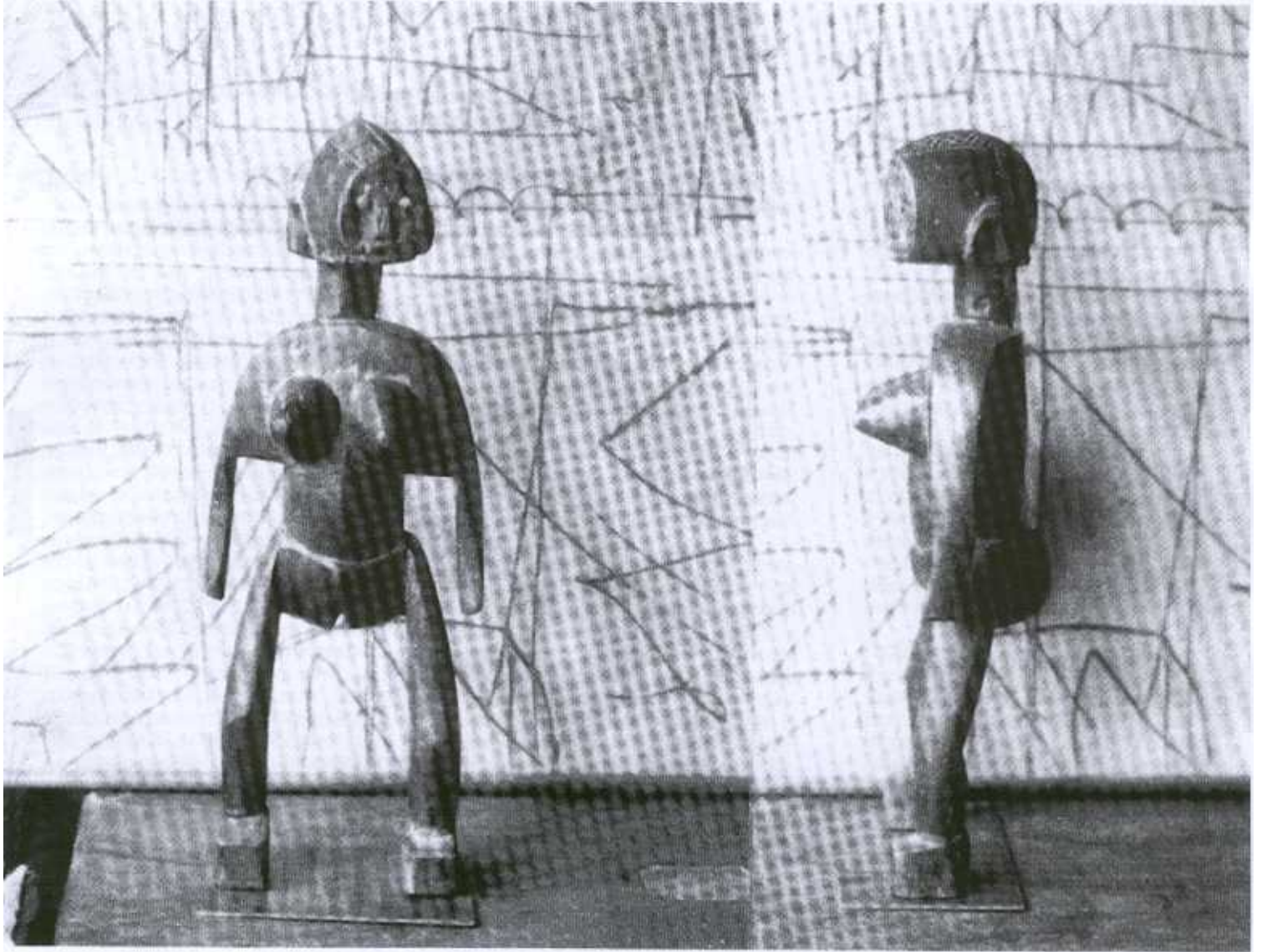


# France Shotokan

LIAISONS

N° 49

janvier 1994



## NOTES TECHNIQUES

par Tsutomu Ohshima, Shihan

### Juillet

Nous commençons ce mois-ci par tekki shodan pour l'entraînement des juniors. Je suis persuadé que la plupart des juniors qui sont allés en stage spécial ont souffert en pratiquant durement leur meilleur kïbadachi pendant une heure et demie. Et j'espère que chacun a fait honnêtement face à lui-même, de façon stricte. Néanmoins, la prochaine fois que vous irez en stage spécial, essayez de voir comment vous pouvez faire encore mieux. Tout le monde doit essayer comme cela pendant plusieurs années. Il y a des millions de façons de faire kïbadachi, qui est la posture la plus puissante que nous autres êtres humains puissions prendre. Mais chacun doit essayer de trouver sa meilleure forme, qui soit très solide, puissante et naturelle, mais aussi très facile à mouvoir sans à-coups, et qui puisse être utilisée en combat réel.

En tant que tradition de Shotokan, kïbadachi était la posture préférée de Maître Funakoshi. Et puis, de nombreuses années après avoir commencé le karaté, je l'ai reconnue comme la plus forte des postures. Pour moi, kïbadachi était la façon la plus simple de comprendre comment toutes les techniques se connectent avec chaque partie du corps, en particulier la posture, les jambes d'appui, les pieds, les chevilles, et particulièrement la jambe et le pied arrière. Faire un kïbadachi fort veut dire faire l'unité de notre corps et de notre esprit, du bas jusqu'en haut. En d'autres termes, on reconnaît l'unité de toute notre existence, on se sent une entité, et on s'exprime d'un bloc. C'est pourquoi la simple posture de kïbadachi est en elle-même importante. Au début, tekki shodan peut paraître stupide, très court et

facile, mais il est très profond, et il comporte des éléments très importants que vous pourrez découvrir dans le futur.

En kihon, nous faisons tous nos mouvements en kïbadachi. C'est le chemin qui mène au combat réel lorsqu'on peut se mouvoir librement, naturellement, légèrement, lorsqu'on a la force de kïbadachi à chaque instant quand on place des techniques, des blocages, des attaques ou des coups de pied. En kumite, on fait sanbon et ippon gunite en kïbadachi, en utilisant n'importe quelle contre-attaque. C'est la même application, et après plusieurs milliers de fois, on commence à comprendre comment on peut être un être fort, d'un bloc, avec cette posture puissante.

Le kata des anciens ce mois-ci est Hangetsu. «Han» signifie moitié et «getsu» la lune; c'est pourquoi vos déplacements sont supposés décrire une demi-lune. En kihon on étudie le kime. Entre le kata et le combat, il y a des millions de techniques et de stratégies, mais pour atteindre les plus hauts niveaux dans les Arts Martiaux, vous devez comprendre le kime. Le karaté sportif et le karaté traditionnel, authentique, sont très différents. Le karaté sportif ne donne que l'impression de marquer un point. Le point à l'origine possède le kime, et si vous pratiquez de cette façon avec le maximum d'énergie, votre meilleure technique pénètre l'adversaire.

En kumite ce mois-ci, nous nous préparons à recevoir des attaques non orthodoxes d'amateurs ou de pratiquants d'autres Arts Martiaux. Que va-t-on faire? Comme nous pratiquons contre des karatékas la plupart du temps, nous nous attendons inconsciem-

ment à recevoir des attaques de karaté. Mais nous sommes peu à pratiquer le karaté, et quatre-vingt-dix-neuf pour cent des gens nous attaqueraient différemment. Bien sûr, si on suit la voie idéale des Arts martiaux, on n'est jamais impliqué dans un combat réel ou une bagarre de rue, mais il faut néanmoins se préparer à recevoir une attaque irrégulière, inattendue, d'un amateur. Nous devons nous entraîner à mettre en pratique nos techniques d'entraînement dans ces situations. Et nous devons garder en mémoire que, quel que soit le mouvement ou la technique, l'élément le plus important en combat réel est la force mentale. Aussi, ce que nous travaillons au travers de nombreux entraînements quotidiens et stages spéciaux, c'est notre mental, comment nous pouvons faire face à des difficultés à n'importe quel moment, n'importe où, quel que soit l'adversaire.

### Août

Les juniors font Heian Sandan, et tous les instructeurs doivent montrer comment bien fermer le poing, avec l'orientation adéquate du poignet. Récemment, je me suis rendu compte que de nombreux pratiquants, dont certains anciens, ne savaient pas fermer le poing correctement. Si vous touchez réellement de toute votre force, si vous n'êtes pas dans la bonne position avec votre poing et votre poignet, vous pouvez vous blesser les doigts, les kentas ou le poignet. C'est pourquoi chacun doit essayer de trouver la meilleure façon d'avoir un poing très puissant. D'abord ouvrez votre main, en écartant complètement les doigts, et cherchez à la base du pouce la petite fossette (tabatière

anatomique). Cette fessette indique que votre main, votre poignet et votre avant-bras sont complètement connectés. Serrez alors votre petit doigt, puis l'annulaire, le majeur et l'index. Vous pouvez conserver la première phalange de l'index en extension et verrouiller le pouce vers l'intérieur. C'est votre meilleure façon d'avoir un poing fort. Cependant, en fonction de votre niveau, il y a certaines subtilités pour l'utilisation de la puissance. Au début vous avez toujours le poing serré, très fort, sinon vous ouvrez vos doigts trop facilement. Puis avec l'habitude, vous frappez votre makiwara ou votre sac de frappe au dojo avec ce poing. Lorsque j'étais jeune, j'ai frappé un minimum de deux cents fois par jour pendant les trois premières années, et je recommande aux juniors de frapper légèrement une cible molle tous les jours. Il n'est pas nécessaire de frapper une planche ou autre objet très dur, et non seulement ce n'est pas nécessaire, mais c'est très mauvais, et vous pouvez blesser le squelette de vos mains et poignets. Alors frappez un sac ou un makiwara qui ne soit pas trop dur, frappez avec prudence, très légèrement, et régulièrement. Puis, lorsque vous avez l'habitude d'avoir un poing bien fermé et solide, vous travaillez en ayant seulement le petit doigt vraiment serré, et vous retirez la force presque totalement en conservant juste la forme du poing.

Nous faisons gedan barai ou gyakuzuki ou oizuki en nous déplaçant sur le côté depuis maintenant environ cinq ou six ans, et je pense que les gens commencent à se mouvoir vraiment naturellement sans à-coups et rapidement avec les hanches. Peu importe si

vous bloquez ou attaquez, ou si vous faites gyakuzuki ou oizuki, l'important est d'avoir de façon simultanée un mouvement de hanches dynamique. Ces éléments très importants rendent vos techniques efficaces parce que votre mentalité et les mouvements de votre corps deviennent un. Je pense que les déplacements sur le côté sont notre spécificité en kihon. J'espère que tout le monde apprécie de le faire. Une fois que vous commencez à faire de bons blocages et de bonnes attaques de cette façon, vous devez tous vous sentir à l'aise en combat.

Je dois rappeler à nouveau la raison pour laquelle nous avons des kumite. Non pas pour blesser vos adversaires, vos amis, ou pour vous sentir à l'aise, ou éprouver un complexe de supériorité, ou montrer votre niveau ou autre chose du même genre. On pratique pour de bon, mais aussi nous nous protégeons mutuellement. Alors notre esprit devient très déterminé et s'oriente vers le réalisme. C'est cela l'entraînement au kumite. C'est pourquoi, à partir du moment où vous saisissez votre adversaire, ne montrez pas vos dents - cela veut dire que vous ne devez ni sourire ni rire entre vous - parce que c'est quelque chose de très sérieux. Vous respectez votre adversaire, et vous décidez très sérieusement de le protéger avec une grande détermination et une grande agressivité.

L'entraînement des anciens est Gangaku. «Gan» signifie le rocher, «kaku» signifie la grue, la grue sur le rocher. C'est un kata linéaire, très raffiné, et un bon kata. Je pense que la personne qui a inventé ce kata avait une bonne compréhension du kime, et aussi savait comment conserver son équilibre en

mouvement. C'est pourquoi les jeunes peuvent exécuter ce kata à grande vitesse, mais après un certain âge il est plutôt difficile de conserver son équilibre en restant sur une jambe. C'est un très bon kata pour la concentration, et alors votre corps devient très disponible pour se mouvoir dans n'importe quelle sorte de posture. Bien que Gangaku donne l'impression de postures qui montent et qui descendent, vos hanches sont presque toujours stables et fortes, et vous ne perdez jamais votre équilibre contre vos adversaires. Gangaku montre aussi gyakuzuki en kibadachi, un des coups de poing les plus puissants. Je pense que Maître Funakoshi avait hérité son gyakuzuki de ce kata.

Il n'y a pas d'archives sur Gangaku. Bien sûr il n'est pas aussi ancien que Heian Shodan ou Tekki Shodan, mais pas aussi récent que Kwanku, alors il a entre 300 et 1000 ans. Peut-être que dans le futur, nous trouverons des livres pour étudier le passé de ce kata, mais autant que je sache, l'origine de ce kata est inconnue. Je pense que la personne qui a inventé ce kata était plutôt grande, avec de longs bras et de longues jambes. Elle devait avoir entre trente et quarante-cinq ans, mais pas plus. Et pas plus jeune car ce kata est plutôt raffiné et la maîtrise qui s'en dégage est fantastique. C'est mon interprétation dogmatique.

Comparé à d'autres écoles, nous ne pratiquons pas beaucoup de jiyu kumite. Et comme vous le savez, la plupart des instructeurs ne savent pas comment enseigner jiyu kumite, c'est pourquoi chaque étudiant s'amuse par lui-même et fait ses recherches lui-même, ce qui n'est pas une mauvaise idée. Bien sûr de

ce fait il y a beaucoup d'accidents, ce qui signifie que des gens sérieux se blessent et ne peuvent pas continuer de pratiquer. Ainsi nous sommes très prudents dans nos entraînements, pour éviter les accidents et les blessures graves. Tous les jeunes gens doivent appliquer tout l'entraînement dans le combat réel, ainsi entre notre entraînement et le combat réel, on doit faire beaucoup de jyu kumite. Une des méthodes pour éviter les accidents est de faire jyu kumite très, très lentement. Le plus fort, le plus mature des deux combattants peut faire ce genre de mouvement lent, mais le plus faible, l'égoïste, celui qui manque de maturité accélère. C'est pourquoi cet entraînement au ralenti est très utile pour notre mental également. Bien sûr il faut aussi s'entraîner à vitesse normale, ce qui est l'entraînement au combat réel, mais lent ou rapide tout est relatif. Penser que plus rapide c'est mieux est une erreur. Lent ou rapide, j'espère que tout le monde va apprendre à pratiquer jyu kumite sans accident ni blessure, et va trouver la meilleure façon de placer des attaques en vue du combat réel.

## Septembre

Ainsi que nombre d'entre vous le savent, Heian Nidan était à l'origine Heian Shodan. Maître Funakoshi a interverti les deux parce qu'Heian Shodan était en apparence plus simple. Heian Nidan s'appelait à l'origine Pinan Shodan, lorsque les kata d'Heian ont été réorganisés par Maître Anko Itosu, le maître de Maître Funakoshi. Il y a environ 120 ans. Je ne sais pas pourquoi Heian Nidan s'appelait Pinan Shodan, mais à l'évidence on peut voir qu'Heian Shodan est un exercice

plus simple. Lorsque j'étais jeune, j'aimais Heian Nidan, et j'en ai exécuté de nombreux. Mais à l'origine, Heian Nidan était un nouvel exercice, presque comme un nouveau kata de la série des Heian, bien qu'Heian Shodan ait été pratiqué pendant longtemps dans les écoles du sud de la Chine et à Okinawa. Jusqu'à ce que Maître Itosu ait reconnu les kata d'Heian, ces cinq kata n'étaient pas clairs. C'est la réalité historique.

La vraie signification de la pratique des kata est d'abord que nous pouvons pratiquer ensemble avec nos amis et que l'on peut se motiver au delà de nos propres limites; et deuxièmement que l'on peut pratiquer les kata pendant de nombreuses années, bien que quelquefois on ne veuille plus rien pratiquer du tout. Si l'on mémorise l'ordre du kata et que l'on s'y habitue, on peut en permanence faire face à soi-même et s'améliorer par la pratique du kata. Après un certain âge, je suis sûr que la plupart des anciens réalisent que sans l'entraînement au kata on ne peut pas continuer de pratiquer. Comme vous pouvez le constater, beaucoup de boxeurs qui sont très bons lorsqu'ils sont jeunes arrêtent des s'entraîner par la suite. Pour moi, c'est parce qu'ils n'ont pas l'équivalent des kata.

J'insiste tout le temps sur uraken et empi. Uraken est l'une des rares techniques de combat originelles. Tous les primates connaissent cette arme naturelle, ainsi que empi. Ce sont deux techniques des plus efficaces et des plus puissantes en combat à mains nues. Peu importe les degrés de modernisme et de sophistication auxquels l'être humain parvient, il ne devrait jamais

oublier ces techniques originelles, naturelles, puissantes et réalistes.

C'est une chose très étrange, mais je ne sais pas pourquoi Maître Funakoshi et messieurs au début de ce siècle n'ont pas retenu uraken dans le kihon. Peut-être l'ont-ils éliminé parce qu'ils pensaient que, comme les mouvements du revers du poing sont tellement naturels, tout le monde peut les faire sans grand problème. Mais je me rends compte maintenant que beaucoup de gens de nos jours, plus récemment et en particulier aux USA, ont perdu le sens de ce mouvement naturel de revers, je ne sais pas pourquoi. Attendez, ce n'est peut-être pas vrai. Je me souviens en 1948 avoir reçu un revers en plein dans le nez qui m'a détruit complètement, et j'avais été très impressionné, et je l'ai donc beaucoup pratiqué. Durant une année complète j'ai fait chaque jour au moins deux cents revers de chaque poing. Tous les jours je le faisais. Cela m'a changé, je pense, de frapper dans le makiwara tous les jours pendant au moins un an. J'étais si fier lorsque, pendant cette période, au stage spécial un senior a dit, oh, arrêtez tous et venez voir par ici ce gars, je suis sûr qu'il travaille uraken tous les jours. J'étais vraiment content. C'est peut-être la raison pour laquelle je trouve uraken tellement naturel, et particulièrement depuis que j'ai vu au zoo un orang-outang faire un très bon revers, ainsi qu'un gorille qui en fit un aussi. Je me suis dit: ce sont mes frères.

De même ce mois-ci nous faisons yoko geri kekomi. J'insiste sur le fait que c'est une sorte de fumikomi. C'est pourquoi les débutants qui apprennent ce coup de pied, ne doivent



pas essayer de frapper haut, et ne doivent pas frapper de façon extravagante pour fanfaronner avec des mouvements spectaculaires, parce que ce n'est pas bon pour leur santé. C'est pourquoi, vous devez protéger vos hanches et votre dos lorsque vous effectuez ce coup de pied très difficile. Vous devez vous mouvoir avec prudence, avec des mouvements de piston très puissants. Les instructeurs doivent encourager les débutants à frapper plus bas un bon nombre de fois. Une fois que les coups de pied sont devenus très déliés, naturels et n'endommagent pas votre propre corps, vous pouvez commencer à les lever un peu, mais ne frappez jamais trop haut dès le départ.

Le kumite est ippon gumite avec uraken en attaque et en contre-attaque. Les pratiquants du monde entier ne pratiquent pas vraiment uraken comme dans le passé, mais les membres de Shotokan ne devraient pas oublier que uraken nécessite peu d'efforts d'apprentissage et donne de bons résultats, et que c'est une technique très réaliste et efficace. C'est pourquoi, il faut faire beaucoup de uraken en contre-attaque, choisir une petite cible, et les faire avec précision en frappant un point vital.

Le kata des anciens est Jutte, "les dix mains". J'espère que tout le monde sait maintenant que Jutte n'est fait que de blocages. À l'origine à l'entraînement, on commençait par les blocages. On n'apprenait pas à frapper des poings ni des pieds, on apprenait seulement comment bloquer. Ce fut ainsi pendant plusieurs siècles, et c'était le souci de la plupart des instructeurs qu'on ne se blesse pas les uns les autres, mais seulement qu'on

se protège. C'était pareil quand j'ai commencé à pratiquer. Je n'ai pas appris à frapper, j'ai appris à bloquer. Maintenant j'inclue des techniques de dégagement ou d'esquive sans contact avec les mains comme dans les blocages, mais à l'origine, les blocages en karaté ne signifiaient pas seulement se protéger des attaques de l'adversaire mais également détruire l'adversaire lorsqu'il décide d'attaquer, avec des blocages puissants. C'est pourquoi en karaté, les blocages peuvent parfois être interprétés comme une introduction aux attaques.

Ma, timing, rythme, chacun doit acquérir ces notions par lui-même. Comme le chaud et le froid, personne ne peut l'apprendre aux enfants, ils l'apprennent par eux-mêmes. On doit apprendre le ma, le timing et le rythme dans jiyu ippon gumite. Jiyu ippon gumite est un exercice remarquable, particulier au Shotokan. Je crois que jiyu ippon gumite est l'exercice d'entraînement le plus proche du combat réel. C'est pourquoi tous les pratiquants doivent s'exercer à jiyu ippon gumite plus souvent.

## Octobre

L'entraînement des juniors pour le mois d'octobre est Heian Sandan et Heian Yodan. J'espère que tout le monde aime ces deux kata. Dans Heian Sandan tout spécialement, on insiste sur les dégagements sur un adversaire qui saisit au poignet, au buste par derrière, à la gorge etc... C'est pourquoi lorsqu'on apprend Heian Sandan, les instructeurs doivent toujours enseigner des techniques de dégagement. En kihon également ce mois-ci, je demande aux instruc-

teurs d'enseigner kakewaki que l'on trouve dans Heian Yodan après avoir bondi frappant de la jambe avant et en revers poing, et après avoir tourné. Kakewaki de ce vick est très différent de kakewaki sur adversaire.

C'est pourquoi lorsque l'adversaire commence à vous saisir au col, essayez de vous dégager de la saisie, en conservant les coudes à l'intérieur et les dorsaux connectés. Lorsque vous bloquez avec les deux mains, déquilibrez votre adversaire, et dans son moment de faiblesse, frappez-le du pied simultanément exactement sur un point vital. En kumite cette fois-ci, nous insisterons sur les dégagements et sur les défenses contre deux attaques rotatives. Beaucoup d'agresseurs attaquent avec un double crochet, nous devons savoir comment nous défendre contre cela. Faites toujours travailler votre imagination pour trouver comment échapper à une attaque, comment se défendre contre une attaque et quel type de contre-attaque réaliste et efficace vous pouvez porter. Vous devez toujours penser qu'il n'y a pas de limite et pas de technique particulière. Chacun doit utiliser son imagination pour trouver sa technique favorite propre, réaliste et efficace.

Le kata des anciens est Empi. «Ei» signifie l'hirondelle, «pi» signifie volante. Le vol de l'hirondelle. Il y a beaucoup de bonnes techniques là-dedans, c'est pourquoi je suis sûr que vous pouvez y prélever quelques-unes de vos techniques favorites. Avant de pratiquer ashi-bari, les balayages, et nagewaza, les projections, on doit apprendre ukemi, les techniques de chute. Vous dev

## PASSAGE DE GRADES VICHY 1993

apprendre à chuter sans vous blesser, ni la tête, ni les épaules, ni le dos, ni les hanches, ni les jambes, et vous ne devez pas subir un choc lorsque quelqu'un vous projette. S'il y a un judoka dans votre dojo, c'est une bonne chose de lui demander comment bien faire ukemi et sans accident, puis de faire ukemi un grand nombre de fois.

Le kumite des anciens est l'application du kihon. Le point le plus important ici, quelle que soit la façon dont vous vous déplacez, au moment où vous portez votre meilleure contre-attaque, vous devez avoir une posture puissante et stable. De même, comme je l'ai déjà écrit au mois de septembre, on doit pratiquer plus de jyu ippon kumite comme entraînement favori. Et là également vous pouvez utiliser les projections en contre-attaque. Et autre chose encore, n'oubliez pas que projeter seulement ne suffit pas. Chaque fois que vous projetez, immédiatement vous devez frapper du pied ou du poing et vous assurer que vous détruisez complètement votre adversaire. Ne vous arrêtez jamais après une projection parce que votre adversaire peut ne pas avoir été affecté par votre projection et peut revenir pour vous attaquer par derrière.

Notes publiées dans *Shotokan* de juin/juillet et août/septembre 1993 et traduites par Richard Hiegel.

### Sandan

*BELGACEM Dominique*  
*EL MESTIKAWY Salah*  
*HUMBERT Jean-Claude*  
*MASATS Raymond*  
*PASQUIER Pascal*

*Avranches*  
*Vaugirard (Paris)*  
*Orléans-La-Source*  
*Villefranche*  
*CSCP Londres (Paris)*

### Nidan

*ARRIVE Steve*  
*AYLIES Patrick*  
*BIEDERMANN Philippe*  
*DONDASSE Tige-Dicudonné*  
*GSELL Jean-Michel*  
*NOËL Didier*  
*THOMAS Alain*  
*VEAUVER Dominique*

*Marseille Sainte-Cécile*  
*Colmar*  
*Strasbourg*  
*Orléans-La-Source*  
*Colmar*  
*Colmar*  
*Ronchin-Lille*  
*Caen-Hérouville*

### Shodan

*BETTONI Franco*  
*BURSZTYN Lionel*  
*CRETIN Sylvain*  
*DEBESSE Gérard*  
*FLAMBART André*  
*GARDEN Jean-Charles*  
*LEPIGOCHIE Antoine*  
*LIANI Mourad*  
*SÉJOURNET Pierre*  
*TEBBAA Abdelghani*

*Treffiagat*  
*Nice*  
*Jassans Riottier*  
*Villefranche*  
*Cherbourg*  
*Toulouse*  
*Octeville*  
*Ivry*  
*Ville*  
*Nice*