

# FSK-LIAISONS

n° 55 - Juillet 1998

## SOMMAIRE :

Editorial

Page 1

Notes techniques OHSIMA Sensei

Pages 3 à 6

Interview: Patrick Mottet

Pages 6 à 8

Article et photo du Monde Illustré

Pages 8 et 9

Judo et Karaté par Jean-Paul Ducros

pages 9 et 10

Réflexions à propos d'un voyage en Inde  
par Bruno Rousseau

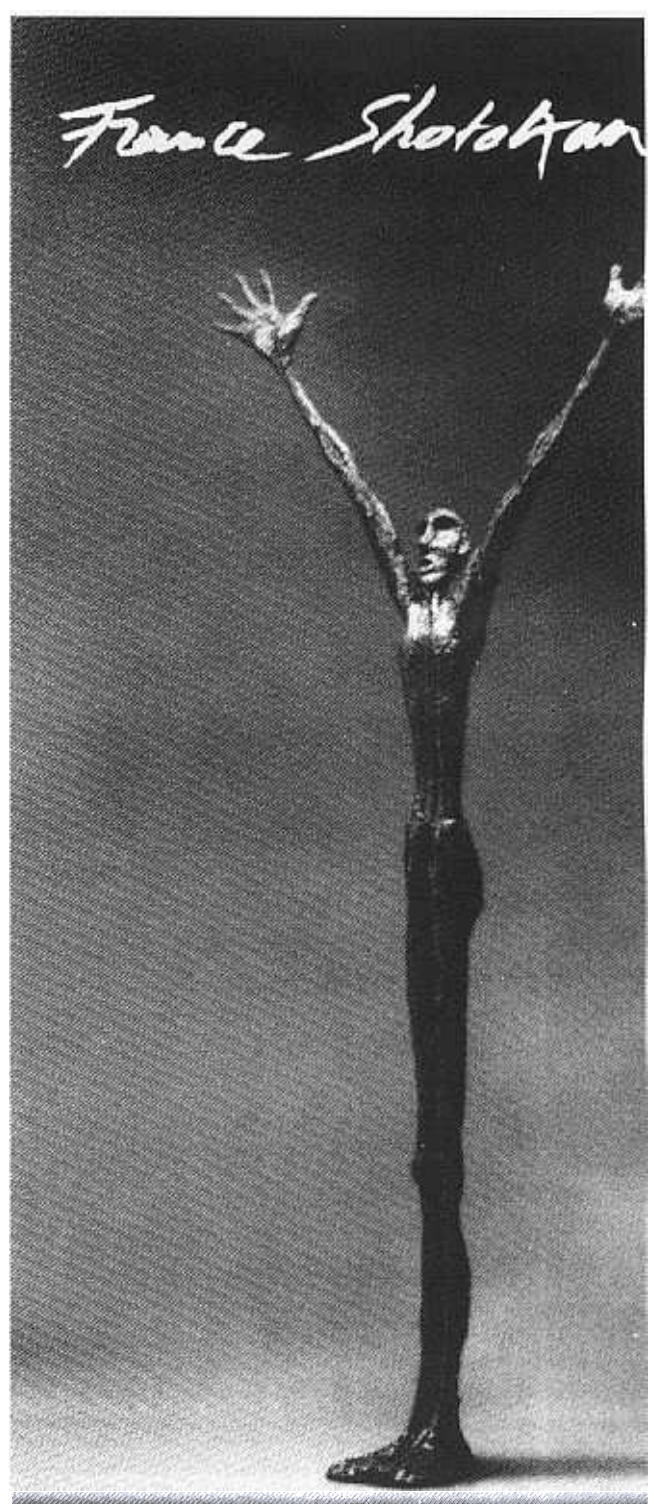
Pages 10 et 11

Résultats du passage de grades Vichy 98

Page 12



de Peter Lippmann d'après une œuvre de Pira. HMM, Numéro spécial Houdé <--



## EDITORIAL

Bientôt les vacances et souvent la perte d'un nouveau lot de juniors. Ce long break est-il nécessaire lorsque l'on pratique une activité pour laquelle on trouve du plaisir et de l'intérêt? Faut-il faire une pause pour prendre du recul et repartir de façon encore plus lucide et passionnée?

A mon avis, l'essentiel est de ne pas couper le fil, surtout quand il est fragile, comme cela est facilement le cas chez nos juniors habitués au zapping. C'est à nous, leurs seniors, de garder leur intérêt, de les relancer à la rentrée. C'est l'occasion de leur rappeler que de nombreux clubs fonctionnent l'été et qu'ils sont les bienvenus dans tous les clubs France Shotokan. Il est donc possible d'amener un kimono avec les maillots et autres affaires indispensables.

Vous apprécierez sûrement l'interview de Patrick Mottet qui attire notre attention sur les différences qu'il peut y avoir entre un artiste du yogogacri jodan et un bon combattant de rue! Le chapitre "Les principes secrets" de karaté-do Kyohan prend toute sa valeur à la lumière de l'expérience de Patrick. "Il est donc important d'être toujours très prudent".

La couverture est particulière cette fois-ci car issue d'un numéro spécial sur la douleur édité par les laboratoires Houdé qui m'ont spontanément proposé de prendre en charge les droits de reproduction. Outre son atmosphère "big feeling" chère à OHSHIMA Sensei, le fait qu'elle soit en première page d'une revue "spécial douleur" m'a paru correspondre en partie à notre pratique: rechercher et accepter un entraînement dur et parfois douloureux pour passer à travers la difficulté et se transcender. Certains patients auraient beaucoup de leçons à nous donner quant au courage, la ténacité, l'envie de vivre et les facultés de passer à travers le handicap douloureux de certains rhumatismes en particulier. Par rapport à ces situations, quelle chance nous avons à la fin du kidadachi: en quelques minutes tout est fini! Mais encore faut-il commencer, décider de descendre (l'enfer est 2 cm plus bas! dixit Michel) pour aller au paradis.

Aller j'arrête là, mes réflexions pour revenir "ici et maintenant" et vous souhaiter de bonnes vacances!

Jean-Louis Véran

Ont participé à ce journal : Stéphanie Dalbié, Richard Hiege et les auteurs d'article.

**Vous avez envie de réagir positivement... faites-le! N'oubliez pas que tout article, toute photo sont les bienvenus.**

**Vous pouvez m'adresser les textes par E-mail de préférence (JLveran@bplorraine.fr), ou par disquette PC ou MAC (format RTF ou texte), voire sur papier. Envoyez-moi les photos sur papier (Jean-Louis VÉRAN / 27, en Jurue / 57000 METZ).**



66, rue de Sèvres  
75007 PARIS  
01 45 66 07 71

<http://www.rmnet.fr/~pfeiffer/fsk>

Shihan  
Tutomu OHSHIMA

# Notes au Sujet de l'entraînement

Maître OHSHIMA (Traduit par Renée Hug)

**Mai 1998**

L'entraînement des juniors commence par Bassai. Il y a environ une centaine d'années, le maître de Me Funakoshi, Me Itosu Anko, enseignait à l'Ecole Normale dans les Iles d'Okinawa. C'est lui qui organisa les katas Heian pour leur donner une forme plus facile à mémoriser par les débutants. Avant cela les débutants apprenaient dès le début des katas indépendants tels que Bassai ou Kwanku. Une fois que les débutants se sont habitués à la pratique des katas, ils peuvent mémoriser immédiatement même des katas compliqués; c'est pourquoi j'encourage vraiment les instructeurs à enseigner Bassai et Kwanku aux débutants. A l'origine, Bassai était un kata de bo (un long bâton). L'efficacité du bo vient des hanches, et Bassai est connu pour ses mouvements de hanches en rotation. Particulièrement dans ce kata, on fait de puissantes rotations des hanches, avec une grande stabilité dans la posture. Sans tenir compte de la façon dont nous bougeons, notre posture et nos hanches doivent être très fortes et très puissantes.

Le kihon pour les juniors, c'est oizuki et gyakuzuki, maegeri et mawashigeri. Comme nous enseignons toujours oizuki et gyakuzuki séparément, beaucoup d'élèves ne comprennent jamais la connexion entre les deux techniques. Depuis une dizaine d'années ou plus, j'essaye d'expliquer la différence, pour oizuki et gyakuzuki, dans la posture, la position des hanches et surtout la position des épaules.

Maegeri et mawashigeri sont similaires car dans les deux coups de pied on frappe en fouettant à partir du genou, les orteils allant ensuite toucher les points vitaux de l'adversaire. Cependant, le mouvement de hanches est différent. Le mouvement de hanches pour maegeri est en translation et pénètre directement dans l'adversaire. Mawashigeri est comme un crochet parce que les hanches tournent. C'est l'esprit qui dirige, alors les hanches tournent, le genou suit, et puis les orteils pénètrent dans l'adversaire, dans cet ordre-là. Si vous comprenez cet ordre, vous ne vous ferez pas mal, mais si vos orteils partent d'abord et les hanches ensuite, vous vous ferez mal. Chaque instructeur

doit veiller à apprendre aux juniors à faire mawashigeri correctement en commençant par frapper bas. Si les débutants tournent les hanches dans la mauvaise direction, il est très facile pour eux de se blesser. Si les débutants apprennent à faire mawashigeri correctement en frappant bas, après des milliers et des milliers de coups de pied leur niveau de frappe s'élèvera naturellement. C'est de cette façon-là que nous devons pratiquer.

Le kumite des juniors, c'est ippon gumite de base, chudan et jodan. Il se peut que les juniors soient troublés par l'idée que cette pratique est trop simple, trop facile et non réaliste, parce que personne n'attaque de cette façon-là. Ils ne comprennent pas comment ce genre de pratique peut s'appliquer au combat réel. Si nous commençons à apprendre des techniques de combat réalistes en utilisant toute notre force, tout le monde se blesserait et nous ne pourrions pas continuer au delà de quelques semaines. Il y a deux éléments importants dans la compréhension de la pratique des arts martiaux: 1) La sensation doit être réaliste et 2) nous devons être capables de continuer à nous entraîner sans accident. Une sensation réaliste est beaucoup plus importante que des mouvements mécaniques réalistes, parce que si vous pratiquez des mouvements mécaniques réalistes avec la mauvaise sensation, vous ne serez jamais capable d'appliquer votre pratique en combat réel. De plus, si vous ne pouvez pas continuer à pratiquer à cause de blessures, vous n'atteindrez jamais, même si vous êtes très costauds, un niveau suffisant pour comprendre la capacité de la force humaine. Nous étudions ce que les anciens maîtres, génies et experts ont compris après avoir atteint un très haut niveau. Leur niveau de compréhension est au-delà de ce que nous pouvons imaginer, mais nous essayons d'arriver à cela, patiemment, avec beaucoup d'entraînements. Par conséquent, pratiquez ippon gumite de base sans arrêt et avec sérieux.

Le kata pour les seniors est Jutte (les dix mains). Les seniors pensent que ce kata est très facile parce qu'il est court et ne consiste qu'en blocages. Cependant aucun d'entre nous ne comprend les blocages complètement, et aucun d'entre nous ne peut faire chaque technique de la façon la plus idéale, réaliste et efficace, avec un rythme, une cadence et une concentration parfaits. Alors ne sous-estimez pas ce qu'il faut pour maîtriser un kata. Vous devez le répéter sans arrêt, pas seulement quelques milliers de fois, mais jusqu'à

vous ayez poli chaque mouvement, que votre la plus forte passe dans le kata venant du plus de vous-mêmes, et que vous ayez la respiration, la cadence, le rythme et l'énergie idéals pour que la forme soit belle.

Le kihon des seniors, c'est l'étude de tous les blocages. Analysez les blocages à partir de Jutte et faites en sorte que chaque blocage de base soit réaliste, efficace et beau.

Le kumite des seniors c'est le travail à genoux et lei (le salut). Votre subconscient et les parties les plus profondes de votre mentalité s'expriment dans votre travail à genoux et dans vos mouvements. Quand vous saluez en particulier, au début et à la fin de la pratique, votre niveau de compréhension transparait. J'espère que tout le monde saura développer cette perception-là, et la mentalité forte nécessaire à la pratique à genoux et au lei avec le rythme, le timing, la vitesse et la forme qui conviennent.

Les seniors pratiqueront aussi torité (les techniques de dégagement) debout et assis. Nous devons toujours être humbles avec les autres, en particulier avec nos adversaires. Si vous sous-estimez le niveau de votre adversaire ou surestimez le votre, vous aurez des ennuis. Chaque art martial a sa propre spécialité et sa façon d'attaquer. C'est très important d'apprendre à appliquer les forces spéciales du karaté pour se dégager et détruire l'adversaire. Le torité est une des particularités du karaté. L'important dans le torité, ce n'est pas simplement de se dégager, mais c'est de saisir le moment pour détruire l'adversaire complètement. Sans kimé il n'y a pas de torité.

Juin 1998

L'entraînement des juniors pour le mois de juin commence par Heian Yodan, le quatrième kata de la série des Heian. Beaucoup de parties dans Heian Yodan ressemblent à Heian Nidan. Dans le onzième mouvement, après l'attaque du coude gauche, rappelez-vous que la main droite monte devant votre visage pour bloquer l'attaque de votre adversaire. Puis changez de main pour bloquer avec l'avant-bras gauche. Continuez avec une attaque de la main en shuto, en veillant à garder votre bras parallèle à la ligne de

vos épaules. En même temps tendez les jambes, contractez les muscles fessiers, les dorsaux et le landen pour connecter le tranchant de votre main avec votre respiration. Les juniors doivent pratiquer ce mouvement de très nombreuses fois pour apprendre une des quelques façons de faire kimé. Votre corps et votre esprit ne font qu'un dans le kimé, lorsque la puissance de vos jambes passe par vos muscles fessiers, vos dorsaux et votre main et se connecte avec le tanden et la respiration vous permettant de libérer votre subconscient et votre énergie maximum sur la tempe ou le cou de votre adversaire.

Si vous avez un problème avec un kata, si vous oubliez ou ne comprenez pas certaines parties, répétez ces parties des centaines de fois et finalement votre corps comprendra. Même des mouvements simples doivent être répétés sans arrêt pour éduquer votre corps.

Le kihon pour les juniors, c'est maegeri et bari-bari. Pour les débutants dix ou vingt coups de pied semblent beaucoup, mais ils commencent à se rendre compte comment s'entraîner. Certains pratiquants font 200 ou 500 coups de pied tous les jours. En stage spécial où l'on fait 1000 coups de pied dans un entraînement, les débutants sont capables d'aller au-delà de leur compréhension limitée de l'entraînement. Mais en comparaison avec les champions olympiques qui s'entraînent pendant des heures et des heures tous les jours pour atteindre ce niveau, nous ne sommes que des bébés, aussi ne vous surestimez pas. Dans le Shotokan nous avons des traditions, pas seulement à cause du nom de Shotokan, ou à cause de notre connexion avec Maître Funakoshi, mais parce que nous avons un regard sévère sur nous-mêmes. Nous savons reconnaître lorsque nous sommes paresseux ou lâches et lorsque nous devons nous pousser plus fort. Sans une pratique dure et où l'on se pousse, il n'y a pas de Shotokan.

Pour bari-bari, gardez le pied arrière droit, les orteils dirigés vers l'adversaire et le talon au sol. Fermez votre ligne centrale avec le genou avant pour pouvoir vous défendre contre un coup de pied de l'adversaire. Lorsque vous faites un gyakuzuki, vos épaules sont face à l'adversaire. Avec oizuki l'épaule avance pour toucher l'adversaire. Gardez l'épaule arrière basse et le dorsal contracté et connecté avec l'attaque. Avec cette technique vous pouvez éduquer votre corps et faire trois attaques continues par compte. Quand vous êtes jeunes, de 15 à 30 ans, le niveau idéal est de

pouvoir faire 30 enchaînements (10 comptes, 3 attaques à chaque compte) sur une expiration. Ne comptez pas pouvoir faire cela dès le départ. A 30 ans vous pouvez le faire sur quelques expirations et 10 comptes, mais avec l'âge (après 50 ans) ne vous poussez pas jusque là. A la place, faites trois attaques sur une longue expiration. Cela ne sera pas mauvais pour votre cœur ni aucune partie de votre corps.

Empi (l'attaque du coude) est très difficile, mais si vous apprenez à vous servir de cette technique, elle est très puissante et très réaliste. Si vous respirez mal et mettez de la force dans votre épaule, cela ne marche pas. Faites l'exercice suivant pour apprendre à utiliser efficacement les coudes. Frappez du coude droit vers le haut pour attaquer votre adversaire au menton; puis vers le bas pour le frapper au torse. Puis faites un coup de coude de droite à gauche pour frapper l'adversaire à la mâchoire gauche, et de gauche à droite pour attaquer sa mâchoire droite, puis frappez vers l'arrière du coude gauche tout en reculant. Faites cet exercice en continu, un-deux-trois-quatre-cinq, en changeant de côté à chaque fois. Rappelez-vous que si vous mettez de la force dans l'épaule ou le bras, l'attaque du coude ne marche pas. Et si vous faites zenkutsu avec la jambe droite en avant et essayez d'attaquer du coude gauche, cela n'est pas efficace non plus. Si vous bougez avec les hanches (par exemple avec la jambe gauche en avant et en attaquant avec le coude gauche) c'est beaucoup plus puissant. Tout le monde doit essayer de trouver la différence.

Le kumite pour les juniors est sambon gumite. Les attaquants doivent attaquer en faisant trois oizuki solides. Les juniors doivent aussi pratiquer torité (les techniques de dégagement) et apprendre ce qu'il faut faire si quelqu'un les saisit. En combat réel il se peut que l'adversaire s'approche et saisisse. Il faut que vous soyez capables de vous dégager aussitôt et de contre-attaquer simultanément.

Nous allons pratiquer kataté-dori (saisie d'une main), un torité de base sur saisie d'une main, de 7 façons différentes: 1) en bougeant avec vos hanches, votre coude frappe le coude de l'adversaire 2) avancez votre main vers la ligne centrale de l'adversaire entre ses genoux, puis tournez avec les hanches 3) comme dans Heian Sandan ramenez votre poignet derrière vos hanches tout en tournant, puis attaquez avec un coup de coude ou uraken 4) comme dans Kwanku levez votre poignet à la verticale, votre coude plié à 90° au

niveau de vos épaules, puis tournez en saisissant le poignet de l'adversaire ou en faisant uraken 5) comme dans Heian Shodan retirez votre main droite tout en décrivant un grand cercle. Il y a 2 dégagements que nous pratiquons lorsqu'un adversaire saisit notre poignet droit de sa main droite 1) reculez la jambe droite en kibadachi, levez votre main et avant-bras droits en amenant votre poignet et votre coude près du corps et en même temps placez la paume de votre main gauche sous le coude de l'adversaire et poussez vers le haut pour lui casser le coude 2) reculez la jambe gauche en kibadachi en leyant en même temps votre poing droit et en l'inclinant vers l'arrière, et frappez l'intérieur du poignet de votre adversaire avec ippon-ken, puis faites uraken sur sa tempe. Voilà les 7 façons de travailler kataté-dori.

Ryoté-dori, c'est pour se dégager de prises à deux mains, par exemple, si un adversaire vous saisit les deux poignets ou le col, le cou ou les épaules de ses deux mains. Presque tout ce que vous avez appris dans kataté-dori s'applique également à des saisies à deux mains. Pratiquez toutes les méthodes dont on a parlé afin de trouver votre façon préférée de vous dégager. Je laisse aux instructeurs le soin d'étudier ryoté-dori.

Le kata des seniors est Empi (l'hirondelle en vol). Si vous êtes jeunes et que vous pouvez sauter loin et haut, vous aimez, j'en suis sûr, ce kata. Il doit être très léger et très dynamique. Le rythme de ce kata est beau, tel une grande vague frappant le rivage et se retirant vers l'océan. Gardez les genoux serrés lorsque vous descendez en nekoashi. Si vos hanches sont trop hautes, vous n'avez pas d'équilibre. Si vos hanches sont trop basses (au-dessous du niveau des genoux) c'est faible également et vous risquez de vous faire mal aux genoux. Gardez les hanches et les genoux au même niveau, à l'horizontale. Lorsque vous sautez, pressez vos genoux l'un contre l'autre et maintenez les ainsi (cela fait que les genoux sont 10 fois plus forts) puis reculez et bloquez au niveau bas. Rappelez-vous ces deux choses: ne vous faites pas mal aux genoux et ne prenez jamais une position plus faible.

Dans le programme du mois, pour uraken, le kihon pour les seniors, j'ai écrit qu'il y a cinq points dont il faut se souvenir, mais certains ne comprennent pas ce que je veux dire. Quand je dis "conscient de votre coude", ce que je veux dire, c'est d'essayer de le sentir correctement. Si vous pensez à autre chose en faisant uraken, vous risquez de vous faire mal au

coude en frappant. Mais il ne suffit pas d'y penser. Votre esprit et votre sensation également doivent être là. Aussi pratiquez les attaques du coude très souvent, très légères, sans aucune force, toujours avec votre respiration qui passe à travers votre bras. "Avec la respiration", cela veut dire que c'est votre subconscient qui dirige les mouvements de votre corps, et vous ne vous blessez pour ainsi dire jamais ainsi. Le corps est une chose très mystérieuse. Si vous en prenez soin correctement, il reste fort et dure longtemps. En pratiquant uraken ainsi, personne, je l'espère, ne se fera mal aux poings, aux poignets, aux coudes ou aux épaules. Pour que n'importe quelle technique soit efficace, il faut la connecter avec le mouvement des hanches, le véritable centre de votre corps.

Le kumite des seniors, c'est ippon gumite avec uraken: a) en utilisant uraken en attaque en faisant un pas en avant ou en glissant; b) en contre-attaquant avec uraken. L'utilisation de uraken est en train de disparaître en kumite parce qu'uraken n'est pas une technique appréciée en compétition. Cependant tant que nous avons uraken, nous pouvons combattre avec n'importe quel combattant parce que c'est une des techniques de main les plus puissantes

Pour moroté-uké-uraken (blocage à deux mains-uraken) à partir d'une position de trois-quarts (jambe droite en avant), levez les deux poings devant le front pour bloquer une attaque de l'adversaire au niveau supérieur, tout en faisant maegeri ou en levant le genou pour se protéger au niveau moyen, comme dans Bassai. Puis de votre main gauche saisissez la main de l'adversaire et faites uraken de la main droite en frappant de haut en bas le visage ou la poitrine de votre adversaire, tout en descendant les hanches.

## INTERVIEW DE PATRICK MOTTET

Yodan de Suisse Shotokan  
(réalisé en juillet 97)

Jean-Louis : Tu travailles dans la police suisse à Genève au contact de personnes plus ou moins dangereuses ou per-verses. Cela a certainement influencé ta pratique du karaté comme d'ailleurs le karaté doit influencer ton travail. Peux-tu te présenter à nos amis de FSK et développer ces 2 facettes ?

Patrick : Mon premier professeur de karaté fut Mr Bernard CHERIX, le promoteur du karaté helvétique.

Brièvement, ce dernier, en 1953, débute la lutte gréco-romaine auprès de Paul FAVRE, lui-même instructeur de self-défense dans la police. En 1955, Bernard CHERIX est recruté dans la police et reprend l'instruction de la self-défense dès 1956. Il s'intéresse au judo, au jiu-jitsu, puis au karaté. En 1957, un premier contact est pris avec Tetsuji MURAKAMI à Paris, par l'intermédiaire d'Henri PLEE. Durant un certain temps, week-end après week-end, Bernard CHERIX se rendra à Paris pour se perfectionner auprès de cet expert japonais. Il s'intéressera aussi au style Wado-Ryu avec Hiroo MOCHIZUKI ainsi qu'à l'aïkido jusqu'à ce qu'il rencontre, en 1966, toujours à Paris, Me OISHIMA. Dès lors, il ne changera plus de voie. Me OISHIMA viendra pour la première fois en Suisse en 1968, à Sion. Suisse Shotokan se développera ensuite sous l'impulsion de Bernard CHERIX et de Guy UDRIOT. Daniel CHEMLA et Alain GABRIELLI ont aidé SSK à prendre son essor.

En 1968, j'avais 11 ans lorsque j'ai débuté le karaté avec mon père, au dojo de Sion, auprès de Bernard CHERIX. Il nous enseignait à chaque cours des techniques de jiu-jitsu combinées au karaté, et donc avant d'être engagé dans la police, j'avais déjà des notions de self-défense.

Je suis entré au sein de la police genevoise en janvier 1980. Je travaille à la police judiciaire. Entre autres brigades, j'ai fait 7 ans à la mondaine et depuis 5 ans, je suis affecté à la criminelle. Du fait de la structure de la police à Genève, nous nous occupons des meurtres - assassinats mais aussi des hold-up. Les braqueurs sont une sacrée clientèle. A la mondaine aussi on était confronté à de drôles de cocos. C'était le monde de la nuit.

Jean-Louis : Concrètement, est-ce que tu peux nous raconter ton expérience ?

Patrick : D'abord, il faut dire que lorsqu'il s'agit d'intervenir de façon musclée, les situations sont loin d'être pareilles à celles de l'entraînement. On n'a pas forcément envie d'avoir recours à la force physique. On n'a pas eu le temps de s'échauffer, de faire des kihons et des katas. En fait, dans ces moments-là, notre échauffement c'est la montée d'adrénaline. D'un point de vue mental, ce n'est pas for-

cément un malfaiteur armé d'un pistolet ou d'un revolver qui est le plus dangereux. Sous l'emprise d'une émotion quelconque (peur, jalousie, etc.), tout le monde peut tirer un coup de feu car il n'y a pas de contact physique entre l'auteur et la victime. Par contre, les armes blanches, c'est une autre affaire car ce n'est pas évident de poignarder quelqu'un. Il y a un contact physique réel.

L'agresseur doit engager son corps, être très motivé, vicieux ou fou. Tout le monde n'est pas capable de cela. Celui qui y arrive est réellement dangereux.

Une autre chose, c'est qu'un coup de couteau ça ne fait pas forcément mal, d'après les collègues ou plaignants qui ont été poignardés. La peur, l'excitation, le stress de l'action font que l'on ne ressent qu'une brève brûlure. Le danger provient du fait que l'on ne fait pas attention ou que l'on ne se rend pas compte de la gravité de la ou des blessures. On saigne sans s'en apercevoir. On continue à bouger voire à poursuivre un délinquant au lieu d'essayer d'arrêter l'hémorragie. En fait, on se vide de son sang sans réaliser ce qui nous arrive. On a des collègues qui sont morts à cause de cela. Pris dans l'intervention, après s'être fait poignarder, ils ont continué à se défendre, à courir jusqu'à ce qu'ils tombent en hypotension, suite à une hémorragie interne. C'était trop tard. Il faut faire très attention.

Jean-Louis : Où intervient le karaté dans ces situations ?

Patrick : Il y a d'abord l'état d'esprit, la mentalité que nous a transmise Me OHSIMA et que nous exerçons au stage spécial. Et puis, l'éducation de nos sens. Par rapport à mes collègues, je suis peut-être plus réceptif, plus sensible à un changement de mentalité chez l'adversaire. Il faut décider très vite, y aller tout de suite. On ne peut pas s'échauffer, remettre l'action à un autre moment. Heureusement l'adrénaline est là, mais on s'en sort souvent avec des séquelles. Quand c'est parti, il faut s'engager à fond, tenter de mettre hors combat l'adversaire car si l'on n'est pas efficace avec nos techniques, il deviendra encore plus violent (je parle ici d'un dangereux malfaiteur qui met votre vie ou celle d'autrui en danger).

Heureusement, il est rare d'en arriver là. On fait tout pour l'éviter. Cela m'est arrivé à trois ou quatre reprises d'être attaqué à l'arme blanche. Je m'en suis sorti, j'ai eu de la chance...

Le plus souvent les conflits se règlent sur le plan psychologique. Se montrer sûr de soi sans arrogance, dédramatiser la situation, entrer dans le jeu d'un forcené, gagner sa confiance sont souvent des moyens tout aussi efficaces que le recours à l'intervention musclée. Et c'est passionnant.

Les personnes en proie à des crises de folie sont très dangereuses car, comme dans un état second, leur force est décuplée. Rien ne les arrête et surtout pas les coups qui décuplent leur fureur. L'expérience nous a appris que l'étranglement peut être un moyen efficace de neutraliser de tels individus. Encore faut-il pouvoir les approcher... Aux Etats-Unis, la police a parfois recours au filet à fauves pour arrêter des gens en furie suite à l'absorption de certaines drogues. Mais de façon générale, la démarche psychologique s'impose d'abord. Il faut essayer de trouver la faille dans le délire ou la personnalité. Sur un plan technique, ce qui fonctionne le mieux sont les mouvements les plus simples : fumikomi dans les genoux, coups de genoux, de coudes, uraken. Il faut se souvenir qu'un homme avec un seul bras valide peut toujours être dangereux alors qu'avec une seule jambe valide, il est incapable de se déplacer. Conclusion : Portez une attaque décisive aux genoux de votre adversaire.

Au tout début, et j'ai pu le constater lors de mon séjour à Okinawa en 1987, les coups de pied étaient donnés jusqu'à la ceinture. Au-dessus, c'est une affaire de bras. La pratique professionnelle m'a confirmé la justesse de cet enseignement originel. Il faut bien voir que dans la rue, les conditions ne sont jamais optimales. On porte des vêtements moins amples que le karaté-gi, on n'a pas le temps de s'échauffer, on évolue sur un terrain irrégulier. Bien sûr, il peut y avoir des exceptions, à savoir des personnes qui arrivent à monter les jambes à froid. Cela existe mais ce n'est pas mon cas.

Flic et karatéka, il y a certaines choses que j'ai ressenties ou expérimentées avec beaucoup d'acuité.

D'abord, il est dit que les arts martiaux c'est ici et maintenant. Je peux vous garantir que le combat réel c'est aussi ici et maintenant. Dans la rue, quand faut y aller, faut y aller. On n'a pas la possibilité de remettre les choses au lendemain. On n'a pas forcément envie mais on est obligé de faire face.

Ensuite, si par malheur il faut se défendre ou intervenir physiquement dans un cadre professionnel, les techniques simples fonctionnent très bien. Les coups de pied bas sont efficaces. Au-dessus de la ceinture, il vaut mieux utiliser les techniques de bras.

*Enfin, la mentalité et l'esprit de décision sont fondamentaux. C'est ce que nous enseigne Me OHSHIMA et que nous exerçons lors du kidadachi au stage spécial.*

*En guise de conclusion, j'aimerais simplement ajouter que le combat réel n'a rien à voir avec sambon kumité ou jyu-kumité. Dans la rue, la règle c'est qu'il n'y a pas de règles. Il ne faut donc pas se mettre en danger inutilement. Ne surtout pas imaginer qu'une fois ceinture noire, on ne risque plus rien. Il existe de redoutables combattants naturels qui ont l'expérience de la rue et des coups tordus efficaces. Finalement, on a beaucoup de chance. On est en bonne santé. On trouve le temps de s'adonner à la pratique du karaté. On est entouré d'amis. On vit au sein d'une famille équilibrée. Il faut en profiter et essayer d'atteindre le niveau le plus élevé possible.*

## **COPIE DE L'ARTICLE PARU DANS LE MONDE ILLUSTRÉ DU 4 OCTOBRE 1933.**

*(Il s'agit de l'article dont faisait référence OHSHIMA Sensei lors de l'interview paru dans le N°54 de FSK liaisons)*

### **QUE L'ECOLE SE MODERNISE ! ENSEIGNONS A LA JEUNESSE LE JIU-JUTSU**

Le sous-secrétaire d'État à l'enseignement technique, Mr Hippolyte Ducros, s'intéresse à cette vieille gymnastique japonaise, le "Jiu-Jutsu", qu'a rénové, sous le nom de "Judo", le professeur japonais Jigoro Kano, membre de la Chambre des Pairs du Japon, personnage considérable et célèbre dans son pays par la diffusion qu'il a donnée à cet enseignement.

Certes nous connaissons en France le "Jiu-Jutsu" et non le "Jiu-Jitsu" car le professeur Kano a bien voulu me préciser

la façon dont devait être orthographié en français ce terme nippon, mais il n'avait jamais été question, et je me demande bien pourquoi, de l'introduire dans notre enseignement athlétique officiel.

Dieu sait l'engouement dont jouissent la gymnastique suédoise ou la boxe, d'importation britannique. Il n'est point d'établissement public d'enseignement où l'on astreigne, fort judicieusement d'ailleurs, les enfants à pratiquer quelques exercices de "suédoise". Mais la gymnastique suédoise n'est pas un art de défense individuelle et la boxe n'est certes pas accessible à tout le monde, exigeant pour l'entraînement un équipement relativement onéreux, sans parler du risque de s'y briser les dents, ou le nez. Le "Jiu-Jutsu" au contraire est une gymnastique complète, en ce sens que physiquement elle développe ses adeptes, mais elle les développe, et c'est la





thèse du sénateur Kano, intellectuellement, tout en les armant d'une sorte de mystérieux pouvoir, qui les rend redoutables, quoique sans aucune arme.

C'est art scientifique, basé sur une connaissance prodigieuse de l'anatomie en même temps que des lois de l'équilibre humain, nous vient des profondeurs de l'époque féodale japonaise. D'abord simple exercice militaire, le "Jiu-Jitsu" ne fut au Japon même l'objet d'un enseignement systématique que depuis 350 ans à peu près, pour se perfectionner en "Judo" sous l'aspect duquel il fut déjà présenté en France il y a 44 ans par le professeur Kano lui-même, à M. Buisson, alors directeur de notre enseignement primaire.

Puisqu'aujourd'hui notre Sous-Secrétaire d'Etat de l'Education Physique, a jugé concluantes les démonstrations auxquelles il a assisté en compagnie de quelques Inspecteurs d'Académie, moniteurs de Joinville et gardiens de la Paix (démonstrations qui ont été faites devant lui par le distingué Professeur Kano et ses élèves), nous posons la question d'une manière formelle : attendra-t-on encore 44 ans pour introduire dans tous nos établissements scolaires, l'enseignement d'une méthode dont les japonais nous offrent bénévolement les secrets ?

Reconnaissons donc loyalement que les français sont, d'une manière générale, un peuple dont la taille s'apparente beaucoup plus à celle des japonais que des anglo-saxons ou des germains. Il est donc logique de nous doter d'une gymnastique en rapport avec nos moyens physiques, et permettant à de petits hommes de se mesurer victorieusement à des gaillards d'une constitution gigantesque ou d'une force herculéenne.

André de Wissant

## KARATÉ JUDO PARLONS-EN !

C'est avec un grand plaisir que je réponds à la demande de Jean-louis VERAN concernant mon sentiment entre le Karaté et le Judo. Je pensais qu'il me serait facile, après 4 ou 5 ans de pratique du Karaté de Maître FUNAKOSHI, de donner ma synthèse, mais c'était sans compter avec le Karaté de Maître OISHIMA qui n'était pas celui que j'avais précédemment pratiqué. En effet, il demandait beaucoup plus que

l'apprentissage de techniques. Je ne soupçonnais pas toutes les découvertes que je ferais dans cette nouvelle forme de Karaté, ni l'investissement personnel que cela supposerait... 20 ans, depuis mon shodan.

A la source l'Art guerrier (JITSU), basé sur certaines "sensibilités" (AÏKI-JITSU) esquives (JU-JITSU) projections, atémis... différentes selon les Maîtres, avaient la même finalité, celle de détruire l'adversaire.

Au début du siècle, quelques enseignants d'universités, Maîtres en Arts Martiaux (Gishin FUNAKOSHI, Jigoro KANO, Morihel UESHIBA) séparèrent les techniques et enlevèrent notamment les plus dangereuses, ce qui donna naissance au Karaté-Do, au Judo, à l'Aïkido, (ceci en synthétisant).

Je ne parlerai pas de l'Aïkido (compte-tenu de mes 2 années de pratique seulement) Je préfère le laisser "au bon soin" de Jean-Louis VERAN.

Dans le JUDO, que certains d'entre vous ont pratiqué, et comme en KARATÉ maintenant, il y avait une multitude de méthodes, actuellement réduites à deux ou trois tendances, regroupées au sein de la même fédération (avec toujours des tiraillements et luttes intestines qui n'ont rien à voir avec les ARTS MARTIAUX).

Le JUDO a toujours eu une classification très pédagogique des techniques: les prises de garde, les projections de jambes, de bras d'épaules, les contres, les sutémis, les immobilisations, les clefs de bras et jambes, les étranglements et les KATAS, au nombre de dix environ. Je retiens le KIME NO KATA (niveau yodan) composé de Karaté, de Judo, d'Aïkido et de Iai. Ce Kata a été créé par Jigoro KANO afin d'exprimer l'admiration qu'il avait de Maître FUNAKOSHI et de Maître UESHIBA, pour qu'en Judo nous gardions la mémoire de l'UNITE.

En compétition on saisit le Judogi. Il n'y a pas de MÂ tel que nous le connaissons car, avec les règles, celui qui empêcherait de saisir ou se dégagerait trop violemment, serait sanctionné. Pour tenter de placer nos techniques favorites (appelées spéciales) nous devons créer sans arrêt des actions/réactions, déplacer nos hanches, être bien en contact avec le sol, connecter nos dorsaux en permanence.

respirer avec le ventre... Ceci nous rapproche de notre Karaté. Déjà à l'époque lorsque j'étais YODAN en Judo (1973) j'avais conscience de l'importance des hanches sans que ce soit un élément fondamental. Après avoir passé mon Shodan de M° OHSIIMA (1977) j'ai eu la chance de pouvoir travailler souvent avec **Daniel CHEMLA** lorsqu'il passait à Orléans, notamment en torité à genoux, et effectivement le point concomitant liant nos deux ARTS était bien... **les HANCHES**.

Le Karaté donne certes de l'assurance pour le combat, de la stratégie, une vision claire pour les contre-attaques... mais dans toutes les confrontations nous en venons toujours aux mains, c'est à dire au corps à corps. Là le Judoka possède toute une gamme de techniques liées aux contacts lui permettant de sortir vainqueur de différents combats.

Bien qu'ayant pratiqué le Judo de compétition, j'étais très attiré par le Judo originel et il n'a cessé de m'influencer en combat. Je ne laissais aucun répit à mon adversaire, enchaînant les techniques de projections avec sutémi, poursuivant au sol par des immobilisations qui fatiguent le partenaire, plaçant quelques clefs de bras pour annihiler ses appuis, et finissant très souvent par une strangulation.

Il y a deux sortes de strangulation, l'une est respiratoire, douloureuse plus facile à mettre en place mais avec une perte de connaissance assez longue (15 à 20"), l'autre par arrêt sanguin, presque indolore, avec une perte de conscience rapide (5 à 7") mais d'application plus stratégique.

#### **Anecdote.**

Au JAPON, au début de la grande vogue du Judo, les élèves étaient si nombreux qu'il fallait les sélectionner tous les jours pour l'entraînement (par manque de place). Le DOJO avait quatre ou cinq niveaux, et du rez-de-chaussée aux étages supérieurs s'effectuaient les "randori de sélection": seuls restaient ceux qui n'avaient pas été étranglés (vingt sur deux cents environ)... sympa!

**En Judo, comme en Karaté l'anticipation existe, mais elle part d'une action/réaction physique (seulement une fois sur mille) sans faire appel à la force ou à la saisie du judogi. A l'origine les saisies n'étaient pas codifiées, je pense que l'action de projeter devait se rapprocher de notre IRIMI en Karaté. Seulement, après l'acquisition en Karaté d'IRIMI, la chance de ne pas être en péril est plus importante, en cas de confrontation Judo/Karaté.**

Pour moi, le Judo et le Karaté sont comme à l'origine, intimement liés. Quoiqu'il en soit, en Karaté ou en Judo, le passage de Karaté-Do-Kyohan où Maître Funakoshi précise "se connaître et connaître ses « Adversaires » c'est se donner un avantage de sortir vainqueur d'un combat réel", est très vrai. Cependant... on ne peut négliger l'importance du DESTIN...

Jean-Paul DUCROS (ORLÉANS)



## REFLEXIONS À PROPOS D'UN VOYAGE EN INDE

A quelques dizaines de kilomètres de la frontière pakistanaise, autour d'une ancienne citadelle, s'est construite une ville, Jaisalmer, dans le désert de Thar, en Inde. L'eau y est une richesse, les conditions de vie sont celles de l'Inde (la rue est le lieu de vie) et la température peut dépasser les 45°.

Comme partout en Inde, le système des castes, fondé sur "la naissance", hiérarchise la société (les brahmanes, les guerriers, les commerçants et les artisans et, en dehors du système, les intouchables). Les Rajpoutes, ancien peuple de guerriers du Rajasthan, les musulmans et les jains (religion contemporaine du bouddhisme) forment également autant de communautés bien distinctes. Chaque homme d'une même caste porte en général la même tenue traditionnelle et le même turban.

Outre l'appartenance à un même pays, quels sont les points communs entre tous ces hommes ?

attitude, le comportement dans une relation de face à face ont peut-être un de ces points communs.

L'homme se trouve en face de vous, debout ou assis en tailleur, et ce qui vous frappe, ce n'est pas son énorme turban de couleur mais, particulièrement chez "les anciens", son REGARD. Un regard noir, sombre qui ne vous lâche pas. L'occidental s'exprime en affichant les signes extérieurs propres à sa "caste" (voiture, vêtement). L'Indien appartient, par sa naissance, à une caste et ce qui le différencie, lors du premier contact, c'est alors le regard.

**Le regard, un des trois grands principes à respecter pour entrer dans "la caste des ceintures noires".**

Ce qui étonne également après plusieurs jours au contact de ce peuple, c'est le contrôle, la retenue, la tranquillité dont font preuve les Indiens lors d'une conversation ou face à un danger. Un piéton est sur le point de se faire écraser, un coup de klaxon retentit, le piéton se décale juste suffisamment et

continue sa route sans même se retourner ! Aucun mouvement de trop (il fait plus de 40 °), aucun énervement (mais est-ce du contrôle ou de la passivité, de la nonchalance?), il fait simplement face à la situation, sans que la lucidité ne fasse place à la colère une fois le danger écarté.

**Deuxième grand principe : Décontraction, concentration (prêt à agir) et maîtrise de soi dans l'action (les épaules basses et le hikitte).**

Au-delà du contact visuel, c'est au travers de la joute verbale que peuvent s'exprimer les formidables racines du peuple indien (des Aryens jusqu'aux Rajpoutes en passant par les invasions mongoles et musulmanes). Par le poids de l'histoire et en raison de la structure sociale organisée par castes, la lignée recouvre une importance toute particulière.

**Troisième grand principe : Les bases de la posture (la plante des pieds bien en contact avec le sol).**

L'ultime but de l'Hindou, c'est la contribution au Dharma, "la loi de l'ordre cosmique". Vivre à chaque instant les rapports de l'homme et de l'univers. Ne faire qu'un avec tout ce qui l'entoure.

**ETRE UN. TO BE ONE** (principe tant de fois rappelé par Me OHSHIMA, à Toulouse en 1994, par exemple).

Ce n'est peut-être pas un hasard si l'art martial indien, le KALARIPPAYAT (kalarip : lieu de prière, payat : art de combat) est souvent présenté comme étant à l'origine de tous les arts martiaux.

Bruno ROUSSEAU  
Dojo de Vaugirard

# I N F O R M A T I O N S

## PASSAGE DE GRADES VICHY JUIN 1998

### SHODAN

AKGUL Métin  
ANGOT Blandine  
AQUINO Lionel  
BERTON Jean-Luc  
BLANDIN Dominique  
CORSO Gérard  
DAILLY Michel  
FOUGERES Anne-Laure

Hegenheim  
Avranches  
Tourlaville  
Larmor Plage  
Tourlaville  
Hirtzfelden  
Courtry  
Castanet

HANS Didier  
JOURDON Philippe  
OBERDORF Alain  
ROLLAND Olivier  
SALMI Rabi  
SCHENTEN Olivier  
WEISLOCKER Gérard  
WURGES Hubert

Toulouse (COSEC)  
Bry-Sur-Marne  
Hirtzfelden  
Jassans Riotter  
Marseille (Prado)  
Hirtzfelden  
Mulhouse (Baumann)  
Colmar

### NIDAN

COLAS Serge  
COMBE Sylvie  
DENEUVILLE Fabien  
EWOMBA-WORA Victor  
GARNIER Gérard  
KEIRLI Pierre

Saint Malo  
Orléans(Eco)  
Bry-Sur-Marne  
Paris (Vaugirard)  
Orléans (Eco)  
Mulhouse (Garetti)

LEOTURE François  
MAGGIORINO Bernard  
MICHEL Didier  
PFEIFFER Frédéric  
SCIINEIDER Astrid

Orléans (Eco)  
Marseille (Mikado)  
Marseille (Israel)  
Mulhouse (Baumann)  
Ribcauvillé

### SANDAN

BRUNOT Eric  
GUESSAS Nadjima  
MAZELLA Philippe

Bergerac  
Marseille (Mikado)  
Castanet

REISS Xavier  
VEAUVER Dominique  
YARON Amnon

Toulouse (COSEC)  
Caen  
Belgique

douze