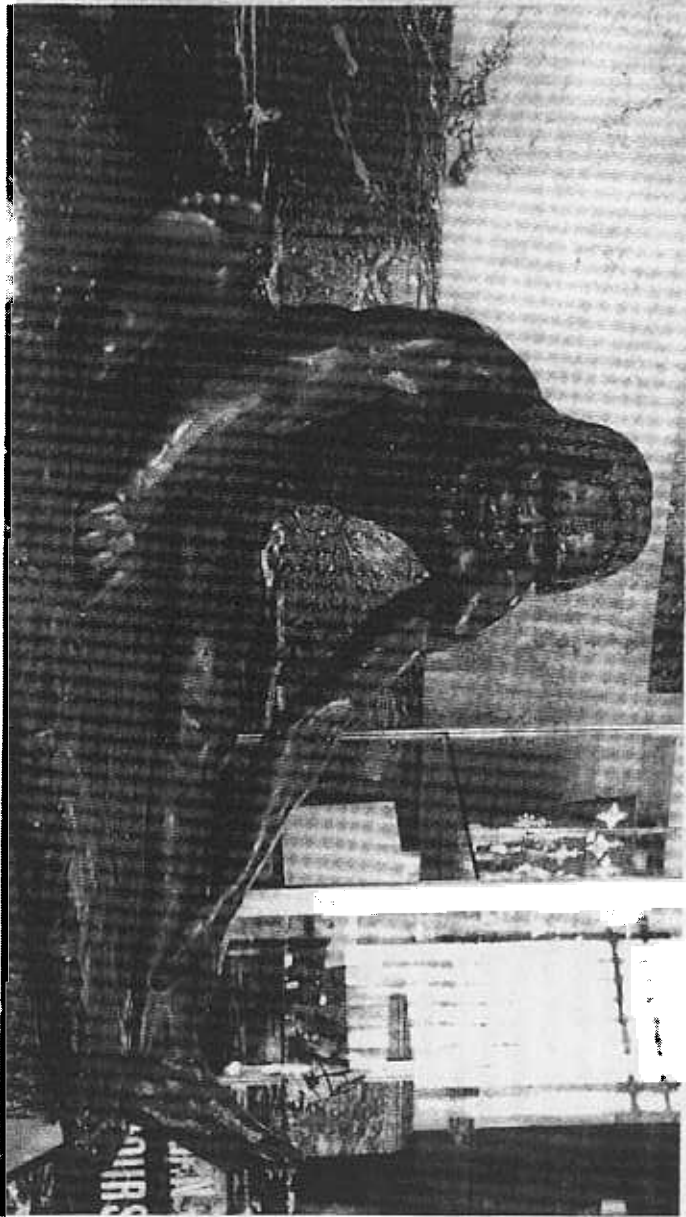


FSK-LIAISONS

n° 54 - Mai 1998

France Shorijun



SOMMAIRE :

- Editorial :
Page 1
- Interview de OHSHIMA Sensei : suite
Pages 3 à 5
- Notes au sujet de l'entraînement de
pages 5 à 7
- Réflexions : Les Katas par Yves Leroy
Pages 7 à 9
- Compte rendu de Stages :
- Compétition Nationale (page 9)
- La Sainte Baume 1997 (page 10)
- Dossier passage de grades (pages 11 à 12)
Mise au point de Michel Asseraf
Programme
Diplôme



Suite de l'interview de Maître OHSIMA

réalisé en juin 1996 par Bernard Vigne et Richard Hiegel
(Traduit par Richard Hiegel)

Bernard Vigne

Vous nous avez rarement conseillé sur le travail au sac, au makiwara, sur l'usage des armes du kobudo, le bo (le bâton), etc. Maître Funakoshi et son ami Mabuni semblaient les utiliser souvent.

Maître OHSIMA

Il est important de travailler au makiwara. Ne faire que cela, ou casser des tuiles ou des planches ce n'est pas bon pour la santé. Mais si vous n'êtes pas en mesure de frapper sur un makiwara, si vous êtes incapable de casser une tuile ou une planche, il y a un problème. Je vous encourage tous pendant les trois à cinq premières années en fermant bien vos poings à frapper au sac ou au makiwara, mais je vous mets en garde de ne pas vous endommager le poing en frappant trop fort trop tôt, c'est ridicule. J'ai moi-même un poing abîmé d'avoir frappé trop fort trop tôt. Je n'ai jamais découragé personne de travailler au sac de façon régulière. Mais je vous mets en garde de ne pas travailler trop fort car ce n'est pas bon, pas seulement pour les poings, mais aussi pour le reste du corps, les ondes de chocs pénètrent dans le corps et peuvent affecter sérieusement votre santé.

Richard Hiegel

Jacques Dupré nous a déjà parlé d'un de ses élèves d'il y a trente ans qui a perdu la vue à force de frapper sur un makiwara, du moins cela a contribué à ce qu'il la perde.

Maître OHSIMA

Oui c'est possible. Un ski placé devant un autre ski et devant un mur à une distance raisonnable fait un makiwara idéal grâce à sa grande flexibilité lorsqu'on le frappe en son centre. C'est mon senior Kamata Watanabé qui l'a inventé.

Bernard Vigne

Et pour ce qui est du travail des armes?

Maître OHSIMA

Lorsque Maître Funakoshi partit pour Tokyo en 1922, il a

rencontré un Maître de judo, Gijoro Kano. Maître Funakoshi respectait beaucoup Maître Kano, qui l'avait invité à faire une démonstration devant ses meilleurs élèves. De plus, Maître Kano voulait pratiquer le karaté. Il s'était renseigné pour savoir combien de temps cela demanderait d'apprendre mais il n'a pas pratiqué beaucoup.

Maître Kano est allé à Paris, c'est l'année où il est mort (Jean-Louis Menard d'ailleurs a une photo de cette démonstration, de Maître Kano à Paris qui n'a pas fait une démonstration de judo. A cette époque là, il a fait une démonstration de karaté (voir reproduction de l'article du Monde Illustré d'oct 1933 de la collection de Jean-Louis Ménard NDLR). J n'en croyais pas mes yeux, mais en fait sur la photo il fait de mouvements de karaté, des coups de poing. Enfin, c'est peut-être dire que Maître Gijoro Kano aimait beaucoup le karaté, et e fait sur son chemin de retour vers le Japon, il est mort sur le bateau. Je crois que c'est arrivé dans l'océan indien en revenant de Paris. La photo dont je parlais est une photo historique très importante, c'est la dernière photo de Gijoro Kano qui faisait en fait une démonstration de karaté à Paris, franchement une drôle d'histoire!

Toujours est-il que Maître Funakoshi voyait donc Monsieur Gijoro Kano. Ils étaient très liés, et Maître Funakoshi respectait le judo et respectait Maître Gijoro Kano comme un expert en projections. Ce qui c'est donc passé dans un premier temps en karaté, c'est que les techniques de projection ont disparu. Au contraire le kendo a influencé le karaté dans le sens où, la distance entre deux adversaires est devenue un peu plus longue du fait que les experts de kendo pouvaient bondir dans la distance et toucher. C'est pour cela qu'on fait des coups de pieds et des coups de poings en bondissant alors qu'il n'y a pas ce genre de technique à Okinawa. A certains moments les arts martiaux influencent en apportant des techniques, d'autres fois ils en font disparaître c'est très important. Les pratiquants de karaté doivent être capables d'utiliser des bâtons, ou des lances ou des sabres mais ils ne seront jamais suffisamment experts comparés aux maîtres de ces spécialités. Par rapport aux maîtres de Bojutsu, les pratiquants de karaté sont des amateurs lorsqu'ils pratiquent le bo. C'est quelque chose que Maître Funakoshi a vécu à Tokyo, où il y avait tellement d'experts ou de Maîtres, que sa pratique des armes aurait paru terne au regard de ses compétences en karaté. Le deuxième élément est plutôt d'ordre philosophique. J'ai le sentiment que lorsque qu'

trois

l'être humain a commencé à utiliser une arme quelconque, au début un petit couteau, après une épée ensuite on peut utiliser une lance ou un "bo" puis ensuite un arc, ensuite un fusil après un canon, après on appuie sur le bouton, il n'a aucune limite, à chaque fois on peut trouver une arme bien meilleure, qui ne donne aucune chance à l'autre. Mais il y a un gouffre entre celui qui n'a absolument rien dans les mains, et celui qui a quelque chose. Notre forme originelle, le karaté, signifie l'art de la main vide. Pourquoi j'insiste là-dessus? Parce que même si vous n'avez rien dans les mains et que quelqu'un vous menace avec une arme, vous pouvez lui jeter à la face n'importe quel projectile même hors distance, avant de bondir sur lui. On peut utiliser une bouteille, un cendrier, de l'eau, le verre, du sable, il n'y a pas de règle. Il faut pouvoir utiliser tout ce qui vous passe sous la main, sans a priori. Mais rappelez vous que la pratique du karaté, c'est faire face à soi-même, ce qui est bien plus simple si l'on a rien en main, parce qu'alors seuls le corps et l'esprit s'expriment. Si vous avez quelque chose dans les mains, vous pouvez inconsciemment vous cacher derrière cet ustensile. C'est une des raisons pour lesquelles les gangsters ont toujours une arme avec laquelle ils peuvent se comporter comme s'ils étaient courageux. Mais sans arme, ils ne sont rien.

Richard Hiegel

Cela veut-il dire que même si on utilise les armes comme moyen éducatif en karaté, on peut amener de la confusion dans l'esprit de ceux à qui on enseigne?

Maître OHSHIMA

Oui c'est sûr. Par contre, quelqu'un qui pratique sérieusement depuis longtemps et qui est proche de la cinquantaine comme vous Bernard, peut travailler une arme. Je manipule mes sabres tous les jours, parce que cela ne peut plus me perturber maintenant. Avant quand je pratiquais intensément, si j'avais fait autre chose je n'aurais pas pu me concentrer sur ma pratique personnelle. Ni l'une ni l'autre de mes pratiques n'aurait été suffisamment bien travaillée. Aujourd'hui je peux faire une démonstration avec les sabres sans problème.

Bernard Vigne

J'avais relevé lors de votre dernière visite, et vous en avez

parlé en fait aujourd'hui, seul Heian Shodan est un vrai kata dans la série des Heian. Ensuite il faut rapidement à partir de la ceinture marron et même à partir de la ceinture blanche, travailler Bassai donc comment on gère cela avec les débutants on doit abandonner les Heian comme éducatifs?

Maître OHSHIMA

En fait, en temps que kata éducatif il ne faut pas abandonner les katas Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yodan et Godan qu'on doit pouvoir enseigner au cours des cinq premiers mois. Mais on ne doit pas laisser les débutants trop longtemps sans leur enseigner Bassai. Vous pouvez déjà leur enseigner dès la première année de pratique. C'est la même chose pour Tekki Shodan, on peut l'apprendre dès la première année, ce ne sont pas des katas réservés aux ceintures marrons. Je ne dis pas pour autant d'abandonner l'enseignement des Heian. Cependant, veillez à ce que les juniors ne choisissent pas Bassai ou Tekki Shodan comme kata favori, sauf s'ils l'ont pratiqué plus de 5000 fois. Donc avant de se présenter au shodan, ils doivent choisir un kata d'Heian, le faire de nombreuses fois pour en faire leur kata favori, mais qu'ils ne choisissent ni Bassai, ni Tekki Shodan.

Bernard Vigne

Vous nous avez dit que Gyaku Empi (coup de coude NDLR) ce n'est pas efficace, pourquoi? On le trouve pourtant dans les katas.

Maître OHSHIMA

Non, non ce n'est pas efficace. On ne peut pas être connecté avec la jambe arrière parce que la hanche reste en arrière. Par contre Empi direct est efficace parce que les hanches sont déjà rentrées.

Effectivement on le rencontre dans les katas, pour moi il y a deux raisons possibles. La première est qu'il est possible que celui qui a mis Empi dans un kata ne l'a pas vraiment testé contre un adversaire en combat réel. La seconde explication est qu'il est possible que ceux qui ont introduit Gyaku Empi dans les katas savaient que ce n'était pas efficace, mais ils voulaient conserver le secret, en considérant que celui qui cherche réellement va forcément trouver le mouvement tel qu'il doit être efficace. Je ne sais pas où est la bonne explication. Mais quand je m'en suis rendu compte, j'ai trouvé plu-

tôt curieux que nos anciens nous aient transmis des choses inefficaces, et c'est là que j'ai pensé que c'était fait intentionnellement. Je l'ai pratiqué pendant vingt ou vingt-cinq ans sans m'en rendre compte, jusqu'au jour où je me suis rendu compte qu'une jeune américaine fluette ne pouvait physiquement pas être efficace avec cette technique. Alors j'ai réalisé que si elle n'était pas efficace, alors le mouvement lui-même était faux. Si seuls les hommes forts peuvent être efficaces sur ce mouvement, c'est qu'il y a une absurdité. J'ai appelé la jeune fille et je lui ai suggéré de faire Empi direct. Là ça a marché.

Bernard Vigne

Michel fait travailler les sandans en zazen avec les mains au-dessus de la tête, quels sont les objectifs? Parfois en fin d'exercice on peut ressentir une certaine énergie. Est-ce que vous pourriez dire quelque chose sur cet exercice?

Maître OHSHIMA

Comme vous savez Michel Asseraf a commencé à comprendre beaucoup de choses à travers la pratique et l'entraînement. Je l'apprécie vraiment beaucoup. Il m'a toujours cru et m'a toujours fait confiance, même quand je lui ai proposé des entraînements difficiles. Beaucoup d'autres seniors ont abandonné avant, ou ne m'ont pas fait confiance, ou n'aiment pas ou n'ont pas pris réellement au sérieux ce que je leur proposais. Michel depuis le début n'a jamais posé une seule question. Si vous l'aviez connu dans les années 60, il était tout pâle, vraiment décharné et mangeait toujours plein de gâteaux. C'était vraiment un jeune homme en mauvaise santé. Bien sûr, il avait une volonté de fer et il avait une grande gueule ... mais en fait, il s'est métamorphosé très profondément, ce qui n'est bien sûr que l'émergence de ce qu'il est intrinsèquement. Mais chaque entraînement, chaque stage spécial y ont contribué. Je lui ai même suggéré de pratiquer un jeûne et après en avoir fait plusieurs, il a commencé à changer énormément. Il ne voulait plus manger du sucre, puis son corps a commencé à doubler de volume et il a commencé à être en bonne santé et même peut-être en trop bonne santé ... J'ai pratiqué l'exercice dont vous parlez en 1961 je le faisais avec ma femme juste après que je me sois marié, je suis persuadé maintenant qu'il y a beaucoup d'anciens, dans l'ancien temps qui ont pratiqué cet exercice, mais qui l'ont toujours beaucoup entouré de mysticisme,

l'ont associé à des croyances religieuses quelconques. Je veux pas associer les arts martiaux avec une quelconque croyance religieuse, il n'y a pas nécessité d'appartenir à une religion particulière pour pratiquer. Chacun a sa propre religion et c'est bien comme cela. Mais quelque part, nos précepteurs dans les arts martiaux avaient des liens avec des pratiques spirituelles, religieuses. J'en ai fait l'expérience moi-même, dans cette position assise que je pratique quotidiennement depuis quarante quatre ans, notre énergie interne commence à émerger. Qu'on l'appelle Ki ou Khi ou d'une autre manière, on ne peut pas la voir mais elle existe. Je sais pas comment expliquer cela, c'est pourquoi je ne m'en risque pas en explication, mais je l'ai montré aux seniors parce que je suis sûr qu'il y a quelque chose à trouver dedans. C'est un exercice dont je vous laisse l'interprétation une fois que vous l'aurez pratiqué suffisamment.

Bernard Vigne

Dans plusieurs interviews, vous avez dit qu'il faudrait que vous écriviez un jour sur certains sujets. Avez-vous commencé à écrire?

Maître OHSHIMA

Un jour peut-être. (Suivi de rires d'Ohshima)

Bernard Vigne

Est ce que vous pourriez nous dire quelques mots sur Michel Asseraf, dans le sens où nous pensons que nous avons de seniors de grande valeur.

Maître OHSHIMA

Oui, bien sûr. Ne copiez pas tout de Michel. (Rire de tout monde).

Notes au Sujet de l'entraînement

Maître OHSHIMA (Traduit par Richard Hiegel)

Janvier 1998

Le kata des juniors pour janvier est Tekki Shodan. Chacun sait que nous faisons une heure et demi de kibatashi - stage spécial. Vos instructeurs vous ont enseigné la forme correcte de kibatashi à savoir, les talons à l'extérieur. I

orteils rentrés et les hanches basses au niveau des genoux. Cette fois-ci, j'aimerais souligner l'importance de quelque chose qui dépasse la simple forme ou l'apparence de cette posture. Pour effectuer une posture de kidadachi réellement solide, vous devez utiliser vos muscles psoas iliaques afin de connecter vos jambes entre elles et avec votre buste pour obtenir l'unité de votre corps. Pour bouger rapidement au moment où vous le décidez, et bloquer ou attaquer avec une posture kidadachi forte et un kimé (impact maximum), vous devez avoir obtenu l'unité de votre corps. Faire l'unité de votre corps dépend des muscles psoas iliaques. Si vous avez conscience de connecter vos jambes entre elles, vous allez développer vos muscles psoas iliaques chaque fois que vous ferez un Tekki. Alors faites Tekki Shodan de nombreuses fois avec une forme correcte de kidadachi, en vous attachant à développer vos psoas iliaques et obtenir l'unité de votre corps et de votre esprit.

Le kihon des juniors est kidadachi. Ne croyez pas que cette posture ne serve qu'à tenir en place, c'est aussi une posture de déplacement. Votre kidadachi n'est bon que si vous pouvez vous mouvoir rapidement dans cette posture. Kidadachi est une des postures les plus simples et les plus fondamentales dans laquelle vous devez à la fois être en mesure de vous déplacer rapidement et de tenir en place puissamment. Rappelez-vous toujours que ce qu'il y a de plus important dans cette posture ne se limite pas à l'apparence et à la forme. En face d'un adversaire grand et puissant il faut se déplacer en permanence, alors faites kidadachi en vous déplaçant.

Ce mois-ci, le kumité des juniors est ippon kumité en kidadachi. Dès que votre adversaire vient sur vous pour vous détruire, déplacez-vous rapidement et exécutez dans votre plus solide posture, votre contre-attaque la plus puissante. Mais rappelez-vous la convention qui vous lie à vos partenaires d'entraînement: contrôlez complètement vos contre-attaques.

J'attends de chaque ceinture marron qu'elle exécute 5000 Bassai avant d'être présentée au passage de grade de shodan. Depuis peu de temps, il me semble que certains d'entre vous cessent de pratiquer Bassai sitôt obtenue la ceinture noire, mais que vous considérez toujours Bassai comme votre kata favori. Cinq mille fois pour un kata favori, ce n'est pas assez. Vous devez continuer de le peaufiner 10, 15 ou 20000 fois. C'est seulement à ce moment que le kata devien-

dra votre favori, et seulement à ce moment que vous commencerez à entendre les maîtres, les experts, les génies qui ont pratiqué il y a longtemps s'adresser à vous à travers le kata. Le kata c'est le système de transmission, de communication. Le kata va vous parler et vous faire comprendre. Nous devons écouter les katas. C'est notre pratique.

La plupart d'entre nous vivant au 20ème siècle ont des chaises dans lesquelles il est confortable d'être assis, mais pendant des siècles, les gens s'asseyaient à même le sol. Comparés à nos ancêtres, nous sommes bien plus faibles du bas du corps. Nos corps sont bien plus grands que la plupart de nos ancêtres, probablement parce que nous mangeons des aliments très nutritifs, et malgré cela nous sommes plus faibles parce que nos conditions de vie ont changé. Lorsque les seniors pratiquent zazen, ils prennent conscience de la force qu'avaient certainement les anciens d'être à genoux puis de se déplacer. Ils peuvent se rendre compte instantanément que nos corps s'affaiblissent.

Pour quiconque à des ennuis de chevilles, de genoux ou de hanches, zazen est une excellente pratique. Lorsque vous pratiquez cet exercice, faites bien attention de ne pas vous blesser. Il est facile de se faire mal aux chevilles, de se râper les genoux et les pieds. Au début, ne faites pas l'exercice trop longtemps. Si les hanches sont quelque peu rigides et coincées, elles peuvent vous faire un peu mal. Lentement développer cette forme assise en utilisant des protections de genoux ou de chevilles pour éviter de vous arracher la peau. A mesure que vous vous y sentez de plus en plus à l'aise pour bloquer ou attaquer, vous sentez que vos hanches se déplacent bien plus librement.

Le kumité des seniors est torité (techniques de dégagement), à genoux et debout. Comparés aux pratiquants de judo ou d'aïkido, ce n'est pas une de nos pratiques favorites, mais vous devez au moins apprendre le rythme et le tempo de base, et quelques bonnes façons de se dégager de saisies d'adversaires. Dirigez toujours votre entraînement vers un adversaire plus grand plus fort et plus expérimenté. Seulement si vous êtes en mesure de vous dégager d'un tel adversaire, vous pouvez considérer que vos techniques sont efficaces, si vos techniques ne fonctionnent qu'avec des adversaires plus petits, ce n'est pas torité.

Février

Le kata des juniors pour février est Heian Shodan. l'origi-

KATA

ne, Heian Nidan était le premier des katas d'Heian, mais parce qu'il a considéré Heian Shodan comme plus fondamental. Maître Funakoshi inversa l'ordre de ces deux katas. Il y a de nombreux mouvements puissants, réalistes et esthétiques dans Heian Shodan. J'espère que chacun d'entre vous le fera de nombreuses fois.

Nous allons mettre en pratique Heian Shodan en kumité. L'attaquant va développer une attaque directe à l'estomac de son adversaire, pas seulement n'importe quelle partie de l'abdomen. Certaines parties de l'abdomen sont très fortes et peuvent résister, mais il y a une zone de la taille d'un ongle que la partie la plus puissante du poing doit frapper. Faites des attaques et des contre attaques précises. Il n'y a pas tellement de différence entre le sanbon kumité basique et le ippon kumité basique. Dans les deux cas les hanches se déplacent en premier, et l'attaque de poing, hikité et le pas en avant s'exécutent simultanément.

Le kata des anciens est Kwanku, qui était le kata favori de Maître Funakoshi. J'espère que certains d'entre vous choisiront Kwanku comme kata favori, et le pratiqueront tout le reste de leur vie.

Pour le kihon, nous insisterons sur mac geri et mawashi geri. Fondamentalement ils sont identiques, parce que dans les deux cas on frappe avec les hanches. Après avoir exécuté plusieurs milliers de coups de pieds, vous pouvez créer votre technique favorite en enchaînement. Chaque technique doit être réaliste et efficace, pas seulement être plaisante à l'oeil. Rappelez vous qu'une technique idéale, c'est lorsqu'un coup de poing ou de pied détruit l'adversaire complètement.

Le kumité des anciens ce mois ci est jiyu kumité (combat libre). La seule convention est de ne jamais se donner de coup. On doit contrôler complètement, sinon, il n'est pas possible de continuer de s'entraîner. Personne ne voudrait se joindre à notre groupe ou notre dojo s'il doit mettre sa santé en péril voire sa vie. En kumité et particulièrement en jiyu kumité, ne touchez jamais en contre attaque. Si vous ne pouvez pas vous contrôler, vous ne devez pas vous engager dans un kumité. On doit user d'humilité, se faire confiance mutuellement, et ne jamais se frapper l'un l'autre de façon à pouvoir continuer de pratiquer sérieusement. Pendant jiyu kumité, ne parlez pas tout le temps sinon vous finirez par vous blesser mutuellement. C'est un moyen de se déconcentrer. Autant que possible, soyez réalistes, sans pour cela toucher votre adversaire. C'est notre convention en kumité.

Le kata, forme élaborée d'enchaînements que nous travaillons et étudions d'une façon systématique à chaque cours, peut paraître à certains d'entre nous comme un exercice ingrat.

Lorsqu'on s'inscrit en karaté, l'intention est d'apprendre à se défendre et l'on ne comprend pas très bien l'utilité du kata dans un art de combat.

Pour répondre à cette interrogation, les ceintures noires du club ont mis en commun leurs connaissances livresques et leurs propres réflexions ou sensations afin d'éclaircir le sujet et de répondre aux trois questions suivantes :

- d'où vient le kata ?
- à quoi sert le kata ?
- comment s'entraîner au kata ?

Ce document comportera inévitablement des lacunes, mais il restera tout de même une base que vous pourrez compléter à votre gré.

A - D'où vient le kata ?

Kata veut dire forme, son origine remonte à plusieurs siècles et il faut la rechercher en Chine.

Au VIème siècle, Bodhidharma (Daruma) alla en Chine enseigner le bouddhisme Zen dans le temple Shaolin (Shorinji) dans la province de Huan. Si les moines excellaient dans l'art de la méditation, ils étaient par contre de faible résistance physique et souvent malmenés lors de leurs périples à travers les provinces par des bandits bien entraînés. Pour développer l'endurance de ces moines, Daruma créa une méthode nommée "Ekkin-Kyo", cette méthode se répandit et fut appelée "Shorin-Ji Kempo".

D'autre part, en Chine, il existait déjà des formes de combat basées sur l'étude des animaux et qui étaient regroupées en un exercice appelé le "Gokingi" (exercice des 5 animaux).

Pour les moines Zen qui voyageaient seuls, le manque de partenaire les amenèrent à pratiquer en enchaînant les différentes techniques prises dans Ekkin-kyo et Gokingi ce type d'entraînement solitaire fut l'origine du kata.

Si les pratiquants d'arts de combat de l'île d'Okhawa furent

sent

fortement influencés par la boxe chinoise, ils conservèrent des caractéristiques propres à leurs techniques au travers de leurs "katas".

Le karaté était appelé "Te" à Okinawa or le mot Te a deux sens distincts, d'abord "main" pour exprimer le combat ensuite "danse" appelée également "Meikata" et il existe une grande similitude entre l'OKinawa Te et la danse royale traditionnelle Ukansen Odori.

Nous voilà donc arrivés à Okinawa où sans rentrer dans le détail, une véritable genèse va s'effectuer entre les différentes techniques de combat puis se développer en moyen d'auto-défense pour devenir par la suite le karaté que nous connaissons aujourd'hui.

Maître FUNAKOSHI (1868-1957) eut pour professeurs les Maîtres Azato et Itosu. Ce dernier tout en transmettant l'esprit des katas anciens créa des katas comme Bassai, Kushanku, Naihanchi, Jion.

Lorsque Maître Funakoshi enseigna le karaté au Japon, il changea l'appellation des katas qui avaient une résonance chinoise par exemple, Pinan en hélan, Kushanku en kwanku, Naihanchi en Tekki. Dans la foulée, il créa le kihon (entraînement aux techniques fondamentales) et les "Ten no kata" (le kata de l'univers), katas conçus comme entraînement au combat, Omote (vers l'avant) Ura (vers l'arrière).

Il faut dire que ces créations ont été toutes tirées des katas traditionnels.

Pour finir, deux mots sur les trois Taikyokus que l'on attribue soit à Maître FUNAKOSHI, fils du Maître. Ils se composent de deux techniques et si le débutant les trouve parfois un peu simple, il faut savoir que c'est vers un de ces katas que l'expert se tournera pour choisir son ultime kata d'entraînement. La boucle sera ainsi bouclée, l'étude des katas et des kihons permettront à l'élève de méditer sur cette maxime "Karaté ni sente nashi" (en karaté, la première attaque n'apporte aucun avantage).

B - A quoi sert le kata ?

Les styles sont nombreux, les clubs foisonnent et les maîtres gardent jalousement leurs secrets. le kata permettra à chaque école d'infiltrer leurs techniques favorites parmi des mouvements anodins. Les livres de techniques, tels qu'on les conçoit de nos jours n'existaient pas, l'enseignement se fai-

sait oralement et en démontrant. Les katas assurent la naturellement la continuité des écoles et la transmission sans déformation de l'esprit et des techniques. Encore aujourd'hui, certains mouvements de katas supérieurs sont discutés et font l'objet de recherches afin d'éclaircir le pourquoi et le but de leur forme.

Le kata offre la possibilité de s'entraîner très, très longtemps. C'est le début et la fin du karaté.

Il servira de référence et de liaison entre la technique de base et son application en combat, il suggérera des enchaînements, il donnera stabilité et force, il fera comprendre le mouvement des hanches, il régularisera la respiration pendant l'effort, il formera la concentration de l'esprit.

Le kata sert à allier l'efficacité à la perfection technique, le geste juste étant source d'efficacité, il ne faudra rien négliger, chaque technique a son importance, et dans un combat total tout doit pouvoir servir.

Ses applications sont nombreuses et peuvent être pratiquées sous forme de Ippon-Kumite ou contre plusieurs adversaires. Le travail, un peu égoïste du kata, doit parfois être complété par le plaisir de l'offrir, le plaisir de faire les choses justes dans les actions de chaque instant.

Il nous poussera à imaginer les situations, à trouver le rythme, la respiration, la précision dans le geste.

Après plus de 1500 ans, l'esprit du Bouddhisme, Zen reste vivant dans le karaté d'Okinawa et ses katas. Comme il existe la méditation assise (Zazen) forme la plus répandue, il existe également le Zen debout et le Zen en mouvement, cela faisait partie des méthodes d'entraînement Zen. Les katas respiratoires peuvent être des exercices de méditation et cette idée doit rester présente à l'esprit des pratiquants lors de leur exécution.

C - Comment s'entraîner ?

Pour mémoire, citons les trois points fondamentaux édictés par Maître FUNAKOSHI dans son livre:

- la légèreté et la pesanteur dans l'application de la force,
- l'extension et la concentration du corps,
- les mouvements rapides et lents dans les techniques.

S'entraîner aux katas, c'est entrer en harmonie avec lui. On peut considérer le kata comme une mini-pièce où en une

minute, il faut faire ressortir ses qualités techniques de combat, mais aussi sa compréhension du rythme et de la respiration.

La ligne du mouvement, l'ordre des techniques et les formes ne peuvent être modifiés ; pourtant, il faudra, dans un très bref instant, exprimer sa connaissance et sa personnalité.

Pour cela, il faut apprendre avec le corps, répéter sans cesse la forme pour ne faire qu'un, à partir de là on travaillera l'esprit qui devra s'occuper de l'adversaire.

Corps, esprit, à travers nous le kata prend vie et plus l'esprit sera fort, plus le kata sera fort, il devra demeurer ZANSHIN du début jusqu'à la fin.

Dans l'étude des katas, il faut rester modeste et chercher à progresser au travers des katas de base. Il ne faut pas attendre de bons résultats rapidement, à chaque niveau correspond une recherche, une compréhension et la faute la plus grave est de faire semblant de rechercher une compréhension que son niveau technique et mental ne permet pas d'atteindre.

D'une façon pratique, il faut très rapidement faire un choix parmi les cinq Heian et travailler son kata favori, à fond, dans les moindres détails ; son étude aidera à la compréhension des autres katas. Par la suite, les années passant, ce choix se reportera sur un kata supérieur.

Lorsqu'on n'a pas de kata favori, il peut être intéressant d'en étudier un différent chaque mois tout en révisant les autres.

Maintenant, pour diversifier son travail, il est également possible de mettre l'accent sur une étude particulière, une nuance, une sensation que l'on recherche et pour cela exécuter le kata de différentes manières :

- 1 - lentement en décontraction
- 2 - rapidement en décontraction
- 3 - rapidement avec kime à chaque mouvement
- 4 - lentement et en contraction musculaire avec la respiration "Ibuki"
- 5 - lentement et avec une forte concentration mentale et force dans le ventre
- 6 - avec du matériel (bâtons, poids, couteaux...)
- 7 - rapidement avec kime à vitesse de combat

Pour finir, citons encore Maître FUNAKOSHI: "Si le poing "SHOKEN" est faible, le kata n'a plus de signification".

Yves LEROY

COMPÉTITION NATIONALE KUMITÉ

Organisée depuis 1987 à Paris, pour la 1ère fois (décentralisation oblige), la compétition nationale a eu lieu le 28 et 29 mars 1998 à Orléans La Source.

Le samedi était réservé au stage de combat. Le soir le dojo de la Source a organisé une petite soirée de bienvenue. Le dimanche à 9h30 un cours collectif est donné par Patrick MENGUI pour mettre tout le monde dans le même bain. A la fin, une petite explication est donnée de ce que représente cette occasion et ce que nous désirons voir comme état d'esprit.

Puis le tournoi commence. Il y avait 36 participants: 12 CN et 24 CM et CB. Les CN ont été regroupées en 2 pools de 6 où chacun a combattu 5 fois. Les CM et CB ont procédé par élimination directe (adopté également pour le tournoi par équipe de 3).

