

# FSK-LIAISONS

n° 59 - Janvier 2000

*France Shotokan*



*Editorial: Page 2*

*Interview de Maître  
OHSHIMA  
Page 3*

*A propos de compétition  
Page 5*

*Tempête dans ma mémoire  
Page 9*

*Carpe Diem  
Page 11*

*Les 20 ans du dojo de  
Colmar  
Page 12*

*Informations  
Page 12*

**FRANCE SHOTOKAN**  
66, rue de Sèvres  
75007 PARIS  
01 45 66 07 71  
<http://www.rmcnet.fr/fsk/>

-----  
**Shihan**  
**Tsutomu OHSHIMA**

## EDITORIAL

*Voici le journal tant attendu!*

*Tout d'abord, toujours la même rangaine de celui qui a en charge le journal: envoyez des articles! Sentez-vous libre de faire des comptes rendus d'entraînements, de stages, des réflexions sur l'un ou l'autre aspect de notre pratique. Heureusement cette fois nous sommes sauvés par l'internet et un article de Greg Scott, des USA.*

*Voilà l'occasion de dire deux mots sur les festivités de cet été, "SANTA BARBARA 2000: GRAND OPENING". Elles sont réparties sur 4 jours à Ventura du 19 au 23 août 2000 et sont précédées de Nisei week qui aura lieu à Los Angeles le 18 août. Le prix est de 2275F (et 1950F pour un accompagnant) comprenant inscription à Los Angeles, participation à tous les événements, dîner samedi soir à Maryknoll, transports entre Los Angeles et les hôtels à Ventura, transports journaliers entre les hôtels à Ventura et le dojo, 2 déjeuners et 4*

*dîners. Il faut y ajouter les hôtels et l'avion.*

*Nous avons donc proposé de négocier des prix pour les billets d'avions et un questionnaire pour connaître le nombre approximatif de participants a été envoyé à tous les responsables de dojo. Mais Peu de réponses sont revenues au secrétariat de FSK. Ceux qui n'auraient pas eu l'information, ou qui sont indécis sont invités à se manifester sans tarder au secrétariat de FSK car il va falloir rapidement, pour fin janvier, verser des arrhes afin de pouvoir réserver de façon ferme auprès des compagnies aériennes.*

*Il est certain que ce déplacement représente un gros budget, mais ce sera aussi un événement unique dans la vie de notre association avec l'inauguration du "dojo central" qui sera le trait d'union entre les différentes nations. Je souballe qu'un maximum d'entre nous puisse y aller.*

*En attendant, je vous souballe mes meilleurs voeux de santé et de bonheur pour la dernière année du millénaire.*

*Jean-Louis Véran*

*N'oubliez pas que tout article, toute photo sont les bienvenus.*

*Vous pouvez m'adresser les textes par E-mail ( [JLveran@bplorraine.fr](mailto:JLveran@bplorraine.fr) ), ou par disquette PC ou MAC (format RTF, texte, photoshop), voire sur papier à l'adresse suivante: Jean-Louis VÉRAN 27, en Jurue 57000 METZ.*



deux

## INTERVIEW DE MAÎTRE OHSHIMA AU JAPON EN OCTOBRE 1997

(Quatrième et dernière partie)

Par Norbert Selun et Jean-Louis Véran

traduite par Norbert Selun

*Au sujet du jeûne : qui peut jeûner ? Qui doit s'abstenir de jeûner ? Comment rompre le jeûne ?*

*Il y a un tas de livres au sujet du jeûne. Mais heureusement quelques Seniors et moi-même avons une expérience du jeûne, et je peux apporter ma propre expérience à ce sujet.*

*Le jeûne existe dans beaucoup de religions : le Judaïsme, l'Islam, le Confucianisme, le Bouddhisme, le Zen, etc. Je ne connais pas le point de vue chrétien à ce propos... J'ai écrit un article à ce sujet, et je pense que FSKL devrait imprimer ce que j'ai écrit. Pour la rupture du jeûne, le point crucial est que si vous avez jeûné une semaine, votre ré-alimentation doit s'étaler sur une semaine, tant au point de vue des quantités qu'au point de vue de la richesse des aliments.*

*Pendant le jeûne menez une vie normale mais en vous abstenant de tout mouvement brusque et en proscrivant toute fatigue. A partir du deuxième jour, vous ne devez plus travailler, parce que vousiriez certainement au-devant d'ennuis physiques.*

*Si vous ne pouvez prendre le temps de faire un jeûne correct, alors n'en faites pas ! Certaines personnes sont dans un plus mauvais état physique après leur jeûne qu'avant ! Alors où est l'intérêt de faire un jeûne ? Si vous décidez de le faire, il s'agit d'une pratique très sérieuse. Il faut la faire très sérieusement, sinon vous pouvez même vous détruire, physiquement ou mentalement !*

*Il faut boire abondamment dès le début, au minimum un litre d'eau. Plus vous buvez et mieux vous nettoyez votre organisme. N'absorbez pas de sel du tout.*

*C'est là quelque chose de difficile pour notre organisme, parce que cela peut provoquer des crampes. Et reposez-vous, c'est pour cela que je conseille de jeûner en été, parce que l'on se sent mieux en été. Ce sont là les points importants.*

*Le jeûne peut amener des changements remarquables ! Par exemple Michel ASSERAF a complètement changé grâce au jeûne : son aspect physique a changé, sa manière de se nourrir a changé, et ses positions ont changé ! Ces changements sont arrivés à beaucoup de gens !*

*Mais certaines personnes n'ont pas réussi à jeûner : elles ont été prises de panique après deux trois jours et ont renoncé ! Elles étaient en quelque sorte droguées à la nourriture. Quand vous jeûnez, vous vous rendez compte qu'en fait tous les êtres humains sont des drogués de nourriture. Mais lorsqu'on a fait quelques jeûnes on en réalise tous les bienfaits.*

*Personnellement je n'ai pas jeûné pour des raisons religieuses ou spirituelles. J'ai jeûné parce que je sentais que cela améliorerait mon état physique, et effectivement ma santé s'est améliorée. J'avais été un enfant fragile, mais grâce au jeûne, ma condition est devenue bien meilleure. Et un autre avantage a été que, moi qui aime bien la bonne chère, j'ai pu continuer à manger ce que j'aimais, même après soixante ans. C'est vraiment un grand plaisir !*

*Bien que n'ayant pas jeûné pour des raisons spirituelles, comme je vous l'ai dit, je me suis quand même aperçu qu'après un certain nombre de jeûnes, ma condition mentale avait changé. Elle n'a pas changé de manière directe, mais de manière indirecte. Après un certain âge, quand on mange comme on a l'habitude de manger, notre conscience finit par s'établir au niveau de notre estomac dilaté. Alors que lorsque l'on jeûne, notre estomac retrouve sa taille normale et notre esprit est beaucoup plus libre, il n'adhère plus au niveau de notre estomac, et nos postures sont plus aisées.*

*Une fois j'ai fait un jeûne de soixante jours en ne*

*buvant que des jus de légumes et de fruits. Ça, c'était vraiment très dur. Lorsque j'étais jeune, j'entendais raconter que des gens comme GANDHI ou NEHRU en Inde avaient jeûné pendant trente-cinq ou quarante jours. Je me demandais comment ils avaient bien pu le faire ! Lorsque j'ai entrepris mon jeûne de jus (carottes, etc.) de soixante jours, les quarante premiers jours n'ont pas été difficiles, ce n'était pas plus difficile que le jeûne habituel de sept jours où l'on n'absorbe que de l'eau !*

*Mais après quarante jours, le corps se met à manquer de certains éléments, et les derniers vingt jours sont vraiment très durs. En fait je ne pense pas que je pourrai le refaire. Je préfère mourir (rire) ! Peut-être que j'oublierai avec le temps, mais vraiment je ne pense pas en être à nouveau capable !*

*Et après il m'a fallu une ré-alimentation de trente jours pour être capable de me nourrir à nouveau normalement. C'était vraiment dur ! Mais curieusement mes douleurs, notamment à la jambe, avaient toutes disparu. A cette époque, mon épouse me pressait toujours d'aller consulter un médecin pour cela. Mais moi je cherchais à comprendre comment les faire disparaître.*

*La mère d'Elie COHEN m'avait dit qu'elle éprouvait les mêmes symptômes que moi. Et c'est un médecin israélien âgé, de la vieille école, qui lui avait dit qu'elle pourrait se soigner avec une telle cure. Elle l'a fait et elle s'est senti beaucoup mieux. Aussi je pense que vous pouvez également le faire. Je l'ai fait exactement comme elle me l'avait enseigné et, après soixante jours, toutes mes douleurs avaient disparu !*

*Vous devez en fait établir votre propre manière de vous nourrir. Vous vous connaissez mieux que quiconque ne vous connaît. Bien sûr chaque personne a sa propre connaissance de son corps, mais notre corps n'est pas seulement le nôtre. Nous sommes le résultat de nombreuses générations qui s'étendent en fait sur des milliers d'années, et vous devez réfléchir à la*

*manière dont vos ancêtres se nourrissaient.*

*Par exemple, les Japonais insulaires ont été végétariens durant les dix derniers siècles. De ce fait nos intestins mesurent environ quatre-vingts centimètres de plus que ceux qui mangent de la viande.*

*Donc les aliments que nous ingérons stagnent plus longtemps dans notre intestin. Et depuis un siècle que nous mangeons de la viande, le nombre de cancers de l'intestin a nettement augmenté au Japon. Personnellement je ne mange donc de la viande qu'une fois toutes les deux ou trois semaines. La bonne viande contient de bons éléments nutritionnels, mais je sais que si j'en mangeais tous les jours ou tous les deux jours, je tomberais malade. Et à l'inverse, si vous les Européens imitez les Japonais et ne mangez que du riz et des légumes, vous mourrez (rire).*

*Il ne suffit pas d'une seule génération pour changer les caractéristiques de notre intestin. Aussi nous devons avoir l'intelligence de considérer notre héritage génétique et la façon dont les générations précédentes se nourrissaient. Si vous examinez de quelles maladies sont décédés vos parents ou grands-parents, vous pouvez en tirer un enseignement pour votre propre hygiène de vie et votre alimentation. Nous pouvons dépasser l'espérance de vie statistique ! Personnellement je l'ai déjà dépassée de vingt ou vingt-cinq ans !*

*Je suis sûr que si vous prêtez attention à tout cela, avec l'environnement médical qui est le nôtre, vous pourrez avoir une vie plus longue ! Peut-être même de cent pour cent. Je le dis sérieusement : si vos parents sont morts à cinquante ans, vous pouvez vivre peut-être jusqu'à cent ans. Bon ! Peut-être pas jusqu'à cent ans, mais en tout cas au-delà de soixante-quinze ans, et ça c'est appréciable.*

*Mais ne vous inquiétez pas : en vieillissant chaque année qui passe, passe de plus en plus vite (Rire). Sérieusement : de l'âge de soixante-quinze ans à l'âge de quatre-vingt-quinze ans, le temps s'écoule à la même vitesse que deux ou trois ans pour un bébé enfant ! De*

*vingt à quarante ans, pour les jeunes hommes, le temps s'écoule considérablement plus lentement que de soixante-quinze ans à quatre-vingt-quinze ans !*

*Que faire si quelqu'un a une cheville raide, et que cela lui pose des problèmes dans ses positions, par exemple Zen kutsu ?*

*Les gens pensent généralement que s'ils ont un problème important, par exemple suite à un accident, à une fracture, on ne peut plus rien changer.*

*Non ! Le corps, et l'esprit aussi bien sûr, cherche à revenir à sa condition normale. Si on a du mal à le faire soi-même, on peut consulter un spécialiste qui aidera à ce retour à la forme correcte. En premier lieu, il faut surtout éviter de se dire que l'on ne pourra plus accéder à la forme normale, car si notre esprit refuse, il n'y a alors effectivement plus rien à faire !*

*Il est fondamental de se dire que l'on peut revenir à la normale et chercher les façons de procéder. Il n'y a aucune limite à se rapprocher au plus près de notre condition telle qu'elle était. Nous sommes des experts à propos de notre propre corps, bien plus que quiconque ! Si nous étudions attentivement comment faire, nous pouvons y parvenir !*

*Bien sûr s'il y a un véritable problème mécanique, on ne peut pas revenir tout à fait à la normale. Mais même alors on peut trouver la façon de réaliser son potentiel au mieux ! Quelqu'un peut devenir Ceinture Noire par son esprit, même si son corps ne suit pas complètement. C'est cela une véritable Ceinture Noire.*

*Votre vie dépend de votre interprétation. Si vous êtes triste, elle sera triste. Si vous vous sentez heureux, elle sera heureuse. Positivement ! Ayez confiance en vous-même et vous pourrez accomplir ce que vous entreprendrez. Bien sûr vous pouvez passer votre vie à regarder la télévision en buvant une bière si c'est votre choix ! Mais vous pouvez aussi décider de faire de nombreux stages spéciaux, et à ce moment-là vous*

*comprenez plein de chose.*

*Pas intellectuellement, mais avec toute votre compréhension, et vous réaliserez ce que vous aurez décidé de réaliser !*

*Si vous devez passer par une épreuve dans votre vie, pensez que c'est un " stage spécial " envoyé par le Ciel et affrontez-le ! Dans cet état d'esprit-là, n'importe quelle épreuve se transforme en élément positif !*

*(Maître OHSHIMA, ceux qui s'y sont essayé le savent, est très difficile à traduire. Il fait souvent des digressions, des retours en arrière, et parfois élude les questions. A cela s'ajoutent la difficulté du passage du style parlé au style écrit et la difficulté de rendre compréhensibles des notions parfois subtiles. J'ai, bien entendu, toujours privilégié le fond sur la forme, le sens sur le style, et je demande donc toute l'indulgence des lecteurs pour les maladroites de cette traduction. — Norbert SELUN—)*

## **A PROPOS DE COMPETITION**

par Greg SCOTT

Yodan, Garden Grove Dojo, USA

(Traduit par Renée Hug)

*A SKA, nous avons approximativement cinq types de kumite avec lesquels nous devons nous familiariser. Etant donné que rien ne ressemble au combat réel, ceux-ci ont tous des éléments évidents ainsi que des éléments cachés propres à une situation réelle. Il est important que les instructeurs voient le rapport qu'il y a entre eux, sans trop se concentrer sur la structure, et qu'ils transmettent ceci à leurs élèves. Les cinq types sont Ippon Gumite, Sambon Gumite, Jiyu-Ippon Gumite, le Jiyu Gumite de compétition et le Jiyu Gumite du "Dojo". Maître Ohshima pense que les ceintures noires doivent les connaître tous.*

Durant toutes ces années, le combat de compétition n'a pas eu la priorité à SKA, mais s'il est bien abordé, il peut enrichir notre entraînement. Pour en bénéficier au maximum, je pense qu'il y a certains points clefs à souligner.

1) Bien que les compétitions soient considérées comme un jeu, préparez-vous sérieusement quelques mois auparavant avec un programme défini; cela aide à entretenir la motivation. Alors que le jour de la compétition approche, concentrez-vous sur la façon de calmer vos angoisses et de développer votre confiance en vous. Remplacez par des pensées positives toutes les pensées négatives concernant les blessures, la peur de paraître mauvais ou de perdre, etc... Ceci va aider à poser les bases de cette préparation, ce qui va aider à développer notre mentalité et à nous motiver pour des heures d'entraînement à Jiyu Gumite, ce qui est beaucoup plus important que de gagner la compétition.

2) Le fait de savoir que les combattants se blessent dans les compétitions (et ce n'est jamais drôle de perdre) est géré au mieux par la mentalité qui vous permet de vous exprimer à cent pour cent, sans intimidation, dans les règles établies. Ceci est identique au combat réel où l'on ne doit pas s'inquiéter des blessures ou de l'issue du combat, car ces inquiétudes créent l'hésitation. Même dans une situation où l'on perd dans la rue, il faut apprendre à exprimer cent pour cent de sa mentalité. De cette façon, une compétition vous sera profitable en vous donnant de vraies raisons de vous entraîner. Beaucoup de ceintures noires négligent les tournois et la compétition considérant que ce n'est pas pour tout le monde, mais bien souvent ceci n'est qu'une excuse pour éviter la situation. Très peu peuvent participer à Nisei week et rester là à attendre de combattre sans se ronger le sang, surtout après avoir vu le combattant précédent se faire éclater le visage. Cette angoisse (tout en étant pas si forte que cela) ressemble à celle que l'on peut ressentir avant un combat réel et peut être un moyen extraordi-

naire d'apprendre, si l'on se concentre dans la bonne direction.

3) Connaissez les règles de chaque compétition en ce qui concerne les techniques acceptées, jusqu'à quel point le contact est autorisé, les bors-limites, la tolérance, etc... Les meilleurs compétiteurs s'adaptent à tout cela et malgré tout combattent très fort.

4) Beaucoup pensent que de combattre dans le "Jeu de la Compétition", cela crée de mauvaises habitudes (nous en discuterons plus loin). Ceci n'arrive que si on laisse de côté l'entraînement de base, ainsi que les katas et les autres formes de kumite et que notre unique but dans l'entraînement, c'est de "marquer des points" dans un tournoi. Menée correctement, la compétition, par les bienfaits qu'elle apporte, comme le timing, la vitesse, se trouver face à des adversaires inconnus, et gérer les contacts corporels, peut améliorer l'entraînement traditionnel.

5) Certaines compétitions réservent un endroit pour s'échauffer. Parfois, certains combattants l'utilisent pour montrer à l'avance ce qu'ils savent faire. Savoir alors observer les autres peut vous aider dans votre stratégie.

6) Observez les matchs et voyez ce pour quoi les juges donnent des points. Saisissez à quel point le contact est accepté et tous les penchants que peuvent avoir les juges pour une technique particulière ou une cible particulière.

7) Lorsque l'arbitre commence votre combat, kamae: AVANCEZ (d'un pas) et montrez que vous êtes prêt.

8) Ne vous faites pas avoir par des mouvements de bras excessifs ou des mouvements de la part de votre adversaire pour vous distraire. Si vous restez juste au Ma (distance), juste hors d'atteinte, il vous suffit de surveiller les mouvements en avant et en arrière de votre adversaire. On parlera plus loin et plus en détail de la nature de cette distance qui est la clef de nombreux combats (y compris les compétitions).

9) En ce qui concerne cette distance "serrée" (ma) entre vous et votre adversaire, les combattants les plus habiles peuvent se trouver juste hors d'atteinte (ou même juste à l'intérieur), et si vous bougez, ils attaquent d'abord, ou sont partis au moment où vous exécutez votre technique. Ce sens élevé de la distance n'appartient qu'aux combattants les plus habiles, après de nombreuses heures d'entraînement intensif, et peut s'appliquer dans des situations réelles dans la rue, aussi bien qu'en compétition. Maître Ohshima nous enseigne que cette distance est basée sur "le Rang et le Rythme", c'est-à-dire la capacité, la taille et le timing de chaque combattant. Apprendre à "fermer" ce Ma est basé en partie sur le fait que l'on devine ce que l'adversaire va faire. Et, si vous ne vous êtes pas entraîné suffisamment pour que vos techniques d'attaque et de défense soient simultanées, vous n'arriverez pas à les faire simultanément.

Pour avoir un Ma très "serré", vous devez bouger lorsque votre adversaire bouge ou juste avant. Si votre adversaire recule, vous comblez l'espace, en essayant immédiatement de maintenir cette même distance (en supposant que vous n'attaquiez pas). Si votre adversaire attaque et que vous ne répondez pas à son attaque, glissez instantanément hors du Ma. Le point important, c'est de ne pas rester à essayer de prévoir ou voir la technique. Vous réagissez à des mouvements, et non pas à des techniques.

Une des plus grosses erreurs de la part des jeunes combattants, c'est de s'approcher de l'adversaire, d'attendre son attaque, d'essayer de la deviner, de la bloquer, puis de contre-attaquer. Cette approche ne marche qu'avec des adversaires novices. En résumé, "Quand l'adversaire bouge, vous bougez", soit avec une technique offensive, soit en maintenant simplement le Ma exact. La plupart des manœuvres de défense sont exécutées avec un mouvement du corps, et non pas avec des blocages statiques traditionnels, qui sont un tremplin nécessaire pour arriver à une technique

avancée.

Garder un Ma "serré" permet à votre attaque d'atteindre sa cible plus tôt et, dans la perspective d'une défense, diminue en partie l'élan de votre adversaire, le forçant à attaquer avec une pénétration moindre due à la perte d'élan. Si vous êtes débutant que cela vous semble trop dangereux ou pas de continuer dans ce sens et après des années, cela fera naturellement. Rappelez-vous, comme le dit Maître Ohshima: "La vitesse, ce sont les yeux". Une balle raide semble lente pour un champion tel que Babe Ruth. Un coup de poing d'un amateur semble lent pour un champion du monde. Tout cela fait partie de la progression naturelle de l'entraînement accordée seulement à ceux qui s'entraînent année après année de façon très intensive.

10) Un vrai pratiquant d'arts martiaux feint jamais d'être blessé dans une compétition pour "gagner un point". C'est tout à fait le contraire. Les compétiteurs qui combattent pour améliorer leur technique cacheront toute douleur ou blessure (dans la mesure du raisonnable), se servant de cela comme une occasion de s'entraîner pour le combat réel. Tout compétiteur faisant semblant d'être blessé ou s'inventant une blessure pour gagner un match ne comprend pas le Karaté, et l'instructeur de ce combattant doit intervenir.

11) Ne tournez jamais le dos à un adversaire après avoir marqué un point ou lancé une attaque. Ceci également vous prépare à acquérir de solides habitudes en vue de situations de combat réelles. Trop de compétiteurs perdent de vue la raison véritable de faire de la compétition et sont accrochés par le côté sportif. Certains entravent leur entraînement pour des années à venir. Si et quand vous tournez le dos à l'adversaire, continuez toujours à sentir votre adversaire. C'est cela le Karaté.

12) En compétition, poussez toujours kiai avec n'importe quelle technique significative. Ce

vous aidera à réaliser votre technique. De plus, en retour, la plupart des techniques suivront le même schéma. Non seulement cela permettra aux arbitres de voir votre technique, mais cela vous aidera aussi à développer de bons enchaînements, tout en empêchant votre mentalité de tomber entre les enchaînements.

13) Montrez toujours que vous êtes maître de vos émotions. Si vous ne pouvez pas contrôler vos propres émotions, vous ne pourrez pas contrôler celles de votre adversaire. N'oubliez pas, une compétition est un jeu, et vous n'en avez pas entièrement le contrôle, et vous faites de la compétition dans un but plus élevé. Ce n'est qu'un outil qui apporte des éléments que l'on pourra utiliser dans d'autres parties de notre entraînement.

14) Apprenez ce que cela veut dire d'attaquer pendant que votre adversaire est en train de penser. Apprenez à "endormir" votre adversaire, puis à l'attaquer. Très souvent aussi, un adversaire n'est pas prêt lorsqu'il change de pied ou d'attitude. Tout cela, c'est la fonction du timing, un grand atout dans tous les types de combat. Se lancer aveuglément dans une attaque sur un adversaire qui est cent pour cent prêt et tout à fait stable est la pire des choses.

15) Dans votre entraînement, apprenez à aller du point A au point B le plus rapidement possible. Qu'est-ce qui, dans votre posture, indique à votre adversaire que vous allez attaquer? Trouvez-le et éliminez-le. Répétez cela sans cesse jusqu'à ce que votre attaque ne soit plus téléphonée. Notez bien ceci: cela nécessite des milliers de répétitions, dont la plupart peuvent être faites dans des exercices que l'on fait seul ou dans des attaques sur différents types de sacs de frappe.

16) Ne soyez pas bouleversé ou anxieux si la plupart des feintes ne marchent pas (par exemple, faire semblant de faire un Mae-geri, puis faire Maete). Un combattant intelligent bouge lorsque vous bougez. Si vous feintez pour placer une autre technique, il vous

attaquera sur votre feinte et vous surprendra. Ou bien, lorsque vous feinterez, s'il n'est pas prêt à attaquer, il reculera immédiatement pour agrandir le Ma et ne sera plus là pour recevoir votre technique suivante.

17) Si vous êtes un combattant défensif ou en position de défense, soyez prêts à faire votre meilleure technique. Puis faites comme si vous étiez perdu ou comme si vous pensiez (en espérant attirer l'attaque). Soyez toujours très fin avec des trucs de ce genre. Il faut que votre adversaire pense que vous êtes submergé. Et lorsque votre adversaire commence à bouger, explosez avec votre technique.

18) Beaucoup de combattants qui débutent en compétition ne voient pour cible que l'estomac. Cela nécessite une exécution plus explosive et s'il y a un petit problème de distance ou de timing, cela ne fera aucun mal à votre adversaire. D'autre part, beaucoup de juniors qui essaient d'attaquer au visage trop tôt en compétition se retiennent de trop de peur de toucher leur adversaire. Ce blocage mental va gêner la sensation, l'expression physique et la distance. Aussi se concentrer sur le plexus en compétition est une bonne chose, et est même conseillé pour s'entraîner, mais les instructeurs doivent s'assurer que par ailleurs il y a des ippon-gumite, sambon-gumite, jiyu-gumite pratiqués au niveau visage et autres points vitaux. Certains compétiteurs perdent cela de vue, pris par la compétition et l'estomac devient leur cible première dans toute situation. La plupart des juniors qui ont de bons instructeurs et qui s'entraînent sérieusement apprendront, à un certain point, un bon sens du timing et de la distance, et finiront par appliquer cela à des attaques rapides en compétition. Cette transition les aidera alors dans d'autres parties de leur pratique.

19) "Couper la peau pour couper la chair". Cette application du combat de rue est un concept primordial dans les arts martiaux. En compétition, si quelqu'un vous "coupe la peau" et marque un point, la réaction de "couper la chair" n'est souvent pas autori-

sée, étant donné que l'arbitre arrêtera le combat. Par conséquent, un Ma excellent dans un combat de rue peut parfois être différent dans une compétition. C'est aussi un des aspects du combat de compétition. Les pratiquants d'arts martiaux traditionnels ne doivent pas se faire avoir dans un combat réel.

Beaucoup de facteurs et la chance interviennent en compétition. Ne laissez pas l'issue de la compétition vous affecter négativement dans votre entraînement. Certains champions (même à un niveau national) sont inoffensifs dans la rue. Certains sont redoutables. Ce jeu ne montre pas vraiment ce qu'est votre habilité en tant que pratiquant d'un art martial. Comme l'a dit une fois Maître Obsbima, "Concentrez-vous sur votre préparation, votre confiance et votre stratégie avant chaque match et sur votre mentalité durant le match. N'attendez pas le résultat pour interpréter le niveau de votre capacité".

J'espère que ces réflexions pourront améliorer votre entraînement et vous aider à passer à travers ces murs qui se dressent par moments devant nous tous et qui sont nécessaires à notre progression.

## TEMPETE DANS MA MEMOIRE ou, remise en ligne de l'esprit...

La mer semble calme en ce milieu de matinée d'octobre 99, à peine de grosses vagues malgré une brise assez forte qui va en s'essoufflant après la tempête de cette nuit.

L'air est frais, propre à respirer et, ce matin, le soleil brille à nouveau sur la Normandie rendant l'eau d'un bleu turquoise déchirée de-ci de-là, par quelques bateaux aux voiles de couleur blanche qui, brusquement, me renvoie à celle de nos Kimonos...

Je me laisse doucement transporter, tranquille et serein, indifférent aux promeneurs de chiens, d'amou-

reux et de coureurs du dimanche.

Mon regard se pose au plus loin de l'horizon, là où l'inconnu de l'océan vous délivre mille messages d rêves, de poésies ou d'aventures. D'un coup, ma tête s remplit de bien d'autres bruits et d'images de ce qu délivre la mer, et je me retrouve brusquement plong dans une toute autre ambiance avec d'autres senteurs

J'entends, mêlés à la fois, des cris, des ordres, de conseils, des encouragements, des bruits de chasse d'eau " et ce qui va avec ", des douches, des lavabo etc... et puis, et puis... dans le couloir, les premier coups répétés sur une porte de chambre anonyme qu me semble loin dans mon sommeil auquel je me dis qu j'ai bien de la chance de ne pas être celui que l'o réveille en premier...

Quelques secondes à peine de grattées, dans ce nuits trop courtes pour ces matins trop tôt de ma petite vie bien tranquille.

Un moment, mon regard s'accroche à ce sportif qui court dans ma direction et, à sa foulée, je suis qu'avec lui aussi, je ne tiendrais pas la route et qu'il m larguerait en quelques enjambées.

Du coup, ça me ramène aux footings de ces derniers jours que je trouve, à chaque stages, trop longs au point de surveiller, inquiet, si les leaders tournent à gauche pour un autre tour de terrain ou à droite pour le dojo qui, à ce moment-là, me semble un havre de repos.

Je prends alors conscience que moi aussi je suis un coureur du week-end... Bon, il va falloir que je m'organise, que je devienne meilleur à cette pratique et que je travaille et mes " guibolles " et ma capacité respiratoire...

Je déplace trop vite une jambe et mon genou me rappelle à l'ordre, " doucement " se plaint-il, " je suis fatigué et j'ai besoin de repos "... Un groupe de mouettes blanches immaculées, occupées dans un conciliabule criard, me replante au milieu de mes copains d'un autre monde, loin des " coucounets petit.

*bobos " et des gémissements stériles.*

*Je suis entouré de gaillards généreux, se dépendant sans compter, chacun à sa manière, mais avec un point commun, tirer et pousser ma carcasse paresseuse de trop de confort.*

*Les mots fusent, forts, puissants et sans ménagement, lézardant ma volonté tranquille, arrachant ce reste d'énergie que mon corps et mon esprit, cette fois bien complices, voudraient égoïstement garder.*

*Le film de ces 4 derniers jours se déroule sans chronologie exacte, me voilà maintenant atterri au beau milieu du Sambon Kumité, guettant le yamé sauveur. Hou là là, celui-là est dur, pourtant il n'est pas bien épais : yamé !!! Enfin, ouf, mes deux bras sont entiers, à se demander s'il n'y a pas des barres de fer à la place des os. Décalez !!! Je décale, me voilà devant Yoan, ceinture blanche, c'est son premier stage spécial, il est de mon dojo, je vais pouvoir me reposer un peu. Adjimé !!! c'est à lui de commencer. Bang ? qu'est-ce qui lui prend ??? direct dans le mille et même pas une lueur de regret dans ses yeux. Bon, rappel de la règle n° 1 " ne jamais sous-estimer son adversaire ", le repos c'est pour plus tard. Yeux bien ouverts, bien sur mes pattes brusquement réveillées, je guette le moindre signal de mon sympathique partenaire. Pas question de se laisser avoir de nouveau. Raté ! il vient de découvrir une faiblesse de ma part, visiblement il ne se pose pas de questions et ne fait pas dans le détail. Et ça rentre à nouveau... Bon, de l'humilité et il va me falloir travailler mes positions et mon sens de l'alerte.*

*Yamé, décalez, Yamé, décalez, adjimé!!! Oh non, ce n'est pas possible, me voilà déjà arrivé dans le coin des costauds, me voilà planté devant un très grand. Je cherche une astuce et je me demande bien pourquoi Maître OHSHIMA qui, comme moi, n'est pas très grand, n'a pas limité la taille des adeptes de son école ; il est vraiment grand celui-là ! Bon, il me paraît tranquille, j'essaie d'avoir le regard sans concessions, mais ça ne*

*semble pas l'impressionner et je sens nettement que ce n'est pas avec lui que je vais pouvoir souffler. Yamé, décalez, adjimé, décalez, adjimé, décalez, adjimé!!! Ca n'en finit pas, le temps semble s'être arrêté ou alors Patrick a oublié sa montre, même la pendule du dojo que je surveille d'un coin est contre moi, les aiguilles n'avancent plus et me voilà en face d'un colosse à l'air mauvais.*

*Comment vais-je m'y prendre avec celui-là ; je tente un petit sourire. Ne souriez-pas!!! lance Patrick à qui rien ne semble échapper alors évidemment mon " gaillard " reste imperturbable et ne répond pas à mon invitation de tempérer sa force. Adjimé!!! c'est parti, plus le temps de réfléchir, je suis devant et je dois m'en sortir tout seul en m'accrochant aux techniques que je regrette bien de ne pas avoir assez travaillées...*

*J'ai mal aux bras, je suis à fond de ma respiration et j'ouvre la bouche comme un poisson sorti de l'eau, je suis crevé, j'en ai marre, mais qu'est-ce que je suis encore venu faire ici ; et à nouveau la voix qui couvre tous les kiais... décalez, adjimé !!! Je ne contrôle plus ma sueur, je ruisselle de partout et le nouveau géant planté devant moi, un sandan, pourtant sympa par ailleurs, s'en fout complètement, de plus c'est à lui de commencer, il a bien l'air de transpirer aussi, mais il est parfaitement à l'aise et semble impatient, lui, d'entendre le " adjimé " pour me bondir dessus.*

*J'ai envie de baisser les bras, de me tirer, bref, je n'ai plus envie de jouer. Je jette un coup d'œil sur le côté et là, je vois Jean-Louis MENARD, impressionnant dans sa position favorite, le Kibadachi. J'ai la nette impression que c'est moi qu'il regarde, alors j'oublie tout et je me mets en place en tentant d'avoir l'air d'un méchant. Erreur fatale, j'ai sûrement été convaincant et il a dû penser que j'étais vraiment un teigneux alors, bien sûr, c'était lui ou moi. J'ai pourtant vu son poing partir, pas vite me semble-t-il, mais très efficace et plein centre. " Ca va ", me demande-t-il, avec un petit*

sourire. Non, ça ne va pas du tout. Je jette un regard du côté de Jean-Louis toujours dans sa position et qui, vraiment, observe droit dans ma direction... Une onde froide me traverse le dos : " oui, oui, ça va ". Pas question d'abandonner devant le grand sensei...

A ça, pas besoin de sauter à l'élastique pour avoir des sensations.

Courbaturé comme un vieillard usé de travaux pénibles, toutes les douleurs ayant décidé de protester en même temps, je me traîne vers ma voiture non sans une pensée pour mon pote Alain, mon compagnon d'arme de ce stage spécial.

Toutes ces routes empruntées à nous deux, des Amériques aux Indiens du nord, des Touaregs du Hogard à la traversée des plaines russes en hiver, c'est au hasard du dortoir d'Houlgate que nos chemins se sont croisés. Salut mon frère...

Ma chaumière n'est plus très loin et les derniers kilomètres faisant, mon esprit va vers mon père, évadé 3 fois des camps nazis, bastonné à mort afin de lui enlever l'envie de recommencer et qui, une fois remis, s'employait à travailler sa technique pour aller encore plus loin la prochaine fois.

Arrivé par hasard à France-Shotokan en 97 après 6 ans passés dans une autre école bien loin, à mon sens, de l'esprit martial, il y a bon nombre de choses que je comprends mieux aujourd'hui, malgré mon âge du demi-siècle passé. Je le dois à ceux qui m'ont accordé leur confiance, quelques mois plus tard, en m'emmenant avec eux à Vichy.

Grâce à " ces ménages de l'esprit " que m'ont invité à faire, sans concessions, ces 3 stages spéciaux déjà, je sais, qu'à nouveau, je dois tout remettre à plat, revoir mes Katas, mes positions, mes techniques, ne pas écouter les protestations du corps, mais m'entraîner sans congés, au dojo, chez moi, en vacances et le plus souvent possible juste avant de m'endormir.

Je vais me passer de la pommade, dormir jusqu'à demain et, comme si de rien n'était, reprendre l'entraînement de façon à ce que, à un prochain stage spécial, je puisse rentrer chez moi avec des bras moins enflés et une poitrine moins couleur mer... A bientôt donc mes amis...

J.M.Dequatre

## CARPE DIEM

Quelques personnes auront eu à France Shotokan l'occasion de rencontrer Yvan TREMBLAY, membre du dojo de Sept-Iles, Québec. Débarquant à Toulouse pour le stage technique de février 99, à la découverte de la contrée des "maudits français", il passe ensuite une semaine à Marseille, ou Nadjima, Jean-Claude, Noël et Michel (Asseraf) lui font goûter aux couleurs de ce pays. Suivent quelques bien bonnes soirées à Toulouse, et c'est une virée à Bergerac qui termine son périple, ou Michel (Coutant) nous accueille chaleureusement pour deux jours, combinant efforts sur yoko-geri et agréables repas arrosés au coin du feu...

Tout cela, c'était bon, et vivant; Yvan, tu nous as donné à tous ton sourire, ta joie de vivre, tes éclats de rire, ton franc-parler et tes remarques si bien envoyées. Je sais que c'est cela qu'il faut garder en tête. Mais je trouve ça dur, aujourd'hui, que tu aies quitté violemment cette belle vie, vendredi 13 août, aux commandes de ton avion.

J'ai mal au cœur, et tu n'es plus là pour me convaincre par tes arguments optimistes et philosophes. Il nous reste ce "Carpe Diem" que tu savais avec tant de sagesse appliquer à ton quotidien.

Au revoir mon ami.

Anne-Laure.

**LES 20 ANS DU DOJO DE COLMAR  
WASSERBOURG  
LES 4 ET 5 SEPTEMBRE 1999**

*Il y a vingt ans, Renée et Henri HUG créaient le Dojo de COLMAR, Dojo qui, de par leur présence, ne pouvait qu'acquérir la plus grande des notoriétés.*

*Vingt ans, c'est une porte qui se ferme sur l'enfance ; c'est aussi une porte entrouverte vers la maturité. En tout cas, en dehors de toute considération métaphysique, c'est bien comme des "gamins" que nous avons fêté cet anniversaire, même si les discussions "alcoolisées" m'ont permis de découvrir d'autres facettes de personnes que je ne connaissais, pour la plupart, qu'à travers la pratique du karaté lui-même, personnes humainement souvent très intéressantes.*

*La "fête" fut précédée, en début d'après midi, par un entraînement dirigé par Guy UDRIOT, plus haut gradé de SUISSE SHOTOKAN.*

*Journée complète donc, au cours de laquelle chacun a pu tester sa résistance physique ainsi que mentale en appréciant un grand nombre de fois un buffet froid copieux. Et comme si cela ne suffisait pas, nous avons tous dansé une bonne partie de la nuit, afin bien sûr d'améliorer notre technique de karaté( car enfin, qu'il s'agisse d'art martial ou de danse, qui*

*osera nier l'importance de l'expression corporelle ?). Nous nous sommes quittés le lendemain en début d'après-midi, après un repas qui m'a fait enfin comprendre le sens du mot gravité. Pour en finir avec ces quelques remarques, je citerai une phrase d'Aristote qui me semble mettre en valeur ce que représente le karaté à mes yeux :*

*Nous croyons que le plaisir doit être associé au bonheur.*

*La plus agréable de toutes les activités conformes à la vertu se trouve être celle qui est conforme à la sagesse. Il semble que la sagesse, elle au moins, comporte des plaisirs merveilleux.*

*Erwin KRETZ, 20 ans, 5ème kyu au Dojo de COLMAR*

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

## **PASSAGE DE GRADES SAINT MAURICE 1999**

### **NIDAN**

**REGNIER Hugues**

**Strasbourg**

**ZINCK Astrid**

**Strasbourg**

**douze**