

FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



ASSOCIATION LOI 1901/66, RUE DE SEVRES 75007 PARIS/TEL. (1) 45.66.40.84/ OCT. 88 N° 36

Editorial

Voici une nouvelle saison qui commence. Pour certains, cela en est une de plus, pour d'autres c'est la toute première. A tout ceux-ci, je souhaite la bienvenue au sein de notre Association FSK. Je fais le vœu que ceux qui choisiront de suivre la voie du karaté s'initient à fond dans cette école de vie, qu'ils y découvriront le secret de leur être, qu'ils y apprendront le respect d'autrui et la sagesse de bâtir leur vie avec une mentalité forte et saine. Qu'ils prendront beaucoup de plaisir à suivre l'enseignement de leurs seniors et qu'ils sauront les respecter. Et pourquoi pas qu'ils aient de désir plus tard de prendre la relève.

J'en profite également pour présenter ce journal qui est une liaison entre nous tous, de tous les dojos de France et d'ailleurs. Ce journal est ouvert à tous seniors, juniors. Que tous ceux qui ont envie de s'exprimer n'hésitent pas. Exprimez vos questions, vos critiques, vos sensations, vos doutes et votre enthousiasme.

Puisque j'en suis à parler du journal, j'en profite pour informer tous les responsables de dojos que les fiches d'inscriptions des membres temporaires doivent m'être envoyées directement.

A partir de maintenant, tous les membres de FSK seront enregistrés sur micro. Ce fichier sera réactualisé chaque année.

Pour les changements d'adresses et pour les inscrits qui ne reçoivent pas de journal, avertissez-moi le plus tôt possible.

En ce qui concerne les adresses, je demande à tous les secrétaires ou responsables des dojos de vérifier que toutes les fiches soient dûment remplies et SURTOUT CORRECTEMENT écrites.

Je perds un temps fou à déchiffrer des écritures de « chat », complètement illisibles, à rechercher sur le Minitel des codes postaux et des noms des villes que l'on a omis de préciser...

J'insiste sur ce fait. De cela dépendra la bonne réception de votre journal.

Je finirai ce petit édito en souhaitant que ce journal vous fasse passer un agréable moment.

KATHIE.

Interview

Michel Asseraf

Constitution d'un cours

DEUXIEME PARTIE

FSKL. — Dans le travail physique des muscles jambiers, faut-il ajouter la recherche des connections ?

M.A. — Oui, il faut profiter du fait que l'on travaille la musculature des jambes pour faire attention à la forme, entre autre : connection du pied sur le sol, position cheville et genou de façon à ne pas amener des séquelles. Donc, faire très attention à cela et à force de se concentrer sur ce genre d'exercices et de maintien, on comprend naturellement ce qu'est le karaté au point de vue technique : apprendre à se connecter et se placer sur le sol. La personne qui enseigne doit donc penser à ce travail de jambes sans porter atteinte à la santé du pratiquant.

FSKL. — Il est donc possible de rajouter des exercices dans l'échauffement d'un cours débutants ?

M.A. — Oui, mais après l'échauffement traditionnel et en choisissant des exercices en relation avec la pratique du karaté. Par exemple, pour en revenir au travail des jambes, on peut faire travailler en Kokutsu, en Kiba-Datchi ou marcher à Neko-Ashi. Par ce biais, on travaille la musculature des jambes et en même temps, on apprend ces postures.

FSKL. — Au dernier stage de Vichy, Maître Oshima a parlé d'un échauffement un peu spécifique pour les personnes de plus de 40 ans...

M.A. — Je pense que Maître Oshima a voulu dire que ces personnes-là devaient faire encore plus attention à leur corps que les autres, car ils ont plus de risques de s'abimer.

Mais à tous les niveaux et à tous les âges, il faut faire attention à ses articulations. Sinon, on risque de quitter l'entraînement très tôt, alors que l'idée du karaté est de pratiquer le plus longtemps possible, d'apprendre à connaître son corps afin d'aller le plus loin possible. On ne peut comprendre certaines choses qu'avec de l'expé-

rience et de la maturité. Tout doit être lié forcer sur le temps et sur la quantité du travail fait.

Entre un individu qui s'entraîne très fort pendant cinq ans et qui s'arrête et un autre qui s'entraîne quinze ans moins fort, c'est ce dernier qui récupère le plus d'éléments positifs.

Je suis persuadé qu'une personne qui s'entraîne correctement, peut continuer ces exercices même à un âge avancé.

Maître Ohshima a retiré la pratique du « saut de lapin », j'en ai fait de même, à cause des nombreux problèmes de genoux observés chez les pratiquants.

Trop de personnes ne pensent qu'au physique et forcent comme des bêtes avant de penser à la forme et comprendre comment se placer.

FSKL. — Pourtant, tu dis souvent qu'au début il faut mettre de la force physique et qu'on comprendra plus tard ?...

M.A. — Le problème c'est qu'on ne peut pas intellectualiser trop vite. Si on demande à des gens de comprendre une forme comme ça, c'est vrai qu'ils vont se raconter des histoires et jamais comprendre.

Le rôle du leader est de pousser ses élèves au maximum tout en insistant sans cesse sur la compréhension de la forme.

FSKL. — Est-il important dans un cours de débutants de faire ressentir la notion du ventre par des exercices d'abdominaux ou par des exercices de respiration ?

M.A. — Effectivement, c'est très important de faire ressentir la notion du ventre à quelqu'un, mais je ne sais pas si on peut faire ressentir réellement le ventre, c'est-à-dire le hara, par des exercices physiques de musculation comme les abdominaux.

Je pense que c'est beaucoup plus important de sentir son ventre par la respiration pendant la pratique.

Si l'on fait travailler les abdominaux, il faut, pour en revenir à mes mises en garde de tout à l'heure, faire très attention à ne pas abîmer les gens. La personne qui dirige doit absolument tenir compte de cela dans la quantité et la manière de le faire. Beaucoup de personnes qui pratiquent les abdos se blessent au dos et cela ne sert à rien.

A mon sens, il est préférable de faire dépenser l'énergie des élèves dans la pratique du karaté plutôt que dans une technique sportive qui ne sert qu'à développer des muscles.

On a besoin des muscles, surtout pour le débutant, pour sentir son ventre dans les diverses positions. Mais les principaux muscles dont nous avons le plus besoin sont les tandems, c'est-à-dire ceux qui sont latéraux au niveau du ventre. Et ceux-ci ne se développent qu'avec la pratique de la respiration.

Quand on a appris comment bouger, ce n'est plus du tout important de travailler la musculation.

Par contre, une chose reste très importante. Dans le contact, c'est la focalisation de tout son corps et son esprit sur l'adversaire. Ça dure une fraction de seconde, mais il faut qu'elle y soit pour être efficace.

FSKL. — Après le travail de l'échauffement, les kyons. Comment peut-on s'organiser dans le choix et la pratique des techniques ?

M.A. — Donner un cours, c'est essayer de voir comment l'organiser et pour cela il faut trouver les lignes de support

De tout temps et pendant très longtemps, la pratique du karaté n'était faite qu'à partir des katas. Il n'y avait pas de kyons, pas de kumités. Les seuls kumités étaient des combats réels où les pratiquants, qui étaient des guerriers, se mettaient sur la gueule sérieusement.

Dans un cours, il faut faire un petit peu la même chose, c'est-à-dire greffer tout le cours autour des katas.

Par exemple si le kata du mois est Heian Shodan, on épluche le kata : Gedan-Barai, Oi-stuki, jusqu'à Kokutsu. Et cela devient un travail très long : avec 1 kata, on a des années de travail aussi bien en pratique de kyons qu'en pratique du kata.

Ensuite quand on a pratiqué les kyons, on peut pratiquer le kata lui-même et les kumités. Mais il faut bien tenir compte d'une chose, c'est que les kyons sont simplement des mouvements de base qui servent à la pratique du kata. Au lieu d'avoir à travailler ces techniques directement à partir des katas, on a décomposé, séparé les mouvements et essayé de les peaufiner encore un peu plus.

Et puis, il faut toujours englober dans un cours, les kumités. Généralement le cours est divisé en 3 : kyon, kata, humité. Ceci est l'ordre pratiqué pendant les passages de grades où l'on fait les kumités à la fin dans le cas où un pratiquant se blesserait et serait dans l'impossibilité de continuer. Dans un cours, les kumités peuvent se faire avant le kata, car là on n'attend pas de résultat de quelqu'un, il est là pour pratiquer. Maître Ohshima suit cet ordre, moi de même : j'ai toujours essayé de suivre son enseignement.

Maintenant pour savoir quelle technique du kata on va travailler plus qu'une autre, cela dépend du niveau des élèves. Il est préférable dans un cours de rester plus longtemps sur une technique jusqu'à ce qu'elle soit assimilée par les pratiquants. Quitte à voir les autres techniques plus rapidement. L'important est de prendre une technique, la faire travailler à fond, longtemps, et lorsqu'elle est ressentie, on peut se permettre de faire plusieurs techniques séparées. Même si elles ne sont pas entièrement comprises. Je crois que l'élément important est de comprendre la base d'un exercice, car beaucoup de bases se ressemblent et lorsqu'on a compris correctement un exercice, on peut comprendre plus rapidement les suivants et continuer comme cela à progresser.

A suivre.

Rubrique New's Dojo

DOJO DE PERIGUEUX

Nous sommes au début de l'année 1982.

Je pratique et enseigne le karaté au club omnisport ASPTT de Périgueux. Je participe aux divers stages organisés par la Ligue Sud-Ouest de FFKAMA, mais je ne suis pas satisfait de la tournure que prend le karaté : mélange de style et manque d'identité (je me réfère au Shotokan).

Je consulte alors les mensuels spécialisés dans notre discipline lorsque je tombe sur l'annonce faite pour le livre "KARATE-DO KYOHAN" et je découvre ainsi "FRANCE SHOTOKAN".

Après avoir pris contact avec Alain Gabrielli, je participe à mon premier stage spécial à Vichy en 1982.

Alain m'avait vaguement parlé du déroulement du stage ; il m'avait conseillé de travailler ma condition physique et surtout m'avait parlé de Maître Ohshima.

Ce premier stage spécial m'a ébranlé et bouleversé toutes mes convictions. J'étais meurtri dans mon corps et dans ma tête, mais surtout j'apercevais une direction de cet Art Martial qui correspondait à ce que je recherchais depuis toujours.

J'ai eu tort de croire que mes élèves penseraient comme moi, aussi, j'ai vécu ma traversée du désert : je suis passé d'une centaine d'élèves à une vingtaine seulement et avec un seul ancien pour me seconder.

En 1984, nous avons créé l'Association France Shotokan Dordogne et déposé les statuts à la Préfecture de la Dordogne.

Je dois remercier tout d'abord Marc Zerhat d'avoir bien voulu diriger plusieurs stages techniques à Périgueux et de nous avoir aidé avec patience et compréhension.

Je remercie également Michel Asseraf qui est venu diriger d'autres stages techniques et tout récemment (en février) notre premier stage spécial, ainsi que tous les pratiquants de plusieurs dojos éloignés (Paris, Colmar, Orléans, Marseille).

Aujourd'hui, je suis assez fier du bout de chemin parcouru : le dojo de Périgueux compte en moyenne 50 inscrits chaque saison ; il est composé du groupe des pratiquants les plus anciens et les plus gradés.

Nous avons contribué à l'ouverture de deux autres dojos dans le département. Le premier à Bergerac en septembre 1985, dirigé par Michel Coutant, et le second à Mussidan en octobre 1986, dirigé par Alain Goupilleau.

L'entraînement au dojo de Périgueux se déroule de façon très conventionnelle et dans le respect des conseils donnés par nos seniors (kyons, kumités et katas).

Nous faisons 4 cours par semaine de 2 heures chacun :

Lundi de 20 h à 22 h : Cours pour tous les niveaux et dirigé par Michel Delbos.

Mercredi de 20 h à 22 h : Cours pour débutants de préférence. Je dirige le cours, j'insiste sur la technique et les katas.

Vendredi de 20 h 30 à 22 h 30 : Cours pour anciens (à partir 4° kyu). Je dirige le cours. Notre travail est très spécifique. Nous travaillons beaucoup les kumités et les applications des katas. Ce cours est fréquenté également par les anciens des dojos de Bergerac et Mussidan.

Samedi de 15 h 30 à 17 h 30 : Cours pour tous les niveaux et dirigé par Laurent Jacoly.

Le premier mercredi de chaque mois nous faisons un cours spécial kata suivant le programme pour débutants.

Le premier vendredi de chaque mois, nous faisons un cours spécial katas suivant le programme pour anciens.

Nous organisons également un jeudi par mois, un cours commun aux 3 dojos de la Dordogne en changeant chaque fois de ville.

Et 2 fois par saison, nous organisons des mini-stages communs aux trois dojos et qui se déroulent sur le week-end suivis du traditionnel passage de grades (kyus).

Nous sommes une association qui fonctionne bien où chacun de nous à un rôle à jouer et nous œuvrons tous de notre mieux pour que notre Art Martial favori soit toujours porté plus haut.

Jean-Paul COLUSTILLAS.

DEUXIEME DOJO DE LA DORDOGNE : DOJO DE MUSSIDAN

Troisième année d'existence, une cinquantaine d'inscrits durant ces deux années écoulées et puis, bien sûr, comme partout, un petit groupe s'est formé pour constituer le noyau de ce nouveau dojo.

Nous avons 2 cours par semaine :

Mardi de 19 h 30 à 21 h 30.

Jeudi de 20 heures à 22 heures.

Nous nous entraînons dans un dojo réservé uniquement aux Arts Martiaux, puisque construit à cet effet par la commune (judo et karaté), sur une surface de 150 m² de tatamis.

N'oubliez pas notre stage spécial qui aura lieu du 10 février au 13 février 1989 à Mussidan où tous vous serez les bienvenus.

Mussidan est situé à 30 km de Périgueux, 25 km de Bergerac et 80 km de Bordeaux.

A bientôt donc pour ceux qui désireront faire un détour par Mussidan-en-Périgord : PAYS DE L'HOMME.

Alain GOUPILLEAU.

Port-Bail Avril 1988

CHRONIQUE D'UN STAGE SPECIALEMENT MENARDIEN

De plus en plus nombreux sont les pratiquants qui connaissent maintenant ce qu'est un stage spécial : entraînements intensifs, dépassement de soi-même, motivation décuplée par une forte mentalité et découverte de ses propres limites. Tous ces éléments contribuent à l'ambiance d'un stage et c'est ce que nous venons y chercher en prenant la décision d'y participer.

Et puis, parfois, un petit plus se rajoute. Un petit peu d'humour qui se glisse dans les commandements et les moments d'efforts. Instants d'humour, Ménardises et autres bulles, qui détendent l'atmosphère et rendent l'autocritique plus mordante. A savoir :

Nos « Oi-Tsuki à l'Egyptienne », notre façon de « ressembler à une bouteille de Perrier à l'envers qui vacille » lors du saut de Heian Godan et de nous assimiler à « un cirque des horreurs » lors de la projection de ce même kata.

Sans parler de notre manière d'attaquer « comme des patapoufs qui bêlent » ou « comme des animaux stupides » et celle de nous placer en Sambon-Kumité comme « un tas de grumeaux » de de sauter comme un « un troupeau de Marsupilani ».

A ceci, il faut rajouter que lorsque nous « perdons l'esprit d'un kata », nous ressemblons à « des mendiants aveugles qui tendent leur sébile dans le genre des tableaux de Brueghel le Vieux ».

A ces affectueuses observations de notre auguste mentor, s'ajoutaient, de la part d'autres meneurs, des ordres plus déroutants les uns que les autres : « Lâchez tout, ne reprenez rien ! Laissez pas refroidir ! Faites monter la tension !

(pour le Kiba-Datchi) ou bien « Répandez-vous ! » (pour le Ten-No-Kata).

Nous finirons cette chronique imagée par la poésie des propos du Maître qui assimile nos Kiai à « un chant grégorien », qui qualifie Heian Yodan de « kata d'ambiance », Tekki Shodan comme étant « de la planète Mars » et nous met en garde contre notre tendance à faire « des mouvements poético-ésotériques » dans Kwanku.

Voilà pour ne citer que l'essentiel, mais l'important est d'avoir gardé de ce stage spécial un excellent souvenir.

Et nous espérons vraiment pouvoir le vivre de nouveau.

Kathie JOUVE - Alexandre PIERONI.

(D'après une idée originale d'un certain nombre de pratiquants(es) présents(es) à ce stage.)

Stage technique avec Daniel Chemla les 21 et 22 Mai 1988 à Marseille

Nous avons eu la joie d'accueillir M. Chemla avec tout un cortège de seniors et de juniors venus souvent de très loin. Beaucoup d'entre eux n'avaient pas dormi la nuit précédente.

Le stage eut lieu à la Sainte-Baume. Cette journée et demie permit pour certains de découvrir ce lieu très privilégié, réservé bien souvent aux ecclésiastiques, sans la crainte du froid et des ampoules (comme lors du stage spécial d'hiver de Marseille).

Le stage se poursuit dans une ambiance très chaleureuse avec 4 entraînements à la clé. Voilà, le décor est planté.

Cette rencontre a été l'occasion pour une génération de pratiquants de connaître enfin le leader de FSK. Celui à qui a été incombé la tâche de bâtir la réputation de notre

école en France.

Mais ce qui me fascine le plus, c'est le fait que M. Chemla et tous ceux de sa génération ont tous en commun de posséder une vie professionnelle réussie. En fait, je trouve que c'est une heureuse espérance de réussite pour un jeune, sachant les difficultés que l'on rencontre dans notre société actuelle pour s'épanouir professionnellement.

L'école de Sensei Ohshima est une école de la vie. Lui-même a dit, en référence à nos seniors :

« La différence entre junior et senior est que même si celui-ci tombe, il se relèvera. »

Rodolphe LACKER.

Dojo de Marseille.



Rubrique et Programme technique

par Michel ASSERAF

Récapitulatif du programme des cours de katas
1^{er} samedi du mois.

Ces katas sont à travailler le mois précédent.

	Débutants	Anciens
• OCTOBRE	Heian Shodan	Tekki Shodan
• NOVEMBRE	Heian Nidan	Hangetsu
• DECEMBRE	Heina Sandan	Tekki Nidan
• JANVIER	Heian Shodan	Empi
• FEVRIER	Heian Yodan	Tekki Sandan
• MARS	Heian Nidan	Gankaku
• AVRIL	Heian Godan	Jutte

• MAI	Heian Sandan	Jion
• JUIN	Ordre Bassai	Bassai
• JUILLET	Tekki Shodan	Kwanku

MOIS D'OCTOBRE 1988

Débutants :

— SHUTO-UKE : A partir de Kokutsu :
Pour retrouver la forme de Kokutsu, se placer en Kiba-Datchi. Puis tourner le pied vers l'extérieur sans déplacer le talon. Puis placer la main en Shuto-Uke, les épaules restant de profil. Le coude, l'épaule et le shuto de la main se trouvent sur le même plan. Le coude est à 10 cm du corps et la pointe des doigts à la hauteur de l'épaule.

Vérifier que le poids du corps se trouve bien sur la jambe arrière et l'aplomb des fesses au-dessus du talon arrière. La jambe avant est libre et légère. On doit pouvoir résister sur une poussée et frapper avec la jambe avant.

- AGE-UKE : A partir de Zenkutsu.
- OI-TSUKI : A partir de Zenkutsu.
- KUMITE : Sambon-Kumité niveau Jodan.

Anciens :

UDE-UKE : Le début du mouvement commence à partir de la hanche opposée pour finir à la hauteur de l'épaule. (Voir notes sur Shuto-Uke.)

Seule la position de la main change : le poing est fermé, les doigts dirigés vers le haut.

Le ventre et les dorsaux sont tendus.

A travailler RAPIDE à partir de Zenkutsu sans aucune force. Puis à travailler LENTEMENT à partir de Hengetsu-Datchi avec la force dans les jambes, le ventre, les dorsaux et les bras.

A ce niveau, le travail de la respiration est très IMPORTANT.

UDE-UKE-GYAKU-TSUKI : Sur une seule respiration.

KUMITE : Ippon-Kumité niveau Shudan.
Jyu-Ippon Kumité niveau Jodan.

MOIS DE NOVEMBRE 1988

Débutants :

- UDE-UKE : A partir de Zenkutsu en avançant puis en Kokutsu en reculant.
- TETSUI : A partir de Zenkutsu.

Ne pas mettre de force dans le bras. Fermer le petit doigt, lever le poing au-dessus de la tête, puis frapper vers le bas comme pour enfoncer un clou.

Dans la position finale, le poing se trouve à la hauteur et devant l'épaule opposée, le coude à 10 cm du corps et le dorsal tendu.

- FUMIKOMI : Vérifier que l'épaule opposée, la hanche et le talon qui frappe se retrouvent bien sur la même ligne au moment du contact, les yeux dirigés sur le côté.
- KUMITE : Ippon-Kumité niveau Shudan. La garde se prend en AVANÇANT.

Anciens :

- TORI-TE : Debout puis au sol. Faire attention à la position des hanches et des orteils (ils doivent être en appui sur le sol aux moments des blocages ou des attaques).
- OI-TSUKI : A genoux.
- KUMITE : Ten-No-Kata.

MOIS DE DECEMBRE 1988

Débutants :

MAE-GERI :

- 1° Formation et prise de conscience du bol du pied : les orteils relevés, placer le bol du pied sur le sol avec une sensation d'enfoncer. A travailler sur une respiration forte et longue.
- 2° Travail de l'extension de la jambe : à partir de Heisoku-Datchi (pieds joints), lever le genou devant la poitrine puis frapper avec le bol du pied vers l'avant, à la hauteur du bas ventre le plus lentement possible et avec la respiration.
- 3° Travail de la rapidité de la jambe : à partir de Zenkutsu, placer la main devant le corps en face du genou, puis frapper le plus rapidement possible la

main avec le genou sans la déplacer.

- 4° Finir par le travail du Kihon : Mae-Geri à partir de Zenkutsu.

- OI-TSUKI.
- GEDAN-BARAI.
- KUMITE : Sambon-Kumité niveau Jodan.

Anciens :

— Travail des enchaînements en général ; Gedan-Barai-Uraken en particulier. (Uraken vers l'avant, de bas en haut et en partant de Ikite, les hanches et les épaules de profil.)

— NAGE-WASA (Projections) : Travail de Yaridama (premier mouvement du kata Empi).

— KUMITE : Jyu-Ippon Kumité Jodan. Jyu-Kumité.

Rubrique *Katas*

par Maître OHSHIMA

HEIAN NIDAN : Il est très difficile pour le débutant de faire correctement les premiers mouvements de Heian Nidan. Lorsque vous vous tournez vers la gauche, vous devez faire Kokutsu correctement, le pied droit dirigé vers l'intérieur, le corps face à l'avant et la tête tournée vers la gauche. De même la position des bras devrait être exacte et correcte. Beaucoup de gens pensent qu'ils font ces mouvements correctement, mais ils devraient pratiquer devant un miroir et voir ce qu'ils font vraiment. Les instructeurs devraient d'abord enseigner la posture : kokutsu de la jambe droite et puis le passage au kokutsu de la jambe gauche. Ce passage de l'un à l'autre est très difficile pour les débutants. Beaucoup de gens maintiennent la position d'origine qu'ils ont prise au départ en laissant les orteils pointer vers l'extérieur. Les instructeurs doivent enseigner ces points importants de Heian Nidan.

Généralement, on choisit des techniques de base dans le kata du mois pour la pratique du kihon, aussi l'instructeur devrait-il choisir des techniques de base dans Heian Nidan et les répéter de nombreuses fois. De plus les juniors pratiquent Oizuki et Gyakuzuki. Généralement j'explique les points importants de la connexion du poing et de l'épaule et des dorsaux, des hanches et de la jambe arrière, de l'épaule et des dorsaux qui font hikite. Oizuki est de la même famille que Kibadachi-Zuki, avec le poing et toutes les autres parties du corps sur UNE ligne. En d'autres termes, Oizuki est un coup sur une ligne, comme le jab du boxeur. D'autre part, Gyakuzuki est fait avec tout le corps complètement de face (le corps dans sa largeur formant un angle de 90° avec la ligne du coup) et connecté avec le coup. Cependant le point important dans ces deux coups, c'est que le point qui frappe doit être connecté directement avec la jambe arrière.

Une fois par an j'insiste sur des positions extrêmement basses pour les juniors. Même si c'est difficile, il faudrait essayer de faire Sambon Kumité avec ces positions basses. Même si je dis très bas, les hanches ne descendent jamais plus bas que le genou. Si les hanches descendent plus bas que cela, les jambes et le haut du corps ne peuvent pas être connectés, et ils deviennent plus faibles. D'un point de vue réaliste, la position la plus basse est très difficile à prendre devant des adversaires, parce que nous ne pouvons pas bouger rapidement. La plupart du temps, nos hanches montent lorsque nous avons peur. Quand nous avons peur, instinctivement nous bougeons vite, donc les hanches montent. Quand nous pratiquons les techniques de base, nous surmontons notre peur avec

une mentalité forte tout en gardant nos hanches le plus bas possible. Ceci n'est pas seulement un entraînement physique, c'est tout autant un entraînement mental. Seule la personne qui s'entraîne avec de telles postures basses peut faire preuve d'un esprit courageux devant des adversaires. Dans le combat, l'élément le plus important, c'est le courage.

TEKKI NIDAN : Beaucoup de gens pratique Tekki Nidan, et le point fondamental, la posture, est le même pour Tekki Nidan et Tekki Sandan. Même si la sensation et le mouvement sont différents, la posture même reste toujours forte, puissante, très lourde et pourtant légère dans le déplacement. Les hanches **DOIVENT** être libres, jamais bloquées, et vous devez inconsciemment connecter les mouvements de hanches dans le combat, les Tekki sont un très bon entraînement.

Kime est un mot très vague pour la plupart d'entre nous. Comprenez bien que, quelle que soit la façon dont nous bougeons, dont nous bloquons ou dont nous exécutons nos techniques, si ce n'est pas assez fort pour détruire notre adversaire, ce n'est pas du karaté. Toujours nous devons chercher à faire notre meilleure technique, la plus efficace, la plus réaliste, en utilisant notre énergie au bon endroit, au bon moment. Nous appelons cela le Kime. Cependant le Kime ne peut pas être testé sur le corps du partenaire, aussi en parler de cette façon-là peut sembler contradictoire. Mais dans la pratique du karaté, la tradition nous permet de comprendre que si quelqu'un trouve le Kime dans sa pratique, cela se voit. Aussi je ne vous expliquerai pas cette fois-ci mon analyse du mot "Kime", mais tout le monde doit essayer de penser : « Qu'est-ce que le Kime ? Comment peut-on y arriver ? Comment s'y prendre ? Comment savoir si c'est Kime ou non ? » Tout le monde essaye de trouver. J'introduis toujours dans notre pratique le kumité comme un combat réel, car de nombreuses personnes qui pratiquent le karaté s'attendent à une attaque de principe ou du type-karaté. Mais la plupart

des gens sur terre ne connaissent rien du karaté. Ils viennent parfois avec des attaques très étranges et très inattendues. Tous les pratiquants de karaté, et en particulier les membres de FSK, devraient s'attendre à **N'IMPORTE QUEL GENRE** d'attaques. Pour cela nous nous entraînons à nous défendre contre des attaques en rotation ou continues, parce que beaucoup de gens ne font pas d'attaque d'estoc et nous ne devrions pas paniquer si quelqu'autre attaque de cette façon-là ou avec quelqu'autre type de technique inattendue. L'idéal, c'est de ne jamais faire l'expérience d'un combat réel, nous devrions éviter cela. Mais nous pratiquons toujours des techniques réalistes, avec dans l'esprit une situation réaliste.

EMPI : Empi va avec la pratique en kihon de Nage no Kata, parce que le début de cette forme est une technique de projection. Bien sûr, les techniques de projection ont presque toutes disparu en karaté après que le judo ait été dévoilé. Au Japon aujourd'hui, il n'y a presque plus de techniques de projection en karaté, en particulier pour la jeune génération. Pourtant il n'y a pas de frontière entre le coup de poing ou le coup de pied et la projection dans une situation de combat, et étant donné que le karaté est un art martial, j'ai remis la technique de projection dans notre pratique.

Les gens pensent qu'apprendre le judo, cela veut dire projeter, étrangler ou saisir des adversaires, mais la première année du moins, ils n'enseignent jamais de techniques de projection, seulement des Ukemi. Ils apprennent comment être projetés. Je me souviens d'avoir passé une heure tous les jours à ne faire que Ukemi. Nous devons éviter tout accident avec Nage no Kata, accident causé par le fait que celui qui projette ne comprend pas ce que ressent l'adversaire et ne comprend pas à quel point il est facile de blesser l'épaule, les hanches, la tête ou tout autre partie du corps. Par conséquent vous devez d'abord apprendre ce que l'on ressent quand on est projeté. Vous devez d'abord pratiquer Ukemi.

STAGE SPECIAL DE L'EST 1988
dirigé par Norbert SELUN
Dates : Du 29-10 au 1^{er}-11-1988
Prix : 600 F
Inscriptions : Laurent DUC
11, rue Albert-Calmette
67200 ACHENHEIM
Tél. : 88.96.55.49

