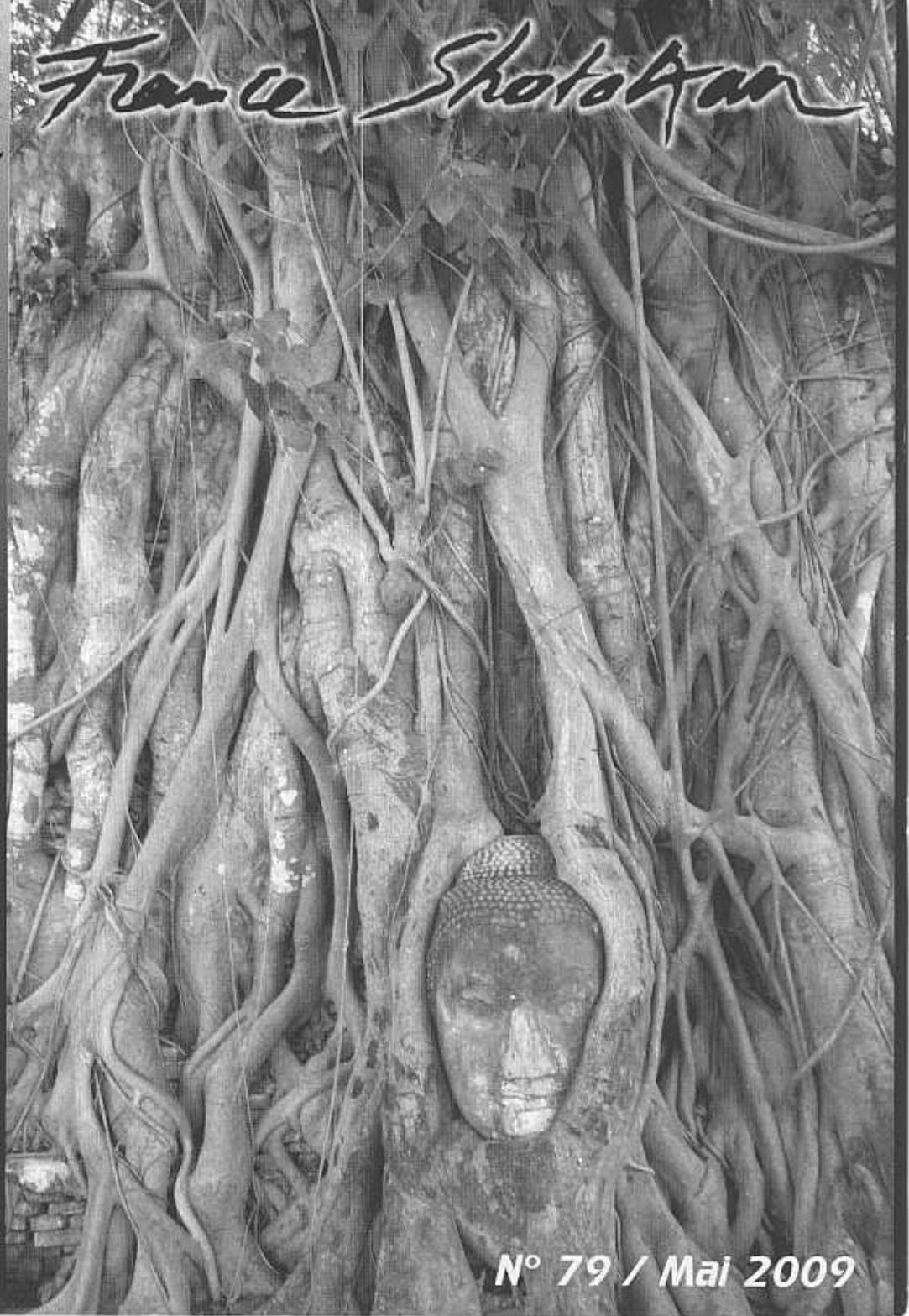


FSK
liaisons

France Shotokan



www.franceshotokan.com

N° 79 / Mai 2009

SOMMAIRE

Editorial	2
Introduction de Jean-Louis VÉRAN	2
Conseils pour l'entraînement (première partie)	3
La route menant à Irimi	5
Maître Shigeru Egami : La frappe en Karaté	7
Okinagrox	9
Stage/séjour à Santa-Barbara	11

France Shotokan



66 rue de Sèvres
75007 PARIS
01 45 66 07 71

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
fskliaison@gmail.com

Shihan
Tsutomu OHSIMA

Editorial

Cher(e)s ami(e)s,

Le précédent numéro avait été consacré à l'un des deux fondateurs de notre association, Daniel Chemla. Pour ceux des anciennes générations de France Shotokan, Daniel aura été un personnage extraordinairement marquant. Son investissement et sa compréhension de notre pratique ont laissé leur empreinte sur l'entraînement et la vie de beaucoup parmi eux. Pour les générations récentes, il est un personnage lointain, dont elles ne peuvent que percevoir l'influence. Sa disparition leur a retiré toute possibilité de le côtoyer et de bénéficier de tout ce qu'il connaissait. Cela doit nous faire saisir l'enjeu que représente la transmission. Beaucoup d'autres associations n'ont pas la chance d'avoir, comme chez nous, autant de seniors qui pratiquent encore. C'est une richesse trop précieuse pour que les plus jeunes la négligent. Nous avons donc décidé, pour ce numéro, de tourner notre regard vers certains des seniors de FSK, ou d'ailleurs. ■

L'équipe de **FSKL**

Introduction

Les prochains numéros de **FSK liaisons** comporteront une suite d'articles de Jean-Pierre Gerbault.

Mes relations avec Jean-Pierre ne sont pas celles des vieux compagnons de route puisqu'à l'époque où j'ai commencé le karaté, d'une part il n'était pas en France et d'autre part il faisait déjà partie des anciens ! C'est à son retour que j'ai fait sa connaissance et que j'ai peu à peu, à l'occasion des stages où nous nous sommes rencontrés, découvert un « personnage » de FSK. Jean-Pierre est un « personnage » au sens positif du terme en raison du parcours qu'il suit, de la réflexion qu'il développe, de la recherche qu'il mène, de sa manière de communiquer.

Notre richesse à FSK est de pouvoir compter sur des personnalités telles que Jean-Pierre Gerbault et tous les anciens de la première génération de karatékas français. Espérons que l'exemple que nous donne Jean-Pierre en nous livrant ici des réflexions issues de ses « quelques » années de pratique soit suivi par ses compagnons de la première heure qui prendront également la plume.

Quant à nous, sachons recevoir le cadeau que nous fait ici Jean-Pierre sur la vision qu'il a du karaté et de la vie, sans a priori et avec la curiosité et le respect dus à son ancienneté. ■

Jean-Louis VÉRAN

Photo couverture : Bouddha d'Ayutthaya, Thaïlande

Conseils pour l'entraînement (première partie)

Mon aventure a commencé en septembre 1960.

Comme beaucoup de « pionniers » de l'époque, j'ai fait mes débuts rue de la Montagne-Ste-Geneviève, chez M. Plée qui régnait alors sur le petit monde naissant du karaté, sous la tutelle administrative de la Fédération de judo (FFJDA).

De cette année-là, les seuls pratiquants encore en activité sont, à ma connaissance, Alain Gabrielli et moi. « Mino » Haddad, John Lasry, puis Dominique Obadia sont arrivés un peu plus tard. Malheureusement, après « Coco » Berdah, Daniel Chemla vient de nous quitter.

Quant à Marc Bassis, il a créé son propre style d'art martial et nous ne le voyons plus.

C'est dans ce club (l'AFAM) que j'ai eu la chance de rencontrer Maître Ohshima en 1962. Nous nous sommes entraînés avec lui pendant 9 mois, plusieurs fois par semaine.

A l'été 1962, il a dirigé le premier stage spécial organisé en Europe, pour douze fanatiques qui ne réalisaient pas bien ce qui leur arrivait. Le stage a duré une semaine et nous a profondément marqués. Il m'en reste un joli diplôme attestant que j'ai effectué le stage jusqu'au bout, et un autre, également calligraphié en japonais ancien, m'autorisant à décerner des Shodan...

Maître Ohshima a alors été chargé par la Fédération d'organiser techniquement la section de karaté, et il a décidé de transférer l'autorité exercée jusque-là par M. Plée, notamment en matière d'attribution des grades, au « groupe stage spécial ». C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés bombardés « Commission Technique de la section karaté » de la FFJDA. En tant que secrétaire, j'ai alors signé des grades allant jusqu'au Nidan, seul M. Plée étant Sandan. C'était beaucoup d'honneur pour un 1^{er} kyu ! J'avais en effet refusé la ceinture noire que M. Plée avait voulu m'octroyer après... 9 mois d'entraînement.

Suite page 4



En 1963, après le retour de Maître Ohshima aux Etats-Unis, nous avons eu l'occasion de suivre pendant 4 mois les cours de Maître Harada, de passage à Paris après 8 ans passés au Brésil. Maître Ohshima nous avait en effet recommandé d'étudier sous sa direction car il était lui aussi un élève de Maître Funakoshi à l'Université de Waseda, et il avait par ailleurs eu la chance de pratiquer souvent avec les seniors Egami et Okuyama.

En 1964, Daniel Chemla et moi avons passé notre Shodan en Californie, lors d'un stage spécial avec Maître Ohshima au Lake Arrowhead, après 6 semaines d'entraînement quasi quotidien.

Mon diplôme calligraphié par Maître Ohshima porte le n° 6. Je crois que celui de Daniel porte le n° 5.

Maître Ohshima n'avait attribué à cette époque que 4 ceintures noires aux Etats-Unis, dont Caylor Adkins qui était Nidan en 1964. Je ne me rappelle plus qui sont les trois autres.

La situation de notre petit groupe était alors devenue compliquée, notamment du fait des problèmes de Maître Harada avec la FFJDA, à la suite desquels il avait été contraint de quitter la France. Par ailleurs, la décision de la plupart d'entre nous de ne plus s'entraîner chez Plée nous avait privés d'un club.

C'est pour cela que Maître Ohshima nous a demandé de créer notre propre organisation, et il en a symboliquement daté la naissance au passage du Shodan par Daniel et moi.

L'association France Shotokan Karaté (FSK) a vu le jour en 1964, avec Yves Ezanno comme premier Président et Daniel Chemla comme responsable technique.

Pendant les premières années de FSK, nous avons eu plusieurs dojos à Paris, dont le plus célèbre a sans doute été le Tekki, club multisports et de loisirs créé par John Lasry et Jean-Claude Letourneux. Entre temps, Daniel et moi animions des stages sans discontinuer dans toute la France et en Europe : pour ma part, j'en ai dirigé à Marseille et sa région, au Havre, à Caen, Orléans, Saint-Louis, Winterthur et Interlaken (Suisse), sur la base militaire américaine de Hahn (Allemagne), et j'en oublie certainement ...

De 1966 à 1968, lors de mon service militaire au Maroc comme professeur dans une école d'ingénieurs, j'ai pris la direction d'un club de karaté existant dont le Shihan était... Maître Harada. J'ai donc pu m'entraîner à nouveau avec lui.

Les plus anciens membres de ce club (El Houari, Abbad, Zouiten, Lahlou) ont alors été invités à des stages en France, et c'est là qu'ils ont découvert Maître Ohshima.

Plus tard, lorsque leurs relations avec Maître Harada se

sont dégradées, ils ont souhaité que Maître Ohshima devienne leur Shihan. En 1977, celui-ci a accepté de diriger un stage à Rabat, et Maroc Shotokan est né à cette occasion. Il y a déjà plus de trente ans...

A l'été 1977 j'ai passé mon Yodan, avec Michel Asseraf, Jean-Louis Ménard et Jean-Michel Boccara. J'en suis resté là en termes de grade FSK.

En 1977 et 1978, en compagnie de Daniel, Alain et Dominique Obadia, j'ai eu l'occasion d'enseigner à l'Ecole des Cadres de la Fédération de Karaté (FFKAMA), qui venait d'être créée. Et en 2005, la FFKAMA m'a nommé 5^{ème} Dan.

Pour finir de me présenter, je dois ajouter que de 1979 à 1983, j'ai vécu aux Etats-Unis et j'ai alors arrêté de m'entraîner car il n'y avait pas de club Shotokan à mon goût à Phoenix où je résidais, et je n'ai eu ni le temps ni le courage d'en créer un.

J'ai donc fait un long break dans mon entraînement formel, profitant de ce changement pour prendre du recul et recadrer ma vie, qui avait été centrée pendant près de vingt ans sur le karaté. Je n'ai vraiment repris l'entraînement qu'au début des années 90, à Paris où je m'étais à nouveau installé.

Mais avec un nouvel enthousiasme, un regard neuf sur les forces et les faiblesses de notre Art, et une conscience claire de la chance que nous avons d'appartenir à un groupe d'amis animés par une passion commune et sincère... Mais pas une secte, comme certains le prétendent, ou alors une secte animée par des bénévoles, ce qui n'est pas banal !

Au début des années 80, j'ai eu la chance de vivre l'éclosion de l'ère high tech aux Etats-Unis, avec l'excitation et les risques que représentait la création d'une société d'imagerie médicale. En 2000, j'ai participé à un nouvel épisode de la révolution post-industrielle : la naissance et l'explosion de la « bulle Internet », toujours comme entrepreneur privé.

Même si les résultats matériels ont été décevants pour moi, j'en ai tiré des enseignements que seul le danger peut dispenser. Car dans cette aventure, on joue avec sa vie et celle des siens, et pas question de sauter en marche une fois que c'est commencé.

Ça ressemble à un stage spécial, mais en beaucoup plus long...

Enfin, mon enseignement du karaté a subi des influences extérieures aussi diverses que l'aïkido, la musique, la physique et le bouddhisme ... Un drôle de cocktail ! ■

Jean-Pierre GERBAULET

La Route menant à IRIMI

Irimi est, parmi les bases de la Méthode Ohshima, le niveau le plus élevé. Mais pour l'atteindre, vous devez d'abord maîtriser les autres bases.

La Méthode Ohshima est ce que j'appelle la voie que trace la pratique et l'expérience des arts martiaux selon l'enseignement de Sensei Ohshima. Chacun va avoir sa propre compréhension et façon d'exécuter la méthode Ohshima, basées sur sa propre expérience, mais je pense que la notion de bases est très importante.

Il y a, à mon avis, 6 bases essentielles. Bien évidemment il y a de nombreuses techniques et applications.



Jim SAGAWA dans gankaku

mais c'est par les bases qu'on peut les découvrir et les comprendre. D'une certaine manière, chaque base s'appuie sur la précédente, et on peut donc les étudier et les enseigner en gardant cette progression à l'esprit. C'est pourquoi nous n'enseignons pas les « Portes du Paradis » aux ceintures blanches tant qu'ils n'ont pas un bon oï-zuki. **Les bases sont : rei, kime, oï-zuki, ten no mon, tai sabaki, irimi.**

Rei

Chaque entraînement commence et finit par Rei. Ceci signifie respect et remerciement pour ce que vous donnent vos seniors, et pour les leçons de la Méthode. C'est reconnaître la valeur que représente le sérieux de votre adversaire et s'engager à faire de son mieux.

Le Kime

Il passe dans tout et relie tout. C'est ce qui permet à tous les kihons, katas et kumités d'être vraiment basés sur le combat réel. Les débutants, par exemple, doivent apprendre à bien fermer le poing instantanément, sinon on ne peut pas attaquer un adversaire sérieux et celui-ci peut vous immobiliser en vous cassant la main ou le poignet. En prenant conscience du kime et en l'étudiant, on progresse dans la compréhension et dans les applications des bases. Maître Ohshima a défini quatre sortes de kime. Ceux-ci sont expliqués dans ses « Notes sur l'entraînement » :

- La différence de poids ou de taille. Si tout le reste est égal, c'est le plus costaud, le plus lourd qui a l'avantage.
- Les points vitaux. Même quelqu'un de petit peut détruire un adversaire plus fort s'il frappe exactement le point vital.
- Ce qui est plein contre ce qui est

vide. Une meilleure respiration, un meilleur timing, une meilleure attitude et un meilleur état d'esprit présentent de grands avantages.

- La forme idéale. Comme le dit Sensei : "La forme en elle-même est forte". Cela vaut en mouvement et pas uniquement en statique. Ceci concerne le corps humain et ce n'est pas une notion théorique.

Oï-zuki

Cette technique comprend des éléments sur lesquels doivent être basées toutes les autres techniques et applications. Oï-zuki exige du courage et un engagement. Sa traduction littérale est : " la poursuite " de l'adversaire, mais en pratique, cela nécessite que l'on expire et que l'on frappe à travers l'adversaire, et non pas seulement "sur" l'adversaire. Essayer de faire oï-zuki sans le meilleur kime vous met en danger, mais le meilleur kime possible vous permet de dominer votre adversaire. Le blocage le plus efficace est fait avec la même attitude et avec des mouvements qui ont beaucoup à voir avec oï-zuki.

Ten no Mon : les Portes du Paradis

Le mieux c'est que le senior attaque le junior. Les attaques doivent être réelles : si le junior hésite ou va sur le côté, il faut "lui sonner les cloches" (mais ne lui cassez pas le nez!)

L'intention du senior, c'est d'effrayer le junior. Le junior doit apprendre à foncer malgré sa peur. Il faut pénétrer à travers sa peur. Il faut oublier son ego.

Mettre les juniors face aux seniors. Les seniors doivent immédiatement adapter le Ma correctement suivant les différents juniors, sans que cet ajustement soit visible. Attaques oï-

Suite page 6

zuki Jodan. Contre-attaques Gyakuzuki Chudan. Ne pas bloquer. Ne pas reculer. Ne pas faire un tas de mouvements. Ne pas inspirer avant de partir. Exprimer le Kime jusqu'au bout. Dominer l'attaque en rentrant droit dedans. Si le junior ne pense qu'à frapper le senior, celui-ci doit lui mettre le poing dans la figure. Si le junior fait ce qu'il faut, l'attaque du senior ne doit pas le toucher. Si le junior fait faux, le senior doit le toucher.

Tai Sabaki : esquive

A l'entraînement il est préférable que le junior attaque le senior.

Exercices :

- Tourner les hanches

Prendre un partenaire au hasard. Le défenseur en Shizentai. L'attaquant faisant oi-zuki Chudan. Le défenseur offre la cible à l'attaquant, lui permettant d'attaquer. Lui offre la cible le plus longtemps possible et au tout dernier moment ne fait que tourner les hanches pour éviter l'attaque. Ne pas bloquer. Le défenseur ne bouge pas les pieds. L'important, c'est d'encourager le junior à attaquer très fort, à développer le sens du Ma le plus près, à comprendre comment contrôler le tout avec un kime puissant vers l'avant et partant du Tanden.

- Transpercer avec les hanches

Prendre un partenaire de même niveau. Tout d'abord en comptant, puis librement. Le défenseur en Shizentai. L'attaquant faisant oi-zuki Chudan. Avancer pour esquiver l'attaque. Ne pas bloquer. Le défenseur ne doit pas aller sur le côté en déplaçant son pied avant hors de la ligne de l'attaque. Les hanches du défenseur vont dans la direction des hanches de l'attaquant. Le point important c'est d'amener l'attaquant à faire son attaque la plus franche et pour le défenseur de contrôler la

situation. L'attitude du défenseur n'est pas vraiment d'esquiver ou d'éviter l'attaque, mais plutôt d'absorber l'attaque.

- Renzoku Wasa

Les enchaînements. Deux partenaires sous la direction d'un instructeur. L'attaquant est d'un niveau inférieur au défenseur. L'attaquant et le défenseur adoptent n'importe quelle posture. L'attaquant fait oi-zuki Chudan, mais on peut finir par attaquer à n'importe quel niveau. Je conseille d'avancer pour contrôler l'attaque. Ne pas bloquer. Si le défenseur va de côté, j'espère que l'attaquant le sent et frappe automatiquement le défenseur. Si l'attaquant passe à travers, les hanches du défenseur doivent être très près des hanches de l'attaquant, mais ne pas cogner celles-ci. La sensation que doit ressentir l'attaquant, c'est que le défenseur semble coopérer et non pas cogner, même si l'attaque est absolument donnée à fond, avec la détermination de tuer. L'attitude du défenseur n'est pas d'esquiver ou d'éviter, mais plutôt d'absorber. Cet exercice est une occasion pour le senior de travailler ce qui correspond à son niveau (par exemple, irimi) tout en donnant au junior la possibilité de pratiquer et progresser. Encouragez-les à faire l'attaque la plus forte possible. Le senior doit être capable d'épuiser 3 ou 4 juniors tout en contrôlant à tout moment le rythme et l'exercice. Ceci ne peut se faire sans un kime fort et continu.

Irimi : transpercer le corps

Le point essentiel est de saisir quand le corps de l'adversaire va attaquer et de pénétrer avec son corps au même moment. Ceci avant que votre adversaire ne commence à bouger et avant même que l'adversaire ne prenne conscience du mouvement de son corps. Maître Ohshima dit : « Maete n'est pas Irimi ». Il entend par là que

ce n'est pas une question de technique. C'est saisir ce que le corps de l'adversaire va faire et agir sur celui-ci. Plus encore que pour la plupart des éléments du karaté, ceci ne peut être accompli par la parole, cela exige de la pratique. Vous ne pouvez pas le faire sans kime.

Exercices :

Groupez-vous par niveaux. Partez de n'importe quelle posture. L'attaquant fait oi-zuki Chudan ou Jodan. Le défenseur rentre sur l'attaque sans faire aucune attaque du poing. Il doit être capable de vaincre le mouvement de l'adversaire simplement en avançant le corps.

Le défenseur utilise Maete. Il doit être capable de tendre complètement le bras, puis de le retirer pour éviter de frapper l'attaquant qui lui fonce dessus à toute vitesse. C'est une question de timing qui montre que le défenseur a saisi l'intention du corps de l'adversaire. N'utilisez pas Uraken qui exige deux mouvements. Gyakuzuki nécessite que le ma et le timing soient bien supérieurs.

Le défenseur utilise oi-zuki. Cet exercice étant certainement trop dangereux pour la plupart, il est préférable de ne le montrer qu'en démonstration. Ceci exige que le défenseur saisisse l'intention du corps de l'attaquant, le transperce avec oi-zuki, le bras complètement étendu, puis en retirant le bras alors que l'attaquant fait son meilleur oi-zuki.

Travail personnel :

Quand vous entrez dans le dojo, sentez l'atmosphère du lieu.

Essayez de développer votre perception de tous les autres durant l'entraînement. ■

Traduction de l'article de Jim Sagawa, suite à sa visite en Suisse.

Maître Shigeru Egami : La Frappe en Karaté



Shigeru EGAMI

Frapper constitue l'essence du karaté, c'est en tout cas ce qui a été dit. Est-ce véritablement le cas ?

Evidemment, si le karaté est considéré comme un art du combat, frapper est indispensable. Mais au-delà de ça se cache le fait évident en soi que si le karatéka n'a pas la capacité de frapper avec exactitude, son adversaire n'a nul besoin de techniques de blocage. Dans ce sens la frappe est l'essence de l'art. Le débutant devrait réfléchir à cela, et se donner entièrement dans la pratique.

Bien qu'il existe cette maxime « Il n'y a pas d'offensive en karaté » (*Karate ni sente nashi*), et que chaque kata commence par un blocage, notre entraînement, depuis le début, incluait la frappe. Et c'était une manière très offensive de frapper. Dans mon souvenir, les katas ont été pratiqués à partir du moment où Gichin Funakoshi introduisit le Karaté à Tokyo. Je ne me rappelle pas cependant, quand et pour quelles raisons la frappe s'est vue enseignée dès le commencement de la pratique (c'est une question qui mérite d'être approfondie). La frappe à partir de la position naturelle était tout d'abord pratiquée. Quand c'était maîtrisé, nous pratiquions à partir de la position *kibadachi*, et devions répéter la même technique des centaines de fois pendant un seul entraînement, qui devait durer trente ou quarante minutes. Nos poings étaient extrêmement serrés et nos aisselles verrouillées; nous mettions de la puissance dans nos estomacs et tendions nos jambes. L'entraînement était extrêmement éprouvant, et, à cette époque, assez anormal et mauvais pour la santé.

On nous demandait toujours de prendre une posture basse, mais au fur et à mesure que la pratique continuait, nos corps montaient naturellement, et notre puissance suintait de nos muscles, malgré tous nos efforts. Avec plus d'entraînement, nous devenions capable de conserver une posture basse sans trop d'effort, et bien que notre transpiration coulait à flot, que notre respiration était haletante, et que nos muscles étaient rigides, il y avait un sentiment d'excitation d'avoir développé nos corps en un état parfait de santé physique. Avec nos visages tendant à devenir aussi aiguisés que ceux d'un rapace, et sans une once de

chair en trop, nous nous considérions comme de vrais budoka.

L'utilisation du poing a changé de manière drastique. A l'époque, la frappe était différente, qu'elle soit appliquée aux fondamentaux, aux katas ou aux kumités. Il y avait une similarité entre les fondamentaux et le kata, mais dans un kata où la forme et la direction changent, il était difficile de frapper en accord avec les fondamentaux. Dans le cas des assauts, en particulier les combats libres, la frappe était assez différente de celle que l'on observait dans les fondamentaux ou le kata. Si un adversaire se redressait et commençait à s'exciter, la qualité devenait elle aussi différente.

Une des lacunes de notre pratique était l'absence d'étude sérieuse d'éléments importants dans les arts martiaux comme le rythme, le timing, la distance (*Choshi, hyoshi et ma no torikata*). Bien que nous ayons lu au sujet de la respiration (*kokyū*) et de l'énergie vitale (*ki*) dans des livres, ces principes ne faisaient pas l'objet de discussions, peut-être par honte de notre ignorance. Saisir le sens véritable de ces mots était aussi difficile que de trouver une aiguille dans une botte de foin.

Pour quelles raisons, je me le demande, les gens pratiquaient-ils leur frappe comme s'ils avaient une confiance entière en eux, alors qu'en réalité leurs coups étaient inefficaces ? La vanité pourrait en être la raison, chacun pouvant facilement penser que ses coups étaient un peu meilleurs que ceux du suivant. Si l'un autorisait un autre à le frapper dans l'estomac, par exemple, et que l'attaquant se blessait le poignet, il pouvait vaniteusement penser que s'il avait lui-même frappé, il ne se serait pas blessé le poignet, grâce à un entraînement plus dur.

J'en suis venu à réaliser que ma façon de penser à propos de la puissance avait été une grave erreur, car la puissance pour moi signifiait celle du corps et celle des bras. Ce que j'aurais dû considérer, c'était le pouvoir du corps dans son unité. Nous parlons de puissance physique et de puissance mentale. C'est seulement quand j'ai poursuivi ces deux objectifs que ma frappe a commencé à subir un changement. Le problème est celui de l'harmonie complète entre le corps et l'esprit.

Après la seconde guerre mondiale, je me suis rendu à Tokyo où j'ai retrouvé des amis qui m'ont emmené dans un dojo de Karaté. Ce que j'y ai vu était très surprenant. Les mouvements et les formes des pratiquants étaient tous deux, à une petite échelle, différents de ceux des jours d'antan.

Suite page 8

Puis en 1952 ou 1953, un ancien collègue me fit la démonstration d'une manière très efficace de frapper. J'étais stupéfait. La différence ne résidait pas dans la forme, qui n'avait que peu changée, mais dans le concept. En fait, cela remit tout en cause. Je me décidai à tout recommencer à zéro, et à pratiquer avec ce nouveau concept. Ma façon de pratiquer fut complètement modifiée, passant de mouvements raides, à la Pinocchio, à des mouvements rythmés. J'y parvins seulement après des mois et des mois d'étude avec ce jeune karatéka. Les jeunes faisaient des progrès rapides, et il était évident que j'avais beaucoup à apprendre d'eux.

Parmi les problèmes que j'étudiais, et que parfois je devais étudier encore et encore, il y avait celui d'éviter les blessures aux poignets, aux coudes et aux épaules. Le corps humain étant une chose vivante, il est très élastique. Ce fut la première découverte qui me dirigea vers une solution. Si la puissance est concentrée dans le poignet, le coude ou l'épaule, il reviendra à l'endroit de cette concentration. Si vous ouvrez vos coudes ou levez vos épaules, la puissance s'échappera par ces endroits. On enseignait autrefois que les poignets pouvaient être renforcés en pratiquant du revers du poing (*uraken*), mais ce n'est pas vrai.

Pour utiliser le poing de manière efficace, deux éléments sont cruciaux : 1) détente et 2) concentration de la force. Si le corps est tendu ou rigide, la force dans les coudes, épaules, estomac, hanches et jambes ne peut être libérée. La puissance ne peut être dispersée dans le corps; elle doit être concentrée dans le poing uniquement. Je décidai de le mettre en pratique (le débutant trouvera impossible de libérer la force, car il n'a pas appris à la concentrer, mais cette concentration peut être faite de manière assez naturelle).

Comme le débutant n'est pas accoutumé à frapper, il sera dans un premier temps troublé. Il est important de ne mettre aucune force dans les bras. Redressez seulement vos coudes naturellement, et enlevez toute force des bras ou des épaules. Non seulement la concentration de la force doit se situer dans le poing, mais le mouvement ne doit pas être empêché à cause de la tension ou de la rigidité.

A une époque, pour tester l'efficacité des coups de poing, j'ai décidé de prêter mon estomac, d'en faire une cible pour les autres. Comme j'avais l'air méchant, et que les autres pensaient que j'allais essayer quelque chose sortant de l'ordinaire, personne ne voulait me prêter son estomac. Je savais que cette façon de tester était dangereuse, mais je décidai

d'essayer malgré tout : il n'y avait pas d'autres solutions, et je pensais que la façon actuelle de frapper n'était pas vraiment efficace. Et cela était vrai, même pour les karatékas qui avaient pratiqué au poteau de frappe (*makiwara*) pendant six ou huit ans. A cause du surplus de force placé dans le poignet, le coude ou l'épaule, les coups qui atterrisaient sur mon estomac étaient déjà considérablement affaiblis, et je ne ressentais aucune peine d'aucune sorte. De surcroît, plus la concentration était grande et plus le coup était rapide, plus l'impact sur le poignet était important, ce qui pouvait provoquer une fracture.

La chose la plus importante est comment vous vous sentez. Pratiquez comme si votre coup devait traverser votre adversaire ou le poteau de frappe.

C'est au début de l'année 1956 que je commençai à avoir la certitude que la manière dont j'avais travaillé ma frappe était efficace. Je demandai à un collègue de me laisser frapper son estomac. Comme c'était seulement quelques mois après ma propre opération de l'estomac, il refusa, pensant que je n'avais pas assez de force, et craignant que je ne rouvre la cicatrice. Je restai inflexible et il accepta finalement. Prenant soin de protéger mon propre estomac, je lançai mon poing très légèrement. A ma grande surprise, le coup fut très efficace, et il tomba lourdement. Vous pouvez imaginer comme j'étais joyeux et heureux, sachant que ma manière de m'entraîner n'avait pas été une erreur.

Et puis en 1960, un étranger qui était un karateka enthousiaste vint vers moi et me demanda que je lui frappe son estomac, dénudé. C'était un homme immense, il avait laissé les autres étudiants le frapper sans ressentir aucune peine, disait-il. Je ne voulais pas le blesser cependant, et lui fis envelopper deux ou trois coussins autour de son estomac. Ce que j'avais en tête, c'était de voir si mon coup pourrait traverser son estomac et ressortir dans son dos. Mon premier coup léger ne lui fit rien du tout, mais le second fut différent. « Il est passé à travers », s'exclama-t-il. Plus tard, il raconta qu'il avait dû aller aux toilettes de nombreuses fois cette nuit-là et affirma que désormais il « croirait n'importe quoi » de ce que je dirai.

Là où j'aimerais en venir, c'est que l'efficacité d'un coup ne peut être découverte simplement dans son apparence. Là réside une des difficultés de la pratique. ■

Shigeru EGAMI, *The Way of Karaté. Beyond Technique*, 1976 (Traduis de l'anglais)

一
空
手
道
は
礼
に
始
まり
礼
松
濤
翁
一
十
訓

OKINAGROIX !

Dimanche 6 juillet

A peine le stage spécial de Spa terminé, les juniors déposés à Metz, les kimonos sales échangés contre des propres, nous voilà dans le train direction la Bretagne.

Huit heures plus tard, le bateau nous emporte dans la houle et le vent vers une destination qui nous était jusque-là inconnue, l'île de Groix. Sur le quai, les Groisillons, de souche et d'adoption, sont là pour nous accueillir. Crêpes et cidre pour nous remettre daplomb et voilà commencé le stage breton !

Lundi 7 juillet

Jean-Pierre, notre hôte, îlien de longue date mais jeune karatéka de 70 ans, nous conduit au premier entraînement où nous retrouvons les croisés du karaté ; de la Bretagne à la Suisse en passant par la Normandie et Paris, seniors et juniors sont là avec ou sans famille, logeant en location, en chambre dhôte, au VVF ou à l'auberge de jeunesse. Certains ont pris de l'avance et déjà découvert l'île, loué les vélos indispensables pour se déplacer aisément et rapidement, d'autres comme nous arrivent tout juste et peinent à s'orienter.

Le premier entraînement débute, Jean-Louis annonce le thème de la semaine : les katas Tekki Shodan, Nidan et Sandan, ce qui veut dire kiba-dachi... C'est d'ailleurs ce par quoi nous commençons pour mettre le corps en « forme » : kiba-dachi - gyakuzuki.

11 heures : Alain, grand ordonnateur de nos vacances, nous communique les activités de la semaine qui englobent au choix des sorties touristiques sur l'île et sur le continent (cité Tabarly par exemple). et des



activités sportives : découverte de l'île à pieds ou en vélo, initiation à la plongée et baignade et bien entendu le karaté. Et puis les festivités ne sont pas oubliées : soirées barbecue et fruits de mer complètent le programme.

Nous commençons modestement par le sentier côtier qui nous permet d'avoir un premier aperçu de l'île, de ses paysages, de son climat, de ses maisons.

17 heures, retour à l'entraînement, en vélo.

Tel le commandant Cousteau, Yves est aux commandes et, après un échauffement dynamique, nous fait pratiquer yokogeri-kekomi (à partir de kiba-dachi...) : précision, équilibre, vitesse d'exécution, c'est le cocktail de la soirée.

Mardi 8 juillet

Jean-Louis reprend la barre, ce qu'il fera chaque matin ; nous approfondissons Tekki Shodan. Dès l'entraînement terminé, un groupe se forme et se dirige vers le Trou de l'Enfer pour un pique-nique et une

ballade le long d'une falaise vertigineuse ; les courageux, Elisabeth en tête, osent même la descente pour un petit bain dans la Baie des Curés, brrr..

A l'entraînement de l'après-midi, Jean-Pierre officie et tente de nous imprégner de bonnes sensations à travers Tekki Sandan. Le soir, la sensation qui domine est plutôt frisquette ! Même le barbecue auquel nous convient Dominique et Patrice aura du mal à nous réchauffer ; la température extérieure nous rappelle vite que nous sommes en Bretagne et non sur la Côte d'Azur. Mais le charme de l'île et la chaleur avec laquelle ses habitants nous reçoivent, pour la plupart jeunes pratiquants de karaté, opèrent. Nous nous sentons de plus en plus groisillons.

Mercredi 9 juillet

Après quelques katas pour digérer la soirée de la veille, le soleil nous incite au farniente sur la Plage des Grands Sables. Patrick aura tôt fait de nous réveiller de la sieste avec un entraînement axé sur Gedan Barai.

Suite page 10

Jeudi 10 juillet

Pas de chance ! Le rendez-vous des valeureux prévu à 5h sur la plage pour profiter du soleil levant n'aura pas lieu faute de soleil... Covoiturage au dojo pour échapper à la pluie et faire quelques katas. La journée se déroule lentement entre averses et beau temps. Nous en profitons pour visiter l'écomusée qui nous rappelle la grande et longue histoire de cette petite île.

L'entraînement de l'après-midi nous permet de profiter de la présence de Joël qui nous fait pratiquer empi avant de nous entraîner dans une longue soirée fruits de mer, un régal !

Vendredi 11 juillet

Derniers entraînements, déjà... Jean-Louis reprend la main pour la journée et arrive à tous nous faire pratiquer kumités et katas malgré la petite surface du dojo pour le nombre de participants, un exploit et beaucoup de plaisir !

Le séjour se termine comme il a commencé : balade sur les sentiers côtiers - on ne s'en lasse pas, les paysages sauvages nous manquent déjà - puis crêpes pour le dîner.

Samedi 12 juillet

Du monde sur le port pour saluer les départs, mer calme et furieuse envie de revenir...

Merci à tous ceux qui ont tenté l'expérience et rendez-vous en août prochain pour de nouvelles aventures groisillonnes !

Allez, encore quelques mots pour remercier toute l'équipe d'Alain Huet et de l'île de Groix pour nous avoir accueillis et offerts ces vacances.

Merci à nos gradés, Jean-Pierre Gerbaulet, Joël Lemaux, Yves Leroy, Patrick Mingui d'avoir contribué à

enrichir nos entraînements et bien sûr à Jean-Louis Véran d'avoir organisé et dirigé le stage.

*Entre concentration et décontraction,
Entre entraînements, vélo et rando,
Entre karaté, baignade et plongée,
Entre crêpes - cidre et fruits de mer -
vin blanc,
Entre sable blanc et chemins côtiers,
côtes sauvages et maisons cachées,
Entre apprentissage et échange,
Entre gradés et débutants,
Entre amis et famille,
La mer, le bon air et la bonne humeur
nous aurons accompagnés
tout au long de notre semaine
groisillonne.*

Retour aux fondamentaux, Kibadachi et Tekki, deux entraînements quotidiens et cinq jours n'auront pas été suffisants pour faire le tour de la question, et le tour de l'île ! ■

Ile de Groix, 05/07/08-12/07/08

Stéphanie DALBIN

Stage/séjour à Santa-Barbara

Historique du voyage en Californie. Ayant la chance d'avoir séjourné plusieurs fois chez Maître Ohshima, j'ai souhaité organiser en 2008 pour mes amis et juniors un séjour en Californie mêlant rencontres, karaté et loisirs. J'avais envie de partager ces moments forts avec eux et c'était par là-même l'excellente occasion de les remercier de m'accorder leur confiance et de s'entraîner avec moi. L'occasion rêvée aussi pour nous de passer là-bas un peu de temps et pratiquer avec Michel Asseraf, exilé en Floride, en l'invitant à diriger les entraînements.

Après discussion avec Me Ohshima et Michel, j'ai proposé d'organiser d'autres voyages et séjours de ce type pour FSK. Me Ohshima a donné son accord et Michel a insisté pour qu'il y ait un stage tous les ans.

A Vichy et au dernier stage des cadres, il a donc été officiellement décidé de rééditer et pérenniser ce stage/séjour en Californie.

Je tiens à souligner quelques raisons essentielles pour que ce stage perdure :

- Tout d'abord, nous avons la chance d'avoir le Maître de

notre école encore en vie et en bonne santé. Il va avoir 79 ans et n'est malheureusement pas éternel. C'est maintenant qu'il faut nous bouger pour profiter de sa présence et permettre aussi aux nouvelles générations de le rencontrer.

- Me Ohshima s'est déplacé toute sa vie pour transmettre son enseignement, c'est maintenant à nous de nous déplacer.

- Il faut faire vivre ce dojo central et faire perdurer notre école, que Me Ohshima soit là, ou pas là.

Je vous invite donc à vous inscrire nombreux pour les voyages à venir -pas de regrets pour ceux qui souhaitent s'inscrire dernièrement pour le deuxième séjour, qui s'est déroulé du 23 au 31 Mars, nous étions au complet depuis Décembre 2008.

Vous pouvez-et je vous conseille- de vous inscrire dès maintenant (j'ai déjà des inscriptions!) pour le prochain séjour 2010 (environ à la même période), le nombre de places étant limité à 30 personnes. ■

Michel REISS

(m.reiss@free.fr pour vous inscrire)



France Sh. Aon

