

REVUE DE
L'ASSOCIATION
SHOTOKAI MURAKAMI



MAI 1991

N° 3

S
H
O
T
O



Editorial

Au Japon, certaines familles possèdent un blason. Cet ensemble de signes distinctifs est appelé "MON" et revêt une grande importance au sein de la société car il permet d'identifier l'appartenance à un même groupe familial.

Le "MON" de Maître MURAKAMI a été gravé sur la pierre qui orne sa tombe : il représente une feuille de glycine.

Il fera la première de couverture de ce numéro de SHOTO et, au travers de l'article "Histoire d'une pierre", vous découvrirez comment cette pierre trouva tout naturellement sa place dans le cimetière paysagé de CLAMART.

Outre les rubriques que vous avez maintenant l'habitude de retrouver dans votre SHOTO, nous avons choisi de publier un extrait de publication. Il concerne la thèse de Docteur en Médecine de notre ami DANG VU,

Nous vous rappelons enfin que le stage d'été 1991 se déroulera du 19 au 30 Août à SERIGNAN.

La rédaction

Sommaire

Editorial	1
L'actualité du Karaté en France, au Portugal et en Italie (T. MURAKAMI).....	2
Budo et courtoisie (L. DE CARVALHO)	6
Histoire d'une pierre	7
Affiche	10
Aspects psychologiques du Karaté (V. DANG VU)	12
Un club : Bonnefoy-Lapujade (L. BREYNES)	16
Nouvelles de l'étranger : stage en Toscane	17
Stages	18
Bibliographie	18
Histoires Zen / Pensées	19
Lexique	20

FICHE TECHNIQUE

Propriété : **Association Shotokai Murakami**
Rédaction : Luis de Carvalho et Pierre-Jean Boyer
Adresse : 70, Av. du Général de Gaulle - 94500 Champigny-sur-Marne
Composition et Impression : Publi-Annonces - 94100 SAINT-MAUR
Dépôt légal : 2^e trimestre 1991
Numéro ISSN 1152-9393

L'ACTUALITE DU KARATE EN FRANCE, AU PORTUGAL ET EN ITALIE. (Suite)

(Traduit par N. Yamamoto et L. De Carvalho)

Un jour où Maître EGAMI était en Europe, il me demanda : "Quand as-tu "volé" mon Karaté ? "Cette question était brutale et je n'avais pas pensé que j'avais le talent nécessaire pour le voler. Donc, après avoir hésité un peu, j'ai essayé de lui répondre : "Oui. J'ai imité simplement votre Karaté..." Le Maître m'a interrompu en m'expliquant : "Ah! Oui, oui. C'est déjà bien parce que tout commence par l'imitation." et il m'a expliqué sa nouvelle méthode d'entraînement.

Depuis ce jour, j'ai eu des doutes sur la capacité que j'avais à sortir de la simple imitation de mon Maître. Je me suis d'ailleurs demandé depuis quand j'avais commencé à l'imiter en France. C'était en 1967 en revenant d'un séjour de deux mois au Japon que j'ai commencé à chercher ce nouveau Karaté. C'était une recherche faite en tâtonnant, dans les ténèbres, entouré d'objets très fragiles : je ne savais pas du tout par quelle direction démarrer. Au début, j'avais beaucoup d'inquiétude car je devrais probablement chercher pendant plusieurs années, mais après...qu'allais-je trouver? Et si je m'apercevais que cela n'était pas bon, que devrais-je faire?

Quand même, après avoir bien réfléchi, j'ai décidé de parier sur cette idée. Parce que j'ai senti vaguement que, dans ce Karaté, se trouvait quelque chose que j'étais en train de chercher moi-même.

Tout d'abord, le corps doit être souple et tout à fait naturel et le tsuki doit être très coulant. Dans la pratique, j'essayais moi-même et quand je pensais que j'avais trouvé, je changeais le tsuki de mes élèves. J'ai commencé comme cela, lentement. Les gens, qui ont pu garder le contact avec moi, ont pu changer leur Karaté petit à petit mais sûrement, tandis que ceux qui habitaient loin et qui ne pouvaient pas rester en contact avec moi n'ont pu le faire. J'ai pensé que c'était raisonnable d'agir ainsi car auparavant j'expliquais les choses d'une façon complètement différente. Jusqu'à hier encore, je disais : "Bloquez les aisselles plus fort" ou encore : "Plus fort, encore, toute la force" et maintenant : "Enlevez la force", tout juste comme si je demandais de teindre le Karaté-gi en noir. Mais pour les vêtements, on peut acheter de la teinture tandis que pour notre corps ce n'est pas du tout la même chose. En plus, je disais qu'il fallait oublier le Karaté d'hier et cela paraissait vraiment n'importe quoi.

Cela peut paraître bizarre que je trouve que le Karaté pratiqué hier, soit devenu complètement obsolète. Au fur et à mesure que nous avançons, nous perdons des collègues. Je ne savais pas quoi faire et je me sentais bien seul. Voilà, c'est tout. Mais je n'ai pas regretté ce nouveau type de travail et je me suis creusé la tête ensuite pour la réorganisation.

En 1967, l'examen national de Dan est établi. En 1969, l'examen national est devenu obligatoire pour les professeurs de Karaté. Il s'agissait de la division en Dans réalisée auparavant par la Fédération et qui était maintenant reconnue par l'Etat. C'est elle qui jugeait. L'examen pour être professeur a été organisé par le Ministère des Sports. Les professeurs qui possédaient des Dans pouvaient, après la reconnaissance par l'examineur, le devenir officiellement. Sans cette reconnaissance, leur activité n'était pas considérée comme officielle.

Les conditions pour présenter l'examen étaient simplement de posséder des Dans. Ainsi même celui qui n'était que premier Dan a pu devenir professeur si il réussissait l'examen. Les sujets d'examen ne concernaient pas la technique du Karaté mais la théorie, par exemple : pédagogie, secourisme, anatomie (niveau bac) et histoire du sport. Pour cet examen, il n'y avait pas d'exception pour les étrangers : il y a quatre ans tous les professeurs japonais de Karaté qui étaient en France ont reçu l'avis d'examen du Ministère des Sports et nous avons même effectué une démonstration de Karaté devant le jury. Malheureusement, pour la première fois et à cause de la langue, seuls deux professeurs japonais ont réussi sur douze. Cependant, l'année suivante, tous ceux qui restaient ont réussi. Quant à moi, comme j'enseignais le Ka-raté depuis longtemps en France, l'examen s'est limité à celui de mes papiers. Si j'avais été obligé de passer l'examen, quel en aurait été le résultat? Cela me fait frissonner... L'examen de Dan de la Fédération a été simplifié, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de jury pour chaque école mais chaque candidat doit être jugé par un jury composé de représentants de chaque école.

Jiyu-Kumite faisait partie de l'examen. Après cet examen, il a fallu participer à plusieurs compétitions et avec un certain nombre de points il était possible d'augmenter son nombre de Dans. Depuis que je pratique le Keiko Shotokaï de Maître EGAMI, j'avais complètement abandonné JIYU-Kumite et à cause de cela il n'a pas été possible de trouver un accord sur ce système d'examen. J'admire les élèves qui ont supporté pendant assez longtemps de voir leurs Dans bloqués. Naturellement, pendant ce temps-là nous avons bien négocié mais c'était le haut de la vague de Shiaï-Kumite.

En 1972, à Paris, la Fédération Mondiale de Karaté-Do (M. SASAGAWA Président) a organisé les seconds Championnats du Monde en France. Cela a été un succès. Cette année-là l'équipe japonaise a été battue par la France. C'était à cette époque-là. Il n'a pas été possible d'obtenir satisfaction par les négociations.

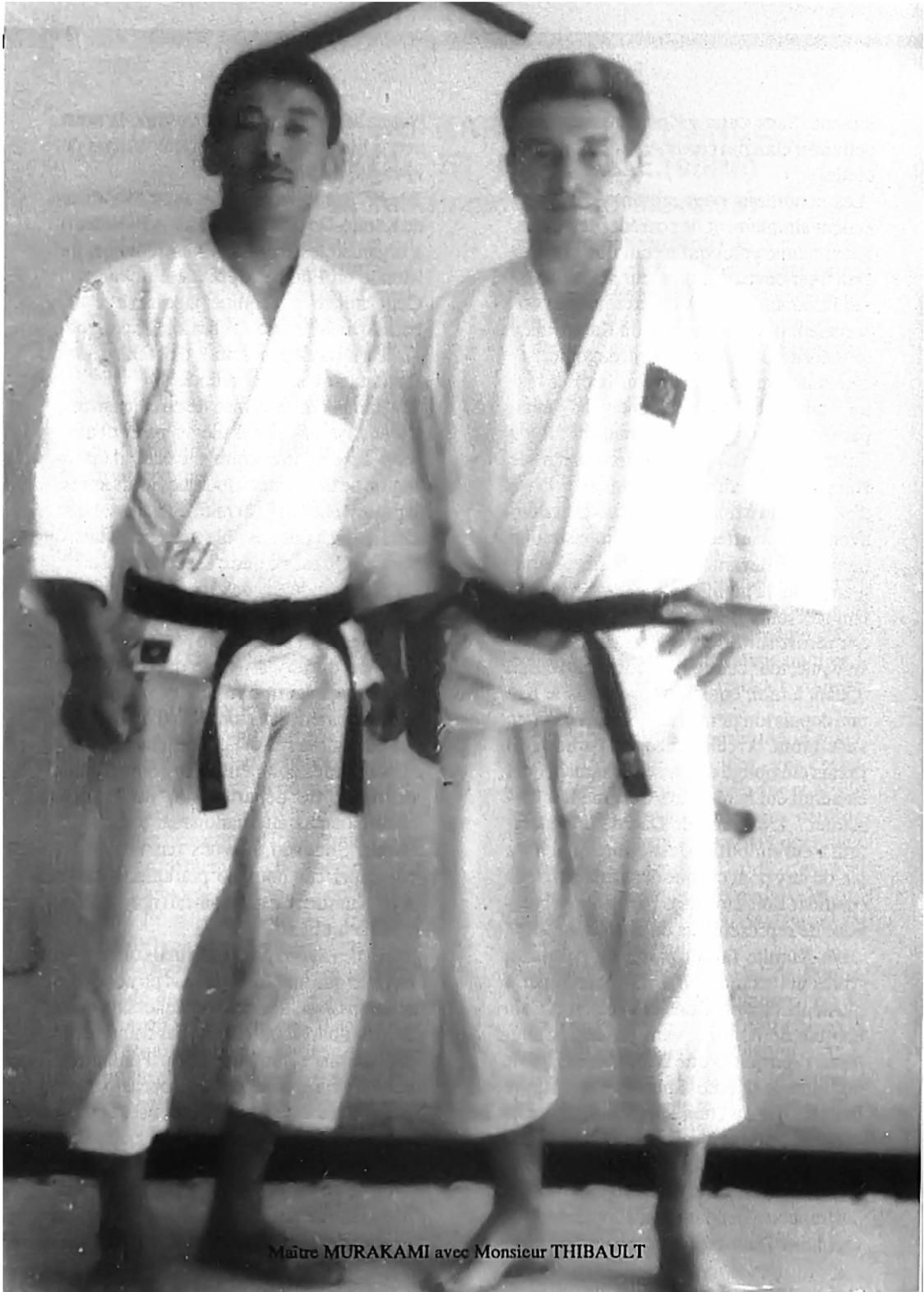
Un jour par un concours de circonstances, j'ai envoyé un de mes élèves passer l'examen de ceinture noire : c'était dans la région de Bordeaux. Quelques jours après, il me téléphone : "J'ai raté!". J'ai pensé que c'était tout à fait possible mais je l'ai laissé parler. "Qu'est-ce que c'est cette danse ? ", lui a demandé un des membres du jury. "Ah bon, tant pis! Venez à Paris passer l'examen", lui ai-je dit. Je ne sais pas si ce membre du jury a trouvé que c'était une danse mais j'ai trouvé cela exagéré.

Normalement dans tous les pays d'Europe les calendriers des Fédérations sont occupés par les compétitions : compétitions de ligue, de département, de France, championnats internationaux, etc...

Nous, Shotokaï, n'avons pas besoin d'y participer car nous ne pratiquons pas le Jiyu-Kumite : c'est tout à fait normal si on y réfléchit bien.

Nous ne l'avons pas voulu mais on ne peut pas nier que nous n'avons pas pu nouer des relations avec des gens en dehors de notre association. Nous n'avons pas d'amis ni de connaissances au sein de la Fédération, nous n'avons donc pas eu l'occasion d'en parler avec eux. En conséquence, nous ne les connaissons pas et ils ne nous connaissent pas.

Nous n'avons pas pu faire comprendre ce que nous faisons et pourquoi nous nous



Maître MURAKAMI avec Monsieur THIBAUT

entraînions ainsi. Nous participons quand même à la compétition des ceintures noires, discrètement, et nous y montrons notre "bizarrerie", au moins pour les gens de l'extérieur. C'est tellement étrange pour eux qu'ils cherchent quelque chose qui leur soit compréhensible en comparant avec leur propre Karaté. Quand ils ont enfin l'impression qu'il n'y a rien dedans, ils disent impatiemment : "Qu'est-ce que c'est que cette danse ?". Je crois que le Shotokaï est trop difficile à comprendre pour les gens extérieurs et c'est pourquoi nous nous heurtons à des réactions de refus.

C'est Maître EGAMI qui m'a conseillé de suivre l'école Shotokaï et je fus tellement surpris en regardant leur keiko pour la première fois que je n'ai pas compris ce qu'ils faisaient, tout comme le jury dont j'ai parlé. Bon, je vais changer de sujet.

Depuis plusieurs années, je demande à mes élèves d'établir des relations avec la Fédération pour avoir l'occasion de discuter ensemble. Je crois que nous avons eu de bons résultats récemment. Nous avons un membre qui est secrétaire de la Ligue de Lyon depuis deux ans : quand je suis passé à Lyon l'autre jour, le Président de la Ligue (Wado-Ryu) m'a dit que celui-ci l'aidait beaucoup à cause de sa forte puissance de travail.

A Paris, j'ai un élève qui est arbitre. Je lui avais proposé autrefois de s'intéresser à l'arbitrage et il en avait été d'accord car cela lui plaisait et il a commencé. Nous, Shotokaï, ne participons pas aux compétitions et donc il arbitre toujours des karatékas d'autres écoles. Grâce à cet arbitrage, il voyage beaucoup dans les autres régions et s'est fait des amis à la Fédération et il m'a précisé que l'opinion sur le Shotokaï n'est pas aussi mauvaise qu'avant. J'ai été content d'entendre cela.

J'ai trouvé que les représentants des autres associations commençaient à nous montrer de l'amitié et j'ai donc accepté de participer ensemble à de l'arbitrage malgré l'absence de compétition : je ne crois pas que j'ai eu tort. Je ne demande presque rien mais je ne veux pas provoquer de réactions de rejet contre nous. Si ces réactions n'existent pas, alors nous pouvons progresser dans notre voie sans sentir d'obstacles de la part de gens extérieurs.

Cette année, c'est la quatrième fois que notre groupe organise un passage de grades à Paris au mois de Juin. Les pratiquants vont venir de Marseille, Bordeaux, Lyon, Toulouse, Nancy, Dijon, etc...

Cela commence par le Ki-Hon, Kumite et ensuite viennent les Katas. L'examen se fait sur ces trois critères, mais nous insistons surtout sur l'aspect technique. Le minimum d'années nécessaires pour présenter cet examen est supérieur d'un an à celui des autres associations. Nous devons supporter cette petite règle.

Enfin, la F.F.K.A.M.A. a accepté notre refus de faire Jiyu-Kumite, refus exprimé depuis longtemps. Elle l'a donc supprimé de l'examen Shotokaï. Je crois que nous avons bien supporté cette situation.

J'admire l'entêtement dont nous avons fait preuve jusqu'ici. J'ai été tellement content. Mais après réflexion, je ne peux pas l'exprimer franchement car cela est peut être dû au temps qui s'écoule, au fait que la compétition à outrance a fait dévier de la vraie pratique, mais enfin tout cela n'est pas grand chose puisque nous en sommes arrivés là.

A suivre...

Tetsuji MURAKAMI

BUDO ET COURTOISIE

Si nous relisons l'histoire des Grands Maîtres, notamment Maître UESHIBA et Maître EGAMI, nous nous apercevons qu'ils avaient comme but initial de devenir le plus fort possible physiquement.

Néanmoins, en poursuivant la voie qu'ils s'étaient fixée, ils ont abouti à la notion d'"Amour Universel":

Ainsi pour Maître UESHIBA, "la pratique du Budo consiste à recevoir l'amour de Dieu, qui engendre, protège et met en valeur tous les êtres de la création, à le faire sien et à l'utiliser dans son coeur et dans son corps."

Alors pourquoi tous ceux qui avaient un tel objectif n'y sont pas parvenus ? Chaque budoka est différent et possède sa propre personnalité. Et pourtant la Voie existe en ce moment précis, ici même et nulle part ailleurs.

Maître MURAKAMI aimait ses élèves et avait pour habitude de leur faire confiance pour la pratique et pour leur attitude dans le Dojo. Toutefois, régulièrement, il créait un "choc" plus ou moins violent pour les réveiller. Il savait ce qu'il faisait. Ceux qui n'aimaient pas être critiqués ne pouvaient pas le supporter et partaient.

Ce n'était pas l'expression de sa colère ou de sa mauvaise humeur, c'était le moyen pour lui de nous éduquer ! Revoilà le côté "éducatif" du Karaté tel que l'enseignait Maître MURAKAMI : "Le plus important est l'aspect éducatif du Karaté.... C'est pourquoi on peut dire que la pratique du Karaté ne s'arrête pas à la porte du Dojo." Une des composantes de cet aspect éducatif est bel est bien la politesse.

"Le Karaté commence avec la politesse et se termine avec la politesse" disait Maître FUNAKOSHI ou "Si vous n'avez pas de politesse, il m'appartient de vous l'apprendre.", disait Maître MURAKAMI. Mais cette notion de politesse n'est pas propre au Karaté, elle fait partie intégrante des Arts Martiaux. Ainsi, un autre Maître, mais d'Aikido cette fois, Maître TOHEI, en s'adressant à ceux qui pratiquaient l'Aikido, expliquait que "Les Arts Martiaux commencent et se terminent dans la courtoisie, non pas seulement de forme mais aussi bien de coeur que d'esprit."

Pour nous, pratiquants du Shotokaï, il est important de comprendre pourquoi ces grands Maîtres ont tant insisté sur la politesse. La véritable politesse vient du coeur et cela se ressent : rien à voir avec le fait "d'être gentil".

Ainsi, tous les élèves de Maître MURAKAMI devaient le saluer et lui serrer la main en étant debout. Toutefois, lui-même restait assis pour nous saluer, mais il se levait pour saluer un élève ou un responsable qui venait de province ou de l'étranger.

Je sentais personnellement un grand coeur derrière ce comportement, et non pas un quelconque formalisme.

"Pour comprendre l'esprit du Budo, il faut arriver avant l'heure des rendez-vous", disait Maître MURAKAMI et si on lui demandait d'explicitier ce que cela voulait dire, il répondait en souriant : "Pratiquez et vous comprendrez" ou "C'est un peu difficile à expliquer ". Sinon, il donnait une réponse qui n'avait rien à voir avec la question.

Il faut y réfléchir : le Budo serait-il d'abord la politesse et le respect que nous devons avoir des autres ?

Luis De CARVALHO

C.N. 3^{ème} DAN

HISTOIRE D'UNE PIERRE

D'aucuns ont pu s'interroger sur l'origine de la pierre qui orne la tombe de Maître MURAKAMI.

L'épouse du Maître désirait une pierre aux formes naturelles plutôt qu'une pierre tombale traditionnelle dont les contours sont habituellement géométriques et froids.

Grâce à une relation de Monsieur FONFREDE, ami de longue date du Maître et de sa famille, il a été possible d'aller choisir des pierres dans une forêt aux alentours de PARIS. Une expédition a donc été organisée avec Madame MURAKAMI, son fils HIROSHI, Monsieur FONFREDE et quelques élèves du Maître.

Plusieurs pierres furent examinées, soulevées, sonnées pour vérifier si elles n'étaient pas fêlées.

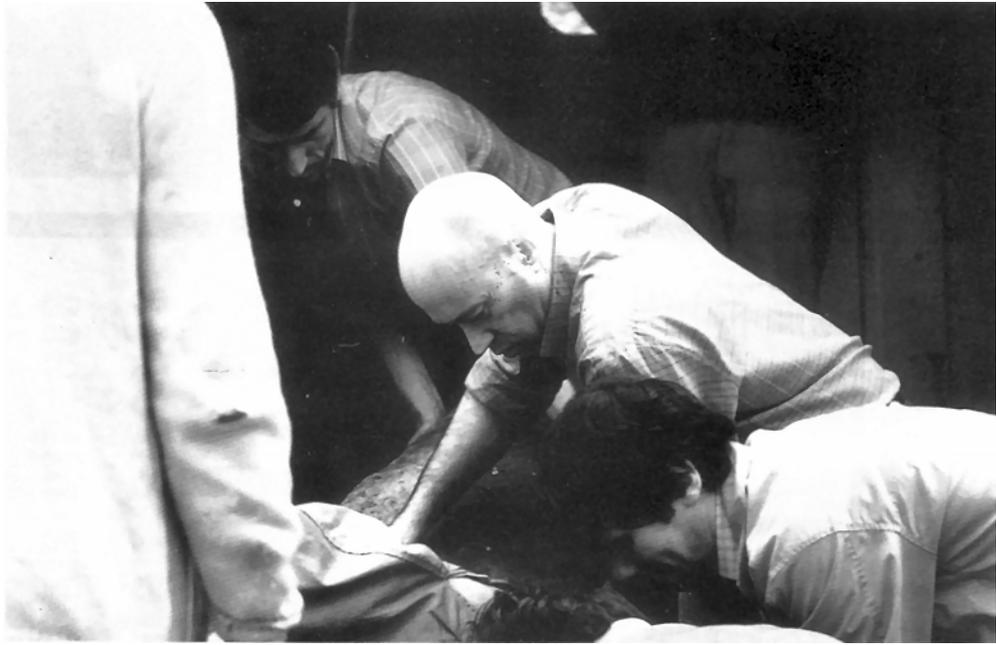
Elles n'inspiraient aucun sentiment ni sensation particuliers. Néanmoins, après une assez longue marche et plusieurs examens décevants, l'une d'entre-elles s'est imposée en faisant l'unanimité.

Malgré sa position couchée, il est vite apparu que c'était celle qui correspondait à notre attente. Une fois redressée, il se dégageait d'elle une impression de pureté naturelle. Sa base évasée lui donnait une bonne stabilité. Elle rappelait une flamme s'élançant vers le ciel et n'aurait pas déparé dans un jardin zen.

Bien que cette pierre ne soit pas de très grandes dimensions, il fallut des efforts importants pour la transporter sur la tombe du Maître.

Aujourd'hui, tous ceux qui vont s'y recueillir peuvent en apprécier l'harmonie des formes.





Si vous êtes intéressé par le

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE, 4, Rue Mercœur, PARIS-XI^e



**JUDO
KENDO**

**Le plus complet
et le plus efficace
des sports
de défense**

LE MAITRE MURAKAMI

Venez assister gratuitement à nos démonstrations par

DES EXPERTS JAPONAIS

avec séances de projections de film à notre Ciné-Club

**MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE
4, Rue Mercœur, PARIS-XI^e, (Métro : Voltaire)**

**K
A
R
A
T
É**

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DU KARATE

(Extraits de la thèse, Physiologie et Pathologie Sportive du Karaté, soutenue par V. DANG VU)

Nous nous limiterons volontairement dans ce chapitre car, à lui seul, il pourrait faire l'objet d'une thèse, voire d'un ouvrage. D'autre part, des digressions trop prolongées, appartiennent plus au domaine de la psychologie ou de la psychiatrie. Or cette thèse s'oriente essentiellement vers les médecins omnipraticiens et nous espérons qu'elle leur permettra de mieux comprendre ce sport et surtout d'appréhender, d'éviter des accidents.

Néanmoins, il nous paraît nécessaire d'envisager l'aspect psychologique de ce sport et de ses pratiquants.

Ce chapitre s'est inspiré plus particulièrement des thèses de BIDAULT, ANDRE et OVADIA.

LA "FANTASMATIQUE" DU KARATE

On découvre deux pôles d'attraits essentiels :

A - La vision cinématographique du Karaté

Elle attire les jeunes par la mythologie qu'elle véhicule (avec les dieux, tel Bruce Lee, dont la mort mena des foules à l'hystérie collective).

Elle privilégie les techniques spectaculaires au détriment des techniques plus réalistes, mais moins photogéniques. Si bien que le débutant se trouve alors confronté à la réalité de la persévérance dans l'entraînement et aux réactions de stress déclenchées par l'agresseur.

B - L'aspect "ésotérique"

Il concerne des personnes plus âgées, qui reconnaissent alors la dimension athlétique imposée par l'apprentissage.

Il s'inscrit dans le fait culturel que constitue l'ouverture philosophique de l'Occident à l'Orient : la recherche d'une éthique.

PROFILS DU PRATIQUANT

A - Les débutants

Certaines catégories, par leurs motivations particulières, doivent être cernées rapidement par le professeur dès les premiers cours. En effet, ces pratiquants exigeront de lui une attention afin d'éviter des accidents.

Ce sont :

- des adolescents qui arrivent en masse à chaque début de saison et qui abandonnent la pratique au bout de quelques semaines ou mois.

Souvent interviennent :

- . un désir de maturation organique : le corps semble transcédé par le Karaté,
- . des sentiments ambivalents de crainte vis-à-vis du reste de l'entourage, l'école,...
- . d'agressivité contre le monde extérieur,
- . des jeunes femmes espérant trouver la parade magique à une éventuelle agression sexuelle,
- . des hommes d'âge mûr, souvent hors de condition physique qui, dans une tentative de retrouver une seconde jeunesse, arrivent au Dojo,
- . des garçons, prédélinquants, voire des psychopathes, qui espèrent acquérir une technique de combats de rue.

- Les trois premières catégories risquent surtout des accidents pour eux-mêmes :

. les adolescents et les jeunes femmes présentent souvent une absence de préparation physique antérieure. D'où l'intérêt de l'échauffement qui leur permettra d'acquérir un niveau suffisant pour la suite de l'entraînement.

. les hommes d'âge mûr constituent la principale catégorie à risque et ce sport, demandant des efforts cardiovasculaires intenses et brutaux, le risque d'accident cardiovasculaire devient majeur, d'autant plus qu'ils fument. On devra donc freiner leur enthousiasme de néophyte et leur imposer un entraînement progressif avec une surveillance attentive.

. la dernière catégorie, contrairement aux apparences, ne représente pas un problème majeur ; en effet, soit ils réalisent qu'ils ne trouvent pas ce qu'ils désiraient, soit ils supportent de moins en moins les remarques, puis les remontrances que leur administre le professeur et ils quittent le club rapidement. De toute façon, leur attitude voyante, voire brutale, les fait vite remarquer.

- L'échauffement et le ki-hon, étapes initiales de l'entraînement, décourageront les débutants insuffisamment ou mal motivés et élèveront à un niveau suffisant ceux dotés d'un potentiel athlétique faible.

B - Les pratiquants chevronnés

OVADIA a effectué une étude très intéressante en testant une population de karatékas, par des exercices psychotechniques.

- Le test de ZULLIGER montre un indice d'angoisse supérieur à la moyenne, mais non pathologique :

. une prédominance de choc au rouge ou au noir,

. une tendance marquée à un niveau d'anxiété élevée, anxiété latente de type peur de sa propre angoisse, une agressivité refoulée, des relations humaines habituellement perturbée et un type de défense en général rigide.

- L'inventaire du tempérament de GUILFORD-ZIMMERMANN montre :

. une dominance caractérisée par une activité générale importante,

. une ascendance supérieure à la moyenne, . une stabilité émotionnelle (optimisme, bonne humeur), légèrement supérieure à la moyenne,

. une objectivité (c'est-à-dire moins d'égoïsme), une bienveillance,

. une image de sujets extravertis, sociables, mais avec des relations personnelles caractérisées par une forte tendance à la critique négative des autres personnes, des institutions,

. une impulsivité importante, une faible résistance à la contrainte.

- On constate donc une discordance entre la sociabilité présentée et les relations personnelles négatives concordant avec les relations humaines perturbées du test de ZULLIGER. Cette discordance s'expliquerait par une valorisation excessive de l'extraversion qui devient un mode de défense permettant d'éviter la confrontation avec soi-même et par une agressivité latente, une vigilance, corollaires d'une anxiété élevée.

- Le test de stress montre des performances remarquables, très supérieures à la moyenne.

INTERET NEUROPSYCHOLOGIQUE DES DIFFERENTES PHASES D'ENTRAINEMENT

A - Le Kihon

Il vise, bien sûr, à obtenir une certaine musculature et à améliorer ses amplitudes respiratoires. Mais le sujet doit aussi apprendre à pratiquer ces positions et ces déplacements comme des actes naturels, au même titre qu'un nourrisson apprend à marcher. Il doit sentir son corps de façon à en corriger chaque articulation.

On peut donc quasiment parler de sensibilisation proprioceptive.

Cette sensibilisation vise à obtenir une vitesse maximale, un équilibre parfait dans les coups de pied, une décontraction des groupes musculaires non concernés dans la frappe.

Le Kihon vise également à obtenir dans les coups frappés une libération énergétique maximale. Il s'avère nécessaire de conjuguer :

- . une concentration totale sur l'objectif,
- . une maîtrise neuromusculaire extrêmement poussée,
- . une intégration parfaite du schéma corporel à la conscience,
- . une désinhibition totale dans l'exécution d'un acte à symbolique agressive, mais sans l'accompagnement émotionnel qui y correspondrait dans la vie.

En effet, l'exécution d'un tel acte exige l'élimination momentanée de tout conflit dont la traduction psychomotrice entraverait l'exécution de l'acte.

B - Le combat

Que ce soit en combat libre ou en compétition, l'efficacité des techniques d'attaque et de défense ne s'acquiert qu'après un entraînement prolongé, qui vise à acquérir :

- . la maîtrise émotionnelle devant une attaque,
- . la rapidité d'exécution ou de décision d'une attaque ou d'une contre-attaque,
- . l'évaluation instantanée :
 - des possibilités physiques de l'adversaire et des siennes également,
 - des intentions de l'adversaire, d'où l'importance du regard en combat.

Cela vise donc à cultiver le "timing", l'intuition du combat.

CONSEQUENCES A LONG TERME DE LA PRATIQUE DU KARATE

Nous soulignerons les modifications comportementales après plusieurs années de pratique :

A - La réorganisation de l'agressivité

Elle va en diminuant, avec un mécanisme de sublimation et de rituel, sous l'effet de mécanismes divers :

- . avec la maîtrise physique, l'image que le sujet se donne de lui-même se modifie,
- . culpabilisation du sujet, qui, en connaissant ses moyens, réalise les conséquences de son agressivité.

Néanmoins, la pratique d'un tel sport de combat, chez certaines personnes mal équilibrées et surtout, pensons-nous, mal encadrées par les instructeurs, augmente leur agressivité dans la vie quotidienne ou du moins, elles ne mesurent pas la gravité de leurs coups : Mac Latchie rapporte ainsi plusieurs cas d'homicides dus à des coups frappés, manifestement dérivés du Karaté.

B - L'amélioration de la confiance en soi

Elle participe également à la réorganisation de l'agressivité. Le développement de performances corporelles et la sécurité physique que ce sport apporte, compense les sentiments d'infériorité, en particulier sociale ou raciale et améliore les relations sociales.

Ceci explique la forte proportion de jeunes Maghrébins ou Noirs qui participent aux clubs, en particulier dans les zones à forte concentration urbaine.

C - Le retentissement sur les vies affective et sexuelle

De nombreux adolescents pratiquent le karaté pour s'affirmer en tant que jeunes hommes. Par le biais de la libération corporelle, par la confiance en soi qu'il donne, il favoriserait l'épanouissement sexuel des jeunes.

Le club de karaté, même si l'entraînement dans le Dojo reste dur, constitue néanmoins un lieu de rencontre entre jeunes gens, de convivialité et d'amitié entre pratiquants.

INTERET PSYCHOTHERAPIQUE Contrairement au judo, il n'existe pas de programme thérapeutique l'incluant sérieusement.

On peut incriminer sa récente implantation, mais aussi la crainte d'éducateurs de devoir faire fournir à leurs patients un effort physique démesuré ainsi que le volontariat qu'il nécessite.

Cependant, il a permis, de multiples exemples le démontrent, à des jeunes de sublimer une agressivité qui aurait pu s'exprimer sous des formes franchement anti-sociales.

Des mouvements apparentés se retrouvent dans les techniques de relaxation, mais ceux-ci, effectués souvent en position allongée et parfois jugés gratuits, passifs, féminins, déclenchent volontiers des réactions de rejet.

Ce problème se résout avec le karaté, car on propose au patient de rester debout, d'acquérir une compétence technique, d'augmenter sa force, de se "défouler".

Le Docteur Guyonnaud a ainsi fondé le "karaté sophrologique" ou médical.

En fait, il s'agit moins de karaté que d'une forme de relaxation dynamique, utilisant les positions et mouvements du karaté. Le sujet devient conscient de son agressivité et la décharge somatiquement.

Vincent DANG-VU

C.N. 1^{er} DAN

Références :

BIDAULT H. Psychologie et psychopédagogie du karaté français
Rennes 1977

ANDRE P. Application d'une série de tests d'aptitude physique et psychomotrice à une population sportive (karatékas)
Nancy 1979

OVADIA D. Etude électropsychophysiological du comportement des karatékas
Nancy 1983

MAC LATCHIE G. Recommendations for medical officers attending karate competitions
Br. J. Sports Med. 1979

UN CLUB BONNEFOY-LAPUJADE

Préambule : Vous trouverez en guise de présentation du club de **BONNEFOY-LAPUJADE** à TOULOUSE, dont **Michel MIOTA** est le professeur, un texte d'un élève de 19 ans qui pratique le Karaté Shotokai depuis 3 ans. Il a paru intéressant à **M. MIOTA** de nous faire connaître ce que pouvait penser un jeune pratiquant du **Karaté-Do Shotokai**.

VOILA POURQUOI J'AIME LE SHOTOKAI !

Depuis quelque temps, l'idée de pratiquer un Art Martial avait fleuri dans mon esprit. A Toulouse, j'ai visité plusieurs clubs - il y en a beaucoup - mais aucun ne me convenait... Et puis un jour, par l'intermédiaire de mon oncle qui pratiquait depuis des années, le coup de foudre s'est produit. L'aspect coulé, souple et pourtant puissant de ce style m'a tout de suite envoûté, un véritable "flash"! Sans rien y connaître encore, j'ai tout de suite senti que j'avais trouvé ce que je cherchais. Ce qui m'a séduit également, c'est l'ambiance après les cours, plus qu'amicale, familiale. Les débutants semblent très vite se fondre dans ce milieu.

Il est vrai qu'une tradition chaleureuse, bien que très sérieuse, consiste à fêter les passages de grades à l'issue d'un stage. Les autres clubs sont toujours vivement conviés lors de ces joyeux regroupements. C'est lors de mon premier stage que j'ai pu voir que cet esprit de fête s'étend à tous les clubs. Pour tout ce que nous apporte le **KARATE-DO SHOTOKAI**, je remercie de tout mon coeur, les professeurs pour leur amitié envers les élèves, la confiance qu'ils suscitent et la simplicité en laquelle j'aime deviner l'empreinte d'un grand Maître : **MURAKAMI SENSEI**.

LAURENT BREYNES

2^{ème} KYU



NOUVELLES DE L'ETRANGER STAGE EN TOSCANE

Le SHOTOKAI DI TOSCANA a organisé du 25 au 28 Avril 1991 un stage dans la petite ville de SCARPERIA, bien connue des pratiquants du Shotokaï en Europe puisque s'y trouve le club de notre ami Mauro FERRINI.

Ce stage, à l'invitation du Comité de TOSCANE, a été dirigé par Luis DE CARVALHO, Directeur Technique du SHOTOKAI MURAKAMI.

Des pratiquants, environ 80, sont venus des différents clubs de la région : VIA REGGIO, RAVENNA, FIRENZE, PRATO, PARME, SCARPERIA, etc...

L'hébergement a eu lieu dans un lieu assez exceptionnel : un superbe monastère franciscain. Ce monastère acceptait pour la première fois d'héberger un groupe extérieur, non religieux.

La nuit, le silence était absolu. Les cellules de moines, dans lesquelles les pratiquants dormaient, ne disposaient que du confort strictement nécessaire. Tout cela était bien propice au calme et à la recherche intérieure.

Toute cette ambiance sereine a néanmoins été troublée, un jour, par l'arrivée d'un moine franciscain qui se lamentait à haute voix de l'abandon rapide des 2 voitures FERRARI au début du Grand Prix de SAN MARIN.

SCARPERIA est en effet à côté de MUSELLO, circuit d'essai des FERRARI et où existe une exposition importante d'authentiques Formule 1 FERRARI.

Un mot quand même de Karaté pour dire que l'entraînement n'a pas toujours pu avoir lieu à l'extérieur car le temps ne l'a pas permis.

Le travail, quant à lui, a porté essentiellement sur les coups de pieds, le Kihon et le Kumité (comme d'habitude).



STAGES

PARIS JANVIER 91



TOULOUSE FEVRIER 91



BIBLIOGRAPHIE

Le livre du thé
Hara, centre vital de l'homme
La stratégie de l'invisible

O. KAKU
G.K. von DURKEIM
M. RANDOM

Ed. DERVY
Ed. LA COLOMBE
Ed. DU FELIN

HISTOIRES ZEN

Un personnage extrêmement savant rencontre un jour un Maître Zen.

Il s'apprête aussitôt à lui poser toutes sortes de questions. Le Maître lui propose de boire du thé avant leur discussion. Il lui verse alors du thé et continue à verser jusqu'à ce que la tasse soit pleine, puis continue à verser et la tasse déborde.

Surpris, le savant personnage s'exclame :

"Maître, ne voyez-vous pas que la tasse déborde ? "

"Eh bien, dit le Maître, comment voulez-vous que je puisse vous enseigner quelque chose, puisque votre esprit est semblable à cette tasse. Vous êtes venus avec un esprit trop plein de choses, non pas pour apprendre mais pour critiquer, pour discuter.

Donc, je ne puis rien vous dire, je ne puis rien vous enseigner."

oOo

Autrefois, au Japon, pour moudre le blé, les fermiers utilisaient des chevaux pour faire tourner la meule. Les chevaux, inlassablement, tournaient en rond, tout le jour, voulant attraper une carotte pendue devant leur nez ; à la tombée de la nuit seulement, les chevaux pouvaient manger cette carotte.

C'est exactement l'image de notre civilisation !

oOo

PENSEES

Il n'y a pas de pire malheur que de se faire un ennemi à la légère : c'est presque perdre notre trésor.

TAO-TE-KING

Solidité et rigidité sont les compagnes de la mort ; souplesse et faiblesse sont les compagnes de la vie.

Ce qui est fort et grand est dans une position inférieure ; ce qui est souple et faible est dans une position élevée.

TAO-TE-KING

LEXIQUE

BUDO : Arts Martiaux japonais / La voie du guerrier

BUSHIDO : Code d'honneur du guerrier japonais

DACHI : Position

DAN : Niveau, degré

DO : Voie

DOJO : Lieu où est étudié la

DO : Voie

GYAKU : Contraire

HAJIME : Commencez

HARA : Région au-dessous du nombril/ Centre de l'énergie vitale

IPPON : Un

IRIMI : Entrer avec la sensation du moment juste

KANGEIKO : Entraînement d'hiver

KATA : Forme de postures de

combats **KEIKO** : Entraînement

KI : Energie fondamentale

KIAI : Concentration du Ki

KIHON : Mouvements de base

KIRITSU : Se lever

KOKORO : Esprit, coeur

KUMITE : Assaut

MA : Espace

MA-AI : Espace et temps

NI : Deux

O : Grand

REI : Salut

SAN : Trois

TOBI : Sauter

UCHI : Intérieur

URAKEN : Revers de poing

YAME : Arrêtez

YASSME : Décontractez-vous

YOI : Préparez- vous

YOKO : Côté



