

**FSK**  
*liaisons*

*France Shotokan*



[www.franceshotokan.com](http://www.franceshotokan.com)

N° 81 / Juillet 2010

# SOMMAIRE

Un grand moment de karaté avec Christian Tissier . . . . .	2
Conseils pour l'entraînement (troisième partie) . . . . .	3
Stage/séjour en Californie, printemps 2009 . . . . .	9
Voyage des jeunes du Dojo de Port St louis et Caveirac aux États-Unis . . . . .	10
Ohshima Shotokan au Vietnam . . . . .	11
Un moment de plaisir à Vichy . . . . .	12
Passage de grade Vichy 2010 . . . . .	12

*France Shotokan*



66 rue de Sèvres  
75007 PARIS  
01 45 66 07 71

[www.franceshotokan.com](http://www.franceshotokan.com)

**Adresse de la rédaction :**  
fskliaison@gmail.com

Shihan  
**Tsutomu OHSHIMA**

## Un grand moment de karaté avec Christian Tissier

Samedi 12 décembre, dojo de Chennevières, Christian Tissier, rentré la veille du Chili, est là, juste pour nous, karatékas de France Shotokan (sans oublier nos amis suisses, dont Pascal Granger qui avaient fait le déplacement exprès) !

Christian Tissier, 59 ans, 48 ans d'aïkido, 8ème dan, reconnu shihan par ses seniors est là, toute une journée, pour nous transmettre une infime partie de sa pratique. Lui qui est demandé dans le monde entier et rassemble jusqu'à 1000 participants aux stages qu'il dirige, est prêt à consacrer une journée d'un emploi du temps surchargé à une trentaine de karatékas que chutes et projections rebutent a priori (raison pour laquelle nous étions si peu ?)...

C'est en toute simplicité et par amitié que Christian Tissier a accepté la proposition que je lui ai faite quelques mois auparavant lors de retrouvailles dans une salle de sport lorraine où il officiait. En effet, avant de me ceinturer de blanc au sein de FSK, j'étais pratiquant assidu d'aïkido (2<sup>ème</sup> dan) et fervent admirateur de la pratique de Christian Tissier ; j'avais le souvenir d'un homme simple dans ses explications et simple dans son contact avec les autres, qualité rare que je retrouve aujourd'hui avec plaisir : ceux qui ont profité du stage ont pu je pense le constater. Il s'est mis à la portée de chacun sans connaître la plupart d'entre nous, sauf quelques anciens comme Marc Zerhat, Jean-Pierre Gerbaulet ou Farid Ouazar.

Ce n'est pas pour ranimer la nostalgie de mes années aïkido que j'ai demandé à Christian Tissier de diriger un stage pour FSK mais pour vous faire partager son expérience au combien longue et enrichissante d'une pratique qui ne nous est pas particulièrement familière. Je le constate à chacun des stages Torite-Nagewaza que Richard et moi dirigeons ! Certes il fallait savoir chuter pour profiter au mieux du stage, mais l'objectif était avant tout d'entendre et de voir un expert adapter son art et sa pratique à des néophytes. Christian Tissier a su se mettre à notre niveau.

Il s'est appuyé sur des exercices simples et accessibles à des non-aïkidokas et n'a pas hésité à passer entre nous pour montrer son travail avec chacun, répondant aux questions par des explications et des démonstrations efficaces. Par exemple, il a insisté sur le contrôle du centre de l'adversaire et non des extrémités, sur des points de passage clés ou obligés lors des techniques et sur l'anticipation d'un point à l'autre pendant le mouvement (par exemple dans un enchaînement gedan barai-gyaku tsuki, être déjà dans le gedan barai avant le contact et aller au bout du blocage (point clé), moment où l'on est déjà dans le gyaku tsuki). Si cela est facile sur un enchaînement de deux mouvements, cela l'est beaucoup moins lors d'une projection. Il nous a aussi brillamment illustré irimi, avec des projections comme application. Et oui, aïkido-karaté : des différences de formes, bien sûr, mais tant de points fondamentaux communs !



Attention, il ne s'agit pas de s'éparpiller dans d'autres pratiques martiales mais, quand les bases sont en place, de construire et de renforcer notre pratique. Pour les juniors, en se déplaçant pour rencontrer les anciens de FSK lors des nombreux stages techniques proposés (et dépêchez-vous, nul n'est éternel !). Pour les anciens, en cherchant par divers moyens les réponses à nos questions, et elles sont nombreuses ! ■

Jean-Louis VÉRAN



## **Conseils pour la pratique du karaté (troisième partie)**

### **Conseils pour le Kihon**

Le kihon est l'exercice typique de l'enseignement traditionnel japonais, au cours duquel toutes les techniques sont effectuées sans adversaire, sous les ordres vocaux du Goré, sur place ou en déplacement, lentement ou rapidement mais surtout, un grand nombre de fois. Au Japon, on se contentait de les répéter en copiant tant bien que mal le professeur. En Occident, elles sont étudiées, disséquées, et néanmoins rabâchées jusqu'à la nausée.

Paradoxalement, on y prend goût et je garde un très bon souvenir des 1.000 oi-zuki pratiqués de nuit dans tous les stages spéciaux dignes de ce nom... Cela agit un peu comme une drogue et l'on a parfois du mal à s'arrêter lorsque retentit le Yame libérateur.

Le kihon est de plus en plus critiqué et « boudé » par les karatékas modernes. Pourtant, les boxeurs pratiquent le « shadow boxing ». En fait, tout dépend de la manière dont le kihon est pratiqué. Pour qu'il ait un sens, voici quelques conseils pratiques.

#### **Principes communs à toutes les techniques :**

- a) Imaginer précisément l'adversaire et la situation de combat que l'on va simuler.
- b) Mettre le corps « en forme » pour cette situation (voir exercices préparatoires). Insister sur la relaxation totale des muscles des bras et la mise en harmonie du rythme respiratoire abdominal avec la technique à exécuter.
- c) Focaliser l'attention et le hara (tanden) sur la cible imaginaire, jusqu'à ne faire qu'un avec elle, en attaque comme en défense, en mouvement comme sur place.
- d) Quand le signal est perçu (entendu, vu ou « senti »), exécuter la technique en mobilisant simultanément toutes les fibres du corps et l'intention, en vue de passer « à travers » l'adversaire. Le tanden est le moteur de l'action et ne peut en aucun cas être en retard sur le reste du corps.
- e) Prendre conscience du résultat probable, bien que virtuel (précision, pénétration), obtenu par « l'outil » qui a effectué l'action (poing, pied, coude, bras).
- f) Relaxation immédiate et concentration sur l'action suivante, attaque ou défense.

Je reviens sur la notion de « ne faire qu'un avec l'adversaire ».

Ce n'est déjà pas facile quand celui-ci est réel, comme on le verra dans le chapitre sur les combats. Y parvenir lorsque la cible est imaginaire nécessite une longue pratique.

L'avantage est de pouvoir attribuer à la cible les caractéristiques de son choix, de même qu'on peut imaginer la situation à laquelle on est confronté. Mais il faut impérativement que cette démarche soit effectuée en permanence, et ne pas s'installer dans une routine répétitive sans intérêt. Pratiqué de cette manière, le kihon est extrêmement fatiguant pour la concentration et le corps, mais il constitue un exercice indispensable à notre entraînement.

Ce qui peut être critiqué, c'est l'obsession de la pratique « quantitative » du kihon, au lieu de la recherche « qualitative » lors de l'exécution de chaque mouvement.

Suite page 4

Faire des milliers de techniques lorsqu'on est débutant ou en stage spécial est nécessaire pour tester sa résistance et lutter contre sa paresse naturelle. C'est le côté positif.

Mais il est contre-productif de dupliquer à l'infini les mêmes erreurs, avec la conscience tranquille « parce qu'on en fait beaucoup ». Il sera en effet très difficile de corriger par la suite des défauts répétés pendant des années et définitivement assimilés.

Cette déviance a détruit des générations de karatékas !

### 1. La « forme de corps »

Avant de rentrer dans des conseils spécifiques concernant certaines techniques, je voudrais dire un mot sur un autre principe général qui concerne le point b) ci-dessus : la « forme du corps ». Bien qu'il n'y ait pas de règle absolue dans ce domaine, il est utile que chacun prenne conscience de son « style » naturel, conditionné par sa morphologie, sa souplesse, sa plus ou moins grande rapidité, son temps de réaction à un agent extérieur, son caractère plus ou moins agressif ou passif, et... son humeur du jour. Rappelez-vous que Cassius Clay (Mohamed Ali) ne prenait pas de garde, évitait les attaques grâce à son coup d'œil exceptionnel et à sa vivacité, et lâchait tous ses coups en rafales à partir de son ventre. Georges Carpentier était un remarquable « escrimeur » des poings, dont les combats ressemblaient plus à des ballets qu'à des bagarres. Roy Jones est en permanence protégé par ses avant-bras, mais quand il frappe trois fois de suite du même poing, avec tout son corps derrière chaque impact, il est tout aussi détendu et dévastateur. C'est de la boxe, mais c'est pareil en karaté.



Certains vont avoir cette sensation « en poue de navire » que j'apprécie personnellement parce qu'elle est à la fois protectrice et agressive. D'autres préféreront une sensation plus large, voire arrondie (je pense à la « position de l'arbre » du kung fu ou à la sensation « autour d'un axe » de l'aïkido). D'autres encore adoptent une attitude défensive et plutôt réactive, en harmonie avec l'esprit des arts martiaux qui veut qu'on n'attaque jamais le premier, mais qui rend difficile la pratique des techniques d'attaque pures, comme oi-zuki. A contrario, une attitude physique et mentale très étendue vers l'avant, de type Shotokai, ne se prête pas bien aux techniques rapprochées, mais elle constitue un bon exercice pour comprendre le déplacement vers l'avant et la pénétration de tout le corps.

En résumé, peu importe quel choix vous faites en vous entraînant, mais faites un choix et soyez-en conscient, même si c'est votre corps qui décide pour vous à certains moments. Si vous le pouvez, changez d'option en fonction des circonstances ou des exercices, et appropriez-vous ainsi peu à peu la ou les attitudes qui vous conviennent le mieux. Je pense que personne n'est capable de se les approprier vraiment toutes...

### 2. Le déplacement en avançant

En karaté Shotokan plus que dans tout autre art martial, le déplacement en avançant est un art en soi. Cela fait partie de notre patrimoine spécifique et il faut en parler.

D'abord pour en relativiser la portée : l'issue d'un combat n'est pas nécessairement liée exclusivement à votre capacité à vous déplacer vite et bien vers l'adversaire, comme certains ont tendance à le croire en karaté Shotokan. Et puis, dans l'esprit du karaté, on répond à l'agresseur, on le l'attaque pas... Mais il suffit qu'il ait ébauché son agression pour que la meilleure des défenses, à savoir l'attaque, puisse se déclencher, notamment depuis une position éloignée. Donc il faut savoir avancer. Ceci implique le plus souvent de se déplacer rapidement et au bon moment pour entrer dans le Ma de l'adversaire afin de le contrôler ou de le frapper. Il faut être capable de le faire plusieurs fois à la suite sans effort particulier si celui-ci recule.

Qu'on avance en zen-kutsu, en fudo-dachi, en hangetsu-dachi ou même en kiba-dachi, tous les déplacements rectilignes obéissent aux mêmes règles :

- D'abord, avoir de bonnes jambes. Si vous n'êtes pas assez musclé, muscliez-vous.
- Avoir bien assimilé les positions statiques de départ et d'arrivée (voir plus haut)
- Sentir que c'est tout le corps qui bouge dans l'espace, tiré par le hara et soutenu par les jambes, et non les jambes qui bougent pour amener le corps d'une position à l'autre. En fait, tout se passe comme quand on marche normalement : c'est le corps qui avance, mû par l'intention d'aller quelque part, les jambes se positionnant « au bon endroit » pour éviter qu'on ne tombe. Essayez, vous verrez que c'est vrai.

Les jambes doivent néanmoins obéir à trois règles :

- Tirer sur la jambe avant sans faire aucun appel, ni du pied avant, ni du corps, et sans pousser sur le pied arrière (on ne marche pas en poussant sur le pied arrière)
- Faire passer la jambe arrière par le centre du corps (neko-ashi « furtif »)
- Pointer le genou qui avance dans la direction du mouvement, et non le pied qui, pour sa part, reste parallèle au sol du début à la fin. C'est la meilleure manière d'assurer un atterrissage en douceur et une bonne stabilité à l'arrivée, mais aussi d'éviter les balayages.

### 3. Impact et énergie

J'aborde ce point dans le kihon car, bien qu'il n'y ait pas d'adversaire réel, les règles de transfert de l'énergie y sont les mêmes et c'est en kihon qu'on va les travailler d'abord.

Lorsqu'on parvient jusqu'à l'adversaire sans en être empêché, il est indispensable de lui porter une attaque décisive. De même, quand on a la lucidité de bloquer ou de contrôler une attaque sans être touché, il vaut mieux que le contact mette l'adversaire en difficulté. Dans les deux cas, il y a un transfert d'énergie au point de contact avec l'adversaire.

Pour avoir le dessus, il faut transférer suffisamment d'énergie « dans » l'adversaire, et s'assurer qu'elle y reste, sans revenir en boomerang vers l'attaquant. Ainsi, dans une attaque au plexus solaire, il faut que l'énergie transmise par le poing pénètre dans le plexus sans « rebondir », sans que le poignet ne se torde, ni que l'épaule ne remonte. Cela paraît assez logique et même évident. En pratique, ce n'est pas aussi simple...

*Dans quelles « sources d'énergie » le corps peut-il puiser ?*

Il y a d'abord quatre sources « physiques » :

1. Le sol sur lequel on s'appuie (le tsuki de face en kibadachi de Kwanku)
2. Son propre poids qu'on enfonce dans le sol (le uraken de face de Tekki, fumikomi)
3. L'énergie cinétique d'un mouvement linéaire du corps (Oï-zuki)
4. L'énergie de rotation d'un mouvement circulaire (Mikazuki-geri, crochet du poing)

Suivant le mouvement, on va utiliser l'une ou l'autre de ces sources. Il est très difficile, voire impossible d'en combiner plusieurs en même temps, et tout essai dans ce sens conduit le plus souvent à contracter au moins une partie du corps, ce qui retient le flux d'énergie. Maître Ohshima a toujours dit de ne pas chercher à combiner translation et rotation. Pour moi, cela va plus loin. Par exemple sur un oï-zuki en avançant, river son talon au sol en fin de parcours peut ne rien ajouter à l'efficacité du coup, mais au contraire inhiber l'énergie cinétique du déplacement (source 3) et l'empêcher de pénétrer dans la cible. Une flèche d'arc, une balle de fusil n'ont pas de « talon au sol »...

La condition principale de l'efficacité, c'est la décontraction absolue du bras, qui prive de chemin de retour l'énergie transmise à l'adversaire : si elle y entre, elle y reste. La solidité du poing (« l'outil ») est une condition *sine qua non* pour que cela fonctionne.

Une exception majeure à cette règle pourrait être gyaku-zuki, pour lequel le déplacement du corps vers l'avant (3), son ancrage au sol (2) et la poussée du talon arrière sur le sol (1) se combinent harmonieusement. On peut même y ajouter une rotation (4) au départ, en passant de ko-kutsu à zen-kutsu ou fudo-dachi. Néanmoins, le talon au sol (1) a sa principale efficacité en contre (togo-zuki) : l'énergie va d'abord du talon au poing, puis du poing au talon et repart du talon vers l'adversaire. Sur une attaque dynamique en gyaku-zuki, c'est le mouvement du corps (3) qui prime. On l'obtient par la combinaison de la jambe avant qui tire et du talon arrière qui pousse. C'est encore plus vrai dans le keage-zuki des Tekki, où le poing n'est « appuyé » sur rien, et où seul un petit déplacement latéral des hanches transmet toute l'énergie au poing, à condition que le bras soit absolument décontracté.



Suite page 6



Contrairement à ce qu'on pourrait penser, keage-zuki est extrêmement efficace. Dans les mouvements circulaires, on a ni talon arrière ni pousse. Seuls comptent la stabilité du pivot, le « moteur rotatif » du hara, la décontraction du bras ou de la jambe, et la fermeté de « l'outil » : poing, pied, paume, tranchant de la main, coude.

A l'énergie « physique » s'ajoute l'esprit, le mystérieux « ki » qu'en première analyse, on peut simplement assimiler à l'intention. C'est elle qui pilote le hara et tout le corps vers la cible, de préférence un point vital s'il s'agit d'une attaque. Pour que l'action soit efficace, toutes les parties du corps et l'esprit ne font qu'UN, depuis l'instant où naît l'intention d'attaquer, consciemment ou inconsciemment, jusqu'à la fin de l'impact et de son effet. Cette sensation de ne faire qu'UN est primordiale au moment de l'impact. Elle permet à la fois une efficacité maximale et un dosage de celle-ci, ou si l'on ne souhaite pas détruire l'adversaire, de le contrôler ou de l'intimider. Même si l'attaque n'est pas objectivement rapide, cette unicité la rend comme « invisible ». Par ailleurs, après avoir porté un coup efficace ou déstabilisé l'adversaire, il convient d'être en place tout de suite pour porter un autre coup, voire une série de coups, ou bloquer une contre-attaque. Cela implique une lucidité d'esprit et une grande décontraction du corps à chaque phase de l'action. Enfin, une attaque doit être exécutée « au moment opportun ». Nous y reviendrons à propos du kumite.

Pour terminer cette partie, je vous livre sous toute réserve une généralisation dont la terminologie (« kekomi et keage ») est destinée à faire comprendre mon analyse et, éventuellement, à nous permettre de continuer à chercher dans ce sens.

Selon cette approche, il existe deux sortes de mouvement :

- Kekomi, qui pousse sur le sol (yoko-geri kekomi) ou va vers le sol (fumikomi).

- Keage, qui puise son énergie dans le mouvement rectiligne, curviligne ou circulaire du hara, lequel la transmet au corps, puis à « l'outil » (poing, pied, bras,...).

Ceci concerne les parades aussi bien que les attaques : ainsi, un age-uke ou un gedan barai peut être kekomi (appuyé sur le sol) ou keage (appuyé sur le mouvement du corps).

*Ces explications sont la synthèse d'une longue pratique et de connaissances en physique. Certaines pourront choquer, notamment celle concernant le talon au sol, mais je les ai testées et comparées avec des techniques comme l'aïkido ou la boxe.*

*J'en suis donc convaincu et j'en ferai volontiers la démonstration à l'occasion.*

#### **Remarques sur différentes techniques :**

Ce qui suit n'est pas exhaustif. Ce sont des illustrations de ces principes généraux appliqués à quelques techniques qui me tiennent à cœur.

## **1. Bras**

a/ Parades de bras (Gedan-barai, jodan age-uke, chudan ude-uke et shuto-uke) :

Bien assimiler les deux principales façons d'exécuter une parade : en « bloquant » (uke, qui s'apparente à kekomi), et en glissant ou en coupant (barai, qui s'apparente à keage). Être bien conscient du choix d'exécution en fonction de l'adversaire imaginaire.

Même si le geste de préparation est ample, une parade doit être armée sans force et en un temps quasi nul. Seule l'action de parer focalise toute l'énergie disponible.

Cela revient à se regrouper autour de son centre en un temps très court et sans effort, pour ensuite « exploser ». C'est le rythme naturel du combat, porté par la respiration.

b/ Gyaku-zuki et oi-zuki

Nous en avons déjà beaucoup parlé. Ce sont deux facettes de la même technique, qui est effectuée par le déplacement du hara à travers l'adversaire, relayé par le poing.

Si l'adversaire est près, on fait gyaku-zuki. S'il s'éloigne pendant l'action, ou s'il est loin au départ, on fait oi-zuki. Quand le talon arrière est impliqué au moment de l'impact, il importe qu'il soit « derrière le poing » qui frappe. C'est pourquoi on finit gyaku-zuki de face, et oi-zuki de trois-quarts. C'est un principe simple de résistance des matériaux...

c/ Nukite

C'est la forme de la main qui permet la plus grande décontraction du bras, et la plus grande pénétration du fait de la faible surface de l'impact. Il faut éviter de l'utiliser contre des parties très dures du corps de l'adversaire. Mais c'est une technique très réaliste, notamment au cou et sur presque tous les points vitaux. Je préfère l'exécuter avec l'index plutôt que le majeur. Il faut travailler en permanence le flux d'énergie qui va du ventre au bout du doigt pour ne pas risquer de se casser le doigt (ou le tendon de la 1ère phalange) à l'impact.

d/ Uraken et ushiro-zuki (crochet)

On a vu les coups circulaires dans l'échauffement. Uraken est un coup qui peut être rectiligne ou circulaire. Exécuté de façon rotative, il est à rapprocher du crochet de boxeur, dont il est le symétrique. Dans les deux techniques, le moteur rotatif du ventre est seul impliqué comme source d'énergie, et le bras est comme un morceau de tissu, tandis que le poing est comme une pierre.

## **2. Jambes**

a/ Mae-geri

Ne pas le considérer comme une attaque longue. C'est le pendant de gyaku-zuki pour les pieds. Il ne va pas plus loin que l'extension de la jambe, corps de face, talon d'appui au sol, pied d'appui tourné vers l'adversaire. Si on veut aller plus

loin, il vaut mieux en faire un deuxième plutôt que de jouer sur sa souplesse. Ou alors bouger tout le corps pour se rapprocher de l'adversaire avant de frapper. La frappe part du pied d'appui qui tire le ventre pour le planter dans l'adversaire. La jambe qui frappe se comporte comme pour donner un coup de genou dans le menton de l'adversaire, et le tibia reste parallèle à lui-même jusqu'au fouetté final. Pendant tout le coup, le haut du corps ne change absolument pas. Les coudes sont ramenés vers l'avant et comme enfoncés dans le sol, les poings sont prêts à frapper.

b/ Fumikomi et yoko-geri kekomi

Comme le disait Maître Ohshima, on lève le genou le plus haut possible et on écrase la canette de coca avec le talon. Et il ajoutait : on ne l'écrase pas avec le pied, mais avec tout le poids du corps, en fait avec le centre du corps (l'axe qui passe par l'anus).

Yoko-geri est identique, sauf qu'on bascule le corps sur le côté avant de frapper, la sensation étant de « faire kiba-dachi avec un pied au sol et l'autre dans l'adversaire ». Si vous n'êtes pas souple, n'hésitez pas à vous pencher en avant pour sentir cela.

## Conseils pour le Kumite

Le kumite, ou combat, peut prendre différentes formes : debout ou au sol, en frappant, en projetant, en attrapant pour faire des clés ou des étranglements, etc. En principe, au karaté on a tendance à frapper. C'est plus expéditif, et cela permet d'affronter plusieurs adversaires à la suite. En effet, s'il fallait amener chaque adversaire au sol pour l'étrangler ou lui faire une clé, il faudrait que les autres attendent sagement leur tour... Il est néanmoins recommandé d'être efficace à chaque fois qu'on frappe, faute de quoi le premier adversaire risque de priver les suivants du plaisir de vous affronter. Cela signifie d'appliquer ce qui précède, sans oublier un élément capital : ne frapper que des points vitaux. Sinon c'est un gâchis d'énergie et ce n'est plus du karaté ! Mais en karaté, on sait aussi contrôler les membres (torite) et projeter (nagewaza). Ce qu'on sait le moins bien faire, c'est combattre au sol (newaza). A moins d'avoir aussi pratiqué le judo ou le ju-jitsu, il vaut donc mieux éviter de se laisser entraîner au sol.

Il existe en karaté plusieurs formes de combat conventionnel que vous connaissez bien. Je ne ferai que quelques remarques d'ordre général, et sur certaines formes seulement.

### Principes communs à toutes les formes de kumite :

Le principal est de savoir dans quel état d'esprit on est avant de commencer le combat, même conventionnel. En combat, il faut que la motivation et l'objectif soient clairs. Dans le cas contraire, si l'on pratique au dojo, avec des copains, cela ne porte pas forcément à conséquence. Mais en combat réel, on court à la catastrophe. Quand on est clair sur l'intention, on

prend contact à distance avec les yeux et le corps de l'adversaire et on ne les quitte plus jusqu'à la fin. S'il n'y a qu'un seul adversaire à la fois, il devient pendant toute la durée du combat le centre du monde. Ce n'est plus vous qui comptez le plus, mais lui. Vous devez ressentir tout ce qu'il ressent, penser comme lui, bref entrer en lui jusqu'à devenir lui. A cette condition seulement, il ne pourra pas vous berner ni vous surprendre, quoi qu'il organise. Quand l'action commence, cette appropriation à distance de l'adversaire reste la priorité. C'est elle qui va dicter votre projet de combat. Un autre élément participe à ce choix stratégique : votre niveau technique et la conscience que vous en avez, votre capacité à contrôler votre adversaire psychologiquement, et votre forme du moment. Ceci s'applique même au plus simple sambon-gumite.

### 1. Irimi

Irimi doit être enseigné très tôt. C'est la clé du karaté Shotokan, comme de l'aïkido ou du sabre. C'est aussi la concrétisation du principe d'appropriation de l'adversaire énoncé plus haut. Quand il formule dans son esprit une intention d'attaquer, on la lui « vole » et on attaque son attaque, ou encore on disparaît de sa vue, par exemple pour se retrouver derrière lui. Idéalement, irimi doit finalement être substitué à toute parade en reculant. Quant à togo-zuki (tsuki suicide), c'est irimi en gyaku-zuki sans bouger les pieds.

### 2. Torite

Bien sentir les points de contact avec l'adversaire, et y mettre toute sa conscience.

Les bras sont relâchés, les coudes connectés au hara par le dessous des bras, et l'énergie concentrée dans la paume des mains. Comme dans les autres techniques, c'est du hara que partent tous les mouvements de dégagement. Les coudes (ou les paumes des mains suivant la technique) concrétisent simplement la direction du mouvement.

### 3. Nagewaza

Dans le karaté traditionnel aux attaques plutôt courtes, chaque projection est précédée d'un blocage qui brise la dynamique de l'adversaire et oblige à donner de l'énergie au mouvement de projection « à partir de rien », ce qui n'est pas la façon la plus élégante de projeter. Il est préférable de projeter après avoir exécuté irimi sur l'attaque adverse, de façon à utiliser sa propre énergie tout en en dépensant un minimum soi-même. Il existe deux grandes familles de projections exécutées en profitant de la fente de la position de l'adversaire en fin d'attaque (en zen-kutsu notamment) :

- celles où il tombe vers l'arrière (byobudaoshi, kubiwa, udewa, shihonage),
- et celles où on l'entraîne en avant (tsubamegaeshi, komanage, yaridama, katawaguruma).

Des variantes sont possibles, sur la base d'un déplacement circulaire, comme dans irimi nage, où après un arm lock, comme dans taniotoshi.

Suite page 8

#### 4. Sambon-gumite

C'est dans cet exercice qu'on apprend à ressentir les intentions de l'adversaire en mouvement et à le contrôler en dynamique. Il convient de le pratiquer davantage comme une danse à deux qui « coule » en continu, que comme une succession de mouvements saccadés. Tout se passe comme si les deux haras étaient reliés par un fil invisible mais incassable. Pour autant, il n'est pas indispensable de reculer en ligne...

#### 5. Jyu-kumite

A pratiquer régulièrement quand on est jeune en faisant néanmoins attention de ne pas tomber dans une escrime stérile. L'action doit toujours être pensée comme décisive, ou alors il ne faut pas l'entreprendre. Une action décisive ne se conclut pas nécessairement sur un coup, mais souvent sur un enchaînement animé par une intention unique. La plupart des combattants n'effectuent que quelques techniques avec efficacité. Ce seront presque toujours ces techniques qu'ils emploieront (le « spécial »). Néanmoins, il est dangereux et inefficace de prévoir avant le combat les techniques que l'on va utiliser et de s'y tenir. Il est préférable de les adapter aux situations qui sont créées au cours du combat, tout en évitant celles qu'on ne maîtrise pas bien ou pas du tout. Le scénario est écrit conjointement par les deux adversaires en fonction de l'évolution de la situation et de leurs capacités respectives. Mais l'inspiration géniale n'est pas la règle. Il faut une stratégie ou, au moins, quelques tactiques éprouvées et sûres. Contrairement au ippon-gumite ou au sambon-gumite, où le premier attaquant est désigné, la première attaque pose un problème de principe puisqu'elle est en contradiction avec l'esprit même du karaté. Si l'adversaire est un ami, c'est pire. Il faut donc *se fabriquer* une motivation d'attaque en observant l'adversaire.

Quelques remarques sur les différentes façons d'entrer dans le Ma de l'adversaire pour l'attaquer :

- le plus simple est de « aspirer » en reculant et d'agir en contre à l'instant précis où il termine une phase d'approche (sentir son rythme et sa respiration)
- si l'on attaque directement, on a deux possibilités :
  - l'attaque classique Shotokan, pure mais risquée, qui nécessite une technique parfaite et un sens du *timing* au-dessus de la moyenne, l'idéal étant de se faufiler dans un défaut d'attention de l'adversaire. Il est toutefois prudent de se protéger contre sa main avant, en la contrôlant, en l'abaissant, ou même en la tirant vers soi en avançant.
  - l'attaque « en zig zag », chère à Maître Ohshima. On attire l'adversaire vers la droite par un mouvement de tout le corps pour l'attaquer immédiatement à gauche. Ou le contraire. On peut aussi l'attirer vers le bas et attaquer au visage.

#### 6. Iai (appelé aussi **Ten no kata** dans *Karate-do Kyohan*)

A pratiquer d'abord seul (ten no kata actuel). Puis avec adversaire du même niveau.

C'est un exercice très utile à tous les stades de l'évolution de la pratique. Mais il prend tout son sens avec la maturité. Malgré un déplacement assez bref, il synthétise tout le karaté, nécessite une concentration et une énergie maximales, et surtout il condense tous les aspects du dialogue muet entre adversaires.

#### 7. Educatifs

**Jiyu-kumite lent** (vitesse 1/3). Excellent exercice de contrôle des muscles, de la stabilité et de la respiration, il permet aussi d'élaborer des « projets de combat » en temps réel.

**Simulation d'un combat en 3D** en suivant avec le poing (ou un doigt) la paume de la main de l'adversaire, qui déplace celle-ci à sa guise dans tout l'espace.

Attention à la position relative des corps (combat), à leur verticalité, au rôle moteur du hara, au regard, à la décontraction totale des bras, à la forme du dos. Et à la sensation de contact inséparable entre les deux extrémités (main, poing, doigt) et surtout les deux ventres.

**Escrime au « sabre-nukite »**, en utilisant l'index d'une main comme la lame d'un sabre à deux mains. Les deux mains simulent la tenue du sabre en restant « collées » l'une à l'autre en permanence. Les coudes restent bas et solidaires du hara. On frappe d'estoc et de taille, et on bloque les coups non esquivés avec « la lame », c'est-à-dire l'index.





## Conseils pour le Kata

Ce chapitre nécessiterait un livre à lui tout seul. Je me contenterai donc de quelques idées importantes sur « l'imagination » de ce combat simulé. Dans un kata, en plus du réalisme de chaque technique considérée séparément, comme en kihon, il faut imaginer le scénario écrit par le créateur du kata pour vos adversaires. Un peu comme dans une pièce de théâtre, on donne la réplique à des agresseurs, mais comme on ne les voit pas, tout est possible. Chacun peut avoir son imagination du type d'agression auquel le geste qu'on lui a appris est censé répondre (rappelez-vous, on n'attaque jamais le premier). Cette mise en situation s'appelle bunkai.

Il nous a été parfois enseigné que certaines situations de kata sont en quelque sorte « stylisées » et ne correspondent à aucune action réaliste. Il me semble pourtant que tous les mouvements ont un sens, ou du moins ont eu un jour un sens, qui nous échappe parfois lorsque les mouvements ont été modifiés, voire dévoyés de leur signification originelle par des générations de pratiquants. Il suffit, pour s'en convaincre, de visionner les interprétations des mêmes katas par les divers courants de la même école. On a parfois du mal à voir qu'il s'agit de la même forme.

On a aussi pris l'habitude d'imaginer répondre à des agresseurs pratiquant le karaté. Je suis convaincu que de nombreux katas ont été conçus pour répondre à d'autres techniques de combat. Historiquement c'est même assez logique, le karaté n'étant pas l'art martial le plus répandu à l'époque. C'est notamment le cas de Kwanku, qui a longtemps été mon kata favori, et où la plupart des agressions auxquelles on répond sont des saisies plutôt que des frappes. Il en est de même pour Gankaku, Tekki sandan et bien d'autres.

Enfin, s'il est important de faire un grand nombre de chaque kata pour bien s'imprégner de sa forme, la compréhension et l'appropriation de ses subtilités passe aussi par un travail qualitatif. Cette remarque rejoint celle faite à propos du kihon sur les notions de quantité et de qualité, car les principaux « défauts » des katas sont le plus souvent des erreurs techniques issues d'un kihon mal compris. Vous dégusterez alors chaque kata comme une gourmandise et ne le considérez jamais comme une corvée.

Pour les katas de groupe, il ne s'agit pas d'un combat seul contre plusieurs, mais plutôt d'une « armée » qui affronte une autre armée. La « pièce » que l'on interprète est donc différente, et il convient que l'énergie du groupe soit coordonnée, et par là même amplifiée. Je trouve insignifiant de faire à plusieurs un kata individuel, où chacun fait son kiai quand ça lui chante, sans se préoccuper de l'énergie du groupe. Celle-ci, au lieu d'être amplifiée, se retrouve au contraire inhibée par les oppositions de phase des « acteurs ». Lorsque l'harmonie du groupe s'installe, elle porte chaque participant qui découvre alors un plaisir différent de celui qu'on éprouve en effectuant un kata individuel.

## Conseils pour les Stages

Je n'ai qu'un seul conseil à donner : participez aux stages spéciaux, au moins pendant les vingt premières années de votre pratique. Le stage spécial est le moment de l'entraînement le plus proche de la réalité. Ne ratez pas l'occasion de connaître les sensations qu'on y découvre. Elles seules peuvent vous faire toucher du doigt ce qu'est un art martial et ce que l'on retire de la pratique à titre personnel. ■

Jean-Pierre GERBAULET

## Stage/séjour en Californie, printemps 2009

« Bienvenue au paradis du karaté ! » en prononçant ces mots, Michel Reiss a un sourire radieux, comme si notre émotion à cet instant le payait de tous les efforts entrepris pour mener à bien ce projet. Au bout de cette route cahoteuse, sur fond de verdure et d'Océan Pacifique, l'Ohshima dojo est là sous nos yeux.

Malgré tout ce que j'avais imaginé et la beauté des photos maintes fois admirées, je ne suis pas déçue. L'architecture en bois, les collines sauvages, l'espace, la lumière du soir, l'océan en contrebas, la pierre à l'entrée du dojo, la végétation, le calme, la nature : tout est harmonie. Et même pour ceux d'entre nous dont ce n'est pas la première visite, l'instant est magique, si loin de l'agitation des grandes rencontres habituelles en ce lieu.

Maître Ohshima nous reçoit chez lui pour le thé, la simplicité de son hospitalité me touche. Son accueil est chaleureux mais nous sommes impressionnés. Nous nous serrons sur les fauteuils, essayant de nous faire tout petits pour ne pas altérer la sérénité de la maison. L'ambiance est conviviale, échange de sourires. Me Ohshima a quelques mots pour chacun des visages connus, puis s'affaire à préparer le thé avec un soin particulier. Michel Asseraf et Michel Reiss l'assistent dans cette tâche délicate. Nos cadeaux sont accueillis dans la bonne humeur, puis la conversation gagne en profondeur. Il nous parle de choses et d'autres avec sincérité...

J'ai envisagé bien des façons de vous parler de ce voyage : chronologique, passionnée, descriptive, exhaustive, pratique, touristique... avant de décider de braquer le projecteur sur notre arrivée au 586 Toro Canyon Park Road. Pour le reste...

Mon premier passeport, les sublimes paysages vus d'avion, l'auberge de jeunesse de Santa Monica, Malibu, les voitures incroyables, les travailleurs hispaniques dans les champs de

Suite page 10

fraises à perte de vue, la côte entre LA et Santa Barbara ; les Pélican brun, Goéland d'Audubon, Aigrette neigeuse et autres oiseaux nord-américains ; l'apparition furtive d'un dauphin, le stage très technique avec Michel Asseraf, l'entraînement avec Me Ono, mon incontrôlable émotivité en exécutant Jion sous le regard de Me Ohshima, les nuits au dojo, les petits déjeuners sur la pierre au bas du terrain, les descentes en van entre les ornières : ambiance « salaire de la peur » sur fond d'éclats de rire et de musique ; les visites de Los Angeles : Hollywood Boulevard, Beverly Hills, Union station, Chinatown, Venice... ; les changements de voies synchro de nos trois véhicules sur l'autoroute au top des talkies-walkies façon Irimi ; les couleurs du farmer market ; l'inénarrable soirée prestidigitateur ; les bains dans le Pacifique, l'enthousiasme communicatif de Michel, la joie sur les visages, les vacances, ma première Margarita...

...pour tout cela et bien d'autres choses, laissez libre cours à votre imagination. Mais le mieux, si vous pouvez trouver le temps et les moyens nécessaires, c'est encore d'aller voir par vous-même et de saisir cette chance qui vous est offerte.

Un grand merci à Michel Reiss pour nous avoir révélé ses talents d'organisateur et de guide ; à Me Ohshima pour son accueil et la confiance qu'il nous a accordée en nous permettant de dormir au dojo ; à Michel Asseraf pour le stage qui fut pour moi, issue d'un autre karaté, une occasion unique d'aller puiser à la source les fondamentaux de notre style.

Merci enfin à vous tous qui firent partie de l'aventure et avec lesquels j'ai partagé des moments de pur bonheur. ■

Elisabeth AUBRAIS

# Voyage des jeunes du Dojo de Port St Louis et Caveirac aux États-Unis



Nous sommes allés à Miami où nous avons enfin rencontré Michel Asseraf, un homme sérieux et compétent. Mais avec le décalage horaire, nous n'avons pu discuter que peu. Il n'y avait que Robert et Etienne dans un restaurant du coin. Ce soir-là, tout est allé très vite. Mon appréhension avait totalement disparu. John Lasry à Miami Beach. Il avait cherché à nous faire faire des sauts périlleux. Le lendemain, nous sommes partis pour Atlanta. Je l'avais déjà rencontré au stage américain. Tout ce qu'il m'avait raconté sur le fameux « steak américain » tout en nous attendant derrière sa maison. Après ce merveilleux séjour à Atlanta, nous sommes allés à Orlando où j'ai joué avec Robert. Ensuite, direction Fort Lauderdale où nous avons rencontré Michel Asseraf. Il nous a dit : « Bienvenue à Miami, nous nous sommes entraînés avec vous, nous sommes très contents de vous avoir rencontrés. » ■

Je n'avais jamais vu Michel Asseraf, un homme sérieux et compétent. Mais avec le décalage horaire, nous n'avons pu discuter que peu. Il n'y avait que Robert et Etienne dans un restaurant du coin. Ce soir-là, tout est allé très vite. Mon appréhension avait totalement disparu. John Lasry à Miami Beach. Il avait cherché à nous faire faire des sauts périlleux. Le lendemain, nous sommes partis pour Atlanta. Je l'avais déjà rencontré au stage américain. Tout ce qu'il m'avait raconté sur le fameux « steak américain » tout en nous attendant derrière sa maison. Après ce merveilleux séjour à Atlanta, nous sommes allés à Orlando où j'ai joué avec Robert. Ensuite, direction Fort Lauderdale où nous avons rencontré Michel Asseraf. Il nous a dit : « Bienvenue à Miami, nous nous sommes entraînés avec vous, nous sommes très contents de vous avoir rencontrés. » ■

Je n'avais jamais vu Michel Asseraf, un homme sérieux et compétent. Mais avec le décalage horaire, nous n'avons pu discuter que peu. Il n'y avait que Robert et Etienne dans un restaurant du coin. Ce soir-là, tout est allé très vite. Mon appréhension avait totalement disparu. John Lasry à Miami Beach. Il avait cherché à nous faire faire des sauts périlleux. Le lendemain, nous sommes partis pour Atlanta. Je l'avais déjà rencontré au stage américain. Tout ce qu'il m'avait raconté sur le fameux « steak américain » tout en nous attendant derrière sa maison. Après ce merveilleux séjour à Atlanta, nous sommes allés à Orlando où j'ai joué avec Robert. Ensuite, direction Fort Lauderdale où nous avons rencontré Michel Asseraf. Il nous a dit : « Bienvenue à Miami, nous nous sommes entraînés avec vous, nous sommes très contents de vous avoir rencontrés. » ■

## Ohshima Shotokan au Vietnam

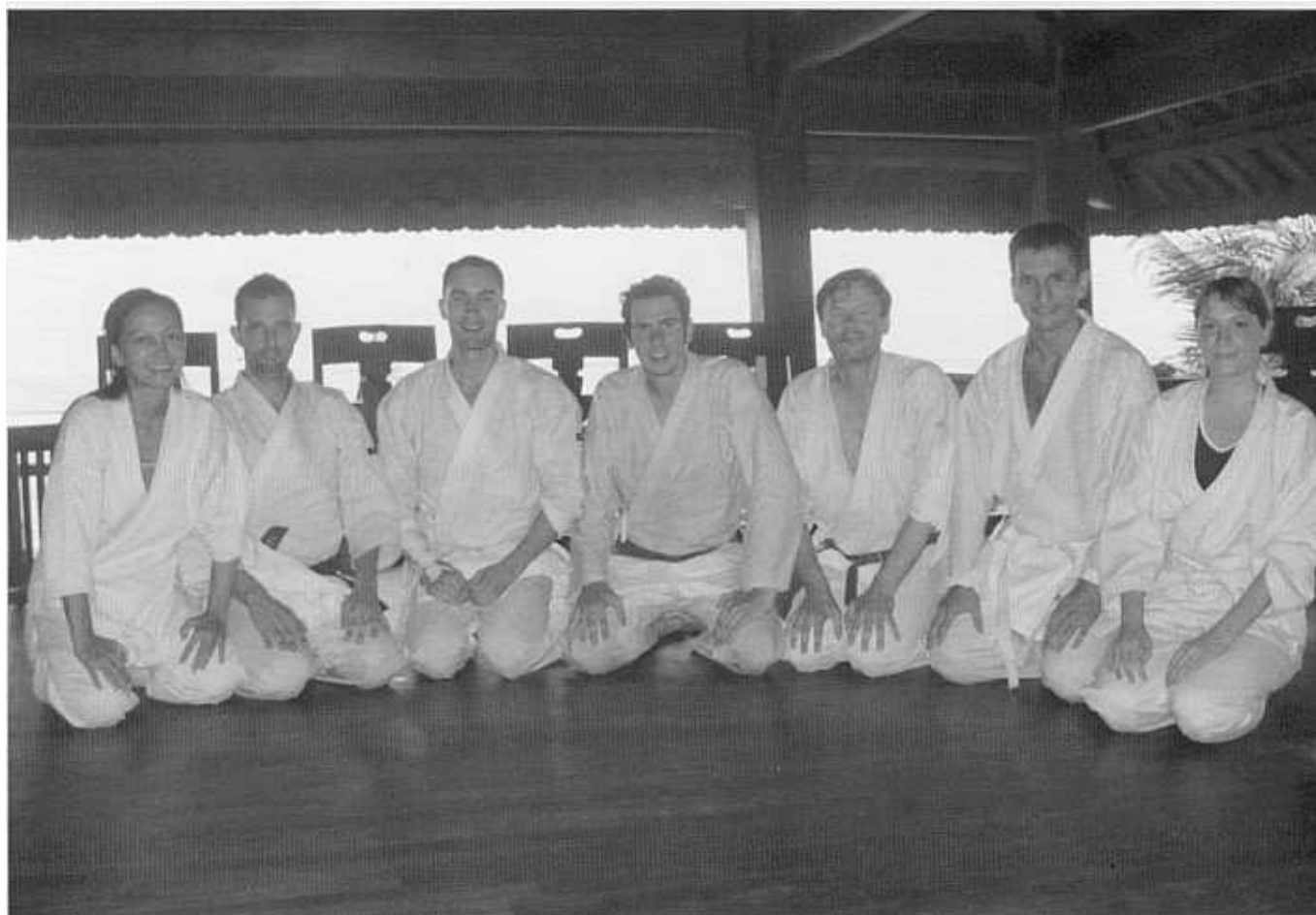
Depuis maintenant plus d'un an, un groupe d'entraînement Ohshima Shotokan a vu le jour à Saïgon-Vietnam, avec ses deux entraînements hebdomadaires. Le petit groupe d'une dizaine d'individus a déjà pu goûter au plaisir d'un stage technique sous la direction de Stéphane Audoin, du 11 au 12 juillet 2009 à Muine (station balnéaire proche de Saïgon). Le premier jour du stage a été consacré à des cours de base sur les positions, les déplacements et les poings. En bonus, nous avons suivi un entraînement de nuit avec quelques exercices comme Iai, ou encore des attaques à distance dans le dos. Le lendemain nous avons repris le stage avec un cours de jambes, et l'après-midi, après un entraînement de katas, quatre des participants ont eu le droit à un passage de grade en bonne et due forme. Ces quatre participants ont eu également le plaisir de participer au stage spécial de Vichy en mai 2010.

Le dojo compte aujourd'hui un shodan, un 1<sup>er</sup> kyu, un 6<sup>me</sup> kyu, un 7<sup>me</sup> kyu, et de plus en plus de 9<sup>me</sup> kyu. Nous attendons donc le passage d'un senior au Vietnam pour organiser le prochain passage de grade. C'est probablement Alain Gabrielli qui nous fera l'honneur de venir diriger un nouveau stage technique en octobre prochain. Les dates précises du stage vous seront communiquées dès que possible par le secrétariat et nous invitons pour cette occasion tous les membres de FSK qui seraient de passage au Vietnam à venir se joindre à nous.

Si vous souhaitez contacter le dojo vietnamien, voilà les adresses de Serge (leserji@gmail.com) et Raphaël (raphael.audoin@gmail.com).

Nous espérons vous voir nombreux au Vietnam, martialement ■

*Les Saïgonais*





## Un moment de plaisir à Vichy

J'ai eu la chance de pouvoir participer au stage de Vichy l'année dernière, dans le groupe des plus de 50 ans. Je dis « j'ai eu de la chance », car avec l'âge qui avance et la vie professionnelle qui devient de plus en plus exigeante, les impondérables sont de plus en plus nombreux (problèmes de santé, etc.). Toujours est-il qu'une fois arrivé sur place, il n'y a plus qu'à ouvrir les yeux, ne pas les baisser et se laisser guider par le chef d'orchestre, Alain Gabrielli. J'avais assisté au premier stage des plus de 50 ans il y a deux ans. Au cours de cet événement, dans plusieurs cours, certains s'étaient laissés envahir par une certaine fébrilité, déplacée au regard de la situation. Jean Paul Ducros avait été à l'époque le seul à en faire part à Alain.

Le deuxième stage pour ancien organisé l'an dernier, je n'y étais pas : un impondérable !

Pour cette troisième édition, le cru Vichy 2009, je dois dire qu'Alain a véritablement réussi à créer et à maintenir au fil des entraînements une atmosphère sereine et une pratique adaptée à nos artères. Dans une grande sobriété, nous avons vu défiler les cours. Tout a commencé par le kihon (effectué en ten no kata). Nous avons ensuite eu droit aux katas. Un cours sur les trois Tekki, un autre sur Hangetsu et un sur les cinq Heian. Nous avons par ailleurs abordé Iaï et Irimi. Il ne faut pas passer sous silence le cours de Jean-Pierre Gerbaulet sur ce que certains appellent « la prière ». Celle-ci a été vécue par moi, et sûrement par d'autres, comme un moment hors du temps. Le dernier cours basé aussi sur les katas nous a permis de vivre une fois de plus ce rythme particulier qu'Alain parvient à installer, même lors des derniers dix Tekki avec les moins de 50 ans. Je suis ressorti régénéré de ce stage, mais pas épuisé comme à la fin d'un stage spécial classique. J'ai participé à 91 stages spéciaux « ordinaires ». Pour moi, ce type de stage est terminé. J'y ai néanmoins pris plaisir à chaque fois. Un plaisir dans l'effort, dans la tentation d'aller toujours plus loin et de voir ce qui fait blocage, ce qui coince. Michel Asseraf dirait que chaque stage spécial est une chance de plus de faire face à ses blocages mentaux et de tenter d'en venir à bout. Bien que la maquette du stage spécial soit toujours à peu près la même, j'essayais à chaque nouvelle expérience d'aller jusqu'au bout de moi-même. Tout cela n'est possible que par la dynamique d'un groupe centré un objectif commun, découvrir une part inconnue de soi. Les stages pour anciens, c'est bien, cela a redonné des perspectives aux plus de 50 ans. Pour ceux qui hésitent encore à y aller, venez au moins une fois et vous verrez, on en ressort en forme. La cure à Vichy commence à prendre tout son sens pour les papys boomers ! ■

*Georges Jourdam, dojo de Cherbourg/La Glacerie*

## Passage de grade du 16 mai 2010

SHODAN	ATTIAS Laurent	PARIS VAUGIRARD
SHODAN	AUDOIN Raphaël	PARIS VAUGIRARD
SHODAN	EL MIRI Mourad	PORT ST LOUIS
SHODAN	KOZMA Ishtvan	PORT ST LOUIS
SHODAN	KOZMA Karel	PORT ST LOUIS
SHODAN	LANGLOIS Lucien	CAVEIRAC
SHODAN	LE MAUX Damien	LARMOR PLAGE
SHODAN	MOREL Lydie	PARIS VAUGIRARD
SHODAN	MZALI Lotfi	PARIS VAUGIRARD
SHODAN	STERNBERG Liam	VAUGIRARD / MELROSE-LA
NIDAN	BAUMANN David	HEGENHEIM
NIDAN	CHAFFER Stéphane	ORLEANS LA SOURCE
NIDAN	DAVY Julie	MARSEILLE (BASSAI)
NIDAN	DAVY Thomas	MARSEILLE (BASSAI)
NIDAN	JOURDON Philippe	CHENEVIÈRES
NIDAN	MARTIN Laurent	PLAISANCE DU TOUCH
NIDAN	PEREIRA Domingos	PARIS VAUGIRARD
YODAN	BELGACEM Dominique	AVRANCHES
Venant du dojo de Varsovie en Pologne		
SHODAN	KROLIKOWSKI RAFAK	VARSOVIE

