



## SOMMAIRE :



Editorial:  
Page 1

Interview: OHSIMA Sensei (2ème partie):  
Pages 3 à 5

Notes techniques OHSIMA Sensei:  
Pages 6 à 8

Souvenirs du dojo de Garden Grove  
Pages 8 à 9

Le point de vue du cardiologue sur la  
pratique du karaté  
Pages 9 à 10

De l'Aïkido au Karaté: quelques  
réflexions sur l'entraînement  
Pages 11 à 12

Compétition  
Page 12

Dernières minutes: OHSIMA Sensei  
Page 12

## EDITORIAL

Photo fournie par Jean-Louis MÉNARD.

Jean-Louis Ménard a le don de nous trouver des illustrations originales. Celle-ci est étonnante car on a la vague impression que ces soldats pratiquent un art martial, de façon assez rigoureuse, si l'on en croit la disposition du groupe et les formes qui ressemblent de loin à un *testsui*, un *gyaku-zuki* ou à un *age-uke*. Il est intéressant de voir que, quelle que soit l'ethnie, deux individus avec deux bras-deux jambes qui se font face rencontrent toujours les mêmes problèmes. Pour trouver des solutions il faut se mettre en situation et cela s'appelle l'entraînement. Prenons l'exemple d'une attaque au visage, on bloque vers le haut et on essaye d'empêcher l'autre de faire une deuxième attaque: c'est la contre-attaque (*kumité*). Pour améliorer ces séquences de mouvements on les répète jusqu'à obtenir une certaine fluidité (*kihons*) et on réessaye en situation, de plus en plus fort, en cherchant à être le plus efficace possible. Puis on va s'essayer à quelques enchaînements d'attaques de plus en plus libres. Et si on créait quelques associations de mouvements (*katas*) reproduisant les situations les plus fréquentes ou les plus pédagogiques, cela permettrait de faire gagner du temps aux juniors. Finalement on arrive fort logiquement au trépied *kihons - kumités - katas* de la méthode Shotokan que nous pratiquons. Reste à s'entraîner régulièrement en équilibrant bien ces trois directions pour progresser rapidement. Mais si transpirer est nécessaire ce n'est pas tout. Je suis persuadé qu'une attention vigilante est indispensable pour prendre conscience des erreurs et les corriger. Pourtant combien de fois voit-on des *kihons* automatisés, stériles, sans vie. Une fois cent n'est pas cent fois un!

Pour l'anecdote, je me rappelle d'un chirurgien Strasbourgeois qui avait mis au mur en grand et en rouge, dans sa salle de discussion de dossiers, les premiers mots de la copie d'un étudiant bien inspiré: **"D'abord, il faut faire attention..."**

Jean-Louis Véran.

**Rappel:** American Shotokan a édité un recueil des **"notes techniques de Maître OHSU-MA"** (en anglais). C'est la compilation des articles à propos de l'entraînement qu'il a écrits pendant trente ans pour *American Shotokan Newsletter*. Malgré une faible demande suite à première annonce parue dans le JSK liaison N° 56, le bureau a passé (et reçu) une commande d'une trentaine d'ouvrages. Le faible cours du dollar à l'époque nous a permis de proposer l'ouvrage à **270F**; La première commande est déjà presque épuisée. L'augmentation du cours du dollar nous contraint à passer les prochains à **300F**. Si vous êtes intéressés, passer commande auprès du secrétariat pour avoir votre livre lors du stage spécial de Vichy.

**FRANCE SHOTOKAN**

66, rue de Sèvres

75007 PARIS

01 45 66 07 71

<http://www.rmnet.fr/~pfeiffer/fsk/>

-----  
Shihan

Tsutomu OHSIMA

## **INTERVIEW DE MAITRE OHSHIMA AU JAPON EN OCTOBRE 1997**

*(deuxième partie)*

**Par Norbert Selun et Jean-Louis Véran  
traduite par Norbert Selun**

### ***Quelle est la différence entre force consciente et force subconsciente?***

*Les pratiquants cherchent à obtenir une habileté, une force, des techniques, un esprit de combat particulièrement poussés, mais en fait nous possédons déjà dans notre propre esprit une force, une puissance considérable. Mais nous ne savons pas comment la mobiliser! La plupart du temps notre esprit conscient, notre intellect, notre intelligence, notre logique, inhibent cette force-là.*

*Aussi, lorsque nous commençons à nous entraîner nous devons supprimer ces blocages mentaux. C'est pourquoi je mets toujours l'accent sur le fait que chacun doit chercher à enlever ses blocages mentaux et qu'alors il pourra utiliser sa force réelle.*

*Vous n'êtes pas responsables de cet état de fait : nos ancêtres, notre société, notre entourage, nos amis, notre éducation et le système éducatif, c'est tout cela qui introduit en nous les blocages mentaux et qui nous crée des problèmes quant à l'utilisation de cette puissance.*

*Et lorsque nous commençons à réaliser que nous possédons en nous cette force, nous ne savons pas comment la mobiliser. Pour cela, nous devons nous pousser durement et constamment,*

*par exemple à travers les stages spéciaux. Lorsque nous rejoignons un stage spécial, notre première idée est de nous dire que nous avons fait une erreur, que nous n'aurions jamais dû venir, que c'est ridicule de participer à un entraînement aussi extrême, tout simplement parce que nous ne voulons pas faire d'efforts! Mais lorsque le stage s'achève, nous nous sentons bien, parce que la partie émotionnelle inconsciente de nous-mêmes se rend compte que nous sommes plus forts. Nous réalisons que nous avons fait quelque chose qui nous semblait tout d'abord impossible!*

*Lorsque nous commençons à prendre l'habitude, et c'est cette habitude que j'appelle "être fort", de nous faire face à nous-mêmes de manière consciente, certaines parties de nous-mêmes qui sont immatures, peureuses et faibles refusent de se regarder en face. Mais ce simple fait de commencer à prendre l'habitude, chaque jour, de se regarder en face honnêtement, strictement, sévèrement nous retire peu à peu nos blocages mentaux. C'est comme si on feuilletait un gros dictionnaire : une fois que l'on est parvenu au bout, on s'aperçoit qu'il n'y a plus de blocages mentaux.*

*En d'autres termes, lorsque l'on s'entraîne consciemment à utiliser sa force inconsciente, il se fait que l'on est déjà très courageux, très intelligent, très fort et tout à fait capable de faire face aux difficultés! Donc faire de vous-même un individu capable d'utiliser sa force inconsciente dans sa totalité consiste à retirer vos blocages mentaux. Pour obtenir ce résultat, je l'ai déjà dit, il faut faire*

face à soi-même, c'est tout!

Mais attention, en agissant ainsi il faut veiller à la globalité, il faut veiller à faire " un " avec vous-même. L'unicité, la globalité, est un " ki " (Le " ki " est la force mentale qui donne son efficacité à un coup. On parle alors de " kimé ". Maître OHSHSJ-MA distingue quatre formes de kimé, comme on le verra plus loin. —N. du T.—). Mais vous ne faites pas " un " lorsque vous vous contentez de penser que vous faites " un ". Vous devez sentir que vous faites effectivement " un ". Cette sensation-là est toujours connectée à votre esprit subconscient et à la respiration. La respiration est le tunnel entre le conscient et le subconscient. Et de la même manière, le mouvement physique lui-même est subconscient.

### **Pourriez-vous nous parler du " kimé " ?**

Kimé, à l'origine, signifie " focalisation maximale ", c'est-à-dire l'énergie maximale à un endroit et à un instant donnés. Les experts en arts martiaux du Japon utilisent le mot depuis des siècles, mais ils ne l'ont jamais explicité. Leur attitude était que si quelqu'un comprend le kimé, il n'a aucun besoin d'explication. Et si quelqu'un ne le comprend pas, peu importe le nombre d'explications qu'il reçoit, ce ne sont pas les mots qui lui feront comprendre! Aussi mon attitude n'est-elle pas très orthodoxe! Mais pour la culture occidentale, je dois expliquer ce que c'est, mais en fait c'est très mauvais parce que j'ai besoin des mots pour

expliquer, et les mots n'avancent à rien!

Bref ! J'ai réalisé qu'il y a en fait quatre catégories de kimé. La première tient aux différences entre les adversaires. Par exemple un adversaire très grand et très lourd contre quelqu'un de petit et léger. Ainsi si vous allez au jardin d'enfants et que vous frappez un enfant, vous n'avez besoin d'aucune technique pour être efficace.

La deuxième catégorie, ce sont les points vitaux. Peu importent votre taille et votre force, si vous êtes touché très précisément à un point vital, même avec peu de force, c'est efficace au point que vous pouvez même perdre connaissance. Et tous les êtres humains possèdent des points vitaux.

La troisième catégorie, c'est de frapper avec totalité un adversaire qui est vide (Maître OHSHSJMA utilise le mot " fullness ", qui signifie littéralement " état de ce qui est plein ". J'ai préféré traduire par l'expression " avec totalité ", qui me semble plus apte à faire comprendre ce qu'il a voulu dire que le mot " plénitude ", par exemple. —N. du T.—). Qu'est-ce qu'un adversaire vide ? Par exemple lorsque vous êtes malade, ou très vieux, vous êtes vide. Ou bien lorsque vous êtes à la fin de l'expiration et que vous commencez à inspirer, vous êtes vide. Qu'est-ce que la totalité? Quelqu'un qui est jeune, en pleine santé, fort. Celui-là, même s'il n'atteint pas un point vital, lorsqu'il touche alors qu'il est en train d'expirer, est efficace.

La quatrième catégorie, c'est le kimé technique. Même si vous manquez le point vital de l'adversaire alors qu'il vient sur vous dans un état

de totalité, alors qu'il est plus grand et plus fort que vous, vous focalisez complètement votre technique et vous êtes efficace. Chaque pratiquant devrait avoir comme but d'obtenir le niveau de ce kimé technique là. Cela implique que votre esprit et votre corps sont unis, qu'il n'y a aucune perte d'énergie et que vous êtes tout entier concentré à la fois sur un seul point et en un seul instant.

**Pourriez-vous expliquer pourquoi on ne lève plus le genou dans le sixième mouvement de " Bassai" ?**

Je suis revenu à la pratique originelle de Maître JUNAKOSHJ. Il faut toujours se référer à "KARATE-DO KYOHAN".

**Y a-t-il une différence de traduction entre l'édition américaine et l'édition française ?**

Je ne sais pas! (Rires...) Demandez à Daniel CHEMLA, c'est lui qui en porte l'entière responsabilité.

**Certains changent l'ordre de l'échauffement au début de l'entraînement. Ou'en pensez-vous?**

L'échauffement ne fait pas originellement partie de l'entraînement de Karaté. A l'origine, l'entraînement de Karaté c'était les kata. Mais depuis cinquante-soixante ans on a mis l'accent sur la pré-

paration avant l'entraînement, particulièrement lorsque les pratiquants sont devenus plus âgés ou dans les régions froides. Aussi j'ai adapté ce que mes seniors m'avaient dit, ainsi que des méthodes danoises et des exercices hindous ou qui venaient du Yoga ou du Bouddhisme.

J'ai éliminé ce qui pouvait être dangereux ou malsain, même dans les exercices d'échauffement, et je ne suis pas d'accord pour que l'on invente de nouveaux exercices ! Celui qui le ferait appliquerait en fait sa propre conception d'un échauffement. Il faut garder l'expérience que nous avons depuis de si nombreuses années, voire de si nombreuses générations et ne pas risquer de léser notre corps. Cependant je n'ai pas institué de règles, car cela ne fait pas partie de l'entraînement proprement dit.

**Même en stage spécial?**

Sauf bien sûr s'il y a une très bonne raison. Mais je n'aime pas que quelqu'un cherche à se démarquer des autres et à montrer qu'il est quelqu'un d'unique. Nous sommes tous uniques! C'est une mentalité très immature. Cela est de la responsabilité du leader du stage. C'est à lui de faire preuve de maturité.

A suivre...

## NOTES TECHNIQUES DE MAÎTRE OHSHIMA

### SEPTEMBRE

L'entraînement des juniors pour le mois de septembre commence par **Heian Shodan**. Durant leur première année de pratique, les débutants étudiaient autrefois Heian Shodan pendant des mois, mais aux Etats-unis et au Canada on ne le pratique que pendant deux mois chaque année. J'espère que tous les débutants vont pratiquer Heian Shodan comme premier kata. Lorsque vous faites Heian Shodan, votre posture, votre tête, votre cou et votre colonne vertébrale doivent être droits. Vos yeux doivent rester au même niveau et regarder droit devant, jamais par terre. Le dos doit être droit, les hanches ne doivent jamais être en arrière. Essayez toujours d'avoir une posture correcte. Notre posture et notre attitude mentale sont très importantes. Avec une mentalité nette et forte, on peut faire un kata précis, avec des pas précis que nous appelons "embusen" (la ligne du mouvement).

Le kihon pour les juniors, c'est **oizuki**. Maître Junakoshi a toujours insisté pour que l'on commence par oizuki. C'est une des techniques de base les plus difficiles, mais c'est un mouvement très réaliste, et c'est très bon pour renforcer sa mentalité. Ce mois-ci, on pratique aussi **gyakuzuki** avec tous les blocages. Dès que vous bloquez, faites gyakuzuki. Faites le blocage et le coup de poing sur une

seule expiration. Les débutants doivent comprendre clairement la différence entre oizuki et gyakuzuki et ne pas les mélanger. On les fait avec des postures très différentes.

**Jiyu-ippou-gumite** est le kumite pour les juniors. Dans le calendrier la traduction de jiyu-ippou-gumite est "style à moitié libre", ce qui peut faire croire que c'est une forme de combat d'un niveau inférieur au combat libre (jiyu-gumite). En réalité, jiyu-ippou-gumite est la forme de combat que nous faisons la plus importante, parce que c'est la plus réaliste. Pour éviter les accidents et les blessures parmi les juniors, on attaque ce mois-ci uniquement au niveau moyen.

**Jion** est le kata des anciens pour septembre. Jion est un kata assez long et fort, mais c'est un kata très bon pour la santé, car quel que soit le nombre de fois que vous le faites, vous ne vous ferez mal à aucune partie du corps. Pour quiconque a mal à un genou, à une cheville, à une épaule, à un coude ou aux hanches c'est un très bon kata à faire durant sa convalescence.

**Ten no Kata** (le Kata de l'Univers) c'est le kihon pour les seniors. Ten no Kata était l'entraînement favori du fils de Maître Junakoshi, Yoshitaka, ou Gigo, (écrit avec le même caractère mais prononcé différemment). Le Senior Egami, le Senior Kamata-Watanabe et le Senior Okuyama aimaient tous cette pratique. C'est très simple, mais très réaliste.

**Iai** est le kumite pour les seniors pour le mois de septembre. Iai, c'est comme un combat du Far-West, à celui qui tire le plus vite, avec presque la même mentalité. Mais contrairement aux cowboys des films, on essaye d'abord, dans les arts martiaux, d'éliminer ses points faibles au lieu d'essayer simplement de mettre l'accent sur ses points forts. Quelqu'un qui a une mentalité faible et qui veut se sentir supérieur à son adversaire se contentera de toucher la peau de son adversaire, mais en pratiquant de cette façon-là on ne peut pas progresser. Soyez toujours honnête et ayez toujours une mentalité et une volonté fortes. Bougez d'abord les hanches, puis avancez et frappez simultanément en pénétrant l'adversaire. C'est ce sur quoi il faut se concentrer lorsque l'on pratique Iai.

## OCTOBRE

**Heian Nidan** est le kata pour les juniors. Je crois que de nombreux juniors aiment pratiquer Heian Nidan. Lorsque j'étais débutant, j'aimais ce kata plus qu'Heian Shodan. Heian Nidan est un très bon kata pour apprendre différentes postures, comme kokutsu et zenkutsu-dachi. Lorsque vous faites ce kata, suivez attentivement la ligne du mouvement et faites des postures précises et exactes. Lorsque vous faites zenkutsu et kokutsu, faites les clairement. Dans n'importe quelle posture, la position du pied arrière doit être très précise et la jambe arrière solide, parce que vous vous tenez essentiellement sur la jambe arrière.

Pour le kihon des juniors, on a de nombreux coups de pied: fumikomi (coup de pied en écrasant), yokogeri-kekomi (coup de pied de côté), et maegeri (coup de pied direct de front). D'après mon expérience, lorsque, en tant que débutant, on fait des coups de pied de côté hauts, il est très facile de se faire mal aux hanches, à la colonne vertébrale et aux jambes. C'est pourquoi j'insiste pour que l'on apprenne fumikomi en premier; car quel que soit le nombre de fois que vous le faites, vous ne vous ferez jamais mal. A partir de fumikomi, vous pouvez passer à yokogeri kekomi et le faire de nombreuses fois. Cependant il y a une chose que tout le monde doit savoir: si vous frappez fort et de nombreuses fois dans le vide sans connecter votre coup de pied avec votre sensation et votre respiration, vous pouvez vous faire du mal. Parfois en faisant fumikomi essayez de toucher légèrement le sol avec votre coup de pied afin d'apprendre à placer vos hanches et votre colonne solidement et de sentir la force revenir dans le corps, mais ne frappez pas trop fort pour ne pas vous faire mal aux talons. Lorsque vous frappez tout le temps dans le vide, il est possible que vos hanches se séparent et se disloquent un peu et que cela provoque des maux de dos ou de hanches. Alors essayez de frapper en touchant le sol, mais pas de toutes vos forces, juste suffisamment pour sentir le coup de pied connecté avec la jambe d'appui et le haut du corps. Après avoir fait yokogeri-kekomi deux cents fois, si vous faites maegeri deux cents fois, cela vous aide à relâcher vos

sent.

muscles, mais ne laissez pas seulement aller votre jambe et ne vous faites pas mal. Frappez sans force, mais connectez toujours votre coup de pied avec votre respiration et votre force subconsciente, à travers votre genou et votre cheville jusqu'aux orteils. Alors vos jambes et vos hanches resteront intactes.

Le Kumite pour les juniors, c'est de nouveau **ippon-gumite**, mais cette fois-ci on attaque au niveau supérieur (jodan) et l'on contre-attaque avec un coup de pied au niveau moyen ou bas de l'adversaire. Maître Funakoshi disait toujours : lorsque l'adversaire vous attaque au niveau supérieur, contre-attaquez au niveau inférieur ; lorsque l'adversaire vous attaque au niveau inférieur, contre-attaquez au niveau supérieur.

Le Kata pour les seniors en octobre est **Kwanku**. Kwanku était le kata favori de Maître Funakoshi dans ses dernières années. J'ai vu de nombreuses fois le Kwanku de Maître Funakoshi lorsqu'il avait 80 ans et cela restait un beau Kwanku. J'espère que tout le monde aime faire ce beau kata.

Pour le kihon, les anciens vont pratiquer les enchaînements de coups de pied, des enchaînements de coups de pied et de techniques de mains. Tout le monde doit faire en sorte que ses jambes et ses coups de pied soient solides et forts.

Pour le Kumite, on étudie **oikomi**, ce qui signifie poursuivre l'adversaire ou continuer jusqu'à péné-

trer dans l'adversaire. Mais tout le monde doit aussi savoir quoi faire quand quelqu'un attaque de cette façon-là. J'espère que tous les seniors apprécieront ce genre de pratique, mais je vous en prie, tous, faites très attention. Ne vous blessez pas. Il faut répéter cette pratique de nombreuses fois et s'aider mutuellement à progresser.

**"En fin de compte, le dojo est en nous-mêmes"**

**"Faites les kata exactement. Un combat réel est différent d'un kata"**

## **SOUVENIRS DU DOJO DE GARDEN GROVE (CALIFORNIE)**

par Rachel Ballandras (Villefranche)

J'ai eu l'opportunité de pratiquer de 1990 à 1994 au dojo de Garden Grove en Californie, dirigé par Greg Scott, Yodan, et j'ai très vite réalisé ma chance: le "GARDEN GROVE DOJO" est le plus important dojo des Etats-Unis avec environ 250 à 300 membres inscrits par an, dont près de 90 ceintures noires!...

C'est aussi l'un des plus accueillants et des plus beaux avec son parquet de bois brillant surélevé, ses décorations à la japonaise et ses larges vitres donnant sur la rue... Situé dans un bâtiment privé, le dojo est de surface moyenne et très bien aménagé ; il s'y dégage une atmosphère très familiale et il s'y passe toujours quelque chose: deux à trois cours par jour, six jours sur sept; des compétitions de Jyu Kumite, des rencontres avec des Godans qui exposent leur point de vue sur différents aspects du karaté; un "mini stage spécial" de 24 heures organisé annuellement pour les enfants (qui connaît

un succès immense); mais aussi une brocante et une "marche de la mort" (de 8 ou 9 heures et très sympathique par ailleurs!) organisées chaque année au profit du futur dojo de Santa Barbara...

Evidemment, je fus une pratiquante comblée: pouvoir assister à des cours très variés en présence de nombreuses ceintures noires (cours traditionnels, cours de Kata, cours de Kumité, cours de Self-Défense, cours de frappe au sac...); avoir la possibilité, avant ou après un cours, de s'entraîner au makiwara, faire un peu de musculation, faire Ukemi sur des tatamis permanents, apprendre à manipuler un bō, un sabre en bois ou un nunshaku... Et puis, ce qui ne gêne rien, pouvoir aller le dimanche matin au cours de Maître Ohshima à Los Angeles (distant de 50 kms): le rêve!

Tout cela, grâce à Greg Scott, dirigeant du dojo de Garden Grove depuis 1984. Certains d'entre vous l'ont peut-être déjà rencontré, puisqu'il est l'entraîneur officiel des équipes de compétition américaines pour les rencontres Shotokan internationales.

Une chose est sûre: Greg Scott est une source d'inspiration pour tous. Doté d'une incroyable énergie, il s'est souvent démarqué par son goût des défis et du dépassement de soi (il a participé trois ou quatre fois à des entraînements d'environ 6 heures pour faire 1000 Tekki; en 1978, il a effectué 100 000 Oizukis en un mois; il a réalisé, en 1981, l'exploit de faire 1000 Kwanku en 15 heures...). Sa profession de pompier-secouriste SAMU pour la ville de Los Angeles fait aussi de lui "un conseiller en réalisme" hors pair. Mais c'est surtout sa bonne humeur légendaire, son dynamisme communicatif et sa disponibilité exceptionnelle qui font de lui quelqu'un d'apprécié de tous.

Depuis longtemps le dojo de Garden Grove accueille avec plaisir les pratiquants Shotokan d'autres pays. Mon souhait est que le plus grand nombre de membres France Shotokan aient

un jour l'opportunité de s'y entraîner: richesse d'expérience et d'inspiration assurée! Alors, si le cœur vous en dit ou si l'opportunité se présente un jour, n'hésitez pas à contacter directement Greg Scott. L'accueil pour un séjour au dojo étant limité, il est impératif de prendre contact avec Greg Scott préalablement.

### **Coordonnées de Greg Scott:**

**fax: 001 714 539 9665**

**e.mail: gregscott1@aol.com**

**Site: shotokanofgardengrove.com**

## **LE POINT DE VUE DU CARDIOLOGUE SUR LA PRATIQUE DU KARATÉ**

par Jean-Marie Feger

-Comme dans tous les sports, nous sommes tenus lorsqu'on nous pratique le Karaté à respecter quelques règles de sécurité d'autant plus que nous vieillissons (hélas!) et que nous adorons participer aux stages spéciaux.

-Avec l'âge, le taux de survenue des événements cardiaques augmente; les plus fréquents sont liés à l'existence préalable de deux pathologies:

-L'insuffisance coronaire responsable d'infarctus du myocarde et/ou de mort subite.

-L'Hypertension artérielle (H.T.A.) responsable surtout d'accidents vasculaires cérébraux (paralysie) et plus tard d'insuffisance cardiaque.

-D'autres affections plus rares peuvent se développer au cours de l'existence, que l'on pratique ou non du sport; elles sont soit génétiquement prédéterminées ou liées à une infection virale passée inaperçue; ce sont les cardiomyopathies hypokinétiques.

**Notre message se veut d'abord un message de prévention et de dépistage de ces maladies.**

-Pour l'H.T.A. : Les chiffres normaux de la Tension Artérielle sont de 140mmHg de systolique sur 85mmHg de diastolique (140/85).

Au-dessus il faut traiter par médicaments et surveiller l'an-

Le traitement permet la poursuite du Karaté et le rend beaucoup plus sûr en évitant les poussées tensionnelles d'effort (surtout pendant les efforts isométriques comme par ex. Kiba-dachi)

-Pour l'insuffisance coronaire: faut d'une part la prévenir e d'autre part la dépister.

-La prévenir par la recherche et le traitement des facteurs de risque:

- Hyperlipémie: Excès de graisses dans le sang (cholestérol ou triglycérides).

-Diabète.

-Tabac.

Ces facteurs de risque favorisent en s'additionnant le dépôt de plaques graisseuses dans les artères en général. Lorsque ce sont les artères du cœur on parle d'insuffisance coronaire et lorsqu'elles se bouchent totalement d'infarctus du myocarde.

Leur traitement. Hygiène de vie (régimes appropriés) et Médicaments. ne compromet pas la poursuite des entraînements.

-Le dépistage de l'insuffisance coronaire (et des cardiomyopathies) repose sur un examen cardiologique avec un Electrocardiogramme (E.C.G.) éventuellement complété par une Echographie (étude du muscle cardiaque et de la qualité de sa contraction) et sur la réalisation d'un E.C.G. d'effort en essayant d'atteindre la fréquence maximum théorique qui est de 220 moins l'âge.(par ex. pour un sujet de 40 ans = 180)

En Pratique:

-S'il n'y a pas de notion de terrain familial à haut risque ou de signes d'appel, les premiers examens peuvent se faire à partir de 40 ans et doivent comporter:

-Une consultation (interrogatoire et examen par le médecin)

Un E.C.G. de repos suivi d'un E.C.G. d'effort si l'échographie est normale.

-Une prise de sang avec dosage de la glycémie (sucre) et un bilan lipidique.

-si tout est normal refaire ces examens tous les 5 ans jusqu'à 50 ans puis tous les 3 ans par la suite.(Cela n'empêche pas la consultation annuelle pour le certificat d'aptitude)

-S'il y a des anomalies: H.T.A., diabète, cholestérol élevé... les traiter sérieusement et poursuivre les entraînements.

-si l'E.C.G. d'effort est positif ou s'il y a cardiomyopathie poursuivre le bilan selon l'indication du cardiologue avant de reprendre les entraînements.

-Dernier conseil: si, au cours d'un entraînement, vous avez un malaise passager ou des sensations inhabituelles (douleurs thoraciques, palpitations) n'hésitez pas à consulter, ce sont peut-être les premiers signes d'une pathologie parfois grave.

'Tout ce "baratin" n'est pas destiné à nous décourager et je prie ne pas avoir brisé votre Harmonie mais je pense que ce fait également partie du "connais-toi d'abord" cher à nos Maîtres.

# DE QUELQUES EXERCICES AU KARATÉ: L'ENTRAÎNEMENT

par Jean-Louis Véran

Dans la série des articles "le karaté vu à travers..." voici quelques réflexions liées à mon expérience de l'aïkido.

Il va de soi que les propos que je tiens sur l'aïkido reflètent mon opinion personnelle et n'engage que moi!

Un retour en arrière est utile pour comprendre ce qui va suivre. J'ai mis pour la première fois mes pieds sur un tatami en octobre 1968 (à 9 ans) pour débiter le judo, poussé par mes parents et sur les conseils d'un de leurs amis qui me trouvait un peu bedonnant! Le "professeur" avait quelques "habitudes verbales du genre, "c'est pas fini", "serre les dents et continue" ou "encore un peu" dont le sens était bien proche de ce que nous entendons au karaté.

En 1973 ce brave homme arrêta l'enseignement et me présenta à un ami aikidoka qui m'amena chez son professeur Fernand Simon. Il s'agissait pour moi d'un personnage d'une grande sagesse dont le principal souhait qu'il avait en enseignant l'aïkido était que ses élèves arrivent à se sentir bien dans n'importe quelle situation de la vie familiale, sociale, professionnelle, etc... Pour lui les facultés d'adaptation à l'autre que nécessite l'aïkido (les *nagewasas*) devaient aussi transparaître dans la mentalité de tous les jours. Le côté martial de la pratique était ouvertement mis de côté.

Il pratiquait aussi le tir à l'arc à bon niveau puisqu'il était champion de France et il m'initia à cet art. Nous utilisions du matériel moderne, de compétition, mais l'état d'esprit était beaucoup plus celui du kyudo. Par exemple, quand il tirait ses flèches, il ne se précipitait pas sur une jumelle pour voir si c'était un 9 ou un 10 et comparer avec les résultats des autres concurrents. Il était beaucoup plus important pour lui d'avoir la sensation d'avoir fait un bon tir que le résultat. Un autre exemple était ses conseils d'entraînement. Il m'avait fait fabriquer une mini-cible correspondant à la vision à 5 mètres

d'une cible réelle à 30 mètres et régler le viseur pour que les flèches arrivent systématiquement en dessous. Les buts étaient la reproductibilité et le perfectionnement du geste afin que les flèches arrivent le plus groupées possible. Donc avant chaque jet il fallait répondre intérieurement à une check liste du genre: mes pieds sont-ils bien placés, mes genoux sont-ils souples, mes hanches sont-elles en place, ma respiration est-elle "basse" et calme, mon dos et ma nuque sont-ils bien placés et sans crispation, etc... Tarif: 112 heures par jour pendant un an jusqu'à ce que je commence médecine. Il a fallu faire des choix. Entre temps je commençais à fréquenter un autre club d'aïkido dont les pratiquants étaient surnommés les brutes!

L'état d'esprit du club de Paul Müller y était très différent. La recherche était "efficacité". Cela sous-entendait à fond, à fond, à fond! Quelques articulations y sont restées. J'ai eu la chance de tenir quelques années à ce jeu-là. Finalement je suis arrivé à faire partie des leaders de ce dojo de bonne réputation (!) avec malgré tout quelques incertitudes plus ou moins conscientes sur notre "fameuse" efficacité. Pour lever les doutes je me suis dit qu'il fallait trouver une activité où il y ait de vraies attaques. Que choisir, du kick boxing, de la boxe française, du karaté? C'est alors que j'ai entendu parler de karatékas dont les attaques marchaient vraiment! C'était Michaël Nissand, Bertrand Weiss, Michel Levy qui avaient rencontré mes potes aikidoka pour apprendre à se déplacer à genoux.

Je suis donc allé aussitôt, en septembre 1981, dans ce club pour tester ces fameux *oi-zuki*. Je n'ai pas été déçu! Pour l'anecdote, je me rappelle encore du premier cours: *kihon ippon kumité*, blocage contre-attaque. Je me suis pris 100% des *oi-zuki*. Cela s'appelle tomber de haut! Puis je pensais, c'est normal puisque je ne sais pas faire de blocage! Deuxième cours: je m'en souviens aussi. Au programme: esquive. Ah, ça je sais le faire, pensai-je aussitôt. Eh bien non!! Même résultat que le premier cours. Ce coup-là je ne lombe plus mais je m'enfonçai!!

Fin octobre, Micki me propose une faveur: il a parlé de mon cas à Norbert Selun et il est d'accord pour que j'aille au stage spécial de la Toussaint à la Baroche. J'accepte ce cadeau.

Je crois que si j'avais encore un doute quant à mon efficacité

té d'aikidoka il était définitivement levé. L'été suivant je faisais mon premier stage spécial avec Maître Ohshima, à Saint Maurice. Je fus marqué par le charisme de Maître Ohshima. En février 85 à Carry-le-Rouet, à l'occasion de mon 6ème stage spécial Michel Asseraf allait enfoncer le clou par quelques démonstrations d'aikido (irimi, nagewasa) très efficaces!!

De tout cela, je retiendrai surtout que j'ai beaucoup de chance d'avoir rencontré les bonnes personnes au bon moment et d'être tombé sur des êtres honnêtes et sincères.

Chacun avait développé une facette, au judo, le goût de l'effort, dans mon premier club d'aikido, l'humanisme et une certaine sagesse, dans le deuxième club la combativité et une tentative de réalisme.

Nous avons l'énorme chance à France Shotokan d'avoir tout cela et bien d'autres choses. En sommes nous conscient? Faisons tout pour ne pas gâcher cette chance.

J'ai gardé aussi comme leçons la facilité avec laquelle on peut se tromper, et la difficulté de changer.

J'ai vu et entendu à l'aikido beaucoup de personnes prétendre avoir des capacités extraordinaires (Ki en particulier). Pour moi avec le recul, très peu étaient réellement valables au sens martial, mais surtout ces personnes étaient "dangereuses" car intellectuellement toxiques pour des débutants venant ouverts, prêts à apprendre.

Il faut que nous soyons très vigilant pour ne pas nous monter un miroir aux alouettes. Contre cela le stage spécial est, je pense, un bon remède.

Une autre chose est qu'à mon avis à l'aikido, les choses sont prises à l'envers. On apprend aux débutants ce que Maître Ueshiba faisait à la fin de sa vie! Il me paraît complètement illogique d'apprendre des projections alors que l'on ne sait pas bloquer une attaque. Là aussi, nous avons la chance d'avoir des **repères bien marqués** par le programme des différents dan.

Nous devons sans cesse **revenir à la réalité** en testant notre compréhension avec un adversaire. Faisons des expériences. Restons "étudiants en karaté". Cela est essentiel

pour ne pas tomber dans des travers philosophiques ou mystiques.

Que ce soit au judo, à l'aikido et au karaté, j'ai remarqué des dizaines de fois que l'on n'entend pas quand on n'est pas mûr! Pour comprendre quelque chose il faut être réceptif, c'est-à-dire avoir pratiquement compris tout seul. **Faisons confiance** en nos seniors et essayons donc d'ouvrir nos oreilles et d'entendre leurs conseils ou au moins de les appliquer en se disant que l'on comprendra plus tard.

**Soyons précis:** quand c'est kokutsu ce n'est pas judodachi; jumikomi n'est pas yokogaeri kekomi, chudan n'est pas jodan, etc...

Sobriété, curiosité, pragmatisme, modestie et travail, travail, travail.

## COMPETITION

Elias me demande de vous rappeler la compétition nationale qui aura lieu à Orléans les 20 et 21 mars 1999.

## DERNIÈRES MINUTES...

**Maître Ohshima passera à Vichy vers la fin du stage spécial et stage technique sera organisé pendant l'un des week-end suivants. Ensuite, il dirigera stage technique Suisse à Saint Maurice les 12 et 13 juin 1999**

**Vous pouvez m'adresser vos textes par E-mail de préférence (JLveran@bplorraine.fr), ou par disquette PC ou MAC (format RTF ou texte), voire sur papier. Envoyez-moi les photos sur papier (Jean-Louis VÉRAN / 27, en Jurue / 57000 METZ).**