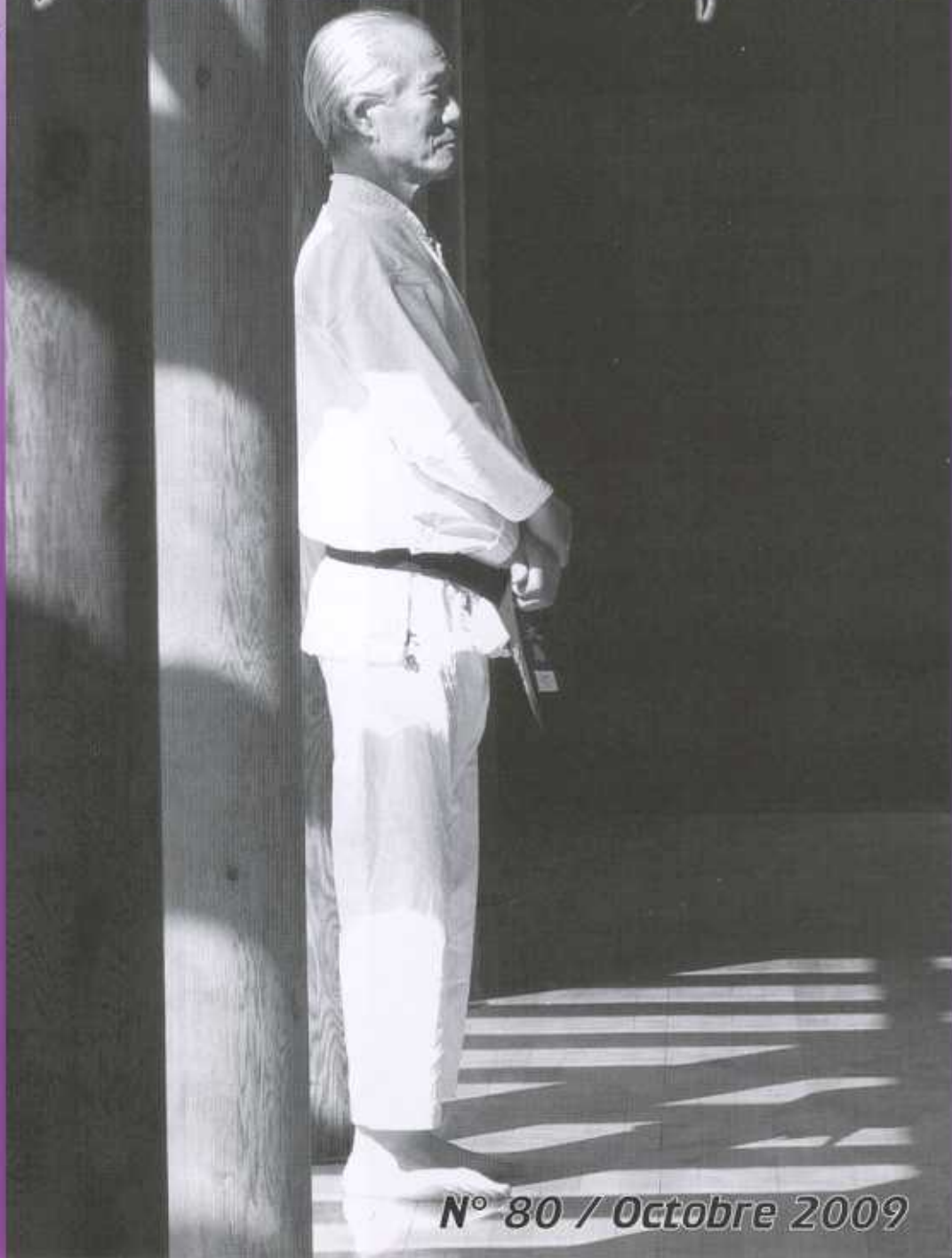


FSK
liaisons

France Shotokan



www.franceshotokan.com

N° 80 / Octobre 2009

SOMMAIRE

L'attitude	2
Conseils pour l'entraînement (deuxième partie)	3
Mon entraînement	9
Stage spécial des plus de 50 ans	10
Mais où est Dom ?	12
Dominique Obadia	12

France Shotokan



66 rue de Sèvres
75007 PARIS
01 45 66 07 71

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
fsk liaison@gmail.com

Shihan
Tsutomu OHSHIMA

L'attitude

Cette saison, j'ai pensé qu'il était bon de porter notre attention à « l'attitude ». Ce mot a la particularité de définir un état physique mais également un état mental. Dans notre pratique, il se trouve être un mot important et peut permettre d'accéder, lorsqu'on y fait attention, à un niveau de concentration bénéfique pour chacun.

Avoir une bonne attitude, c'est quoi ?

- Comprendre la véritable importance du salut. Sans partenaire, point de possibilité de progresser. L'attitude respectueuse doit être de mise.
- Insister sur la force du regard, qui doit être profond, sérieux et qui invite à l'échange qui va se dérouler avec le partenaire.
- Apprendre à se décontracter face à la menace en étant vigilant à sa respiration. Attirer son attention sur des épaules relâchées, sur un ventre fort et des appuis solides.
- Faire face avec courage. On se prépare, même si l'on sait que cela ne va pas être facile.
- Faire mieux à chaque fois. Ne jamais se satisfaire de quelques répétitions, aller toujours plus loin. Comme dit maître Ohshima « se polir sans cesse ».
- Travailler, notre meilleure mentalité au travers de nos entraînements, stages, cours.
- Reconnaître son niveau, éviter toute arrogance. A chacun son parcours, la route est longue, et l'on a toute notre vie pour y cheminer.
- Prendre conscience de l'environnement et de notre place dans cet ensemble. En fait, être autant que possible en harmonie avec ceux qui nous entourent.
- Être disponible, faire confiance en ses capacités à réagir d'une façon inconsciente.

Je laisse le soin à chacun de vous d'enrichir et de compléter cette liste.

Pour finir cet article quelques mots de maître Tsutomu Ohshima.

« Quand on s'entraîne plusieurs années et qu'on arrive au passage de grade, il faut se dire : « voilà l'entraînement où je fais le mieux possible ». Dans ce cas, il faut se sentir très fort mais calme et humble en même temps. Il faut être courageux mais pas sauvage, tranquille mais avec l'esprit clair et éveillé, le corps détendu et l'esprit déterminé. Quelqu'un qui se met en place devant moi dans cet état précis, je peux tout de suite dire qu'il est prêt et il ne fait jamais d'erreurs ».

Ne pensez pas que cela soit difficile d'avoir une bonne attitude, il suffit, en résumant les paroles de maître Ohshima, d'être calme, humble, courageux, tranquille, éveillé, déterminé. ■

Yves Leroy

Photo couverture : Maître Ohshima dans son dojo, photo Yves Leroy

Conseils pour la pratique du karaté (deuxième partie)

Ces conseils sont la synthèse de 49 années de pratique du karaté Shotokan au cours desquelles j'ai bénéficié de l'enseignement direct de Maître Ohshima, et, dans un passé déjà lointain, de Maître Harada.

Comme dans toute discipline, il existe plusieurs façons de pratiquer et d'enseigner. Pour ma part, j'en distingue trois :

- La méthode sportive, qui privilégie l'efficacité en compétition, sinon en combat réel.
- La méthode traditionnelle, qui met l'accent sur le contenu académique de la pratique et des techniques proposées par l'Ecole concernée.
- La voie des arts martiaux, ancrée elle aussi dans la tradition mais impliquant par ailleurs une recherche personnelle de longue durée, tant philosophique que technique.

Le choix entre ces approches est dicté par la finalité de la pratique : sport de combat, mode d'expression culturelle ou choix de vie.

A l'origine, ces questions ne se posaient pas car la finalité était le combat à mort, dans le cadre de guerres notamment. La pratique en temps de paix, dans un contexte occidental moderne, permet ces distinctions et amène à s'interroger sur la « bonne pratique ».

Il est illusoire de rechercher une réponse unique à cette question.

Le choix d'un style d'entraînement est souvent motivé par le hasard (j'ai rencontré Maître Ohshima parce que le club AFAM avait le plus grand encart publicitaire dans l'annuaire en 1960...). Ce choix évolue au cours du temps avec les aspirations du pratiquant, au fur et à mesure que sa motivation devient plus consciente, et qu'elle se modifie avec l'âge.

Les motivations de la pratique

Sans motivation, pas de pratique.

Pendant les premières années d'entraînement, les motivations sont assez élémentaires, personnelles, voire égoïstes (*pouvoir casser la figure de ses copains pour ne pas être considéré comme faible...*).

Pour les plus jeunes, il s'agit de mettre de l'ordre dans certaines tendances du caractère, telles que l'excès de timidité et/ou d'agressivité, de rechercher des solutions à l'insécurité physique et morale, en se confrontant sans trop de risques à une réalité dure et violente.

Le karaté est bien adapté à cette remise en ordre.

Ensuite apparaissent des motivations plus positives et constructives, bien que toujours teintées d'égoïsme : victoire sur soi-même et sur les autres, plaisir de la pratique à travers le mouvement juste, échanges de plus en plus riches.

Au cours de ces deux phases se développe une qualité essentielle, indissociable de l'exercice de tout art : l'honnêteté avec soi-même.

Elle permet de venir à bout de l'auto-indulgence qui nous gangrène tous, et d'adopter vis-à-vis des autres une attitude plus altruiste, un comportement plus responsable.

On découvre aussi la puissance de l'esprit, notamment inconscient, les limites de la logique cartésienne, et l'existence probable d'une réalité « non dualiste ».

On est alors bien loin de la bagarre de rue, et même de la compétition sportive.

A long terme, le plaisir qu'on éprouve à s'entraîner constitue la principale motivation. Avec, pour certains, le besoin d'enseigner.

Technique et finalité, corps et esprit

Personne n'est obligé de s'entraîner. C'est un choix personnel de chaque instant.

Cela commence avant de partir pour le dojo. Bien souvent, la volonté doit faire violence au corps fatigué par une journée de travail. Mais, après l'entraînement, une sensation de bien-être et de satisfaction l'emporte le plus souvent, constituant alors une puissante motivation pour l'entraînement suivant.

Schématiquement, on pourrait dire que la finalité c'est le fond, et la technique la forme.

La finalité de la pratique serait alors portée par l'esprit, et la technique par le corps.

En fait, les deux sont indissociables, car le corps et l'esprit forment un tout.

La pratique du *mokuso*, juste avant le salut, est un instant privilégié pendant lequel les tensions du corps s'apaisent et l'esprit se pose. Pour le pratiquant aguerri, corps et esprit fusionnent.

Les autres deviennent alors perceptibles et la finalité de l'entraînement à venir se précise.

Le salut est exécuté dans sa forme la plus parfaite possible pour exprimer son respect aux autres pratiquants, au premier rang desquels l'enseignant. Parfois, on salue aussi le portrait du fondateur du karaté moderne, Maître Gichin Funakoshi. Au-delà du respect, le salut exprime aussi la connivence avec les autres participants pour ce qui va suivre...

Il est primordial de conserver cette attitude tout au long de la pratique, à la fois pour en bénéficier pleinement et pour la partager avec les autres. Elle garantira la qualité des échanges et la sécurité des personnes.

La pratique du karaté est source d'équilibre, tant physique que psychique.

L'esprit se modèlera avec le temps. En revanche, le corps est à prendre en charge au plus tôt, notamment à l'aide des exercices suivants.

» Suite page 4

Exercices complémentaires à l'échauffement traditionnel en karaté

L'échauffement traditionnel est bien connu des karatékas. Son importance est capitale pour préparer le corps à l'entraînement et le préserver aussi bien des claquages que des accidents. Je ne m'y attarderai pas. Je me contenterai de recommander une exécution douce, surtout des mouvements du cou et de tout ce qui touche à la colonne vertébrale.

En revanche, je donnerai quelques indications sur une gymnastique que je conseille d'effectuer après l'échauffement proprement dit, en totalité ou partiellement suivant le niveau des pratiquants, le temps dont on dispose et l'ambiance du jour.

Ces exercices ne se substituent pas à l'échauffement traditionnel, ils le complètent.

Ils sont destinés à mettre en place certaines parties du corps particulièrement sollicitées dans la pratique du karaté, en harmonie avec la respiration et la concentration.

Leur but est de *sculpter* la forme particulière de corps la mieux adaptée à cette pratique, préparant ainsi chaque partie à exécuter le projet d'entraînement sans que celui-ci soit perturbé par des défauts de posture ou limité par des insuffisances physiques.

Certains de ces exercices contribuent à rassembler le corps et l'esprit, et à connecter cette entité unifiée avec le sol chaque fois que cela est nécessaire, en position statique ou lors de phases dynamiques.

La liste de ces exercices n'est pas exhaustive. Elle peut être modifiée et complétée, et je ne me priverai pas de le faire à l'occasion.

Ces exercices se font pour la plupart seul, les pratiquants placés en cercle ou alignés.

Ils peuvent durer quelques minutes ou occuper une partie importante de l'entraînement.

Ce qui suit s'adresse à des pratiquants de karaté Shotokan, connaissant sa terminologie en japonais sur laquelle je ne reviendrai pas.

1. Exercices musculaires

a/ Abdominaux : assis sur la pointe des fesses, l'esprit centré sur le *tanden (hara)*, regrouper le corps sans effort jusqu'à toucher les genoux avec le front puis le laisser retomber doucement en contrôlant avec la respiration. Le *tanden* sert de charnière au mouvement et lui donne l'énergie nécessaire. Recommencer une vingtaine de fois en ayant l'impression que le haut et le bas du corps s'articulent librement autour du ventre comme autour d'une boule d'énergie.

b/ Dorsaux : étendre les bras loin devant soi, puis les ramener en *hiki-te* sans sortir les omoplates. Serrer les poings et garder les bras bien serrés contre le corps. Respirer au rythme de l'exercice. Recommencer 10 fois.

Même mouvement avec le buste parallèle au sol, en commençant avec les bras vers le sol et en les remontant en *hiki-te*. Recommencer 10 à 20 fois en respirant bien.

Ces 2 exercices peuvent s'effectuer avec des haltères de 2 à 5 kg.

c/ Cuisses : faire une centaine de flexions plus ou moins profondes suivant l'envie du moment, buste et tête droits, pieds parallèles, les 2 genoux pointés vers le sol en un même point situé à 1,50 m devant soi.

Recommencer l'exercice en ouvrant les pieds à 90 degrés et en écartant les genoux vers l'extérieur, fesses bien serrées.

2. Exercice de relaxation et d'assouplissement

Bien que l'échauffement traditionnel comporte des exercices d'assouplissement, celui-ci est recommandé aux pratiquants ayant atteint un certain âge. Il peut même, dans certains cas, se substituer à tous les autres.

S'asseoir en *seiza*, genoux écartés. Tendre les bras loin devant soit en inspirant, puis expirer en descendant le buste vers l'avant, sans soulever les fesses, jusqu'à ce que le front touche le sol, les bras restant étendus mais décontractés, paumes des mains vers le haut, coudes au sol. Rester allongé jusqu'à la fin de l'expiration, puis remonter lentement en inspirant, bras pendants le long du corps.

Expirer à nouveau en descendant, les mains glissant sur le sol le plus loin possible, en relâchant tous les muscles du corps.

A chaque descente du buste, faire varier l'écartement des genoux, depuis un espace nul jusqu'à l'espace le plus grand permis par la souplesse des hanches.

Recommencer une dizaine de fois lentement.

Effectuer parfois l'exercice à deux, un partenaire étant allongé sur le dos du pratiquant et l'aidant à étirer sa colonne vertébrale, sans l'écraser, respirations synchrones.

3. Mise en place des jambes et des hanches

a/ Heisoku-dachi :

C'est la position debout, pieds joints. Rien de plus simple ni ne plus naturel en apparence. Il importe néanmoins :

- d'avoir le menton rentré, le regard droit, et les bras décontractés, pendant librement le long du corps
- de s'assurer que la tête est exactement à l'aplomb de la colonne vertébrale,
- de sentir sa colonne vertébrale bien droite et comme posée sur les hanches, et en même temps avoir l'impression d'être suspendu par un « crochet » placé au sommet du crâne.

Les genoux sont déverrouillés et pointent vers le sol, en un point situé à environ 1,50 mètre devant soi. Sentir alors le *tanden* comme « posé devant soi » et pesant de tout le poids du corps sur les talons par l'intermédiaire des genoux. Les pieds sont posés bien à plat sur le sol, comme des « pieds de chameau » (dixit Daniel Chemla), sans contraction des orteils. Les talons supportent le corps et transmettent son poids dans le sol (stabilité) tout en recevant de celui-ci son appui (énergie). Bien réaliser que le poids du corps humain le plus léger est objectivement important. Essayer pour cela de déplacer une caisse de 50 kg d'une main...

Pourtant, « suspendu » à son crochet virtuel, le corps pourra se déplacer rapidement.

La sensation d'être à la fois suspendu, donc léger, et posé, donc lourd, conditionne la stabilité et le déplacement. C'est l'un des paradoxes du karaté.

Dans la position *heisoku-dachi*, fléchir plus ou moins les genoux pour ressentir la réalité du paradoxe. Et prendre conscience du fait que le sol est source d'énergie.

b/ Nekoashi-dachi :

Faire le même exercice sur un seul pied, en soulevant légèrement l'autre. C'est la position *Nekoashi-dachi* que l'on retrouve dans de nombreux katas.

Passer sur un seul pied ne doit rien modifier à l'équilibre du corps.

Changer de pied d'appui à volonté pour sentir qu'on peut être parfaitement stable et à l'aise sur un seul pied, ce qui est important au karaté où l'on passe une grande partie du temps ainsi : déplacements, coups de pied, prises de garde (*Gankaku*).

En gardant le buste droit, faire tous les coups de pied sur place, bras relâchés, en sentant comment l'équilibre statique du corps se réalise autour du *tanden* sans que le poids du corps sur le sol diminue à aucun moment.

Sans bouger le pied d'appui, prendre successivement les positions suivantes puis revenir en *heisoku-dachi* : **kokutsu** (jambe arrière), **zenkutsu** (jambe avant, puis jambe arrière). Garder le buste droit et le regard tourné vers l'adversaire virtuel, les hanches glissant librement, comme sur un rail, sans monter ni descendre.

Essayer de retrouver le naturel de ces positions en les « réinventant » et en se les appropriant plutôt qu'en « copiant » les positions enseignées par le professeur.

c/ Hachiji-dachi (sizen-tai) :

Cette position se prend à partir de *heisoku-dachi*, en écartant les pieds à la largeur des hanches en les gardant parallèles. Dans cette position, refaire tous les exercices décrits en a/ et b/ en ayant la sensation de s'appuyer non pas sur un des deux pieds mais sur un « pied virtuel » situé entre les 2 pieds, à l'aplomb du *tanden*.

Passer ensuite en **kiba-dachi** en écartant encore les pieds et en pliant les genoux. Dans cette position, sentir le *tanden* posé au sol, exactement sur le « pied virtuel » évoqué plus haut, les genoux pointant à environ 1,50 mètre devant soi. Retrouver la sensation d'être à la fois suspendu donc léger, et planté au sol donc inébranlable.

Pratiquer alors les 11° et 12° mouvements de *tekki shodan* (balayage intérieur avec une jambe), sans bouger latéralement ni le buste, ni les hanches.

L'impression d'être suspendu par la tête et posé sur un pied central est à travailler systématiquement en commençant assez haut, pieds peu écartés, puis en descendant petit à petit.

Toujours en *kiba-dachi*, travailler la sensation de légèreté de la façon suivante :

- fixer un point droit devant soi
- imaginer un point derrière soi et le visualiser « dans sa tête »
- pivoter instantanément de 180° autour de l'axe de la colonne vertébrale, sans sauter, pour se retrouver en *kiba-dachi* face à ce point imaginaire
- recommencer dans l'autre sens, et ainsi de suite une dizaine de fois.

C'est cette sensation d'enracinement dans le sol et de légèreté qu'il est recommandé de reproduire dans les longues séances de *kiba-dachi* des stages spéciaux.

d/ Hangetsu-dachi :

A partir de *kiba-dachi*, tourner les hanches de 90° vers la gauche sans bouger le pied gauche. Le pied droit tourne de 90° et se retrouve perpendiculaire au pied gauche. La position de la jambe gauche est celle de *kiba-dachi*, et celle de la droite est voisine de celle d'une jambe arrière de *zenkutsu*.

L'axe de la rotation passe par le sommet du crâne, la colonne vertébrale et le point situé au sol entre les deux pieds, sur lequel le corps continue de peser virtuellement.

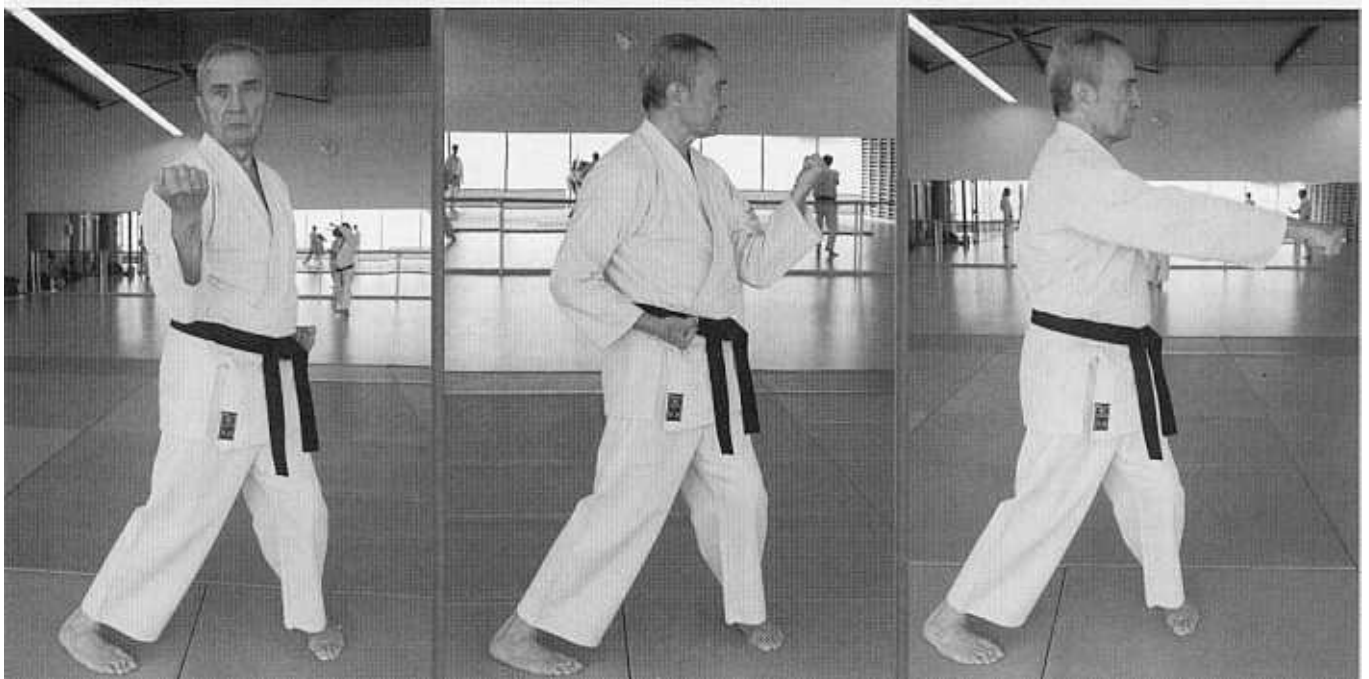
Le regard précède le mouvement et se trouve dirigé vers la gauche, dans l'axe des pieds, tandis que les épaules sont perpendiculaires à cet axe. Dans le mouvement, arrondir le dos et amener les bras tendus, mains jointes, dans la direction du regard. Plier alors les bras à 90°, coudes ramenés vers le *tanden*, mains à hauteur d'épaules.

En fermant le poing gauche en position de *ude-uke*, et en ramenant le poing droit à la hanche droite en *hiki-te*, on se retrouve en *hangetsu-dachi*, dans la position du premier mouvement du kata *Hangetsu*.

Pivoter alors de 180° sur la droite pour adopter une position symétrique qui n'est autre que celle du troisième mouvement de *Hangetsu*.

Pratiqué avec les bras tendus, ou repliés en position de *ude-uke*, cet exercice répété plusieurs fois de chaque côté constitue à la fois un assouplissement des hanches et un travail de recherche sur une position souvent mal comprise des pratiquants malgré son caractère extrêmement puissant et naturel.

Suite page 6



Il est intéressant de noter que cette position de jambes et de hanches se retrouve sous une autre forme dans d'autres katas comme *Bassaï* ou *Kwanku*.

Ainsi, à partir du premier mouvement de *Hangetsu*, bras gauche en *ude-uke* et tête vers la gauche, il suffit de faire pivoter la tête de 90° vers la droite et d'exécuter *ude-uke* avec le bras droit, dans l'axe du regard, sans bouger les jambes ni les hanches, pour se retrouver dans la position du 11^e mouvement de *Bassaï* ou du 7^e mouvement de *Kwanku*. La position symétrique correspond au 13^e mouvement de *Bassaï* et au 9^e mouvement de *Kwanku*.

On peut prétendre que l'axe des pieds n'est pas exactement le même dans *Hangetsu* et dans *Bassaï* ou *Kwanku*. Néanmoins, la sensation des jambes et des hanches, et la grande stabilité de ces positions sont identiques.

Associées à la respiration, ces prises de position et le passage de l'une à l'autre en un temps très bref constituent un excellent exercice de coordination entre les principaux muscles sollicités, notamment les adducteurs et les dorsaux, ainsi qu'avec le regard et la concentration. Cet exercice permet d'acquérir une grande stabilité et de prendre conscience du rôle moteur du *tanden* dans la plupart des mouvements.

A partir de *hangetsu-dachi*, la position de *fudo-dachi* se prend en ouvrant un peu les genoux et en pliant la jambe arrière.

Elle permet de se déplacer plus librement.

4. Mise en place des bras, des épaules et des dorsaux

a/ Décontraction des bras et des épaules (pendule) :

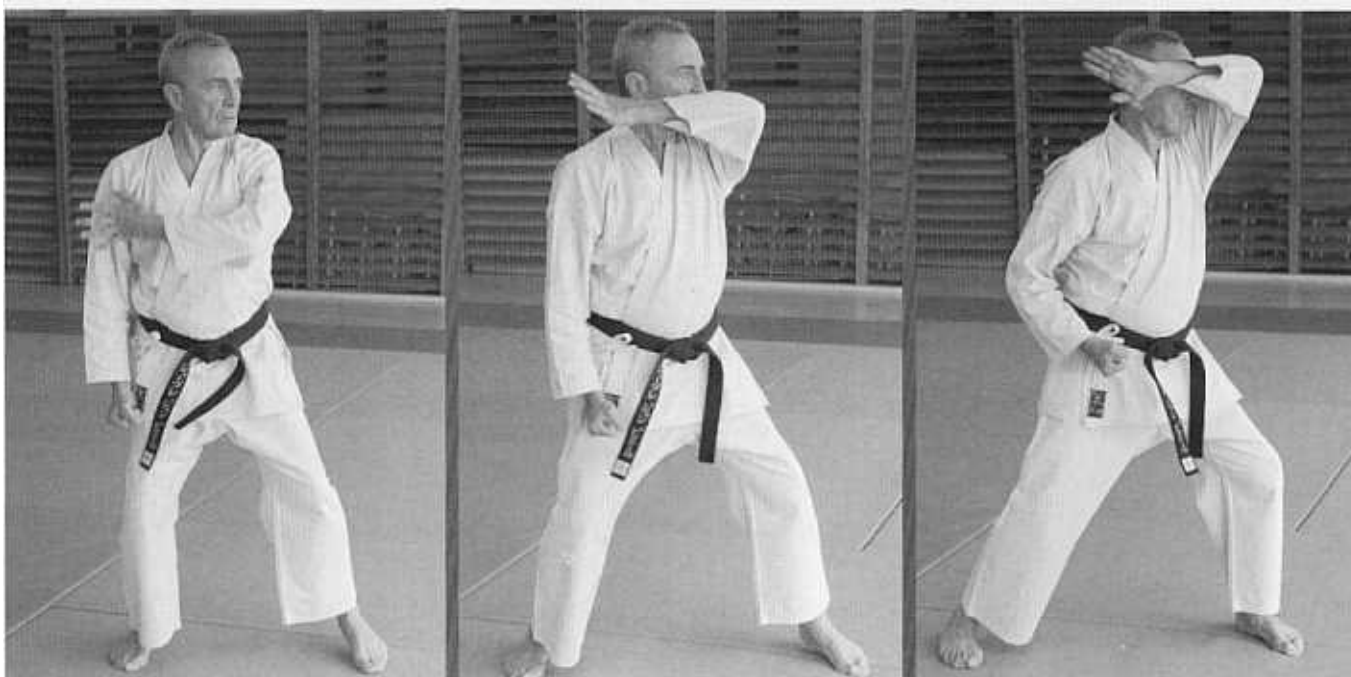
Se mettre dans l'une des positions de jambes décrites précédemment, par exemple *Hachiji-dachi*, et monter les bras latéralement à l'horizontal dans le plan du buste, sans aucun effort, épaules basses, en étendant les doigts aussi loin que possible de chaque côté. Tenir ainsi quelques secondes en inspirant puis en expirant « par le bout des doigts ». Après une inspiration, laisser retomber instantanément les deux bras en expirant, dans un mouvement pendulaire naturel.

Recommencer une dizaine de fois en insistant sur l'extension des doigts en position horizontale, et sur la décontraction des bras et des épaules lors du relâchement.

b/ Préparation à *age-uke* (grands cercles latéraux dans le plan du corps) :

Bras pendants, doigts étendus vers le sol, effectuer deux grands cercles en passant les deux bras tendus devant soi dans le plan du buste et en inspirant. Passer par la verticale, doigts tendus vers le plafond, avant de redescendre de chaque côté en expirant. Essayer de comprendre pourquoi ce mouvement prépare à *jodan age-uke*.

Recommencer une dizaine de fois, en se concentrant sur la respiration, le *tanden* et l'extrémité des doigts, les bras et les épaules totalement décontractés.



c/ Préparation à tsuki (cercles vers l'avant, perpendiculairement au corps) :

En partant de la même position que précédemment, monter les bras jusqu'à la verticale en inspirant, avec l'impression de « toucher le plafond » du bout des doigts. Effectuer ensuite des quarts de cercles et tendre les bras le plus loin possible devant soi en expirant. S'arrêter lorsque les bras sont à l'horizontale, parallèles entre eux à hauteur d'épaule. Dans cette position, les bras sont tendus mais souples et les épaules sont totalement décontractées.

En pointant les doigts vers le centre du corps (et non face à l'épaule), on obtient la forme de bras, d'épaules et de dorsaux de *nukite* puisque les doigts sont tendus.

La position de *tsuki* s'obtient en fermant le poing comme indiqué en e/ ci-dessous.

La position de *hiki-te* s'obtient en ramenant le poing à la hanche sans rien changer à la forme de l'épaule et du dorsal, et en ayant la sensation que le poing « s'incruste dans la hanche » de façon à faire partie du *tanden*.

En *hachiji-dachi* ou en *kiba-dachi*, faire ensuite devant soi une série d'une dizaine de *tsuki* ou de *nukite*, sans partenaire puis avec partenaire pour tester l'efficacité d'un bras ainsi décontracté et positionné. En pointant les genoux vers le sol, sentir que le poids du *tanden* appuyé sur le sol confère son énergie au coup perforant, comme dans *Bassaï*. En contractant les fesses et en remontant légèrement le *tanden* à chaque mouvement, sentir que la poussée sur le sol confère aussi une part d'énergie au coup, comme dans *Kwanku*.

Variante : croiser les doigts des mains devant la poitrine, et « nager le crawl » avec les coudes, alternativement droite et gauche, en cercles perpendiculaires au corps. On retrouve la même sensation et les omoplates se mettent en place naturellement.

d/ Préparation à chudan ude-uke(ou barai) et shuto-uke (ou barai) :

A mi-chemin entre les positions de *tsuki* et de *hiki-te*, le bras passe par une position où il est plié à 90°, le coude ramené vers le centre du corps, la main à hauteur d'épaule. Si le dos et les épaules sont restés en place, arrondis sans contraction particulière, coude pointé vers le sol, cette position est celle du bras de *ude-uke* ou de *shuto-uke*.

Il est intéressant de tester la solidité structurelle de cette position décontractée en faisant pousser latéralement sur l'avant bras par un partenaire.

e/ Préparation des « outils » (poing, nukite, shuto, teisho, ipponken, pied) :

Bras étendus vers l'avant coudes orientés vers le bas, comme dans la préparation à *tsuki*, ouvrir les mains en écartant tous les doigts au maximum comme pour les plier en sens inverse du sens naturel. L'esprit et la respiration sont focalisés successivement sur la paume de chaque main, qui se trouve dans le prolongement du bras, puis sur les 2 paumes à la fois.

. Suite page 8

Les bras et les épaules sont complètement relâchés, et la tension est située exclusivement dans la paume. On dit parfois que la respiration « s'écoule par la paume ». On doit ressentir une grande force au creux de la main...

Fermer alors la main en commençant par le petit doigt (auriculaire) et former un poing serré, dont le point d'impact potentiel (« outil ») est exactement dans l'axe du bras, et peu importe que les *kentos* soient ou non dans cet axe (sauf si on frappe avec eux...).

Ce poing est serré comme une pierre et il est impossible de l'ouvrir. Pour cela, l'avant-bras se contracte nécessairement, mais il ne doit pas se durcir et doit rester souple. De même, bien que le muscle de l'épaule qui soutient le bras en position horizontale soit en principe sollicité, l'épaule reste basse et décontractée. Faire travailler un muscle sans qu'il se durcisse est l'un des paradoxes du karaté...

Inspirer en ouvrant la main lentement et expirer en la refermant très fort. Faire l'exercice 20 fois de chaque côté.

Recommencer en modifiant peu à peu la forme du poing : *kentos* dans l'axe, *ipponken*, puis ouvrir partiellement la main en *nukite* (majeur puis index), puis totalement en *shuto* ou *teisho* (on retrouve en *teisho* la sensation initiale de la paume). Dans chaque position faire en sorte que l'esprit et le souffle initialement présents au creux de la main soient transmis à « l'outil » choisi.

Essayer d'appliquer le même principe à la mise en forme des coudes, du pied de *Mae-geri* dans ses différentes formes (orteils relevés, talon), de *Mawashi-geri* (orteils relevés, orteils regroupés, dessus du pied), et de celui de *Yoko-geri* (tranchant du pied, talon) : la jambe est décontractée pendant tout le mouvement, et au moment de l'impact, l'esprit et le souffle sont dans la partie qui touche l'adversaire (« l'outil »).

f/ Kiba-dachi face à face :

En petit *kiba-dachi*, poser l'index sur le plexus du partenaire (*nukite*) en connectant les talons, le *tanden* et le bout du doigt avec le sol. Descendre suffit à déstabiliser le partenaire. Celui-ci est dans la même position, bras ballants. Il résiste de la même manière, et peut éventuellement faire reculer celui qui « l'attaque ».

Une variante consiste à poser les paumes des deux mains sur la poitrine du partenaire, bras pliés en *hiki-te*, coudes soutenus par les paumes du partenaire.

Descendre en *kiba-dachi* et étendre les bras sans remonter les coudes, en s'appuyant sur les hanches et les talons mais sans pousser, ni avec les bras ni avec les épaules. Mettre dans les paumes la même sensation que celle décrite en e/.

Le partenaire est dans la même position et résiste de la même manière, ses paumes de main soutenant toujours vos coudes, avec également la même sensation.

Celui des deux qui prend l'avantage avance droit devant en *kiba-dachi*, en bougeant un pied après l'autre. Cette position apparemment anti naturelle permet de déplacer le partenaire.

5. Respiration

En complément de la respiration effectuée à la fin de l'échauffement, exécuter tous les exercices ci-dessus en coordination avec la respiration abdominale.

En principe, la préparation se fait en inspirant et l'action en expirant.

Il convient de s'approprier cette coordination jusqu'à ce qu'elle devienne automatique.

Travailler par ailleurs la respiration abdominale ou complète (ventre, côtes, haut des poumons) seule, comme un exercice de pure concentration.

La respiration abdominale est utilisée en combat. Elle doit être invisible de l'extérieur.

On pourrait écrire un livre entier sur la respiration... ■

Jean-Pierre Gerbaulet

Mon entraînement

D'abord quelques chiffres : j'ai 64 ans, 53 années de pratique des arts martiaux, incluant 35 années de pratique avec M^e Ohshima. J'ai également pratiqué la compétition à haut niveau pendant 18 ans.

J'ai pu constater qu'à partir de 35 ans, indépendamment du niveau acquis, il m'a été de plus en plus difficile de « récupérer ».

Cela m'amène à vous proposer ces conseils. Si vous avez un âge inférieur à 35 ans et atteint le rang de *Sandan*, vous devez normalement être au « sommet » de votre technique (bien sûr tout est perfectible). Il vous reste cependant à cet âge une très bonne capacité physique. Mais vous devez absolument de la préserver, et commencer à inverser vos entraînements, en y incluant relâchement et souplesse.



© France Shotokan

En revanche, si à 40 ans ou plus vous n'avez pas atteint le *Shodan* ou le *Nidan*, ce n'est pas important. Il vous faut résolument regarder de l'autre côté du miroir en suivant plus le *Do* qu'un entraînement physique. Cherchez l'efficacité dans le relâchement, vous préserverez ainsi votre santé pour les 40 années à venir.

Cependant, je dois vous avouer que depuis ma « trilogie des 20 ans », il m'est plus difficile de m'entraîner quotidiennement, d'enseigner 3 à 4 fois par semaine au club et de participer aux stages en tous genres. Ceci pour diverses raisons :

- 1) Le physique : la haute compétition m'a laissée des séquelles irréversibles.
- 2) La famille : on se doit de passer un peu plus de temps avec ses proches, la vie sur cette terre est si courte !
- 3) Le mental : l'esprit se rappelle sans cesse les « vieilles » blessures, les obligations. On trouve toujours un tas de bonnes et fausses raisons pour reporter à une autre fois l'entraînement. Heureusement, je garde à l'esprit une phrase que M^e Ohshima nous rappelait souvent :

« Nous sommes passés « Maîtres » dans l'art de nous ménager ».

Aucun d'entre nous ne deviendra jamais un « Maître », même en y consacrant toute sa vie. Alors soyons humbles, lucides, et pratiquons avec rigueur et honnêteté. Mobilisons notre corps et notre esprit afin de pouvoir franchir les différentes étapes de notre propre progression, sous peine de nous leurrer et de perdre notre temps. Ne gâchons pas cette chance unique qui nous a été donnée de croiser à un moment de notre vie la « route » de M^e Ohshima. Grâce à une pratique régulière de son karaté, nous pouvons nous regarder intérieurement avec honnêteté, retrouver le côté naturel de la respiration, et ce qui était inné à l'origine : l'instinct.

L'enseignement de M^e Ohshima et des seniors désormais chargés de le transmettre, nous permettra d'accéder aux messages « non dits » des nombreux Maîtres qui ont élaborés les techniques du karaté. A nous de les percevoir et de les décrypter pour en saisir l'essentiel. La respiration est primordiale pour la sérénité, la décontraction, la clairvoyance et pour une mise en action rapide. Sans tout cela *Irimi* n'est pas possible et peu pourront s'approcher du cercle très fermé des « Maîtres ».

Si certaines activités d'arts de combat peuvent et doivent être étudiées, elles le seront en parallèle, sans altérer l'entraînement dédié à notre engagement moral. Ces acquisitions techniques supplémentaires serviront à élargir et compléter nos connaissances. Si cependant on doit faire un choix, voici un précepte de M^o Funakoshi :

« La suppression d'une faiblesse est plus importante que l'acquisition de forces supplémentaires. »

Jean-Paul Ducros, Yodan de Maître Ohshima, leader du dojo d'Orléans depuis 1974

Stage spécial des plus de 50 ans



Daniel Chernia avec Dominique Obadia

Il y a quatre ans, lors de notre réunion du stage des cadres, nous avons décidé de créer un stage spécial pour les plus de 50 ans. Jean Louis Véran m'a demandé si je voulais prendre la responsabilité et la direction de ce stage. J'ai accepté, car c'est une idée que plusieurs anciens avaient en tête depuis quelque temps. En effet, nous avons réalisé que les stages spéciaux, tels qu'on les pratiquait, n'avaient plus aucun intérêt pour bon nombre de seniors. Il faut bien se rendre compte que les stages spéciaux ont été conçus, à l'origine, pour des pratiquants jeunes. Ils se déroulaient sur une semaine et comportaient un entraînement intensif, répétitif et long afin que chacun puisse tester ses propres limites et acquérir, par la répétition des mouvements et grâce à la fatigue, une meilleure technique.

On pourrait d'ailleurs se poser la question sur l'efficacité réelle d'un tel entraînement, mais c'est un autre débat. L'organisation de ce stage spécial pour seniors posait un autre problème : celui de l'inexistence jusqu'alors d'un d'entraînement de ce genre. En effet, à ma connaissance, il n'y a pas eu d'expérience similaire tentée avant nous. Et des groupes de pratiquants aussi importants âgés de plus de 50 ans continuant à s'entraîner, je n'en connais pas beaucoup... De plus, certains pratiquants, dont moi-même, sont plus proches de 70 ans que de la cinquantaine, ont de quarante à cinquante années de pratique et – ce qui n'arrange rien – ont de nombreuses douleurs en tout genre.

Malgré toutes ces difficultés, nous avons donc organisé notre premier stage spécial pour anciens il y a trois ans. Et après trois stages successifs, on peut désormais avoir une idée assez précise du travail à effectuer lors de ces entraînements.

Ce qui est assez amusant et très intéressant, c'est qu'à travers ces stages, j'ai réalisé qu'un certain nombre de nos entraînements ne sont pas bons. Et je crois que certains participants ont fait un constat identique. En conclusion, je pense que ce type de travail devrait commencer beaucoup plus tôt dans l'entraînement, pour ne pas dire dès le début.

J'ai classé les points importants de notre entraînement en quatre principes et axes de travail.

1/ Terminer le stage en meilleure santé et en meilleure forme que quand on est arrivé. Cela peut paraître idiot, mais c'est très important. Car cela nous oblige à nous contrôler et à faire fonctionner notre corps d'une manière naturelle. Les articulations doivent fonctionner dans le bon sens et ne pas subir de contraintes inutiles, ce qui implique de travailler ses positions d'une manière naturelle avec une bonne orientation des chevilles, de la hanche et des genoux. Si, à la fin d'un entraînement, on ressent des douleurs dans certaines articulations ou le dos, c'est que les positions que l'on a gardées pendant l'entraînement ne sont pas bonnes. Dans ce cas, il faut les rectifier en travaillant devant une glace ou en demandant à un ancien de venir vous corriger, à condition que ce senior ait bien compris le mouvement en question.

2/ Abandonner définitivement toute notion de force telle que nous l'avons travaillée et ressentie pendant de nombreuses années. Il faut arriver à axer son entraînement autour de quatre principes. La véritable force est la force mentale. La

vitesse s'acquiert grâce à la concentration et à l'anticipation. Enfin, la vraie efficacité ne peut reposer que sur la précision et le relâchement total permettant une parfaite connexion au sol.

3/ La maîtrise parfaite de la technique. On ne peut rien exprimer si la technique n'est pas parfaitement maîtrisée. Il faut atteindre un niveau qui permette au corps de s'exprimer librement, en n'étant plus dirigé que par le mental. Pour arriver à cela, il ne faut pas que nous pensions à notre position, à l'orientation de notre pied ou de notre hanche, à la position de notre coude, ou à la position de notre tête. Si tous ces éléments techniques sont assimilés, le corps peut commencer à se relâcher et on peut alors travailler l'élément essentiel : l'esprit.

4/ Quatrième et dernier principe qui, à mes yeux, est le plus important : **l'esprit**. Si le corps doit être relâché, l'esprit, lui, doit être concentré au maximum. Il faut être en permanence « dans » l'adversaire. On doit se mouler sur lui, « être lui », afin d'anticiper chacune de ses intentions, ce qui permet d'acquérir la vraie vitesse et d'avoir toujours un temps d'avance sur lui. Pour cela, il ne faut pas se laisser déborder par ses émotions. On doit arriver, grâce à l'entraînement, à les gommer complètement.

Ces quatre principes que nous travaillons lors du stage particulier des seniors sont des principes que l'on devrait travailler depuis longtemps dans tous les stages.

La quantité n'est pas synonyme de qualité : quel est l'intérêt de faire mille *mae-gueri* si les coups de pied sont faux ? A quoi sert d'effectuer mille *gedan-barai* si le coude est à l'extérieur et l'épaule trop haute ? Il ne doit y avoir aucune concession sur l'exactitude des positions. C'est ce que nous essayons de travailler lors de notre stage spécial, mais c'est aussi ce que tout le monde devrait travailler. La qualité des positions ne signifie pas forcément avoir une position très basse : on peut être parfaitement connecté au sol tout en étant debout. J'oblige, durant le stage, à pratiquer les *Tekki* en commençant debout tout en conservant, par contre, un parfait alignement des pieds, des hanches et des épaules. Il faut ensuite se concentrer sur le relâchement total du haut du corps et une exécution parfaite des mouvements de bras, le tout exécuté lentement. On commence ensuite à descendre sur la position *Kibadachi*, mais en gardant les mêmes sensations. Dès que cela redevient incorrect, on revient à la position debout et l'on recommence. J'ai été surpris du résultat obtenu avec ce type de travail et des progrès constatés chez des pratiquants qui effectuaient au départ de très mauvais *Tekki*. Je suis convaincu que ce type de travail peut être appliqué à tous les *Katas* et à tous les pratiquants, quel que soit leur âge.

En conclusion, je pense que l'expérience de ces stages spéciaux a été riche d'enseignements et qu'il nous faut continuer dans cette voie. Je crois même que grâce à ces enseignements, on devrait parvenir à modifier l'entraînement des juniors dans les stages spéciaux et dans les cours. Mais tout ceci fait partie d'un débat qui devrait se tenir lors des assemblées des *yodan* et des *godan*. ■

Alain Gabrielli

Mais où est Dom ?

C'est parce que Dom existe, qu'aujourd'hui vous lirez ces lignes.

De ces quarante dernières années, peut-être gardez-vous des souvenirs fugaces. Des saynètes qui furent entre lui et moi, et bien sûr, vous avez les vôtres. Très simplement j'évoquerais ce que fut avant ; là où tout se noua entre nous.

Gamins de ce quartier que l'on appelait au XIX^e siècle la Nouvelle Athènes, nous nous y croisâmes de nombreuses fois avant que les choses ne deviennent sérieuses. A savoir, se retrouver au square que l'on appelait encore Vintimille, pour y déguster le goûter préparé par la mère de notre ami Joël dont le regard d'ange faisait se pâmer la mienne.

Cette dame tenait le restaurant Le Dalat situé devant le square, à l'angle de la rue de Bruxelles et la famille de Dom habitait au-dessus. Ce goûter était tout sauf anodin, c'était une porte ouverte sur un monde ignoré.

Il s'agissait invariablement de rouleaux de printemps à la finesse et aux parfums incomparables.

Je dis incomparables car ils ne seront proposés dans les restaurants que bien plus tard.

Je ne sais ce qui a fait que l'on s'est croisés vers 13, 14 ans chez Arbus pour un prologue aléatoire qui plus tard, eut une suite. Je ne sais pas plus les raisons qui ont fait qu'à l'autre bout de Paris, on se retrouva à l'Académie Charpentier, haut lieu de rassemblement pour cancrs non dénués de charmes. Il y rencontra sa première femme dont la sœur épousa l'un de nos prof, l'injustement oublié créateur de tapisseries : Maurice André.

Une matinée que je rêvassais au comptoir du Sélect, seul café de Montparnasse qui garde encore intact son cachet d'époque, Dom me tira de mon songe et je le suivis sans conviction vers la rue de Sèvres où pour la première fois, je rencontrais un animateur venu du lointain qui, lui aussi, ouvrait une porte sur un monde ignoré. ■

Jean Louis Ménard

Dominique Obadia

C'est donc un matin d'octobre 1972. Quelques jeunes gens à l'air convenable entrent dans la salle toute en longueur du boulevard Malesherbes pour s'inscrire au cours de karaté que leur propose Sciences Po. Ils y sont reçus par un jeune type de 25 ans environ, vêtu d'un pull à rayures voyantes et d'un blouson de cuir. Celui-ci est allongé sur le tatami, appuyé nonchalamment sur un coude. Il ne paraît nullement disposé à se lever, et il accueille ses futurs élèves avec l'air goguenard de quelqu'un qui se demande ce qu'ils viennent faire ici, franchement... Il nous propose d'ailleurs de revenir la semaine prochaine, si vraiment cela nous chante.

C'était Dominique Obadia. Un grand *professeur*. Peu d'entre nous peuvent en parler, car à ma connaissance, il n'a que peu enseigné. Et puis, il se trouve que je reste le seul, parmi tant d'élèves passés par son cours, à m'entraîner encore.



Dominique Obadia

Oui, Dominique était un enseignant extraordinaire. Nos défauts – beaucoup d'entre nous avaient fait un peu de karaté ailleurs – l'amusèrent tout de suite infiniment. Il passa beaucoup de temps à imiter nos gestes et il était drôle, sans aucun doute ; c'est de cette manière qu'il nous faisait comprendre que mieux valait corriger tout cela, et vite.

Dominique enseignait un karaté « naturel », aussi naturel que possible. Mais derrière la décontraction, derrière le sourire presque toujours présent, il eut fallu être aveugle pour ne pas discerner une détermination presque farouche. Trente-cinq ans plus tard, face à la maladie, son courage ne m'a pas tellement surpris.

Le professeur était d'une incroyable générosité, aussi. Lui demandait-on des cours supplémentaires ? Il venait, et de fort loin, avec sa 2CV. Il était passionné et passionnant. Lorsqu'il nous emmena à notre premier stage spécial, nous eûmes l'impression d'une faveur personnelle, et à l'époque, c'en était une, en effet. De notre côté, on se relayait pour aller faire un peu de baby-sitting chez lui. Après quoi, on ne pouvait l'empêcher de nous remercier avec des pièces d'armures et des gardes de sabre...

Voilà. C'était Dominique. Sérieux et exigeant. Souvent sombre, et cela se voyait, parfois, dans sa sculpture. En tout cas différent, si différent de l'image, soigneusement construite avec laquelle il se plaisait tellement à perdre son monde. Jusqu'à ce que nous le perdions, à notre tour. ■

Stéphane Audoin