

Pour ce compte rendu je vais essayer autant que possible de ne pas donner des noms techniques pour que ça soit accessible à tout le monde. Donc pardonnez moi d'avance si certaines descriptions manquent de détails ou de précisions qu'un nom technique apportera, mais seulement pour les pratiquants du style.

Levé 6h30, on décollera à 7h30 pour pouvoir nous présenter 1h avant le début des hostilités au Gymnase Pierre de Coubertin.



***le gymnase où a lieu le stage des experts***

On arrive tôt et il y a déjà quelques personnes. Cette année on sent dès le début que l'ambiance est différente. L'an passé on avait été accueilli joyeusement par Giovanni Tramontini (champion du monde 1990 en ippon shobu), jovial, drôle, joyeux et entraînant. Comme preuve d'inscription on nous avait remis un pass en plastique format carte de crédit. Cette année, Giovanni et sa bonne humeur ne seront pas là, comme pass, on aura une vulgaire impression papier. Il est vrai que le logo de ce stage est très bien réalisé mais ça fait cheap par rapport à l'an passé.



***le logo de l'évènement***

On arrive dans la salle principale, de nombreux vestiaires ont été mis à disposition, mais insuffisant par rapport au nombre de participants. Ce n'est pas grave, ça n'arrête personne. Selon Tramontini Giovanni, il y aurait environ 1000 participants d'inscrits (sur le tatami, je ne saurais nous dénombrer... mais on était beaucoup beaucoup).

Les surfaces de combats sont vastes, à l'identique de l'année passée.



*surface de combat de la salle principale*

Les gens arrivent au fur et à mesure, et petit à petit la surface de combat principale se remplit.



*La salle se remplit petit à petit*

On peut y voir des pratiquants de tous horizons reconnaissables aux sigles sur leur gi, à la couleur des gi ou aux kanji de leur ceinture: nanbudô, shôtôkan, wadô-ryû, shito-ryû, uechi-ryû, gôjû-ryû, nihon tai-jutsu, kyokushinkai, yoseikan budo (et un pratiquant de tûdi).



***les pratiquants remplissant le tatami***

On reconnaît des gens, d'autres nous reconnaissent. On sert la main avec plaisir aux amis qu'on n'a pas revu depuis un dernier stage, on échange quelques mots avec d'autres, on bouge un peu pour s'échauffer. Ces événements ont cela de bien qu'ils donnent une raison de se réunir et de revoir des amis.

L'aire de combat principale est maintenant pleine de personnes en pyjamas blancs pour la majorité, bleus pour les minorités. On peut voir déjà les sensei japonais qui sont arrivés les plus tôt: maître Nanbu, maître Adaniya, maître Shimabukuro. Puis Giovanni Tramontini nous accueille de sa voix de stentor, nous explique le programme de la journée et nous aligne.



***Les pratiquants alignés***



*Une vue plus grande des pratiquants alignés*



*Encore une vue des pratiquants alignés*

On saluera les sensei ayant leur prestation ce matin ainsi que d'autres venus en spectateurs car intervenant plus tard. Ici et là les gens chuchotent: "qui vas-tu voir ce matin" "moi je vais voir X puis Y" L'an passé, tous les sensei étaient présents. Cette année seules ceux qui ont une prestation sont là, d'autres venus assister par politesse et respect en spectateurs. On remarquera aussi que de certains élèves ne se sont déplacés que pour l'heure et demi de leur sensei, on ne les aura pas vu avant et on ne les verra plus après. Mais ils sont en minorité. L'atmosphère est moins décontractée et chaleureuse qu'en 2006. Néanmoins les sensei sont souriant et semblent content de voir autant de monde. Cela fait plaisir de les voir de si bonne humeur. Maître Mochizuki se fendra d'un discours pour remercier les pratiquants d'être venus, la fédération et son président (et sa large ouverture d'esprit) d'avoir permis un tel événement, et de montrer que ce genre d'échange inter-style avec les représentants doit permettre de tirer le karate français vers le haut... et bien d'autres choses dont je ne me souviens plus.

## Maitre Shimabukuro

Je commencerais avec maître Shimabukuro en compagnie de Hanchindi, de Tsuyoshi, Didier, Patrick et Olivier (je crois): la ichiban team d'Uechi Ryu (à laquelle manquaient quelques autres membres non moins célèbres tel que goya).

Maître Shimabukuro commencera par nous faire faire un salut traditionnel japonais à genou. Puis un échauffement articulaire complet succin mais suffisant. Il nous expliquera le programme des 1h30 de cours: présentation des spécificités de l'Uechi-Ryu.

Un des principes de l'Uechi-Ryu est le travail circulaire main ouverte.

On travaillera donc hira-te mawashi-uke que l'on retrouve dans le kata sanchin (une esquive circulaire main ouverte) sous forme de kihon. On enchaînera parade/contre-attaques. Je mets contre-attaques au pluriel car un des principes de l'Uechi-Ryu n'est pas le coup unique mais plutôt l'enchaînement de coups puissants jusqu'à annihilation de l'adversaire (jusqu'à la victoire quoi).

Il nous expliquera que l'idée du combat en Uechi-Ryu est le chikama, combat à distance très courte. Puis il nous dira qu'à cette distance, il est difficile en combat de se protéger tout le corps, et de ne pas se prendre de coup. Il nous expliquera qu'il est difficile de renforcer l'entre-jambe et la figure. Donc les pratiquants renforcent le reste du corps par des méthodes de musculation et d'endurcissement afin de n'avoir à protéger que l'entre jambe et le visage. On travaillera sous sa direction des exercices de kote-kitae, sune kitae. Il ne prolongera pas les exercices car selon lui, ce sont des exercices que l'on peut faire facilement en club ou chez soi. On verra donc les exercices de percussion sur les avants bras, les pectoraux, de percussion sur les abdos, les cuisses, les tibias, ...

Maitre Shimabukuro fera effectuer le kata sanchin par Didier, sur lequel il fera les tests de sanchin kitae. Il expliquera qu'en Uechi-Ryu, la musculature, l'endurcissement sont importants mais encore plus la respiration. On inspire brièvement par le nez en soufflant brièvement par la bouche. La démonstration de Didier est impressionnante. On a l'impression de voir un bloc de béton se déplacer et parer, attaquer avec fluidité.

Puis on travaillera une fois le kata sanchin d'Uechi Ryu seul avant de passer à des exercices à deux. On fera donc quelques exercices d'attaque/défense à deux sur le principe de l'esquive circulaire main ouverte à distance très courte. l'attaquant attaque coup de pied coup de poing, on défendra du même bras avec le hira-te mawashi-uke pour ensuite contre-attaquer. Un des principes de l'Uechi Ryu est l'endurcissement du tsumasaki ce qui était une spécialité du fondateur (le coup de pied avec les doigts de pieds tendus). On s'amusera donc à essayer de se piquer les abdos en coup de pied avec les doigts de pied tendus. Maître Shimabukuro n'en a pas parlé, mais en observant bien ses démonstrations on pouvait le voir.

Finalement afin de finir de nous démontrer les principes sur lesquels reposent l'Uechi-Ryu il fera faire le kata seisai par trois élèves gradés. Ce kata est superbe, les déplacements sont à la fois forts et souple. On passe d'une position ancrée dure et puissante à une position de grue souple et fluide. La démonstration est vraiment superbe et les trois élèves de maître Shimabukuro remarquable. Je voulais filmer, mais filmer reviendrait à ne pas voir ce magnifique spectacle de mes propres yeux (c'est pourquoi je n'ai ni photo ni vidéo).

Puis devant le peu de temps qui nous restait maître Shimabukuro nous a fait l'immense honneur de nous faire la démonstration du kata Sanseiryu. Un kata exécuté avec brio, un vrai plaisir pour les

yeux. Si je l'avais filmé j'aurais perdu le plaisir de voir ce maître exécuter ce kata de cette façon. Hanchindi me dira qu'on retrouve dans l'exécution de ce kata par sensei Shimabukuro celui de sensei Toyama (que l'on peut voir sur le net) et que le début est même très semblable. Après visionnage du kata, effectivement, on retrouve beaucoup de chose dans la façon de bouger, de se déplacer. Je n'avais jamais vu maître Shimabukuro exécuter un kata autre que sanchin, kanshu et kanshiwa... et encore, en décomposé. Mais le voir faire ce kata valait vraiment le coup de venir à ce stage des experts.

Après le cours j'allais voir sensei Shimabukuro pour le remercier. C'est un maître très discret, mais d'une gentillesse infinie. Toujours un mot de sympathie, de gentillesse. Il émane en plus de sa personne une aura de force tranquille. Il est difficile de ne pas l'apprécier. J'ai vraiment eu un coup de coeur pour l'art qu'il enseigne et la façon dont il le fait, mais aussi pour ce sensei si gentil, si sympathique dont j'apprécie le travail et pour qui j'ai énormément d'estime et d'amitié. J'ai rarement vu de personnes aussi modestes et amicales que sensei Shimabukuro qui va jusqu'à accepter de se faire surnommer "shima" par ses élèves plus ou moins jeunes, qui ont sa modestie et sa discrétion au point de ne pas faire parler de lui. Bien qu'il le mériterait largement.

J'en discutais avec Tsuyoshi qui me disait qu'il avait du mal à réaliser jusqu'où sensei Shimabukuro avait été, quel niveau il avait vraiment atteint.

Je crois que le Uechi Ryu a un représentant de qualité en la personne de sensei Shimabukuro. J'aime vraiment beaucoup le Uechi-Ryu tel que le pratique et l'enseigne sensei Shimabukuro.

## **Maitre Hiroo Mochizuki**

Ensuite je me dirigerai vers la salle principe pour aller au cours de maître Mochizuki. C'est une personne très souriante, très joviale. J'avais espéré qu'il montre les principes ondulatoires du yoseikan budo.

J'arriverais à un cours sur les sutemi puis de projection par la jambe. Le concept n'est pas inintéressant: travail des distances, prise d'initiative, déplacement. Mais je n'ai pas trop accroché à l'exercice.

Tsuyoshi en artiste martial accompli et pédagogue me fera remarquer qu'il est effaré. Il regarde la plupart des hauts gradés et voit les gens faire n'importe quoi. Il me dit qu'il est surpris de voir que sensei Mochizuki montre une technique avec un certain principe (exemple: sur coup de pied de face saisir la jambe et à l'aide d'une rotation du corps, projeter l'attaquant par la jambe) et les gens reproduisent n'importe comment. On en voit certains tourner dans le mauvais sens, d'autre ne pas se déplacer comme il faut et ce faisant ne peuvent pas saisir la jambe, etc... Il me dit alors que la plupart des gens ici sont des enseignants, et des hauts gradés et que ça lui fait peur de voir qu'ils n'arrivent pas à reproduire au moins le principe montré. Et ce faisant il se demande ce que les gens ont intégrés de l'Uechi Ryu présenté par maître Shimabukuro et comment ils vont le présenter à leur tour à d'autres personnes.

Je n'ai pas trop accroché aux techniques montrées et donc j'ai du mal à en faire un compte rendu car le souvenir n'a pas été très fort.

## Maitre Uemura

L'après midi, enthousiasmé par la précédente prestation de maître Uemura (celle de fin septembre 2006), nous irons à son cours. Bien plus nombreux que l'an passé (une dizaine l'année dernière plus d'une cinquantaine cette année), nous arrivons et maître Uemura commence: "je ne sais pas quoi vous montrer, si vous avez des idées...."

Ce qui a pour effet de choquer certaines personnes qui ne connaissent pas maître Uemura. Evidemment qu'on en a... tout le monde est curieux de connaître ses approches du combat, de la technique compte tenu de ses études sur les arts chinois (notamment yiquan), de sabre (iaido, kendo), et des jujutsu et karate. Il nous parle beaucoup, on pratiquera peu... mais son discours est passionnant.

Il nous présente son école Kamuhi-ryu. L'origine, ce qui l'a poussé à la fonder, etc... En gros il était karateka à la base, il est parti plusieurs années pour retrouver les fondement des arts martiaux (il nous raconte être parti pour 10 ans en Chine et y être resté 20), et quand il revient, ce qu'il pratique ne peut plus s'appeler karate. Il nous raconte un peu sa vie (martiale).



*maître Uemura devant une assemblée perplexe*

Il commence à parler, parler, parler et là je pense à ceux qui ne le connaissent pas et qui découvrent le personnage. Je me dis qu'ils doivent tous se demander ce qu'ils sont venu faire ici. Mais en me rappelant ce qui s'est passé l'an dernier je bois ses paroles et attends les explications et les démonstrations.

On travaillera une forme de fajing: en position heiko dachi, les bras tendu devant soi, paume de la main gauche sur le dos de la main droite. On descend en shiko dachi en donnant un coup de poing direct (en gros on a les pieds serrés et on les écarte). On utilise donc pour ce fajing la gravité et une rotation du corps. il nous parlera longuement de ses expériences face aux boxeurs chinois, de ses découvertes.



***maitre Uemura en pleine discussion***

Il nous montrera les déplacements en contre temps... un...deux, un...deux et là un-deux... trois! En prenant des positions de Yiquan et en bougeant comme un boxeur de boxe chinoise tout en fluidité et en rondeur.



***maitre Uemura en pleine explication***

On pratiquera l'exercice du "coup invisible". Il s'agit de mettre un coup de tranchant de la main circulaire devant le visage du partenaire. Le partenaire doit alors avec sa main au niveau du menton bloquer le coup de tranchant quand il le voit arriver. Si on donne ce coup de tranchant avec un déplacement du coude circulaire, alors il est facilement interceptable.

Mais il y a une technique qui fait que lorsqu'on voit le tranchant être en mouvement, c'est trop tard, il est déjà passé. Un principe qu'on retrouve en iaido... "omae wa sude ni shinde iru" (réplique de Hokuto no Ken : "tu ne le sais pas mais tu es déjà mort")

Je regrette qu'il nous ait pas remontré la marche namba. Et qu'il nous ait pas laissé essayer la technique d'esquive. Il nous l'a montré mais on n'a pas pu s'essayer comme l'an passé.

Sensei Uemura est une personne très sympathique, bourrée d'humour et très intéressante qui mène des recherches passionnantes. Une heure et demie à l'écouter parler en intégrant les conseils à notre portée est un entraînement en soi. Son école basée sur ses recherches en yiquan, iaido, kendo, jujutsu, karate est tout bonnement excellente. On apprend beaucoup à l'écouter parler, montrer, lever des interrogations. Il est vrai qu'on n'a pas beaucoup essayé, mais personnellement j'ai autant appris à écouter ses résultats de recherche, voir ses démonstration qu'à m'entraîner. Sensei Uemura insiste beaucoup sur le positionnement et le déplacement de l'axe tête-colonne et que les principes de biomécanique (oh! le gros mot!)

## Maitre Ôtsuka

J'avais vu le wado-ryu "fédéral" à but compétitif dans certains clubs alsaciens. J'avais vu le wado-Ryu de maitre Fukazawa. Je n'avais vu dans aucune de ces pratiques ce que je pensais être le wado-ryu du fondateur qui était quand même 10e dan menkyo kaiden en shindô yoshin ryu avant de s'intéresser au shôtôkan de maitre Funakoshi puis d'aller vers le shorin ryu.

Bien sûr il y a des katas de jûjutsu mais dans ce que j'ai vu, je n'ai rien vu qui s'approche d'un quelconque jûjutsu. Hanchindi aussi avait quelques appréhensions quant à ce qu'il allait trouver avec ce maître.



*maitre Ôtsuka parant une attaque de Jacques Tapol*

Tout d'abord il y eu un premier choc: le maître était jeune. Après maitre Mochizuki, maitre Uemura et ses cheveux grisonnant, voir maitre Ôtsuka était réellement impressionnant. Il a l'air si jeune, tellement jeune qu'on s'attend à le voir attendre l'arrivé du maitre tel son assistant. Mais non, c'est réellement lui. Il se démarque vraiment de ses aînés par son visage, celui d'un jeune homme à peine trentenaire.

Il annonce la couleur: il ne parle pas très bien français mais va faire un effort pour parler français pour la durée du stage, du mieux qu'il peut. Il nous dit alors qu'il vaut mieux regarder ce qu'il fait que se concentrer sur ce qu'il dit. Il est vrai qu'il bute sur certains mots, que parfois l'anglais ou le japonais arrive à ses lèvres avant le français mais cela reste tout à fait compréhensible voir ça rajoute un certain charme à ses démonstrations. Durant les 1h30 de démonstration, il a parlé dans un français plus que correct très compréhensible et vraiment entraînant.



***contre-attaque après parade***

Il mouille son keikogi autant que les stagiaires. Sa forme de corps est très intéressante et intègre bien la notion de souple du jūjutsu. J'ai vraiment ressenti dans ses mouvements et son travail l'héritage du fondateur au point de vue du shindō yoshin ryū. Mais vous le comprendrez mieux en lisant la suite.

- Tout d'abord échauffement articulaire complet avec quelques étirements.

- Explication et pratique du kihon de son école avec travail de tout le corps: age uke, shoto uke, uchi uke, gedan barai: tout le corps travail: on descend sur les cuisses, on pivote les hanches, les épaules tout en gardant l'axe central en place.

Chaque esquive n'est pas qu'un blocage poing fermé, car sur certaines formes maître Ôtsuka a la main semi-ouverte. par contre je peux voir qu'il envoie une ondulation des chevilles jusqu'au poignet en effectuant au moment du contact une petite rotation du poignet.



***explication du principe de rotation du bras pour faire glisser l'attaque***

Je retrouve le principe de rotation du poignet sur les parades que l'on utilise en Nihon Tai-Jutsu. Maître Ôtsuka nous expliquera que la parade dans son école est le même principe qu'un engrenage, la rotation du poignet au contact entraîne le mouvement du bras qui n'est ainsi pas bloqué. L'image de l'engrenage est très intéressante, je m'en re-servirai.



***Démonstration sur les attaques fortes et puissantes de Jacques Tapol***

Travail à deux, sensei Ôtsuka nous démontre chaque mouvements en décomposant avec des "ssee!" sonores (c'est son fumikomi kiai... prononcer « seu »).



***parade en avançant et en faisant rouler l'attaque sur le bras qui défend***



***parade en avançant, maitre Ôtsuka a la main ouverte***

- o tori attaque coup de poing avec un sursaut, uke execute une parade haute (age uke)
- o tori attaque, uke execute une parade haute puis contre-attaque. Uke rentre mais sors de l'axe au moment du contact du bras faisant la parade avec le bras qui attaque
- o esquive contre-attaque en même temps
- o 2 enchainements avec projection et contrôle au sol
- o 2 travaux sur le principe d'attaque au couteau



***esquive arrière***

Maitre Ôtsuka travaillera un moment avec Jacques Tapol (qu'Hanchindi aura reconnu... au passage quelle culture ce Hanchindi, il connaît non seulement la culture japonaise et okinawaïenne de son art mais aussi la culture française... il m'épate). Je voyais Jacques Tapol attaquer fortement à chaque fois maitre Ôtsuka sortait de l'axe en effectuant les tai-sabaki très courts que l'on apprend en jûjutsu et qu'il nous a montré jusqu'à maintenant puis enchaînait les techniques avec des "ssseeeee!" sonores. Jacques Tapol attaquait, et "ssssseeee!" esquive age uke en souplesse, "se!" contre-attaque, "se!" saisie de la nuque et "ssee!" projection  
J'ai pris le travail "au couteau" comme un travail traditionnel et surtout pédagogique pour apprendre à bouger.



### ***Explications***

L'attaquant fait un grand arc de cercle pour bien armer le couteau derrière et un autre arc de cercle pour attaquer en visant le sommet du crâne. Un peu comme si l'attaquant était en armure et que cela nécessitait un mouvement ample pour pouvoir attaquer sans être gêné par les épaulettes de l'armure. Le travail de mouvement et de placement était des plus intéressants. Le travail est montré comme un travail didactique et pédagogique. Le couteau arrive on esquive les épaule pour que le dos se retrouve parallèle au bras qui attaque, et lorsqu'on revient on frappe avec l'ondulation qui a été créé par le retour le bras qui attaque puis le visage de l'adversaire, enfin avec une type de projection genre mukae daoshi/iriminage on amène le partenaire au sol.

Sensei Ôtsuka nous explique que le but de ces exercices n'est pas la défense mais de comprendre les principes cachés à l'intérieur de ces exercices. Il nous dit "il ne faut surtout pas essayer de faire ça contre un couteau! C'est très dangereux! Et ça ne marchera pas". Comme tous ses exercices, cela avait pour but de montrer ce qui se cache derrière son école, de comprendre son école et non montrer des techniques de self-défense.



***sensei Ôtsuka et Jacques Tapol***

Les mouvements sont très fluides, l'enchaînement est très bien construit. Je ressentais vraiment dans son école la forme JÛ des parades, les tai-sabaki ainsi que les projections et contrôles qu'on peut trouver dans le jûjutsu. Maître Ôtsuka se donne sans compter et transpire autant que nous alors qu'il démontre la technique à grand renfort de "se!"

C'est une personne très souriante. Passionnée par son école et qui réussit à transmettre cette passion par son enthousiasme et sa bonne humeur communicative. A la fin du cours, Jacques Tapol dira de lui que c'est quelqu'un de vraiment très bien, très travailleur, très concentré, très appliqué et qu'il l'a en très haute estime. Hanchindi ira saluer Jacques Tapol qu'il a rencontré à Okinawa en 1998 et lui donnera le bonjour de goya champuru qu'il connaît aussi. Il me troue le cul Hanchindi!

J'irais voir le sensei pour me prendre en photo avec lui. Je lui demanderais en japonais si je peux faire une photo.

Il répondra en japonais "Ohhhhh, vous parlez japonais"

je dis que non, vraiment très très très peu.

Il me dira: "comme moi pour le français"

Si je parlais japonais comme lui parle le français je serais vraiment heureux.

Lui parle le français! Moi je bredouille quelques mots de japonais.

Ayant remarqué sa façon de se mettre à genou pour le salut, je lui posais la question sur l'origine. Car en NTJ, on se met à genou de la même façon mais en descendant le genou gauche (car inspiré de la façon dont un samurai se met à genou avec son armure, il est obligé d'écarter un genou vers l'extérieur et ouvrir la hanche pour descendre, la jupe de l'amure gênant le fait de poser un genou à terre en avant ou reculant). Il m'expliquera que cela vient de la cérémonie du thé (cha no yu) que se mettre à genou de cette façon permet d'écarter le kimono et ne gêne pas la descente.

Sensei Ôtsuka est très sympathique, avenant et modeste. J'aurais été vraiment content de pouvoir parler avec lui un peu plus longuement. C'est une personne de grande valeur que j'estime énormément. J'ai eu un réel plaisir à le rencontrer et à avoir un aperçu de son école.

## Maitre Tsukada

Allez, la journée est rapidement, il faut déjà se re-lever tôt.

6h30 je me lève avec le syndrome de la casquette plombée et complètement dans le gaz.

On arrive dans le 16e près de Boulogne-Billancourt avant 8h du matin. Petit déjeuner au café et on se rend au gymnase. Ce dimanche matin on ira suivre un cours de shito-ryu avec sensei Tsukada.

Maitre Tsukada commence un échauffement articulaire complet court mais suffisant.

il nous fera travailler la défense qui sera la base de son cours: double mawashi-uke en position neko-ashi-dachi. Hanchindi me montrera le principe de neko-ashi-dachi et l'utilisation en passage vers tsuru-ashi-dachi.

Selon la position de début du cours était celle du Hakutsuru-ken.

Puis on travaillera les applications à deux.

Tout le court sera basé sur cette défense. Il ne s'agit pas d'un blocage mais de dévier l'attaque pour saisir le poignet. Encore une fois je suis surpris de sortir de l'axe.

On enchainera sur la saisie de poignet un coup de pied de face.

Hanchindi en profitera pour s'entraîner à frapper en tsumasaki (avec les doigts de pied... le sadique... l'excuse est de me renforcer les abdos...au niveau des côtes flottantes).



*Clef sur le poignet*

Ensuite on rentrera une clef puis on enchainera une amenée au sol (ude gatame) avec une technique de soumission (kote gatame ou autre).



***préparation de ude gatame pour l'amener au sol***

Il s'agit selon Hanchindi d'un bunkai du kata seisan. Dans les applications que l'on a pu faire à deux, il a retrouvé pas mal d'application de kata commun entre shito-ryû et gôjû-ryû.

La deuxième technique est basée sur une réaction du partenaire qui refuse la clef qui est censée l'amener au sol, dans ce cas il ramène le bras vers lui. il suffira de le suivre et de l'amener sur une autre clef en bec de cygne.



***réaction du partenaire et inversion de sens de clef***

Une fois au sol sensei Tsukada nous montrera diverses techniques de contrôle: clef en enroulement, clef sur le bras tendu comme en judo (juji gatame), ...



*clef maintenue à l'arrivée au sol*



*contrôle au sol et expliquant les dangers que représentent les membres libres*

Hanchindi que ce genre de contrôle compliqué lassera m'en montrera un très intéressant: alors que je suis sur le ventre en clef de poignet il me saisit les cheveux, pousse sur la clef en amenant ma tête vers l'arrière, relâche la clef et emmène ma tronche dans le sol.



***juji gatame***

On travaillera ensuite sur coup de pied circulaire. La défense consiste à absorber le coup de pied, saisir la jambe projeter la personne au sol tout en gardant la jambe. On effectuera sur cette jambe une clef basé sur un écrasement des jumeaux (muscles du mollet) pour ensuite retourner le partenaire et transformer cet écrasement en clef articulaire sur le bassin. Evidemment après la projection l'adversaire est sur le dos et sa deuxième jambe constitue un danger. Il convient de l'immobiliser. Pour se faire une pression du talon sur l'intérieur de la cuisse en titillant la fémorale est assez amusant. Sensei Tsukada arrêtera notre jeu en nous montrant qu'il faut en fait marcher sur le tissu du bas de pantalon. Ce travail était intéressant. J'avais plus l'impression de faire un jûjutsu/taijutsu/aikijutsu/aikidô ou autre école de grappling que du karate.



***explication devant un public attentif***

Sensei Tsukada est une personne très souriante, très discrète et très disponible qui ne manque pas de passer corriger, donner des conseils à chaque couple de pratiquants.

## Maitre Mochizuki

Ensuite nous avons été convié dans la salle principale où nous avons appris que sensei Takemi ne pourra pas venir et s'excuse de son absence. Hanchindi ayant été un peu blessé quelques jours auparavant par des petits soucis de tibia en profitera pour régler quelques histoires littéraires. Je resterais dans la salle principale avec sensei Hiroo Mochizuki.

Là j'aurais la chance et le plaisir de travailler un peu avec Xav un nihon tai-jutsuka (du forum).



*explications*

Le programme est simple, maitre Mochizuki veut montrer que derrière le karate il y a encore quelque chose. Relâchement, fajing, absorption, clef, projection, dégagement en souplesse... il montre que derrière les techniques de blocage poing fermé il y a tout un monde caché. C'était un cours très intéressant au demeurant pour montrer aux karatekas qui ne travaillent que les formes fédérales, que le karate va plus loin. Pour ceux qui travaillent déjà en absorption, en relâchement des frappes, avec du fajing, les clefs, les projections... ce cours avait un arrière gout de déjà-vu. Personnellement suivant ce type de travail grâce aux conseils de Hanchindi je n'avais pas l'impression de découvrir le saint-Graal. Sensei Mochizuki démontre en se basant sur les formes de tai-chi les applications en karate. Au demeurant c'est une personne d'une grande gentillesse très drôle, très sympathique. Et le voir bouger, parler de son expérience est relativement passionnant.



Maitre Mochizuki nous gratifiera d'un petit striptease pour nous montrer des principes de génération de force et de respiration.  
A travers son intervention il veut que les karateka français s'ouvrent vers d'autres cadres de recherches plutôt que se limiter aux blocages durs et raides poing fermé en restant en ligne.



*démonstration de défense contre coup de poing*



*explication de l'absorption en prenant comme modèle une forme de tai chi*

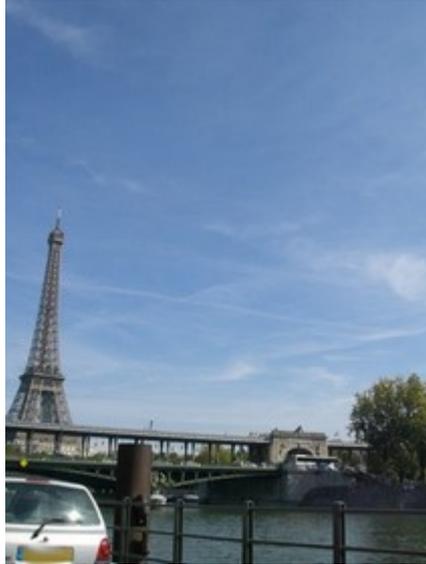


*explications devant une assemblée concentrée*

La fin du stage arrive et nous nous alignons pour écouter Giovanni Tramontini nous réciter un paragraphe de Lao-Tseu au lieu de l'habituel discours. Puis maitre Mochizuki nous expliquera dans son discours de clôture à quel point nous avons de la chance d'avoir une fédération de Karaté aussi dynamique avec son président aussi ouvert et qu'il faille que l'on travaille tous ensemble à monter le niveau du karate français et éduquer les générations futures... Ou un truc comme ça. Je me précipiterais pour une photo avec maitre Mochizuki mais malheureusement serait pris de vitesse par les groupies désirant faire signer leur passeport sportif. J'aurais alors la chance de profiter d'un sourire de maitre Kenji Tokitsu pour une photo souvenir.

## Epilogue

Je partirais sous le soleil parisien en passant devant la tour Eiffel et longeant la Seine. Affrontant les travaux et les embouteillages, les touristes irlandais venu pour la coupe du monde de Rugby.



Pour aller manger des Miso Ramen chez Higuma car bien meilleure que chez Sapporo Ramen. Clôturent ainsi une w-e sous le signe des arts-martiaux.



*miso ramen*

Et pour finir deux citations que je trouve superbes :

« Le karaté est fait pour former les gens. C'est une méthode d'éducation. Comment cela fonctionne ? En permettant aux pratiquants de travailler sur eux-mêmes, de devenir plus forts, plus maîtres d'eux-mêmes. De comprendre les valeurs utiles dans le monde et la société. Le karaté permet de former des hommes dont l'existence est utile, qui deviennent des membres positifs de la société. La part essentielle du karaté est mentale, mais le physique et le mental forment un tout. Quand ils sont développés ensemble, l'homme est solide. Aujourd'hui, être expert de karaté pour moi, cela veut dire apprendre à mieux vieillir ! C'est ce que je fais. Rester droit et fort, physiquement et mentalement. Le karaté est une éducation qui nous suit jusqu'à la fin de la vie. » Sensei Shimabukuro

« Le shorinji kempo est différent techniquement, mais nous sommes proches du karaté par l'amitié. La pratique martiale, c'est la force et l'amour mêlés. Sans la force, on ne peut pas vivre dans un monde si dur. On ne peut rien. Les autres vous maltraitent et vous dominant. La pratique martiale donne la force pour pouvoir aller vers l'amitié. Seuls ceux qui ont cette force peuvent se permettre d'être gentil et aimable avec les autres. C'est à cette condition qu'on peut apporter cet élément essentiel de la vie, la compassion, la douceur, la gentillesse. La pratique martiale est faite pour embellir la vie ! Par elle, on se donne une belle vie, par elle on peut apporter la fraternité autour de soi. En pratiquant régulièrement on préserve aussi sa santé, sans laquelle rien n'est possible. J'ai soixante ans, cela a bien marché dans mon cas. » sensei Aosaka