

FSK
liaisons

France Shotokan



SOMMAIRE

Editorial	2
Actualités...	
Entretien avec Patrick Mingui	3
Point de vue...	
La compétition, un exercice complexe et enrichissant	5
Compte rendu de stage...	
Qu'est-ce qu'un stage pour les femmes?	7
Entretien...	
Steve Arrivé	11
Technique...	
Répétitions?	12
Expérience...	
La grande musique du karaté	13
Brève de stage	16
Sélection photo	16
People	16

France Shotokan



11 rue Albert Calmette
67204 ACHENHEIM
03 88 96 53 08

www.franceshotokan.com

Adresse de la rédaction :
benoitrobert18@aol.com

Shihan
Tsutomu OHSIMA

Editorial

Ce numéro de printemps est caractérisé par des contributions spontanées de nouveaux intervenants. J'espère que l'exemple sera suivi, sans cependant que les habitués en concluent qu'ils sont exemptés.

Il est également caractérisé par le développement de thèmes d'actualité dans les échanges à FSK, parfois dans FSKL, le karaté au féminin et la compétition.

Le karaté au féminin est présenté cette fois par un regard technique avec le compte rendu très complet de Marie T. La compétition est traitée d'une part grâce au témoignage de Florent D., un de ses pratiquants assidus, elle est commentée d'autre part par un de ses animateurs, Patrick M., au cours d'un entretien lors du stage spécial de Paris - région Centre en février dernier. Lequel stage fait écho au premier thème comme en témoigne la photo ci-dessous.

La rédaction a le plaisir et l'honneur d'accueillir un nouveau membre, Dominique D., en provenance du prestigieux dojo de Metz (oui, celui du copain de Stéph' pour être plus précis). Nous lui souhaitons longue vie au sein de l'équipe. ■



Les célèbres « Dames de Bourges ». Photo FSKL.

En couverture :

Katsushika Hokusai, 1760 – 1849, signait parfois « Vieux Fou de dessin ». Il est l'inventeur du terme « Manga ».

Patrick Mingui a souhaité s'exprimer à propos de la compétition de l'Est qui s'est tenue les 4 et 5 février à Vendenheim (Strasbourg), à laquelle il a participé en qualité d'arbitre. Nous avons recueilli ses propos durant le stage spécial Paris-Centre à Bourges du 16 au 19 février. L'occasion de lui poser également quelques questions sur la compétition en général au sein de notre pratique.

Actualité...

Entretien avec Patrick Mingui à propos de la compétition de l'Est

FSKL : Patrick, quelle impression générale retires-tu de cette compétition ?

Patrick Mingui : Tout d'abord, je souhaite dire que j'ai été impressionné par la détermination des ceintures blanches et marrons et plus particulièrement par celle des femmes. Je cite ces dernières en exemple car malgré leurs gabarits, plutôt petits au sein de notre école, elles ne se posaient pas de questions. Soit dit au passage, les grands gabarits féminins seraient les bienvenus pour les prochaines compétitions. Appel lancé ! Il faut qu'on arrive à ce que la participation aux compétitions devienne systématique surtout pour ceux qui s'apprêtent à présenter le Nidan. J'insiste : le combat fait partie de notre pratique. Je remarque lors des stages spéciaux que le niveau d'exécution des Jiyu Ippon Kumite ou des Sambon Kumite est en général assez décevant. Je pense que passer par des phases de combat en compétition concourrait à ce que ces échanges soient plus crédibles et à ce que les adversaires soient plus réveillés dans les formes de combats "traditionnels".

La compétition n'est pas un exercice préétabli. Elle permet de bénéficier d'un espace de liberté où chacun peut laisser exprimer sa spontanéité. On est amené à mieux se connaître : on découvre en particulier qui on est dans un affrontement plus tendu. On peut mesurer comment on réagit face à quelqu'un qui fait des choses imprévues. Je tiens à préciser qu'on reste tout de même dans un contexte cadré, encore très loin du réel... Il ne s'agit pas du tout d'entretenir l'égo du pratiquant ni de se livrer à un jeu. C'est tout le contraire. Ce n'est pas parce

qu'on passe par la compétition qu'on abandonne l'essence du Karaté Shotokan.

Une préparation est prévue avant chaque compétition. Jean-Louis Veran, dans le cours qui précédait la compétition, a emmené progressivement tout le monde vers l'atmosphère de la compétition. Il y a une continuité. On a l'impression, même si c'est dit à chaque fois, que le message a du mal à passer : ce cours est conçu pour mettre en place physiquement et mentalement les participants. Si on applique les éléments transmis à l'entraînement, on s'aperçoit très vite, même si on est peu rompu à la compétition, que c'est accessible et réalisable pour chacun quel que soit son niveau.

FSKL : Existe-t-il des qualités particulières requises pour participer à une compétition ?

P.M : En stage spécial, on travaille le dépassement de soi. On apprend à être déterminé. Grâce à la seule détermination, on peut gagner un combat. J'ai le souvenir d'un type qui a fait sortir un autre du tatami rien qu'en poussant un kiai de 30 secondes avec une terrible détermination dans le regard ! En compétition, on apprend aussi le contrôle. Pendant des années, mon professeur, Joël Le Maux, qui n'est pas spécialement un combattant, nous envoyait aux compétitions.

On n'y connaissait rien mais dans l'entraînement qu'il nous donnait il y avait une base suffisante pour aller combattre. Les stages combat n'ont pas toujours existé. Désormais, c'est en place et tout le monde peut y avoir accès. Être motivé pour faire les stages spéciaux et les

(suite page 4)

stages techniques est déjà suffisant. Les stages combat permettent d'apprendre les règles et de ne pas être surpris par l'arbitrage pour être encore mieux impliqué dans le combat.

FSKL : Comment la compétition nourrit-elle la pratique ?

P.M : La compétition est un révélateur de plus de tout le boulot qui doit être accompli. On voit alors clairement ses propres erreurs, bien souvent amplifiées par la situation, ou bien au contraire la réussite du travail ! En compétition, on est responsable de sa créativité. Les pratiquants avancés, particulièrement les 2^{ème} ou 3^{ème} dan ne se rendent pas toujours compte qu'ils risquent de s'enfermer dans une routine qui ne va pas forcément les épanouir. Le plus dangereux est de tomber dans une forme d'habitude ou pire, de certitude, où ils risquent de trouver l'ennui ou la perte d'intérêt. Dans ce cas, un bon tournoi de karaté est un électrochoc qui va les mettre devant une situation nouvelle et les rendre à nouveau créatifs ! Il me semble vain d'enchaîner des heures d'entraînement si on ne confronte pas par moment les techniques et les formes acquises à des situations d'échanges libres à deux. J'aimerais plus de remise en question parmi ceux qui possèdent un grade depuis des années et c'est pourquoi, en conclusion, je souhaite redire la forte impression que m'ont fait les ceintures blanches et marrons lors de cette rencontre en se bousculant comme ils ou elles l'ont fait ! ■



Patrick à Santa Barbara (CA) lors des festivités du 60^{ème} anniversaire de SKA – grand jeu FSKL : « mais qu'a-t-il bien pu raconter ? » Comme d'habitude, un superbe lot... Auteur : Olivier Aubrais.

France Shotokan en deuil

Jacques Dupré nous fait part du décès à 91 ans de son élève Claude Durand, nidan FSK au dojo de Vaires sur Marne. FSKL présente à son épouse les condoléances de notre association et exprime notre respect à la fois à l'homme et au pratiquant.

Quelques réactions spontanées

« Je me souviens très bien de Claude qui était un homme de qualité, très sincère et honnête dans son entraînement. »

Yves E.

« Il se trouve que j'ai lu l'article sur Claude il n'y a pas très longtemps. Son histoire m'avait interpellé. Je ne le connaissais pas, mais à l'issue de cette lecture, j'étais plutôt fier d'évoluer au sein du même groupe auquel ce personnage avait adhéré. »

Victor C.

« J'avais eu l'occasion de m'entraîner avec Claude à Nogent et Vaires. Il était une référence et un partenaire redoutable avec la présence très forte d'une personne confrontée à la réalité de la violence et du combat. Malgré cela il était toujours d'une grande gentillesse et savait avec justesse montrer ce qui était correct dans notre pratique. »

Fabien D.

La compétition est un débat récurrent à FSK. Ce débat est un cas d'école de ce que devraient être tous les débats. En effet, au fil des échanges, les arguments des différentes parties émergent avec de plus en plus de clarté. Florent apporte un éclairage personnel qui contribue à cette clarification. Merci à lui.

Point de vue...

La compétition, un exercice complexe et enrichissant

La grande **liberté d'expression des 2 adversaires** en compétition en fait un exercice complexe et à multiples facettes.

Les combattants doivent mettre en pratique des techniques parfaitement contrôlées et réalisées de manière **effective**.

Les arbitres annoncent souvent « **torimasen !** » (pas de technique effective). Ils ne donnent aucun point pour une technique hasardeuse.

Une fois sur le tatami, difficile de comprendre pourquoi une technique ne nous est pas accordée !

Il faut prendre sur soi, mettre de côté son ego et se remettre en cause, composer avec les indications et commandements de l'arbitrage.

Le piège de la compétition est de lâcher les coups, tout cela pour qu'un point soit accordé, pour gagner.

C'est comme cela que les blessures arrivent.

Au contraire il faut rester lucide, la faute est sans doute dans la réalisation de la technique, l'inefficacité de celle-ci : un mauvais timing, un problème de distance, un mauvais appui, autant d'éléments à corriger, à améliorer par son entraînement personnel.

L'exercice devient intéressant et même passionnant en l'abordant comme un exercice de combat à part entière, avec le sérieux nécessaire pour faire des techniques effectives, contrôlées en attaque et réalistes en défense.



La compétition, un exercice de combat stimulant pratiqué dans notre école.
Auteur : Olivier Aubrais.

Dans notre école il n'y a pas ou peu de catégories de combattant : les ceintures noires d'un côté les marrons et blanches de l'autre.

Les combats sont parfois mixtes, sans distinction d'âge, de grade ou de poids.

C'est une manière d'apprendre à faire face à des situations de combat se rapprochant de la réalité, sauf que là il y a des règles ! Comme toujours notre école pose un niveau d'exigence toujours plus important pour avoir des positions des plus justes mais toujours perfectibles.

Faire face à l'inconnu de l'adversaire, se lancer dans l'arène avec la peur au ventre n'est a priori pas donné à tout le monde.

(suite page 6)

Néanmoins nos seniors et nos professeurs ont apporté une façon de démocratiser le combat via la compétition pour donner accès à ceux qui en avaient envie de se tester et progresser, et faire face à tout type d'adversaire.

1. L'adversaire peut être plus rapide, avec une très grande allonge ou avec d'excellentes qualités physiques, ou tout simplement plus en forme le jour J,
2. Il peut être plus expérimenté, parce qu'il est 2 ou 3 grades au dessus du sien, ou parce qu'il a beaucoup plus pratiqué la compétition,
3. Il peut sembler déterminé, parce qu'il fait des grimaces ou lance des regards noirs, tape du pied, ou fait des kiai sans attaquer...

Cela oblige à se réveiller, à être lucide, à lire les forces et faiblesses de son adversaire, bâtir une stratégie de combat, ou tout simplement par sa détermination et ses sensations surpasser son adversaire en faisant « irimi », prendre l'initiative sur une attaque directe. A vous de trouver la solution.

Cet entraînement ne commence pas au 3^{ème} Dan ou après 10 ans de pratique. La compétition peut faire partie de l'entraînement de chacun et ceci grâce à la bienveillance et au contrôle des arbitres ; et dans notre école nous le prenons comme un exercice supplémentaire au même titre qu'un sambon ou ippon kumite.

Les stimuli et situations de stress orchestrées en compétition, peuvent permettre de découvrir de nouvelles sensations, d'améliorer son timing, sa perception du Mâ, la gestion de l'espace, son kime, sa capacité à esquiver plusieurs assauts, de mesurer sa détermination, surmonter sa peur... La liste des choses à découvrir est longue et à portée de toutes et tous.

Autant d'instantanés éphémères acquis par l'expérience de la compétition qui seront ancrés de manière très vivace en soi. C'est un peu comme une nouvelle sensation que l'on trouve en stage spécial, c'est quelque chose qui reste. ■

F. Dionisi



*Florent à Santa Barbara (CA) lors des festivités du 60^{ème} anniversaire de SKA.
Auteur : Olivier Aubrais.*

Vie administrative

Merci aux responsables de dojos de transmettre les listes de membres, temporaires ou non, à jour (attention aux adresses postales) .

Si 2016 a été une année féminine à Orléans, comme en témoigne quelques articles dans les précédents numéros, justice doit être rendue à Marie qui avait été précurseur avec ce compte rendu de stage réservé aux dames en 2015. Merci une fois de plus Marie. J'espère que ton exemple va susciter d'autres initiatives (pas uniquement féminines).

Compte rendu de stage...

Qu'est-ce qu'un stage pour les femmes ?

Au mois de décembre 2015, nous avons été trente-deux femmes à avoir eu la chance de pouvoir profiter d'un stage technique dirigé par Renée Hug, Godan de FSK et organisé par Astride Schneider, Yodan de FSK à Ribeauvillé, en Alsace.

Période propice à l'élaboration et à la dégustation des délicieuses pâtisseries alsaciennes, nous avons sous-traité la pâtisserie aux professionnels pour pouvoir nous concentrer sur les entraînements.

Une visite du marché de Noël médiéval de Ribeauvillé, un déjeuner frugal et un souper nous ont également ravies.

Les maîtres-mots répétés un grand nombre de fois par Renée étaient la décontraction des muscles du corps + la technique juste + la mentalité forte. Ceux-ci pour comprendre que le karaté est un art martial de défense dont l'objectif unique est l'efficacité par la Technique.

Renée nous a rappelé une partie de l'histoire de FSK, avec l'introduction par Maître Ohshima, d'un cours destiné aux femmes lors du stage spécial de mai 1982. Ce cours a toujours lieu le vendredi soir de chaque stage spécial et a pour but de nous faire prendre conscience de nos points forts et de nos points faibles pour nous aider à tendre le plus possible vers des techniques justes et ainsi de plus en plus efficaces. Le conseil de Maître Ohshima, que nous a rapporté Renée, a toujours été de ne pas chercher à imiter les hommes. Renée nous expliqua que Maître Ohshima utilise l'image de chemins différents pour atteindre le sommet d'une montagne : « les hommes prennent un chemin, les femmes en prennent un autre. En haut, ils se retrouvent pour tous profiter de la même vue ».

Au cours du premier échauffement du stage technique, Renée a précisé que chacun des exercices proposés

avait un sens pour notre pratique du karaté. Afin que chaque mouvement soit une bonne préparation du corps pour l'entraînement, les exercices doivent être faits de façon décontractée et juste comme les techniques et ceci à chaque échauffement. Renée nous a précisé que ces exercices sont à faire dans cet ordre précis, que Maître Ohshima n'a jamais changé.

Vient maintenant la description de ce que nous avons travaillé. Ceci pour permettre d'en garder la mémoire mais surtout pour partager ce que nous a donné Renée avec celles et ceux qui n'étaient pas présents pendant ces deux jours.

Tous les exercices ont été travaillés en kihon puis en kumite.



Renée et Sophie en 2009 à Santa Barbara (CA) lors d'un petit déjeuner devant le dojo.

1. Le départ d'un **oizuki efficace** se fait, avec :
 - des hanches en avant prêtes à partir (« hips in », disait Maître Ohshima) et tout le poids du corps sur la jambe avant afin d'éviter de bouger le pied avant au départ, pour partir le plus vite possible et ne pas donner de signe à l'adversaire,
 - le pied arrière correctement posé au sol, le plus possible dirigé vers l'avant ; ce pied arrière est légèrement posé sur le sol, tout en ayant la jambe tendue mais surtout pas raide,
 - l'idée de saisir avec la main qui fera hikite, tendue vers l'avant au départ ; cette main et le bras seront relâchés, avec le coude vers le bas,
 - tout le corps de l'attaquant qui part en UN temps, au moment du compte par Renée : (1) l'intention par le regard est moteur, (2) la main avant part très vite en se fermant en hikite, (3) le reste du corps est entraîné par les hanches qui partent quasiment avec l'intention, (4) le oizuki de l'autre main arrive en même temps que le pied avant qui se pose au sol.

Plus notre corps sera décontracté, plus ces points pourront être travaillés, deviendront automatiques et plus notre oizuki sera rapide, sans mouvement parasite de départ pouvant servir à l'adversaire.

2. L'arrivée d'un **oizuki efficace** se fait ainsi :
 - le pied arrière est dirigé le plus possible vers l'avant et non perpendiculaire au pied avant. Il s'agit de sentir (et non de regarder) son pied et éventuellement de le corriger. Il s'agit également que l'appui de ce pied arrière soit essentiellement sur le talon et sur l'extérieur du pied et non sur la cuillère et les orteils,
 - tout le poids du corps est sur le pied arrière au moment de l'impact du oizuki.

Pour ce faire, nous avons travaillé l'exercice suivant : faire oizuki en ne posant le pied avant qu'après avoir frappé, ce qui est impossible à faire si le pied arrière n'est pas correctement planté au sol et dirigé le plus possible vers l'avant.

A cet exercice, n'oublions pas d'avoir pour chaque oizuki, une mentalité forte loin devant et un kiai qui aident tous deux à faire un oizuki fort et efficace.

Puis l'utilisation de son meilleur oizuki possible pour tous les exercices suivants du stage de Renée, combiné soit à la décontraction, soit à l'absence de force physique, soit à l'intuition, soit aux trois réunis. Autant préciser que rien n'était facile.

3. Mise en pratique : le **premier ippon gumite de base**

Les techniques travaillées ont été les blocages de haut en bas comme gedan barai et tetsui, qui permettent de bien décontracter le bras et d'utiliser le poids du bras.



Renée et Astride en démonstration pendant le stage.

Nous avons travaillé ces techniques en kihons puis dans le premier ippon gumite de base où l'on recule en gardant la distance du Ma avec un blocage et une contre-attaque en gyakutzuki par exemple.

4. Mise en pratique : le **second ippon gumite de base**

Nous avons travaillé le second ippon gumite de base où l'on recule à la distance du Ma mais en sortant légèrement de la ligne d'attaque de l'adversaire avec une protection en shuto uke et une contre-attaque maegeri jambe avant.

5. Mise en pratique : le **troisième ippon gumite de base** : l'esquive

L'esquive est très importante pour les femmes car très efficace face à un adversaire masculin souvent beaucoup plus fort physiquement.

- Renée nous a rapporté que Maître Ohshima nous incite à être comme un mouchoir dans un courant d'air, c'est-à-dire totalement décontractées et fluides.
- Il est aussi extrêmement important de partir au tout dernier moment juste au moment où le poing de l'adversaire va toucher notre plexus, sinon l'adversaire peut nous suivre,
- Enfin, il ne faut pas avoir la sensation de reculer. Mais au contraire de pivoter sur le talon du pied qui deviendra ainsi le pied avant pour la contre-attaque. Ne pas déplacer ce pied permet d'effectuer rapidement une contre-attaque efficace avec plusieurs atouts: on reste tout près, on reste stable en s'enfonçant dans le sol, on garde la connexion du corps avec le sol. Renée nous a conseillé de nous aider de l'expiration abdominale pour effectuer cet exercice.

Renée nous a proposé cet exercice en position yoi avec une seule attaque de l'adversaire, puis avec des attaques en continu. Ce second exercice ajoute une difficulté pour chacune des partenaires de travail. « L'esquivante » doit tourner ses hanches d'un plus grand angle à chaque fois puisqu'elle ne part plus de yoi et l'attaquante doit rentrer directement son meilleur oizuki possible sans se remettre en place à chaque attaque.

Les ceintures noires et marron ont fait quelques jiyu ippon gumite avec esquive : très intéressant de ne pas reculer devant l'attaque, mais décontractée et en s'ouvrant on provoque l'attaque et on esquive au dernier moment.

Une remarque très personnelle quant à une autre spécificité féminine, qui peut trouver écho dans cet article. Nos seniors nous disent « d'être généreux avec notre ventre ». Il semble évident qu'un exercice à deux se fait mieux si les deux travaillent correctement. Mais il y a une difficulté supplémentaire à appliquer cela en étant une femme. En effet, cette générosité n'est pas forcément instinctive pour les femmes. Notre ventre est certes fort car rempli d'abdominaux, mais c'est aussi l'endroit où nous concevons nos enfants. Et c'est donc un endroit qu'une femme a tendance à protéger instinctivement et non à offrir à des attaques. Gérer cette sensation de protection du ventre est une difficulté supplémentaire que j'ai ressentie avant et pendant mes grossesses tout en continuant à m'entraîner. J'ai constaté que c'était plus facile d'offrir un ventre « qui ne servira plus à enfanter », même si l'instinct demeure. Un immense merci à mes seniors d'avoir adapté les exercices des entraînements hebdomadaires niveau visage pendant que j'étais enceinte. Et merci à mes acolytes d'entraînement de n'avoir rien dit. Ainsi, j'ai pu m'entraîner jusqu'à 7 mois de grossesse.

6. Mise en pratique : le **quatrième ippon gumite de base** où on travaille une technique de Heian Nidan (la technique juste après les 4 shuto uke)

(page 58, photo 21 du livre *Karaté-Do Kyohan de Maître Ohshima*)

Nous avons d'abord travaillé en kihon puis en Ippon kumite.

L'exercice permet de faire travailler Uke (i.e. le défenseur). Ce dernier est en position yoi, face à un adversaire qui attaque avec son meilleur oizuki possible.

Uke défend en faisant age uke et enchaîne tout de suite avec une contre-attaque par un fumikomi à 45 degrés, le tout en un seul temps. Age uke est fait sur place en tournant les épaules et les hanches pour les avoir sur la ligne de l'attaquant.

(suite page 10)

Renée a fortement insisté sur les postures justes des deux partenaires.

Nous avons ensuite travaillé *age uke*. Ce blocage permet de résister sans force musculaire à une pression très forte uniquement si nous sommes décontractées et que la technique est juste.

7. Mise en pratique : un **blocage à deux mains**, exercice conçu par Maître Ohshima pour les femmes

L'attaquant fait son meilleur *oizuki* possible niveau visage cette fois-ci, *Uke* est en *kibadachi* et bloque l'attaque en montant en même temps devant son visage, ses 2 mains jointes sans bouger ni les hanches, ni les pieds.

8. Exercice pour travailler le **non usage de la force et l'usage de la décontraction** : les dégagements de saisie de mains

Les dégagements se réussissent sans force. Pour travailler cela, nous avons fait le dégagement de *Heian Shodan*. Les 2 points importants sont le bras décontracté et la technique juste. Le poignet est connecté à la hanche avant et il s'agit de décrire un grand cercle avec son bras et avec sa respiration. Mais surtout comme l'esprit est très rapide, nous imaginons vouloir tout à coup montrer quelque chose loin derrière nous.

Un autre exercice très utile pour comprendre les dégagements : saisie d'une main, on essaie d'aller dans un sens et sentant la résistance de l'adversaire, on va très vite dans un autre sens, et encore dans un autre sens si nécessaire, le dégagement devant se faire facilement. Mais attention à ne pas se pencher, à ne pas bouger uniquement le bras, le bras saisi reste connecté à *hikite*, c'est à dire que le coude ne s'éloigne pas du corps et c'est tout le corps qui se déplace.

9. Exercice pour renforcer **l'intuition** :

Enfin comme l'intuition est un de nos points forts, il est très important de la renforcer. Pour cela, nous avons fait l'exercice suivant :

Les deux adversaires se mettent face à face mais loin. Le défenseur doit, sans bouger, tendre simplement le bras en pointant du doigt l'attaquant, au moment où

l'attaquant attaque. Le défenseur peut réussir à partir avant l'attaquant.

Cet exercice permet également à l'attaquant de travailler la rapidité de son attaque en *oizuki*.

L'image mentale est très importante pour bien agir et n'oublions pas que l'on pratique un art martial, alors le défenseur peut imaginer un couteau au bout de sa main qu'il plante dans la gorge de l'attaquant. Si le défenseur est concentré sur son adversaire, il aura spontanément le bon timing.

10. Enfin, une dernière application synthétique à l'aide des *katas* **Heian Shodan** et **Heian Nidan**

- Les deux *katas* ont été fait d'abord temps par temps en s'appliquant à faire toutes les postures et toutes les techniques justes,
- puis lentement avec chaque mouvement sur une expiration abdominale,
- puis par groupe de mouvements en imaginant un adversaire pour avoir la bonne mentalité à chaque fois,
- et enfin sans compter avec cette même mentalité d'un adversaire à maîtriser à chaque fois.

Renée nous a rappelé maintes fois plusieurs paroles de Maître Ohshima, dont cette dernière pour conclure : « la chose la plus importante c'est l'efficacité et que l'efficacité maximum en karaté s'obtient grâce à la technique et la forme justes ».

(page 71, paragraphe « quatrièmement ... » du livre La Pratique du Karaté-Do de Maître Ohshima).

Après Noël, certaines d'entre nous ont également participé à un autre stage de Renée Hug, mixte, cette fois, mais toujours dans la continuité d'état d'esprit de la forme juste qui est universelle pour tous les pratiquants du karaté Shotokan Ohshima. C'était les 9 et 10 janvier 2016 à Barr, organisé par Michel Kroffig, mais ceci est une autre histoire, que quelqu'un racontera peut-être...

Un immense merci à Renée et à Astride et leur précieux temps consacré à la transmission de tous ces savoirs dans des conditions on ne peut plus agréables.

Et vivement les prochains stages de nos seniors. ■

Steve Arrivé, yodan de Maître Ohshima, est discret à bien des égards (pas en sambon kumité). J'ai dû parcourir des centaines de photos du voyage aux USA de 2009 pour le trouver autrement qu'en arrière plan. Même pour celle là, je suis sûr que certains mauvais esprits vont penser qu'il s'agit d'un acteur de Hollywood engagé pour l'occasion. Lors du stage spécial du sud est, Steve a bien voulu répondre en toute franchise à quelques questions. Profitez, c'est un témoignage rare. Encore une exclusivité FSKL !! Merci Steve. Promis je te laisse tranquille au moins 10 ans.

Entretien... Ceci est un SCOOP !

FSKL – Benoît : Steve, je te connais depuis longtemps parce que tu fais partie de la galerie de seniors qui ont accompagné mes premiers pas en karaté. Mais de nombreux juniors connaissent mal les anciens. Peux-tu forcer ton tempérament de "taiseux" et te présenter au moins en tant que karatéka ?

Steve : J'ai commencé le karaté en 1987 chez Michel (Asseraf, NdlR). J'avais fait deux ans d'aïkido juste avant et je ne trouvais pas ça assez physique. J'ai vu des affiches qui parlaient de karaté, il y avait marqué "Professeur 5^{ème} dan". Je m'étais dit à l'époque "5^{ème} dan, ça doit être balèze, il faut aller voir ce qui se passe". Et je suis tombé sur Michel Asseraf. J'ai commencé en novembre. En décembre j'ai fait mon premier stage spécial. J'ai découvert une grande partie des techniques lors du stage. Et depuis je n'ai jamais arrêté.

Puis, Michel est parti du dojo où j'avais débuté. Je me suis retrouvé en septembre devant un dojo où il n'était plus là. J'ai un peu galéré dans Marseille pour le retrouver. Nous avons fait comme ça pas mal de dojos avant de réussir à trouver une salle, un ancien laboratoire qu'on a complètement reconditionné. Michel, aidé de quelques amis dont Katie, Marc, Rodolf et un peu moi, avons percé le sol pour faire un escalier pour les vestiaires dont on a vidé le local encore rempli de produits chimiques, de machins divers... enfin nous avons refait un parquet, et le plafond. Nous avons eu des mois entiers de boulot pour finalement disposer d'un super dojo pendant quelques temps. Il y avait cependant un inconvénient majeur, le dojo était sous un immeuble avec des particuliers. Et ça l'a pas fait avec les voisins à cause du bruit. Mais bon ça a été des années très fortes. C'était l'époque où Michel partait pratiquement tous les deux mois diriger un stage quelque part en France.

Après, Michel est parti (en bateau, jusqu'en Floride, NdlR) et à laissé le dojo à Marc (Molinari, NdlR) qui avait récupéré une salle chez un judoka que connaissait bien Michel et j'ai "fini" chez Albert (Benayoun, NdlR) enfin "fini" entre guillemets, jusqu'à ce que j'ouvre ma propre section.

En fait, je l'avais ouverte déjà depuis un moment (en 2004) mais j'avais eu des problèmes de salle. À Marseille c'est assez compliqué d'avoir un espace. À partir de 2010, je crois, parce que moi les dates..., nous avons enfin trouvé un créneau dans une salle où j'ai ouvert ma section. Entre temps Joël avait perdu son dojo. Il est venu me rejoindre pour s'entraîner avec moi. Aujourd'hui je fais deux cours dans la semaine et Joël un.

FSKL : Ce que tu viens de nous raconter montre que non seulement tu as pratiqué, mais que tu as fait beaucoup d'efforts pour pouvoir pratiquer et enseigner. Peux-tu nous parler de comment tu vois la pratique du karaté maintenant après si j'ai bien compté environ 30 ans d'entraînement ?

Steve : En effet, je crois que ça fait pile 30 ans, du moins, dans quelques mois, ça va faire 30 ans que je m'entraîne. Je crois que je me suis entraîné durant toutes ces années sans vraiment me poser de questions, sans vraiment y réfléchir. J'ai eu des doutes à des moments, mais à chaque fois, je les ai balayé par "après tout, c'est pas grave". Voilà. Je pense que depuis l'âge de 18 ans j'ai décidé de faire du karaté en me disant "pour cette vie là ce sera ça et puis on verra si pour une autre vie ce sera autre chose (sourire)". Je ne me suis



Ce n'est pas un sosie, c'est bien Steve ! Auteur : Elisabeth A.

pas posé la question, je continue... La seule chose c'est que depuis maintenant quelques temps, j'ai éprouvé le besoin de diversifier mon entraînement par d'autres pratiques. Cela me permet à titre personnel de retrouver une motivation que j'avais un peu perdue en abordant avec un angle différent. Je pense notamment au Ne Wasa qui est du judo au sol, et qui m'a ouvert sur d'autres horizons. Ça m'a même un petit peu remotivé dans ma façon de faire du karaté. J'ai trouvé des sensations que je n'arrivais peut-être plus à trouver ou pas à trouver du tout au karaté. J'ai réussi à les trouver par des chemins de traverse et ça m'a fait du bien dans mon karaté.

J'y trouve un intérêt qui dépasse mon propre entraînement. L'expérience que j'ai eue cette année, comme tu sais, j'ai eu un gros problème d'effectif, de gens qui sont partis, notamment des jeunes, pour faire des stages (professionnels) ou pour faire des études ailleurs qu'à Marseille. J'ai introduit dans une certaine partie du cours, certains jours, un peu de travail au sol. Et en fait ça a énormément intéressé les jeunes, vraiment, beaucoup. Il y a ce côté..., tu es au sol, tu fais des techniques, c'est des techniques qui vont jusqu'au bout, jusqu'à la soumission, c'est quelque chose qui plaît je pense beaucoup aux jeunes. En tout cas, moi je le ressent comme ça.

FSKL : Comment perçois-tu ton rôle de leader du stage spécial du sud est ?

Steve : Quand Joël (Joël Vaillant était le leader du stage spécial du sud est avant Steve, NdlR) m'a dit qu'il voulait me passer la main, j'étais partagé. D'une part parce qu'ici c'est un peu mon bébé, j'ai trouvé ce centre, et dans la région c'est vraiment très compliqué ! Mais en même temps, je me suis dit moi, pourquoi moi ? Je pensais que je n'étais pas du tout la personne pour ça, parce que je manquais de légitimité. Finalement, je l'ai fait. Mais d'une certaine manière, je me pose encore la question... L'année dernière j'ai annulé. Je me suis dit cette année, si je dois annuler, j'arrête. Je ne le fais plus. Parce que peut-être que c'est par rapport à la personne. Je veux dire par là qu'il est important que le leader du stage arrive à ramener du monde. Si moi je n'arrive pas, parce que je suis ce que je suis, alors...

Aujourd'hui je vais avoir 50 ans, j'ai compris que je ne peux me changer en ce que je ne suis pas. Je m'accepte comme je suis. Je vais porter les efforts là où je sens que je peux m'améliorer mais je ne vais pas insister sur ce qui ne me correspond pas. Soit j'arrive comme ça à attirer suffisamment de gens pour faire un stage, soit, si je n'y arrive pas, et j'arrêterai. ■

En qualité de Directeur Technique National (DTN) de France Shotokan Jean Louis Véran nous précise le mode d'emploi de la « répétition » dans la pratique. D'un point de vue occidental, c'est effectivement une notion pas claire voire pire. Merci Jean Louis.

Technique... Répétitions ?

Le terme "répétition" est régulièrement utilisé lorsque l'on parle d'entraînements. Il l'est par Maître OHSHIMA qui demande fréquemment combien de fois nous avons fait nos kata.

La répétition de techniques exprime une partie de nos entraînements : le kihon !

Je souhaite préciser cela car il est très important que la pratique du kihon soit bien comprise dès le début de la pratique du karaté.

La quantité est nécessaire mais pas suffisante !

Elle est nécessaire car personne n'est capable de faire

une technique parfaite la 1^{ère} fois. Il faut d'abord la dégrossir puis la peaufiner pour finalement se l'approprier.

Chaque étape nécessite de l'attention : attention de l'enseignant pour ne pas laisser s'incruster des erreurs, l'attention de l'élève aux conseils prodigués.

Lorsque l'on est nombreux à l'entraînement, il n'est pas possible de donner des conseils personnels à tout le monde, mais comme on a tous les mêmes difficultés à des degrés différents certes, il faut prendre pour soi les conseils donnés à un autre.



Si, si, à côté de Sophie c'est Jean Louis. C'était à Santa Barbara en 2009 (j'y étais). Auteur : « merci Sophie ».

En stage spécial, on utilise la quantité pour ajouter une difficulté supplémentaire : la fatigue. Il faut la surmonter physiquement et aller au bout de chaque série de 100 techniques (1x100) et finalement aller au bout de soi. Il faut surmonter cette fatigue par un effort mental consistant à rester attentif à faire chaque technique comme si elle était unique (100x1). Pour chacune d'elle, se concentrer sur un point, par exemple le pied avant, le genou, la hanche, hikite, le regard, la respiration, le timing etc. Finalement 100 techniques, ce n'est pas beaucoup ! Il y a toujours un « réglage » à améliorer ou retrouver.

Concernant les kata, se contenter de les répéter devient rapidement contre productif car les défauts s'incrument au point qu'il devient quasi impossible de les corriger. Il est préférable d'extraire les parties posant problèmes, les étudier en kihon de différentes manières, puis les réintégrer dans le kata. En réalisant les kata on peut se fixer deux ou trois moments précis pour vérifier la

bonne réalisation. De temps en temps une grande série, 50 ou 100 par exemple, fera ressortir de nouvelles difficultés à surmonter. Ainsi, on ne s'ennuie jamais. Pour mémoire, maître OHSHIMA considère qu'une série de kata devient intéressante à partir de 20. L'expérience des passages de grades montre que parfois le kata favori est moins bon que le kata imposé. Cela met en évidence un problème d'entraînement, manque de vigilance, d'attention, de curiosité, d'humilité à demander des conseils...

L'entraînement est une recherche, une étude du karaté pour répondre à une correction suggérée par l'enseignant, ou une difficulté ressentie en kumite ou une difficulté personnelle lors de la réalisation d'une technique spécifique.

L'idée du kihon et de la répétition en général est d'étudier les techniques ou une séquence de kata ou de kumite. Daniel Chemla disait : « on établit un principe, une théorie, on l'étudie par des répétitions attentives, puis on la vérifie avec un partenaire ».

En résumé la répétition est un piège dans lequel il ne faut pas tomber. Un robot répète mieux que nous. Nous, humains, avons la capacité de profiter de nos erreurs à la condition de les identifier et honnêtement les corriger.

En résumé, nous sommes des étudiants, des chercheurs en karaté ! Nous devons tout faire pour ÊTRE intéressés et curieux, et non se contenter de FAIRE laborieusement !

Bons entraînements ! ■

Jean Louis Véran

Bien que procédant par analogie avec les arts reconnus, en particulier la musique, je suis toujours en peine lorsque j'essaie d'expliquer à un non pratiquant en quoi le karaté est un art. Je suis donc particulièrement heureux de la contribution spontanée de Dominique.

Expérience... La grande musique du Karaté

Je pratique le karaté depuis deux ans et demie au club de Metz. Je suis musicien. Plus précisément tromboniste, soliste à l'Orchestre national de Lorraine à Metz. Souvent, Jean-Louis Véran m'invite à faire le lien entre le karaté et

mon métier d'instrumentiste à vent pour améliorer certains mouvements. En cette période où mes sensations physiques et mentales de karatéka commencent à s'éveiller, il m'a semblé intéressant de livrer dans le

(suite page 14)

bulletin FSK Liaisons, quelques observations nées de ces échanges. J'espère que chacun y trouvera matière à réflexion pour lui-même.

Lorsqu'on observe un musicien virtuose jouer, on est frappé par la facilité qui semble se dégager, y compris dans les passages les plus périlleux, comme si tout était naturel ou semblait le résultat d'une magie qu'on a coutume d'appeler "le don". Il est possible que certains aient reçu un talent particulier, hors normes, qui leur donne une grande aisance pour dévaler des ribambelles de notes affolantes mais en réalité, le travail qui a été fourni, doué ou moins doué, est toujours considérable. Et ce travail s'apparente, je m'en rends compte de plus en plus, à celui du karaté !

Pour atteindre un niveau de maîtrise, celui où tout semble facile de l'extérieur, il faut apprendre à contrôler son corps, son mental et sa respiration. La musique exprime des émotions qui traversent l'instrumentiste sans toutefois le gouverner. Si on se laisse gagner, alors la gorge se serre, les épaules montent, etc... et le son se dégrade bien vite. Il faut rester maître de soi-même et vigilant, avant tout, sur la précision du geste, c'est-à-dire attentif à la forme. Mon parcours de 35 années de musique me démontre que d'un côté, rien n'est jamais acquis définitivement et de l'autre, qu'on peut aussi toujours mieux faire. Cette habitude d'être confronté sans cesse à l'exigence maximale et d'être tourné vers la quête d'une perfection, inaccessible mais visée, m'aide dans ma progression au karaté. En retour, mon apprentissage du karaté jette un nouvel éclairage sur ma technique instrumentale et me permet... de progresser dans ce domaine.

J'ai pu améliorer par exemple la tenue de mon instrument. Le trombone pèse entre 4 et 5 kilos. Il se porte devant soi et on allonge le bras droit pour déployer la coulisse. L'idée de connexion du corps, plus particulièrement en surveillant la position basse des coudes, m'a permis de soulager mon bras gauche en transférant le poids que supportait ce seul bras. Le bras droit ne vient plus à la rescousse du gauche qui fatiguait. Ainsi libéré, le côté qui actionne la coulisse gagne en agilité et je constate une plus grande aisance dans les passages rapides. Cette meilleure posture m'a aussi autorisé un plus grand relâchement et le développement d'une respiration abdo-



Dominique Delahoche « souffle » pendant le stage spécial 2017 de Paris Région Centre à Bourges.

minale plus efficace. Ce sont des notions que j'ai couramment travaillées dans mon parcours instrumental, ayant eu la chance de rencontrer des professeurs cherchant la décontraction dans le jeu. Avec le karaté, le fait d'aborder les mêmes sujets avec d'autres mots, dans un autre contexte, m'a permis de renouveler ma façon d'aborder ces questions et de trouver de nouvelles voies de progression.

Comme tout est lié, ces deux points fondamentaux d'évolution de ma manière de jouer, tenue et relâchement, ont produit d'autres effets vertueux. Ainsi, j'ai pu étendre ma palette sonore vers les aigus et vers les sonorités puissantes provoquant, à mon grand étonnement et celui de mes collègues, un changement significatif ! Pour donner un ordre de grandeur, imaginez que sur les cuivres, quand vous arrivez tout en haut de l'échelle des sons, à chaque fois que vous montez d'une note vers l'aigu, cela équivaut à doubler l'énergie : j'ai gagné cinq à six notes depuis un an ! Meilleure respiration et meilleurs appuis donnent plus de force. Une force qui est là, en soi, et qu'il n'est pas nécessaire d'aller convoquer ! Je dois encore étudier ce phénomène pour bien comprendre ce qui entre en jeu mais je sens bien que ces nouvelles étendues de mes possibilités s'accroissent alors que dans le même temps ma résistance grandit et que les sensations de fatigue n'apparaissent que beaucoup plus tard voire pas du tout, même après plusieurs heures de répétition intense.

Pour moi, les deux activités, musique et karaté, se complètent et s'enrichissent harmonieusement : qu'il s'agisse de porter un coup ou de faire résonner un son, il s'agit en définitive de transmettre une énergie optimum, sans

perte. Je repense à une remarque de Jean-Louis qui m'a beaucoup éclairée à l'occasion d'un travail sur le sac de frappe : "fais comme si tu voulais faire résonner le sac !" Quand je joue, je sens bien quel type d'énergie il faut mettre en mouvement pour que la note prenne toute sa puissance, transperce l'espace, sans éclater ou être agressive à l'oreille. C'est désormais la transposition au karaté de ce principe que je m'applique à ressentir.

Présenter un kata ou combattre sont deux situations qui me rappellent le moment du concert. Beaucoup de temps d'étude est nécessaire pour obtenir un résultat convaincant face à un public. Mais quand cet événement se produit, j'essaie de ne plus penser et de laisser le corps agir. J'essaie de rester concentré ET ouvert, tranquille ET actif, libéré ET avec une énergie canalisée. C'est très difficile et le trac est souvent au rendez-vous. Pour le surpasser, j'ai pris le parti d'accepter cet état tout en le transformant en énergie positive. C'est une question de confiance en soi qui puise ses sources dans l'expérience et qui ne va pas sans une grande part d'humilité, car l'erreur, le canard comme on dit parfois, n'est jamais loin...

J'ai eu l'occasion de concourir pour des épreuves internationales d'interprétation musicale et d'être plusieurs fois primé. A chaque fois que ça a marché, c'est la méthode, l'effort continu pour que tout soit prêt le jour J qui a payé. Ma préparation a dépassé le cadre de l'étude des morceaux à présenter : séances de travail de respiration (j'ai eu l'occasion de montrer mes exercices au club et ce fut une très chouette expérience pour moi... et pour eux aussi je crois !), entraînement physique, surveillance de l'alimentation, préparations mentales, tout ces éléments sont entrés dans le programme. La musique à haut niveau requiert un engagement total du corps et de l'esprit sur le temps long. Et dire qu'à l'époque, je ne connaissais pas le karaté !

Important aussi pour le musicien : la manière de se préparer et le soin qu'on y met. On insiste souvent sur les heures passées mais en réalité la qualité, la régularité et la précision comptent plus que la quantité de travail. Parmi les conseils que j'ai pu recevoir sur le tatami, je retrouve des points comparables à ce que je vis et ressens musicalement parlant. Voici deux exemples en particulier qui me frappent :

"Comprendre n'est pas savoir" :

Un geste peut être compris d'un point de vue intellectuel mais rester mal réalisé. Il faut en passer par une phase souvent longue d'intériorisation, d'appropriation, pour qu'il devienne une technique apprise. Ce processus est long car il nécessite de progresser aussi dans l'honnêteté du jugement qu'on porte sur sa production sonore. En outre, intérioriser ne signifie pas automatiser (au sens robotique) car en jouant, on associe toujours une direction et une intention au son. En musique, on appelle cela respectivement le phrasé et l'interprétation.

"La répétition mécanique ne donne pas des résultats probants" :

Pour savoir comment travailler sa partition, il faut se connaître, avoir une idée du résultat qu'on souhaite obtenir et s'armer de patience et de méthode. Il est parfois nécessaire de décomposer la séquence, de la ralentir, d'observer en détail la qualité de chaque son, sa stabilité, les nuances. Parfois, il est au contraire utile de réaliser des enchaînements rapides en laissant un peu de côté le soin pour trouver une libération du geste ou une fluidité. Alors évidemment, lorsqu'on m'explique comment travailler les katas, je ne peux que constater le rapport étroit qui existe !

Je pourrais aussi évoquer la coordination rythmique, l'accord des instruments, le tempo... autant de notions musicales collectives dont, je suis sûr, chacun de vous voit immédiatement les correspondances avec l'art martial que nous pratiquons. (Oui, dans cet article, j'évoque bien la relation entre deux arts). Toutes ces relations, multiples, entre musique et karaté m'amènent à me dire qu'il en est sans doute de même pour la grande majorité des activités humaines où le rapport qu'on entretient avec son corps et l'usage qu'on en fait sont fondamentaux. En musique, le relâchement associé à l'engagement, sur fond de travail régulier, amène à la découverte de possibilités nouvelles qui sont enthousiasmantes. Par dessus tout, on accède à un grand plaisir, celui d'avancer pour soi et avec les autres vers une plus grande unité. Comme au karaté ! ■

Dominique Delahoche

Janvier 2017

> Brève de stage...

Stage spécial Paris région Centre 2017 à Bourges.

Extrait des fables de l'Aigle et du Lapin : « ...à 3 heures du matin ils parlaient encore 'pata negra'... ». La rédaction est prête à tous les sacrifices au service de l'information, y compris goûter.

Stage Technique à Orléans 8 et 9 avril 2017 – une fois de plus la fameuse, légendaire hospitalité orléanaise a marqué les esprits.

> Sélection photo...



« N'y revenez plus les gamins !!! » (Vu à l'issue du stage spécial de Paris Région Centre 2017 à Bourges).

> People...

Ne reculant devant rien, notre envoyé spécial a pu se glisser au sein de la « Haute » de FSK.

Témoignage... (prix spécial à qui identifie l'envoyé spécial glissé etc)



Merci à celles (et ceux) qui facilitent l'entraînement. Auteur : FSKL.