des retrouvailles chaleureuses avec Marc, Thierry Perret, Elias...

Après la présentation de notre délégation à l'ensemble des pratiquants, Daniel débute le cours.

Le Kihon est basé sur les techniques de jambe, puis Maete et Gyaku-Zuki. Daniel fait corriger le Oi-Zuki des ceintures blanches par des Shodan, puis ceux des ceintures marrons par des Nidan, ceux des Shodan-Nidan par des Sandan-Yodan et ceux des Sandan par des Godan.

Ensuite, Sambon-Gumité en comptant pour les blanches, sans compter pour les marrons et Jiu-Gumité pour les noires. Ceintures blanches et marrons font Heian Nidan et les



noires font Kwanku. En travaillant ainsi par groupe, c'est un excellent moyen pour nous de démystifier ces Américains qui ne sont pas si terribles en réalité qu'ils l'étaient dans nos têtes. Ils ont même des gabarits tout à fait raisonnables à part Christopher.

Puis ce sont les Katas de groupe. Daniel annonce la liste des dojos et nom du Kata présenté :

« Philadelphia, Heian Nidan... Manhattan, Heian Nidan... New Jersey, Tekki Shodan... Bronx, Tekki Shodan... France, Gangaku ! I don't believe it !!! »

Excellentes prestations dans l'ensemble et nous fîmes Gankaku !

Daniel avouera même dans la soirée qu'il a été agréablement surpris. Et encore, on ne lui a pas tout montré ; on lui prépare une surprise pour la prochaine fois...

Après un frugal repas (pommes et oranges), c'est le début des compétitions. Les combats se déroulent sans protections, même pas de protège-poings. Dès le premier tour par équipe, nous sommes opposés aux « guerriers du Bronx » (Bronx Warriors).

Thierry Perret s'accroche quelque peu avec son adversaire et la tension monte déjà ; il gagne.

Elias est également rudement mené et fini par perdre. Marc à son tour a du mal à contenir l'agressivité de son adversaire. On sent un lourd silence peser sur la salle. Marc l'emporte.

C'est Joël qui donne la victoire à l'équipe dans le 4^e combat.

Puis c'est à Thierry Vermond de combattre contre le professeur des Bronx Warriors ; malgré le résultat déjà acquis, la tension est toujours forte. A 1 Waza-Ari partout, Thierry place un Maete qui passe et reçoit en retour, une demi-seconde plus tard, un magistral crochet qui l'envoie au sol : nez cassé.

C'est moins qu'un mauvais contrôle et le geste a semblé être délibéré.

Malgré 4 victoires à 1 et le premier tour remporté, c'est la consternation, et nous voyons partir Thierry Vermond pour l'hôpital avec amertume...

Au second tour, nous battons par 5 victoires à 0 l'équipe du New Jersey, parmi laquelle un certain Yan CHEMLA... Dans l'autre demi-finale, c'est Manhattan qui l'emporte.

A la place de la pause publicitaire, nous avons droit à une série de Katas individuels par les Yodan, dont Joël, Marc et Thierry PERRET. Daniel à son tour exécute JUTTE.

La finale par équipe nous oppose à Manhattan. Dans l'ordre, Thierry Perret, Richard, Joël et Elias remportons nos

combats.

Marc, quant à lui, s'incline devant Christopher au bénéfice du spectacle.

En individuels, où seuls Elias et moi-même sommes engagés pour F.S.K., Elias s'incline en demi-finale contre l'entraîneur des Bronx Warricrs, Tom Bennett, après prolongation, mais sans casse.

Une fois les récompenses distribuées, nous retrouvons à l'hôtel Thierry Vermond qui se remet de ses émotions, mais pas encore de son nez...

Daniel et sa famille nous emmènent dans un bon restaurant. Ensuite, nous sommes invités à une « Party » pour clore la soirée.



Quant à moi, je me retrouve en finale contre ce même Tom Bennet. Combattant très dense et travaillant en contre, on sent qu'il est efficace en combat réel. Je m'incline à mon tour, malgré un Waza-Ari marqué et en l'ayant fait sortir une fois des limites. Je me suis trop précipité pour essayer de le faire sortir une seconde fois et me suis fait prendre en contre.

Boissons, musique, tout est réuni pour faire une ambiance sympa : même l'équipe du Bronx est là avec le sourire. Tom Bennett est malgré tout un peu gêné, lorsque Thierry Vermond lui tape sur l'épaule en lui disant que c'est la vie... la vie...

En conclusion, tout aurait été idyllique sans le nez cassé de Thierry. Notre résultat d'ensemble est satisfaisant, même



si ce ne sont pas les meilleurs Américains que nous avons rencontrés. Nous revenons avec une première place en équipe, la seconde et la troisième places en individuels. Ce premier contact pour l'ensemble de l'équipe avec les Américains (Marc et Thierry Perret les connaissaient déjà), nous aura permis de prendre confiance et de tester nos capacités avec le décalage horaire. Ce sera peut-être une expérience à renouveler pour l'équipe désignée pour 1990...

Richard HIEGEL.

Chronique parisienne d'une excursion printanière en Provence

Massif de la Sainte-Baume. Altitude 700 m. 18 mars 1989. 5 heures du petit matin blême.

Une quarantaine de fantômes hagards sortent des bâtisses de l'Hostellerie en agitant quelques lumières tremblotantes. Ils se hâtent, en sautillant sur les petits cailloux et avec force gromelots, vers la forêt toute proche qui les engloutit

en un instant. Régénérés, les voilà qui ressurgissent sur l'asphalte de la départementale, ils rejoignent au petit trot une vieille grange qui va être le témoin de leurs déchaînements.

5 h 30. Les sectataires rassemblés en seisa écoutent religieusement les recommandations du Maître Asseraf. La dizaine de « bleus » qui participent pour la première fois à ce genre de festivités semblent figés dans un mélange de respect et d'appréhension. Les autres affectent un air indifférent, voire éveillé.

KIHONS. Ici on ne manque pas de bon air. On évite les

départs difficiles de quelques stages nationaux dans des gymnase aux atmosphères confinées et étouffantes.

A la fin de l'entraînement, pour encourager les petits nouveaux qui démarrent, les ceintures noires annoncent, à la demande de Sensei Asseraf et avec modestie, leur score de stages spéciaux : 10, 20, 30...

8 heures. Petit déjeuner. Désagréable surprise. Les rations ne sont plus ce qu'elles étaient. 42 loups affamés contemplant leurs écuelles déjà vides. L'un d'entre eux : carrure imposante, postérieur rebondi, natif de régions orientalo-troublées et présentement Orléanais, inquiète ses voisins de tablée par sa capacité d'assimilation digestive.

La direction de l'établissement, alertée par le gargouillis des tubes digestifs, va remédier avec abondance à cette délicate situation, et éviter les affrontements entre individus aux appétits voraces. Cette nourriture exclusivement végétarienne, composée par un chef à l'imagination débordante, va séduire toute la compagnie. Mais le fréquent mélange fruits-céréales va créer dans ces organismes intoxiqués un cocktail explosif, et provoquer de brutales réactions tant sonores qu'olfactives.

16 heures. TEN-NO-KATAS.

Notre animateur en chef, placé au centre d'un demi-cercle, concentre sur lui les réactions du groupe entier. Regard clair et expiration fine canalisent le mouvement dans la juste direction.

Cette méthode évite la monotonie des techniques comptées mécaniquement, répétitives jusqu'à l'ennui. L'attention soutenue fait passer le temps bien vite. Un quart d'heure de plus que prévu sans nous en apercevoir... Idem pour les techniques de jambes du lendemain : 1 demi-heure supplémentaire sans se soucier du temps, ni de la fatigue.

22 heures. IA1.

Exercice de communication : on éteint les lumières. Face à face sensitif : en face de moi, une frêle jeune femme, un « petit bout » quoi ! Je prends un air aussi redoutable qu'invisible pour me lancer silencieusement sur elle (ni souffle, ni bruissement de kimono ni de pied). Je ne rencontre que le vide en arrivant. Déjà partie. Elle m'assure garder les yeux fermés. Assurément elle me reçoit 5 sur 5. Donc je communique bien. Si je transmets bien la sensation d'attaque, je dois réciproquement bien la recevoir. Pas exactement : je ne commence à bouger qu'à l'arrivée de ma partenaire. Et encore touché : Déception ! Peut-être manque-t-il un effet de masse, m'interrogeais-je ? Un pachyderme ferait-il mieux l'affaire que cette insaisissable souris ? A suivre, au prochain stage spécial, Portbail par exemple avec Maître Ménard...

2^e jour à l'aube : KIBA DACHI.

90 minutes redoutablement longues.

Démarrage dans un silence religieux troublé seulement par les quelques psalmodies d'encouragements de notre mentor attentionné : « ba, ba, ba... ».

Scudain, au bout d'une heure d'une quiétude toute relative, le Kiba Dachi devient hurlé ! Le départ de quelques vieillards quadragénaires aurait-il le don de provoquer un déclic sonore ?

On risque de traumatiser quelques pauvres dames à peine éveillées, venues pratiquer le yoga doux dans cette vénérable institution culturo-spirituelle.

Les articulations, déjà bien sollicitées, se tassent davantage. La moquette absorbe la sueur des singes hurleurs farouchement collés sur elle. Dernières minutes interminables... Il me semble bien avoir l'impression que ça devait être fini depuis au moins 2 ou 3 minutes... Respirer. Je ne fais que ça ! J'ai l'impression de faire un bruit de forge. Respirons. Concentrons. Le principe de la pompe à vélo découvert par... Coût d'œil en coin vers le Maestro qui consulte sa montre. Ça y est ! Les deux dernières minutes !

Allez le nez dans le tapis, et on gueule encore plus fort... c'est quand même long 2 minutes... bonheur d'une vie intense... j'en peux plus de gueuler... elle déconne sa montre, ou il s'amuse à nous faire tenir 5 minutes de plus... les bras du Maître s'élèvent : c'est fini !

Si, si, c'est fini. Ecroulez-vous, valeureux guerriers, manifestez l'étendue de vos souffrances, claudiquez, massez, souriez, plaisantez... en attendant la prochaine.

L'après-midi : TECHNIQUES DE JAMBES.

Déjà évoquées lors de Ten-No-Kata. Même démarche dans la concentration : regard, expiration, mouvement. J'entends un mot magique : Ki Ken Tai, à méditer sans doute. Les hanches frétilent, les jambes se lèvent, et une demi-heure de plus que prévue passera comme une lettre à la poste.

Le soir : ouverture avec ZAZEN.

Exercice mystérieux réservé aux vieux pratiquants (à partir de Sandan). Dévoilons cependant quelques éléments de cette pratique à l'adresse de quelques néophytes désireux de se joindre prochainement à cette nouvelle secte. Précisons que Zazen n'a, pas plus que Kiba-Dachi, pour but de tester la résistance des articulations des genoux ou des chevilles. Assis tranquillement en Seisa, élevez vos mains jointes juste au-dessus de la ligne de votre regard, les coudes étant écartés de la largeur des épaules. Respirez tranquillement, ou vigoureusement, en tenant la position sans crispation inutile, surtout des épaules, pendant 30 à 40 minutes.

Les Niddan et Shodan rejoignent les vétérans éprouvés (par Zazen) pour un entraînement tonifiant d'Irimi (prononcer « ilimi »).

Et nous arrivons, tous regroupés, au fameux rendez-vous de Minuit : Les 1.000 Oi-Zuki. Toujours mauvais. Ne nous inquiétons pas outre mesure : « N'importe quel imbécile qui en fait 1 million comprend Oi-Zuki » (confiance de OHSHIMA Sensei).

Troisième journée :

Katas d'ambiance matinale pour éveil progressif.

SAMBON KUMITÉ

Agitation au milieu d'un troupeau de coqs en délire.

Le souffle se perd, puis se récupère. Difficile de conserver assez de lucidité pour appliquer une technique claire et nette face à un adversaire étiqueté fuyant (si hors de portée) ou brouillon (lorsqu'il nous rentre dedans). Fin heureuse de l'épisode : Kimono trempé, agressivité défilée, on compte ses bosses. La moitié du stage est en vue.

L'AVION : on peut traduire par « tendre les bras en croix ». Là on peut également noter que les épaules, c'est ce qui devient douloureux, alors que ça ne devrait pas l'être. Notre bon Maître a soudain à notre égard la tentation du Bouddha : nous laisser dans cette position jusqu'à ce que l'on ait compris. On savait bien que c'était pour rire, mais pas au bout de combien de temps !

Avec les grands dorsaux en soutien, c'est plus facile : comme si on se mettait une petite cale sous le bras. C'est le principe de la charpente (les charpentiers présents dans la salle acquiescent imperceptiblement).

Tout cela nous prépare à la position Gyaku-Zuki et au final de la soirée :

TEN-NO-MON = Les Portes du Paradis.

TOGO-ZUKI, « l'attaque-suicide », n'existe plus. Ouf ! Elle est remplacée par Ten-No-Mon, « Les Portes du Paradis ». Application : tu fous ta gueule sur le poing du mec qui arrive en face, en gueulant plus fort que lui, et le Paradis, c'est juste derrière... la porte étroite.

Le scir à la veillée, le récit des héros de la compétition new-yorkaise nous réchauffe le cœur. Nous tremblons d'indignation au rapport du coup infamant porté par Tom B. sur le nez de notre cher Thierry Vermont. Ah ces

affreux casseurs du Bronx, comme on n'aimerait pas les rencontrer, nous autres ! Bonjour les cauchemars ! Heureusement, France-Shotokan, c'est une super-équipe. On ne se lasse pas de réentendre leurs aventures américaines, et nous nous réjouissons d'apprendre qu'ils ont pu profiter des soldes new-yorkaises pour refaire leur garde-robe et compléter leur chaîne hi-fi... et sans se faire prendre par les douaniers au retour.

Dans ce folklore coloré, nous n'évitons pas les histoires de chameaux et de chameliers. La fille du désert ne sort pas non plus indemne de ce genre de tribulations. Demandez la collection complète au prochain stage. La bonne humeur contribue à maintenir haut le moral des troupes fatiguées. Dans un registre plus mélodieux, les deux représentants des cultures libano-éthiopienne et belgo-marocaine nous chantèrent des poèmes épiques dans des langues inconnues. Seul le chef Mickaël sut leur donner une réplique hébraïco-angélique.

Dernier petit matin blé... mais non, le mistral souffle, vif, et dégage un ciel encore sombre constellé d'étoiles. Mieux vaut un mistral de printemps que d'hiver !

Dernière moitié, dernier combat, dernière course folle sur les sentiers caillouteux, bouillasseux, malaiseux...

KATA.

Regard (froid en apparence, mais attendri au fond) du Maître sur quelques pieds suppliciés recouverts de bandelettes. Il annonce : Tekki Shodan.

Encore un peu de KI BA DA CHI : après la position statique, l'application dynamique. Chacun comptera 2 fois.

Encouragements sérieux au démarrage. De toute façon c'est pas plus fatiguant de faire attention à ce que l'on fait que de faire n'importe quoi. Et moins ennuyeux.

Alors profitons une fois de plus de cette opportunité unique qui nous est donnée pour corriger Tekki Shodan et tous nos défauts :

1. Je reste au même niveau, bas évidemment et sans mouvement d'ascenseur.
2. Je passe une jambe derrière l'autre en Nekoashi en déplacement latéral sans avoir l'air de forcer.
3. Je dégage doucement une jambe puis l'autre et redépose avec une impression d'aisance.
4. Kiba Dachi : les jambes pas trop écartées. Les pieds restent parallèles. Aïe ! Le genou gauche se réveille. J'essaie de soulager la pression sur l'extérieur du genou en tirant sur les adducteurs.
5. Je remonte mentalement le long du corps pour continuer à rectifier l'attitude : casser au niveau du bassin qui reste souple d'avant en arrière.
6. La sangle des épaules : l'épaule gauche est déconnectée. J'arrondis le haut du dos. Je tire l'épaule vers le bas. Je dégage la tête. J'écarte le coude du corps à chaque empi.
7. Je replace les kentos : comme s'ils indiquaient la direction où je vais. Là je commence à avoir un peu de « pêche » au kime. Je reprends une inspiration avant chaque kiaï.
8. Le souffle : Trouver le rythme du kata. Les endroits où on prend une inspiration. Expiration type « pompe à vélo » (une image qui marque). 4 (ou 5) respirations par longueur. 8 (ou 10) pour le kata entier. Je n'arrive jamais à les compter exactement. Le rythme est peut être sujet à quelques variations (capacité respiratoire, rapidité d'exécution ?...).
9. On doit approcher de la fin. Le compte a l'air plus lointain. Au premier rang, on se sent soutenu. Attention on est sensé « tirer ». Au moins on n'est pas distrait par ceux qui sont devant.
10. J'ai une boule au milieu de la poitrine. Diaphragme crispé, plexus tendu. J'écrase tout ça à coups de muscu-

leuses expirations. J'ai l'impression de diluer de vieilles angoisses mal digérées. Je respire mieux. La poitrine et le ventre ressortent ensemble, bien bombés.

11. Les six derniers. Il reste à peine 6 minutes. Encore plus bas. Le terminus est en vue, tout le monde descend. Les pieds s'écartent vers l'extérieur. Les ramener. Pas de précipitation. Garder le rythme de la respiration. Rester lucide, la tête haute observatrice dégageée d'une situation douloureuse.
12. Les deux derniers Saïgo. Hurlement final. Terminé. Le kimono est trempé comme à Sambon Kunité.

Salut Michel, merci et à la prochaine, car avec tes six stages spéciaux annuels, plus les stages techniques, tu es devenu incontournable, sauf de quelques Parisiens isolés.

J'allais oublier : « Tu leur diras que ce sont tous des c..., ces Marseillais ! », m'avait confié un vieil immigré hongrois retenu à l'atelier par un patron auto-expliciteur. Voilà, la commission est faite, Mister Sz...

Claude BEAUMONT.

Note à l'attention du lecteur néophyte : le délire stimulo-auto-correcteur ci-dessus répertorié n'engage que son auteur et en aucun cas la Direction Technique de France-Shotokan.

STAGE SPÉCIAL PÉRIGUEUX

Vous qui avez aimé :

- le stage de la Sainte-Baume pour sa fabuleuse austérité,
- le stage de Brest pour la beauté de son port de plaisance,
- le stage de Port-Bail pour la proximité de la mer et les joies du bungalow,
- le stage de Baerenthal pour son calme au cœur de la forêt,
- le stage de Suisse pour ses incomparables petits déjeuners,

alors il vous manque (peut-être) l'expérience du stage spécial de Dordogne qui a eu lieu cette année à Mussidan.

N'écoutez pas les racontars de ceux qui l'on fait !

En fait, ils veulent jalousement détenir secret un tel lieu de stage (!).

Merci à tous ceux qui sont venus, de très loin parfois,

et qui ont participé à la réussite de cette rencontre.

Pour les initiés, la prochaine fois ce sera PARFAIT...

A l'année prochaine.

Gilles BRUNOT.

Rubrique Technique

MAITRE OSHIMA

« C'est très difficile de faire kokutsu. Il n'y a que deux conditions pour prendre cette position : premièrement, votre poids ne doit pas être sur la jambe avant, celle-ci doit être libre afin que, si votre adversaire essaie de vous balayer la jambe, vous ne perdiez pas votre équilibre. Et il faut que vous soyez capable de faire un coup de pied de la jambe avant. Deuxièmement, vous devez pouvoir résister fortement à une poussée de votre adversaire. Même si votre jambe avant est libre et que vous vous tenez sur la jambe arrière, vous devez tout de même résister à l'assaut d'un adversaire. Cela prend des années et des années. Par conséquent, tous les seniors qui enseignent doivent pratiquer eux-mêmes : la jambe arrière, la cheville arrière, le pied arrière fort, le talon toujours au sol, et les hanches jamais trop en avant ou trop en arrière. Et bien que l'on se concentre sur une jambe d'appui forte, il ne faut pas oublier les mains. La sensation doit passer jusqu'au bout des doigts, car il est facile de se blesser les doigts. Le blocage se fait avec le coude et les dorsaux, tout le corps, la

forme et les doigts connectés avec la jambe arrière.

Il faut d'abord apprendre kokutsu en statique. Puis on pratique en avançant et en reculant. Etant donné que kokutsu se fait essentiellement lorsque l'on fait un bond en arrière sur une attaque rapide d'un adversaire, on le pratique d'abord en reculant, en bloquant en même temps que l'on recule la jambe arrière. Pratiquer kokutsu en avançant se fait plus tard. Les débutants devraient ne pratiquer qu'en reculant.

Les seniors devraient commencer à réaliser que se tenir sur une seule jambe, c'est très difficile contre un adversaire plus grand et plus costaud. Il y a deux points importants : tout d'abord, vous devez avoir le bon timing. A l'instant où votre adversaire démarre, vous commencez à frapper du pied. Deuxièmement, votre jambe d'appui doit être solide, parce que vous devez garder votre équilibre tout en supportant à la fois votre poids et celui de votre adversaire, la puissance de son assaut. Cela exige une jambe d'appui forte.

« Des mouvements de hanches solides viennent d'une mentalité forte. »

Les seniors qui enseignent Bassai doivent mettre l'accent sur une rotation dynamique des hanches. Le mouvement des hanches est la clef de cette pratique. Bien sûr, des mouvements de hanches solides viennent d'une mentalité forte. Dans les Kunités avec attaque de pied, mettez l'accent sur la même chose : une mentalité forte avec une jambe d'appui forte. »

« Fumikomi est le plus ancien mouvement de jambe. C'est le coup de pied originel qui remonte au moins à 1.200 ans. Ce type de coup de pied en enfonçant était autrefois une technique de combat très importante. Lorsque vous enseignez fumikomi aux juniors, insistez sur le fait que c'est enfoncer et non pas frapper du pied. Beaucoup de juniors veulent faire fumikomi comme un coup de pied de côté, mais ce n'est pas un coup de pied de côté, c'est écraser de son pied. Vous devez faire un mouvement direct de la jambe avec toute la force, tout le poids, tout en direction du sol. Souvenez-vous que la clef, c'est la jambe d'appui, alors ayez une jambe d'appui forte, et puis faites fumikomi. Une fois que les débutants ont appris le fumikomi de base, apprenez-leur à tourner les hanches et faire ude-uke en sortant de la ligne d'attaque de l'adversaire, puis à frapper en enfonçant. C'est une technique de self-défense fondamentale.

« Nous n'essayons pas d'ECHAPPER à l'adversaire
Notre mentalité, notre regard, pénètrent
l'adversaire, alors que le corps esquive. »

Dans Heian Sandan, essayez de trouver toutes les techniques de dégagement et autres techniques que vous pouvez appliquer dans une situation de combat réaliste. J'espère que les seniors feront plus de 5.000 kwanku dès que possible. Dans les kunités pour les juniors, il y a trois points : tout d'abord, des hanches solides, cela veut dire une mentalité forte. Deuxièmement, ne pas quitter l'adversaire des yeux. Bien sûr, quand vous commencez à sentir la sensation de l'adversaire, vous pouvez fermer les yeux, mais cela, c'est un autre niveau. Il faut tout d'abord sortir de nos faiblesses, de notre lâcheté, de notre stupidité, de notre aveuglement, de nos mauvaises habitudes que nous acquérons inconsciemment. Pour cela, vous faites face au senior qui a une forte mentalité et vous rivalisez avec la mentalité de ce senior par le regard. Et troisièmement, une jambe arrière forte avec toute la force qui vient des hanches soutenues par la jambe.

Les seniors, trouvez par vous-mêmes comment faire le gyaku-zuki le plus efficace, le plus réaliste. Il y a deux formes de gyaku-zuki, l'un qui est un coup d'estoc, où les hanches et le poing vont directement sur l'adversaire

sans tourner ; l'autre avec à la fois les hanches et la main qui tournent. Dans n'importe quel mouvement, les hanches et le poing doivent aller ensemble dans la même direction. Si les hanches tournent et que le poing va droit, cela ne marche pas. Ils doivent bouger ensemble.

Dans sabaki, nous ne cherchons pas à échapper à l'adversaire. Notre mentalité, notre regard, pénètrent l'adversaire tandis que notre corps esquive. C'est différent de ce qu'on éprouve lorsque l'on est faible et que l'on veut échapper au danger et que nos hanches ne peuvent pas bouger correctement. Par conséquent gardez une mentalité forte.

ENTRAÎNEMENT

SEPTEMBRE

« Souvenez-vous du contraste qui se trouve dans ces trois éléments : la puissance et la légèreté dans l'application de la force, l'extension et la contraction du corps, les mouvements rapides et lents dans les techniques. »

Juniors

Kata : Heian Shodan — **Kihon** : Ten No Kata —

Kumité : Ippon-gumite de base.

Seniors

Kata : Gangaku — **Kihon** : Maete et Oi-Zuki — **Kumité** : Iai (attaques et blocages à partir de la position naturelle).

Ki Ken Tai (la sensation, le poing, le corps ne font qu'un).

OCTOBRE

« Pensez toujours à la technique. »

Juniors

Kata : Heian Nidan — **Kihon** : Shuto-uke (la respiration sort par les doigts) — Kokutsu (jambe avant libre, résister sur une poussée venant de l'avant).

Kumité : Ippon-gumite de base, contre-attaquer aux points vitaux (contrôle complet).

Seniors

Kata : Bassai — **Kihon** : Maete - Maegeri (jambe avant) - Enchaînement : Maegeri-Maete.

Kumité : Ippon-gumite avec les coups de pied.

NOVEMBRE

« Connais l'ennemi et connais-toi toi-même ;
dans cent combats, tu ne seras jamais en péril. »

Juniors

Kata : Heian Sanda - **Kihon** : Fumikomi - Ude-Uke - Fumikomi.

Kumité : Sambon-gumite de base, attaquer avec des hanches fortes, les yeux surveillent les yeux de l'adversaire, jambe arrière forte.

Seniors

Kata : Kwanku — **Kihon** : Gyaku-zuki (étudier la différence entre tourner les hanches et rentrer les hanches).

Kumité : Sabaki (esquive). Sambon-gumite sans utiliser les mains, la sensation pénètre, le corps esquive.

STAGE TECHNIQUE PORT-SAINT-LOUIS-DU-RHONE

dirigé par Michel ASSERAF

Les 7 et 8 octobre 1989

Renseignements :

Robert AMETLLA - Tél. 42.48.40.87