

France Shotohara

LLAISONS

III  
V 8



# SOMMAIRE

ACCEPTER UNE CERTAINE STRUCTURE	3
INTERVIEW: DANIEL CHEMLA	6
NOTES TECHNIQUES DE M <sup>o</sup> OHSHIMA	13
L'EVOLUTION DANS LES STAGES SPECIAUX	17
UN DOJO SOUS LES TROPIQUES	18

## COUVERTURE:

*Un lutteur exerçant ses bras et ses jambes comme dans Jutte.  
(circa 400 av. JC).  
Bibliothèque J.-L. Ménard.*

FRANCE SHOTOKAN

adresse:

66 RUE DE SEVRES

75007 PARIS

TEL: 45.66.07.71

Shihan:

Tsutomu OHSHIMA

# ÉDITORIAL

*Trois petites choses:*

*1. Dans l'édito de FSKL n° 46, nous avons émis le souhait que chaque activité d'importance à France Shotokan puisse faire l'objet d'un article. Daniel Chemla nous a suggéré l'idée d'un réseau de correspondants du journal dans tous les dojo. Cette idée nous paraît d'autant meilleure qu'elle s'inscrit dans le prolongement de la nôtre et qu'en pratique, elle permettrait de savoir qui exactement se chargerait de faire des photos, de rédiger un article ou d'interviewer l'instructeur de son dojo, ou le senior qui sera venu diriger un stage. Nous souhaiterions que les volontaires (les futurs correspondants de FSKL) nous contactent pour discuter de tout.*

*2. Wanted! Au stage spécial 89 à Mulhouse, quelqu'un avait fait des dessins qui avaient été très appréciés. Nous serions heureux de l'accueillir également dans l'équipe de FSKL (ainsi que d'autres qui auraient le même talent). Prière de nous contacter.*

*3. Il y a des juniors à France Shotokan qui ne savent même pas que l'association édite un journal. Si, si, des juniors qui ont 2,3,4 ans d'entraînement! Ce serait sympa pour eux que les responsables de dojo les recensent et leur demandent d'envoyer leurs coordonnées à Marie.*

*A bientôt.*

*La rédaction*

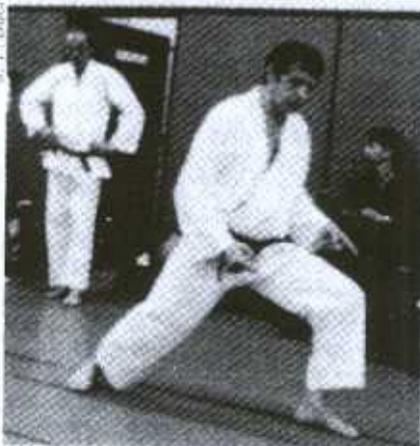
## "ACCEPTER UNE CERTAINE STRUCTURE"

**En marge de l'interview qu'il a accordée à FSKL, Daniel Chemla a voulu développer les remarques qu'il a faites à l'entraînement qu'il a dirigé à Paris les 30 et 31 janvier.**

*"Il y a beaucoup de choses que j'ai à dire sur France Shotokan. Ce matin je me suis un peu énervé, c'est dommage, mais je voudrais dire en particulier ceci:*

*Si le karaté était fini, si on se rendait compte qu'après vingt ans de karaté on a fait ça, ça et ça, et que c'est fini, ça n'aurait aucun intérêt. Ce qu'il y a d'extraordinaire dans cet art comme dans beaucoup d'autres, ou dans les sciences, c'est que ce n'est jamais fini; c'est à nous de construire le karaté de demain. Donc il faut qu'on ait des exercices qui laissent la possibilité de s'exprimer complètement. Si jamais on me disait : «Daniel, une fois que tu as levé la jambe à 1m22, ça y est, tu as gagné, c'est fini, on te donne une grosse étoile...», et après, qu'est-ce que je fais du temps qui me reste à vivre? Non, je crois que ce qu'il y a d'extraordinaire, c'est que tu as un art qui est évolutif, tu peux faire Heian Shodan en étant ceinture blanche, ceinture marron, 1er dan, 2ème dan, 3ème dan, 4ème dan, 5ème dan, et après 5ème dan, tu peux encore faire Heian Shodan pendant quarante ans, et ce ne sera pas le même Heian Shodan. Ce ne sera pas la même li-*

J.-P. DUCLOS



*berté, pas la même compréhension; elle sera plus raffinée, plus développée, et c'est ce qui fait l'intérêt du karaté.*

*Il y a des côtés que j'aime bien à France Shotokan. Ce matin par exemple, j'étais content que sur les cent vingt personnes qu'il y avait là, au moins quarante personnes sont des anciens de ma génération, donc des gens qui ont entre vingt et trente ans de karaté, qui sont toujours là et qui continuent à progresser; il n'y a pas beaucoup de sports dans lesquels tu trouves ça. C'est très bien que tu puisses avoir des gens qui continuent à apprendre et à progresser parce que l'art n'est pas fini (Maître Ohshima a 63 ans, moi j'ai 53 ans...).*

*On fait du karaté parce qu'on n'est pas satisfait de ce qu'on est, et on veut essayer de progresser. Ce qui est fondamental, c'est qu'il y a un individu, homme, femme, grand, petit, malade, jeune,.... qui n'est pas satisfait de son état actuel, qui comprend tout : son psychisme, sa taille, sa souplesse, etc..., et qui se dit : «C'est ma responsabilité à moi de m'en sortir et de m'améliorer et je vais trouver un moyen de le faire» Et il n'y a pas de limite à l'amélioration que tu peux avoir. Si on a compris ça, que c'est ça le but du karaté et pas simplement de descendre le mec en face, parce que comme j'ai dit ce matin, au vingtième siècle, si tu as envie de descendre un mec, tu prends une bombe atomique et tu l'élimines lui, toute sa famille et toute sa descendance. Non, ça n'a rien à voir. A partir de là, il y a un certain nombre de choses qu'on doit faire: si je monte sur le tapis et que je ne progresse pas, j'ai perdu mon temps. Vous êtes un peu jeunes, mais la vie est très courte; vous allez avoir des activités professionnelles et familiales; on ne peut consacrer au karaté, donc à l'amélioration de ce qu'on est, que dix à quinze heures par semaine pour les meilleurs d'entre nous, et pour la plupart des gens c'est plutôt trois ou quatre heures par semaine. Perdre une heure, c'est perdre une occasion de s'améliorer, c'est-à-dire que si je sors de la salle sans me sentir satisfait, c'est que j'ai perdu mon temps. Par contre, si je viens sur le tapis après une journée*

abominable où je me suis engueulé avec les employés, avec le patron, tout ce que tu veux. je me fais un entraînement et je le fais vraiment, je pars content, fatigué, avec une sensation de plénitude, j'ai progressé. De ce point de vue là, on ne peut pas faire les fautes que j'ai vues ce matin: on ne peut pas tricher, on ne peut pas parler, parce que c'est quelque chose de très sérieux.

Je suis très occupé, j'ai un énorme travail, j'ai quatre cent cinquante personnes qui travaillent dans mon laboratoire, je suis responsable non seulement de trouver le budget de leurs recherches, mais j'ai aussi des étudiants, j'enseigne, et je trouve quand même le temps de m'entraîner pour moi, parce que le jour où j'arrêterai de m'entraîner, je ne pourrai pas continuer d'accomplir ce que j'accomplis par ailleurs. Mais alors bon dieu! quand j'ai une heure pour monter sur le tapis, qu'on ne me la gâche pas. Quand tu as quelqu'un dans un coin en train de raconter une histoire à l'autre sur ce qu'ils ont fait hier soir, pendant que les autres font Jiyu ippon gumite, c'est inadmissible, parce que non seulement il ne progresse pas lui-même, mais il pollue l'air des autres, il pollue mentalement les autres. Il y a un certain cadre, on met un kimono blanc parce que ça veut dire quelque chose; on arrive avec la poussière de la ville, les larmes dans les yeux à cause de la pollution, on retrouve des amis, des gens qui sont comme nous. qui se sen-

tent eux-mêmes insatisfaits de ce qu'ils sont, qui veulent progresser; on se nettoie, on met un kimono blanc, on s'assoit, on fait Mokuso pour faire une séparation avec ce qui s'est passé le reste de la journée, et après on a deux heures. Deux heures, il faut les utiliser à cent pour cent. C'est pour ça qu'il y a un certain nombre de choses qu'il faut faire, du genre saluer, respecter son adversaire, ne pas parler pendant que quelqu'un d'autre exécute un exercice, regarder dans les yeux, toutes les choses qui font non pas qu'on va forcément progresser, mais qu'au moins on a le cadre pour progresser; c'est juste mettre en place les éléments pour qu'on puisse le faire, et ça ce n'est pas incompatible avec une liberté absolue. C'est une chose sur laquelle j'insiste énormément.

Quand les gens utilisent le mot créativité, ils ne savent pas ce que ça veut dire; des hommes créatifs, il y en a un ou deux par siècle, qui ont une idée dans toute leur vie. Essayer de faire quelque chose de neuf, quelque chose qu'aucun être humain n'a fait avant toi, c'est très difficile, ça demande un développement complet et un raffinement de l'individualité. Je ne pense pas que ça puisse être indépendant d'un certain cadre. Je ne dis pas que ce cadre doit être très rigide, qu'on doit avoir un uniforme comme les enfants qu'on menait à l'orphelinat chez les bonnes soeurs, mais ce n'est pas possible d'être créatif et d'aller vraiment à

la limite de ce qu'a fait l'être humain dans ce que ce matin j'ai appelé le merdier, -je m'excuse d'utiliser des mots comme ça mais je ne vois pas comment après les dix ou vingt premiers échanges, les garçons et les filles qui faisaient Ippon gumite pouvaient continuer parce que tu en avais deux qui parlaient ici, d'autres qui passaient au travers de la salle, la petite fille de je ne sais qui, qui courait en parlant, etc...-. Les Français sont très créatifs, ils ont une certaine individualité, ils posent de bonnes questions, mais ils gâchent tout par le non-sens qu'ils mettent autour. Dans d'autres Shotokan, c'est le contraire; c'est bien organisé, posé, mais il manque la créativité, parce qu'on devient, je dirais militaire, endoctriné. Je pense qu'il faut avoir les deux. Moi quand je m'assois en Mokuso, je prends mon temps, je respire bien, j'oublie les soucis que je peux avoir ailleurs, et je vais me consacrer à l'entraînement pendant deux heures. Après ça, j'essaie d'être le plus non orthodoxe possible, d'avoir des idées originales et d'imaginer des exercices; les deux vont ensemble. Si tu es tellement discipliné, endoctriné, que tu n'as aucune personnalité, tu ne peux pas progresser. Tu ne peux pas non plus progresser dans un truc qui n'a aucune structure. Rappelez-vous que Kata veut dire forme, et «forme» en français ce n'est pas très bien; on dit toujours la forme contre le fond. Non, la forme c'est ce qu'il y a dans «information», c'est-à-dire don-

ner un message par l'intermédiaire de la forme. Compris comme ça, c'est ça ce que veut dire Kata.

Un élément essentiel que je vois dans France Shotokan maintenant, c'est qu'il faut que vous acceptiez une certaine structure. Pas une structure qui soit trop rigide, parce qu'il faut la liberté, mais une structure qui permette de nourrir, de supporter l'intelligence et la créativité, et sans cette structure vous n'y arriverez pas. Tu prends Picasso, regarde la période rose et la période bleue, regarde la technique du mec; après seulement, il a fait des choses abstraites. Ce n'est pas la même chose que quelqu'un qui n'a aucune technique et qui veut faire soi-disant de l'art abstrait en faisant des taches. Il y a une qualité différente; quand il s'est libéré, Picasso, il avait accumulé une structure qui lui a permis de se libérer; c'est ça qui permet d'aller très loin. Si c'est juste dire : «je suis un peintre abstrait, donc je n'ai pas besoin de faire ceci ou cela», ce n'est pas vrai, tu ne vas rien exprimer, tu vas exprimer n'importe quoi. Quand tu arrives au niveau le plus élevé, tu vas faire juste un Kata et exprimer tout dans ce Kata. C'est parce que derrière, il y a toute cette structure, et ce sont deux éléments très imbriqués; tu ne peux pas avoir l'un sans l'autre. Je voudrais qu'à France Shotokan vous commenciez à comprendre ça; ce n'est pas parce que je suis militariste, je ne suis même pas militariste du tout, mais les seniors

doivent se mettre en place comme les autres. Je suis 5ème dan, je suis l'un des plus anciens de Shotokan, je ne triche pas, pourquoi?

Parce que si moi je triche, comment veux-tu qu'un jeune suive? Plus on est ancien, plus on a des devoirs. Maintenant, quand on fait l'entraînement de nuit dans les stages spéciaux, les mille Oi-zuki, là je fais ce dont j'ai envie, c'est pour moi, c'est pour Daniel Chemla. Je peux faire des trucs complètement tordus, ça c'est mon problème. Ou quand je m'entraîne tout seul, j'ai mes exercices au sac, vous ne savez pas ce que je fais, et c'est totalement différent. A partir du moment où je suis devenu un senior, il y a des choses que je ne peux plus faire; ce n'est pas pour moi, c'est par respect pour les autres, parce que les juniors vont suivre ça, et je veux qu'à France Shotokan, on retrouve cette habitude. Ça c'est le caractère français, c'est que quand tu deviens senior, et je ne parle pas que de France Shotokan, mais de la société en général, tu as des privilèges, on te donne une voiture gratuite et puis tu peux téléphoner sans qu'on te fasse payer. C'est complètement faux. Ça ne peut pas marcher dans les arts martiaux. Si tu as la position d'être le dirigeant du stage spécial et que tu as la responsabilité de 150 à 200 personnes qui viennent, tu ne peux rien te permettre. Au contraire, un débutant, lui, peut se permettre, et puis le jour où il sera Shodan, il y aura moins de choses qu'il

pourra se permettre. Donc j'attends beaucoup plus des seniors, et ça n'a rien à voir avec la chaleur humaine. Une fois qu'on a terminé l'entraînement, qu'on a salué, que j'aie faire des plaisanteries idiotes avec Dominique [Obadia, NDLR], c'est avec plaisir. C'est un ami que j'aime beaucoup, ça fait vingt-cinq ans que je m'entraîne avec lui; le jour où j'arrêterai de le taquiner, ça voudra dire que je ne l'aime plus... Mais je ne peux pas le faire sur le tapis, ce n'est pas possible. Donc, cette structure là, c'est ce que je disais, elle est comme un bain nourricier pour la véritable raison de l'entraînement, et il faut que France Shotokan la retrouve. Je l'ai senti à Strasbourg et je l'ai senti à Paris ce matin."

Propos recueillis le  
30 janvier 1993.

## INTERVIEW:

Daniel CHEMLA

**Lors de notre précédent entretien, tu avais promis de parler de la spécificité de chacun des Kumite que nous pratiquons.**

La dernière fois, je disais que le seul combat réel était le combat à mort. Mais puisque cela n'est pas possible à l'entraînement, Maître Funakoshi a pris le combat réel et l'a divisé en cinq grandes catégories, dont chacune est incomplète et dont l'ensemble prépare au combat réel. L'image que j'en ai, c'est d'avoir une photo, de promener une loupe sur le visage, puis sur les différentes parties du corps. Quand on fait ça, on a une idée plus précise de chaque partie mais pas une idée globale. Après quoi, il faut prendre du recul et en regardant à nouveau la photo, on commence à comprendre ce qu'il y a sur la photo parce qu'on comprend à la fois les détails et la globalité.

La manière dont on se prépare au combat réel en Karaté, c'est comme ça: d'abord, Maître Funakoshi a séparé les combats à frappe réelle des combats où on est complètement libre, l'idée étant que là où il y a les accidents, c'est quand même temps on est libre et qu'on frappe pour de bon. Il faut faire attention que le Jiyu Kumite et la compétition, qui en est un dérivatif, sont aussi conventionnels que les autres. Il ne faut pas prétendre que la compétition est plus réelle par exemple que Jiyu Ippon Gumite. En compétition, il y a des

techniques qui sont avortées et comme en plus maintenant on n'a plus le droit ni d'attaquer aux genoux ni de porter de pique aux yeux, on ne fait plus de Fumikomi, et les Age-uke ne sont plus solides. Mais il faut la liberté parce qu'il n'est pas juste non plus de dire à l'avance qu'on vient attaquer Oi-zuki au visage. Donc il faut travailler à la fois les combats libres et les combats à frappe réelle.

Dans les combats à frappe réelle, on distingue:

1) Les combats où on veut amplifier et enchaîner, soit en attaque, soit en défense: c'est l'idée de Sanbon Gumite où tu as un adversaire redoutable, qui est capable de bloquer tes attaques, et il faut que tu en mettes trois de suite pour arriver à le mettre en danger. Celui qui est en face a le problème d'avoir trois attaques consécutives et donc de parer trois fois de suite en détruisant l'équilibre de l'adversaire pour que la deuxième attaque soit plus faible que la première et que la troisième soit plus faible que la deuxième, pour pouvoir placer sa contre-attaque. Celui qui attaque doit attaquer réellement, les blocages doivent être portés à fond, mais on ne doit pas toucher à la contre-attaque.

Ces techniques démarrent en ligne, puis après on se met à tourner, et à la fin on est complètement libre de bouger dans tous les sens; cela permet de développer ce sens de continuité. Porter des attaques réelles, c'est très

important. Je donne une anecdote: au Japon, il arrivait souvent qu'un type qui n'aimait pas un autre fasse exprès de ne pas lui porter des attaques réelles pour qu'il prenne l'habitude de bloquer de mauvais Oi-zuki et pour que quand il rencontre quelqu'un qui l'attaquerait pour de bon, il ne soit pas capable de bloquer. Donc plus vous aimez quelqu'un, plus vous souhaitez qu'il progresse, plus il faut être sévère pour qu'après il soit préparé pour le monde extérieur. Le monde extérieur est tellement dur, tellement pourri, tellement méchant, que la manière de préparer vos enfants ou vos juniors, c'est de les entraîner à rencontrer ce à quoi ils vont être confrontés à l'extérieur. On ne fait pas une fleur à un débutant en l'attaquant à côté; il faut lui montrer ce que c'est, et quand il aura travaillé avec nos ceintures noires sur des attaques réelles et qu'il va faire de la compétition ailleurs, il trouvera que c'est facile.

2) Ippon Gumite (qui se subdivise en Kihon Ippon Gumite et Jiyu Ippon Gumite) est peut-être le combat le plus proche du combat réel. L'idée est qu'on a une seule chance et qu'on ne peut pas la perdre. Par exemple, tu es dans la jungle, tu as une seule cartouche; tu vas tuer un gibier et tu vas pouvoir manger et traverser la forêt, ou tu le rates et tu meurs de faim. Le fait que tu n'aieras pas une seconde chance est très important: du coup

*l'attaque doit être la plus réelle possible. Ce n'est pas seulement une question de frappe, mais aussi une question de choisir son moment, le déplacement, de trouver le rythme dans lequel l'adversaire est faible, d'utiliser toutes les chances que tu as pour que ton attaque porte. De la même manière que si tu poursuis un cerf, tu ne vas pas tirer au hasard, tu vas attendre qu'il soit bien placé, que tu l'aies fatigué, etc...: parce que tu n'as qu'une seule cartouche. Celui qui reçoit doit avoir le sens de la séquence blocage-contre-attaque, c'est-à-dire que si j'ai été capable de bloquer, il faut que je puisse descendre l'adversaire sinon il peut encore continuer.*

*3) Iai est un Kumite où on porte l'attaque à partir d'une posture naturelle et à une distance tellement proche qu'on est obligé d'anticiper, de sentir comment l'adversaire génère sa décision de bouger. Cela se rapproche d'un autre aspect du combat réel où il n'y a pas d'arbitre qui vient vous mettre à distance et qui vous dit: «Messieurs, sortez vos armes, saluez-vous, commencez». En combat réel, tu es dans une situation où tout d'un coup, il y en a un qui sent qu'on ne peut plus discuter et qui frappe le premier. Et là, celui qui réagit le mieux est celui qui gagne. Là, il y a une situation de non-préparation qui apparaît.*

*Ces trois types de combat à frappe réelle sont pré-arrangés puisqu'on*

*défini à l'avance la hauteur, si l'attaque se fait avec le bras ou la jambe, etc... Et puis il y a Jiyu Kumite et son dérivatif, la compétition, qu'il ne faut pas négliger. Moi j'ai fait beaucoup de compétition quand j'étais jeune et même jusqu'à un âge avancé. Il y a des choses terribles en compétition; par exemple, si tu veux arriver en finale d'un championnat d'une compétition nationale, tu commences à midi et tu finis à une heure du matin. Tu apprends l'endurance quand tu fais un combat, tu t'arrêtes, tu te refroidis et on t'appelle à nouveau, ... l'ambiance, les gens qui crient parce qu'ils n'aiment pas ton dojo, qui te sifflent, tu ne t'énerves pas, l'arbitre qui triche, ... tout ce côté réel, il ne faut pas le négliger. Dans un cas réel, tu vas te battre dans un bar, il y aura du bruit, il y aura de la musique, ils seront trois adversaires à vouloir te rentrer dedans. Ce côté où on n'est pas entre nous, en kimono, avec des arbitres de coin qui sont honnêtes, c'est aussi un entraînement.*

*Ces exercices sont nos cinq parties examinées à la loupe qui mettent l'accent chacun sur un aspect du combat réel et qui, mis ensemble harmonieusement, c'est-à-dire qu'aucun n'est négligé, finissent par donner ce qu'il faut pour faire un combat réel. Mais seule l'expérience réelle (j'espère que vous n'aurez pas à faire un combat réel) permet de voir si vous avez fait la synthèse de tous*

*ces éléments; rien ne remplace ça. C'est comme les gens qui font une école de commando et qui n'ont jamais été à la guerre. Et puis il y a ceux qu'on envoie à la guerre et ceux-là savent si ce qu'ils ont appris était juste ou non. C'est donc de ce point de vue là qu'il faut envisager notre entraînement au combat.*

*Je voudrais faire une remarque à propos de l'entraînement de ce matin: d'abord, tu vois bien que tout ça est quelque chose de très sophistiqué, c'est encore un autre élément qui caractérise les arts martiaux par rapport aux autres arts, c'est que ce sont des choses qui ont été préparées et réfléchies de longue date. Il ne faut pas que le fait qu'on ait une tradition millénaire nous empêche d'avoir un esprit ouvert et créatif; au contraire, je pense que c'est magnifique d'avoir cette tradition et de pouvoir construire dessus, mais il faut aussi être très humble. Des gens comme Maître Funakoshi, puis ses élèves comme Maître Ohshima, ont préparé ces choses qui se retrouvent dans nos grades, dans la manière dont on structure la reconnaissance de la séniorité, ça veut donc dire que les deux côtés doivent jouer le même jeu. Quand ce matin je me suis mis à crier parce que quelqu'un a porté un Gyakuzuki en contre-attaque en Jiyu Ippon Gumite, c'est parce qu'il est impossible qu'un côté ne satisfasse pas les règles. Si vraiment un des côtés tri-*

che, ça devrait devenir un combat libre sans aucune pitié. Pourquoi je dis ça?

D'une part, c'est comme ça qu'il y a des accidents; toutes ces règles ont été construites pour essayer d'entraîner les gens au combat sans accident et c'est justement quand quelqu'un se met à tricher qu'on a des accidents. D'autre part, on ne peut pas progresser s'il y a quelqu'un qui triche. Si l'un fait un pas et l'autre trois pas, l'exercice n'est pas équilibré. Ça n'a de sens que si les deux jouent les mêmes règles ou alors on joue d'autres règles, mais les deux ensemble; il faut que ce soit équilibré. Le respect des règles de Kumite est très important parce qu'il permet à la fois d'éviter les accidents et de progresser. On fait du Karaté pour progresser parce que l'essentiel du Karaté est une méthode d'éducation. Et si on empêche les gens de s'éduquer, ce n'est pas la peine de faire du Karaté, autant aller faire autre chose.

**Tu avais aussi évoqué un côté «grâce» des combats.**

Il y a des gens qui, au moment du combat réel, arrivent à sortir d'eux des choses qu'on ne voit pas chez les autres, des gens qui sont des combattants naturels, de la même manière qu'un artiste, un musicien peut jouer la même partition que les autres, quelqu'un joue par exemple du violon, et tu dis: «Ça, c'est Itzhak Perlman; il



Ceintures noires, à l'issue du dernier entraînement, qui leur était réservé.

n'y a pas à dire, il a quelque chose de plus que les autres». Chez les sportifs, il y a eu Joe Louis ou Muhammad Ali qui ont eu quelque chose de plus parce qu'ils avaient un sens artistique et - je ne veux pas décourager les gens - c'est réservé à quelques personnes qui sont comme ça: c'est ce que j'appelle la «grâce». En Jiyu Kumite par exemple, les gens auront de très bonnes techniques, puis il y aura une ou deux personnes qui vont sortir du lot, chez qui il y aura un petit quelque chose qui fait que eux sont réels. Ça c'est parce qu'on pratique un art, et dans un art il y a ce petit côté... Suppose que tu as fait parfaitement ces cinq exercices, que tu as bien travaillé, que tu as été honnête, etc..., cela ne garantit quand même pas que

tu en fasses la synthèse, que tu sache passer de l'un à l'autre, d'un enchaînement à une situation où tu n'as qu'une seule chance, ou avec un adversaire qui est libre et autour de gens qui sont contre toi. Tout d'un coup, il faut pouvoir mettre tous ces éléments ensemble et ça c'est difficile à expliquer. Il n'y a que l'expérience qui te le donne. A ce niveau-là, je ne sais pas comment le transmettre aux gens.

**Une question pour faire la transition vers les Kata: est-ce qu'on peut travailler la notion de Ma sans la présence physique d'un adversaire?**

Le Ma est un concept très, très compliqué. Au Japon, on le trouve pa

exemple en architecture, en peinture, en musique, dans les arts martiaux, etc... Strictement, Ma veut dire intervalle, mais intervalle au sens de la physique moderne, c'est-à-dire que le temps et l'espace sont fondus dans quelque chose de supérieur qui modifie l'espace-temps. Dans un intervalle, il y a deux éléments: les bornes de l'intervalle et ce qu'il y a entre les bornes. En musique par exemple, le Ma pourrait être défini par le silence entre deux notes. En art martial, le Ma - je déteste la philosophie vide et pompeuse - c'est essentiellement entre deux partenaires. C'est là le concept fondamental du Ma en Karaté. Il y a d'autres Ma, par exemple dans les Kata, mais c'est peut-être un peu plus élaboré et des gens pourraient ne pas être d'accord avec moi; tandis que celui entre deux partenaires est juste.

Si deux Karatéka, vraiment sincères, qui se respectent et qui ont un sens développé de l'adversaire et de leur art, font un combat, ils arrivent à une distance où tout d'un coup ils forment quelque chose de plus. L'espace-temps qu'il y a entre eux prend un sens particulier pour eux. Le Ma comporte beaucoup d'éléments: le rythme (fatigue, respiration, ...), la hauteur (des hanches, des genoux, ...), le placement par rapport aux points vitaux, l'allonge, etc... bref, des éléments très pratiques. Si tu rentres dans le Ma, tu as commis un acte agressif et l'autre est en droit de

réagir complètement; ou alors tu portes ton acte agressif jusqu'au bout et tu détermènes la fin du combat. D'un point de vue pratique, je préfère le prendre comme ça.

Le concept est très compliqué. Si tu veux l'exprimer avec les mots, c'est très dur; mais c'est très vrai. Si on se met en face, tu verras qu'à une certaine distance, tu te sens mal. Tu changes d'orientation, tu te sens un peu mieux. Tu vas dans l'autre sens ou tu montes les hanches, tu te sens encore plus mal; ça c'est le concept du Ma, qui est très important surtout dans l'esprit de Ippon Gumite et de Iai. Au début, on est à une distance tellement grande qu'il n'y a pas de contact mental entre les combattants; on se rapproche, puis tout d'un coup, le combat a commencé. C'est à partir de là que tu as commencé Ippon Gumite ou qu'en Iai on ne discute plus. Celui qui a le sens le plus raffiné du Ma, qui le comprend le plus vite, qui voit à quel moment l'adversaire franchit les deux derniers centimètres pour rentrer dans son Ma, ou alors qui est capable de jouer à l'idiot pour que l'adversaire rentre dans son Ma sans s'en rendre compte, c'est celui-là qui gagne.

Comme il y a l'élément temps dans le Ma, tu peux aussi trouver, je ne dirais pas des Ma complets, mais une préparation, un entraînement au Ma quand tu travailles seul, particulièrement dans les Kata. A ce moment-là,

l'accent est mis plutôt sur le côté rythme, le côté temporel. Mais le Ma complet requiert les deux. Les anciens qui ont choisi le Kanji de Ma on choisi un très beau Kanji: une fenêtre dont les deux battants s'ouvrent sur le soleil qui monte (voir le livre du XXème anniversaire); tu as donc les deux bornes de l'intervalle définies par le cadre de la fenêtre, mais s'il n'y avait pas le soleil montant au centre qui lie les deux éléments, il manquerait quelque chose. Cela montre un peu le genre de concepts très sophistiqués qui ont leur genèse et leurs racines dans des éléments très pratiques. C'est ce qui caractérise les arts martiaux et la physique. Tu pars de choses très terre à terre, du genre «est-ce que je peux lui mettre un coup de pied dans le ventre?», et tu arrives à des choses extrêmement sophistiquées parce que ce n'est pas un sac, c'est un être humain comme toi et à partir de là, le côté temps, espace, psychologie, rythme, antécédents, etc... rentre en jeu, et si tu veux faire un coup de pied dans le ventre de quelqu'un, tu es obligé de passer à quelque chose de terriblement sophistiqué. C'est ce qui fait d'ailleurs l'attrait des arts martiaux: que tu aies un défi qui ne s'arrête jamais, et qui fait que tu peux t'entraîner toute ta vie parce que tout dépend à quel point tu veux être sophistiqué.

**Dans l'avant-propos du livre de**

**Maître Funakoshi, Karate-Do Nyumon [1], Motonobu Hironishi écrit qu'il y a une nette différence entre pratiquer un Kata uniquement dans l'ordre correct et pratiquer un Kata en prenant en compte le Ma [2]. N'est-ce pas très difficile d'imaginer des adversaires pendant un Kata?**

C'est encore plus raffiné pour les Kata. D'abord, je ne sais pas si les Kata ont été inventés de manière parfaitement consciente, ou bien si d'un point de vue intuitif, quelou'un comme Ku Shanku avec Kwanku par exemple, s'est entraîné et a mis une série de mouvements ensemble et au bout de vingt ans, s'est dit: «ça c'est bien». Je crois que c'est comme ça que c'est arrivé; je ne pense pas que quelqu'un se soit assis et se soit dit: «inventons un exercice éducatif». Le Kata est quelque chose de terriblement sophistiqué et de terriblement abstrait.

Ça fait trente trois ans maintenant, presque jour pour jour, que je fais du Karaté, et je trouve toujours dans les Katas, non pas des secrets, parce qu'ils sont là depuis toujours, mais des messages sur des aspects très pratiques et très importants du Karaté. Pendant des années, on a démarré le Oi-zuki de face; les gens ont eu des difficultés à le comprendre et ça fait à peu près neuf ans que Maître Ohshima a commencé à nous faire travailler en démarrant sur le côté. Et

pourtant, le premier mouvement du premier Kata qu'on apprend (Heian Shodan) démarre sur le côté. On peut se demander aussi si Maître Itosu, qui a renversé l'ordre de Pinan Shodan et Pinan Nidan pour donner respectivement Heian Nidan et Heian Shodan l'a fait de façon consciente ou bien a senti par ses tripes qu'il valait mieux que le deuxième soit en fait le premier. Et puis le nombre de projections qu'il y a dans les Kata, à partir même de Heian Nidan. Ou bien des choses que je n'avais jamais comprises: par exemple, pourquoi on fait le premier mouvement de Hangetsu en demi-cercle. Eh bien, si tu veux faire Ude-uke au niveau moyen sur une vraie attaque d'un bon Yodan comme ce matin avec Marc Zerhat, tu es obligé de le faire comme dans Hangetsu. Ce mouvement n'a pas été mis dans le Kata parce qu'il faisait joli ou exotique. Il a été sélectionné à cause du message qu'il y avait pour le combat réel. Il y a donc cet élément qui est que le Kata est le receptacle de nos techniques de combat.

En plus de ça, il y a l'élément temps. Si nous étions intelligents et géniaux, nous ferions un seul Oi-zuki, ce serait tellement bien qu'on arrêterait et qu'on n'aurait pas besoin d'en faire un autre. Il se trouve que nous ne sommes pas comme ça et que nous n'arrivons pas à le faire. Donc, la seule manière que nous avons, c'est d'éliminer tous les tabous, tous les

blocages mentaux, tout ce que nous avons accumulé pendant des années. Je fais Jutte, mon Kata favori, depuis 1968.- comme tu vois, je suis encore plus lent que toi puisque je n'ai pas encore fini de le comprendre - et seule manière que j'ai de le comprendre, c'est d'aller au-delà de mes limites physiques. Lorsque je suis tellement fatigué, que je ne peux plus respirer, que je suis essoufflé, que je ne peux plus penser comment mettre mes pieds au sol, que j'ai tellement secoué mon cerveau, etc..., à ce moment là, mon corps fait les choses les plus économiques, les plus faciles, les plus naturelles et les plus efficaces. C'est comme ça qu'on devrait faire un Kata dès le départ. C'est une méthode d'enseignement qui est utilisée au Karaté et qui explique des tas d'autres choses comme les stages spéciaux, l'heure et demi de Kiba-dachi, etc. Le principe est que si on te pousse tes limites, à un point où c'est l'instinct de conservation qui prend le contrôle de ton individualité, tu mets à faire bien.

Avec les Kata, c'est comme ça qu'on comprend des rythmes qui sont beaucoup plus raffinés, beaucoup plus sensibles que ceux qu'on peut avoir si on compte simplement la mesure comme un métronome. De ce point de vue là, on prend un sens du Ma Deuxièmement, comme le Kata est un ensemble de techniques de comba



*adaptées à un combat réel, la différence entre quelqu'un qui fait un Kata parce qu'il a appris l'ordre et quelqu'un qui le fait bien est que ce dernier exécute le Kata comme s'il était en train de faire face à un adversaire. En faisant un Hangetsu-dachi suivi*

*d'un Gyaku-zuki, il a le Ma comme s'il avait en face de lui un 5ème dan qui était en train de faire Oi-zuki et qu'il avait bloqué. C'est-à-dire que non seulement tu imagines ton adversaire, non seulement tu as le rythme de faire face à un adversaire qui va*

*vite, qui est capable de se déplacer, etc ..., mais dans la manière dont tu exécutes ton Kata et dans la manière dont tu développes tes mouvements, tu inclus le sens du Ma. C'est une compréhension encore plus profonde parce que tu es capable de faire ça sans le support d'un adversaire réel. Etre capable de démontrer ton Kata et qu'un observateur sophistiqué voie le Ma avec l'adversaire imaginaire, ça veut dire que tu as atteint un bon niveau.*

***De plus en plus, les seniors insistent pour que nous travaillions les mouvements des Kata deux à deux; mais ce travail reste différent de celui où on aurait à faire face à plusieurs adversaires avec des changements de direction et de rythme, dont Maître Ohshima dit qu'il comporte des risques de blessures.***

*De la même manière que j'ai expliqué que les Kumite étaient une espèce de mosaïque qui permettait de cerner tous les aspects du combat réel, le Karaté, dans son ensemble, est une mosaïque. C'est une structure générale qui permet aux gens de progresser. Les Kata, les Kumite, le Kihon sont simplement des exercices qui se complètent; chacun pris séparément, ils ne sont pas totalement logiques et globaux, mais mis ensemble, ils font le Karaté. Au cours d'une séance normalement organisée, on fait Kihon,*

Kumite, Kata, parce que si on ne fait que l'un de ces exercices, il manque quelque chose. Bien entendu, de temps en temps il faut faire des séances de Kata parce qu'il faut avoir le temps d'aller jusqu'à ses limites. Mais prendre un morceau de Kata et le travailler avec un partenaire, c'est excellent, parce que si tu fais ça tout seul dans le vide et que tu n'as pas de histoires. Il n'y a rien de plus dangereux en Karaté que de se raconter des histoires et de croire que ce qu'on fait est juste; il faut toujours se confronter à la réalité pour voir si on se ment ou pas. Quand on a travaillé des mouvements avec partenaire, ils deviennent plus réels quand on les retravaille dans le vide.

Concernant le combat contre plusieurs adversaires, c'est vrai qu'il peut y avoir des accidents. Mais d'un autre côté, le Karaté est vivant et dynamique et ne peut pas s'envisager de manière statique. Il peut se faire qu'on ait à faire face à plusieurs personnes à la fois. Je ne recommanderais pas à des débutants, ni même à des 2ème ou 3ème dan de faire ça, mais il faudrait faire des exercices peut-être un peu tordus pour travailler comment réagir avec trois ou quatre partenaires. Ou par exemple, ce que je fais faire aux stages spéciaux: avoir une succession de partenaires en ligne, tu fais combat, tu descends un mec, il y a un autre qui arrive sans que

tu aies le temps de souffler, et tu fais ça avec six ou sept personnes. C'est quelque chose qui peut se passer dans la réalité. Aux États-Unis, je le fais faire aux 4ème et 5ème dan. Ça oblige à avoir un rythme d'ordre supérieur. De ce point de vue, je pense qu'on peut très bien travailler des morceaux de Kata comme un combat contre 4 ou 5 partenaires, mais à un niveau élevé.

Dans l'idéal tel que je le vois, il y a des éléments d'ordre supérieur comme ça. Quand tu fais combat, ton adversaire est plus important que toi. Le secret du combat, c'est d'être capable de se débarrasser complètement de son ego, de son sentiment de sécurité, et d'avoir comme seul problème de comprendre comment l'adversaire pense, de le sentir avant lui. Donc de manière idéale, on devrait pouvoir faire ça, face à non pas une personne, mais dix, vingt, cent en même temps. Le jour où je serais capable de prendre et de sentir plusieurs adversaires, ce serait mieux que si je n'en sentais qu'un seul. Ce n'est pas d'un niveau élémentaire; c'est le genre d'exercice d'ordre supérieur vers lequel tu peux continuer à progresser. C'est ce qu'on devrait faire, et c'est ce que vous, les jeunes, avez à faire.

**Propos recueillis le  
30 janvier 1993.**

[1] Funakoshi Gichin, Karate-Do Nyumon, Kodansha International.

Livre traduit en américain par John Teramoto, ur. des Godan de Maître Ohshima (NDLR)

[2] « Dans les Kata traditionnels comme Bassai, la différence entre la simple exécution des mouvements dans l'ordre correct et l'exécution du Kata en prenant en compte le Ma se manifeste immédiatement. Quand on imagine un adversaire réel et qu'on exécute le Kata tout en pensant au Ma, le mélange des éléments de force et de décontraction, de rapidité et de lenteur apparaissent tout naturellement. Alors, chaque mouvement des mains ou des pieds emprunte le plus court chemin possible. » (op. cité)

## NOTES TECHNIQUES

par Tsutomu Ohshima, Shihan

### Février

J'aimerais parler ce mois-ci de quelques éléments très fondamentaux dans la pratique des arts martiaux. La plupart d'entre vous connaissez déjà Heian Nidan, Yokogeri-keage et Uraken, donc j'aimerais sauter notre discussion habituelle et vous demander, à tous, pourquoi nous faisons ce genre d'entraînement et quelles sont à l'origine les sensations de l'esprit humain, les mouvements du corps humain? Naturellement, ces questions fondamentales et notre calendrier mensuel sont liés, mais si nous suivons juste un calendrier, tout le monde se met dans l'idée que le karaté est une quelconque méthode d'entraînement très artificielle que quelqu'un a inventée, une quelconque routine ou un ordre de forme ou encore les habitudes personnelles d'un instructeur. Beaucoup de débutants viennent me demander, par exemple, si tel angle fait 90 degrés ou 45 degrés, ou pourquoi est-ce que leur senior dit de faire de cette façon et un autre senior fait d'une autre façon? Si ma réponse contredit quelque chose qui leur a été dit, ils sont en confusion. Mais même les débutants, s'ils se situent réellement dans la compréhension fondamentale de l'esprit et du corps humains, pourraient la plupart du temps répondre clairement à ces questions.

Bien entendu, nous avons besoin d'une certaine maturité d'esprit. Par exemple, les gens s'obstinent dans des techniques qui à l'évidence détruisent leur santé, une articulation, un muscle ou un tendon, juste parce que c'est la mode et que tout le monde les fait. Ça peut sembler beau ou passionnant et ils les voient au cinéma ou à la télévision et ils veulent le copier. Mais ils les regardent avec des yeux et une tête immatures, et c'est juste leur imagination qui les pousse à les faire. Au contraire, vous devez vous regarder, vous poser la question, pourquoi est-ce que je pratique les arts martiaux? Si un adversaire vient vous défier, vous devez exprimer votre propre force pour vous protéger. Mais si vous vous blessez vous-mêmes dans votre entraînement avant de faire face aux difficultés, vous êtes déjà les perdants. Par conséquent, nous ne permettons aucun Kihon ou autre entraînement qui pourrait nous détruire nous ou les autres. Les instructeurs doivent prendre cette responsabilité. Par exemple, faire Yokogeri-keage avec le tranchant du pied était très à la mode pendant plus de 20 ans, depuis 1935, et même certains font encore de cette façon. Si vous tapez de cette manière avec le tranchant du pied, sans tourner ou ouvrir les hanches, quelque chose comme le coup de pied d'un boeuf, si vous

restez avec ce coup de pied pendant quelques années, et que vous le faites deux ou trois cents fois par jour, je suis sûr que 99% d'entre vous commencerez à abîmer le bas du dos ou la colonne vertébrale ou à vous user les vertèbres et cela est complètement contraire au principe de l'entraînement au Karaté.

La pratique du Karaté doit être saine et forte, la pratique du Karaté doit aussi être réaliste et efficace, et donc vous devez répéter les techniques encore et encore. Même pour rendre efficaces des techniques très naturelles, comme Fumikomi, peut prendre plusieurs années. Vous devez frapper tous les jours plus de 200 fois, peut-être 70000 fois par an, peut-être près de 200000 ou 250000 fois. Cela est en fait le minimum. Pour rendre un coup de pied vraiment bon et efficace ça peut prendre un demi million de fois. Mais si les coups de pied que nous pratiquons commencent à faire mal à une partie du corps avant même que nous atteignons 100000 fois, il y a quelque chose de faux dans cet entraînement de base. Vous devez être très critiques envers ce type d'entraînement.

Jusque dans les années 50, 90% des élèves de Maître Funakoshi suivaient encore la mode des années 30 et faisaient Yokogeri-keage avec le tranchant du pied. J'ai vu que beaucoup d'entre eux endomma-

quatorze

geaient leur dos, et après que j'eus endommagé mon dos de cette façon, je suis allé voir sénior Obata, l'un des tout premiers séniors à s'entraîner avec Maître Funakoshi et premier capitaine du Karaté Club de l'Université de Keio dans les années 30. Je lui ai dit que je pensais qu'il y avait quelque chose de faux dans ce coup de pied, et il était d'accord avec moi que ce coup de pied était très mauvais. C'était très mauvais pour le bas du dos et insista pour que nous retournions au Yokogeri-keage d'origine que Maître Funakoshi a enseigné. Il me demanda si je me souvenais du Yokogeri-keage de Maître Funakoshi. Oui, je m'en souvenais et je le montrai devant lui : c'était presque un maegeri de côté. Le coup de pied est fait avec une hanche et le talon n'est pas sur le côté ; il va droit avec le genou vers l'adversaire et puis fouette. C'est comme ça que nous le faisons maintenant, excepté les quelques anciens qui ont pratiqué Yokogeri-keage avec moi de la mauvaise façon dans les années 50. Cependant, un très grand pourcentage des pratiquants du Shotokan font encore le mauvais coup de pied. Par conséquent, j'espère que toutes les ceintures noires de SKA comprennent la manière juste de faire ce coup de pied et sont fiers de faire Yokogeri-keage de cette façon, peu importe comment font les autres. Tous les instructeurs

devraient avoir confiance en ce coup de pied, et mettre toujours l'accent sur ce Yokogeri-keage d'origine avec les hanches ouvertes.

Nous pratiquons aussi Uraken ce mois-ci. Ces dernières années, je demandais aux ceintures marrons à l'entraînement du dimanche de faire Uraken, et j'étais plutôt choqué de voir que la plupart d'entre eux ont un problème à faire un Uraken naturel sur une cible. Je pensais que la plupart des êtres humains pouvaient faire ce type de technique de base sans beaucoup d'entraînement. Tous les singes savent comment faire Uraken et Fumikomi mais j'ai trouvé que les êtres humains modernes sont si loin des mouvements physiques naturels de nos ancêtres de l'ère des hommes des cavernes d'il y a peut-être 50000 ans -je ne sais pas exactement- qu'ils ne peuvent plus exécuter ces techniques naturelles de combat avec le poing ou les jambes. Peut-être que c'est parce que nous vivons dans une société moderne qui ne comporte pas beaucoup d'activité physique, mais probablement c'est parce que nous avons utilisé un tas d'armes et nous avons perdu le sens de l'utilisation de notre corps. Pourtant, si nos ancêtres qui se sont entraînés dans les arts martiaux avec des armes étaient encore capables d'exécuter ces techniques naturelles, neut-être

que tout le monde a perdu ce sens, très, très récemment.

Donc, j'enseigne maintenant deux méthodes d'entraînement sensiblement différentes en un entraînement. L'un est un entraînement très sophistiqué aux Kata. L'autre est très primitif, une pratique simple d'Uraken. J'espère que tous les instructeurs, en dehors de ceux du sud de la Californie, commencent à se rendre compte que nous devons faire ressortir ce sens primitif très profond qui a été en sommeil pendant longtemps dans nos esprits. Nous devons nous réveiller, et puis utiliser cette sensation et cette énergie d'origine avec les mouvements physiques et les techniques.

Les anciens font Empi ce mois-ci. Je ne fais pas de commentaire propos d'Empi cette fois-ci, parce que la plupart des anciens entendent ce que j'ai à dire sur ce Kata : moins une fois par an. Cependant, j'espère que quelqu'un qui pratique Empi dépasse la barre des 500 fois, puis aille vers les 10000 fois. Quelqu'un qui essaie réellement de faire de Empi son Kata favori, crois vraiment qu'il doit le faire à moins 20000 fois. Alors ce Kata commencera à montrer certains de ses sensations d'origine et vous commencerez à sentir ce que Maître qui en est à l'origine a essayé de nous transmettre à travers ce Kata.

En Kihon, j'ai choisi maete et puis l'attaque continue. Maete signifie cet entraînement où vous devenez très sensible au moment où votre adversaire décide de venir vous détruire. Vous devez découvrir ce moment, et simultanément, rentrer dans l'adversaire avec une mentalité calme et forte. Votre esprit doit être comme la surface d'un lac dans les montagnes, sans aucun vent. Si un nuage passe, le lac reflète déjà ce moment, simultanément. Cette mentalité, ce mouvement physique et cette technique très raffinés, nous l'appelons sen-no-sen, première attaque de la première attaque, de la première attaque à la première attaque. L'adversaire décide, et simultanément vous rentrez. Ceci est l'essence, une des premières portes de la compréhension la plus fine des arts martiaux. Si vous ne comprenez pas cela, un adversaire peut toujours l'emporter sur vous.

Deuxièmement, nous pratiquons l'attaque continue. Qu'est ce que attaque continue signifie? Attaque continue signifie que votre mentalité forte pénètre l'adversaire avec une énergie forte et continue. Cet entraînement, la préparation elle-même, est continue, et parfois les arts martiaux doivent préparer à un combat en dix ans, vingt ans ou toute une vie. C'est une compréhension très importante dans les arts martiaux, cette énergie conti-

nue. De façon continue, vous devez vous préparer à détruire votre adversaire. Quand vous décidez de rentrer dans votre adversaire, vous ne vous arrêtez pas juste après une technique. Votre mentalité pénètre jusqu'à ce que vous détruisez complètement votre adversaire. Cette compréhension très importante, cette caractéristique particulière des arts martiaux, nous l'appelons énergie continue.

Ces deux entraînements sont tout à fait différents. L'un est une fraction de seconde, un instant où vous vous concentrez et percevez ce millième de seconde où votre adversaire décide d'attaquer, et vous commencez à bouger et à rentrer le temps de cette fraction de seconde. Dans l'autre, une fois que vous décidez de rentrer, cette énergie ne doit pas s'arrêter, mais pénètre continûment l'adversaire. D'une certaine façon, ces deux sont contradictoires, mais les arts martiaux mettent toujours l'accent sur deux éléments différents que nous devons entraîner, que nous devons affiner. Par conséquent, le Maître idéal d'arts martiaux a cette énergie très concentrée, très forte dans l'instant ; et a aussi cette énergie très forte, très patiente, tout au long de sa vie.

## Mars

Nous commençons par Heian Sandan à l'entraînement de Kata pour les débutants ce mois-ci. Il y a beaucoup de techniques de dégagement dans ce Kata ; donc, les instructeurs devraient inclure une pratique du dégagement, avec quelqu'un qui essaye d'attraper le poignet ou d'encercler le corps, et juste enseigner comment se dégager. Nous pratiquons aussi shuto-uke et donc kokutsu-dachi, tous deux sophistiqués et difficiles pour les débutants - même pour moi c'est très difficile - et puis Fumikomi qui est une technique très primitive. Je voudrais alors montrer aux débutants que certains de nos entraînements sont très sophistiqués, mais que nous avons aussi des techniques très puissantes et très primitives en même temps. Je crois que tous les êtres humains, quand nous sommes jeunes ou immatures, avons l'habitude d'utiliser les jambes plus que les bras pour nous défendre. Plus tard, nous apprenons d'autres techniques, et apprenons l'ordre des mouvements naturels dans le combat, et même si on sait qu'on peut utiliser le front ou qu'on peut utiliser les deux bras, beaucoup de personnes utilisent encore les jambes parce que les jambes sont longues et puissantes et donc on se sent en sécurité. Par conséquent, les coups de pied sortent en premier dans l'entraînement au karaté la plupart

du temps. Ainsi, pour entraîner les jeunes gens au début, je crois que c'est tout à fait normal et naturel d'inclure beaucoup de coups de pied, en particulier Fumikomi. C'est un coup de pied très réaliste et très puissant, mais vous devez apprendre la façon correcte de taper sans vous blesser. Je suggère au moins 200 Fumikomi par jour, et en un an votre Fumikomi deviendra tout à fait raisonnable.

En kumite ce mois-ci, sanbon kumite, chudan, sans bloquer, je mets l'accent sur le fait que faire face à son adversaire est l'élément le plus important. Ceci n'est pas un niveau technique ou une force physique, mais une force mentale. Si nous n'avons pas deux bras pour bloquer, nous devons vraiment nous concentrer très fort et préparer notre esprit de façon à ce que nous soyons alertes et que nous puissions voir l'adversaire et éviter d'être touchés. Par conséquent, je demande à tous les débutants de mettre leurs mains derrière le corps, dans la ceinture et de se mettre en face de l'adversaire. Quand l'adversaire vient frapper au ventre, vous essayez de déplacer vos hanches et d'éviter l'attaque de l'adversaire. Vous serez surpris - vous, pouvez l'éviter. Après que vous avez pu sortir librement de l'attaque de l'adversaire de cette façon, vous prenez confiance dans votre esprit

et donc pratiquer un entraînement réel est beaucoup plus facile. Par conséquent, j'insiste auprès des instructeurs qui entraînent des débutants, réveillez-les et apprenez leur à sortir de l'attaque de l'adversaire sans utiliser les mains ou les bras pour bloquer.

Kwanku est un Kata très fondamental. Même s'il est long, je le considère encore comme un Kata de base. Comme vous le savez, c'était le dernier Kata favori de Maître Funakoshi. Par conséquent, j'espère que beaucoup de gens aiment pratiquer ce Kata. En Kihon, nous faisons des coups de pied continus. Quand vous êtes jeunes en particulier, vos jambes devraient être bien entraînées et vous devriez être capables de frapper d'une jambe ou de l'autre, pour n'importe quelle technique et attaquer l'adversaire de façon continue. C'est très puissant et très réaliste si vous pouvez faire des coups de pied de façon continue. Par conséquent, avec une expiration découvrez combien de coups de pied efficaces vous pouvez exécuter ; puis, plus tard, vous pouvez faire beaucoup de combinaisons différentes et essayer de donner des coups de pied de façon continue. Cependant, vous devez toujours faire attention à ne pas vous blesser. Après avoir commencé à vous sentir à l'aise avec les pieds, vous devez vous entraîner à contrô-

ler vos coups de pied à l'entraînement de sorte que vous ne vous blessiez pas mal et que vous ne blessiez pas votre adversaire avec vos puissants coups de pied, de façon ce que tous deux, vous puissiez continuer à vous entraîner pendant plusieurs années.

**Notes publiées dans Shotok de février-mars 1993 et traduit (exceptionnellement pour numéro) par l'équipe de FSK**

## LEVOLUTION DANS LES STAGES SPECIAUX

**Ce texte est extrait de l'entretien que nous avons eu avec Maître Ohshima avant l'interview publiée dans le précédent numéro.**

*"Parfois vous vous lancez dans quelque chose qui vous casse la tête, puis vous vous dites: «je crois que j'ai aimé ça». Même si vous détestez aller en stage spécial, quand vous finissez, vous vous dites: «j'ai senti quelque chose d'important en moi». Vous y retournez et après plusieurs stages spéciaux, vous commencez à réaliser quelque chose à l'intérieur de vous-mêmes: votre côté le plus beau et le plus fort ressort et vous êtes un peu différents de ce que vous étiez il y a quelques années quand vous étiez des débutants et vous pouvez avoir de l'énergie pour entreprendre quelque chose d'autre. Je suis sûr que chacun de vous a une façon différente de le sentir, mais c'est ce que j'ai pu apprendre de mes seniors et du Maître, et je crois que beaucoup de personnes, comme ce fou de Michel (Asseraf, NDLR), font quatre stages spéciaux par an, d'après ce que j'ai compris. Je faisais huit stages spéciaux en quatre mois tous les ans, les stages spéciaux d'été, jusqu'à 53 ans. Michel peut encore le faire, donc ce n'est pas fini [rires].*

*C'est vrai que huit stages spéciaux par an, c'est trop, en particulier pour des gens âgés. J'étais quelqu'un de paresseux quand j'étais jeune, je détestais les stages spéciaux, je ne les ai jamais aimés. J'ai arrêté et ça ne me manque plus beaucoup maintenant. Mais à partir du moment où j'ai arrêté d'aller aux stages spéciaux, croyez-moi, je suis plus*

*heureux que n'importe qui d'autre [rires].*

*J'ai commencé à 18 ans, 17 ans en fait, et jusqu'à 45 ans, j'ai fait 50 stages spéciaux. De 45 à 52 ans, j'ai fait 50 autres stages spéciaux. J'en ai fait beaucoup après 45 ans; mais au Japon, personne n'a fait plus de 20 ou 30 stages spéciaux, il ne sont pas fous...*

*La sensation à chaque stage est différente à chaque fois, je n'ai jamais eu la même. Peut-être avez-vous entendu parler de ça: à partir de 12 stages spéciaux environ, la première époque selon mes statistiques - mes statistiques ne sont peut-être pas scientifiques - apparaît ce que nous appelons la période des «mauvaises manières». Les «mauvaises manières», c'est un comportement étrange; parfois, certains seniors arrivent et rigolent, plaisantent sur des choses stupides. C'est un phénomène très intéressant parce que quand on se rend en stage spécial, on a d'abord des blocages mentaux qui font qu'on n'a pas envie de souffrir et qu'on déteste les stages spéciaux. C'est quelque chose de terrible: quand on va en stage spécial, tout le monde a l'air très triste, très silencieux, avec des sentiments très négatifs. Mais vous pouvez voir que les anciens sont différents. Ce que je dis, c'est que dans l'intensité du stage spécial, la plupart des gens ont ce même visage triste et calme, et pendant ce temps, il y a un senior qui s'exhibe et les juniors détestent un gars de ce genre. Mais le leader l'appelle et lui dit: «fais attention, les autres ne peuvent pas comprendre que tu sois si content maintenant; ne montre pas ce genre de comportement parce que les autres peu-*

*vent se méprendre et se dire: "je n'ai pas ma place ici" ». Nous devons donc nous entraîner pour savoir comment être avec des gens de différents niveaux et pratiquer ensemble. Bien entendu, je ne me suis jamais fâché contre personne, mais beaucoup de gens pensaient: «Ohshima devient vraiment méchant en stage spécial», mais je devais garder un visage très sérieux, presque comme un gars méchant parce que je savais que si à chaque personne de chaque niveau, je disais [ton compatissant]: «Bonjour, est-ce que ça va? Est-ce que tu n'es pas fatigué?», il ne feraient pas grand-chose. Donc, chaque senior saura comment réagir: ce n'est pas leur nature réelle qui ressort, mais il essaient honnêtement, sérieusement. Ça, c'est vers les dix, douze, quinze stages spéciaux.*

*Après vingt stages spéciaux, c'est une autre époque de grand changement. On ne se préoccupe pas trop de son propre entraînement. On sait comment faire bien, comment se pousser dur, mais les yeux vont vers les autres, vers les juniors, on essaie de voir comment il font, si tout va bien, si personne n'a de problèmes, si personne n'essaie de détruire l'ambiance, etc... Tout le temps, on essaie de tenir compte des autres. C'est une plus grande maturité, mais chacun d'une certaine façon à ses propres difficultés individuelles qu'il essaie de briser à travers cela. Mais si quelqu'un me demande s'il y a une différence, je dirais oui, il y a une grande différence entre ces deux époques.*

*Quant à un nombre minimal de stages spéciaux à partir duquel on commence à comprendre les arts martiaux, eh bien,*

voyez-vous, ce n'est pas vraiment modeste si je dis que c'est le même pour tout le monde. Je devrais dire d'abord que je connais ma propre expérience; ensuite, que j'ai vu les changements chez les seniors qui m'ont suivi des années. Je me souviens encore pratiquement de chacun d'eux lorsqu'ils ont changé, et j'ai confiance en eux. D'autre part, je ne critique pas ceux qui sont partis ailleurs parce que je ne sais pas où ils sont maintenant, mais j'espère qu'ils réussissent, et même si je ne sais pas ce qu'il deviennent, parce que je ne les vois pas, je pense qu'ils continuent à se soucier des autres. Ceux qui viennent une fois en stage, mais ne reviennent plus alors qu'ils continuent de s'entraîner, je peux dire que la plupart d'entre eux ont un problème, sauf ceux qui ont des ennuis physiques, ce qui est une autre histoire.

Celui qui a été en stage spécial plusieurs années auparavant, et qui, après plusieurs années, revient s'entraîner, me rend vraiment heureux, parce que durant toutes ces années, il pensait encore: «je dois faire face à moi-même vraiment sérieusement». Il a de la maturité. Physiquement, il ne veut pas être crevé, mais il a encore l'attitude mentale de vouloir se polir; c'est très important. Pour ma part, je dis toujours aux juniors que la ceinture marron signifie qu'on est meilleur que ceinture blanche et que ceinture noire signifie qu'on est meilleur que ceinture marron et ceinture blanche.

Ce n'est pas toujours vrai; il y a beaucoup de gens de haut niveau chez les ceintures blanches et à l'inverse des gens encore immatures, égoïstes, peureux ou médiocres

chez les ceintures noires. Oui, on a ça, mais il y a une chose: le but. Je crois que tous essaient toujours de faire face à eux-mêmes avec droiture et honnêteté. La plupart du temps, il sont déçus et déprimés, mais ils reviennent et continuent d'essayer de faire face à eux-mêmes. Cela ne signifie pas qu'ils ont atteint une aura ou une illumination ou qu'ils sont de ce fait devenus des êtres humains supérieurs, mais qu'ils ont une étendue mentale qui fait que quelqu'un qui s'entraîne depuis quinze ans a essayé pendant quinze ans de faire face à lui-même. Ce sont les vieilles ceintures noires. C'est différent de quelqu'un qui commence à faire face à lui-même en tant que ceinture blanche."

**Propos recueillis le 10 novembre 1992.**

## UN DOJO SOUS LES TROPIQUES

1. Le hasard des tribulations professionnelles m'a conduit il y a près de deux ans dans l'île de la Réunion (Océan Indien). Enfin, pensais-je, une occasion d'abandonner kimono et rites brutaux, d'aborder les loisirs vantés par les dépliant touristiques, non pas ceux d'El Al qui paraissent bien martiaux, mais ceux d'Air France, bien sûr..

C'était mal vu: j'avais ignoré l'existence de ce poison pernicieux qui s'infiltrait jusque dans nos chaînes d'ADN: la nécessité et le plaisir de l'entraînement.

Et après quelques mois de vie facile et tropicale patatra, j'étais en manque!

2. Dès lors il ne restait plus que la solution de créer le 6ème dojo de France-Shotokan et le premier de cette honorable association dans l'hémisphère austral.

C'est d'ailleurs à cette occasion que j'ai pris conscience de l'importance de la structure nationale FSK, indispensable pour ce genre d'entreprise: car ce que l'on a l'occasion de mettre en place n'est pas un simple club de karaté, lancé par une individualité, mais le nouveau relais d'un ensemble beaucoup plus vaste et plus riche qui a une culture et une histoire (il faut parfois être loin de tout pour réaliser ce qui devrait être évident mais parfois perdu de vue par la force de l'habitude...).

Et sur le plan pratique, recevoir les fiches d'entraînement, les programmes de stage, le journal, la visite de quelques seniors sont de atouts fantastiques, surtout quand on est à 10000 km. Il en est de même de l'assistance de la fédération de karaté-do, qui permet d'avoir un «façade» sociale vis-à-vis des institutions locales - indispensable pour acquérir une salle - comme les diplômes, l'appartenance à une fédé, et de régler la question de l'assurance vis-à-vis de



**Les membres de Réunion Shotokan**

élèves le cas échéant.

3. J'étais pourtant prévenu par mes copains qui m'avaient exposé combien était peu réjouissant l'entraînement dans une salle quasi-vidée devant deux ceintures blanches qui ne sont jamais les mêmes. Il fallait donc la foi chevillée au corps pour surmonter ce genre d'aleas. Or je suis, au moins dans ce domaine, plutôt dans le genre agnostique.

Eh bien pas du tout: j'ai trouvé beaucoup de plaisir dans ce difficile décollage de dojo, sans doute grâce aux quelques-uns que j'ai eu la chance de rencontrer très vite et qui constituent le noyau du groupe.

Du plaisir et de l'intérêt: Après avoir suivi quelque peu passivement les cours des seniors de Paris pendant 10 ans - et que je remercie au

passage, une fois n'est pas coutume - il est très agréable d'avoir les coudées franches...

L'enseignement que j'ai reçu, parce qu'il était rigoureux, a permis à un néophyte en la matière que j'étais d'en reproduire les grandes lignes, sans effort me semble-t-il, même si on n'a pas un super-niveau et que l'entraînement ainsi mis en place est sans nul doute un pâle succédané de ce à quoi j'ai participé.

Cela dit, l'obligation de montrer impose à l'apprenti-dirigeant du dojo d'être plus strict dans ses propres techniques. Donc même vis-à-vis de son propre entraînement, on ne perd pas du tout son temps.

4. Donc le dojo de la Réunion («Réunion-Shotokan») existe.

Il a pour cadre le grand gymnase de l'institut universitaire de formation des maîtres (IUFM) de Saint-Denis de la Réunion, bordé d'une grande piscine et à l'ombre des palmiers et des bougainvilliers (Un grand changement avec les dojo en sous-sol de Paris). L'entraînement est également - et surtout - destiné aux adhérents de l'association sportive de cet établissement. Ce qui permet de faire affluer de nouveaux participants. (Le bassin de recrutement que sont les faces et ses associations sportives est sous-exploité par FSK).

Une douzaine de débutants viennent régulièrement, malgré la chaleur, s'initier aux bases de l'entraînement, encore que j'ai eu le bonheur d'accueillir plusieurs éléments qui ont pratiqué le karaté «ailleurs», ce qui facilite grandement les choses.

Donc tout baigne, mais cela dit des problèmes vont apparaître à terme: les stages spéciaux? les passages de ceinture noire? Mon objectif serait de quitter la Réunion dans quelques années en faisant souche, ce qui signifie un groupe stable ayant atteint un certain niveau, rêve que plus d'un responsable de dojo a dû caresser... Le prix des billets d'avion rend très difficile notre participation à la grande cérémonie annuelle!

Il faudrait également que quelques figures «historiques», voire «mythiques» fassent le voyage, pour que mes élèves voient de leurs yeux ce que je n'ai pu que leur raconter...

Des stages techniques peuvent également être mis sur pied, dans des endroits superbes... déjà deux nidan, certes exotiques, (un franco-mahorais et un prince égyptien), sont venus faire un tour et leur passage a marqué la mémoire du dojo! Donc, amis de FSK, si le cœur vous en dit...

**Michel Brumiaux.**

---

# I N F O R M A T I O N

## Stage Spécial National

20/21/22/23 mai à Vichy (arrivée mercredi 19)



La traduction française  
du document de la  
conférence tenue par  
Maître Ohshima à  
Harmony 90 sera en  
vente au Stage Spécial  
dans les mêmes  
conditions  
que celles énoncées  
dans FSKL n°47.



**Rédaction:** Mahamoud Azihary  
Jean-Jacques Beaussire

**Contact:** Mahamoud Azihary  
3 Promenade du Gué, 77200 TORCY  
tél. (journée): 45.59.51.60

**Couverture fournie par:** Jean-Louis Ménard

**Photos:** Michel Brumeaux  
Jean-Paul Ducros  
Jean-Pierre Laroche

**Dessins:** Alex Padwa

**Photogravure, Imprimerie:** Primavera-Quotidien