



### SOMMAIRE :

Editorial: page 2

Interview OHSHIMA Sensei  
Pages 3 à 5

Petit récit d'un stage entre amis  
Pages 5 à 8

A propos de rigidité et de souplesse  
Pages 8 à 9

Les bonnes recettes de Renée  
Page 9

Nous... les Femmes!  
Page 10

Daniel Chemla élu à l'Académie des  
Sciences aux États Unis  
Pages 10 à 11

A propos de compétition  
Page 12

Nouveau à FSK  
Page 12



(COUVERTURE: *Painting of Shaolin Arhats\* Practising Shaolin Boxing*)

Parfois le hasard ou la chance font bien les choses. Par exemple, dans ce numéro, l'interview de Maître OHSIJMA est bien en phase avec le compte rendu de stage spécial de sept jours fait par Xavier.

Personnellement je trouve le paradoxe saisissant : d'un côté la simplicité, la clarté, la recherche de la limite sans accident, de l'autre un assemblage de techniques sans apparente homogénéité! Peut-être est-ce là l'expression de deux états d'esprit, l'un strict, droit et tranchant, l'autre plus insaisissable et imprévisible. Comme type de combat favori je préférerais plutôt le premier dans iai et le deuxième dans jyu-kumite! Tous deux cependant essaient de mettre en avant les meilleures qualités de l'individu par le biais du dépassement physique et se complètent.

A force de s'entraîner à se regarder de façon stricte, droite et honnête ne risque-t-on pas naïvement de croire que tout le monde pense de la même façon. Malheureusement ce n'est pas le cas et attention aux requins! Aussi tout en continuant à être strict, droit et honnête, en espérant que cela déteindra sur les autres, entraînons-nous aussi à nous adapter à l'imprévu, essayons de comprendre l'esprit humain par ce qu'il produit : musique, peinture, sculpture, religions, médecines etc... mais aussi à l'opposé: violence, guerres, génocides, etc... À l'entraînement essayons d'imaginer une erreur (par exemple attaque jodan au lieu de chudan) ou une mauvaise intention plus ou moins consciente (par exemple ma non respecté) et d'être prêt à y faire face. Ainsi tout en gardant des formes et des conventions classiques (par exemple Kihon ippon kumite) il est possible de garder de l'intérêt, de la curiosité et... c'est la cerise sur le gâteau, de continuer à proa-

Un autre point important découlant des réflexions de Maître OHSIJMA est que chaque leader de dojo s'enquiert de l'état de santé de ses élèves. Il est de son devoir de prévenir le leader d'un stage spécial de tout problème de santé, d'un candidat invité à participer à un stage spécial. Dans le

dem oncrétisé par un certificat d'aptitude, d'ailleurs obligatoire chaque année pour l'assurance.

Enfin, une information: Américan Shotokan a édité un recueil des "notes techniques de Maître OHSIJMA" (en anglais). JSK se propose de passer une commande globale, sur souscription, avec si possible livraison pour le Stage Spécial de Vichy. Le prix est de 270F. Si vous êtes intéressés, envoyez à JSK un chèque du montant correspondant au nombre d'ouvrages commandés. Une nouvelle saison commence... profitons-en bien!

Jean-Louis Vèran

\* Arhat en français aussi! Appelé "Luohan" et "Rakan" au Japon. Mot sanscrit signifiant "capable" désignant dans le bouddisme, celui qui est parvenu au terme de la voie à huit étages: vue juste, juste résolution, parole juste, comportement correct, travail correct, effort correct, attention ou mémoire correcte, contemplation, et qui a surmonté les trois "intoxications" que sont la sensualité, la renaissance et l'ignorance. On considère que chaque "Arhat" jouit d'une vision intérieure supérieure comprenant sept états: maîtrise de soi, discrimination, énergie, calme, joie, concentration et magnanimité.

(Encyclopédie Larousse)

Stéphanie Dalbin

**Vous avez envie de réagir positivement... faites-le!**

N'oubliez pas que tout article, toute photo sont les bienvenues. 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 VÈRAN / 27, en l'urue / 57000 METZ).

**FRANCE SHOTOKAN**

66 rue de Sèvres 75007 PARIS

01 45 66 07 71

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

**Shihan**

**Teitomu OHSIJMA**

# INTERVIEW DE MAITRE OHSHIMA AU JAPON EN OCTOBRE 1997

(Première partie)

Par Norbert Selun et Jean-Louis Véran

Traduite par Norbert Selun.

Notes du traducteur : l'interview de Maître OHSHIMA retranscrite ici a été réalisée au cours du voyage des Seniors au JAPON. Elle est composée de certaines parties où Maître OHSHIMA répond à des questions précises et d'autres qui sont plutôt des conversations à bâtons rompus. Cela explique que, parfois, le texte laisse apparaître une apparente discontinuité.

Il est aussi arrivé que Maître OHSHIMA élude plus ou moins une question. Nous n'avons évidemment dans ce cas pas insisté, considérant que c'était son choix et non un oubli.

## Comment avez-vous décidé du programme des stages spéciaux ?

L'origine des Stages Spéciaux est le KENDO. Maître Teshue YAMAOKA instaura des stages de trois jours pour ceux de ses élèves qui s'entraînaient depuis longtemps et étaient capables d'atteindre un certain niveau. Ces élèves demandaient au Maître l'autorisation de participer à ces Stages.

Chaque pratiquant s'entraînait alors de six heures à dix-huit heures sans arrêt et devait faire face à dix Seniors. Il devait arriver à marquer un total de mille points. Et les Seniors pouvaient s'interchanger, mais pas les Juniors ! C'étaient des Stages Spéciaux très difficiles !

## A quelle époque cela se passait-il ?

Il y a seulement 150 ans. Puis, au cours du siècle dernier les Judokas ont adopté une pratique semblable. Et lorsque le Karaté arriva à Tokyo, ceux des pratiquants qui venaient du Kendo ou du Judo perpétuèrent cet usage.

Lorsque j'étais jeune la plupart des Stages Spéciaux duraient sept jours. Parfois ils duraient dix jours ou deux semaines, mais personne ne pouvait se concentrer fortement du début à la fin, ce qui entraînait des accidents fréquents. Aussi nous sommes nous efforcés de faire des Stages Spéciaux très forts sur une période d'une semaine.

Mais il y a plusieurs raisons pour lesquelles je n'ai pas pu maintenir cette durée quand je suis arrivé à Los Angeles. Le contexte social n'était pas le même et il fallait chercher à éviter les accidents. Un des facteurs d'accident est la très grande variété des participants : légers - lourds, grands - petits, corpulents - maigres, jeunes - âgés, hommes - femmes, etc. Or il y a aux Etats-Unis des catégories très différentes et si l'on avait continué les Stages Spéciaux sur des périodes de sept jours, beaucoup de participants auraient eu des blessures après les quatre premiers jours et n'auraient pas pu terminer le stage. Et de plus, en fait, la période pendant laquelle les gens peuvent se concentrer pour être capables de faire face aux attaques des Seniors est de quatre jours. C'est pourquoi les Stages Spéciaux ont une durée de quatre jours.

Par ailleurs les pratiquants doivent faire attention à ne pas suivre quelqu'un qui n'a pas d'expérience ou qui n'a pas un niveau mental suffisant et qui interprète les Stages Spéciaux à sa façon. Les accidents ne surviennent pas seulement à cause de techniques erronées mais également à cause de mentalités faibles ou paresseuses.

Le nombre d'entraînements qui ont lieu au cours d'un Stage Spécial doit être compris entre huit, minimum, et douze, maximum.

## Et qu'en est-il des Stages Spéciaux qui durent deux jours et demi ?

A l'origine ces Stages Spéciaux de deux jours et demi étaient conçus pour les étudiants qui n'avaient ni l'argent

trois

nécessaire, ni le temps — en raison de leurs études et de leurs jobs d'étudiants — pour se joindre au Stage Spécial d'été. On organisait donc un Stage Spécial d'hiver d'un vendredi soir au lundi matin et qui ne coûtait que cinq dollars. Et puis les participants ont supprimé l'entraînement du lundi matin et j'ai fermé les yeux du moment qu'ils faisaient leurs huit entraînements pendant le stage. Mais ce serait le signe d'une grande immaturité que de diminuer le nombre des entraînements tout en conservant l'appellation " Stage Spécial " !

**Que faire lorsque les participants deviennent plus âgés : quarante, cinquante, et maintenant soixante ans et plus ?**

C'est un vrai problème ! D'une part je suis fier de ce que beaucoup de gens sont restés avec moi pendant de nombreuses années et continuent à s'entraîner jusqu'à la fin de leur vie. Aucun autre groupe d'arts martiaux n'a de Seniors et pratiquants âgés, comme nous en avons. C'est un trésor.

Mais d'un autre côté ces pratiquants doivent comprendre qu'il ne faut pas qu'ils soient un frein pour les jeunes générations : ils perdent leur vitesse aux footings, ils deviennent moins endurants, leurs postures sont plus hautes, etc. Ils peuvent seulement donner aux Juniors une mentalité forte, honnête et stricte. Ils doivent donc autant que possible se tenir à l'écart de ce type d'entraînement très physique des Juniors. C'est une considération que nous devons avoir présente à l'esprit en ce qui concerne la jeune génération.

Les gens plus âgés peuvent participer autant que faire se peut, mais dès qu'il s'avère que leur participation rend l'entraînement trop facile pour les jeunes, ils doivent se retirer et regarder faire les Juniors. Cette décision appartient au Leader du Stage Spécial.

**Il y a des pratiquants âgés qui ont atteint un certain niveau, comme Henri et Renée qui sont Yodan. Mais quelle conduite tenir pour des gens âgés qui sont**

**seulement Shodan ou Ceinture Blanche, par exemple en ce qui concerne Kiba Dachi ?**

Tout d'abord une Ceinture Blanche qui aurait soixante ans ne devrait pas participer à un Stage Spécial. Si elle y participe malgré tout, le responsable du stage doit lui dire de ne pas faire Kiba Dachi. Les pratiquants qui ont plus de quarante ans doivent faire seulement une heure, et ceux qui ont plus de cinquante ans doivent même faire moins.

Mais il y a surtout quelque chose que je voulais vous dire. Si vous plaît, ne confondez surtout pas : l'importance que nous attachons à un grade est une de nos faiblesses. Le grade ne fait que refléter l'opinion des Seniors. Il n'y a dans un grade aucun rapport avec votre valeur intrinsèque, avec votre valeur humaine. Aussi, si vous faites abstraction des grades, Untel peut atteindre dans sa vie un haut niveau alors que tel autre ne le pourra pas, et cela est vrai quel que soit l'art martial, en particulier pour ceux qui ont débuté tard.

Si quelqu'un commence à soixante ans, il ne peut pas espérer être Yodan ou Godan dix ans plus tard et il doit être satisfait s'il devient Shodan. Il n'y a aucun mal à cela ! Mais s'il a comme objectif de devenir Godan, alors il faut qu'il vive cent vingt ans !

*(Un peu de temps s'écoule et Maître OHSUJIMA reprend)*

Il y a des Seniors peu sérieux qui pensent devenir populaires en rendant les Stages Spéciaux plus faciles. Mais au contraire, dans ce cas, ils seront méprisés par ceux de leurs Juniors qui sont sérieux. C'est la même chose pour les Seniors qui font Kiba Dachi haut et qui disent à leurs Juniors de descendre. Les Juniors les méprisent et se moquent d'eux. C'est quelque chose que les Seniors doivent savoir. Ils ne deviennent pas populaires en rendant les choses plus faciles, et je ne peux rien faire pour ceux qui ont ce stupide état d'esprit.

Mais, de même, un Senior à la tête dure, borné, qui n'était pas très fort lorsqu'il était jeune, qui l'est devenu après

des années de pratique et qui veut obliger les Juniors à travailler de plus en plus dur, est tout aussi stupide !

(De nouveau une interruption, puis Maître OHSHIMA reprend)

L'esprit humain est ainsi fait qu'il n'a de cesse de transgresser les règles. J'insiste : la règle la meilleure est toujours la plus simple, je vous l'ai dit souvent. C'est la raison pour laquelle je vous ai emmenés ici à JISE (le monastère SHINJO où a été réalisée une partie de l'interview — N. du T.—) pour vous le montrer (voir l'article sur le voyage au JAPON paru dans le précédent JSK LIAISON — N. du T.—) : ils ont appliqué ici les règles les plus simples, voire pas de règles du tout, et c'est cela qui leur a permis de demeurer ici pendant quelques milliers d'années ! En Stage Spécial, la règle la plus simple est de se faire face à soi-même strictement et honnêtement. Rien d'autre ! Tout le reste est sujet à interprétation !

**Qu'en est-il de la " position assise " ? Quand faut-il la pratiquer ? Combien de temps ?** (Allusion à ce que les Ceintures Noires à partir du Sandan connaissent en Stage Spécial sous le sobriquet de " la prière ", une position assise à genoux en Seiza, les mains jointes au niveau du visage. Elle n'a aucun rapport, contrairement aux apparences et à son sobriquet, avec une pratique religieuse. — N. du T.—)

En ce qui concerne mokuso avant et après l'entraînement, nous devons garder en considération que les débutants, et les Occidentaux d'une manière générale, n'ont aucunement l'habitude d'être à genoux sur un parquet et cela peut leur poser des problèmes.

(à suivre..)

## PETIT RECIT D'UN STAGE ENTRE AMIS

Après toutes les histoires qui circulaient sur les stages spé-

ciaux d'une semaine, je n'avais qu'une hâte c'était d'y participer. Ce fut alors une joie de recevoir l'appel de Richard Hiegel indiquant qu'une liste avait été établie et que Michel Reiss, Michel Coutant, Gérard Garnier et moi-même recevions un aller-retour pour Los Angeles où allait avoir lieu le stage spécial dirigé par M. Ono.

Voici donc le récit des péripéties, en espérant que ma mémoire ne me joue pas de tours.

### Mardi 18 Août

Tout d'abord je n'oublierai pas tous les problèmes de rendez-vous (toujours indépendants de la volonté de chacun) qui nous ont amené après maintes inquiétudes à prendre l'avion au dernier moment, mais à se retrouver heureux de se revoir et de s'envoler vers des aventures certaines.

Voici donc en style télégraphique notre arrivée à Los Angeles.

Arrivée 22h30, remplissage multiple des feuilles de douane, accueil chaleureux de Sherry Blasberg (une amie Nidan de SKA). Sortis de l'aéroport, nous embarquons nos valises dans la voiture de Sherry, qui nous amène directement au bar où travaille Chris Hunt (Yodan et professeur de Sherry), bar d'ailleurs très apprécié des artistes locaux et de nous-même après les margaritas gracieusement offertes par Chris. 1h30 du matin : il est tard, nous rentrons donc dormir chez Sherry qui avait tout prévu pour notre séjour.

### Mercredi 19 Août

Le lendemain, petite visite à Topanda Mall pour des emplettes puis départ à 14h pour Cate School (lieu des réjouissances) où est prévu un meeting avec Maître Ohshima.

Accueil chaleureux de Maître Ohshima, nous présentant aux autres délégations puis début du meeting, où il nous explique comment un stage permet de se polir et de devenir meilleur.

Présentation des anciens (qui sont peu nombreux), des débutants (nombreux et premier stage pour cinq d'entre eux), description du planning (différent d'un stage conventionnel) puis fin du meeting, dîner et extinction des feux à 22h.

### Jedi 20 Août

Ca y est : 5h30, le réveil sonne, les français sur le qui-vive évidemment car le sommeil n'était pas au rendez vous (je rappelle qu'il y a - 9 heures de décalage). Malgré les recomman-

dations et l'autorisation de mettre des tennis pour courir, seuls 3 femmes et nous, Français, restons pieds nus. Oh ! Agréable contact avec la fraîcheur de Santa Barbara où l'herbe mouillée par la rosée nous congèle les pieds. 6h, départ du footing, premier contact avec la colline (" the hill " comme ils l'appellent ici), une pente de 2 km de long très, très pentue (par exemple à la descente les épaules touchent presque le sol...enfin presque !! ). On remonte en pseudo course, car d'après la vitesse effective, cela ressemblerait plutôt à une marche.

6h25 : alignement (" line up ") à la japonaise puis 30 minutes d'explications et d'exercices que je qualifierais de " cosmiques ", qui consisteront à tenter, par la respiration et les yeux fermés, de faire " un " avec notre corps. 7h : fin de la première heure de cours et d'échauffement à la japonaise, très surprenant !

7h30, petit-déjeuner américain (soit gargantuesque).

7h30, entraînement au gymnase où une odeur de bois présente. Echauffement confirmant le niveau des étudiants japonais qui n'ont que quelques années de pratique.

Le capitaine de Waseda (qui doit avoir 25 ans) dirige les kihons (1h15) et quelques Katas (15 minutes). M. Ono prend la partie combat avec des explications " japaanglaises ".

12h45, déjeuner copieux et boissons à volonté.

15h à 18h, entraînement du même acabit que le matin : kihons, katas, kumités. M. Ono explique l'analogie entre notre propre entraînement (évolution des niveaux ) et la coquille d'un œuf, ce qui n'est pas facile à saisir...

19h, dîner puis repos bien mérité jusqu'au lendemain.

### Vendredi 21 Août

5h30, dur dur pour les mollets, on prie pour ne plus courir sur la colline en brutilant toujours pieds nus (pour nous les français puristes). On fait Mokuso ( Mokuso ), mais comme M. Ono le précise, cette fois-ci à la mode japonaise (si nous le souhaitons...), c'est-à-dire en pas chas:és et en tournant en kibatadachi pour la descente, puis en sprint pour la montée ...sympa... Plein d'ampoule: mais bonne humeur tout au long de nos jérémiades de français. Puis à l'arrivée abdos, pompes et étire-

7h30 petit déjeuner puis 10h à 12h15 entraînement comme d'habitude : Kihons, Katas, Kumités (petit jyu kumité souple en courant).

On en a déjà marre !!!! Mais dans la difficulté on s'amuse bien, bon fou rire de temps en temps.

De 15h à 18h, un entraînement qui nous semblait classique par les kihons prend tout de suite une autre tournure quand nous sortons pour faire une bonne demi-heure de katas et 1h15 de kibatadachi (nous faisons Kibatadachi au raz des pâquerettes, comme nous le fait remarquer M. Ono, qui, nous voyant plus bas que les autres, décide de faire la plus surprenante des corrections par de superbes maegeris dans les fesses faisant décoller du sol et atterrir sur le ventre leurs récepteurs, ce qui nous surprend et nous fait pouffer de rire).

Repas puis au revoir au Senior de M. Ono, M. Yamagami (désolé pour l'orthographe de son nom).

### Samedi 22 Août

6h : lever, pas de footing car aujourd'hui nous allons nous entraîner chez Maître Ohshima . 7h15 arrivée à Yakumo résidence où nous laissons nos chaussures à l'entrée, petit-déjeuner dans une superbe cuisine débouchant sur un non moins superbe salon.

Départ vers l'entraînement chez Maître Ohshima, nous bien sûr pieds nus malgré les recommandations de Jane Yueda pour la route du retour qui serait brûlante. On s'entraîne donc à 10h avec Maître Ohshima, sur sa pelouse et face au Pacifique, le temps de donner quelques yokos keage, fumikomi. Vu la chaleur, Maître Ohshima nous fait mettre à l'ombre et commence quelques histoires expliquant comment se polir.

12h : retour vers la résidence pour le repas de midi, c'est le moment où le soleil est le plus brûlant, et où la route courte mais pentue ressemble davantage à une poêle qu'à autre chose. Nous avançons vaillamment à coup de chants guerriers japonais " Washoi " malheureusement pas assez puissants pour nous faire supporter les cloques et les ampoules qui se forment au fur et à mesure de nos enjambées.... Total, deux d'entre nous, Michel Coutant et moi-même, sommes atteints par d'innombrables ampoules (oui, je précise, les pre-

mières ampoules de Michel Coutant de toute sa vie "Karatekienne").

12h30, petit-déjeuner Mexicain à Yakumo; mes ampoules deviennent impressionnantes.

15h, retour chez Maître Ohshima pour l'entraînement qui débute par un long récit dans son sous-bois près de la maison (bien sûr mal assis sur des rochers de l'enfer) puis entraînement sur oïtsuki et maïté pendant une demi-heure.

Retour à yakumo pour un dîner mexicain puis à Cate School pour soigner à grands coups de cris et d'éosine nos ampoules (merci Gérard pour la pharmacie portative...).

### **Dimanche 23 Août**

7h, lever, petit déjeuner, salutation des visages connus, puis entraînement avec Maître Ohshima et avec les gens de Los Angeles (à peu près 200 personnes), démonstration de projections par James Yueda et Kata par Frank Lee effectuant Empi, Kumité (Japon - USA : 1-0).

Déjeuner tous ensemble puis Maître Ohshima nous invite chez lui pour prendre le thé. Il nous donne des détails sur le Karaté mais aussi sur la vie en général.

Retour à Cate School puis quartier libre, soit sieste jusqu'au lendemain...

### **Lundi 24 Août**

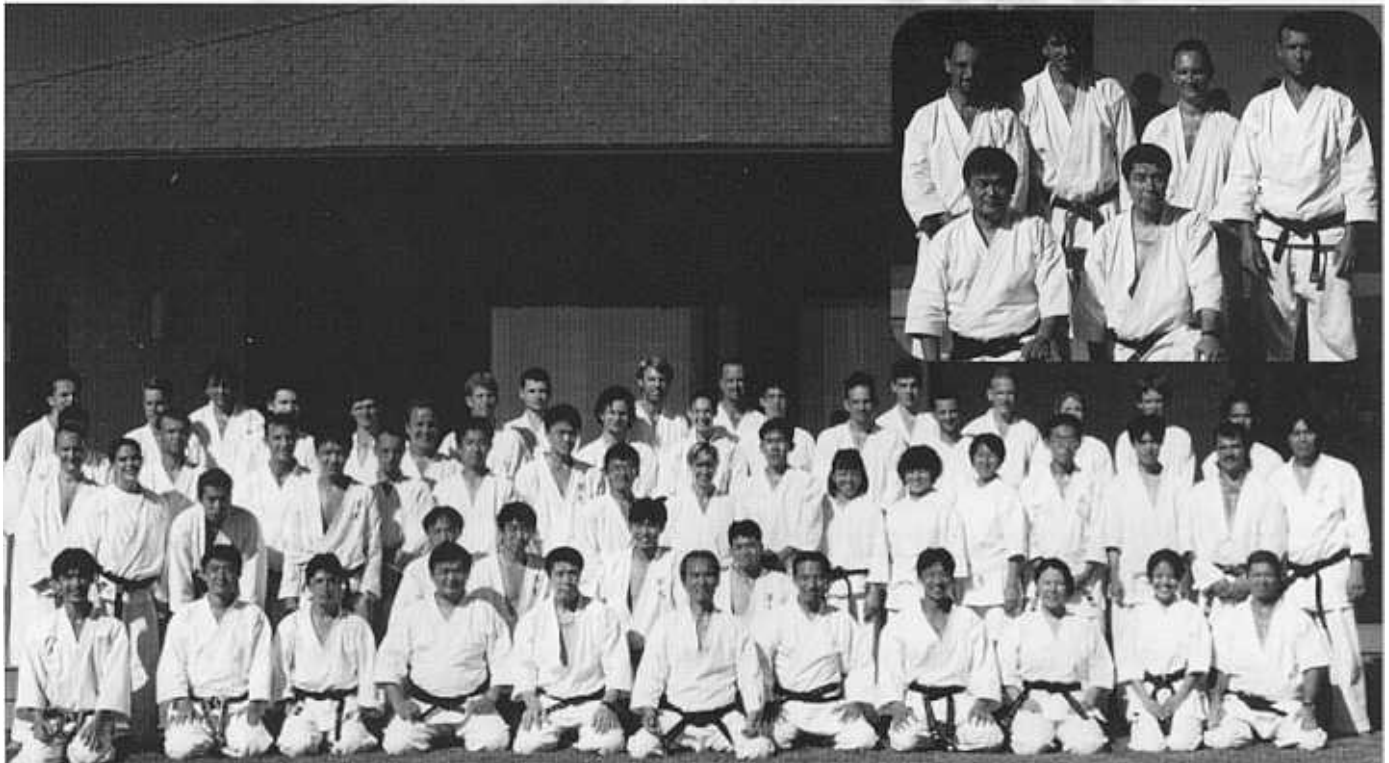
5h30, réveil puis échauffement comme au début du stage, toujours sans chaussures mais à grand renfort d'elastoplast.

10h à 12h15 : échauffement, Kihons, Katas, Kumités où M.Ono ne donne qu'à nous (favoritisme ???) des petits trucs de combat.

De 15h à 17h30, nous effectuons en cercle 2000 maë-geris à la suite (le capitaine se mettant en face de chacun de nous).

Nous commençons à en avoir plus que marre et les repas ont du mal à passer.

### **Mardi 25 Août**



sept

5h30, lever puis échauffement (plutôt destruction car on se détruit les aducteurs sur ces sprints que l'on veut remporter à tout prix, et que nous remportons d'ailleurs grâce à Gérard).

10h à 12h15, entraînement classique où M.Ono prend Michel Coutant et Michel Reiss en exemple

De 15h à 17h30, c'est la série des oïtsukis : pas 1000, ni 2000, mais bien 3000 oïtsuki sur le terrain de foot (nous sommes morts).

### **Mercredi 26 Août**

5h30 Echauffement classique et exercices "cosmiques" classiques...

10h à 12h, Katas, pendant lesquels nous faisons tous les katas cinq fois plus une demi-heure de combats

15h à 17h30, Sambon Kumite dirigé par Maître Ohshima, dont je ne dirai pas grand chose car je n'y ai participé que quelques minutes avant de recevoir un punch un peu déloyal dans les lèvres (ce qui a exigé d'après Maître Ohshima un aller-retour à la clinique de Santa Barbara).

Ce soir-là le repas de clôture est organisé à Yakumo résidence, puis après les "au revoir" habituels, nous sommes sortis sur Sunset boulevard

### **Jedi 27 Août**

Petite visite de Little Tokyo puis de Venice Beach avant de faire nos adieux à Los Angeles dans l'après midi.

Voilà donc le récit de quatre Français qui ont participé à cet unique stage spécial où l'humeur fut bonne malgré les entraînements difficiles.

Xavier Reiss

P.S : Remerciements à tous ceux qui nous ont fait profiter de ce voyage

## **A PROPOS DE RIGIDITE ET DE SOUPLESSE**

Extrait choisi et traduit par Rachel Ballandras de "Among warriors" (A martial artist in Tibet) de Pamela Logan  
Edition The Overlook Press. Impression 1996

*"S'habituer à la Chine était déjà un projet suffisamment difficile, mais le faire toute seule à vélo le rendait bien plus dur. De chez moi, faire du vélo nécessitait seulement de la sueur et de la détermination, mais ici en Chine, cela prenait une toute autre dimension psychologique. Partout où j'allais, la vue d'une étrangère à vélo faisait sensation. J'allais devoir apprendre à vivre avec et à tester ainsi ma compréhension du karaté.*

*Il est certain que les Chinois, pris en petit groupe, sont aussi courtois et hospitaliers que n'importe quel autre peuple asiatique, mais les Chinois, en masse, dévisagent les étrangers comme personne d'autre au monde. Sortez de votre hôtel et une centaine de têtes se retournent sur votre passage pour suivre tous vos mouvements. Entrez dans un magasin, un restaurant ou une gare et cela s'intensifie: une mer de visages aux yeux fixés comme des ventouses sur votre champ de vision. Vous lisez, ils vous dévisagent; vous écrivez, ils vous dévisagent; vous vous asseyez sans rien faire, ils vous dévisagent; vous les dévisagez à votre tour, ils vous dévisagent; vous sortez un appareil photo ou un autre joujou étranger, ils tendent le cou et vous dévisagent encore plus. Si vous vous arrangez pour rester une cible mobile, la foule ne s'accumulera pas trop, mais les gens vous considèrent quand même comme un spectacle de premier choix. Cette impression d'être un ours endormi à qui ils veulent lancer des cailloux pour savoir comment il va réagir. Et tout le monde en Chine connaît les deux mots anglais hello et okay! Sur les routes de la province de Yunnan, ces deux mots me furent constamment lancés, souvent de manière amicale, mais quelquefois aussi comme une provocation. Au début d'un parcours à vélo, il m'était facile de tout prendre dans la foulée, mais à mesure que mon énergie diminuait, ces stupides hellos et ces bruyants okays commençaient royalement à m'énerver.*

*Un jour particulièrement noir où j'avais beaucoup de villages à traverser, cela dura des heures et vers midi je n'avais déjà plus du tout envie d'établir des contacts avec les Chinois. Tout ce que je voulais, c'était les éviter. J'aurais voulu être sourde et aveugle et pédaler sans penser, mais j'avais beau*



essayer de les ignorer et de passer devant eux comme une flèche, il y avait toujours, quelqu'un pour percer l'armure épaisse que je m'étais construite. Comme ce groupe d'adolescentes qui criaient hello avant de s'esclaffer d'un rire bruyant. Il fallait bien que je trouve une solution.

Je me suis alors souvenue d'un cours de karaté à propos de rigidité et de souplesse (...). Être rigide ne veut pas dire être fort, mais engendre au contraire de la faiblesse: un corps rigide n'est ni flexible, ni souple, ni rapide, mais peut se "casser" et se déstabiliser facilement. Pour devenir un être humain vraiment fort, il faut cultiver un extérieur souple et doux avec un intérieur d'acier pleinement maîtrisé.

Une personne possédant de telles qualités est ouverte et conciliante, sensible à des intentions changeantes et cependant imperméable au mal. Comme OHSHSJMA Sensei le dit souvent, la force ne se mesure pas en terme de rigidité ou de souplesse, mais dans la distance entre les deux. Le principe, me suis-je dit, s'applique également aux sentiments (...): je réalisais que plus je me construisais une carapace, plus je devenais vulnérable et faible, ce qui était le contraire de ce que j'avais appris au dojo.

C'est pourquoi lors de ma prochaine rencontre avec les paysans, je n'attendis pas qu'ils me hêlent, je leur fis signe d'aussi loin que possible. Ce ne fut qu'un "nihao!" lancé avec de grands gestes de la main, mais cela fit toute la différence. "Hello, hello!" répondirent-ils en retour en agitant les mains. Tout avait soudain changé: ils n'étaient plus suspicieux, ni moqueurs. C'était bien ça! Leur montrer un cœur courageux et ouvert à tous et ils ne peuvent plus me toucher ou me blesser!...

Un extérieur doux, un cœur chaleureux, c'est ce qui rend un être humain fort et heureux. Un extérieur dur, un cœur rétréci rendent faible. Ce fut une grande découverte et plus je la mettais en pratique, plus mon voyage devint plaisant et d'un test d'endurance se transforma en un tour de bienfaisance.

La leçon apprise me serait, sur les routes de Yunnan, très

utile à l'avenir

**A propos de l'auteur du livre: "Parmi Les Guerriers"**  
(Une pratiquante des Arts Martiaux au Tibet):

Pamela LOGAN, sandan, élève de Maître OHSHSJMA depuis 1978 est partie en 1991 explorer la Chine et le Tibet pendant 9 mois. Son but: aller à la rencontre des Khampas, guerriers légendaires Tibétains...

À vélo, à pied, à cheval ou en stop, elle nous fait découvrir la culture tibétaine et partager son expérience physique tout en essayant de mettre en pratique sa compréhension du karaté-dô.

Rachel BALLANDRAS

## LES BONNES RECETTES DE RENEE

Prendre une quinzaine de nanas,

113 ceintures blanches,

113 ceintures marrons,

113 ceintures noires.

Ajouter à tout ça un grand verre d'humilité,

Un autre de techniques justes,

Une bonne dose de mentalité,

Quelques bonnes cuillères de respirations bien adaptées,

Une pincée de kime.

Bien mélanger le tout.

Saupoudrer de quelques fous rires collectifs

Ajouter la patience, la gentillesse et la pédagogie de Renée.

Et vous obtiendrez un stage de filles réussi.

Merci beaucoup Renée! Merci aussi aux garçons qui nous ont préparé si gentiment le barbecue de clôture.

A l'année prochaine!

Marie-Christine MAGNIN.

## NOUS... LES FEMMES !

*Au début, nous étions très "intimistes", actuellement, nous représentons 15% des effectifs masculins en Karaté. Les chiffres parlent d'eux-mêmes, peu de femmes dans les Dojos...*

*Alors, qu'est-ce qui peut faire s'accrocher une fille au Karaté? Il est vrai que le système social et culturel dans lequel nous vivons n'intercède pas en faveur du Karaté pour les femmes. La motivation d'une femme à pratiquer le Karaté ne*

*semble pas différente de celle d'un homme. On ne "s'accroche pas", mais on persiste dans une discipline qui nous convient et nous apporte beaucoup dans notre vie quotidienne. La plupart des gens qui viennent au Karaté le font pour des raisons très diverses: par envie d'apprendre à se défendre ou par besoin physique ou moral, voire par imitation, influencés par des amis ou les médias. Mais les femmes, ont un sentiment d'insécurité qu'elles cherchent à combattre, et recherchent le moyen de s'affirmer, ou une certaine identité. Alors les femmes s'entraînent avec la même détermination et le même but que les hommes: travailler son mental en passant par un entraînement physique intensif. Et pourtant, quelle incompréhension parfois de la part de nos partenaires masculins, que de misogynes et de machos se révèlent lors des entraînements. En fait, pour beaucoup d'hommes, une femme n'est pas faite pour la pratique du Karaté et si elle persiste elle se doit d'être efficace immédiatement sous peine de ressentir un certain mépris... Or, les Arts Martiaux sont Universels en ce domaine: L'apprentissage est très long, il s'étend sur une vie (et encore est-ce bien suffisant ???).*

*Les Arts martiaux se perpétuent de génération en génération... d'hommes...*

*( les écrits ne mentionnent pas les femmes...) Donc, les femmes doivent s'entraîner avec persévérance, discipliner leur corps et leur esprit en se poussant jusque dans leurs extrêmes limites, non pas pour laisser une trace indélébile*

*dans les esprits et dans l'histoire, mais pour elles-mêmes.*

*Maître OHSAMA nous dit ceci: "N' Y A-T-IL PAS DIFFÉRENTES VOIES POSSIBLES?"*

*UN HOMME MONTERA SUR UNE MONTAGNE PAR UN VERSANT, UNE FEMME PAR UN AUTRE VERSANT, AU SOMMET, ILS SE REJOINDRONT."*

*N'est-ce pas encourageant.*

*Un "clin d'oeil" pour vous, Messieurs...*

Marie-Philippe LUBET  
ORLEANS

## DANIEL CHEMLA ELU À L'ACADEMIE DES SCIENCES AUX ETATS-UNIS

*(Traduit d'un article de Shotokan of America Newsletter)*

*Questions de Pamela Logan : J'ai été chargée de t'interviewer, car tu as été récemment élu à l'Académie Nationale des Sciences. Qu'est ce que cela signifie exactement ?*

*Daniel Chemla : Et bien tout d'abord, ... c'est un grand honneur. L'Académie Nationale des Sciences est impliquée dans un grand nombre d'activités dont le but est de promouvoir la science. En particulier, une de ses fonctions majeures est de conseiller le gouvernement sur la politique à mener en matière de science. Ce n'est pas une instance à laquelle on adhère. Lorsque tu es bien connu dans ton domaine scientifique, et que tes pairs apprécient ce que tu fais et considèrent que ton opinion est importante, ils t'élisent.*

*P.L. : Quand cela est-il arrivé ?*

*Daniel : Chaque année au printemps, il y a un meeting formel de l'Académie. C'est le moment où les membres élisent de nouveaux membres. J'ai été élu au printemps dernier.*

*PL : Combien l'Académie comprend-elle de personnes ?*

Daniel : Chaque domaine de sciences est représenté par cent à cent vingt personnes ; par exemple la physique, la chimie, la biologie ou les mathématiques. Je suis un physicien.

P.L. : Par quoi as-tu commencé, par le karaté ou la physique ?

Daniel : Je n'ai jamais eu l'impression qu'il y avait une différence entre la science et les arts martiaux. En termes d'objectif aussi bien qu'en termes de méthodologie, c'est la même chose. Ce que l'on essaie de comprendre, c'est le monde qui nous entoure, et nous-même dans ce monde. Les processus de la science et des arts martiaux sont très similaires dans le sens où les phases de compréhension et de créativité sont extrêmement intuitives et artistiques. Mais pour faire le choix de ce qui est vrai de ce qui est faux, on doit confronter la théorie à la réalité. On peut avoir les idées les plus folles ou les plus belles à propos de quelque chose, mais cela ne signifie pas grand chose tant que tu ne fais pas une expérience. Si l'expérience marche, ton idée est bonne. Si elle ne marche pas alors tu as tort et tu dois retourner à ta planche à dessin. Le moindre désaccord avec la nature signifie que tu as tort, ainsi tu apprends à être très humble. Notre méthode d'entraînement est très similaire. Si j'ai une sensation particulière en art martial, je dois la tester face à un adversaire. Si alors je me prends un coup sur le nez, c'est que j'avais tort.

J'ai commencé le judo et la boxe à quinze ans. C'est à peu près à la même époque que j'ai décidé de devenir un scientifique. Depuis le début je n'ai jamais ressenti qu'il y avait une différence entre ces deux aspects de ma vie. Le parallèle a continué lorsque je suis allé en prépa. J'ai débuté le karaté dans un dojo commercial dès que je suis arrivé à Paris en 1960. Maître Ohshima est arrivé en 1962. Pendant les six premiers mois où Maître Ohshima était là, je préparais en même temps les concours d'entrée dans les Grandes Ecoles, donc c'était une année assez dure. Je m'entraînais trois fois par jour avec Maître Ohshima, et je suivais tous mes cours. Ces deux activités ont toujours été couplées dans ma vie.

P.L. : Un problème auquel nous faisons tous face dans nos vies, est de maintenir l'équilibre entre notre carrière, notre

famille et notre entraînement. Dans "Karaté Do Kyohan", on nous parle de l'entraînement, mais on ne nous dit rien de la façon de l'intégrer dans l'ensemble de notre vie.

Daniel : La réponse est : il est l'ensemble de ta vie. Maître Ohshima nous dit que quand Maître Junakoshi se levait le matin, il faisait mille shuto uké avant de se laver les dents. C'est la vie ! Alors quand tu te réveilles, tu penses au karaté, à l'entraînement et tu organises ta vie autour de cela parce que c'est important. Je pense que les gens ne trouvent de la contradiction que lorsqu'il y a des contradictions dans leur tête. J'ai une vie très occupée à Berkeley, et malgré cela ma secrétaire ménage mes plages horaires d'entraînement. Elle sait que tous les mardis soirs et les dimanches je ne suis disponible pour personne. Le karaté passe avant d'autres choses dans ma vie. Tu vis une contradiction – c'est quelque chose de très important. Un aspect des arts martiaux et de la science, c'est de résoudre des contradictions. Une contradiction apparaît parce que nous avons des blocages mentaux, parce qu'il y a différentes composantes de notre personnalité qui ne sont pas intégrées. On ne se sent pas bien parce que nous sommes tiraillés dans plusieurs directions : notre famille par opposition à notre entraînement. Mais si tu fais une profonde introspection, et tu es fondamentalement honnête avec toi-même, il n'y a pas de contradiction. Tu dois intégrer ta vie de famille dans ton entraînement.

P.L. : En amenant les personnes qui te sont chères aux meetings de karaté ?

Daniel : Non, tu n'essaies pas de leur imposer quelque chose. Premièrement quand tu tombes amoureux, tu choisis quelqu'un qui te comprend et qui comprend que tu t'entraînes. Ce n'est pas que tu vas traîner quelqu'un dans un événement de karaté, c'est que cette personne va trouver naturel de t'accompagner à ce meeting parce que cela fait partie de ta vie. Lorsque ma femme m'a rencontré, elle savait que je ne changerais pas. Elle a décidé que ça lui allait ainsi.

**INFORMATION PASSAGE DE GRADES  
STAGES SPÉCIAL SUISSE 1998**

**NIDAN: SZABO JEAN-CLAUDE - COURTRY**

## A PROPOS DE LA COMPETITION

Organisée les 28 et 29 mars 1998, la compétition nationale, dont les résultats figurent dans le numéro 54 de FSK-Liaison, m'inspire ces quelques mots.

Sachant qu'il est vrai que l'esprit de la compétition à France Shotokan n'a pas toujours été des plus sains, j'ai été heureux de constater lors de la dernière rencontre que l'atmosphère y était aussi chaleureuse qu'à ma première rencontre avec France Shotokan et plus particulièrement avec Maître OHSHIYAMA.

Admetts que la comparaison est un peu forte mais n'est-ce pas Maître OHSHIYAMA lui-même qui amena la compétition en France et, comme tout enseignement de sa part, ne devons-nous pas le perpétuer le plus fidèlement possible?

Cette interrogation me vient à l'esprit car chacun sait, qu'au sein d'un dojo, l'instructeur sera le plus à même de porter le message et que proportionnellement, sur trente ou quarante inscriptions, il y aura toujours un ou deux juniors attirés par le kumité.

Alors, si ce message était bien transmis et si, par simple frustration personnelle, l'instructeur n'enlevait pas cette opportunité aux juniors, je pense que nous n'aurions pas trente-six participants à la compétition nationale,

mais deux voire trois fois plus.

Comme le disait Michel ASSFRAJ, lors de la dernière réunion des ceintures noires à Vichy, la compétition n'est réellement qu'une partie infime du karaté, mais je pense qu'en abordant la compétition par des exercices aussi rigoureux que Ippon-Gumité, Sambon-Gumité et Jiu-Ippon-Gumité, comme ce fut le cas les 28 et 29 mars derniers, nous arriverons au fil du temps à faire vraiment du karaté, à l'intérieur de la compétition.

Je tiens à remercier tous les compétiteurs pour leur esprit et leur plaisir

pratiquer, sans forcément penser aux trophées et un merci tout particulier à Elias ABSJ CHACKRA, qui après Thierry PSEKRET, a perpétué cette forme d'entraînement du KARATÉ-DO.

Patrick MSINGUS

## NOUVEAU À FSK

Le dojo de Saint André Le Bouchoux a vu le jour en mars 1998 et compte actuellement 30 inscrits, environ 13 garçons, le reste en filles.

Saint André est un petit village bordé de bois et d'étangs situé à 20 km de Bourg en Bresse. Ce petit village compte actuellement 170 habitants tous très accueillants et sympathiques, bien sûr assidus aux cours.

Fin juin a eu lieu un stage technique réunissant les dojos de Saint André Le Bouchoux, Villefranche-sur-Saône, Liorans et Tassin Riottier.

La joie et la bonne humeur ainsi qu'un petit casse croûte ont été les dos de ce stage qui était organisé pour l'inauguration du dojo FSK "Le Bouchoux".

Si vous passez dans la région, n'hésitez pas!

Raymond MASARE

