



FRANCE SHOTOKAN Association sans but lucratif 12, rue Saint Jean Baptiste de la Salle 75006 PARIS 566 408

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

INTERVIEW DE
MAITRE OHSHIMA

FSKL : Daniel nous a dit que vous aviez des choses à nous dire à propos du dernier stage spécial...

M. O. : C'était la première fois que tous les seniors avaient disparu du stage, je veux parler de la première génération de seniors, celle qui, après 20 ans d'entraînement atteint aujourd'hui la quarantaine, tandis que monte la deuxième génération. Il n'y a pas que le fait que j'étais un peu seul en quelque sorte. Le temps était plutôt froid, certains n'ont pas bien dormi, c'était presque comme un stage spécial d'hiver. Bien sûr, j'avais amené quatre yodans tout à fait capables, mais c'était la première fois que j'étais seul avec quatre jeunes yodans face à une forte croissance du nombre de participants : en soi, cet accroissement n'est pas mauvais, mais en France, nous avons toujours un problème : le démarrage du stage est très mauvais. L'habitude est d'avoir des retardataires, de commencer tard le matin : cela ne se passe qu'en France. Je ne permets pas non plus que des gens quittent le stage, car c'est un stage spécial où l'on se doit de travailler dur, au-dessus de ses possibilités habituelles, et aussi pour préserver l'atmosphère générale. Lorsque tout le monde est prêt mentalement et que chacun contribue à créer une atmosphère sérieuse, alors on peut se pousser durement soi-même. Mais l'individualisme français vient toujours tenter de briser cette atmosphère d'une manière ou d'une autre. Il y a des caps à passer : après dix stages spéciaux, certains seniors entrent dans une période où ils affectent une attitude désabusée. Leur nouvelle confiance en eux se traduit par un comportement détestable. Mais du coup, les juniors qui ont fait moins de stages spéciaux qu'eux acquièrent déjà des attitudes semblables. Beaucoup ne se rassemblent pas assez vite et certains sont toujours en retard.

Par exemple, au dernier stage, nous n'avons pas été à l'heure une seule fois. Cela indique que l'atmosphère du stage n'est pas idéale. Et cela m'inquiète dans ce cas, car cela provoque de graves accidents, la plupart du temps faute de concentration chez certains. Beaucoup font preuve d'une mentalité faible, laide, égoïste, en dépit du fait que certains restent forts. Mais les pratiquants de FSK savent comment me faire plaisir : ils font état d'un très bas niveau tout d'abord, pour finir par un niveau excellent. J'ai été heureux de constater que le dernier entraînement n'était pas

trop mauvais, les derniers katas notamment. Mais s'il n'y avait pas eu ce dernier entraînement, le stage spécial aurait été un des pires.

Le stage spécial de FSK n'est plus comme autrefois. Il est nécessaire de préparer très sérieusement les futurs stages spéciaux pour créer une atmosphère idéale.

FSKL : Qu'entendez-vous par « préparer » ?

M.O. : Par exemple, le premier matin, avoir une réunion avec les yodans pour mettre les choses au point, pour voir ce que nous avons à faire pour créer une bonne atmosphère, et comment, pour voir s'il y a des indices montrant que quelque chose ne va pas : la totalité de notre comportement humain révèle notre mentalité. Nous devons atteindre notre inconscient grâce à notre conscience. Comment ? Il faut être extrêmement attentif à ce point, faute de quoi ce que nous faisons devient de la simple mécanique.

FSKL : Comment faudrait-il organiser et préparer un stage spécial ?

M. O. : Il faudrait commencer à le préparer d'une année sur l'autre, juste après la fin de chaque stage. Vous devriez expliquer le stage spécial aux juniors.

Pas seulement combien on fait de ceci ou de cela, mais expliquer vraiment la richesse d'un stage et préparer les juniors mentalement, surtout ceux qui ne sont jamais venus, de telle façon qu'ils ne se sentent pas de pauvres types parce qu'ils sont venus : il faut leur dire qu'à travers cette expérience, ils deviendront plus forts et plus riches mentalement. Vous avez à les encourager et à les faire regarder vers le stage spécial, voilà ce qui manque. Il ne faut pas de gens qui essaient de rendre les choses plus faciles pour eux-mêmes sans se soucier des autres : faites en sorte que les débutants envisagent le stage de façon positive, agressive, en se plongeant dedans. L'entraînement de chaque jour prépare à cela.

Sans les stages spéciaux, FSK n'est pas très différent des autres organisations de Karaté. Sinon comment pouvons-nous dire que nous regardons vraiment en nous-mêmes strictement ? Je suis sûr que notre groupe s'entraîne dans une atmosphère différente de celle des autres. Pourquoi ? Parce que les gens qui ont été en stage spécial ramènent cette mentalité au dojo.

Si nous perdons cela, il n'y a pas de raison de constituer un groupe. Voilà mon opinion.

Donc, avant tout, la préparation mentale. Ensuite, la préparation administrative : c'est une simple question de soin.

Ici, on prépare avec insuffisamment de soin, et nous avons des ennuis. Il faut préparer un an en avance. Un mois auparavant, on confirme l'arrivée et certains font le déplacement pour tout vérifier et établir de bonnes relations avec les gens qui travaillent sur le lieu du stage. À présent, nous avons de l'argent, inutile d'être pingre : distribution de pourboires. Il faut se montrer généreux. Aux U.S.A nous faisons notre stage spécial dans une école : ils ont beaucoup d'organisations qui essaient de réserver pour des camps d'été, mais l'administration estime que American Shotokan est la meilleure organisation qu'ils aient jamais eue. Car, quand on a terminé, on enlève absolument tous les papiers, puis on nettoie les chambres avec le plus grand soin. Ça aussi, c'est l'entraînement : nous purifions nos esprits, nous nettoyons nos chambres de même. Puis nous remercions tout le monde, surtout les gens qui travaillent aux cuisines. On ne les a jamais vus deux fois de suite car ils changent chaque année, mais les gens se souviennent : ce groupe, c'est quelque chose d'autre. Et ils ne nous traitent jamais mal. Et à présent nous avons droit à ce qu'il y a de mieux. Pourquoi FSK n'en ferait-il pas autant ? C'est parfaitement possible. C'était bien plus difficile autrefois. Un mois auparavant, mes seniors allaient sur place, voyaient le maire, le chef de la police à cause des possibilités de dérangement, et on se montrait très humbles, soucieux de ne heurter personne. Les gens du village voulaient venir voir l'entraînement ? C'était d'accord, quels que soient le jour ou l'heure. On leur organisait une petite démonstration. Et on laissait un bon souvenir dans chaque petite ville : on pouvait revenir sans aucune difficulté.

La préparation à cette époque, c'était quelque chose de terrible. Au dernier stage, la première nuit, les chambres étaient froides, non chauffées, des gens avaient pris notre place. De même l'endroit du dernier entraînement de kata : dégoûtant, jonché de mégots, une espèce de dojo que je n'avais encore jamais pratiqué. Finalement ça a été quand même. Mais ce manque de préparation sur place montre que chacun d'entre nous est très égoïste, et ne s'occupe pas des choses destinées à créer une bonne atmosphère. Il nous reste bien du chemin à faire. La façon d'agir est un état d'esprit si vous n'avez pas une bonne mentalité, vous ne pouvez agir correctement. Si quelqu'un arrive en retard et ne se réveille pas, pourquoi vient-il au stage ? Il ne fait pas que ruiner son propre entraînement, il empoisonne celui des autres. Moi, je sais ce que chacun a fait au stage et je m'en souviens à tout moment.

FSKL : Et la préparation physique ?

M. O. : Tout le monde parle de la préparation, de ce qu'il faut faire, mais je vous le dis tout net : si vous préparez votre esprit, le corps suivra. Bien sûr, dans l'idéal, le corps et l'esprit vont de pair, mais la préparation mentale prime le reste. Certains pallient la faiblesse de leur mentalité par une préparation physique. D'autres ne sont pas physiquement préparés mais essaient de mettre une forte sensation dans ce qu'ils font. Comprenez-vous ? Ainsi, si courir peut être très dur pour quelqu'un, il peut se préparer de façon qu'il puisse faire autant que les autres sans difficultés : ceci n'a pas de signification pour moi.

Préparez-vous seulement à faire faire à votre corps le maximum de son propre effort. Ne rendez pas cela plus facile. FSKL : Les ceintures marrons perdent peut-être le sens de ce qu'est le stage spécial. Ils ne pensent plus à lui en termes « faire de son mieux ». Ce n'est plus leur point de vue....

M.O. : Oui. Vous savez, je suis comme un disque rayé. Je répète les choses à l'infini, mais je n'ai pas expliqué cela

depuis deux ans. Les seniors aujourd'hui ont très bien réussi dans la société et ils viennent peu car ils sont très occupés. Du coup, ils ne peuvent avoir de contacts personnels comme il y a dix ans. Quand je restais en France longtemps, c'était beaucoup plus facile de communiquer et d'expliquer beaucoup de choses. Nous n'avons plus, désormais, beaucoup de communication véritable, mais si FSK devient un endroit où les gens viennent apprendre à être forts sans efforts, à acquérir des techniques destinées à protéger leurs buts égoïstes, c'est l'inverse de ce que nous voulons. Notre groupe est différent. S'il y a une voie facile et une autre voie, c'est cette dernière que nous choisissons. Pour comprendre en profondeur, pour se trouver soi-même. C'est notre égoïsme, notre paresse, notre lâcheté qui nous impose de faire des choses difficiles. Pour en sortir. Si tout le monde peut le faire, cela ne nous intéresse pas. C'est parce que c'est difficile que nous voulons le faire. C'est le premier objectif du stage spécial. Pourquoi ? Pour se trouver soi-même avec plus de clarté. Ce que nous en pensons intellectuellement est sans importance : on ne peut découvrir cela facilement. Il faut le trouver à travers notre propre expérience. Chacun de nous est un être humain, indépendant, qui ne suit pas les yeux fermés la voie la plus facile. Nous n'hésitons pas à prendre les chemins les plus difficiles si se sont ceux des seniors, des maîtres. Nous ne sommes pas masochistes, il ne s'agit pas de manger mal quand on peut bien manger. Non, mais si c'est nécessaire, nous faisons ces choses pour prendre la voie la plus dure. Voilà la raison d'être du stage spécial qui est traditionnellement le mode d'entraînement des maîtres dans les arts martiaux depuis fort longtemps.

FSKL : Ne pensez-vous pas que la préparation d'un stage spécial se fait au Dojo, longtemps auparavant, par les seniors et sans hurler ? N'est-ce pas juste une façon de diriger l'entraînement ?

M. O. : Bien sûr, l'attitude mentale est supposée aller dans cette voie, toujours. On ne peut pas ne rien faire d'habitude, puis établir un programme pour le stage.

Inconsciemment, on fait mentalement la même chose dans les deux cas, on l'a dans la même direction sur le plan mental. C'est pourquoi quelqu'un qui pratique le karaté ailleurs et rejoint notre groupe peut se sentir mal à l'aise au début, à cause de la sensation de sérieux que ses membres dégagent. Mais sans l'expérience commune du stage spécial, vous ne pouvez pas créer cette sorte d'atmosphère dans un groupe. Si nous commençons à perdre cette atmosphère, alors ce groupe est un échec complet. Mais, bien sûr, au dojo, nous devons la recréer dans la pratique quotidienne.

FSKL : Nous parlions de la tension nécessaire à l'entraînement...

M.O. : On ne peut conserver la tension tout le temps. L'être humain a des hauts et des bas, et la vie n'est pas toujours heureuse et cependant il nous faut être forts. Mais à cette occasion, vous aurez à leur faire comprendre pourquoi nous pratiquons. Tout ce qui compte vraiment, quels sont les points faibles que nous pouvons attaquer, ou que nous voulons enlever. Vous devez le préciser chaque fois, d'une façon ou d'une autre consciemment ou non. Nous devons donner des informations aux juniors, les encourager à l'effort. Et si quelqu'un dit : « C'est fou, je ne peux pas m'élever » lui répondre : « Désolé, tu n'es pas à ta place ici ».

FSKL : Pensez-vous que les Américains sont mieux préparés que nous au stage spécial ?

M.O. : Oui, je le pense. Le dojo de Paris est si grand à présent, il y a tant de gens différents qui vont et viennent.

Si j'y enseignais chaque jour, cinq jours par semaine pendant quelques années, je suis sûr que je pourrais y créer une atmosphère complètement différente. Certains peuvent partir parce qu'ils se sentent dans une situation inconfortable, mais d'autres, plus sérieux peuvent arriver. FSK est parfois fort, parfois faible pendant des années : en tous cas pas toujours au point idéal et du coup, les jeunes. D'ailleurs, comparée avec les anciens, la jeune génération est beaucoup plus intellectuelle.

FSKL : Et le passage de grade de cette année ?

M. O. : Ce n'était pas trop mauvais. Le passage de grade est directement connecté au stage spécial. Mais je dois vous faire comprendre ceci : si le stage est de première qualité, je fais un passage de grade plus facile car chacun s'est entraîné durement et est épuisé : la vitesse n'est pas toujours suffisante, ou autre chose, mais ce n'est pas trop important. Mais si le stage est faible, les gens ont encore plein d'énergie, alors la porte est plus étroite. Un bon stage ouvrira la porte plus grand. Ainsi cette année, trois personnes qui étaient juste à la limite n'ont pas obtenu le premier dan. Car cela dépend seulement de leur attitude au stage. Je les ai barrés car j'ai eu l'impression qu'il ne pouvaient pas être réellement vrais vis-à-vis d'eux-mêmes. Parfois j'hésite, c'est pourquoi je marque un temps d'arrêt et j'essaie de me rappeler : « Comment était-il pendant le stage ? ». Et alors je m'en souviens. Car ce que nous faisons n'est pas seulement une question de beauté technique, c'est aussi une question de beauté mentale. C'est le premier impératif. Bien sûr, si quelqu'un a cette belle mentalité, mais que sa technique ne suit pas, j'attends un peu. Mais dans l'autre sens cela ne m'intéresse pas. Vous seriez surpris de la façon dont je me souviens de chacun, un an, deux ans après. Je me souviens de la façon dont chacun de nous a fait kibatatchi. Pratiquement personne d'ailleurs n'a jamais essayé de faire son meilleur Kibatatchi pendant une demi-heure à FSK. Une seule personne l'a fait et s'est évanouie après 1h 25, c'est tout. D'un point de vue mental et technique, il n'y a rien de tel qu'un beau kibatatchi. Quand j'en vois un, je suis remué. Mais je ne peux extérioriser mon émotion car l'évanouissement peut alors intervenir à tout moment. Je vous ai déjà raconté que quand j'enseignais à Paris en 1962, certaines écoles faisaient kibatatchi durant 2 heures. Après quoi, on est venu me chercher pour me dire que quelqu'un venait de s'évanouir. C'était Daniel qui avait tenu 55 minutes devant une pentabale, puis s'était évanoui. Ça a été une surprise. Il y avait quelqu'un comme ça car c'est très difficile de rester ainsi, en kibatatchi tout seul.



UN ARTICLE DE MAÎTRE OHSHIMA

Les entraînements spéciaux constituent l'élément fondamental de la pratique du Karaté, dont toutes les écoles Shotokan dirigées par Maître OHSHIMA sont garants de la primauté de l'aspect mental de notre Karaté sur les aspects physiques et les détails techniques. Pour cette raison, la direction et l'organisation des stages spéciaux sont le devoir principal du Conseil des Ceintures noires. Tout individu ayant la charge de diriger un entraînement spécial doit prendre conscience de l'énorme responsabilité qui lui incombe et doit prendre toutes les mesures pour se préparer à faire face à cette responsabilité en y employant la plénitude de tous ses moyens.

Tout individu dirigeant un stage spécial pour la première fois doit réaliser que cette responsabilité est plus grande et de nature différente de toutes celles qui lui ont été confiées auparavant dans sa vie de Karatéka.

Le problème le plus difficile à résoudre dans la direction d'un entraînement spécial est de lever la contradiction entre diriger un entraînement très dur et éviter tout accident sérieux. Le premier but de l'entraînement spécial est de créer une atmosphère d'entraînement extrêmement sérieux, tel que chacun des participants se plongera complètement dans chaque exercice, développera une mentalité plus forte pour faire face à lui-même de manière plus rigoureuse et se poussera au-delà des limites qu'il avait imaginées concernant ses capacités. Mais, simultanément, les accidents graves qui risqueraient de ruiner les entraînements futurs doivent être évités. Pour être capable de diriger des entraînements qui soient simultanément très forts et sans risque d'accidents, le responsable doit non seulement être très strict avec lui-même, mais aussi très sensible aux autres participants et être capable de percevoir immédiatement leurs sensations. Alors seulement il pourra pousser chacun jusqu'à ses limites et leur donner ainsi une expérience unique.

Le Responsable : Les actions du responsable sont un élément important des entraînements spéciaux. Les participants ne peuvent réaliser que ce que la mentalité du responsable leur permet de faire. Pour que l'entraînement soit bon, il faut que le responsable ait assumé sa charge de direction depuis le premier entraînement jusqu'au terme du dernier entraînement.

Les points importants que le responsable d'un entraînement spécial doit considérer sont les suivants : il doit comprendre que toute faiblesse dans sa propre vie causera des faiblesses dans l'entraînement qu'il aura l'opportunité de diriger. Il doit donc faire face à lui-même avec une sévérité extrême et éliminer ses faiblesses afin de ne pas les transmettre, ce qui aurait pour conséquence de mettre en péril l'esprit de l'entraînement spécial.

La veille de celui-ci, le responsable doit commencer son propre entraînement spécial. Ainsi pourra-t-il être complètement plongé dans la mentalité de l'entraînement spécial avant les autres participants. Il doit être prêt pour que ceux-ci ressentent et s'imprègnent de cette mentalité à leur première rencontre et commencent à modifier leur propre mentalité avant même que le premier entraînement ait débuté. Au cours de l'entraînement, le responsable doit être sûr de maintenir une très forte mentalité ainsi que le sens de l'amour de ses juniors et de ses préoccupations pour leur futur. Il doit avoir la volonté de se sacrifier lui-même pour

l'entraînement des autres. Alors seulement, ses juniors pourront-ils suivre ses directives afin de faire face à eux-mêmes de la manière la plus stricte possible. Le responsable doit savoir que donner des ordres ne suffit pas pour être obéi. Au contraire, le responsable doit s'efforcer de créer une atmosphère telle que les juniors puissent voir les seniors faire de leur mieux et qu'ils comprennent ainsi le sens de : "faire un entraînement strict et sévère". Le responsable doit faire attention à ne pas relâcher ses efforts. À aucun moment au cours de l'entraînement. Si cela se produit, c'est alors qu'il y aura le plus grand danger d'accident. Le danger est particulièrement prononcé vers la fin de l'entraînement spécial. L'entraînement propre du responsable ne s'arrête vraiment que lorsque chacun est de retour chez soi. Le rôle du responsable peut être comparé à celui d'un grand chef cuisinier présentant un banquet. Il doit avoir parfaitement préparé les mets les plus fins, puis, si un des convives dit être parfaitement rassasié, le chef peut répondre : « Essayez juste encore un petit peu ». Avec un chef authentique, chaque convive mangera complètement chacun des services et sera parfaitement rassasié à la fin du repas et appréciera le chef ainsi que le banquet qu'il a préparé. De la même manière, le responsable d'un entraînement spécial devrait avoir parfaitement préparé sa mentalité la plus forte et son entraînement le plus fort pour diriger l'entraînement spécial.

Le groupe : Le meilleur entraînement spécial a lieu lorsque le groupe dans son ensemble agit de façon que chacun de ses membres accomplisse le meilleur de ses entraînements personnels. La tradition qui permet de distinguer entre juniors et seniors est un élément vital pour créer cet esprit de groupe dans un entraînement spécial. Les seniors doivent avoir de l'amour pour leurs juniors et se préoccuper d'eux afin de les tirer pour qu'ils accomplissent leur entraînement le plus profitable et le meilleur. Alors les juniors peuvent respecter leurs seniors et les suivre jusqu'à accomplir leurs entraînements les plus durs. Il est absolument nécessaire de bien assurer la séparation et la distinction entre les juniors et les seniors. Des le début de l'entraînement, il faut faire en sorte que chacun sache qui est son senior et qui est son junior.

Il faut discuter et communiquer avec les seniors pour que chacun d'entre eux soit au courant de ses responsabilités. De plus, le responsable doit être en contact personnel avec chacun des participants à l'entraînement spécial et le tirer pour que celui-ci donne le meilleur de soi-même à l'entraînement. Une sensation aiguë de la « séniorité » est absolument nécessaire pour éviter la division du groupe au cours de laquelle certains participants ont eux-mêmes un entraînement très sévère mais abandonnent ceux qui sont plus faibles ou plus jeunes, à un entraînement plus aisé. Lorsque certains participants du groupe ne sont vraiment pas prêts ou pratiquent de manière faible, la possibilité d'accident augmente énormément. Le responsable doit être prêt à remédier à ce problème, au sacrifice de soi-même. Il doit d'abord et avant tout maintenir une très bonne atmosphère.

L'entraînement : Avant même que l'entraînement commence, le responsable doit préparer un certain nombre de choses pour qu'il se déroule convenablement. Le premier point est de s'assurer que les conditions matérielles de l'entraînement ne pourront pas perturber celui-ci. Il doit être sûr qu'il y a un docteur et une ambulance qui soient prêts à être contactés en un temps suffisamment court en cas d'accident grave. Il

doit avoir désigné deux ou trois seniors dont la responsabilité sera de s'occuper des blessés et de les amener à l'hôpital en cas de blessure grave. Enfin, il doit faire en sorte que les autorités locales soient au courant de l'entraînement et sachent où il se déroule. Au début de l'entraînement, le responsable doit s'assurer de la santé de chacun des participants. Si Maître OHSIMA n'est pas là pour réanimer les gens qui éventuellement s'évanouissent, il vaut mieux exclure tous ceux qui pourraient être dans ce cas. Il y a trois types de problèmes médicaux pour lesquels il faut faire attention : ceux qui ont un diabète sérieux ne peuvent pas être autorisés à pratiquer l'entraînement spécial. Une autre raison d'exclusion concerne ceux qui ont des problèmes cardiaques : ceux-ci peuvent ne pas être connus du pratiquant. Une manière de reconnaître les gens susceptibles d'avoir des problèmes cardiaques est indiquée par la couleur bleu pâle des ongles qui s'incurvent au niveau de l'épiderme. Une troisième raison d'exclusion est l'âge. Il vaut mieux ne pas permettre à ceux qui ont plus de 50 ans de participer à l'entraînement spécial car ils sont particulièrement difficiles à réanimer en cas de faiblesse. Dès la première réunion du groupe, le responsable doit s'efforcer de créer une atmosphère propice à l'entraînement. Il doit expliquer de manière claire que si quelqu'un commence un entraînement spécial, il doit aller jusqu'au bout. Du début à la fin, chaque participant doit être encouragé pour se donner complètement et faire de son mieux. Au cours d'un entraînement spécial, il est interdit de boire de l'alcool, de prendre des drogues ou d'avoir une activité sexuelle quelconque. Le seul problème qui doit concerner chacun des participants est l'entraînement spécial lui-même. Au cours de ce dernier, le responsable doit faire de son mieux pour ressentir la mentalité de chacun de ceux qui s'entraînent. S'il y a plus de 100 participants, le responsable doit diviser l'entraînement en groupes suffisamment petits pour que les seniors qui en prennent la responsabilité soient capables d'être en contact avec chacun des participants de manière personnelle. Le point le plus important de l'entraînement spécial est de permettre à chacun de se pousser au-delà de ses limites. Ceci inclut, en particulier, de pousser ceux qui sont encore en bonne forme mais qui essaient de « tirer au flanc » et par contre, d'aider ceux qui sont réellement au bout de leurs forces. En kibadachi, par exemple, le dos et le cou sont une indication très claire de la condition physique de celui qui s'entraîne : si le dos et le cou sont rouges et chauds, c'est que le participant a toujours beaucoup de ressources et peut être encouragé à essayer plus fort et plus dur. Par contre, si le dos est pâle et froid, alors la personne commence à se sentir mal et on doit faire attention à elle. Lorsqu'il prépare l'entraînement à venir, le responsable doit faire très attention à permettre à chacun des participants de saisir l'esprit de l'entraînement. Au cours du premier entraînement, il doit être très attentif à échauffer le corps de chacun des participants de manière qu'il soit prêt physiquement à subir le reste des séances. On doit commencer par le Kihat afin de donner à tout le monde la préparation mentale nécessaire à la poursuite de l'entraînement spécial. Puis le choix des sujets abordés doit être fait de telle sorte que l'on aborde des difficultés de plus en plus grandes de manière progressive, surtout en ce qui concerne l'entraînement mental. Le responsable doit se souvenir que ce qui est important, ce n'est pas le nombre de techniques qui ont été effectuées : ce n'est que lorsqu'une mentalité très forte accompagne les techniques que celles-ci

prennent leur sens. Les techniques doivent être choisies de manière qui leur permette de construire une mentalité forte. La chute de la mentalité vers la fin de l'entraînement représente un danger ; si ceci se présente, à nouveau il y aura une augmentation des risques de blessures et l'entraînement se terminera mal. Le responsable doit être prêt à répondre à la moindre défaillance de la mentalité, de manière très rapide. Une sensation très forte doit se poursuivre tout au long de l'entraînement jusqu'à la dernière séance. Si on considère un stage de dix séances, il faut considérer que la moitié est accomplie au bout de la neuvième. Du premier instant jusqu'au dernier, un entraînement spécial doit être couru de manière à permettre à chacun de faire un entraînement personnel le plus valable possible et pour découvrir sa propre personnalité.

L'Esprit : Plusieurs éléments contribuent au succès d'un entraînement spécial, parmi lesquels il y a le fait d'avoir un responsable très fort, des conditions physiques adéquates et un effort honnête de tous les participants. Tous ces éléments contribuent à un but commun qui est l'esprit ou la mentalité de l'entraînement spécial. La source de cette mentalité est le responsable. Lorsque les participants atteignent la même mentalité que celle du responsable à travers leur entraînement, alors la mentalité du groupe en tant que telle progresse. Ceci devrait se poursuivre de séance en séance jusqu'à ce que chacun des participants clarifie et nettoie sa propre mentalité. Le travail du responsable est d'aider la croissance et la progression de cet esprit. À tout moment, et pas seulement au cours des séances d'entraînement, il doit faire tout ce qui est possible pour aider les autres à trouver des sensations fortes. De plus, il doit être constamment vigilant à corriger tous les problèmes qui pourraient surgir et troubler l'esprit de l'entraînement. De cette manière, chacun peut accomplir l'entraînement le meilleur, ce qui est l'objectif du stage spécial.

Maître OHSHIMA

P.S. de Daniel :

En principe, n'ont le droit de diriger un entraînement que les 3ème dan qui en ont reçu la permission expresse de Maître Ohshima. Encore est-il préférable d'être au minimum 4ème dan. Cependant, c'est la responsabilité des 3ème dan qui participent à l'entraînement d'aider le responsable à donner la mentalité dont vient de parler Maître Ohshima, à l'ensemble des participants.



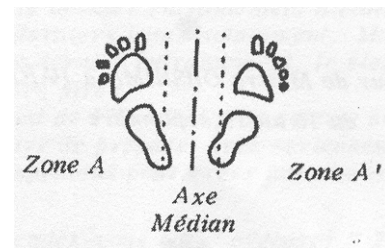
LE TALON ARRIERE

Voici la question à laquelle je dois essayer de répondre : Pourquoi dans la majorité des cas, n'arrivons-nous pas à conserver nos talons au sol ?

Je précise tou de suite que les élucubrations qui vont suivre sont le résultat d'une étude personnelle que je vous livre sous ma seule et entière responsabilité. Et si je suis convaincu de ce que j'avance, je suis aussi ouvert à toutes les contre-propositions qui pourraient faciliter la compréhension de la technique de base.

C'est par l'observation que j'ai été amené aux considérations qui vont suivre.

C'est Ten -no -kata qui va me servir à illustrer mon étude. Debout, nous sommes en contact avec le sol par l'intermédiaire des orteils, du bol, du bord externe et du talon, Cette empreinte peut schématiquement donner le croquis suivant



Très grossièrement, le poids du corps est réparti sur l'ensemble des zones décrites ci-dessus uniformément. Pendant l'attaque, à partir de cette position naturelle, c'est le bol du pied qui sert de pivot, et, si l'on attaque à droite, le talon gauche va se soulever et se déplacer sur la droite, et se poser au sol après l'impact. Ce défaut est "accroché" à la technique de la majorité des pratiquants. Seul moyen d'y remédier : déplacer l'axe du pivot. C'est le talon qui reste au sol et le bol du pied qui pivote sur l'extérieur, (à gauche sur le croquis).

Ce petit détail est fondamental.

Si l'idéal de la sustentation pendant une attaque des poings reste l'appui simultané des deux pieds au sol, on peut toutefois noter quelques variantes souvent utilisées :

- 1)- connexion du pied arrière : oie tsuki
- 2)- " " " avant : mae te
- 3)-utilisation de la masse et : uraken en courant
de la vitesse d'inertie
- 4)- idem, sans points d'appui : tobi mae geri

Il vous faudra longtemps pour appliquer cette théorie mais elle ouvre des portes très intéressantes sur l'efficacité des coups en général,

À vos talons Prêts.....

Le théoricien marginal : Dominique OBADIA

STAGES :

STAGE SUISSE

Stage Spécial : du 20 au 24 Août

Stage Technique : du 11 au 14 Septembre

Contactier :

Guy UDRIOT
Combasse
1871 CHOEX MOWTEY

Bureau: Tel. : 19 41 25 71 26 63

Domicile : Tel. : 19 41 25 71 56 03

*

STAGE MAROC

du 28 août au 8 septembre

Contactier :

Mustapha CHOKAIRI
2 rue Assafi
RABAT
MAROC

*

Séjour de Maître OHSHIMA à PARIS :
du 15 au 19 septembre



Le livre de Maître Gichin FUNAKOSHI
pour la première fois en français.



Bon à découper et à renvoyer à : FRANCE SHOTOKAN
12 rue Jean Baptiste de la Salle - 75006 PARIS

Nom: ----- Prénom -----

Adresse complète : -----

Code Postal : ----- Ville -----

Je désire bénéficier du tarif spécial de cent soixante
francs réservé aux membres de FSK et recevoir
exemplaires de KARATE DO KYOHAN illustré par
Maître OHSHIMA, traduction française de Daniel
CHEMLA.

Je joins mon règlement par :

chèque bancaire chèque postal (3 volets)

Date et signature.

PASSAGE DE GRADES

STAGE SPECIAL

VICHY 81 de Maître OHSHIMA

SHODAN

Nicole PELISSIER
Mohamed NETTOUR
Jean-Marc LE ROSIER
Patrick DUPONT
Hemeran AMOUGOU
Joseph BENAYOUM
Marc-Albert RECHER

NIDAN

Arnaud DECASSE
Bertrand WEIL
Nestor DELOS HEROS
Rachid ABDELLI
Helias ABICHACRA
Jean-Marie NEUSCHWANGER
Christian MARTINEZ

SAN DAN

Paul BIEMONT
Christian BERTOTI

PARIS 20 JUIN 81

3ème KYU

Stéphanie ROSSINES

2ème KYU

Claude BEAUMONT

1er KYU

Marc BOUDET
Salah MESTIKAWY
Virginie BRAC de la PERRIERE
Jacques-Joseph
BRAC de la PERRIERE