

FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



Association loi 1901 - 66, Rue Sévres - 75007 PARIS - Tél: (1) 45.66.40.84 - Sept. 1990 - N° 42

EDITORIAL



Par curiosité ou par intérêt, on m'a souvent demandé si je consacrerai un journal pour l'entraînement féminin. (Je vois déjà des sourires moqueurs...)

Et bien non, je ne ferai pas un numéro "spécial nana" avec interviews et tout le reste sur les capacités ou les difficultés d'une femme dans la pratique du karaté.

Des difficultés tout le monde en a - chacun a les siennes. De plus, pour moi, hommes et femmes doivent s'entraîner dans la même rigueur, le même sérieux et la même assiduité.

Dans ce numéro, j'ai voulu faire parler trois femmes uniquement dans le but d'exposer trois expériences qui, à des niveaux différents pourraient concerner tout le monde - et aussi pour dédramatiser un peu l'entraînement du karaté dans l'esprit de beaucoup d'entre elles qui pensent être "trop ci, ou trop ça", ou encore "pas assez ceci, pas assez cela"...

Le karaté est un excellent moyen de se chercher, de se trouver, de se connaître, de s'affronter soi-même et par ce biais se polir pour devenir mieux, s'exprimer, s'épanouir, combattre ses faiblesses et surtout sa peur de soi, des autres, de la vie. Cette peur qui rend les êtres humains faibles jusqu'à l'indignité.

Personnellement, je ne suis pas pour des entraînements uniquement féminins, car je trouve que ceux-ci manquent de réalité. Nous devons nous entraîner aussi dur que les autres. Ne pas prétexter d'être une femme pour échapper à une série de Nekoashi, de kata ou de "saut de lapin" etc ...

Maître Ohshima dit souvent qu'il faut dépasser une certaine quantité d'efforts physiques pour entrer en harmonie avec son esprit afin de ne plus faire qu'un.

De plus, nous avons besoin de pratiquer les Kunité avec les hommes. Les risques d'agression dans la rue sont bien plus importants pour nous. Si l'on veut assumer, il nous faut les pratiquer souvent et le plus possible avec des seniors. Comme il existe dans tout Kunité de l'agressivité et des rapports de force (et ce malgré ce que l'on nous enseigne ; sauf peut être à très haut niveau - j'espère !) cela peut paraître difficile à surmonter, mais le contrôle de la peur viscérale passe par là. Et puis, il nous faut absolument apprendre à canaliser notre propre agressivité. La ressortir au bon moment et arriver à la contrôler. Même la plus calme, la plus douce d'entre nous à sa petite réserve.

Maître Ohshima dit souvent à ce sujet: "avant d'être des anges, soyez des démons"

Pour tout cela, je conseille vivement aux femmes de participer aux stages spéciaux le plus tôt possible. C'est valable pour tout le monde bien sûr, mais en particulier pour nous, car il subsiste au fond de nous des tas de tabous à abolir, concernant nos capacités, nos forces, notre courage.

Pour finir, je voudrais insister sur un point. Je prendrai en référence un texte pris dans "KARATE-DO KYOHAN" concernant l'auto-défense des femmes. Il s'y trouve un passage qui me plaît particulièrement:

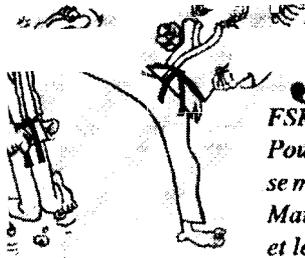
"La maxime, une âme saine dans un corps sain" s'applique non seulement aux hommes, mais également aux femmes.

On peut même modifier cette maxime en "un enfant sain dans une mère saine". Ce qui veut dire, qu'il nous faut tous trouver le chemin de notre propre épanouissement et en ce qui nous concerne ne pas oublier que nous devons avant tout rester dans notre identité de femme. Nous essayons souvent d'imiter les hommes à l'entraînement, de les copier. Et ce, à plus fortes raisons lorsque nous nous retrouvons seules au milieu du groupe.

Il nous faut absolument garder notre intégrité. Et lors des entraînements libres, notre travail personnel sera basé sur des techniques plus adaptées à notre morphologie, nos aptitudes de la même façon qu'un homme petit et maigre choisira ses techniques, qui seront différentes de celles d'un homme grand et balèze.

Il ne nous faut pas déteindre sur eux et je me souviens d'une phrase que m'a dite mon professeur, alors que j'étais ceinture blanche: "le karaté doit faire ressortir la virilité chez les messieurs et la féminité chez les dames".

Kathi



J ai toujours trouvé un peu bizarre l'idée de consacrer un numéro du journal de FSK aux femmes.

Pour moi, c'est un peu comme si on se mettait soudain à écrire sur «les Maigres et le Karaté», «les Grands et le Karaté» etc ...

Après tout, chacun son petit problème...

A la réflexion, il y a quand même un aspect de mon expérience qui peut éventuellement concerner tout le monde. C'est celui du retour à l'entraînement, de la reprise après un arrêt prolongé, dans mon cas recommencer après une nais-

Pour Maître Ohshima tout arrêt de plus de trois mois nécessite au moins un an de remise à niveau. Passé ces trois mois, on ne descend pas la pente, on dégringole carrément. Ce qui signifie qu'il faut ensuite un an minimum d'entraînement assidu et d'efforts acharnés avant de retrouver un niveau à peine correct. Les résultats ne commencent à être visibles qu'au cours de la deuxième année. Quand on remonte sur le tapis, on sait que cela va être difficile, mais on s'aperçoit vite que la faiblesse physique ne constitue pas le seul écueil. Hélas, il y a aussi la faiblesse mentale.

D'abord on a globalement perdu l'habitude d'être exigeant envers soi-même. Il était en effet nécessaire de se ménager et on continuerait volontiers à se dorloter.

Et puis votre système de valeurs peut avoir changé. Brusquement le karaté est passé au second plan. Lors de mon premier stage spécial après la naissance de mon enfant, je ne pouvais absolument pas dormir tant il me manquait. Je ne pensais qu'à partir, le retrouver. Je rodais comme un chacal autour du téléphone, calculant le temps qu'il me faudrait pour arriver. Seuls les entraînements réussissaient à me faire oublier mon idée fixe et quand je me suis enfin écroulée de fatigue, le stage était fini.

C'est peut-être cela le pire: ce bouleversement intérieur qui fait que plus rien n'a d'importance. Pourtant là encore, avec l'entraînement les choses se remettent naturellement en place. On comprend vite qu'il ne s'agit pas de privilégier une chose au détriment d'une autre, mais de mener à bien les deux.

Je ne pense pas qu'il soit nécessaire d'établir un programme d'entraînement progressif avec régime spécial et tout le bataclan. Au contraire, il vaut mieux recommencer le plus vite possible à s'entraîner normalement. Votre corps définira lui-même ses propres limites et vous serez bien obligé d'en tenir compte. En anticipant ce que l'on est capable de faire ou non, on se bloque inutilement.

Ne perdez pas de temps, n'énumérez pas vos handicaps, ne ruminez pas. C'est dur, tout le monde le sait, ça n'intéresse personne et surtout pas vous-même.

Vous êtes devenu mauvais? Peut-être n'étiez-vous pas si bon pour commencer. Ne pensez pas à votre ancienne façon de vous entraîner. Vous n'êtes plus le même, bonne occasion pour ne pas recommencer les mêmes erreurs.

Essayez de ne pas retomber dans vos vieux défauts, vos mauvaises habitudes. C'est déjà un sacré programme.

On peut laisser tomber le karaté, mais à partir du moment où l'on choisit de reprendre l'entraînement autant ne pas se poser trop de questions et y aller tout de suite à fond. En définitive les bonnes surprises sont aussi nombreuses que les mauvaises.

Virginie BRAC de la PERRIERE
Dojo PARIS - Nidan.

A la demande de Kathie, j'écris cet article. «Honne soit qui mal y pense». Je tiens à préciser qu'il ne s'agit en aucun cas d'un pamphlet dressé contre qui que ce soit. Je ne veux rien prouver à personne, simplement badiner quelque peu: j'ai rangé le carnet où j'inscris en rouge ma comptabilité en stages spéciaux. Quant à ce qui concerne le karaté féminin, il faudra repasser dans dix ans: je ne suis pas encore mûre.

J'ai bien assez de difficultés, pour l'instant, avec le tronc commun, à savoir le karaté tout court, on verra les spécialités ultérieurement. De toute façon, je compte sur mes seniors et senioritas, pour fouiller. Je vais plutôt parler de, comment dire...

voilà: elle était une femme et elle pratiquait le karaté

Etienne me brossait l'autre soir, à Villefranche, un portrait inquiétant de la femme sur le dojo: cubiforme, échevelée, pieds et mains palmés par l'entraînement, crispée par les rictus dus aux cris qui la déchiraient, l'oeil fixe et menaçant, la matraque et le revolver abandonnés à regret dans le vestiaire. Il lui opposait la femme (prononcer Ffffâââm) toute de charme et de rondeurs (bien placées) de danse et de douceur.

De la même façon, aujourd'hui, j'opposerai le petit binoclard mal foutu et pas doué à Rambo - Arnie - Apollon étincelant de qualités apparentes. Et je vous emmènerai naviguer avec moi sur la grande mer des stéréotypes. Pas la peine: allumez la télé, c'est l'heure de la pub, et j'ai personnellement horreur des clichés, ailleurs qu'à la pub, à la télé ou au ciné. Je veux dire par là, que je ne souffre pas les malabars suffisants, machissimes et crétinissimes, largement superflus, du type: «Alors? ... heureuse bébé?» Un bras velu accoudé à l'oreiller, puant la satisfaction à des lieues à la ronde, et convulsivement agités du pressant besoin de s'affirmer. Ils ne poursuivent qu'une seule image: la leur.

Je veux dire aussi par là, que toute ma vie, dans la mesure de mes minuscules moyens, j'ai essayé de ne jamais oublier de pourfendre le cliché, chaque fois qu'il passait à ma portée.

Penser par stéréotype, c'est pour moi un crime de lèse-humanité. Il faut tuer la pensée toute faite, pour laisser s'épanouir la pensée chaotique, celle qui renaît sans cesse de la confrontation avec le réel, et affronter courageusement le fait de ne jamais tenir entre ses mains quelque chose de sûr, stable, certain.

J'étais une enfant heureuse, issue de la mixte-génération. Dans ma famille, à l'école, j'ai toujours dû me confronter à des durs. Struggle for life. Pas question de crever à l'ombre. Il y avait des urgences et je ne me suis jamais dit que : «ça, je ne pouvais pas le faire, parce que j'étais une femme». (en effet, ces problèmes-là, se sont réglés avant ma naissance post-féminisme). Je me disais plutôt, que je ne faisais pas telle ou telle chose, par couardise, par fainéantise ou par manque de lucidité, parce que je ronflais béatement les yeux ouverts lorsque l'occasion s'est présentée.

Aussi, aujourd'hui, quand des effluves de misogynie frisent mes narines, je réagis sans conviction. J'ai beaucoup de mal à comprendre qu'on attaque la femme en général à travers moi.

Je pense toujours qu'on cherche à m'atteindre moi, Elisabeth Tanguy, et qu'on prend la femme en bandoulière comme prétexte, pour me mettre mal à l'aise, une histoire de cuirasse avec des failles ou quelque chose comme cela. Et aussitôt, je songe : «il a un problème relationnel avec moi, celui-là». Je suis triste, mais on ne peut pas plaire à tout le monde.

Un karatéka me répétait, il y a quelques mois, un mot que Maître Ohshima lui avait confié: «l'âge n'allait en rien à l'encontre du charisme et la maturité marquait l'apogée des conquêtes féminines pour un karatéka».

Mon visage s'illuminait à mesure que ces suaves propos caressaient mon oreille : le karaté en élixir de jouvence, la vieillesse à l'appui du charme : Euréka !

Bien vite cependant, mon interlocuteur me fit déchanter? Cela n'était vrai que pour le mâle. Quant à moi, pas de temps à perdre à l'entraînement, il me fallait carburer à assurer ma descendance.

«Passée trente cinq ans, une femme est plus que mûre, à la limite du consommable» m'assena-t-il. «Plus capable de procréer égal bonne à jeter».

Le mâle, à l'opposé, conserve tout son temps (jusqu'à 80 - 90 ans) pour choisir ses douces moitiés par éliminations successives et scrupuleuses du non-productif. J'en suis proprement restée sans voix. Me voici reléguée à mes layettes ou alors à vivre en outsider si je pratique ... Conflit tragique s'il en est !

Je ne nie absolument pas (encore heureux) qu'il y ait une différence physiologique entre l'homme et la femme. Au contraire, je m'en satisfais pour un tas de raisons impossibles à exposer ici. Mais je pense que l'homme n'a pas à prendre en charge la femme.

C'est indéniablement trop lourd à porter, toutes les femmes du monde, même si elles gardent la ligne, surtout si elles se donnent la main. La femme ne doit pas s'enorgueillir de sa fragilité et poser comme un poids mort, mais plutôt essayer de découvrir sa propre force, sa propre dynamique, selon sa morphologie personnelle. Pour cela, je pense qu'il est dangereux d'encourager chez les karatékaes la conscience de leur fragilité. Elle n'est peut-être déjà que trop évidente, et ne sert qu'à renforcer un blocage mental. Ainsi, je me souviens d'un de mes chiens, un dogue allemand qui s'appelait Shériff, c'est tout dire, et terrorisait le voisinage par son gabarit. Ce chien, trop gâté, je n'en doute pas, n'a jamais cessé de nous faire honte en s'enfuyant, effaré devant le moindre petit teckel un peu agressif, et pourtant il avait des ressources. Simplement il était resté en enfance et continuait de se percevoir comme un chiot de deux mois. Le problème est ici un peu le même.

Le karaté est un chemin (il y en a d'autres) que les femmes peuvent suivre, pour découvrir et maîtriser une certaine force, une certaine énergie, afin d'être capable de se prendre en charge. Car, hélas, la vie n'offre pas de cadeaux.

Au fond, la ségrégation hommes-femmes, voilà encore idée de bedaines bien remplies !

Je viens de regarder, pour me réchauffer le moral congelé par le climat picard, des documents du mémorial d'Hiroshima et de Mathausen (bonne humeur garantie après la séance photo) : Pas de problème, hommes et femmes ont la même expression, le même regard dans la souffrance ...

Je crois, et tous mes copains sont d'accord avec moi là-dessus, qu'avant de parler de femme ou d'homme, il faut parler d'être humain, et c'est peut-être, entre autre, cela que nous venons chercher au karaté, devenir les êtres humains les meilleurs possibles, dominer notre peur de nous-même et notre peur de l'autre, en face, parce que comme me le disait hier soir Valérie, à qui je laisse le mot de la fin : «C'est vraiment trop laid la peur».

*Elisabeth TANGUY.
Dojo PARIS - Shodan.*

KAR. T E F F M I I I I

Comment cela se passe, quand les parents pratiquent

Lorsque j'ai commencé le karaté, c'était pour vaincre ma timidité. Raymond, lui pratiquait depuis déjà longtemps. Je reconnais que deux enfants en bas âge, cela bloque l'entraînement. Je ne pouvais pas être présente comme je le voulais. Un cours par semaine, ne me suffisait pas.

Je m'étais même dit: «j'ai perdu du temps, j'aurais du commencer avant d'avoir des gosses, maintenant je suis coincée», cela m'embêtait beaucoup.

En fait, c'est beaucoup mieux comme cela.

Oh! il faut dire que ce n'est pas toujours évident en tant que mère, il faut faire attention à plusieurs choses. Je ne me permets pas de donner de conseils, on se fait vite prendre au piège quand on est «mordu». D'abord ne pas faire la même chose que nous.

A la maison, on ne parlait plus que de karaté, de stages, de Kata, voir même faire de mini-entraînements dans la maison, ou sur la terrasse. Les enfant en avaient «ras le bol», si bien que le dialogue devenait difficile.

Ensuite, il y a eu les stages techniques ou spéciaux, comment s'organiser ? Quel problème ! Partir d'accord, mais où mettre les enfants ?

Bien sur, il y a toujours une mamie-gâteau ou un copain «nano». Mais l'ennui c'est que les deux mômes étaient toujours à droite ou à gauche.

Il a fallut doser, faire attention et s'organiser différemment. Une chose encore, mon cher mari est mon professeur, alors là, sur le tatami, il faut savoir faire la différence, laisser son alliance au vestiaire, et se retrouver comme les autres. «une simple élève» pas question de rouspéter quand il me reprend ou me réprimande; que cela me plaise ou non, il est mon senior, de plus il est très exigeant.

Je crois qu'il l'est encore plus avec moi qu'avec les autres: pas de cadeaux. Malgré tout, j'ai beaucoup de chance. Il est toujours difficile d'accepter la règle du jeu, mais avec l'entraînement et de la persévérance, cela devient facile.

Maintenant pour faire un stage on s'arrange, une fois pour toi, une fois pour moi.

Bien sur, le stage national on se débrouille pour le faire ensemble, ce que ne manque pas de piquant.

Certaines personnes qui se reconnaîtront, nous ont surnommé «le couple d'Enfer» - Cela explique tout.

Pour conclure, je dirais que pratiquer le karaté-do en couple nous a beaucoup apporté: le respect mutuel, la compréhension, la maîtrise de soi, aider les autres quand il le faut et beaucoup de joie et de rires.

Marie-Christine MASATS

Dojo Villefranche - Shodan.

DOUARNENEZ

L'heureux élu de la bourse
offert par la Fédération Française
de Karaté-Dô
pour le voyage à Los Angeles :

Je m'appelle Anthony Hémon et j'ai treize ans. J'ai découvert le karaté à travers les films de Bruce Lee. Aussi, lorsque mon copain Sébastien m'apprit qu'il pratiquait ce sport au club Shotokan de Douarnenez,

j'ai sauté sur l'occasion de mieux connaître cet art martial, et m'y suis inscrit. Je pratique donc le karaté depuis le mois d'octobre et suis très emballé.

Maintenant, il m'arrive quelque chose de fantastique: le voyage à Los Angeles.

C'est vraiment un extraordinaire coup de chance. Un tirage au sort sur toute la France, et c'est mon nom qui est sorti !!!

Cette nouvelle m'a même un peu effrayé, quand nous l'avons apprise par téléphone. Et puis, à force d'y penser et parce que mes parents ont décidé de m'accompagner, je suis enchanté de partir et le plus heureux des «karatékas».

Stage technique à Douarnenez
dirigé par Alain Gabrielli.



RUBRIQUE DOJO

Bonne nouvelle, pas très fraîche, puisqu'elle a un an ! Un nouveau dojo a vu le jour dans la banlieue de CAEN, sous la double responsabilité de Marc Chevalier et de Georges Jourdan. Nous l'avons nommé "France-Shotokan Saint-Contest", du nom de la commune qui nous reçoit (pas très original !).

Bilan de l'opération pour la première année : 19 inscriptions et un noyau de jeunes déjà très assidus, puisqu'en fin d'année scolaire 6 d'entre eux ont passé un grade (3 sont 7ème kyu et 3 autres sont 6ème kyu).

Les cours ont lieu les mardi et jeudi, de 18h30 à 20h30, donnés respectivement par Marc et Georges.

Notre dojo se situe dans les anciens locaux de la station régionale de FR3 CAEN ; donc pas moyen de se tromper pour ceux qui voudraient nous rendre visite. Du périphérique, ils repèrent la tour émettrice se détachant dans la plaine.

Nous sommes au pied, rue du Stade à Saint-Contest. Le dojo est petit, capacité maxi 30 personnes.

Patrick Masson viendra faire un stage technique dans le courant de l'année comme l'an passé. Nous n'en avons pas encore fixé la date.

Dans l'harmonie 90, je vous souhaite à toutes et à tous une bonne pratique de notre activité favorite.

A plus

Georges JOURDAN.

RUBRIQUE COURRIER



Depuis quelques temps, je m'interroge sur une certaine tendance qui se dessine au sein de France Shotokan. En effet, quelques seniors s'évertuent à passer des grades à la

FFKAMA, alors qu'ils ont obtenu de Maître Ohshima des grades égaux ou supérieurs. Ils n'ont pas la nécessité d'enseigner le karaté pour vivre/ou tout du moins, ils ont déjà obtenu les grades et diplômes nécessaires.

Alors pourquoi créer un tel précédent à France Shotokan ?

«Un de plus» vous me direz ... Je ne comprends pas cette confrontation d'écoles, ce besoin d'être reconnu ailleurs ... Qu'on m'explique ?

Je voudrais juste rappeler ce que Maître Ohshima a dit: «quel plus beau grade pourrais-je maintenant accepter après avoir reçu mon Godan de Maître Funakoshi ?

Les seniors concernés ne peuvent-ils pas avoir pour Maître Ohshima la même marque de respect ?

Par ailleurs, que penser de certains élèves de Maître Ohshima qui ne feront jamais connaître ce qu'ils ont acquis, qui ne veulent pas retransmettre, dans la tradition, l'art et les techniques qu'ils ont mis des années à accumuler, de façon strictement personnelle (quel gâchis). Ils sont bien venus chercher cet enseignement à ceux qui le prodiguent, pourquoi ce temps perdu pour ces professeurs ?

Je remercie mes seniors de m'avoir transmis l'envie de faire connaître aux autres ce que j'ai appris, même si je ne détiens pas la «vérité».

Je me permets de soumettre à votre réflexion ce qui suit

«Savoir n'est pas savoir si personne d'autre ne connaît pas ce que l'on sait»

Caius Lucilius - XI^e siècle Av J.C. -

Jean-Paul DUCROS - Sandan.

RUBRIQUE TECHNIQUE DE MAÎTRE OHSHIMA

HELIAN NIDAN était, à l'origine, Heian Shodan et ce qui est maintenant Heian Shodan était Heian Nidan. Il est possible que Maître Funakoshi ait changé l'ordre de ces deux kata parce que Heian Shodan est plus simple que Heian Nidan. Cependant pour les débutants, bien que Heian Shodan semble plus facile, c'est un des kata les plus difficiles. Pour les débutants, c'est beaucoup plus facile de comprendre ce qu'il font dans Heian Nidan, parce qu'ils apprennent des blocages, Gyakuzuki, Yokogeri Keage et Empi.

Comme vous le savez, nous n'avons pas, dans les techniques de base, Uraken ou Empi. Cependant Uraken ou Empi sont deux techniques particulièrement puissantes et efficaces en combat réel. Je ne sais pas pourquoi mon Maître n'a pas pris ces deux techniques comme techniques de base, mais je suggère aux instructeurs de donner aux débutants ce genre de techniques réalistes et efficaces.

Tout d'abord URAKEN et FUMIKOMI.

Ce sont des techniques très primitives. Tous les grands singes, par exemple, savent faire Uraken. Par conséquent, vous pouvez apprendre ces techniques en très peu de temps. Si vous faites ces techniques peut-être 10.000 ou 20.000 fois, vous pouvez déjà les utiliser avec efficacité. En d'autres termes, par rapport à Gyakuzuki ou Oizuki, surtout Oizuki, qui peuvent nécessiter des millions de fois pour vous amener à un certain réalisme et à une certaine efficacité, avec seulement 10.000 Uraken vous pouvez arriver à un bon niveau.

Les instructeurs devraient enseigner comment utiliser Uraken sur le makiwara ou sur le sac, en montrant le mouvement de rotation et en indiquant à quel point celle-ci est une technique utile dans le combat.

Et puis, dans le kata, Heian Nidan, il y a un endroit où vous vous tenez sur la jambe gauche en amenant les deux poings sur la hanche gauche et puis vous faites Uraken en même temps que Maegeri du pied droit. Bien que ce ne soit pas un mouvement réaliste, il a pour but de développer une position forte et de stabiliser les hanches et de connecter les dorsaux du côté opposé avec le Uraken. Ce genre d'entraînement est très utile aux débutants, parce qu'ils ne sont pas vraiment capables d'exécuter Uraken ou des coups de pied avec une posture forte. Quand les débutants apprennent ces mouvements, vous pouvez dire depuis combien de temps ils pratiquent. Seuls les gens qui ont pratiqué suffisamment longtemps et dont le corps commence à bouger, peuvent l'exécuter très bien. Quelqu'un qui n'a jamais pratiqué le karaté est très maladroit. Aussi ce mouvement qui est très maladroit et n'est pas réaliste, a une signification très importante, celle d'entraîner les juniors.

Ces mois-ci, les juniors pratiquent IPPON et SAMBONGUMITE CHUDAN. Une fois de plus, je souligne les deux éléments les plus importants que nous ne pouvons pas oublier un seul instant en pratiquant le karaté, surtout les kumite.

Kumite, cela signifie croiser les armes, ou croiser nos armes mutuellement, aussi cela veut dire que l'on s'entraîne mutuellement. Un élément important, c'est que nous gardions autant que possible une sensation et un sens réalistes. D'autre part, nous ne nous blessons pas mutuellement. Nous devons nous protéger si nous voulons continuer à pratiquer ensemble.

Le dojo n'est pas un endroit où vous rivalisez avec des adversaires et montrez votre force à votre partenaire. C'est la pire des choses, ce désir très égoïste et immature de montrer aux autres à quel point vous êtes costaud. Nous devons être stricts envers nous-mêmes pour chasser ce sentiment chaque fois qu'il survient. Sinon nous blessons les autres, et les autres vous blesseront autant que vous les blessez. Alors vous ne pouvez plus continuer à vous entraîner et, avant de pouvoir atteindre un bon niveau, vous vous faites mutuellement du mal.

Par conséquent, bien que ces deux éléments soient contradictoires, il faut que vous vous mettiez bien cela dans l'esprit. Vous n'avez pas le droit de blesser votre adversaire, mais en même temps, vous ne pouvez pas trop faciliter les choses et ne pas donner à votre adversaire une sensation réaliste. Par conséquent, la mentalité est la première des choses. Pour les débutants, mettez l'accent sur le fait qu'il faut regarder l'adversaire dans les yeux. Cela signifie qu'il ne faut pas sourire à l'adversaire. Tous les deux gardent une attitude sérieuse. Quelqu'un au regard sérieux fera une attaque droite. Vous devez essayer de maintenir un regard sérieux et de faire une contre-attaque forte, cependant vous devez vraiment contrôler complètement votre contre-attaque. N'essayez jamais de blesser l'autre ou de faire le malin. Alors on peut rendre cette pratique du kumite réaliste.

De plus, la pratique Chudan, c'est au niveau du plexus solaire. Sans regarder, mais en surveillant les yeux de l'adversaire, votre poing doit aller directement vers le plexus solaire. Voilà ce que doivent pratiquer les débutants.

HEIAN SANDAN donnera de nombreuses idées, comme Kata-te-dori.

Kata-te-dori, cela signifie que votre adversaire vous saisit une main d'une main. Il y a environ cinq ou six façons de se dégager, aussi enseignez au moins l'une d'entre elles. Par exemple dans Heian Sandan (voir KARATE-DO KYOIAN, le neuvième mouvement, après l'attaque main ouverte), lorsque vous tournez le corps avec votre poignet qui va vers l'arrière sur la hanche, c'est une des façons de se dégager. Mais, quand vous enseignez les techniques de dégagement, rappelez-vous toujours qu'il ne faut pas utiliser la force des bras. Enlevez complètement la force du poignet, de l'épaule, des bras, mais faites les mouvements avec une respiration complète. Mettez votre sensation toute entière dans le bras et le poignet, et puis utilisez les mouvements des hanches, alors vous pouvez vous dégager. Lorsqu'on enseigne Heian Sandan, il faudrait que tous, vous insériez ce Torite, ou des techniques de dégagement.

Les débutants doivent apprendre les bonnes postures, Kokutsu, Kibadachi, Zenkutsu. Les gens qui viennent de débiter, ont des difficultés, la première année, à distinguer clairement ces trois postures. Nous recherchons la posture la plus forte, la meilleure, suivant la situation. Aussi, que ce soit Kokutsu, Kibadachi ou Zenkutsu, faites en sorte que ce soit une posture nette, solide, et forte. Bien sûr, en Kibadachi les deux jambes doivent être connectées, de sorte que, même si quelqu'un vous balaye une jambe, vous ne tombiez pas par terre. Et dans Zenkutsu et Kokutsu, je mets toujours l'accent sur le fait que l'on se tient essentiellement sur la jambe arrière.

Je n'ai pas donné cette fois-ci dans le programme les points importants pour le passage de grades. Encore une fois, je dois insister auprès des examinateurs sur ce point: faites la critique de votre propre enseignement. Si des juniors ferment les yeux ou regardent par terre en faisant les kihon, les kata ou les kumite, c'est votre enseignement qui doit faire l'objet de critiques. Dans le Shotokan, on insiste sur le fait que c'est la mentalité qui est le plus important. Cela veut dire que votre esprit doit être éveillé et vos yeux ouverts, regardant droit devant et surveillant les yeux de l'adversaire, en fait l'esprit à travers les yeux. Vous devez vous habituer, même si l'adversaire vous frappe, à ne jamais fermer les yeux, à ne jamais tourner la tête et à ne jamais regarder par terre. Les yeux montrent si votre inconscient bouge ou tient bon, aussi vous devons donc d'abord mettre l'accent sur les yeux et on ne donne jamais un grade à quelqu'un qui ferme les yeux, tourne la tête ou regarde par terre. Cette fois-ci je mets donc uniquement l'accent sur ceci: regardez les yeux de l'adversaire et voyez l'esprit de l'adversaire. C'est cela que vous devez enseigner dès le début.

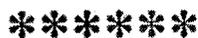
Tous les seniors, ne croyez pas que vous connaissez déjà BASSAI. Nous ne le connaissons pas encore. Avant qu'on ne soit arrivé à 20 ou 30 mille fois en le pratiquant tous les jours, on doit toujours trouver quelque chose qui ne va pas dans son Bassai. Même après seulement 30 000 fois, vous avez encore une chance de trouver quelque chose qui ne va pas dans ce que vous faites. Par conséquent, si vous l'avez fait moins de 10 000 fois et que vous ne cessez pas de critiquer ce que vous faites, et que vous répétez à chaque fois vos erreurs, ce n'est pas bien car ce n'est pas pratiquer. La pratique, c'est toujours se regarder en face et trouver ses faiblesses, sa lâcheté, sa stupidité et son immaturité. Nous essayons toujours de polir notre esprit à l'aide des mouvements physiques. C'est ainsi que notre inconscient doit s'éveiller. C'est cela notre pratique des kata, en particulier Bassai, que nous avons déjà fait souvent. C'est très bon de critiquer notre propre mentalité avec Bassai.

BARI-BARI, c'est en fait être totalement de face. A l'origine, dans les îles d'Okinawa, personne n'ouvrait son centre, par exemple, en faisant Kibadachi, en se tenant de face et en faisant Bari-Bari. Ces 50 dernières années, des étudiants négligents au Japon faisaient ce Bari-Bari avec Kibadachi.

Cependant, quand vous êtes de face en Kabadachi, n'ouvrez pas trop vos genoux, car vos adversaires peuvent vous donner un coup de pied. Quand vous faites Bari-Bari de cette façon, votre Kibadachi est donc beaucoup plus resserré. C'est mieux de le faire légèrement sur un côté, comme Hangetsu-Dachi, et de faire alors Bari-Bari, le corps de face. Et quand vous faites Bari-Bari de cette façon, les deux épaules restent sur la même ligne, ne les avancez pas ou ne les reculez pas. Maete et Gyakuzuki, c'est Bari-Bari avec la posture Hanmi. Le corps fait déjà Zenkutsu ou Kokutsu ou Kibadachi, à moitié de face, puis vous faites Maete sans changer la position des épaules, et puis Gyakuzuki avec les épaules de face.



Comme je le souligne toujours, JIYU-IPPON-GUMITE est la pratique la plus réaliste sans combat réel. Dans le Shoto-kan, en particulier, tous mes partenaires, tous mes seniors et juniors devaient être des experts en Jiyu-Ippon-Gumite. Cette pratique est le point de rencontre de toutes sortes d'écoles et de styles différents. En Jiyu-Ippon-Gumite, vous pouvez trouver les véritables différents niveaux. A l'avance votre adversaire sait que vous allez venir avec votre poing droit vers son visage, aussi vous pouvez attaquer de la façon la plus réaliste possible et le plus fort possible. Quelqu'un qui ne peut pas faire une contre-attaque n'a aucune chance face à cet homme en combat réel. Si vous n'avez aucune difficulté à faire votre contre-attaque la plus forte, qui est, bien sûr, complètement contrôlée, c'est bon, vous pouvez vous trouver face à cet homme en combat réel. C'est cela Jiyu-Ippon-Gumite. Par conséquent, tout le monde pratique beaucoup Jiyu-Ippon-Gumite. Vous pouvez apprendre le Timing et le Ma, et la contre-attaque et l'attaque. Ne sous-estimez pas cette méthode réaliste d'entraînement.



L'entraînement des seniors, c'est KWANKU. Toutes les ceintures noires et surtout les Shodan, doivent faire beaucoup de Kwanku. J'espère que tout le monde passera rapidement le cap des 5 000. Ceux d'entre vous qui l'avez déjà fait 5 000 fois, eh bien maintenant portez le défi à 10 000 fois. Kushanku est la prononciation d'Okinawa de ce que les Japonais appellent quelque fois Ko-sko-kun. Cependant, Kushanku et Kosho-kun s'écrivent tous les deux avec les trois mêmes caractères. Kwanku était le kata favori de Maître Funakoshi. Kwanku a beaucoup de bonnes techniques, mais il est très difficile à faire en un kata unifié. C'est un kata long avec beaucoup de mouvements différents, mais il faut tout de même le faire comme un seul kata. Comme je l'ai dit auparavant, j'ai appris à l'origine que ce kata avait été inventé par un attaché Chinois du nom de Kushanku. Mais des études récentes indiquent que Kushanku ne peut pas être le nom d'une personne, parce qu'un tel nom n'existe pas en Chine. Cela doit être un titre ou quelque chose comme cela. On peut pourtant imaginer que la personne qui a fait ce kata devait être très grande, d'une corpulence mince, et avoir de très bons coups de pied sautés ; un extraverti qui pouvait affronter huit adversaires. Huit adversaires, cela veut dire que vous

pouvez vous battre contre de nombreuses personnes, aussi cela devait être quelqu'un de très fort qui l'a fait. Lorsqu'on pratique un kata de nombreuses fois, on peut sentir la personnalité de ceux qui l'ont pratiqué il y a de nombreuses années, et surtout de la personne qui l'a fait. Même si on essaye de garder le kata tel quel, certaines parties changent au cours des nombreuses années. Mais malgré tout on peut sentir le maître d'origine.

Lorsqu'on pratique les coups de pied et les blocages contre les coups de pied, tout le monde fait attention. Ne blessez pas les orteils de votre partenaire, ou vos doigts et vos pouces, ou même votre poing. Je connais des gens qui, il y a longtemps, s'entraînaient à donner des coups de pied et à se bloquer, et les uns se cassaient les chevilles, et les autres les avant-bras. Faites très attention à ne pas vous blesser mutuellement. Si vous bloquez la main ouverte, c'est très facile de vous abîmer les doigts, aussi faites très attention. Comme je le souligne toujours, si nous voulons pouvoir continuer à pratiquer ensemble pendant de nombreuses années des milliers et des milliers de coups de pied et de blocages, il faut faire attention.

Si vous vous blessez au début, vous ne pouvez pas continuer tant que vous n'aurez pas atteint un bon niveau. Il vous faut donc respecter l'accord et frapper du pied honnêtement, exactement, uniquement de ce coup de pied, uniquement à ce niveau précis ; il n'y a que la vitesse et la puissance qui changent. N'essayez pas de parader ou d'humilier les juniors.

Lorsque vous frappez, donnez à votre partenaire une bonne occasion de pratiquer et alors vous pourrez espérer la même chose de votre partenaire.

N'ESSAYEZ PAS DE PARADER OU D'HUMILIER LES JUNIORS.
LORSQUE VOUS FRAPPEZ,
DONNEZ A VOTRE PARTENAIRE UNE BONNE
OCCASION DE PRATIQUER,
ET ALORS VOUS POURREZ ESPERER LA MEME
CHOSE DE VOTRE PARTENAIRE.

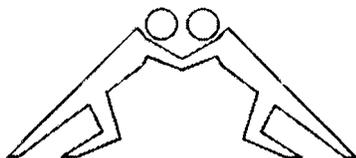
Les blocages ici, en termes japonais, sont Harai-Uke et Ma-o-Kiru.

Harai signifie « balayer », et Ma-o-Kiru signifie « couper la distance ».

Vous devez faire Ma-o-Kiru exactement, avec précision. Vous devez mesurer la distance des coups de pied de votre adversaire lorsque vous reculez, et juste au moment où le coup de pied de l'adversaire rate, alors vous déplacez vos hanches en direction de l'adversaire et vous exécutez une contre-attaque. Troisièmement, s'il n'y a pas d'autre moyen de sortir de l'attaque et d'éviter le coup de pied, il vous suffit de lever le genou et de prendre le coup de pied dans la jambe, alors vous pouvez protéger votre corps.

C'est très efficace, mais, évidemment, vous devez sacrifier votre jambe pour bloquer la jambe de votre adversaire. Ne vous blessez pas et ne blessez pas votre partenaire quand vous pratiquez cette technique de blocage. Et puis le quatrième-ment, c'est rentrer sur l'adversaire quand l'adversaire décide d'attaquer. Ceci est très risqué, en quelque sorte, mais vous devez apprendre que l'esprit humain peut être très fort et positif, et lorsque l'adversaire décide de vous détruire, il vous suffit de sauter sur lui, presque comme si vous vouliez le rejoindre. Votre esprit courageux peut chasser votre coura-
dise et votre égoïsme et vous pouvez pénétrer l'adversaire. Tout le monde devrait être capable de faire cela.

ENTRAINEMENTS



SEPTEMBRE

	JUNIORS	SENIORS
Kata	Heian Shodan	Bassai
Kihon	Gedan-Barai Age-Uke Oi-Zuki	Bari-Bari (de face) Maete-Gyakuzuki
Kumite	Sambon-Gumite (Chudan)	Jiyu-Ippon-Gumite

OCTOBRE

«UN VRAI GRAND HOMME N'EST PAS TROUBLE,
MEME S'IL EST TOUT A COUP CONFRONTÉ
A UN EVENEMENT
OU A UNE CRISE INATTENDUE.»

	JUNIORS	SENIORS
Kata	Heian Nidan	Hangetsu
Kihon	Uraken-Shuto-Uke Mac-Geri	1) Etude de mouvements lents 2) Entraînement et prise de conscience des muscles nécessaires pour le travail d'Hangetsu. 3) Travail de la respiration 4) Travail de la forme et de la mentalité.
Kumite	Sambon-Gumite (Jodan)	Travail Jiyu-Kumite lent

NOVEMBRE

«IL N'Y A PAS D'AVANTAGE A ATTAQUER
LE PREMIER.»

	JUNIORS	SENIORS
Kata	Heian Sandan	Kwanku
Kihon	Toutes les techniques de de base pour le passage de grades Les postures: Kokutsu, Kibadachi, Zenkutsu.	Blocages contre coups de pied
Kumite	Ippon-gumite de base	Ippon-Gumite (attaques de pied) Blocage: 1) Harai-Uke 2) Ma-o-Kiru (travail du Mâ) 3) Irimi

RECTIFICATIF

Il s'est malheureusement glissé une erreur dans notre numéro précédent.

~~ERREUR~~

Veuillez noter le numéro de téléphone d'un Dojo de Marseille, de Joël Vaillant :

91.42.40.19.

Merci d'en prendre bonne note.

MESSAGE FFK Dô:

N'oubliez pas de vous affilier nombreux à notre Fédération pour la saison à venir.

Merci de votre collaboration.
Amitiés sportives.

Henri HUG.



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

Kathie Jouve
FRANCE SHOTOKAN
Dojo TEN-NO-MON
69, Rue Sainte Cécile
13005 MARSEILLE
Tél: 91.25.82.45.