

# FSK-LIAISONS

n°66 - Octobre 2002

*France Shotokan*

## Sommaire

Editorial	p.2
Encourager les juniors et les préparer au passage de grade	p.3
Le timina	p.4
Bénévoles... mais pas à n'importe quel prix!	p.5
Point de vue d'un montagnard.	p.7
Quoi de neuf, Doc?	p.12



# EDITO

Le FSKL nouveau est arrivé, presque à l'heure pour la rentrée.

Je ne peux m'empêcher de vous proposer cette devinette, qui nous trotte dans la tête depuis un bon moment: "dans quel film, tiré d'un classique de la littérature, aurait pu jouer Maître Ohshima ?"(réponse en bas de page)

Je profite de cet edito pour souhaiter bonne route et bon vent à Michel Asseraf et à sa famille qui ont embarqué pour des horizons lointains. Même souhait à Lionel et Blandine qui se sont mariés cet été.

Le secrétariat me prie de vous transmettre cette information:

*"Pour éviter des relances lourdes et coûteuses, nous vous rappelons que le prix de la cotisation pour les Ceintures Noires fixé par la dernière assemblée générale à Vichy, pour la saison en cours est de 215 ¤ (30 ¤, pour les membres temporaires). Merci de l'acquitter au plus tôt, et au plus tard le 31 décembre 2002."*

Vous pourrez lier cette information à l'article de Richard sur "le juste prix de notre bénévolat" et sur celui de Jean-Louis sur le "timing" (pour payer au bon moment !!).

Vous trouverez dans ce numéro, une partie de l'interview de Jacques Dupré qui apporte un point de vue "historique" sur notre Karaté, ainsi qu'un article de Maître Ohshima qui peut nourrir votre réflexion en attendant le prochain stage national. Ajoutez un article liant le Karaté et une autre pratique, le programme Katas de l'année,

les félicitations d'usage pour les nouveaux promus et vous obtiendrez la toute dernière mouture de votre FSKL .

Nous vous rappelons qu'il nous faut (en plus d'articles), pour des raisons techniques, des épreuves "papier" pour les photos. (appel pour ceux qui étaient en Espagne, pour le prochain numéro !)

Bon entraînement à tous.

Gilles "Jeckle "

Gilles BRUNOT

82, Avenue Pasteur 24100 Bergerac

05 53 58 86 06

gilvero@club-internet.fr

Illustration de couverture:

L'averse à Shôno (détail)

gravure en bois sur papier

Andô Hiroshige (1797 - 1858)

**FRANCE SHOTOKAN**

**66, rue de Sèvres**

**75007 PARIS**

**01 45 66 07 71**

<http://www.franceshotokan.com/>

-----  
**Shihan**

**Tsutomu OHSHIMA**

(Le senior d'Ezanno)  
Le Seigneur des Anneaux  
Il aurait pu jouer dans:

## ENCOURAGER LES JUNIORS ET LES PREPARER AU PASSAGE DE GRADE

J'aimerais m'adresser ici aux dirigeants de dojo et aux enseignants. Un dirigeant doit être strict avec lui-même et il doit, par l'exemple et non par la parole, montrer comment se pousser fort à l'entraînement. Alors les juniors se mettront à suivre le comportement de leur senior.

Il est important de toujours encourager les juniors et de leur faire des critiques sur leur entraînement avec beaucoup de cœur. Ne les découragez jamais et ne les insultez jamais, mais lorsque vous leur faites des compliments, veillez à ne pas exagérer afin qu'ils ne se méprennent pas sur leur propre niveau. Lorsqu'on dit à un junior qu'il est très bon, il pense immédiatement qu'il est aussi bon qu'une ceinture noire, même s'il vient seulement de passer ceinture marron.

C'est difficile pour les dirigeants, en particulier pour ceux qui sont isolés, d'avoir un regard objectif sur leurs propres juniors, c'est pourquoi nous demandons à d'autres seniors de les juger au passage de grade de Dan. Je sais que certains seniors encouragent leurs juniors en disant "Tu es très bon, tu as le niveau ceinture noire." Et puis le junior vient s'entraîner avec moi, et moi, je ne le trouve pas très bon.

Une autre situation fâcheuse c'est lorsque le dirigeant est incapable d'être objectif et honnête dans son jugement concernant un junior du fait de ses relations personnelles avec celui-ci ou parce que ça l'arrange. Il faut absolument rejeter cela; il ne doit y avoir aucun lien entre nos relations personnelles et les promotions.

Seules quelques personnes exceptionnelles et qui pratiquent tous les jours sont capables de passer Shodan en deux ans. Ce genre de personne est une sorte de génie. D'habitude, il faut entre trois et cinq ans. Pour ceux dont le temps de pratique est très limité, cela peut prendre dix ans pour devenir ceinture noire. La plupart des gens pratique deux ou trois fois par semaine, mais cela ne suffit pas pour progresser très rapidement. Les ceintures marron en particulier doivent essayer de trouver le temps de s'entraîner

seules presque tous les jours. Même si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez faire quelques unes de vos techniques favorites pendant 15 ou 30 minutes avant d'aller vous coucher.

Lorsqu'un dirigeant voit qu'un junior se donne bien en stage spécial et qu'il croit qu'il a le niveau Shodan, il peut alors, avec humilité, le recommander pour le passage de grade de ceinture noire. Il y a deux éléments importants dont je m'informe: le comportement aux entraînements habituels et, plus important encore, les efforts faits et le comportement au Stage Spécial.

Il y eut une fois un candidat qui venait d'une autre école qui fit preuve d'une mauvaise compréhension: comme il devait se présenter au passage de grade, il ne voulut pas trop se fatiguer et il se ménagea donc beaucoup durant le Stage Spécial. Il fit un très bon passage de grade, mais il ne passa pas parce que tous ceux qui l'avaient observé durant le Stage Spécial virent qu'il ne s'était pas poussé à fond. Certains pensent que le niveau technique ou les katas sont ce qui est le plus important au passage de grade, ce n'est pas vrai. L'élément le plus important, c'est le comportement du candidat durant le Stage Spécial.



Voilà de nombreuses années que je demande que tous les candidats à un passage de grade de Dan aient fait 5000 fois le kata imposé: pour le Shodan, Bassai; pour le Nidan, Kwanku; pour le Sandan, Jion; pour le Yodan, Jutte. La raison pour laquelle je demande 5000 Katas, c'est qu'à l'origine, quand Maître Funakoshi faisait les passages de grades à Tokyo lorsque j'étais jeune, nous devions pouvoir faire les 15 Katas. A l'examen où je fus candidat au Nidan, on m'a dit: "Ohshima, tu fais Empi." Et j'ai du faire aussitôt Empi. Je devais donc m'entraîner à faire chaque Kata et je n'avais pas beaucoup de temps pour cela. Si vous faites chacun des 15 katas 1000 fois, cela fait déjà 15000 Katas. C'est ainsi que j'ai compris le message de Maître Funakoshi en ce qui concerne les Katas. Dans Karaté-Do-Kyohan, il met l'accent sur ce que doit être notre objectif: faire un Kata n'est pas juste se rappeler l'ordre d'un Kata, mais c'est l'assimiler. Par conséquent, quel que soit le Kata que vous choisissiez comme Kata favori, faites le de nombreuses fois pour l'assimiler.

J'ai appris récemment qu'un senior de Maître Funakoshi, Maître Kentsu Yabu, avait laissé des notes dans lesquelles il encourage à pratiquer un Kata au moins trente fois par jour. Il écrit que si l'on ne pratique pas un kata tous les jours, ce n'est pas la peine d'en parler. Par conséquent, je demande à ceux qui pratiquent avec moi de faire leur Kata de nombreuses fois. Pour les candidats au Shodan, faites votre kata favori et Bassai 5000 fois chacun.

Je ne veux pas entendre dire que quelqu'un ne savait pas qu'il était censé faire 5000 Bassai et qu'il s'est présenté au passage de grade pour s'entendre dire par un senior: "Tu n'as pas fait le Kata 5000 fois, alors tu ne fais pas le passage de grade." Les candidats qui ne sont pas autorisés à se présenter pour cette raison sont alors déçus. Je le comprends bien. Mais c'est la faute de leur dirigeant de dojo qui ne renseigne pas ses juniors comme il faut. Ne découragez pas vos juniors de cette façon-là.

J'espère que tout le monde comprend ce que nous faisons et essaie de le faire. Une fois que nous avons surmonté nos blocages mentaux, nous pouvons exprimer du plus profond de nous-même ce qu'il y a de plus beau, et cela se verra dans notre entraînement.

Tsutomu OHSHIMA

## Le timing

Dans ce numéro de rentrée de FSKL, je vous propose de nous concentrer cette saison sur un point précis de notre pratique, le timing.

Cela ne veut évidemment pas dire qu'il faut abandonner le reste ! Les anciens auront certainement entendu de nombreuses fois ce que j'exprime ici...

Tant mieux pour eux et c'est donc aux plus jeunes en priorité que j'adresse cette "note technique". Mais les



seniors ne doivent pas oublier qu'il y a une différence entre savoir (théorique) et savoir faire (pratique). Le karaté passe d'abord et avant tout par la pratique.

A mon sens, l'idée principale qui régit le timing est l'anticipation. IL FAUT ETRE DEJA PRET.

Ceux qui ont rencontré Maître Ohshima l'ont certainement vu montrer cette idée par un mouvement simple : une main retient l'index de l'autre main en arrière et le lâche au bon moment. TOUT EST DANS CE GESTE.

C'est d'abord dans la tête que tout est prêt : la mentalité, le mouvement, l'enchaînement, l'attitude, le comportement. La décision est déjà prise. Les points préalables importants sans lesquels rien n'est possible sont la concen-

tration, la vigilance et l'attention. Rien ne sert de transpirer s'il n'y a pas dans nos mouvements le minimum de réalisation nécessaire pour faire face à un adversaire ! La vie ou la mort peuvent en dépendre.

La respiration est également prête : en expiration, faisant le lien entre le corps et la tête mais aussi entre vous et l'autre, elle doit être synchronisée avec le mouvement et produire un kiai au moment du kimé.

Enfin, le corps qui est déjà prêt : bonne position, stable et libre, sans crispation (ne confondons pas esprit tendu et corps tendu).

Le timing se travaille à chaque étape de l'entraînement. Pendant les kihons, il faut être attentif à CHAQUE kihon, en évitant de se mouvoir de façon mécanique. Pendant les katas, il faut être aussi lucide que possible à chaque séquence, avant la séquence. Il s'agit de se concentrer sur un point précis : la forme, le rythme, la relaxation ou la force, l'adversaire virtuel, etc. Enfin et évidemment, pendant les kumités où un élément extérieur déterminant s'ajoute aux éléments décrits jusque-là, c'est l'autre. L'autre est à la fois le problème et la réponse ! Il est le problème car c'est lui qui nous met en difficulté mais il nous fournit la réponse car, si la solution que nous avons choisie est inappropriée, il nous le fait savoir immédiatement, Boum et Aïe...

De ce point de vue, Sambon kumité en stage spécial est un excellent exercice. Grâce aux entraînements précédents, nous sommes tous dans les meilleures dispositions mentales et physiques pour maintenir notre vigilance et tenir jusqu'au bout. Et si ce n'est pas le cas, nous trouvons rapidement un adversaire qui nous réveille.

Voilà pour les bases indispensables à travailler à propos du timing et il y a beaucoup de travail. Mais tous les anciens vous le diront, il y a autre chose à propos du timing. Une faculté d'anticipation ? Une plus grande sensibilité à l'autre, le feeling ? Autre chose encore ? Je préfère laisser la question ouverte afin d'éviter des mots dont l'interprétation serait source d'erreur ou "mentalement stérilisante". La meilleure et la seule réponse que je puisse faire est : entraînons-nous en étant attentif et en prenant du plaisir. A chacun son feeling, c'est un trésor personnel qu'on ne peut ni partager ni transmettre. Par contre, ce qu'on peut transmettre, c'est le chemin, le DO et celui du timing passe par le travail. J'espère que chacun a vu ou verra un senior âgé

se jouer d'un jeune ceinture noire physiquement très rapide! Ceci n'est possible que grâce à un bon timing.

Quand on part en retard pour un rendez-vous, il faut se dépêcher, se stresser ; quand on part à l'heure, au bon moment, tout va bien !

Le timing est le bon moment, ni trop tôt, ni trop tard, c'est ici et maintenant.

Bonne année d'entraînement

Jean-Louis Véran

## Bénévoles... mais pas à n'importe quel prix !

Je voudrais revenir sur une tendance répandue dans notre association, qui est la culpabilité qu'éprouvent certains dirigeants de dojos à réclamer le juste de prix de leur bénévolat !!

Si le but principal de notre enseignement (bénévole) est de transmettre le karaté, il n'y a aucun paradoxe à ce que nous n'enseignions pas gratuitement ! Chacun de nous a besoin de progresser pour lui-même bien sûr, mais aussi pour participer à l'effort collectif de progression de notre groupe. Aussi il n'est pas aberrant que le temps que chacun de nous passe à enseigner à un grand nombre (qui ne sont que de passage dans notre activité) soit utilisé à la progression collective.

Chez nous, le meilleur moyen de progresser, c'est de participer aux stages spéciaux d'abord (spécificité de notre école), et aux stages techniques, dont le cumul finit par coûter cher à ceux qui se bougent, même si les stages n'ont pas pour vocation de ramener de l'argent à ceux qui les organisent. L'argent que vous donnez au club, le paiement de la prestation qui vous est assurée par l'enseignant de FSK comme celle qui vous serait vendue par n'importe quel professionnel de n'importe quelle autre activité, sert à payer la salle dans certains cas (c'est le cas au moins sur Marseille), et dans la plupart des cas doit servir à rendre le coût cumulé des stages plus supportable à ceux qui veulent bien se donner la peine d'aller compléter leur progression ailleurs pour le bénéfice de tous dans le dojo. Cela procède du même principe que les pilotes d'avion amateurs qui se font financer leurs heures de vol en proposant des baptêmes de l'air payants bien sûr, et cela ne choque personne.

Il faut pouvoir aider ceux qui veulent sortir du dojo à le faire : l'idéal serait que chaque dojo puisse financer une partie des stages de chacun de ses membres et même payer 100% des stages de ceux qui font leur 3ème ou 4ème stage spécial dans l'année. Pour cela, il ne faut pas hésiter à ajuster la cotisation annuelle d'autant qu'il le faut pour réaliser cet équilibre financier dans le dojo. Rappelons que la moyenne de temps passé avec nous est de trois ans comme dans la plupart des activités, et qu'il faut bien une cinquantaine de débutants pour former une seule ceinture noire. Mathématiquement, plus on veut inciter les gens à bouger parce qu'on pense que c'est une méthode efficace pour faire progresser le groupe, et plus la cotisation annuelle dans les dojos doit être élevée pour pouvoir accompagner financièrement cette mobilité.

La seconde raison pour laquelle il ne faut pas avoir honte de faire payer nos cours " au prix du marché ", c'est que la plupart des publics que nous pourrions attirer ont des réflexes de consommateur, et pensent que " si c'est trop bon marché, c'est de mauvaise qualité ". Ne pas nous mettre au prix du marché, c'est laisser penser que nos cours pourraient être de moins bonne qualité qu'ailleurs, ce qui n'est pas le cas, et l'invite ceux qui en douteraient à aller regarder ailleurs pour s'en convaincre.

Il faut avoir en tête également que si nos cours sont trop bon marché, l'assiduité des pratiquants peut en être affectée, et l'implication de chacun dans sa progression moindre, ce qui est un principe bien connu des analystes : l'analyse n'est efficace que si le patient fait le sacrifice de la payer.

Sans tomber non plus dans l'excès, et sans vous laisser penser que je souhaite un niveau de cotisations tel dans les dojos qu'il entraîne une sélection par l'argent, il faut réellement avoir en tête le risque que le niveau collectif progresse moins vite si l'on reste trop en dessous du prix du marché.

A l'inverse, il faut éviter le misérabilisme : sous le prétexte qu'on veut que l'argent ne soit pas une barrière pour s'inscrire et progresser, on brade le prix de nos cours au risque d'y attirer peu de personnes qui de surcroît ne seront pas assidues.

Bien évidemment si ponctuellement un junior a de réelles difficultés financières et qu'il démontre une vraie motivation pour progresser, il y a toujours moyen de s'arranger, de

trouver une solution administrative pour l'aider financièrement. Mais ce n'est pas en pensant traiter ces cas particuliers marginaux qu'il faut fixer le prix des cotisations trop bas.

Cela pose sinon un autre problème qui est le passage de la ceinture noire... J'ai réalisé récemment que certains hésitent ou même ne viennent pas passer leur ceinture noire parce que la cotisation devient alors beaucoup plus chère que celle qu'ils payent dans leur dojo en tant que ceinture marron ! ! D'autres se contentent de trouver que le prix de la cotisation de ceinture noire est beaucoup trop élevée, non pas parce qu'elle n'est pas en rapport avec la qualité de la prestation qu'offre notre association, mais parce qu'elle est tout simplement plus élevée que ce qu'ils payaient avant, qui est leur seul repère.

La cotisation des ceintures noires est actuellement à 215 €, et il n'y a pas non plus à rougir de ce niveau de prix pour les mêmes raisons qu'évoquées ci-dessus. Bien sûr 215 € c'est une somme non négligeable pour beaucoup d'entre nous, mais eu égard à la qualité de l'enseignement de Maître Ohshima, du niveau collectif du groupe dans lequel on évolue, et des prix qui se pratiquent ailleurs ce n'est pas excessif. Ce n'est en fait pas une bonne chose pour notre image. Comme dans tous les domaines dans lesquels vous évoluez, vous savez que la qualité a un prix : brader notre karaté c'est le dévaloriser, le destiner à péricliter, et contribuer à terme à sa disparition.

J'encourage donc rapidement les dirigeants de dojo s'ils pensent que notre karaté est de qualité, à se rapprocher sans culpabiliser du prix du marché local. Vous aurez ainsi plus de latitude pour financer les stages de ceux qui veulent bien aller y chercher le moyen de progresser pour eux mais aussi pour tout votre dojo, et ainsi participer à la progression collective et à l'expansion de France Shotokan.

Richard Hiegel



## Point de vue d'un montagnard

L'alpinisme est une passion riche en émotions, souvenirs, efforts, rencontres, valeurs, mais aussi en introspection, en compréhension de son corps et de son esprit. De plus en plus, des points communs m'apparaissent avec le Karaté-do.

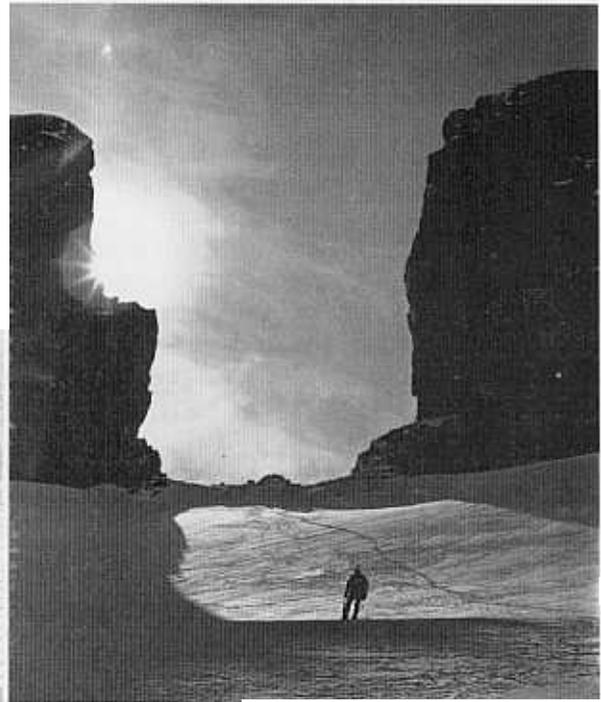
La veille de l'ascension est comme une nuit de stage spécial, on dort peu, on pense au lendemain, à la difficulté, on est impatient de connaître les paramètres de l'exercice. Quelles seront les conditions de neige ? Arrivera-t-on à se faire violence pour descendre d'un centimètre en kibadachi?

A peine la quiétude et le sommeil retrouvés que l'immonde réveil ou le gardien de refuge vient troubler ce repos. L'esprit est embué, les muscles engourdis, il fait encore nuit, pourquoi est-on là ? Puis vient le moment du footing pour les uns, du petit déjeuner que l'on absorbe sans réelle conviction pour les autres. Dans tous les cas, le cerveau est rapidement oxygéné par l'air frais de l'aube naissante.

Les choses sérieuses commencent, on se concentre en effectuant le salut, remerciant ainsi la lignée des anciens qui nous ont transmis leur savoir. Pendant ce temps, je vérifie avec la même concentration le serrage de mes chaussures de marche, je fixe le baudrier et y attache les différentes pièces de métal salvatrices. Il nous arrive de penser aux pionniers qui ont ouvert les voies avec courage, d'autant que leur matériel était rudimentaire. On se regarde avec le compagnon de cordée, un élan d'enthousiasme et nous voilà parti. On commence doucement, il faut chauffer les muscles, mettre en branle la machine. L'entraînement a démarré, les pieds sont réveillés, le corps plus ou moins délié par l'échauffement, on essaye alors d'être fort dès les premiers mouvements, que ce soit des coups de pieds ou de poings.

Pendant l'ascension, peu de mots sont échangés, chacun se retrouve seul avec lui-même, sa condition physique, son mental, ses petits problèmes, ses blessures anciennes. Nous allons dans la même direction, avec le même but, qui n'est pas forcément d'atteindre le sommet mais de tenter d'y parvenir et d'en revenir ce qui fait toute la différence. La montagne est maître en son domaine et

nous nous devons d'être humbles face à elle, par respect mais aussi par vigilance. Nous sommes séparés par le lien ombilical que représente la corde, ici la notion de " ma " dépend de l'inclinaison de la pente (déterminant la longueur de corde qui nous sépare). Tout comme l'adversaire en combat, on reste connecté avec son partenaire de cordée. Il faut rester responsable de chacun de ses pas mais aussi veiller aux faux pas de l'autre. Les deux disciplines passent



par, le respect de l'autre quelque soit le niveau, la connexion et l'honnêteté

Nous arrivons sur une arête de neige effilée, il n'y a pas de trace, nous devons la faire ; de part et d'autre on trouve le vide, on avance avec conscience de chacun de ses pas, prudence, tout en restant branché sur celui qui est à l'autre bout de la corde. Les réflexes doivent être les bons, car sur une arête, si l'un chute, l'autre doit se jeter de l'autre côté pour faire pendule. On est constamment en yoï. On retrouve ici le même sentiment qu'en combat, on ne quitte pas l'adversaire des yeux, on ne parle pas, on observe, prêt à agir, à attaquer ou à se défendre.

On approche doucement du sommet, le ciel bleu s'étend à l'horizon, rien n'est plus haut à proximité, on est heureux, d'un bonheur simple, celui de la contemplation, de l'accomplissement personnel, du plaisir connu par tous ceux qui sont passés par-là. L'entraînement est fini, on est plus ou moins content (faut-il être satisfait ? Je laisse le soin aux anciens de répondre), on se retrouve autour d'un petit déjeuner ou d'un repas pour converser, partager ses sensations, ses impressions ou ses douleurs...

Une course ne se termine jamais au sommet, pas plus qu'un stage spécial ne s'arrête après les combats ou les katas. Il faut être vigilant jusqu'au bout, la fatigue est présente, elle s'immisce de manière insidieuse en chacun de nous. Avec prudence on descend du sommet, on retrouve nos chaumières après de longs trajets en voiture, et on se pose, épuisé.

Le sommet ou le stage est derrière nous, on pense au prochain (peut-être plus rapidement pour ce qui est de la montagne), on ramène des souvenirs, des efforts, des rencontres, des valeurs... des enseignements. Comme répète souvent Maître Ohshima " Il faut être strict avec soi-même", comme l'écrivait Gaston REBUFFAT (guide de haute-montagne et écrivain français) " Là où il y a la volonté il y a un chemin ". A chacun de trouver sa voie, de s'y engager avec justesse, enthousiasme et surtout plaisir.

François HINSINGER  
Dojo de Ribeauvillé

## INTERVIEW DE JACQUES DUPRE

par André Rihouay  
(dojo de Champs sur marne, Bernard Vigne)

Vous le connaissez peut être, vous l'avez probablement aperçu, il vient régulièrement saluer Maître Ohshima lors de ses passages à Paris. Il reste dans les gradins en civil se contentant de regarder un peu de ces entraînements tels qu'il en a pratiqué des milliers de fois au cours de ses 45 années de pratique. Jacques Dupré est un des plus anciens pratiquants français (début en 1957). Il a été nommé sempaï par maître Ohshima en 1979. Sempaï veut dire ancien, il est exempté de stages spéciaux et sa présence est un " honneur " pour la séance à laquelle il parti-

cipe ou assiste en spectateur selon son gré. Jacques Dupré c'est aussi 11 dojos ouvert, 35 ceintures noires FSK et 25 FFKAMA. Lui faire raconter sa vie de karatéka c'est lui faire raconter tout le début et l'histoire du karaté français en général et de France Shotokan en particulier puisqu'il en a été un des acteurs. Mais il n'a pas fait que cela et s'est toujours intéressé et ouvert aux autres techniques martiales, qu'il a pratiquées et dont il a aussi une grande connaissance historique. Son témoignage n'en est que plus passionnant.

### LA JEUNESSE

**Commençons par le début étais-tu bagarreur dans ta jeunesse ?**

Pas du tout! J'étais plutôt un enfant craintif. Né en 36 j'ai subi l'exode en 40. Avec ma mère enceinte nous sommes partis sur les routes et nous avons été mitraillés plusieurs fois par les avions allemands (maquillés en avions italiens). Nous avons eu des tas d'aventures et de péripéties jusqu'à Périgueux où les allemands étaient arrivés avant nous, donc nous sommes revenus à Nogent. Cet exode m'a profondément bouleversé et traumatisé et m'a rendu timoré. A l'école les maîtres étaient à l'époque très autoritaires, à la maison mon père également ce qui n'était pas fait pour me rendre plus hardi. J'étais si peu dégourdi que j'étais exempté de sport pour cause de fragilité.

Jusqu'au jour ou au lycée technique François Rolland (où j'ai donné plus tard des cours de karaté, une belle revanche) j'étais avec mes camarades exemptés de sport ils m'ont demandé de descendre dans la fosse de la barre fixe et ils me sont tombés dessus à cinq pour me faire manger la sciure. J'étais comme coincé comme un rat acculé et pour la première fois de ma vie, à quinze ans je me suis défendu comme un lion et les ai tous envoyés au tapis (la sciure en l'occurrence) à ma grande surprise. Et à la leur qui m'ont demandé si je faisais du catch, le sport à la mode à l'époque. Ça m'a donné une meilleure assurance par la suite sans me rendre bagarreur pour autant, mais j'ai commencé à faire du sport.

J'en ai même fait beaucoup, athlétisme surtout, à Suresnes au club des White Harriers. Dans les réunions de compétitions nous concourrions dans toutes les disciplines:

vitesse, demi-fond, endurance, saut en longueur etc. . Tant et si bien qu'au moment des tests de sélection de l'armée j'étais dans les meilleurs.

## L'ARMEE LE CLOSE COMBAT L'ALGERIE

Ce qui me valut d'être sélectionné pour l'école des sports de combats de l'armée à Antibes, école des sports (bataillon de Joinville de l'époque) qui formait les moniteurs de sports de l'armée. Je suis resté quelques mois en formation sportive et militaire, 8 heures de sport par jour, parcours du combattant, lancer de grenades etc.

C'était super !! Les sports de combat pratiqués à l'époque étaient la boxe, le judo, la lutte, et le close combat qui m'a particulièrement plu et que j'ai étudié plus spécialement, ce qui m'a donné le "virus" du combat. On ne parlait pas de karaté à ce moment là.

J'ai donc été cordialement invité à devenir moniteur de *close combat* dans un régiment de parachutiste en Algérie.

Je suis donc parti en 54 -55 dans les Aurès dans ce groupe de paras qui étaient quasiment tous des engagés anciens d'Indochine, donc des professionnels aguerris, ce qui m'a sans doute valu de revenir vivant, "protégé" par leur expérience. Et il en fallait pour survivre : en une fois nous avons eu 17 morts sur 30, suite à de mauvais renseignements nous avons été largués par hélico au milieu de non pas 50 adversaires, mais 150 qui nous attendaient. Cette fois j'ai eu de la chance, j'étais dans le deuxième hélico, ceux du premier y sont tous restés.

Nous étions une unité rapide hélicoptérée dès qu'il y avait un accrochage quelque part, donc toujours au feu !! Là-bas j'ai donc su ce qu'était le combat !

## LE KARATE : LE PLUS TERRIBLE DES SPORTS DE DEFENSE !!

Au retour, comme mes camarades, j'étais bien sur complètement traumatisé par la guerre et j'ai cherché un moyen d'évacuer cette énergie mauvaise, cette agressivité que j'avais en moi. Toujours aux aguets, méfiant de tout, de quelqu'un qui fait un geste brusque, qui met sa main à sa poche etc. . Comme le judo ne me plaisait pas trop je me suis renseigné sur le karaté. J'avais lu dans un numéro de

" judo international " un article sur le karaté.

Il existait deux écoles à l'époque : celle d'Henri Plée et celle de Cocatre. Avec mon ami d'enfance, Guy, nous nous sommes rendus chez Henri Plée au dojo mythique de la rue de la Montagne Sainte Geneviève, véritable berceau du karaté français. Après avoir été aimablement reçus par M. Plée nous pûmes acheter un petit livre de H.Plée intitulé " le karaté, le plus terrible des sports de défense " !!

J'ai commencé chez Plée avec Maître Murakami, 30 ans, sec nerveux, très félin, une détente extraordinaire, frais 3eme dan japonais, ancien kamikaze, ancien élève de Hiro Mochizuki, dont le père avait fondé une Académie des arts martiaux au Japon après avoir pratiqué le karaté avec Funakoshi, le judo avec Kano et l'aikido avec Ueshiba, une bonne formation! Il était d'ailleurs un des plus titrés dans toutes ces disciplines. Formé à la dure, Murakami! Et ça se sentait dans ses cours! Echouffement 15', technique 15', et 1 heure de jyu kumite! Avec des élèves souvent anciens pratiquants de boxe française, art tombé en désuétude. Ils avaient donc déjà des techniques de pieds et poings et ils rentraient dedans! C'était de la boxe offensive à l'époque, on allait au KO.

C'était la castagne! Le maître avait fort à faire pour contrôler tous ces combattants, il courait partout. Murakami nous a demandé de contrôler (le manque de contrôle était notre principal défaut) et nous faisait taper vers le mur crépi à pleine vitesse. Il donnait ses explications avec une petite badine en bambou, comme il ne parlait pas beaucoup français il s'exprimait par geste! Le poing trop haut: pan! un coup de badine! une épaule trop haute: pan!

Il fit basculer un jour un mauvais élève par la fenêtre (le dojo de Sainte Geneviève est en entresol) et quand il était revenu après sa chute de 2 mètres, sans saluer ni le tapis ni le maître, il s'était fait cueillir par un tsuki du maître caché à l'entrée.

Bref il employait la méthode rude pour nous enseigner quelques rudiments de discipline martiale. La technique était fruste mais ça cognait! On pratiquait le karaté shotokan, on ignorait qu'il pouvait exister d'autres styles. Parmi ses élèves il y avait Maquin, Spirglas, Chouk, entre autres.

## On dit qu'à l'époque il y avait des défis...

Henri Plée a été défié par des judokas qui avaient un certain prestige à l'époque et qui ne supportaient pas bien qu'on introduise en France quelque chose de japonais sans passer par eux. Ils appelaient ça le "karaplé" (insinuant que c'était une de ses inventions) et donc ils le défièrent quelques fois pour avoir trahi le judo (avant d'être karatéka il avait été un excellent judoka). Ces défis n'allaient pas jusqu'à la mort. Dans la tradition du karaté et du judo, à la fin d'un cours, il était d'usage qu'on demande si quelqu'un voulait défier le maître ou un de ses élèves. D'ailleurs H. Plée envoyait plutôt un de ses élèves et ne s'engageait lui-même qu'en deuxième rideau, ce qui lui permettait d'étudier un peu son adversaire, mais n'empêche qu'il fallait quand même y aller !! On devait signer un tas de décharge en cas d'accident, ce qui impressionnait beaucoup les combattants!

## LE DOJO DU BOIS DE VINCENNES

Travaillant au Pré saint Gervais dans l'imprimerie 11 heures par jour, il me fallait revenir dans le 5ème au cours, puis repartir chez moi à Nogent avec les transports de l'époque. Donc je n'ai pas pu suivre ce rythme et j'ai dû me contenter de faire les stages. Ces stages duraient dix jours en juillet et décembre, avec différents maîtres que faisait venir H. Plée, j'y apprenais la technique, puis je m'entraînais tout seul dans le bois de Vincennes, qu'il pleuve ou qu'il vente, dans des "dojos" que je m'étais créés, et ce jusqu'à la ceinture noire. Par la suite j'ai toujours conservé ce système des stages: stages spéciaux avec M. Ohshima, stages chez H. Plée et stages dans mes clubs où on partait tous en famille, le plus souvent sur les bords de Loire. J'avais déjà ouvert un dojo à Nogent, en septembre 1961, j'étais encore ceinture marron, deux mois avant ma ceinture noire. Mes élèves étaient des combattants durs, mais pas des voyous. Ma première ceinture noire fut Daniel Déchu avec qui je suis toujours en contact. Les ceintures se passaient au dojo d' H. Plée .

## LA CEINTURE NOIRE 1961

Pendant le stage d'hiver 1961 je passai avec succès le test de ceinture noire. Il fallait affronter victorieusement cinq autres ceintures marron. Parmi eux Jacques Delcourt, futur président de la fédé. Je parvins à lui faire une projection sur son mae geri et je suivis au sol par gyaku tsuki, mais sa tête heurta le sol et il se mit à faire des sauts comme un poisson hors de l'eau! Revenu à lui il était amnésique et venait sans cesse me demander: " Mais comment ça s'est passé ? " Tant et si bien que j'ai failli le remettre KO une seconde fois!

Roland Habersetzer passa sa ceinture noire aussi cette année là.

Il y avait aussi au stage un certain Daniel Chemla, qui venait de finir 2ème du championnat de France, battu par Marc Bassis sur mae geri. Le lendemain Marc et Daniel combattaient les nouveaux shodan et les combats furent acharnés !! Le nouveau champion de France forçait l'admiration par son courage : il était asthmatique.

## RENCONTRE AVEC MAITRE OHSHIMA 1962

Au cours du stage d'été 1962 Maître Ohshima est venu enseigner et m' a séduit particulièrement. Il pratiquait un karaté très pur, avec lui pas de mouvements désordonnés, des gestes sobres et une grande concentration. Nous travaillâmes pendant ce stage sur le kata Heian nidan et comme il fallait supprimer des quantités de mouvements d'appels: ten no kata.

Tous les anciens étaient là, l'élite du karaté et aussi des profs de judo qu' H. Plée voulait inciter à ouvrir des sections de karaté dans leurs clubs.

## LE PREMIER STAGE SPECIAL

C'est au cours de ce stage que M. Ohshima désigna 12 futurs participants au stage spécial. Parmi eux : D. Chemla, JP Gerbaulet, Bassis ,Letourneux, Spirglas, Plée, Honoré, Maquin.

Ils sont partis dans l'Est, on ne sait pas ce qu'ils ont subi mais quand ils sont revenus c'était des fauves !!

Le karaté français avait pris là une nouvelle dimension.

## ECLATEMENT CHEZ PLEE

En Octobre 1962 nous nous réunîmes en un petit groupe de professeurs pour former la première section de karaté dans la puissante FFJDA.

Maitre Ohshima n'avait reconnu aucune ceinture! ! Dur pour des dirigeants de nouvelle section! Il avait dit qu'en trois ans de travail honnête nous pourrions espérer passer shodan par la commission technique pour les grades qu'il avait nommée, avant de repartir aux USA fin 1962. Ca n'a pas plu à tout le monde et on s'est ingénié à contourner le problème des grades en créant un conseil fédéral qui court-circuita la commission. Tout était réuni pour l'éclatement de la " famille " du karaté, telle que l'aurait voulue H.Plée (qui serait resté son papa)

H.Plée en vécu des éclatements! Presque à chaque passage d'experts . Il invita 17 Japonais, 2 Chinois et un Chilien. Au début il eut du mal à l'accepter mais il finit par s'y faire.

J'ai ouvert à cette époque d'autres dojos au Perreux chez un judoka qui avait participé à des stages de M. Ohshima, et en 65 une section à Neuilly sur Marne chez Laquais qui était aussi professeur de judo et qui avait aussi fait le stage avec M.Ohshima. Il existait donc quand même des judokas faisant preuve d'ouverture d'esprit à l'époque et j'entretenais de bons rapports avec eux. Les ceintures noires de judo venaient apprendre le karaté, pour meubler au début, et certains ont continué jusqu'à la ceinture noire. Je m'occupais donc de trois dojos !

## France SHOTOKAN 1964

Entre-temps M.Ohshima était reparti aux USA et ses élèves Chemla, Gabrielli, Gerbault et d'autres qui voulaient continuer à se former selon sa méthode se sont séparés du dojo d'H.Plée et ont ouvert un dojo dans le 14eme. Il s'y entraînaient comme des forcenés avec beaucoup de ki-hon, peu de kumité car ils estimaient que le niveau technique n'était pas suffisant.

Chemla, Gerbault, Gabrielli, Letourneux, John Lasry et Bassis sont partis aux USA faire un stage spécial . Ils y ont passé leur ceinture noire, avec succès. Sauf Bassis, le

plus doué d'entre nous, champion de France de l'époque, qui n'a pas eu sa ceinture et l'a mal pris, est parti chez M.Harada puis dans l'école Shintoyo, issue du Shotokai. A leur retour ils fondèrent France Shotokan.

Personnellement je m'occupais de mes trois dojos en enseignant selon les principes appris de M.Ohshima et ce n'est qu'un peu plus tard que j'ai rejoint France Shotokan. Je n'ai donc pas fait partie des premiers fondateurs de FSK. Ceux-ci ont dû se fâcher un peu avec H.Plée qui voulait garder le contrôle de tout. Mais M.Ohshima avait désigné D.Chemla qui avait fait le stage aux USA comme son représentant en France. J'ai donc pu garder de bons rapports avec H.Plée tout en fréquentant assidûment le groupe des fondateurs de fsk.

Suite de l'interview dans le prochain numéro!



# QUOI DE NEUF, DOC ?

## PROGRAMME DES KATAS

### JUNIORS

septembre	Taikyoku shodan, nidan, sandan
octobre	Heian shodan
novembre	Heian nidan
décembre	Heian sandan
janvier	Heian yodan
février	Heian godan
mars	Tekki shodan
avril	Bassai
mai	Kwanku
juin	Jion
juillet/août	Révisions + Ten no Kata

### SENIORS

Tekki shodan
Tekki nidan
Tekki sandan
Hangetsu
Jutte
Empi
Gangaku
Bassai
Kwanku
Jion
Révisions + Ten no Kata

## ESPAGNE 2002

### PASSAGE de GRADES

**YODAN** : Jean-Claude HUMBERT, Philippe MINGUI et Richard LASRY

**GODAN** : Albert BENAYOUN et KHALID JOUHARI

### COMPETITION

**Individuels**: 1° Patrick MINGUI 2° Sylvain CRETIN 4° Thierry GILLET

**Equipes (hommes)** : 1° ISRAËL 2° FRANCE 3° ESPAGNE

Les français: Patrick et Philippe Mingui, Sylvain Cretin, Thierry Gillet et Jean-Claude Humbert

Les françaises: Anaïs Jalouzet, Marye Stoelwinder, Nadjima Humbert.

douze