

FSK
liaisons

France Shotokan



www.franceshotokan.com

N° 82 / Février 2011

SOMMAIRE

Une année qui commence en beauté	2
40 ^{ème} anniversaire d'Israël Shotokan	3
Grande et petite histoire de Karaté-do Kyohan	5
Certitudes et doutes	8
Parcours	8
Stage de Maître Ohshima à Paris	10
« La grande mer »	16

France Shotokan



66 rue de Sèvres
75007 PARIS
01 45 66 07 71

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
fskliaison@gmail.com

Shihan
Tsutomu OHSHIMA

Une année qui commence en beauté

La rentrée a été riche en événements, parfois intimistes comme la venue de Maître Ohshima à Ribeaupvillé le mardi 6 septembre, parfois de plus grande ampleur comme les deux entraînements à Paris des 11 et 12 septembre. Ceux qui ont pu se déplacer pour profiter de ce qui fut probablement sa dernière tournée européenne auront apprécié sa grande forme et son charisme.

Déjà, nous avions eu le plaisir de participer aux événements organisés par nos amis suisses les 28 et 29 août. Maître Ohshima a dirigé deux entraînements axés sur le kime et les kata, puis nous avons partagé une agréable soirée où l'on a célébré son 80^{ème} anniversaire. Il y a eu aussi une compétition à laquelle seule Isabelle Hoffmann a participé et fini 2nd face à Agnieska Cybuch qui avait aussi fait le voyage.

Et puis surtout, une quarantaine de Français ont participé au mois d'août au 40^{ème} anniversaire d'Israël Shotokan et ont apprécié l'accueil, le plaisir de s'entraîner ensemble et de partager des moments conviviaux entre amis dans des sites historiques magnifiques.

Ce fut aussi un régal de voir nos jeunes karatékas en compétition. J'ai particulièrement apprécié leur mentalité, la qualité et la variété de leurs techniques face à des combattants souvent plus expérimentés. Damien Lemaux et Florent Dionisi n'ont pu participer à la finale parce qu'ils étaient blessés et ce sont Raphaël Audoin-Rouzeau et Patrick Mingui qui les ont remplacés au pied levé pour nous offrir la coupe ! Le résultat est là pour nous satisfaire pleinement puisqu'ils ont fini 1^{er} en équipe (Lionel Aguilar, Ambroise Audoin-Rouzeau, Florent Dionisi, Adrien Giros, Damien Lemaux) et Adrien Giros, 3^{ème} en individuel. Les prestations d'Isabelle Hoffmann et Sophie Lebas ont été également tout à fait à la hauteur du niveau attendu en compétition internationale. Félicitations à eux tous d'avoir hissé les couleurs de France Shotokan à un si bon niveau mental et technique !

Un grand merci à eux mais aussi à ceux qui les ont entraînés et soutenus, en particulier Patrick Mingui et Philippe Lecouvé.

J'espère que les bons résultats offerts par nos jeunes Shodan et Nidan serviront d'exemple et déclencheront une émulation auprès des ceintures blanches et marron pour suivre leurs traces dans les entraînements quotidiens et dans les stages.

A tous enfin, je souhaite une bonne année 2010/2011 dans vos dojos respectifs et au plaisir de vous retrouver en stage ! ■

Jean-Louis VÉRAN



40^{ème} anniversaire d'Israël Shotokan

Impression d'un président

Dès le matin du 15 août, dans la vieille ville de Jérusalem, on sentait qu'il n'y aurait plus pour très longtemps à devoir attendre : on croisait des groupes de la délégation française (étoffée, il est vrai...) tous les deux mètres. L'enregistrement était prévu dans les hôtels pour l'après-midi ; et le dîner d'ouverture devait avoir lieu le soir.

Très réussi d'ailleurs, ce dîner, sur la terrasse du musée où sont conservés les manuscrits de la Mer morte. Evidemment, cela a commencé lentement. Il y a eu les discours. Il y a eu aussi le PowerPoint sur l'histoire d'Israël Shotokan (les PowerPoint, c'est la même chose dans les mariages, c'est toujours un peu long...) Mais finalement, le dîner est splendide. Maître Ohshima fait le tour des tables, en grande forme. Tout a l'air d'aller bien : le président se détend un peu.

Le lendemain matin, c'est le rituel du grand cours collectif. C'est compliqué, ce genre de choses : on entend mal, et puis on fait masse plutôt que de travailler vraiment. Mais on voit bien, en revanche : notamment un extraordinaire jyu-kumite lent (incroyablement lent, plus lent que tous ceux que j'avais vu jusqu'ici) que démontre maître Ohshima avec Elie Cohen. Grand moment.

Les compétitions débutent ensuite. La tension, évidemment, est palpable. Chez le président, très palpable, même. L'équipe de FSK paraît tout de même très jeune face à celle des autres pays... C'est ce que se dit en tout cas le président, toujours assez pessimiste. Mais il a tort : l'équipe française passe les tours successifs, et avec brio. Mais avant la finale, le tournoi individuel provoque son contingent de blessés parmi les troupes : pour la finale avec l'équipe américaine, qui ne plaisante

Suite page 4

pas, la décision est prise de faire monter le coach de l'équipe française (Patrick Mingui) : c'est lui qui remportera le combat décisif, à l'issue d'une longue tension. L'équipe française est victorieuse. En individuels, il est vrai, les Américains prennent leur revanche, en s'adjudgeant les deux premières places. Mais Adrien Giros prend la troisième. Le président est content. Les Français présents aussi. Il y a bien deux compétiteurs amochés, mais pas trop gravement. Le contentement augmente d'un cran lorsque se répand la nouvelle que Maître Ohshima a félicité le coach pour la qualité du travail des jeunes combattants de FSK. Le directeur technique est bien content aussi.

Après, ce sera plus dur pour le président, dont l'hôtel en centre-ville sert de point de ralliement aux jeunes de l'équipe française. Interminablement, pendant deux jours encore, ils referont les combats du tournoi, en revenant interminablement sur tous les points qui ne leur ont pas été comptés. A la fin, le président, fatigué, les informera que Maître Ohshima avait considéré que les arbitres avaient manqué systématiquement les premières attaques ; et qu'en outre ils feraient bien de considérer tous les points dont ils avaient été gratifiés sans raison. Avec une honnêteté assez surprenante, il faut bien le dire, ils font le décompte ; et ils découvrent que la liste est longue. Du coup, les jeunes héros se calment un peu. Le président bénéficie d'un léger répit.

Le lendemain, c'est le passage de grade du godan. On n'a jamais trouvé le moyen de faire ça rapidement, c'est sûr. Un voisin sur ma gauche finit par me glisser : « C'est long. » Il est vrai ; le président approuve donc poliment. Mais il est de nouveau bien content de voir que deux nouveaux godan sont promus dans l'association. Tout va décidément très bien, c'est assez curieux. Le président se dit qu'il pourrait peut-être commencer à profiter un peu de son séjour en Israël. Ça ne lui était pas encore venu à l'idée : le président manque souvent d'idées de ce genre...

L'après-midi, départ pour Césarée. On arrive sur la plage. Des panneaux interdisent très explicitement toute baignade. Immédiatement, les Français se baignent en masse. Nouvel entraînement en commun, cette fois devant la mer. Un peu pour le principe, il faut bien le dire : le temps manque, les cailloux sont pointus, et puis l'attente du dîner de clôture fait sentir ses effets. Justement, la soirée sera parfaite. Sauf pour le Président, naturellement, qui estime nécessaire de mettre un costume et une cravate (il est à peu près le seul, même le capitaine Ezanno est en short, la situation est sans précédent...), puisqu'il faut représenter dignement l'association. Il y a encore le cadeau à offrir à Israël Shotokan (c'est bien le moins, au vu de la qualité de l'organisation, à la fois parfaite et savamment improvisée quand il le faut, sans oublier la maîtrise du président d'en face, Paul Alezrah, et la superbe démonstration de Iaï au sabre d'Elie Cohen) ; il faut prévoir aussi le discours en anglais, qui oblige à conserver une concentration minimale... Enfin, ces épreuves passées, le président se dit qu'il pourrait profiter d'un bout de soirée. Sur la piste, et en short (on ne le dira jamais assez) le capitaine Ezanno lui-même s'est mis à danser. C'est la révolution. Le directeur technique dit au président : « S'il y est, on est obligés d'y aller aussi ». Ce à quoi il n'y a rien à objecter, en effet. Le président y va donc. Trop tard : les cars doivent rentrer à Jérusalem.

Le lendemain, difficile de se déprendre les uns des autres (malgré la sentence profonde du capitaine Ezanno : « Il n'est de bonne compagnie qui ne se quitte ! »). Il y a donc un ultime cours, par M. Ono ; puis une ultime soirée, sous la forme d'un dîner surprise des plus anciens pour l'anniversaire de maître Ohshima. Et puis c'est fini. Dans l'avion, l'angoisse du président revient : est-ce que FSK pourra faire aussi bien en 2014 ? ■

Stéphane AUDOIN



Grande et petite histoire de *Karaté-do Kyohan*

Pour les pratiquants du karaté Shotokan Ohshima que nous sommes, *Karaté-do Kyohan* a toujours été notre référence, même avant la parution de sa version française, puisque l'ouvrage a toujours été la référence de M^e Ohshima. Je me propose donc dans cet article de visiter (ou revisiter) la portée de cet ouvrage, ne serait-ce que pour mesurer le manque que représente déjà le fait que nous ayons perdu les droits de distribution depuis 2006. Je me propose également de faire le point sur les raisons qui ont fait que nous avons perdu ces droits, et d'entrouvrir l'espoir que les retrouvions un jour.

Un peu d'histoire sur l'origine de *Karaté-do Kyohan*.

Le tout premier texte japonais jamais écrit sur le karaté d'Okinawa est l'œuvre de M^e Funakoshi, et il date de novembre 1922. Edité sous le titre *Ryukyu Kempo Karaté*, et illustré par son ami le célèbre peintre Haon Kosugi, son histoire fut éphémère puisque les planches originales du livre furent détruites lors de l'incendie consécutif au grand tremblement de terre de Kanto, en 1923. Devant la demande persistante des passionnés, qui dépassait le seul cadre des élèves du Maître, le livre fut enrichi de quelque deux cents photographies en remplacement des illustrations, puis réédité en mars 1925 sous un nouveau titre *Rentan Goshin Karaté Jutsu*, plus communément connu sous le titre de *Karaté Jutsu* dans ses éditions postérieures (en version française : Budo Editions, 2001). On peut donc considérer que ces deux premiers ouvrages n'en constituent en réalité qu'un seul, compte tenu du sort qu'a connu la toute première édition.

Jusqu'alors, le karaté avait toujours été enseigné dans le plus grand secret, et ce dans les seuls Ryukyu (archipel d'Okinawa). La transmission était orale, l'information passant de Maître à élève au cours de sessions privées. En conséquence, il n'existait aucun écrit sur le karaté, aucun compte rendu ni ouvrage d'aucune sorte, aucune référence. Les interdictions successives de l'enseignement du karaté dans l'histoire de l'archipel des Ryukyu l'avaient plongé dans la confidentialité, avec pour conséquence l'absence de toute émergence d'une trace écrite.

Rentan Goshin Karaté Jutsu fut donc le premier texte qui ouvrit cette tradition secrète au reste du monde. Les formes présentées par M^e Funakoshi tout au long de l'ouvrage sont l'image la plus précise que l'on ait du karaté traditionnel tel qu'il l'avait étudié dans sa jeunesse sous la houlette de ses deux professeurs, Maître Anko Asato et Maître Anko Itosu. Elles constituent la base du karaté moderne. Le kata s'inscrit au cœur de l'ouvrage en tant que pilier du système d'entraînement proposé et vecteur fondamental de la transmission.

L'intérêt incontestable de ce premier ouvrage est de donner une image très précise et exhaustive du karaté sous la forme qu'il avait au moment où il a quitté Okinawa, et donc très peu de temps après qu'il soit sorti de la confidentialité.

Mais, considérant son texte comme bâclé, et à la suite de dix années de travail et de réflexion pour son amélioration, M^e Funakoshi réédita l'ouvrage en 1935 sous le titre *Karaté do-Kyohan*, ce qui signifie « texte majeur » (version française : Budo Editions 2009). Dans cette nouvelle édition, le Maître a peaufiné les explications et précisé de nombreux mouvements et postures des katas. Mais alors que dans *Karaté Jutsu*, trente-deux katas sont mentionnés comme pouvant représenter le système d'entraînement de référence, dans *Karaté-do Kyohan*, M^e Funakoshi limite le nombre des katas étudiés à quinze. Il considère que certaines formes ne sont que des variantes d'autres katas et ne présentent pas suffisamment d'intérêt pour être retenues dans le système d'entraînement essentiel qu'il propose : il les abandonne donc.

Il inverse également l'ordre des deux premiers katas éducatifs, les Pinan (qui deviennent les Heian), en considérant le second comme davantage approprié à un enseignement de base que le premier. Considérant que dorénavant le karaté est un art martial japonais, il modifie également les noms des katas à consonance chinoise – trop ambigus – pour les rebaptiser avec des noms japonais, et il ne conserve que les noms chinois traditionnels.

A partir de 1953, trois années durant et pratiquement jusqu'à être en mesure de l'éditer, il prépare la seconde édition de *Karaté-do Kyohan* : il en réalisera même la préface en octobre 1956 afin de parfaire l'ouvrage, mais il décède avant qu'elle ne voit le jour. *Karaté-do Kyohan* ne sera réédité finalement qu'en 1958 – à titre posthume – par ses élèves (version anglaise : Kodansha, 1973, version française : France Shotokan, 1979).

C'est évidemment la version la plus aboutie des études et des réflexions du Maître sur le karaté, le concentré de toute une vie de pratique et de recherches pendant laquelle il n'aura cessé de dépouiller les formes pour aller à l'essentiel, et ainsi transmettre la forme la plus épurée du karaté.

Suite page 6

Dans cette dernière édition, il ajoute au système éducatif construit autour de quinze katas, tel que déjà présenté dans l'édition de 1935, le Ten-no-Kata ou « kata de combat », et trois Taikyoku pour les débutants, qui sont tous les quatre des katas de son invention. Le Ten-no-Kata avait déjà été le thème de son livre Karaté-do Nyūmon en 1943 (version française : Budo Editions, 2000), constitué de dix mouvements principaux extraits des trente katas formant « le cœur du karaté traditionnel » et dont la liste apparaissait dans Karaté Jutsu.

On s'aperçoit tout d'abord, à l'étude des trois éditions majeures de Karaté-do Kyohan, que M^e Funakoshi a passé sa vie à épurer son karaté, à le simplifier, le préciser, le rendre accessible au plus grand nombre. Au-delà d'un simple livre technique sur le karaté, cet ouvrage nous donne également une lecture historique de l'influence du karaté de M^e Funakoshi sur de nombreux styles de karaté nés à son époque, sans que cela en constitue pourtant l'objectif. Ainsi retrouve-t-on les systèmes d'entraînement de différents groupes de karaté dont les experts fondateurs ont travaillé avec M^e Funakoshi à différentes époques de sa vie, à des moments différents de sa maturité dans la maîtrise de son art. On reconnaît l'origine des styles qui ont conservé les katas Bassai Dai et Bassai Sho, Kanku Dai et Kanku Sho, Gojushiho, Ji-in (Shotokan Ryu, dans lequel on trouve plusieurs variantes d'un même kata), cités dans les premières éditions de Karaté-Jutsu mais abandonnés ensuite par le Maître. D'autres ont conservé les noms chinois des katas et l'ordre ancien des katas Pinan (Wado-Ryu), parce que Hironori Otsuka fondateur de ce style avait étudié avec M^e Funakoshi avant les années 1930...

C'est ainsi également que l'on trouve dans le même kata certaines variantes correspondant à différents niveaux de maturité du karaté de M^e Funakoshi au cours de sa propre vie : on y voit par exemple uniquement des yoko geri keage, aucun yoko geri kekomi tels qu'ils ont été introduits dans les katas par son fils Gigo Funakoshi, des postures zenkutsu qui ont évolué en kokutsu (dans Empi par exemple), ou des passages qui se faisaient en kokutsu dans Sehshan (Hangetsu) sans que ceci soit vraiment explicite dans Karaté Jutsu mais qui se voient précisés dans Karaté-do Kyohan (kiba-dachi).

Donc, contrairement à l'idée reçue que nos katas seraient les « formes anciennes » transmises par Me Funakoshi, les formes que nous pratiquons sont en fait les plus récentes et les plus élaborées comparées à celles pratiquées dans d'autres écoles Shotokan.

C'est la dernière version de cet ouvrage datant de 1958, très complète avec ses quinze katas dans leur forme la plus aboutie et épurée transmise par Me Funakoshi, plus le Ten no kata et les trois Taikyoku de son invention, qui constitue

le système d'entraînement utilisé par M^e Ohshima, héritage de l'enseignement de Me Funakoshi à la fin de sa vie.

Dès 1962, cinq ans après la mort du maître, M^e Ohshima est sollicité par la famille Funakoshi et par ses seniors, M^e Shigeru Egami et Genshin Hironishi, tous deux très proches de feu M^e Funakoshi, pour traduire la dernière édition de Karaté-do Kyohan dont il avait déjà fait sa référence. C'était là un signe tangible de la place prépondérante que tenait Tsutomu Ohshima dans la transmission du karaté de Me Funakoshi, et qui est loin d'être le seul. Ce travail lui demandera dix années. L'édition anglaise date de 1973 (Editions Kodansha), la version française traduite de l'anglais par Daniel Chemla, date de 1979 (France Shotokan - Paris).

Considérant la grande maturité de l'ouvrage dont il est l'héritier de fait - ouvrage qui représente le concentré de la recherche et de l'évolution de M^e Funakoshi au cours d'une vie entière de pratique assidue et de réflexions - M^e Ohshima n'a jamais osé écrire d'autres livres sur le karaté, considérant qu'il n'avait rien de mieux à écrire que ce que M^e Funakoshi avait déjà parfaitement formalisé. En plaisantant, il dit parfois qu'il se lancera peut-être dans l'écriture quand il sera plus vieux...

Pendant plus de trente ans, M^e Ohshima a néanmoins commenté dans chaque édition du journal bimestriel de Shotokan of America (SKA Newsletter), le programme d'entraînement qu'il proposait, basé bien évidemment sur les techniques et les katas contenus dans Karaté-do Kyohan. C'est donc en compilant ces articles écrits par Me Ohshima sur une période de trente ans que ses élèves ont réalisé un ouvrage de commentaires et d'éclairages précieux sur Karaté-do Kyohan (Version anglaise Notes on Training, Pine Winds Editor, 1998, et version française La pratique du karaté-do France Shotokan, 2003, traduction de Renée Hug).

L'ouvrage constitue un excellent complément, extrêmement riche et précieux, et même s'il n'a pas la prétention d'être un ouvrage de référence en matière de karaté comme peut l'être Karaté-do Kyohan, c'est bien ce qu'il est en réalité.

Ainsi est-ce dans la continuité complète de l'œuvre de M^e Funakoshi que s'inscrit celle de M^e Ohshima : continuer le travail commencé par Anko Itosu qui a sorti le karaté de sa confidentialité à Okinawa, puis celui de Me Funakoshi qui l'a implanté au Japon, l'a codifié, l'a simplifié, épuré et l'a formalisé dans Karaté-do Kyohan.

M^e Ohshima l'a ensuite implanté aux USA et en Europe, a traduit Karaté-do Kyohan en anglais, en français (avec l'aide de Daniel Chemla) et maintenant en espagnol (avec l'aide de Didier Kùchler). Il l'a enfin commenté pour une meilleure compréhension (La Pratique du Karaté-do).

A la lumière de ce bref historique, on comprend mieux ce que France Shotokan a perdu en 2006 en perdant les droits de réimpression et de distribution de cet ouvrage. C'est une partie de notre lien avec M^e Funakoshi qui nous est enlevé. Mais comment a-t-on perdu ces droits ? Y-a-t-il un espoir de les récupérer un jour ?

En 1962, M^e Ohshima choisi de faire appel à l'éditeur japonais Kodansha pour réaliser le projet d'éditions étrangères de Karaté-do Kyohan. M^e Ohshima se charge de la traduction, mais c'est Kodansha qui possède les droits d'édition des versions anglaise et française. A la demande de M^e Ohshima, Kodansha s'appuie tout naturellement sur France Shotokan pour assurer la distribution de l'édition française. Un contrat entre France Shotokan et Kodansha est signé en ce sens.

Après la première version française éditée en 1979, dans laquelle on peut apprécier l'excellente traduction réalisée par Daniel Chemla en très étroite collaboration avec M^e Ohshima, une réimpression est réalisée en 1992, qui renouvelle le stock épuisé. Puis en 2004, le stock s'épuisant à nouveau, le bureau alors en place s'attelle à retrouver un partenaire pour organiser une réimpression. Au même moment, Thierry Plée, qui au travers de sa société Budo Editions (inspirée par son père Henri Plée) est le plus gros éditeur de livres d'arts martiaux en Europe, vient de publier la version française de deux ouvrages de M^e Funakoshi, Karaté Jutsu, préfacé par John Teramoto (président du Conseil des Ceintures Noires de Shotokan of America) et Karaté-Do Nyūmon, de la même facture. C'étaient là des indices suffisants pour nous laisser penser que M^e Ohshima validerait la même piste pour la réédition de Karaté-do Kyohan. Notre choix se porta tout naturellement sur Budo Editions pour chercher à adosser durablement Karaté-do Kyohan à un éditeur solide, possédant le réseau de distribution le plus large qui soit en Europe.

L'accueil fut chaleureux, la relation passa bien, et le projet séduisit Thierry Plée. La collaboration s'annonçait prometteuse. Pourtant M^e Ohshima, qui n'avait rien contre Thierry qu'il avait connu enfant, mais qui se souvenait avoir été mal traité par Henri Plée en son temps, ne souhaita pas risquer de contribuer de nouveau d'une quelconque manière aux intérêts d'Henri Plée et refusa cette collaboration.

Thierry Plée, désormais au courant de notre projet de réimpression, et très attaché à compléter la collection commencée avec les éditions de Karaté Jutsu et Karaté Nyūmon s'adresse alors à Kodansha, avec qui il a de bonnes relations, pour reprendre l'édition française de Karaté do Kyohan. Notre contrat de distribution étant arrivé à expiration, Kodansha ne le renouvèla pas, au prétexte que nous n'étions pas un distributeur de livres, et que Karaté-do Kyohan étant « La » référence dans le monde du karaté, méritait une distribution bien plus large et plus professionnelle que celle que nous pouvions offrir.

Ce fut une très grande déception que de perdre ainsi les droits de réimpression et de distribution de l'ouvrage. L'intervention de M^e Ohshima auprès d'Ayako Akaogi, directrice de Kodansha qu'il connaît personnellement, n'y changea rien.

Depuis, Budo Editions a publié en 2009 une version française de Karaté do Kyohan qui est de piètre facture : la traduction n'a bien évidemment pas été réalisée par des experts du niveau de M^e Ohshima et de Daniel Chemla, et le texte n'est qu'une traduction littérale très pauvre ; quant aux reproductions des documents d'origine, elles ne sont mêmes que de mauvaises photocopies.

On aurait donc pu penser que l'histoire s'arrêtait là, et que nous étions désormais condamnés à photocopier notre Karaté-do Kyohan pour le distribuer à nos juniors sous le manteau, plutôt que de leur recommander d'acheter cette nouvelle version qui est un vrai « loupé ». Mais comme vous avez pu le lire plus haut, Budo Editions a publié l'édition de 1935 de Karaté-do Kyohan, la version de 1958 restant tout simplement épuisée et sans distributeur à ce jour depuis que nous avons cessé de jouer ce rôle.

C'est donc là que l'espoir réside de voir un jour notre version rééditée. J'ai effectivement l'espoir que devant l'échec de l'édition française 2009 de la première édition de Karaté-do Kyohan (1935) par Budo Editions, Kodansha se ravise et nous autorise de nouveau à reprendre la distribution de l'édition française de M^e Ohshima et Daniel Chemla.

Sans doute ne faut-il pas s'enthousiasmer trop rapidement, mais c'est là une probabilité qu'il faut envisager très sérieusement. Il nous faudra alors juste trouver un partenaire qui prenne en charge la réimpression et nous aide à la distribution. ■

Richard HIEGEL

Bibliographie :

- Gishin Funakoshi, Karaté-Jutsu (version française), Budo Editions, 2001.*
- Gishin Funakoshi, Karaté-do Nyūmon (version française), Budo Editions, 2000.*
- Gishin Funakoshi, Karaté-do Kyohan, 1^{ère} édition 1935, Budo Editions, 2009*
- Gishin Funakoshi, Karaté-do Kyohan, 2^{nde} édition 1958, version anglaise Kodansha, 1973.*
- Gishin Funakoshi, Karaté-do Kyohan, 2^{nde} édition 1958, version française, France Shotokan, 1979.*
- Gishin Funakoshi, Karaté-Do, ma Voie, ma Vie, version française Budo Editions, 1993.*
- Tsutomu Ohshima, La Pratique du Karaté-do, France Shotokan, 2003*

Certitudes et doutes

Il est difficile de parler de soi au risque de paraître prétentieux, mais je pense sincèrement que mon vécu dans les arts martiaux, peut servir de déclencheur chez un jeune qui voudrait vivre une belle expérience. En principe on commence par le début, mais j'ai fait le choix de commencer par la fin : vous dire combien j'ai été heureux d'avoir obtenu le grade de godan des mains de maître Ohshima. C'est le passage de grade qui m'a le plus impressionné. Pourtant j'ai l'habitude de ce genre d'exercice. Tout au long de la saison, je me disais : « Sois calme, concentré, déterminé ». Si la concentration et la détermination étaient présentes, le calme m'a un peu échappé.

Pour réussir, il faut vraiment mettre toute son énergie. J'ai pratiqué Hangetsu 4 000 fois lors de la saison 2009-2010 et je me suis appuyé sur quelques seniors qui m'ont prodigué de précieux conseils. Je profite de cette occasion pour les remercier chaleureusement. Si les seniors paraissent parfois distants, ils n'en sont pas moins attentifs.

Quand je regarde en arrière je me dis : « Yves, tu as fait un beau voyage ». Voilà 45 ans que je pratique le Karaté et 43 ans que je l'enseigne dans le Dojo de Saint-Lô et ma passion n'a pas faibli. Mon nouveau grade m'a donné encore plus de dynamisme et une farouche envie de transmettre les valeurs et les sensations que j'ai acquises. Je ne peux que remercier la providence qui m'a mis sur la voie du « karaté shotokan Ohshima ». Inconsciemment, c'est exactement ce que je recherchais dans une pratique antérieure.

Si j'ai un conseil à donner aux juniors, c'est de les encourager à enseigner. La tâche peut paraître immense, mais avec un peu d'opiniâtreté on en retire une grande satisfaction tout en renforçant ses propres connaissances.

Depuis l'obtention de mon grade, je dois vous avouer que ma vision sur les techniques et le karaté en général a changé. Si auparavant j'avais des certitudes, aujourd'hui j'ai des doutes. ■

Yves LEROY



Parcours

Lorsque j'ai été sollicité par Ambroise fin de l'année pour écrire un article sur mon « parcours » de karatéka, je me suis rendu compte que ce n'était pas si facile que cela ! Car ma première idée a été de parler de mes seniors, et plus particulièrement de Renée et Henri... Il est plus facile de parler des autres que de soi-même.

Les prémices

Je me souviens que, dans les années 1970, beaucoup de personnes faisaient du judo ou du karaté. Comme je suis né en 1963, j'ai dû faire 6 mois de karaté à l'âge de 8/9 ans : mon but principal était de donner les coups de pieds le plus haut possible en mawashi-geri et maegeri. Puis, un an de judo à 12 ans ; et la crise d'adolescence est passée par là...

Mes débuts à FSK

J'ai réellement commencé à faire du karaté en octobre 1982 à Colmar. J'avais donc 19 ans et j'étais venu avec un ami qui a pratiqué pendant deux ans. Dès le départ, l'accroche pour le karaté fut très forte, et plus encore pour la personnalité de Renée et Henri, qui avaient créé le dojo en 1979. Je me rappelle que nous devions être un groupe d'une vingtaine de personnes, dont Philippe Staehlé, qui avait commencé six mois avant moi.

Les révélations !

Après un an de pratique, j'ai fait mon premier stage spécial à Labaroche, en octobre 1983, sous la direction de Norbert Selun. A l'issue de ce stage : mon deuxième passage de grade ! Je suis passé de 8° kyu à 5° kyu ! On m'avait dit que j'avais fait un « bon stage spécial », alors que pour moi, c'était un désastre ! Dans la pratique, j'avais complètement craqué lors du kiba-dachi : au bout de 30 minutes d'une position « relativement » basse, je n'arrivais plus à tenir. Bref, j'avais pris la

consigne des anciens – « tenir une position basse » – à la lettre !

Puis, les choses se sont accélérées : étudiant, j'avais la chance de pouvoir m'entraîner à Mulhouse et à Colmar, à raison de quatre entraînements par semaine. A Mulhouse, le cours était dirigé par Jean-Michel Meyer le lundi soir, et par Eugène Garretti le mercredi soir (j'ai aujourd'hui la joie de voir ce dernier à Colmar). 1984 à 1986 fut pour moi l'époque la plus chanceuse, car je n'avais que deux préoccupations : mes études et la pratique ! Quand je pense aux étudiants qui me disent « cette année, je passe mon bac, je ne peux pas pratiquer régulièrement », je pense qu'ils ont tort...

Je me souviens avoir fait cinq stages spéciaux en 1985, dont Carry-le-Rouet et sa fameuse côte, sous la houlette de Michel Asseraf, qui fût pour moi, comme pour toutes les personnes de ma génération, un moteur pour en faire toujours plus, sans compter les autres godan : Alain Gabrielli, Yves Ezanno et Jean-Louis Ménard !

J'ai relativement peu pratiqué avec Daniel Chemla, car il était déjà parti aux Etats-Unis. Par contre, je me souviens très bien de son dernier cours donné à Paris, durant lequel il m'avait corrigé sur le travail des projections.

Puis, en 1986 passage de shodan, 1988 nidan, 1994 sandan et en 2000 à Paris, yodan. Pour la petite histoire, j'ai eu mon sandan à la 3^e tentative. Ceci a été une première leçon pour moi : sans travail personnel, il était difficile de pouvoir passer ce cap. Le travail pour le passage de grade yodan a été pour moi une révélation, car c'est le premier où j'ai eu du plaisir à

présenter un grade, je ne l'ai pas subi tout simplement, car j'ai pu le préparer pendant plus d'un an. Et, dans ma tête, j'étais déjà prêt pour le présenter aux USA. Mais, il y avait trop de candidats, et il a été reporté en octobre à Paris.

D'une manière générale, je trouve le travail spécifique des torite et nagewaza très intéressant, et je souhaite réellement l'approfondir lors des prochaines années, en essayant de le faire partager à d'autres. Je suis convaincu que le fait d'avoir un grade n'est que la partie visible de l'iceberg. Je dis cela en pensant à taniotoshi, mouvement sur lequel Michel nous avait fait une démonstration avec un boken. Le travail au boken, qui est le prolongement des bras, des mains, m'aide à retrouver des sensations, et la justesse du mouvement. Dernièrement, cela m'a aidé, pour le blocage de base age-uke, à retrouver le placement du coude par rapport au visage.

Pour finir, j'ai présenté mon godan le 17 août dernier à Jérusalem. J'ai plaisir à dire que c'était ma « croisade » personnelle, qui est loin d'être terminée, car, à chaque entraînement, je découvre d'autres choses que je souhaite faire partager. Il y a certes, parfois, des passages à vide avec des séquelles même physiques, mais, personnellement, cela a été un mal pour un bien ! Je pense à mon accident stupide par manque de maturité : lors d'un entraînement personnel, je me suis déchiré les ligaments croisés. Ce qui m'oblige aujourd'hui à faire un travail beaucoup plus juste (position, force), et respectueux de mon corps.

Pour revenir à mon passage godan,



je n'ai pas grand-chose à vous révéler, désolé, pas de secret... Ce n'est pas un changement majeur pour moi, juste une incitation de mes seniors et de Maître Ohshima à poursuivre mon travail, car je suis sur le bon chemin et, personnellement, je n'en vois pas la fin... A ce propos, j'ai eu la chance de pouvoir parler avec Maître Ohshima en septembre dernier, lors de son séjour de deux jours en Alsace. A deux reprises, il m'a déclaré qu'il avait progressé le plus entre 47 et 52 ans. Allez comprendre le message ? Toujours est-il que j'ai 47 ans ! C'était peut-être un message pour me dire de m'entraîner un peu plus, je pense ! Et c'est pour cette raison que j'ai pris la décision d'avancer mon réveil de 30 minutes tous les matins !

Je souhaite finir par les mots qu'Henri avait plaisir à me dire lors de mes doutes :

« Si tu as l'impression de ne pas progresser, voire de régresser, c'est là que tu progresses, parce que tu vois tes défauts et tu te remets en question ; le tout est de continuer ». ■

Denis BAUER

Stage de Maître Ohshima à Paris

« Il est sacrément en forme, notre senseï ! » C'est la phrase qui revenait dans toutes les conversations, chez les participants au stage dirigé par M^e Ohshima à Vincennes, les 11 et 12 septembre 2010. Pas moins de 150 karatékas, de 7 à... 80 ans (photo à l'appui) avaient fait le déplacement, parfois de très loin, pour assister à cet événement exceptionnel. Mais ils ont été bien récompensés de leurs efforts car le stage, axé sur le kime et les katas, fut riche d'enseignements.

SAMEDI 11/09

Après plusieurs jours de grisaille dans la capitale, même le soleil semble décidé à ne pas rater ce grand moment. Dans le dojo, les mines sont détendues, l'ambiance est aux retrouvailles. Mais très vite, on rentre dans le vif du sujet : M^e Ohshima n'avait pas fait tous ces kilomètres depuis Santa Barbara (en passant par Israël...) pour faire la causette !



Après un bref échauffement, le stage débute par une longue série de mae-geri sur place, à partir de zenkutsu. En quelques minutes, les kimonos sont déjà trempés...

Nous enchaînons avec une série de maeashigeri, sur place, à partir de nekoaschi-dachi. M^e Ohshima insiste : le mouvement doit être le plus « pur » possible – ne pas bouger la tête, ne pas faire monter ou descendre... Il rappelle qu'en zenkutsu, l'écart latéral entre pied avant et pied arrière doit rester faible. Sinon, on s'expose à un coup de pied dans le bas-ventre.

Après cette série de kions sur place, M^e Ohshima choisit de faire quelques rappels et mises au point, en particulier à l'intention des débutants :

- *Karate-do Kyohan* reste la référence, il ne faut pas changer le moindre détail aux mouvements tels que montrés dans le livre.

- Le but de l'entraînement est de parvenir à détruire complètement l'adversaire en une seule attaque. Le kimé est la clé en combat réel, contrairement à la compétition.



Suite page 12

- Sur les coups de pieds :

1) Ne pas changer l'appui sur la jambe arrière lorsqu'on frappe. Garder une jambe d'appui solide. Le pied arrière doit être complètement tourné vers l'adversaire et ne pas s'ouvrir. Ne pas casser le buste vers arrière : tout le corps doit avancer sur l'adversaire. Le moindre changement de la position dans un plan vertical donne une indication à l'adversaire. Un mouvement dans une translation horizontale est beaucoup plus difficile à percevoir.

2) Les coups de pied doivent être donnés à une distance proche de l'adversaire. Si on part de loin, le corps risque de se désorganiser et il sera très difficile d'avoir un impact efficace.

3) En combat, les coups de pied maeashigeri (jambe avant) doivent être privilégiés. Ce sont les plus efficaces, car plus faciles à faire en un temps. Les coups de pieds jambe arrière doivent être répétés au début de la progression, à titre d'éducatif. Mais pour les pratiquants plus avancés, il est conseillé de privilégier les coups de pied jambe avant. Les coups de pied jambe arrière doivent surtout être utilisés dans des enchaînements, combinés à une attaque de poing (exemple : maete + maegeri).

M^e Ohshima recommande de choisir un coup de pied (maegeri, mawashi...) et de le répéter jambe avant chaque jour des centaines de fois pendant plusieurs années. C'est la seule manière pour qu'il soit efficace.

- Sur les attaques :

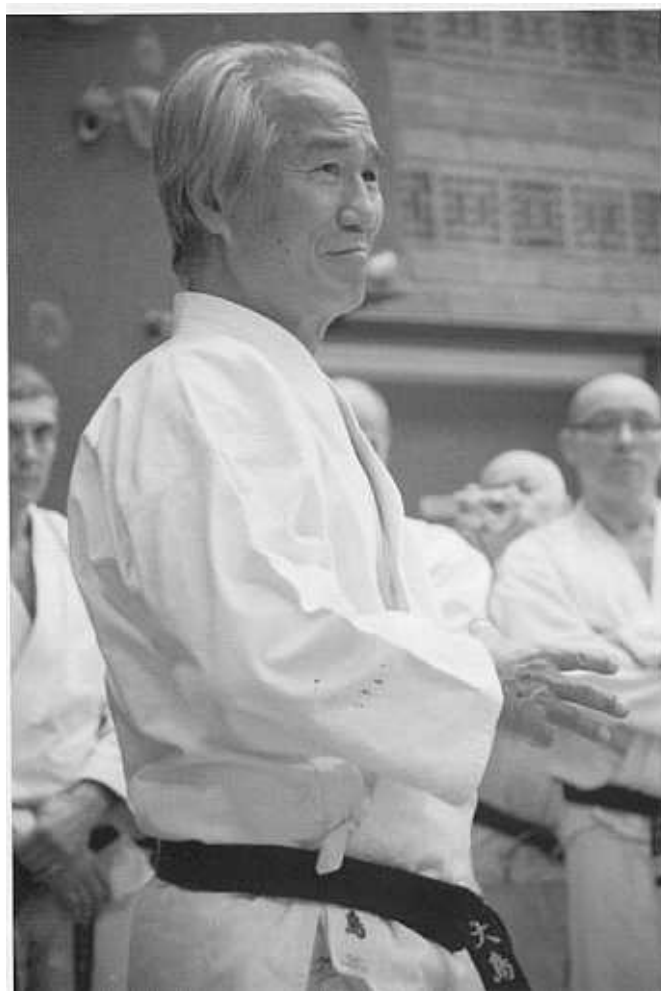
1) L'unité de l'attaque est primordiale : un seul mouvement. Pour illustrer son propos, M^e Ohshima reproduit le déplacement d'un adversaire avec une lance dans les mains : tout le corps avance en un temps. Il mime aussi un archer qui décoche une flèche. Une fois la corde tendue, lorsqu'il décide de tirer, la flèche part d'un coup. On ne peut pas prendre le temps d'armer, de viser, puis de tirer.

2) Le timing est une autre clé : arriver à capter le moment où l'adversaire prend sa décision d'attaquer. C'est là qu'il faut rentrer sur lui, pas au moment où il part.

3) Il n'y a pas de secret en karaté : seul un entraînement régulier, quotidien, permet de surmonter ses blocages et de gommer ses défauts.

4) Enfin, une observation pour des plus anciens : en

combat, on n'a pas le temps de penser. Il faut agir très vite pour être efficace. L'intellectualisation, la représentation mentale du geste contrarient le mouvement : elles le gênent et le ralentissent.



Nous enchaînons avec un exercice qu'affectionne particulièrement M^e Ohshima : en partant de ioï, frapper maete sur le côté gauche, retour en ioï, puis même chose de l'autre côté. Quand on donne un coup de poing, au moment du kimé, le bras qui frappe doit être complètement tendu, avec une intention très forte. Sinon, c'est très facile pour un adversaire aguerri de bloquer ou de faire une clé de bras.

BASSAI

Puis nous passons aux katas, avec Bassai. L'occasion pour notre senseï de corriger plusieurs erreurs :

- Sur les premiers mouvements, en particulier les blocages, attention de ne pas sortir les coudes : garder les coudes vers le bas, épaules basses.

- Les 3° (en avançant) et 4° shuto (en reculant) – doivent être enchaînés très rapidement, sans force.

- A la fin du fumikomi, les bras doivent être placés en hi-ki-té à la même hauteur, presque à l'horizontale, épaules basses.

- Plus loin, après le double tetsui (dans les côtes de l'adversaire), la frappe en maete se fait sur un déplacement en yori-ashi.

- Avant de se retourner pour la projection, bien se protéger en croisant les bras devant soi, coudes au corps. Cette posture est une garde (kamae).

- Après les doubles attaques caractéristiques de Bassai, lorsqu'on saisit les cheveux ou la tête de l'adversaire, bien monter le coude du bras vers le haut. Pour l'autre bras, l'autre coude est collé à la hanche, épaule basse.

- Attention à ne pas dépasser un angle de 90° lors du déplacement sur l'avant-dernier shuto. Bien enchaîner l'avant-dernier et le dernier shuto.

M^e Ohshima rappelle qu'il faut avoir effectué au moins 5 000 Bassai avant de se présenter au passage Shodan.

JUTTE

Puis nous passons à Jutte. M^e Ohshima insiste sur le fait que si les mouvements sont relativement simples, le kata est très difficile à bien réaliser. Il faut réussir à retrouver des sensations « primitives » : plus les mouvements seront simples, mais corrects techniquement, plus ils seront efficaces. Les remarques :

- Après le premier mouvement (les bras décrivent un cercle), le mouvement de tête, vers la gauche est très important et précède le second mouvement. Ce mouvement de tête doit venir de façon soudaine, « explosive ».

- Sur les 3 frappes en hiraken, avec la paume de la main, ne mettre aucune force dans les mouvements. Toute la respiration « passe dans la paume ».

- Lors des 3 frappes en tetsui, avec les avant-bras relevés, coudes fléchis (kiba-dachi), ne mettre aucune force. La frappe doit être effective : ne pas « arrêter » le mouvement. Attention à ne pas monter et descendre lorsqu'on avance en kiba-dachi.

- Sur les projections : un bras va chercher la jambe de l'adversaire, l'autre reste en protection, coude au corps. Attention, c'est bien une projection, et non une frappe sur la cuisse de l'adversaire ! Rester à la même hauteur sur les 2 kokutsus.



Suite page 14

- A la fin, sur le 1^{er} blocage age uke : à partir de kokutsu, remonter d'un coup, en contractant les fessiers, et en bloquant age uke main ouverte. M^e Funakoshi, qui était de taille assez modeste, travaillait beaucoup ce mouvement très puissant.

- Bien croiser les bras devant soi avant les blocages age uke.

- Les deux derniers age uke sont liés : se retourner brusquement, d'un coup.

Puis la tension monte encore d'un cran lorsque les seniors font jyu ippon gumité (niveau chudan, puis jodan). Puis plusieurs godan concluent l'après-midi en beauté, en nous gratifiant d'une démonstration de leur kata favori.

DIMANCHE 12/09

Nous commençons la matinée par plusieurs exercices de kion, sur place :

1) A partir de ioï, reculer jambe gauche en kiba-dachi, pour frapper avec le bras droit. Coordonner la pose du pied arrière avec la frappe du poing. Même chose de l'autre côté et ainsi de suite. Le but est de travailler le Kimé.

2) Même chose, en rajoutant hi-kité.

3) Enfin, même exercice, avec le bras arrière en hi-kité devant le visage, main ouverte, pour se protéger d'une attaque jodan.

Pour M^e Ohshima, ce type d'exercice, indispensable pour travailler le kimé, doit être impérativement pratiqué environ 200 fois par jour si on veut avoir une frappe effective.

KWANKU

Retour aux katas, avec Kwanku. L'occasion pour le fondateur de notre école, à nouveau, de souligner certains points :

- Pour les premières frappes de face, à partir de kiba-dachi : remonter complètement jambes tendues, en contractant les fessiers. Attention à ne pas « manger » le temps de la frappe.

- Sur les uraken : attention à bien « casser » le poignet vers l'extérieur à la fin de la frappe.

- Après les 3 shuto, lors de la frappe en nukité : bien aller jusqu'au bout de la frappe, allonger le mouvement – « respirer à travers les doigts »

- Après le nukité, lorsqu'on bloque une attaque jodan : faire age-uke main ouverte avec la pointe de la main légèrement dirigée vers le haut, paume tournée vers l'adversaire, avant de frapper.

- A la fin, sur nidan-geri, lorsqu'on va saisir l'adversaire au col, bien se protéger avec l'autre bras en repliant de coude. Car l'adversaire qu'on saisit aura le réflexe de vouloir donner un coup de tête.

M^e Ohshima rappelle qu'il faut avoir effectué au moins 5 000 Kwanku avant de se présenter au Nidan.

HANGETSU

Puis les seniors (à partir de 3^e dan) font Hangetsu. M^e Ohshima insiste sur l'utilité de la position hangetsu-dachi : elle permet de protéger le bas-ventre, et de masquer la jambe arrière. Le pied de la jambe arrière doit être complètement orienté vers l'avant, le pied avant tourné à environ 45°. Il s'agit d'une position assez étroite, l'appui est sur le pied arrière.

- Dans les premiers mouvements, lorsqu'on étend les bras, la position des omoplates est très importante, la courbure du dos entre les deux épaules doit être complètement arrondie : attention aux « ailes de poulet »...

Après les katas des seniors, le stage se conclue par un kion, sur place, avec une série de 3 attaques de poing : à partir de hangetsu-dachi, frappe en maete, puis gyaku-zuki (de face), puis à nouveau en maete, avant de revenir en hangetsu-dachi, buste de trois-quarts. A la moindre erreur technique ou d'inattention, le pratiquant est sèchement corrigé par M^e Ohshima, qui insiste sur l'importance d'allonger le mouvement de l'épaule pour frapper maete.

Enfin, le stage s'achève par des démonstrations de katas supérieurs et par un iai entre seniors. Un face-à-face, en particulier, attire très vite toute l'attention des spectateurs : Alain Gabrielli / Tsutomu Ohshima. En quelques secondes, toutes les caméras et les appareils photos présents dans la salle convergent vers cette extrémité de la salle. Il faut dire que la rencontre est peu banale : on peut même parler de duel au sommet !

Les échanges sont nets, précis, tranchants, les attaques imprévisibles : pas de fioritures. On ne se fait pas de cadeau, ni d'un côté ni de l'autre.

A l'issue du stage, les pratiquants se rassemblent en cercle autour de M^e Ohshima. On ressent toute l'importance du message qu'il tient à nous délivrer. Agé de 80 ans, cette visite risque d'être l'une de ses dernières, nous confie-t-il. M^e Ohshima nous incite à rester humble et à être honnête : avec soi-même comme avec les autres, dans notre pratique du karaté, comme dans notre vie quotidienne. Avant de rappeler une phrase qui figurait déjà à la fin de Karate-do Kyohan « Notre plus grand ennemi n'est pas quelqu'un d'autre, mais d'abord en chacun de nous ». De quoi méditer pour les années à venir... ■

Arnaud NEMET (Paris-Vauginard)



« La grande mer »

Avec le lent et naturel mouvement de la grande mer, les galets sont devenus lisses. Beaux et lisses. Tous différents mais tous uniformément lisses. Ils sont à leur place, sur le sable, tout le long de la plage. Perdue dans l'étendue du ciel, la mer est présente jusque dans le moindre grain de sable, qui a été poli par le doux ressac et par les furieuses tempêtes. L'harmonie règne. Puis, c'est au contact de l'homme que le galet va potentiellement prendre une forme aiguisée, ajustée, arrondie, incisive, tranchante, douce, souple...

Quand une personne entre pour la première fois dans un dojo, elle a été préalablement polie par la grande mer à travers le doux ressac et par les furieuses tempêtes familiales, scolaires, amicales... puis professionnelles, associatives... Par la pratique du karaté-do, la personne va expérimenter le ressac de l'entraînement régulier et la tempête du stage spécial. La relation maître / élève va permettre l'épanouissement de l'élève, de la relation et du maître...

Les résistances, les tensions, les crispations... vont progressivement, ou par paliers, laisser la place au relâchement qui précède l'impact, au lâcher prise qui précède la mobilisation.

Grande est la tentation de retrouver « la grande mer » et de rester dans le polissage de la norme, y compris martiale. Harmonieuse et créatrice est la pratique qui permet la transmission d'une tradition à travers la destruction par chacun de la norme pour mieux se l'approprier. C'est à chacun de faire sa propre expérience du contact. C'est à chacun de se confronter à soi-même à travers la pratique régulière, la recherche du geste juste et la confrontation avec son senior et avec son junior. C'est cette triple confrontation qui permet au karaté-do de rester un art martial traditionnel tout en continuant à rester un art vivant, évolutif et connecté au monde. ■

Bruno ROUSSEAU (Dojo de Paris-Vaugirard)

