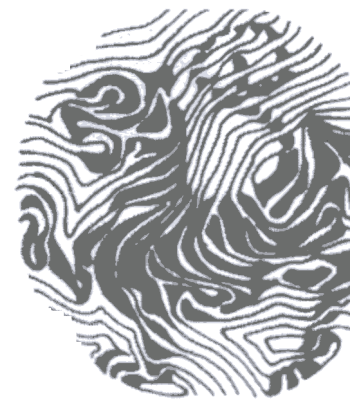


# FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



Association loi 1901 - 66, Rue Sévres - 75007 Paris - Tél.: ( 1 ) 45.66.40.84. - Février 1990 - N° 40

## EDITORIAL

*Beaucoup de retard pour ce numéro F.S.K.L., je le reconnais.  
Toutes mes excuses ...*

*Le problème du début réside toujours. Aussi réel, aussi irrémédiable qu'au jour où l'on m'a chargé de la succession de la rédaction du journal.*

*Le problème ?*

*Quand une équipe, dans laquelle chacun devrait avoir son rôle, se compose en tout et pour tout d'une seule personne.*

*Une seule personne pour préparer les interviews, les transcrire une fois enregistrées sur magnétophone, se procurer les articles, les déchiffrer, les taper sur traitement de texte, faire les mises en page, les maquettes, les corrections chez l'imprimeur, les corrections des corrections une fois corrigées, les innombrables aller-retours qui en découlent, la tenue des fichiers, répondre au courrier etc, etc ...*

*C'est un travail très intéressant et très enrichissant, moi ça me passionne. J'ai appris plein de choses et je le fais très volontiers. Je dirai même que c'est un privilège pour moi, mais parfois c'est un peu lourd pour une seule personne. Car il faut considérer qu'un journal se fait après les journées de travail, après les entraînements, le dimanche.*

*Pour peu qu'arrivent des événements extérieurs, du genre maladie ou construction d'un dojo (comme ce fut le cas pour 5 d'entre nous cette année), les heures de libre se font extrêmement rares. Pendant 1 an, tous les week-end nous avons mané pelle, marteau piqueur, pioche ...*

*Pour le journal, c'était la nuit. Alors difficile d'avoir de l'aide dans ces cas-là.*

*Mais c'est dommage, j'aimerais consacrer plus de temps à ce journal, l'oxygéner avec des idées neuves et perdre un peu moins de temps avec la "paperasserie".*

*Ceci dit, j'ai quand même la chance d'avoir quelqu'un de mon côté qui se charge de toutes les traductions Anglais/Français de Maître OHSIMA - Renée Hug -*

*Merci à toi Renée, tu m'es d'un grand secours.*

*Pour en revenir à la rédaction du F.S.K.L., je pense "laisser la main" à une autre équipe (une vraie celle là j'espère) à la fin de l'année 1990, début 1991.*

*Quelle équipe ? Je ne sais pas encore. Mais il serait souhaitable d'y penser dès maintenant. Le temps passe vite et il est absolument important que ce journal continue d'exister et persister ainsi dans son rôle de lien de communication à travers tous les dojos de France Shotokan.*

*Comme vous avez dû vous en rendre compte, ce numéro est plus épais que les précédents. Ceci pour compenser le numéro d'Octobre qui a oublié de sortir.*

*Je continuerai par les sempiternelles "suppliques", celles qui se répètent inlassablement tous les ans, depuis la création du F.S.K.L. en 1978 par le dojo de Paris : "N'attendez pas le mois de Mai ou Juin pour envoyer vos cartes de membres temporaires à Lily. Comme c'est par ces cartes que j'ai vos coordonnées, pas de carte = pas de journal.*

*Pour finir, je vous adresse à tous, mes vœux les plus sincères pour la nouvelle année. 1990 - Une nouvelle décennie qui sera fortement marquée par "l'harmonie" du mois d'Août et la terrible épreuve qui en découlera : L'entraînement sans la présence physique de Maître OHSIMA;*

Kathie

## INTERVIEW DANIEL CHEMLA ( 3ème partie et fin ).

Daniel Chemla - Quand on voit les vieilles photos de Maître FUNAKOSHI ou Maître EGAMI, on se rend compte que l'on a quand même beaucoup évolué ; en termes d'élongation, en termes de dynamisme et compréhension des mouvements des hanches etc ...

Le karaté n'est pas un art figé, c'est un art en pleine évolution. C'est vivant et c'est dynamique. Et c'est pour cela qu'il ne faut pas se raconter des histoires. Sinon tu peux complètement te perdre.

Kathie - Mais il y a quand même la tradition ..

D.C. - Oui, mais la tradition, c'est sur la méthode.

Pour prendre un exemple, c'est comme si tu me demandais : Est-ce que l'on a changé en physique ? Je te répondrais : on a tout changé. Sauf le fait qu'on cherche la vérité. La méthode reste la même. Le but de se rapprocher le plus possible de la vérité reste le même. Mais seulement on évolue parce qu'on est capable d'être de plus en plus proche de la réalité. Il y a des techniques qui n'existaient pas. Mawashigeri est une technique assez récente : - de 50 ans.

K - Pour en revenir à l'origine de cette interview (ta vie avec et à travers le karaté), peux-tu concevoir maintenant ta vie sans l'arrivée, la présence de Maître OHSHIMA ?

D.C. - Elle aurait été complètement différente. J'ai fait du karaté dans à peu près une vingtaine de pays y compris le Japon, et je crois qu'on ne réalise pas l'envergure de Maître OHSHIMA.

Maître OHSHIMA est un des grands Maîtres qui ont marqué le karaté. Et si vous alliez au Japon et que vous voyiez comment les seniors de Maître OHSHIMA le considère, lui. C'est l'héritier direct de Maître FUNAKOSHI.

Non seulement c'est un individu exceptionnel sur le plan technique, sur le plan personnel, mais la quantité d'entraînements qu'il a eu et la sincérité de son entraînement dépassent de beaucoup ce qui a été fait au Japon durant les deux derniers siècles et ce qui a été fait à l'extérieur du Japon.

Donc il est pour moi, un des rares Maîtres, je dirai même le seul Maître que je considère en karaté. Parmi tous les autres, il y a de très

bons instructeurs, des champions, des personnes chez qui j'admire les techniques, mais je n'utilise pas le mot "Maître" pour quelqu'un d'autre que Maître OHSHIMA. Tu ne m'entendras jamais dire à quelqu'un "Sensei".

K - Et Maître HARADA ? Au début de l'interview tu m'a parlé de ton entraînement avec lui et tu employais le mot "Maître" ?

D.C. - HARADA, c'est quelque chose d'un petit peu différent. Pour Maître HARADA, je dis aussi "Maître", car il a un niveau exceptionnel, mais il n'a pas le même rayonnement que Maître OHSHIMA

Les meilleurs entraînements que j'ai eu avec Maître HARADA, c'est lorsque je me suis entraîné seul avec lui.

Cela m'est arrivé une fois, juste après mon service militaire. J'étais parti passer un semaine avec Maître HARADA. Je dormais dans un lit de camp, à côté de son lit et pendant un semaine j'étais tout seul avec lui ; et ce fut extraordinaire. Mais il a des difficultés à enseigner à 500 personnes.

Maître OHSHIMA, je l'ai vu faire une chose inouïe en 1962 à la salle Wagram à Paris. C'était la première démonstration de karaté qu'on voyait en France. Il est monté sur l'estrade pour faire un kata et ils ont commencé l'hymne japonais. En 1962, à la salle Wagram il n'y avait pas beaucoup de monde qui connaissait l'hymne japonais. Maître OHSHIMA s'est mis en "Yoi" et il est resté en "Yoi". Au bout de 30 secondes, toute la salle s'est mise au "garde à vous" jusqu'à la fin de l'hymne japonais.

Il n'y a pas beaucoup d'individus qui sont capables de faire cela. Si je n'avais pas connu une personne comme lui, je n'aurais sûrement pas continué le karaté.

K - Tu aurais donc interrompu ton entraînement

D.C. - Oui, car en 1961, début 1962, on avait atteint le maximum. J'étais champion de France. L'équipe des championnats de France, c'était nous.

Et à partir des 15e de finale, les combats se faisaient entre nous.

K - Merci Daniel de nous avoir permis, nous les juniors, à mieux te connaître.

## STAGE SPECIAL PORTBAIL

Allons bon, c'est à moi qu'échoue le redoutable honneur de faire le compte rendu du stage de Portbail !

Que dire de spécial d'un stage spécial qui n'a déjà 100 fois été écrit ??

Vais-je décrire son programme ? Pour ceux qui ne le connaissent pas, il faut garder la surprise ; pour les autres, quel ennui !

Je ne vais donc pas raconter que nous avons fait kibatashi (1h pour les plus de 40 ans, 1h30 pour les autres ..), des tas de techniques de bras et de jambes, au moins 120 Kata Sambon-Gumite.

Dans ce dernier cas, grâce au ciel, il y a une variante : la pluie ayant interrompu l'exercice au bout de 45 mn en plein champ nous avons couru nous réfugier dans une salle pour entreprendre, faute de place, Jyu-Ippo Gumite et Jyu-Gumite entre 4 murs.

A part ça nous avons peu dormi, frigorifiés, n'ayant pas mangé, pris de nombreuses douches (du moins j'espère) et bavardé avec les amis des quatre coins de l'hexagone, ceux qui ne voient qu'en cette occasion.

Il faut l'avouer, les stages spéciaux ce n'est pas seulement une occasion de s'entraîner durement, c'est aussi pour les "anciens" une façon étrange de s'extirper de leur routine. On profite pour laisser derrière soi les harassants petits problèmes quotidiens. Ce qui expliquera peut-être aux débutants pourquoi certains olibrius sont hilares durant les stages.

reste l'atmosphère. L'ambiance, voilà ce qui différencie un stage d'un autre. Comment la décrire ?

Essayons d'en extraire la substantifique moëlle : 1/3 humain, 1/3 lieu, 1/3 climat et 1/3 de je ne sais quoi (comment ça, cela fait 4/3 ? On ne va pas m'expliquer à moi comment on fait un stage spécial !).

Les humains étaient au nombre de 54 dont 4 femmes (que sont nos jeunes filles devenues ??) 4 cartes vermeil, 22 ceintures noires, une quinzaine de ceintures marrons, autant de ceintures blanches et un raton laveur.

Au sommet de ce magnifique édifice trônait le seigneur Menard Jean-Louis 1er, secondé par son féal Masson Patrick. La sécurité rapprochée de ces individus fut assurée par Beaumont Claude et Laroche Jean-Pierre.

En récompense de leur travail impeccable, nos deux camarades eurent droit, sur le chemin du retour, à une collation en la demeure seigneuriale Ménardienne (fortement arrosée à ce qu'on murmure).

Lors de chaque entraînement, Jean-Louis insista sur l'efficacité de nos techniques. Nous avons donc traqué au cours des innombrables Kihon et Kumite, l'esprit du Kime.

Autre fait notable, Jean-Louis arborait, entre chaque cours, un chapeau beige, assorti à sa saharienne du plus bel effet.

Qui n'a pas vu ça, n'a rien vu ...

Pour les amateurs de statistiques stagiennes, je signale que les quatre coins de l'hexagone Shotokan étaient dûment représentés avec, toutefois, un léger déséquilibre en faveur de Paris/Normandie.

Tout ce petit monde s'est fort bien enté pendant 3 jours et demi. Peut-être cela éta il dû au temps particulièrement clément encore à la magie du lieu. Il faut avouer le V.V.F. de Portbail se prête merveilleusem à un stage spécial. Il suffit de faire 2 pour aller contempler la mer et Guernes L'air iodé y est d'excellente qualité.

Hormis les quelques familles de civils attiré cette année par les vacances de Pâques, centre nous appartenait. Comme par le pas les responsables du centre se montrér gentils, discrets et efficaces malgré vociférations de 6h du matin. Et nos pet bungalows s'avérèrent finalement tout à f fonctionnels. Le clou reste quand même coucher du soleil sur l'église fortifiée XIIe siècle, face à la lagune, auquel n eûmes droit 2 fois de suite en nous rendan l'entraînement du soir.

Pour conclure, avec sa 9ème édition, le sta de Portbail est en passe de devenir le pl vieux stage de France.

Par un paradoxe tout à fait Ménardien, le 10è anniversaire de Portbail ne se fêtera pas Portbail.

C'est à n'y rien comprendre !!!

Bye bye Portbail ?

Salah El Mestikawy.



## STAGE DE BREST

Je m'adresse personnellement à tous ceux qui ont participé au stage spécial de Brest. Je voudrais encore une fois vous dire merci pour votre geste. J'aurais aimé l'exprimer un peu mieux sur le moment. Je l'avoue, ce n'était pas génial, mais le karaté ne m'a pas encore vraiment appris à contrôler toute mon émotivité.

Beaucoup plus que vous ne pouvez l'imaginer vous avez touché là une corde sensible. Je suis pas prête d'oublier cette soirée où après la rude épreuve du Sambon-Gumite, j'ai été témoin de votre amitié. L'enfer, puis le paradis ... Tiens ça rappelle quelque chose ... !

Kathie.

## UNE AMERICAINE A BREST

J'ai eu récemment l'occasion de participer à un stage spécial à Brest, en France.

Au début, lorsque je me suis décidée à faire un stage spécial dans un endroit où je ne connaissais personne et ne parlais pas très bien la langue, certains de mes amis se sont demandés si je n'étais pas folle.

"Le stage spécial n'est-il pas assez dur ?" me demandaient-ils, pourquoi le rendre pire du fait de se retrouver seule dans un endroit inconnu ?

Eh bien, la réponse se trouve dans ce que nous devons tous avoir chaque fois que nous pratiquons ensemble : *la confiance*.

Maître OHSIMA nous enseigne que dans le Shotokan nous devons pouvoir faire confiance à notre partenaire et la confiance doit être totale ;

Nous avons confiance qu'ils nous attaqueront de leur mieux, ils ont confiance que nous contrôlerons notre contre-attaque. Dans la vie de tous les jours, apprendre à faire confiance à quelqu'un à ce point prend beaucoup de temps, mais avec les karatékas, un stage spécial peut suffire.

J'avais confiance que ceux que Sensei entraînait auraient le même idéal, sans considération de langue, et ce fut vrai.

Je tenais mon gi comme une bannière lorsque le senior Claude Ledieu et son aimable épouse me trouvèrent à l'aéroport et me saluèrent d'un "Ah, la voilà !" comme s'ils reconnaissaient une vieille amie.

A partir de là, j'ai eu l'impression d'être accueillie chez moi, accueillie chez des amis de longue date.

Lorsque nous sommes alignés pour la première fois, le Godan Michel Asseraf m'a saluée par mon nom et m'a serré la main et à nouveau j'ai eu l'impression que cela signifiait :

"Sois la bienvenue pour t'entraîner avec nous". Je suppose qu'il y a eu ceux qui ont du m'observer avec curiosité, et se demandant comment l'américaine pratiquait est-ce qu'elle a notre style ? Notre sensation ? Connaît-elle nos habitudes ? Est-elle assez costaud ?

Mais la vérité, c'est que je n'ai jamais vraiment senti qu'on se posait ce genre de questions, je n'ai ressenti que l'effort partagé à chaque entraînement et l'épuisement

qui en suivait. Et dans tous les yeux, de ceinture blanche au senior, le regard franc clair de ceux qui apprennent à faire face eux-mêmes et par conséquent qui n'ont pas peur de faire face à un inconnu et qui sourient guise de bienvenue, ce qui transcende langage.

De retour au Etats-Unis, mes amis m'ont demandé si ce stage avait été plus dur, plus facile comment furent les Kumite, les entraînements soir ?

Ce stage fut différent de mes précédents stages spéciaux dans la mesure où tous les stages spéciaux sont un peu différents les uns autres; certaines choses furent plus dur d'autres un peu plus faciles, mais Kibada fut Kibadachi ...

Avoir la chance de pratiquer avec Mic Asseraf et de faire l'expérience de puissance et l'honnêteté de sa pratique et son enseignement, ce fut formidable.

J'envie les karatékas de France Shotokan pratiquent régulièrement avec lui.

Les autres seniors, les sandan Elias Chacra, Luc Solente et Claude Ledieu et nidan qui essayèrent de nous apprendre To Zuki, donnèrent tous l'exemple en travaillant très dur eux-mêmes et de cette façon nous encouragèrent à faire de notre mieux.

Leurs propres efforts et leur compassion l'égard de ceux d'entre nous qui sont moins doués, furent toujours stimulants.

Mais dans ce stage spécial, il y eut une difficulté que je n'avais pas prévue et ce s'avéra être le plus dur du stage. Quand le stage fut terminé, je dus faire mes adieux à des gens parmi les meilleurs que j'ai jamais rencontrés et que je ne suis pas sûre de revoir un jour. Mais quelle chance j'ai eue de les avoir rencontrés !

Merci France Shotokan pour quelque chose que nous n'arrivons pas à exprimer ni à donner en retour.

Merci.

Leslie Sargent JONES  
Columbia, SOUTH CAROLINA.



Peu encouragées à pratiquer un art martial à l'extérieur, elles le seront en revanche une fois dans un dojo (merci messieurs). La motivation d'une femme à pratiquer le karaté ne me semble pas différente de celle d'un homme. On ne "s'accroche pas", mais l'on persiste dans une discipline qui nous convient et nous apporte dans notre vie quotidienne. Une heure de Kibadachi pour une femme ou un homme reste une heure de Kibadachi, travaillé avec la même détermination et le même but : travailler son mental en passant par un entraînement physique assez poussé.

Un petit clin d'oeil : les groupes mixtes ne sont-ils pas plus constructifs que les groupes unisexes ?

Je voudrais terminer ce court article par un extrait d'un livre que j'aime beaucoup :

"Quand je crois avoir compris, je devrai penser aussitôt que je me trompe. Ou alors, ajouter l'heure, la seconde, le degré de latitude, celui de la longitude, puis faire un pas sur le côté et redemander une explication".  
(Jours ordinaires - Yves SIMON)

Amicalement et à bientôt.

Patricia CRUAU.

## RUBRIQUE TECHNIQUE DE MAITRE OHSHIMA.

Au début du Shotokan, tout le monde demandait à Maître FUNAKOSHI "Combien de Kata connaissez-vous ? Qu'est-ce qui vient ensuite ? et ensuite ?". J'en ai fait l'expérience au début de SKA. Beaucoup de gens venaient uniquement pour mémoriser l'ordre des Kata et ils me demandaient combien de Kata je connaissais et me disaient qu'un tel en savait beaucoup plus. La même chose arriva à Maître FUNAKOSHI lorsqu'il alla à Tokyo et qu'il devait dire qu'il en connaissait 60 ou 80.

Peut-être connaissait-il l'ordre d'un aussi grand nombre mais il savait aussi que la pratique des Kata, ce n'est pas de mémoriser l'ordre du Kata ou de faire la collection de nombreuses variations. Et il savait également que tous les experts, tous les maîtres à Okinawa avant lui, ne connaissaient et ne s'entraînaient toute leur vie qu'à leurs quelques Kata favoris.

Par conséquent, la plupart d'entre eux n'en savaient qu'un ou deux. Peut-être Maître FUNAKOSHI était-il une des exceptions. Il en connaissait peut-être une dizaine, peut-être moins. Mais avant de quitter les Iles d'Okinawa, il alla voir ses amis et de nombreux experts et rassembla beaucoup de Kata uniquement pour les présenter aux gens à Tokyo. C'était en 1922.

Par conséquent, lorsqu'il établit le Shotokan après un certain nombre d'années, il dut être honnête envers ses élèves et il commença à dire que de mémoriser l'ordre du Kata, ce n'est pas la pratique des Kata.

C'est pourquoi, si vous ouvrez le "KARATE-DO KYOHAN" de Maître FUNAKOSHI, vous verrez qu'il met l'accent sur la critique qu'il se fait à lui-même d'avoir introduit à Tokyo beaucoup de Kata différents. Certains de mes seniors, je peux vous le dire, sont très heureux d'en collectionner un grand nombre, tous différents et ils pensent que c'est cela la pratique des Kata.

Mais si vous connaissez par exemple, 40 ou 50 Kata, même si vous n'en faites que 2000 d chaque, vous devrez en faire 100.000 en tout. Seulement, un Kata exécuté 2000 fois, ce n'est pas assez pour maîtriser quoi que ce soit.

Donc d'une certaine façon, c'était une mode de mémoriser beaucoup de Kata.

Mais Maître FUNAKOSHI pensait que ce n'était pas dans ce sens qu'il fallait les pratiquer.

Par conséquent, je m'en tiens à ses paroles dans "KARATE-DO KYOHAN", parce que j'ai eu la même expérience que lui lorsque je suis arrivé aux U.S.A. et que j'éprouve exactement ce qu'il a éprouvé. Beaucoup d'instructeurs de karaté ne comprennent pas clairement cela et parfois s vantent de leur nombre. Et ce ne sont que de fous qui créent de nombreux Kata stupides alors que les experts ont dû passer toute leur vie pour ne maîtriser que quelques Kata.

C'est ridicule. Maître FUNAKOSHI disait qu même nos 15 Kata, c'est peut-être trop. Si vous mémorisez l'ordre des Kata et que vous en faites un ou deux comme Kata favori, vous commencerez à vous rendre compte de cela.

En fait, il m'a fallu pas mal de temps pour comprendre les Tekki. Je ne peux pas dire que qu 10 mille fois cela suffit, mais de toute évidence, moins que cela ce n'est pas suffisant.

\* \* \* \* \*

Jion est un très bon Kata. Un Kata très difficile et très long, mais je crois, un Kata très bon pour la santé. J'espère que certains d'entre vous aiment ce Kata en tant que Kata favori. J'ai déjà expliqué à quel point Uraken est une des techniques les plus réalistes et les plus efficaces.

Par exemple, pour faire un Di-Zuki idéal efficace et réaliste, il faut le faire, en fait, un million de fois. Mais Uraken devient déjà très efficace si on le fait 100.000 fois. Pour un dixième de l'effort, on obtient un bon résultat. D'un point de vue réaliste, j'encourage toutes les ceintures noires à pratiquer cette technique. Elle est très efficace.

\* \* \* \* \*

Ce mois-ci, les seniors font Jyu-Ippon-Gumite avec Uraken. On le pratique à la fois comme attaque et comme contre-attaque. Comme attaque, pratiquez d'abord Uraken en avançant avec le pied arrière comme pour Di-Zuki ; Puis avec Yoriashi, faites Uraken avec la main avant, comme Maete.

Comme contre-attaque, faites simultanément le blocage et Uraken, presque comme un seul mouvement continu. Ou bien, vous n'avez même pas besoin de bloquer et vous pouvez faire Uraken directement en contre-attaque. De quelque façon que vous fassiez Uraken, si vous rentrez avec les hanches et sans force dans l'épaule et dans le bras et que vous balanciez le coup sans à-coups et qu'au dernier moment où vous touchez les points vitaux de l'adversaire, vous connectez avec le mouvement de votre hanche, c'est très efficace.

\* \* \* \* \*

J'ai déjà mentionné plusieurs fois que les premiers mouvements de Heian Yodan se sont faits de plus en plus lentement durant les 30 ou 40 dernières années.

A l'origine, ces mouvements étaient assez rapides, presque aussi rapides que les premiers mouvements de Heian Nidan. Juste un tout petit peu plus lents j'ai l'impression, mais pas trop lents. Ce n'est pas un entraînement pour la respiration, mais un entraînement à un blocage très réaliste. Aussi faites tous ces deux premiers mouvements de Heian Yodan un peu plus rapidement.

Et les juniors, apprenez à coordonner les jambes et les bras lorsque vous frappez Maegeri-Maete. Vous devez faire Maegeri-Maete de nombreuses fois et ne faites pas deux mouvements séparés, en particulier dans votre respiration.

Juste après votre coup de pied, ne vous arrêtez pas pour frapper du poing ensuite. Avant que votre jambe qui frappe ne touche le sol, vous avez à peine fini le coup de pied que vous exécutez déjà Maete avec le mouvement des hanches.

\* \* \* \* \*

Yokogeri-Keage/Uraken c'est quelque chose comme Heian Yodan. Pour les débutants, c'est très difficile à faire, mais c'est un très bon entraînement pour développer une jambe d'appui forte et également pour maintenir contracté le dorsal opposé. En d'autres termes, si vous exécutez Uraken avec le bras droit, maintenez l'épaule gauche en bas et le poing gauche bien sur la hanche et puis contractez le dorsal gauche. C'est ce qui rend le coup de pied et le Uraken efficace. Une des techniques spéciales de karaté, par rapport à n'importe quels autres arts martiaux, ce sont nos coups de pied. Quand vous commencez à pratiquer la contre-attaque avec les coups de pied, de quelque façon que l'adversaire arrive, vos jambes doivent être libres pour frapper fort avec puissance et réalisme. Il faut faire très attention lorsque vous pratiquez les combats avec les coups de pied. Ne blessez pas vos pouces ou vos doigts ou lesorteils de votre adversaire. Les instructeurs doivent expliquer ces points très soigneusement.

\* \* \* \* \*

De nos jours, il y a beaucoup de fous, de criminels et de drogués qui se livrent à beaucoup de violence dans la rue. J'espère que mes membres feront toujours très attention à cela. Ne vous laissez pas entraîner dans une bagarre avec des gens de ce genre au niveau mental très bas et très mauvais. Votre vie est très, très précieuse et vous ne pouvez pas la troquer avec de tels imbéciles.

Je n'ai absolument pas l'intention d'insulter qui que ce soit, mais ces gens-là ne sont pas dignes que vous les choisissiez comme adversaire.

\* \* \* \* \*

Jutte a été conçu pour aider à comprendre les blocages. Tous les blocages peuvent par eux-mêmes détruire un adversaire. On peut apprendre par ce Kata que les blocages ne signifient pas des mouvements mécaniques du bras, de l'épaule ou du corps. Les blocages, c'est tout le corps qui suit un esprit fort et le tout en un ; arrête ou on esquivé l'attaque de l'adversaire ou on sort de cette attaque, ou on la détruit avec notre blocage dès que l'adversaire décide d'attaquer. Et toujours vos bras sont connectés avec vos hanches par l'intermédiaire des dorsaux. Les coudes ne sortent jamais de la ligne entre votre centre et le centre de l'adversaire. Votre coude doit être à l'intérieur de cette ligne du corps, sinon le blocage sera douteux et ne marchera pas. Et il faut que vous saisissiez le rythme de ce Kata. Lent et rapide, puissant et sans force d'extension et contraction, il faut que vous soyez toujours conscient de ce rythme et temps. Encore une fois, je vous le répète, n'allez pas trop vite partout.

Les mouvements rapides existent parce qu'il y a des mouvements lents.

J'ai déjà parlé de l'étude des blocages. Les blocages en tant que contre, c'est la même chose que je vais dire maintenant.

Le karaté a commencé avec les blocages, et la première année, dans tous les Kata et Kihon, a toujours mis l'accent uniquement sur les blocages.

On n'apprenait pas à frapper du poing ou du pied à cette époque-là, mais en Amérique on a commencé d'abord avec les coups de poing, au début c'est plutôt dur. Mais tous les seniors doivent commencer maintenant à se rendre compte que l'on doit polir ses blocages. Sciemment, nous essayons de ramener tout le monde à ce stade d'être patient et de maîtriser les blocages. Comme j'insiste toujours, le blocage n'est pas pour quelqu'un de costaud qui bloque quelqu'un de petit et faible. Quelqu'un de petit et faible, d'un poids léger, peut tout de même bloquer l'attaque de quelqu'un de costaud lourd et puissant. C'est cela que l'on appelle un blocage. Pour que cela soit possible, pour défendre avec un blocage, sans la force du corps ou des bras, on doit affiner technique et compréhensions et on ne peut pas faire une seule erreur. Sinon, on ne peut pas se défendre contre des adversaires grands, énormes et forts.

---

*...pour se défendre avec un blocage,  
sans la force du corps ou des bras,  
nous devons affiner nos techniques et compréhensions  
et nous ne pouvons même pas faire une seule erreur.*

---

L'entraînement le plus fort, le plus réaliste et le plus proche du Kumite réaliste, c'est le Jyu-Ippon-Gumite. Par conséquent, toutes les ceintures noires doivent pratiquer beaucoup de Jyu-Ippon-Gumite jusqu'à ce qu'elles se sentent vraiment à l'aise face aux adversaires dans cette pratique.

Maître FUNAKOSHI disait : "Ne pensez pas que le karaté, ce soit uniquement au dojo." Bien sûr, tous les jours, à chaque instant on a l'occasion de se prouver à soi-même, de faire face très rigoureusement. Et même si on est très déçu de soi-même la plupart du temps parce que l'on ne progresse pas très vite et que l'on semble toujours revenir au niveau stupide du début, on n'abandonne pas. Même si on se fait face très rigoureusement et que, certains moments on se rend compte qu'on est très faible et stupide et que tout semble sans espoirs, un jour on se trouvera face à un moment décisif de sa vie. Alors, il nous faut mettre en pratique tout notre entraînement technique naturellement et très fort, sans penser à passer à travers ce moment critique.

Comme nous le savons tous, c'est facile à dire.

Mais c'est de cela qu'il s'agit dans notre pratique. Nous savons comment faire. C'est pour cela que nous pratiquons.

\* \* \* \* \*

Dans tous les Kata, on doit avoir une position précise.

La posture au début de Heian Godan est la même que Heian Sandan, en commençant à bloquer à partir de Kokutsu. Le pied arrière doit être solide, les orteils sont dirigés vers l'intérieur et le talon ne se lève jamais. Les hanches doivent être juste un peu à l'intérieur de la ligne verticale du talon arrière. Les hanches ne vont jamais en arrière de ce point, car la pression de l'adversaire pourrait vous faire perdre l'équilibre.

L'attaque suivante est très difficile à partir du Kokutsu.

Cependant c'est un bon entraînement pour connecter le poing avec les deux dorsaux, avec les hanches et avec la jambe arrière : tout ceci ne doit faire qu'un. Puis on peut, par la suite, faire l'attaque avec un mouvement dynamique des hanches. Par conséquent, ce premier blocage et cette attaque sont un entraînement pour connecter votre poing qui frappe avec tout le corps.

Beaucoup de gens arrivent également avec les genoux ouverts après le saut. Lorsque vous sautez, vous devez tout d'abord garder les genoux serrés, alors le saut est beaucoup plus facile. Les derniers mouvements dans le Kata sont une projection - et non pas une attaque au bas ventre - et puis une saisie. Nous, les membres de Shotokan, nous avons mal compris cela pendant longtemps. Quand j'étais jeune, personne n'expliquait ces mouvements comme une technique de projection. Mais maintenant nous devons expliquer clairement que ces mouvements sont des blocages contre une attaque de pied et puis une projection. Par conséquent, la main va vers l'avant, ouverte. La main est au-dessus du genou avant, mais veillez à ce que celle-ci aille à l'extérieur de la ligne du corps. Croisez le corps, sinon vous ne pouvez pas bloquer le coup de pied de l'adversaire.

---

*pour le passage de grades (de Kyu)  
le premier point, ce sont vos yeux.*

---

Le Kihon pour le passage de grades (Kyu), ce sont tous les blocages.

Bien sûr, tout le monde doit essayer d'améliorer son niveau technique.

Mais nous mettons l'accent, dès le début, sur notre attitude mentale, notre préparation mentale à faire face à l'adversaire : à nous faire face à nous-mêmes à chaque entraînement. Par conséquent, pour le passage de grades, le premier point, ce sont vos yeux. Quand vous faites les techniques de base, gardez vos yeux ouverts et regardez droit devant. Ne regardez jamais par terre ou de côté et ne clignez pas des yeux. Tous les instructeurs doivent mettre l'accent sur ce point en premier.

Deuxièmement, ne donnez pas l'idée que Zenkutsu, c'est se tenir sur la jambe avant. Même en Zenkutsu, on se tient sur la jambe arrière. Il y a encore du poids sur la jambe avant, mais comparée à la jambe arrière, la jambe avant est légère.

Troisièmement, dans les blocages et les attaques, la plupart d'entre nous n'utilisons qu'un côté du corps, oubliant l'autre côté. Par conséquent, ayons conscience tout le temps de la main qui se retire en Hikite en connectant avec les dorsaux.

De cette façon, vous pouvez exécuter des techniques en ayant de bonnes habitudes et en utilisant les deux côtés du corps en même temps. Dans les Kumite, nous commençons par RI et nous finissons par REI. C'est notre entraînement. Sincèrement nous respectons nos adversaires et faisons de notre mieux. Vous devez vous préparer ainsi mentalement avant de vous trouver face à un adversaire.



**MAITRE OHSHIMA**

# ENTRAINEMENT

JANVIER  
\*\*\*\*\*

celui qui s'entraîne sincèrement dans le "DO"  
et qui comprend vraiment le karaté-do  
ne se laisse jamais entraîner facilement  
dans une bagarre.

## JUNIORS

Kata : Heian Yodan  
Kihon : Maegeiri/Maeze  
Yokogeri-Keage/Uraken  
Ippon-Gumite de base  
avec contre-attaque  
avec les pieds

## SENIORS

Kata : Jion  
Kihon : Etude d'Uraken  
Kumite : Jyu-Ippon-Gumite  
avec Uraken :  
1) en tant qu'attaque  
\* avancer et faire  
Uraken.  
\* Yorishashi & Uraken  
2) en tant que contre-  
attaque.

FEVRIER  
\*\*\*\*\*

ne pensez pas que le karaté  
c'est uniquement au dojo.

## JUNIORS

Kihon : Morote  
Aori-Gei  
Kumite : Sambon-Gumite  
avec contre-attaque  
avec les pieds.

## SENIORS

Kata : Jutte  
Kihon : Etude des blocages  
Blocages en contre  
attaque.  
Kumite : Jyu-Ippon-Gumite  
(techniques où l'on  
rentre dedans en  
sautant)

MARS  
\*\*\*\*

## JUNIORS

Kata : Révisions Heian Nidan  
voir FSKL n°39  
Kihon : Révisions Shuto-Uke  
Kumite : Révisions Ippon-Gumite  
de base avec contre-  
attaque aux points  
vitaux (contrôle).

## SENIORS

Kata : Révisions Bassai  
voir FSKL n°39  
Kihon : Révisions  
Maeze-Maegeiri  
Enchaînement :  
Maegeiri-Maeze  
Kumite : Ippon-Gumite avec  
les coups de pied

# RESULTATS PASSAGE DE GRADE MULHOUSE 1989

## SHODAN

ADAM LAURENCE AVER FRANCK BELENGUIC J. JACQUES BERNIER PATRICK BIEDERMANN PHILIPPE BUCHET SERGE COELHO LIONEL EL GUARDIOMI FOUAD ORANET JEAN MARC NAMAIDE CLAUDE NILLER M. JOSEPH LEVY MARC NEVEZ TONY NICHEL DIDIER NINQUI PATRICK PILLERIN STEPHANE REISS NICHEL SCHREYDER LUCIEN	BREST MULHOUSE DOUARNENEZ PERIGUEUX STRASBOURG OCTEVILLE ORLEANS PARIS QUIMPERLE ORLEANS VAIRS PARIS PERIGUEUX NICE LARMOR-ORIENT ORLEANS TOULOUSE CHAMPS/MARNE	AJENJO MANUEL BAUDELIN MARC BERDAQUER THIERRY BERETT OAD BOILEAU GILLES BUONVINO DOMINIQUE DREYFUS URIEL GERTIL PATRICK GSELL J. NICHEL NILLER NICHEL LE RSTIF J. CLAUDE MATSU H. CHRISTINE NETEMIER JOCELYNE NIMQUI PHILIPPE PADVA ALEX RAMI MOHAMED REISS XAVIER TANIC LOYIC	MULHOUSE BERGERAC ST LO PARIS PARIS STRASBOURG STRASBOURG AVRANCHES COLMAR VAIRS CASS VILLEFRA PERIGUEUX LARMOR-L PARIS PERIGUEUX TOULOUSE ROBERT/H
--	--	---	--

## NIDAN :

ARONDEL PATRICK BEAUSKIRE J. JACQUES CHONICKI PHILIPPE FAZILLAU BRUNO JACOLY LAURENT LE PRAPFER JOSEPH MATSU RAYMOND O. SERGIO TOMASKEWIKI NICOLAS	OCTEVILLE PARIS ORLEANS LARMOR-ORIENT PERIGUEUX LORIENT VILLEFRANCHE RFA SHOTOKAN PARIS	ASIMARY HANAMOU BENAYOUN JOSEPH DEBAS YVES GOUHIER DIDIER LAFORST CLAUDE NAJCHREK J. CLAUDE PERCHERON GILLES SCHREIDER MARC WIEDERKHEH PIERRE	PARIS MARSILL PARIS OCTEVILLE ORLEANS MULHOUSE PARIS RA STRASBOURG ST LOUIS
--	---	---	---

## SANDAN :

BEAUMONT CLAUDE GEORGELIN J. LOUIS PHILIPPE J. MARC VERAN J. LOUIS	PARIS QUIMPERLE CASS STRASBOURG	COUTANT NICHEL JUDLIN BERNARD SCHOFFER PATRICK	BERGERA MULHOUSE TOULON
---	--	--	-------------------------------

## YODAN :

AUDOIN STEPHANE ELIASO ETIENNE	PARIS PARIS	BENAYOUN ALBERT
-----------------------------------	----------------	-----------------



Pour tout courrier relatif au F.S.K.L., veuillez noter les  
nouvelles coordonnées :

Mlle Kathie Jouve  
Dojo FRANCE SHOTOKAN MARSEILLE 1  
69, Rue Sainte Cécile

13005 MARSEILLE

Tel : 91.80.07.96.