



THESE :

**Passage de grade
7^{ème} dan**

**Candidat :
FROIDURE Lilian**

**Partenaire (UKE) :
FROIDURE Lionel 6^{ème} Dan**

Style : SHOTOKAN

Thème choisi :

**DISTANCE, ESPACE
TEMPS, RYTHME, HARA
ET VIGILANCE**

RETOUR A LA SOURCE



Lilian Froidure né le 5 novembre 1953



Débute le karaté en 1969 (49 ans de pratique)

Débute l'enseignement en 1978

Juge technique National en 1978

Brevet d'état en juin 1979

Deviens enseignant professionnel en septembre 1979

Arbitre National en 1980 (20 ans d'arbitrage National)

Plusieurs fois demi-finaliste des Championnats de France

Champion de France contact en 1985 et plusieurs fois médaillé National

Responsable de l'école des cadres de 1982 à 1992

Responsable de l'école des cadres de 2000 à 2004

Responsable arbitrage Midi Pyrénées pendant de nombreuses années

Arbitre International

A formé de nombreux gradés et enseignants

Des champions et médaillés régionaux, nationaux et internationaux

REMERCIEMENTS

Mon parcours et les fonctions que j'ai occupées, m'ont amené à suivre de nombreux stages de cadre, séminaires, championnats, et autres. J'ai pu côtoyer et travailler avec de nombreux responsables, experts, et Maîtres. Chacun a contribué à sa manière à parfaire mon éducation.

Je dédie ce mémoire à tous ceux qui au long de toutes ces années ont su me guider, me donner l'envie d'avoir envie et ranimer ma flamme quand elle faiblissait (experts, maîtres, élèves...). Ils seraient trop nombreux à nommer ici.

Merci à ma famille, mes amis qui ont supporté toutes mes absences, et ont su me soutenir tout au long de ce parcours.

Je tiens à remercier Maître Jean Pierre LAVORATO, pour le soutien qu'il m'a apporté.



DISTANCE, ESPACE-TEMPS, RYTHME, ESPRIT DE DECISION, HARA ET VIGILANCE

RETOUR A LA SOURCE

SOMMAIRE

Introduction	Page 6
Mon parcours personnel	Page 7
Mon parcours en tant qu'enseignant	Page 12
Retour à la source	Page 17
Kime - illusion de la vitesse et de l'efficacité	Page 19
Vision occidentale – Vision orientale	Page 21
L'état d'esprit et l'action	Page 23
L'importance du Hara	Page 26
La Notion du Temps	Page 29
La Notion de Distance`	Page 30
Rythme – Cadence	Page 32
Vigilance – Esprit libre	Page 34
Conclusion	Page 36
Annexes	Page 37

INTRODUCTION

Ce mémoire a une double vocation. Celle, d'une part, de vous présenter mon parcours de pratiquant, et d'autre part, de vous faire partager les réflexions engendrées par ce parcours

Pour l'obtention de mon 6^{ème} dan le thème de mon mémoire était :
Distance, temps, zanchin.

Le fait d'avoir fait cette recherche, la partager, de l'expliquer, la démontrer, m'a énormément enrichi. J'ai souhaité continuer en permanence à apporter de nouveaux éléments et sensations comme le rythme et la prise de conscience du hara.

La pratique du karaté ne peut se dispenser de la connaissance, même partielle, de ses éléments.

Ce sera donc le sujet de cette thèse :

DISTANCE, ESPACE TEMPS, ETAT D'ESPRIT

RYTHME ET ZANCHIN

HARA

Ou

La recherche d'une pratique sincère

Mon Parcours Personnel

J'ai débuté le karaté en septembre 1969. Comme beaucoup de jeunes gens démunis à l'époque, je voulais être le plus fort, je pensais ainsi me faire respecter et être reconnu de cette façon, en somme trouver ma place dans la société en me faisant respecter par la force !

Le karaté m'a de suite attiré, avec ses combats virils et sans concession (techniques de poings, pieds, balayages ...)

Tout de suite attiré par la compétition, ceinture bleue je remportais rapidement mes premiers combats et mon premier titre régional.

J'avais un manque évident de technique, mais un esprit combatif et aussi ce que l'on appelle un bon timing.

Suite à cette victoire, je montais à Paris, et là, je découvrais abasourdi le fossé qui me séparait encore des grands champions.

Quel sens du combat, et que de travail encore pour moi !

De retour à Toulouse je passais rapidement de 3 à 4 entraînements par semaine. A cette époque, seul le combat m'intéressait. Les années se succédaient et si j'accumulais les titres régionaux, je n'arrivais pas sur le plan national à passer le cap des quarts de finale.

En 1977 mon professeur Henri Romero me demande de le remplacer de temps en temps. Je ne savais pas encore mais il me testait pour prendre sa succession. En 1978 à sa demande je passe mon DIF et le Tronc commun. Il me pousse à commencer à enseigner en septembre 1978 au Dojo Clair matin (Saint Jean).

Je passe mon BE en 1979 à Aix en Provence et décide de quitter la société Microturbo pour laquelle je travaillais, pour me consacrer totalement à ma passion.

En septembre 1979 j'enseigne également au Dojo Culturel Toulousain, puis en 1980 à l'Académie des Arts Martiaux de Toulouse.

En quittant mon emploi en septembre 1979, je réalisais l'un des plus beaux rêves de ma vie : Etre enseignant de karaté et vivre ma passion de combattant. Mon but à cette époque était de devenir un enseignant reconnu, et champion de France.

Cela me permettait ainsi de m'entraîner tous les jours et en 1980, je décrochai une demi-finale (contre Sia), mais une fracture à la clavicule

m'empêcha d'aller plus loin. Je parvenais par la suite à plusieurs demi-finales nationales, en lourd et en toutes catégories avec RUGGIERO, PYVERT, PYRE, ... et un titre en contact en 1985. Malheureusement même si ces résultats me confortaient dans l'option que j'avais choisie, je gagnais nettement moins qu'à l'usine ! Au bout d'un an, deux solutions se présentaient à moi, soit je retournais ajusteur outilleur soit je m'orientais dans un autre domaine ; celui de la sécurité.

J'entrais donc en 1980 au service d'une société Internationale de protection, où les multiples missions de sécurité me permettaient de vivre (discothèques, protection rapprochée, enseignement...)

Le fait de travailler dans la protection m'a montré rapidement l'importance de maîtriser les différentes étapes d'un combat, d'être dans le temps, d'avoir la bonne distance, d'être présent dans l'action avant, pendant et après,

C'est tout ceci que j'ai transposé dans ma deuxième activité celle d'enseignant à partir de 1980 ou je passe mon diplôme d'arbitre National combat

En 1981 je quitte le Dojo Culturel Toulousain pour enseigner à Gymnase 2000 (club créé par Mrs Capel Michel Président de la Ligue et Pierre Marquet Trésorier). Jusque là le combat était ma priorité. Tous les étés j'allais en stage à Biarritz avec Maitre Gilbert Gruss. Cette année là Michel et Pierre me poussèrent à aller faire un stage technique à Temple sur Lot avec Sensei Alain Toubas. Stage qui marquera un tournant dans ma pratique du karaté, je comprenais enfin l'importance des katas.

En 1982 je passe mon titre de Juge technique National

Toujours en 1982 on remporte notre premier titre par équipe senior combat pour la région Midi Pyrénées. Depuis c'est plus de 30 titres équipe senior qui ont été gagnés et nous détenons ce titre depuis 28 ans. Les dernières années ont été plus facile car très peu d'équipes à



comparer des 20 premières. Beaucoup plus relevées.

En 1985 création du Centre d'Arts Martiaux Shaolin (salle de 120 m2) qui prend la suite de Gymnase 2000. Discipline enseignée Karaté et Yoseikan Budo (à cette époque là j'enseigne donc sur 3 clubs : Dojo Clair matin, Académie des Arts Martiaux de Toulouse et Shaolin.

En mars 1986 verra la création de la première Nuit du Shaolin qui pendant 31 années promotionnera les Arts Martiaux dans la région Midi Pyrénées. Cette manifestation a débutée à la salle Léo Lagrange de Toulouse avec un millier de spectateurs, va grandir pour trois ans plus tard au petit palais des sports accueillir près de trois mille spectateurs. Pour la dixième édition carton plein dans le grand palais des sports et on fait le plein. Avec Mikael Million premier champion du monde invité. A partir de là de nombreux Maitres, Experts et champions du monde entier y participeront. Pour les 20 ans direction du grand Zénith où l'on fera le plein avec à cette occasion la venue de Jean Luc Reichmann. Ami et ancien élève du club.

Pour la dernière édition en novembre 2016 (photos ci dessous) des experts du monde entier étaient présent. J'ai reçu à cette occasion la médaille de la ville de Toulouse. Cette soirée en-dehors de son coté promotionnel a été importante, elle nous a obligé à une remise en question et à nous dépasser en permanence. Il fallait être avec nos démonstrations à la hauteur des autres disciplines et ne pas être ridicule vis à vis des Maitres, des différents experts et champions que nous invitions.



Shaolin

Nuit magique !

Un soir complet.

Un projecteur s'allume et laire les tribunes. Un homme en costume, « neud pap », est taqué par cinq ou six voyous. La musique de James Bond résonne. C'est Lilian Froiture, organisateur de la Nuit du Shaolin. Le champion de karaté en sortira beaucoup mieux que l'agent secret : sans tirer un coup de feu.

Lasers rouge et vert en cascade. Plus de cinquante projecteurs multicolores. Les spectateurs de la Nuit du Shaolin en ont les yeux pleins.

Toulouse a accueilli, pour la dixième année (la deuxième sur le Palais des Sports), un des plus importants spectacles d'arts martiaux de France.

Un écran géant, plus de deux cents personnes ont pu apprécier de près la qualité des combats, concentrés, figés, les yeux fixes, les enfants en kimonos écoutent l'hymne national coréen.

Quelques instants après, les petits combattants mettent en pratique les leçons du professeur de taekwon do, Michel Della Negra.

Avec les grands, les combats mixtes entre karatékas et taekwon dokas se succèdent et font impression.

Vient le tour du karaté. Les planches se mettent à voler sous les coups de pieds et de poings.

Le silence le plus intense survient avec le kung fu. En kimonos noirs et les yeux bandés, deux combattants s'affrontent. Un est armé d'un bâton, l'autre d'un sabre. Des frissons parcourent le public pendant les quatre ou cinq combats à l'aveugle.

La Nuit du Shaolin se poursuit en musique, avec les katas musicaux de la boxe américaine.

Cette manifestation attire toujours un nombreux public. (Photos « La Dépêche du Midi », Marc Salvet.)

« en donnent à cœur joie. Coups de poing non retenus, même chose avec les pieds sur les tempes ! »

Puis ce fut le tour de la tentative, tant attendue, de record du monde de casse de barres de gres. Lilian Froiture a réussi l'exploit et a brisé vingt-quatre blocs.

« Chapeau l'artiste ! »

En septembre 1988 ouverture du centre d'Arts Martiaux Shaolin Toulouse rue Compans à Toulouse. Plus de mille carrés (4 salles). Le Shaolin accueille désormais de nombreuses disciplines : Karaté, Tae Kwondo, Kung fu, Aikido, Judo, Tai chi chuan, + une salle musculation).

Le club du mois

Shaolin Toulouse

Bushido Magazine
Janvier 06.

La grande famille





Karaté, Kung Fu, Full Contact, Nihon Tai Jitsu... Tous se retrouvent pour partager leur passion des Arts Martiaux au Shaolin Toulouse.

KARATE BUSHIDO JANVIER 2006

80

Club pluridisciplinaire, le Shaolin Toulouse a su créer une osmose entre les pratiquants des différents arts martiaux.

Tout a commencé par un rêve. Celui de Lilian Froidure de devenir champion de France de Karaté. Mais son emploi ne lui laisse pas autant de temps pour s'entraîner qu'il le voudrait. Il remplace son professeur de temps en temps, puis de plus en plus souvent, jusqu'à ne plus faire que ça dès 1979.
 En 1985, il crée son propre club, surtout dédié au Karaté, qu'il retrouvera inondé en fin d'année en revenant victorieux d'un Championnat de France de Karaté Contact. Il décide alors de créer un grand centre d'Arts Martiaux, auquel d'autres disciplines seront intégrées dès 1988. « Je voulais différentes

disciplines, car la diversité permet d'être en contact avec les autres et de progresser auprès de quelque chose de différent, » raconte le président.
 Face aux critiques visant la diversification, il organise des stages pluridisciplinaires. « Ils permettent de connaître d'autres élèves, de respecter les autres professeurs et de respecter et apprécier quelque chose de différent. » Au sein du club, ces stages créent une émulation entre les professeurs, qui redoublent d'énergie et de pédagogie pour faire le meilleur cours possible.

Un festival organisé par le club

La pluridisciplinarité est sans conteste le point fort du Shaolin Toulouse, grâce aux interactions qu'elle permet. « Ici, tout le monde trouve sa propre voie pour arriver finalement en haut de la même montagne, » poursuit Lilian Froidure. « Tout en s'entraînant sérieusement et en recherchant une progression, chacun doit se faire plaisir pour être bien dans sa peau. » Ainsi, les pratiquants de tous âges et de tous horizons se retrouvent sur un pied d'égalité au Shaolin pour s'épanouir et atteindre des



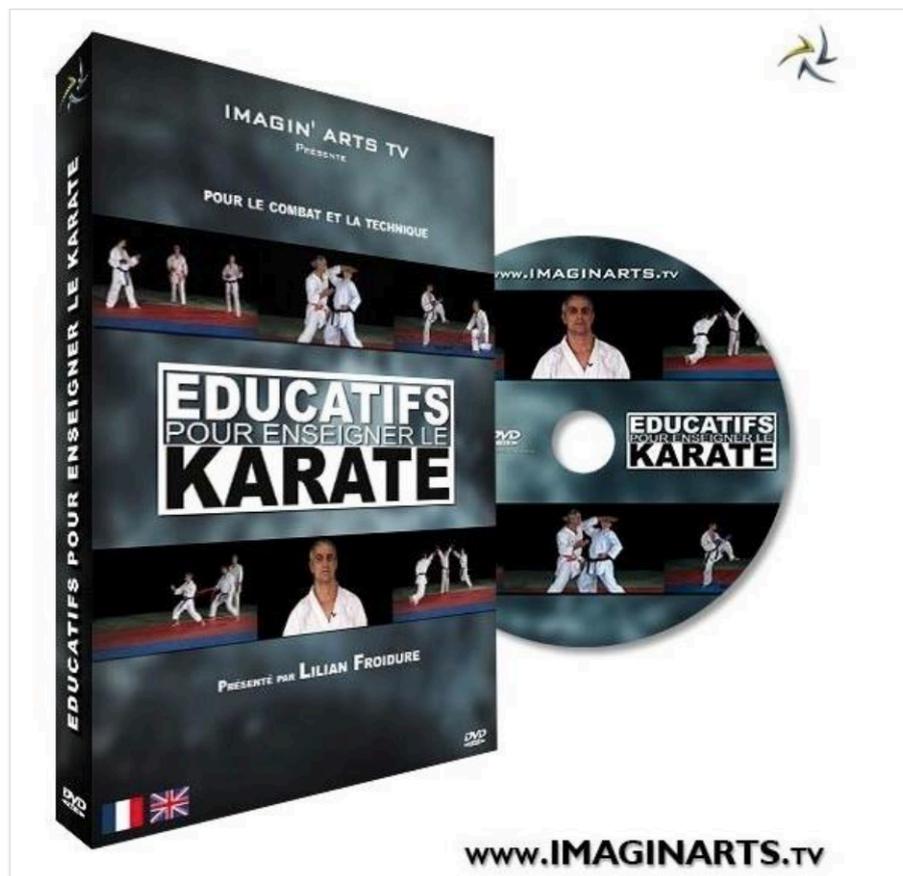
Lilian Froidure (au centre) après avoir assouvi sa passion de compétiteur, transmet aujourd'hui sa flamme à ses élèves.

Le club en bref

Date de création : 1985
Adresse du siège : 8 rue Prat-Gimont, 31130 Balma-Toulouse
Téléphone : 05 61 48 05 44
Web : www.shaolin-toulouse.com
Fondateur : Lilian Froidure
Président : Lilian Froidure
Disciplines enseignées et professeurs : Karaté (Lilian Froidure, Xe dan), Kung Fu (Ghislain Nzeh Ndong), Taekwondo (Philippe Souverville), Full Contact (Jean-Charles Munoz), Nihon Tai Jitsu (Philippe Avril), Taijiquan (Jean-Jacques Galinier), Armis (Grégoire Gres et Jean-David Zitoun).
Nombre d'adhérents : 540
Nombre de cours hebdomadaires : 49 cours adultes et 15 enfants

A travers mes différentes expériences j'insiste sur l'importance de ces facteurs déclencheurs. Je me sers de mon vécu et de mes recherches pour un meilleur enseignement avec la mise en place d'outils pédagogiques adaptés.

Je dis souvent que l'on reçoit beaucoup plus en donnant, qu'en recevant et c'est vrai. Plus on avance plus on préfère donner. J'ai donc mis en place des outils pédagogiques adaptés (DVD pédagogique ci joint).



Mon parcours en tant qu'enseignant

40 années d'enseignement m'ont confirmé que le karaté est un tout.

Une très bonne maîtrise technique ne suffit pas à un élève pour devenir un bon pratiquant. Nous pouvons faire le parallèle avec les études, il est important d'étudier et d'approfondir chaque matière. Sans cette démarche, on rencontre à un moment donné de sérieuses lacunes. On est alors obligé de revenir en arrière.

En karaté, pour obtenir une connaissance de cet Art il est primordial de maîtriser tous les facteurs (internes et externes). La technique seule ne suffit pas. Dans le combat, comme dans la vie, l'état d'esprit, l'espace temps, la notion de distance, le rythme, la vigilance, et le travail du hara sont prépondérants. Tout au long de mon expérience d'enseignant, j'ai toujours recherché à faire ressentir l'interaction des différents domaines de notre discipline.

Pour transmettre, la connaissance technique est insuffisante. L'analyse du vécu sera nécessaire pour élaborer des méthodes de travail. Les exercices dépendront des objectifs à atteindre. Il faudra établir une progressivité avec des moyens de contrôle. Les différents assauts conventionnels, les katas, les bunkaïs, les kumités libres et les éducatifs (cités ci-dessous) permettent d'établir une évolution et un contrôle permanent de l'enseignement. La différence entre les assauts conventionnels et les kumités libres dépend davantage de la forme de travail que du fond. L'esprit doit être le même : Etre présent avant, pendant et après avec une distance correcte.

Responsable pendant plusieurs années de l'école des cadres

Une de mes priorités pour la ligue Midi Pyrénées, quand j'étais responsable de l'école des cadres était de faire prendre conscience aux futurs enseignants que le karaté faisait parti d'un tout. Aussi, afin que mes élèves ne commettent pas l'erreur d'enseigner uniquement telle ou telle partie du karaté, j'ai mis en place une méthodologie qui permette à l'élève de s'épanouir en comprenant l'essence du karaté. Pour cela, nous disposons d'outils tels que : le kion, les katas, les bunkaïs, les assauts conventionnels, la compétition, les éducatifs... Ces différents exercices doivent être liés au contexte de manière à rester du côté réaliste du karaté. Le plus beau geste du monde ne sert à rien s'il ne s'applique pas à la situation.

Arbitrage

Même si la compétition n'a rien à voir avec le combat réel, elle permet d'apprendre à se connaître et à gérer de nombreux problèmes. Arbitre national et International pendant plus de 20 ans, mon rôle était de faire en sorte que les combats se déroulent dans les meilleures conditions de sécurité et de respect des règles. Il



était important que le meilleur gagne. Au début, les combats étaient très statiques. Puis, au cours des années, un travail important sur les déplacements a permis des combats beaucoup plus engagés et dynamiques. Les pratiquants ont pu évoluer vers une plus grande maîtrise de la distance et de l'espace temps. Par contre, beaucoup de combattants avaient tendance à oublier la notion de zanshin après avoir marqué une technique qu'ils pensaient décisive. Les règles se sont adaptées et le zanshin est devenu une nécessité pour le combattant s'il voulait que sa technique soit comptabilisée. Grâce à l'arbitrage, je me retrouvais au cœur de l'action et vivais les combats de l'intérieur. J'ai ainsi pu arbitrer des combats de niveau et d'une intensité exceptionnels. A haut niveau, la maîtrise de l'espace temps et de la distance est prépondérante. Tout se joue sur des fractions de seconde. Un moment d'inattention et le combat peut basculer.

Responsable de l'arbitrage de la ligue Midi Pyrénées pendant de nombreuses années, je me suis rendu compte que pour former de bons arbitres, il est nécessaire de leur faire prendre du recul pendant le combat. Ils doivent ainsi se détacher en s'éloignant afin d'avoir une vue d'ensemble. Encore une fois : *<< On ne peut connaître le futur, mais on doit rechercher à être présent dans chaque instant >>*.

Pour cela il ne faut pas attendre un point de celui qui a l'air supérieur car



c'est le meilleur moyen de ne pas voir la technique de l'autre. Un arbitre qui n'adopte pas cette attitude commet de nombreuses erreurs en se persuadant d'avoir raison.

Situation réelle : En ayant travaillé dans le domaine de la protection pour vivre de ma passion en tant que responsable de sécurité dans le milieu de la nuit et aussi en tant que garde du corps. J'ai rapidement réalisé que la compétition et le réel sont deux mondes différents. Dans le réel : pas de règle. Nous devons être en zanshin en permanence pour sentir d'où va venir le problème et intervenir avant qu'il n'arrive

Désamorcer. Par exemple, une personne danse sur la piste avec un verre. S'il le renverse sur quelqu'un, cela va engendrer des problèmes, alors qu'il est plus simple de gérer en amont en lui demandant simplement de le poser.

Un autre exemple : un groupe de personnes commence à perturber la soirée. Il est important de détecter ce problème et agir aussitôt. Comment ? En arrivant calmement derrière le groupe, on effectue un taisho sur l'épaule de celui qui semble être le leader. On s'adresse amicalement au groupe avec une voix calme, posée et on leur dit « Salut les gars, je vois qu'on s'amuse bien, allez, soyez sympas ne gênez pas les autres. Ce serait dommage que je sois obligé de vous faire sortir ». Dans 99% des cas, c'est suffisant. Ils ont été surpris, je suis entré dans leur distance sans problème. Ils ont pu prendre conscience de mon calme, constater ma détermination et la puissance possible de mes prochaines actions car le taisho était appuyé. Et pourtant je n'étais pas en colère et je leur ai parlé comme à des copains ! Nous nous rendons compte de la nécessité d'être présent avant, de façon à maîtriser le présent afin que le futur soit plus facile à gérer.

A mes débuts j'ai commis les 2 erreurs suivantes : Arrivant de Paris j'étais en retard à la discothèque. Une équipe de basketteurs arrivée dès l'ouverture perturbait sérieusement la soirée. Le portier présent n'avait pas osé intervenir !

Ma première erreur fut de ne pas prendre le temps de juger la situation.

Ma deuxième erreur fut d'entrer d'emblée dans le vif du sujet en demandant de se calmer à celui qui était le plus perturbateur. A ce moment là, c'était le plus petit. Je me suis retrouvé encerclé par les autres. C'était des athlètes plus grands que moi. Ils ne m'avaient rien fait et de plus j'appréciais leur esprit d'équipe. Situation très délicate. Comme en compétition lorsqu'on n'est pas présent dans l'action, j'ai rompu le combat en les laissant après leur avoir demandé d'être cool.

Bien entendu, ce ne fut pas le cas. Cela empira. Cependant, en rompant, j'avais eu le temps mentalement d'entrer dans le problème. Je demandais alors au disque-jockey de changer de musique et de mettre un rock (on était en plein hit parade). J'invitais une amie à venir danser le rock acrobatique et on se plaça au centre des basketteurs. Les perturbateurs furent surpris. J'étais ainsi entré dans leur distance et en dansant, les pieds de ma partenaire, mes mains et mes coudes passaient très près d'eux. Après avoir rompu la distance, j'ai repris possession du terrain et créé le doute chez les autres en leur faisant comprendre que j'étais plus que présent dans l'action. Une fois le rock terminé, comme si de rien n'était, j'ai à nouveau rompu le combat tout en restant en vigilance absolue. Et la soirée s'est terminée sans autre problème. Encore une fois l'esprit et la notion de distance avaient été prépondérants.

Le plus grand problème que j'ai rencontré fut le suivant : Une discothèque à l'Isle sur Tarn rencontrait de graves problèmes de sécurité. Le directeur prend contact avec moi et me demande d'officier pour gérer la sécurité. Lors d'une de mes premières soirées, pendant que je réglais un problème en fond de salle, deux personnes s'en prirent directement à lui. M'en rendant compte j'intervins aussitôt. Comme je m'approchais, le premier me décrocha un crochet. Heureusement je sentis venir le coup et je l'absorbai. Dans sa main il tenait un rasoir qu'il fit surgir à la sortie du crochet. Le rasoir passa alors au ras de ma gorge. Instantanément, je frappais mae geri aux parties et zuki en pleine tête. Il tomba comme foudroyé. La deuxième personne qui avait également sorti son rasoir sembla sur le moment indécise. Ce qui me permit de lui mettre un mawashi dans le genou et une fois à genoux, je lui décrochais un coup à la tête. Des élèves présent ce soir là restèrent près des 2 agresseurs qui étaient KO. Je ramassais les deux rasoirs et je rejoignis le directeur qui avait pris un sérieux coup. Un peu plus tard, alors que j'allais à contre sens de l'entrée, je me retournais d'un coup et je saisis à la gorge un de mes élèves croyant que c'était un agresseur. Il venait me prévenir de l'arrivée des gendarmes. J'avais eu l'impression d'avoir des yeux derrière la tête. Pourquoi cette réaction ? En vigilance maximale en raison de la forte tension émotionnelle qui régnait, j'avais dû capter dans le regard des personnes que je croisais que quelque chose se passait derrière moi. Le directeur était avec les gendarmes qui menottaient et embarquaient le premier agresseur. A ce moment là le second, celui-ci sortit un autre rasoir de sa chaussette et prit le gendarme (gendarmerie de l'Isle sur Tarn) en otage en lui mettant le rasoir contre sa gorge. Me voyant arrivé, il vociféra plein de choses à mon encontre, Ne donnant pas de réponse à ses paroles, Il tendit le bras vers moi. A ce moment là

le gendarme eu la bonne réaction de mettre un coup de coude et de s'écarter. J'en profitais pour lui ajuster un grand coup de pieds (tobi mae geri) qui lui brisa la mâchoire. Lors de cette intervention, jamais les notions de distance et zanshin n'avaient été aussi importantes.

Pour l'histoire les deux agresseurs en question étaient des prisonniers en permission.

Pendant près de trois mois toutes les nuits je revoyais ce rasoir me passant au ras de ma gorge. Lorsque j'ai cessé de travailler dans ce milieu, deux ans m'ont été nécessaires pour parvenir à entrer quelque part et sans être en permanence sur mes gardes.

Grâce à ce travail, j'ai compris ce que « *martial* » voulait dire. J'ai également saisi pleinement l'importance de la notion de distance et du zanshin.

L'important est d'apprendre et de rechercher la progression en permanence. De nombreux experts et Maîtres d'arts martiaux nous transmettent leur savoir et nous ouvrent des portes. C'est un cadeau. Il faut savoir redonner ce qu'on reçoit.

REVENIR A LA SOURCE

Dans notre pratique quotidienne, nous sommes trop souvent dans le besoin de rechercher à apprendre de nouvelles techniques, de nouveaux katas et ou ne travailler que ce qui nous intéresse. C'est ce qui m'est arrivé à une période de ma vie. Je voulais à tout prix être un champion de combat.

Je délaissais les katas, les assauts conventionnels ... Mais, Le karaté est un tout. Si on délaisse une partie technique ou l'esprit, il finira par manquer. On oublie souvent qu'il est important de consolider ses bases en permanence.

C'est comme pour construire une maison. Au départ on batit les fondations en rapport avec la maison que l'on va construire dessus. La famille grandissante, on agrandit la maison en créant un premier étage, puis un deuxième ... On se retrouve confronté au fait que les fondations du départ ne seront plus suffisantes, il faudra donc les reprendre (pour éviter que l'édifice s'écroule). Pour le karaté c'est pareil si on oublie de faire progresser ses bases à un moment donné on ne pourra plus progresser.

<< Comme je dis souvent à mes élèves. Un bébé qui apprend à marcher pour avancer ne bouge pas son pied en premier. Il penche son buste et avance son ventre ce qui engage le déplacement des pieds pour rattraper l'équilibre. Comme il penche trop en avant, pour ne pas tomber la tête en première, il se met en arrière et tombe sur les fesses. Il arrivera à marcher à partir du moment où il mettra juste la dose nécessaire pour se déplacer. >>

Il est important de revenir à des sensations de base. Quand on marche les bras bougent sans que l'on s'en occupe. Cela se fait naturellement, par contre si on y réfléchit tout va de travers.

Pour la respiration c'est pareil, pour mes 40 ans comme je courrais souvent, je décidai de me faire plaisir en me lançant un challenge : courir le marathon de New York. Il fallait donc se gagner le dossard. Ayant des élèves qui disputaient régulièrement des marathons, je suis donc parti m'entraîner avec eux. Jusqu'à présent je courrais tout seul et participais à des courses de 10 à 17 km (45mns au 10km de Toulouse). Je pars donc courir avec mes élèves. D'entrée je prends ma respiration que j'avais appris à l'école (une inspiration – deux ou trois expirations). Et là mes élèves me regardent avec un sourire qui en disait long en me

demandant pourquoi je respirai comme ça ? Et là ils me disent : « c'est quoi cette respiration ? laisse tomber cette respiration et discute avec nous ». Le fait de discuter m'a permis de revenir à une respiration naturelle.

On a souvent l'impression que notre cerveau contrôle toute notre énergie et notre corps. Pourtant, il suffit d'une angoisse, d'un stress, d'une tension et c'est le ventre qui souffre.

De nombreuses expressions utilisées au quotidien, le rappellent : « avoir une boule dans le ventre », « avoir le ventre noué », « avoir la peur au ventre ».

Pour les Japonais, la force principale de l'homme provient du ventre, le « hara ». Cette zone située en dessous du nombril signifie aussi « océan de l'énergie », c'est le point central de notre force.

Il est donc primordial de prendre conscience que plus notre pratique sera naturelle, plus elle sera proche de la vérité.

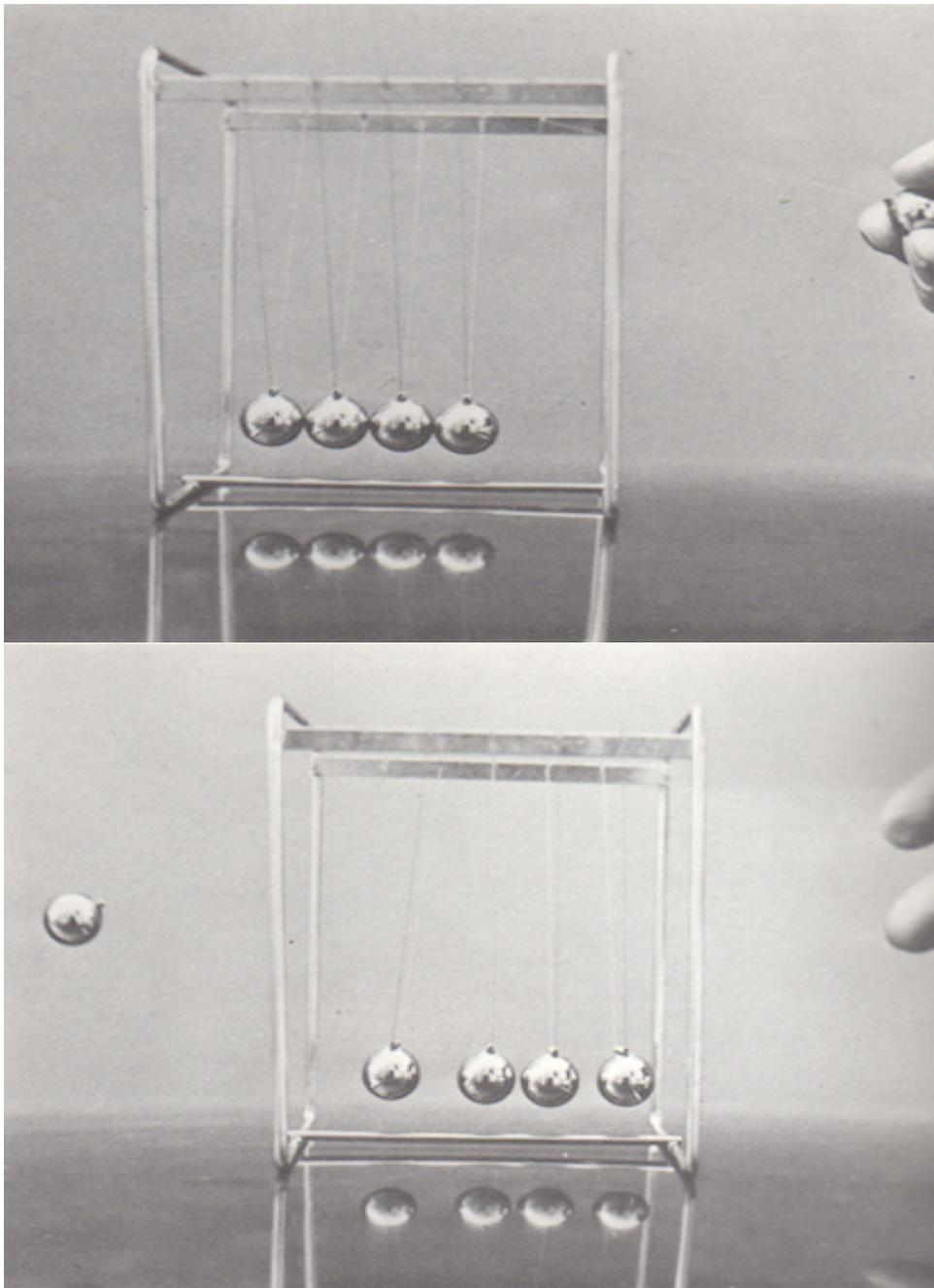
Au quotidien, avoir une posture « juste » permet d'économiser son énergie, et d'optimiser ses forces tout au long de la journée. On utilise un minimum de muscles, ce qui permet de se sentir plus léger et de fatiguer moins vite. La règle d'or : être confortablement installé dans son axe, avoir un bon appui sur le sol, le dos bien droit et les épaules relâchées. Conservez une nuque bien droite. Avec cette posture, on s'assure un bien-être durable toute la journée.

Un pantographe est un instrument de dessin, formé de tiges articulées qui permet de reproduire (en plus grand ou petit) un modèle en utilisant les propriétés de l'homothétie pour conserver les proportions entre l'original et la copie. A l'extrémité d'une des règles, le composant se trouve une pointe qui parcourt les traits du dessin à reproduire, tandis qu'un crayon fixé à l'extrémité d'une autre branche, trace ces traits, en petit ou en grand, sur le plan, sur lequel on veut le reproduire...

De même, avec le centre du hara (la pointe en question), on va décrire la trajectoire qui va permettre au membre ou aux membres de décrire la même trajectoire dans l'espace pour exécuter la technique à grande échelle. Ainsi, si votre hara « dessine » la trajectoire de mawashi-zuki, le bras exécute mawashi-zuki. Pour cela, il faut, bien entendu, connaître cette trajectoire et que les membres soient relâchés.

Kime - illusion de la vitesse et de l'efficacité

Le Kime : est au centre de la notion d'efficacité. Il constitue l'ensemble des actions physiques et mentales qui interviennent simultanément dans la dernière phase d'un mouvement un peu avant l'impact et maintenu un peu au delà. Cela correspond à la brève mais intense concentration d'énergie (hakkei : puissance explosive) augmentée d'un influx mental allant dans le même sens au moment du contact avec l'adversaire, que cela soit dans une technique d'attaque (Atemi) ou une technique de défense (Uke wasa). Pour avoir un bon Kime il est nécessaire d'avoir un arrêt net de la technique avec un Esprit de décision.



Le kime est souvent accompagné par un kiaï qui est la manifestation ultime de l'efficacité en Karaté do. L'Esprit de décision est primordial pour sauver sa vie. Prendre la bonne décision au bon moment avec un bon kime. Le mental est prédominant.

Illusion : Si on ne s'en rend pas compte, alors même que nous pensons faire les choses rapides et efficaces, on finit à cause d'un manque de travail du hara par perdre du temps. Et si on n'est pas dans le temps notre technique ne sera pas efficace. Si l'on veut démarrer trop vite avec une voiture, on va patiner, voire caler. C'est pareil en karaté. On doit démarrer avec les muscles lents (hara), et continuer avec les muscles rapides. Trop souvent, pour essayer d'aller vite, on a tendance à faire de nombreux appels. Source d'information pour l'adversaire. Pareil pour une voiture qui roulerait au loin, située à 90° on se rendrait vite compte de sa vitesse. Par contre une voiture qui est au loin et vient face à vous, on aura beaucoup de difficultés à juger de sa vitesse. Si on met trop d'énergie on fait comme le bébé, cité plus haut, on freine avant la fin du mouvement ou on est emporté (le bébé lui tombera en arrière). Quand on part du principe que la vitesse va déterminer votre impact, freiner va considérablement enlever du kime. J'expose souvent ces deux exemples à mes élèves:

1) Vous avez le choix entre lancer un gros cailloux sur quelqu'un, ou de lancer un petit caillou avec une fronde. Dans le premier cas il faudra mettre tellement d'énergie que la personne en face aura le temps de l'esquiver. Par contre, le petit caillou, avec une fronde se verra être efficace et sera pratiquement impossible à éviter.

2) Vous avez une voiture sportive très puissante, vous roulez à 130 km/h, vous freinez un maximum et vous heurtez une voiture à 30km/h, les dégâts seront nettement moins graves que si vous aviez roulé à 30Km/h sans freiner. Par contre, si avec cette voiture puissante vous partez de 0 à 30km/h sur un temps mini, là vous explosez la voiture qui est devant.

Il est primordial d'accélérer pendant le mouvement, départ muscles lent et en suivant les muscles rapides. Le travail du hara est donc très important. A l'impact verrouillage et arrêt net, comme un carreau à la pétanque

Le rôle du professeur est d'entreprendre des actions pour mettre en évidence les relations entre un effet observé et les mécanismes qui aboutissent à cet effet, autrement dit les relations entre les causes et les conséquences. L'enseignant doit amener les élèves à réfléchir à l'ensemble des mécanismes impliqués dans un phénomène qu'ils observent.

VISION OCCIDENTALE / VISION ORIENTALE

Le savoir et le savoir-faire sont identiques au japon alors qu'en France ce n'est pas le cas. Trop de penseur et peu de faiseur. Les 2 doivent être liées. Savoir et savoir-faire. Au japon, ils disent que si tu ne sais pas faire, tu ne sais pas.

Dans la vision occidentale du monde, le corps et l'esprit sont séparés. La religion judéo-chrétienne le décrit ; la tête est coupée du corps. On en trouve la trace au sein des églises, des basiliques et des cathédrales. Ces maisons de Dieu, faites de pierre et dirigées vers le ciel sont faites pour l'esprit. L'esprit s'y sent bien, mais pas le corps, car ces bâtisses de pierre sont froides et peu confortables pour le corps.

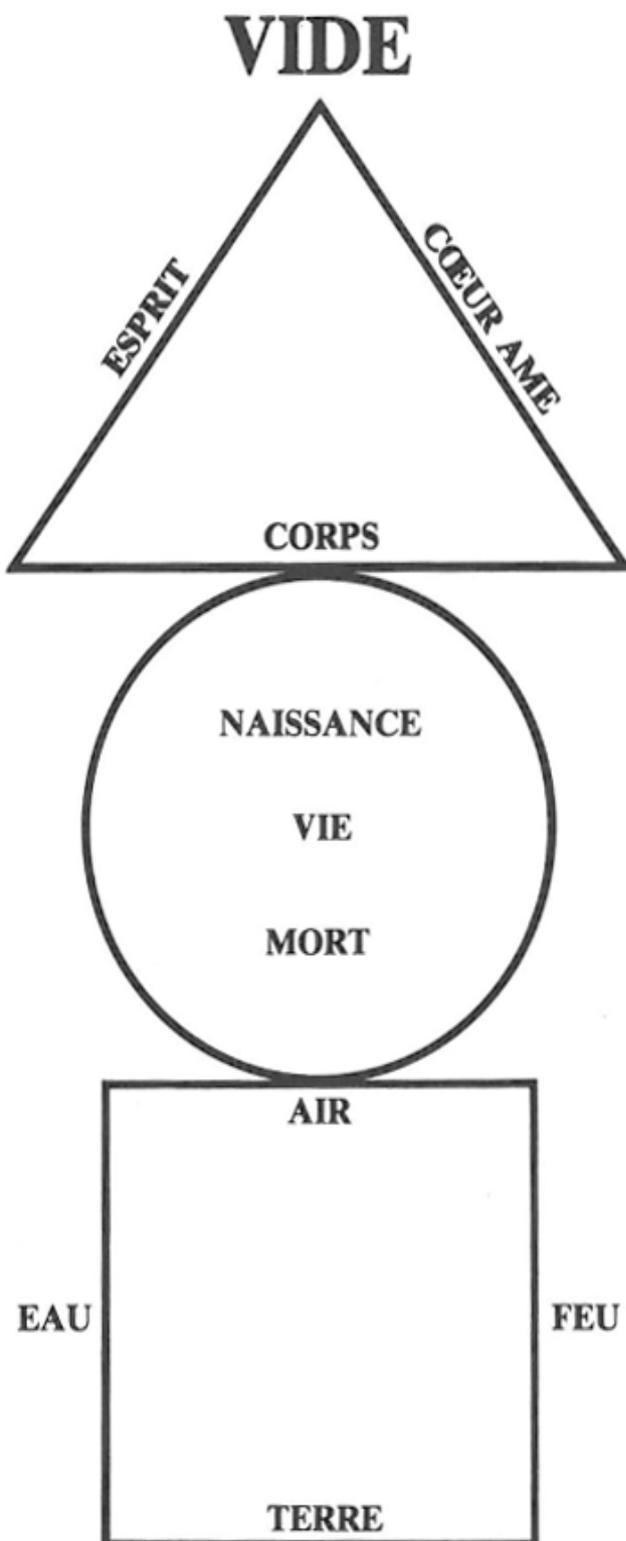
Dans la vision orientale, toutes les choses de ce monde sont une. Corps, Esprit, Espace, Temps, tout est relié et dépendant. Pas question ici de considérer un esprit séparé du corps. Corps et esprit sont les différents reflets d'une seule et unique chose. On retrouve cette vision orientale dans la construction des temples bouddhistes ou shintoïstes. Les constructions sont faites en bois et le sol est couvert de tatamis (tapis de paille de riz). Les constructions sont faites pour que le corps et l'esprit se sentent bien. Avec la vision asiatique, si le corps se sentait mal, comment l'esprit pourrait il se sentir bien ?

SHIN
Cœur-âme

GI
Technique

TAI
Corps

ICHI
Ensemble



Le karaté est un des arts martiaux qui est fortement imprégné de l'esprit des samouraïs dont le reflet bleuté de la lame de sabre image de leur rectitude d'âme. Ils se rassemblèrent tous sous un symbole qui devint leur emblème ésotérique. C'était un carré surmonté d'un cercle, lui-même surmonté d'un triangle. Il caricature un samouraï coiffé de son chapeau triangulaire. L'ensemble de ce symbole représente la philosophie du guerrier.

Le carré représente l'homme avec son assise. Les éléments qui l'entourent sont les différents auxquels il peut faire face et vaincre. Il pouvait manier le sabre dans l'air, l'eau, le feu et la terre mais jamais dans le vide qui se trouve au sommet du symbole. Le vide représente le tout ; il est à la fois le début et la fin de toute chose. Le vide ramène à la réalité de la vie et de la mort.

Le cercle symbolise la vie et la mort, le renouveau, la renaissance de toute chose. La fleur du cerisier vit et meurt, mais jamais l'arbre n'arrête de la faire fleurir et si l'arbre meurt, un autre naît. Tout est en mutation dans le sein de l'univers. « Ce que la chenille appelle la fin du monde, le maître l'appelle un papillon »(illusion de Richard Bach).

Le triangle symbolise la trinité qui régent l'homme, ' le guerrier '. Le corps est dirigé par l'esprit lorsque celui-ci fait à fait l'apprentissage de toutes les tentations fatales à un samouraï. Il doit donc éduquer son corps et le maîtriser ; ceci peut se faire qu'avec la force et l'esprit. L'âme est l'élément essentiel qui fait partie de la conscience du tout et régénère l'esprit en l'animant de l'esprit du vide.

Dans le sens physique, le carré exprime les quatre directions d'attaque, avant, arrière, gauche et droite. Le triangle donne le sens des esquives, le rond donne l'amplitude des techniques de combat. La technique doit toujours couler bien rondement et ne jamais être cassée, hachée. L'ensemble des trois, c'est le combat

L'ETAT D'ESPRIT et L'ACTION

L'état d'esprit et l'entraînement du pratiquant doivent permettre de maintenir une bonne santé mentale et physique tout en développant son efficacité, son intuition, et son équilibre. Les pratiques martiales comme le Karaté do s'appuient sur des racines anciennes et évoluent pour s'adapter à la société.

Dans la pensée occidentale, l'action est un facteur important. Dans la société occidentale actuelle, l'action est mise en exergue et sa valeur est des plus importantes. Si on a des résultats et que l'on agit efficacement, peu importe l'état d'esprit qui nous anime. Ce résultat semble tout naturel au regard de la séparation du corps et de l'esprit. Si le corps et l'esprit sont deux entités distinctes, le corps, qui réalise l'action, n'a pas besoin de l'aval de l'esprit pour agir efficacement et justement.

Dans la pensée orientale, *l'état d'esprit est plus important que l'action.* On considère qu'aucune action ne peut être réellement efficace si l'état d'esprit qui l'a commandée n'était pas juste. Et pour être juste, l'action doit être menée en respectant l'ordre des choses.

Le principe Ying-Yang et le bouddhisme considèrent que le temps n'a ni début ni fin. Il respecte juste des cycles et la loi de cause à effet.

Pour maîtriser l'espace temps on se rendra vite compte qu'il ne faut pas faire d'appels. La recherche d'une technique pure est liée à la recherche de la maîtrise de l'espace temps.

« Dans les écoles traditionnelles, le maître se doit d'apprendre au disciple à pêcher, et ne pas simplement lui donner du poisson »

En effet, rien n'est plus difficile et enrichissant que la transmission de sensations.

Le plus difficile n'est pas d'apprendre les techniques, mais plutôt comment les utiliser en s'adaptant aux problèmes rencontrés (apprendre à pêcher).

En karaté, comme dans les autres arts martiaux, la recherche d'une technique parfaite est importante, mais pas suffisante. Il faut s'adapter aux adversaires. Pour cela, il est nécessaire de ressentir ce qui se passe.

C'est là qu'interviennent les notions de sen no sen, go no sen, tai no sen, sensen no sen, zanshin, rythme...

(L'état d'esprit – Téléthon 1993 France 2 – Place Capicole Toulouse)



Un professeur de karaté se doit d'enseigner toutes les facettes du karaté. En tant que responsable des écoles des cadres Midi Pyrénées je rappelai souvent que le but du professeur est de faire progresser l'élève pour qu'il le rattrape, et le but du professeur est de progresser pour que cela n'arrive jamais.

L'état d'esprit

« **Zanchin** » vigilance (combien de combattants tournent la tête ou ne se protègent pas après une attaque ? En combat réel une telle attitude conduit à la défaite et implique de graves conséquences). « **Mushin** » expression pour désigner une pensée sans attache, libre de l'ego et de ses affirmations. . Seul un esprit libre est instantanément réceptif à tout, mouvement ou intention de l'adversaire, ou vérité absolue enfin perceptible. Seule la suppression de toute forme de blocage mental rend le combattant apte à réagir dans l'instant à toute évolution dans une situation. Les notions du hara. Les notions de distance : « Le MA » Distance et « Le MAAI » Distance portée varie en permanence à chaque technique (attaque ou défense) et à chaque déplacement. Les notions de temps : Go no sen, Tai no sen, sen no sen sen, sensen no sen. Les notions de rythme – cadence : sans rythme pas de notion du

temps. Pour cela on dispose de nombreuses formes de travail : khion, kata, bunkai, assauts conventionnels, randoris...

Pour que l'un soit efficace, on a besoin des autres.

Trouver l'espace temps où tout est possible est un élément déterminant. Sans cette notion, même les meilleures techniques n'auront aucune utilité. La valeur technique ou physique ne sert à rien si on ne possède pas le sens de l'espace, et la maîtrise du temps. Il est donc important de maîtriser ce facteur.

Pour cela il faut un état d'esprit calme comme un lac, et non comme une mer agitée. Si on lance une pierre dans le premier on verra apparaître des cercles de plus en plus grands, dans une mer agitée on ne percevra rien.

Si Uke esquive trop tôt, Tori pourra facilement ajuster sa technique. Il est important d'attendre le dernier moment pour réaliser son tai-sabaki, et se servir ainsi de l'action de son adversaire pour le vaincre.

Pour espérer vaincre, il faut opposer à l'adversaire son adresse mais aussi l'ensemble de ses ressources mentales : la concentration, la volonté, la sérénité, l'esprit de décision,... L'un sans l'autre ne peut conduire à l'efficacité absolue. Le but n'est plus de vaincre un quelconque adversaire. Il est de se dominer soi-même entièrement, physiquement et mentalement. Il implique un travail permanent sur soi pour vaincre nos propres appréhensions face au conflit et repousser plus loin nos limites individuelles. Cela permet ainsi un vrai dépassement personnel, celui par lequel le respect de soi et de l'autre peut cohabiter pour initier un combat dans les règles de l'art martial. Ce qui s'oppose par définition à l'affrontement motivé par la seule soif de démonstration de force non canalisée.

Le vrai combat est en réalité un combat contre soi même.

L'importance du Hara

Lorsque l'on débute le karaté on veut apprendre plein de techniques et développer notre mental. Il faudra un travail sincère lors de la pratique des applications avec partenaire. Travail du zanchin, et de Mushin. On se rend compte que la plus belle des techniques sans distance et sans une complète tension émotionnelle ne sert à rien. On recherche la distance à travers les déplacements, mais cela ne suffit pas, il faut surprendre l'autre avec le rythme, tout au long de cette recherche on prend conscience de l'importance du travail du hara.

Comme énuméré plus haut, un bébé qui apprend à marcher pour avancer ne bouge pas son pied en premier. Je prends également souvent comme exemple une pyramide avec une bille placée sur la pointe, un tout petit déplacement et sur une fraction de seconde elle partira dans n'importe quel sens. Le travail du Hara doit permettre cela. Pour cela un esprit libre « Mushin » est instantanément réceptif à tout, mouvement ou intention de l'adversaire, ou vérité absolue enfin perceptible. Il sera donc important de lier Mushin et Hara.

La pensée orientale considère que toute chose est régie par des lois universelles dont la plus manifeste est le principe d'organisation autour d'un centre. Appliqué à l'être humain, ce centre est la source de toute l'énergie vitale. Les asiatiques le nomment "Hara", et il se situe dans la partie sous ombilicale du ventre.

Contrairement aux Occidentaux dont la posture droite est souvent une exigence de l'éducation « *Tiens-toi droit, redresse-toi! Redresse le torse, rentre le ventre...* » Les petits Japonais ne connaissent qu'un mot: « *hara* ». Cette force émanant du ventre est connue et entretenue dès le plus jeune âge. Le hara fait partie de la vie des Japonais éduqués dans la tradition. Dans n'importe quelle activité, que ce soit le tir à l'arc, les arts martiaux, le théâtre ou même la cérémonie du thé, le hara est présent. Par le hara, on recherche l'aisance du mouvement et l'équilibre de l'esprit. On affirme même que les enfants destinés à être des samouraïs portaient un bandage fortement noué au niveau de l'estomac, afin de les contraindre à respirer par le ventre.

En conséquence, en karaté, la base de toute technique repose sur la maîtrise du Hara. Cette notion fait en premier lieu de référence à la contraction de la sangle abdominale, ou plutôt à l'alternance entre la contraction et décontraction puisqu'il n'est pas possible de rester sous

tension en permanence. La contraction abdominale commence et termine chaque mouvement, elle assure puissance et solidité. La véritable force est donc intérieure, elle vient du ventre et non des muscles des membres qui la relayent et l'amplifient. Chaque mouvement prend naissance dans le bassin et se propage vers les extrémités.

Le Hara représente les racines de l'homme. Il est le rappel constant de ses origines, il rassemble toutes les énergies et tous les éléments. C'est le fond de l'être, inébranlable, indestructible, qui le lie irrémédiablement à la nature dont il est issu. C'est par lui que l'homme développe sa richesse intérieure. Il est la base de "l'attitude juste".

La maîtrise du Hara est complexe à mettre en œuvre car elle sollicite également tous les mécanismes concourant à une meilleure efficacité : l'esprit de décision, la coordination de la respiration, la qualité des appuis et l'équilibre...

Le Hara nous assure un équilibre physique nécessaire, on parle alors de stabilité au sol, d'enracinement, ce qui constitue la partie visible de l'acquisition du Hara.

Il nous assure également une stabilité psychique qui est la capacité à se maîtriser en toute circonstance, à garder le contrôle de soi quelles que soient les influences extérieures.

A travers la pratique, ce n'est pas le résultat visible, la réalisation d'une technique, qui est visé, mais bien le résultat intérieur, la réalisation de soi. Ce concept est d'autant plus difficile à assimiler que nous sommes habitués, dans nos cultures occidentales, à mesurer la performance et à nous "arrêter au résultat acquis». A partir de là, la pratique n'a pas de fin, c'est le chemin qui est important non le but, la quête de soi s'achevant avec la fin de l'être.

L'importance du Hara dans ces deux exemples



La notion de temps

Go No Sen

Il attaque Oi Zuki, je bloque et je frappe après son attaque. J'absorbe son mouvement, je frappe et je ressors. On pourrait aussi faire un Go No Sen en pivotant, frappe et ressortir. C'est toujours un go no sen. J'interviens après la frappe. Il envoie, je bloque et je frappe. C'est donc en 2 temps.

Tai No Sen

Tai No Sen, c'est le corps qui bouge, les 2 corps bougent en même temps. Quand il attaque, j'attaque aussi en même temps, mais je sors de sa ligne d'attaque. Je suis dans une forme où les 2 corps bougent, je pivote mais j'attaque en même temps. Il n'y a plus de blocage, mais une sortie de corps.

Sen No Sen

Je dois rentrer pendant l'attaque. J'attaque son attaque. Je dois avoir une parfaite lecture pour pouvoir partir au moindre défaut de mon adversaire. Dès qu'il commence à bouger, j'interviens. Même juste avec une vision périphérique, vous pouvez y arriver. Dès que vous voyez quelque chose bouger, vous attaquez. Vous devez être sous tension pour partir instantanément. Si vous êtes en arrière, vous ne pourrez pas partir. Vous devez attaquer son attaque : Sen No Sen.

Sensen No Sen

Dans la dernière sensation, on n'est plus dans une situation de self par exemple. Il va penser à m'attaquer. Il me pousse et la situation s'envenime. L'attaque est imminente. Au lieu de le laisser m'attaquer, j'attaque en premier. J'attaque son intention. J'attaque avant qu'il ne déclenche son attaque. C'est Sensen No Sen. J'attaque non plus une attaque, mais son intention d'attaquer. J'interviens encore plus tôt dans le temps. Donc avant qu'il n'attaque, c'est Sensen No sen. Quand j'attaque son attaque c'est Sen No Sen. Tai No Sen, je sors le corps. Go No Sen, j'absorbe, bloque et frappe.

On retrouvera ses notions partout. On peut l'appliquer sur n'importe quelle technique. C'est une question de temps. A quel moment je vais intervenir dans le temps. Vais-je intervenir après que la technique soit faite ? Pendant que la technique se réalise ? Au moment où elle se déclenche ? Avant même qu'elle ne se déclenche ?

Le Ma est un élément déterminant dans un assaut

« Le MA » Distance et « Le MAAI » Distance portée varie en permanence à chaque technique (attaque ou défense) et à chaque déplacement.

La recherche d'un travail correct du HARA est déterminante dans les déplacements. Dans un déplacement on part d'un point A pour aller à un point B. L'important comme pour l'enfant qui apprend à marcher, c'est de mettre la poussée nécessaire à ce déplacement. Pas assez, il faudra une autre poussée, trop on est emporté et on a du mal à s'arrêter. Donc soit on déborde, soit on freine trop tôt. Un rappel important, la technique, pour avoir un maximum d'efficacité, doit être faite en accélération et non en décélération. Je vais prendre l'exemple d'un déplacement en pied chassé (stugi achi). On est dans ce cas là sur une longue distance. Le pratiquant aura tendance à marquer un temps au milieu. Alors que si la recherche se fait au niveau du HARA qui part d'un point pour aller à un autre il n'y aura plus cette coupure. Je rappelle souvent à mes élèves que la notion de temps est divisible.

Exemple en ippon kumité sur une attaque en jodan zuki.

- a) uke a peur, il monte le ou les bras et s'incline en arrière
- b) uke réagit aussitôt mais n'a pas le temps d'analyser
- c) uke gagne du temps en sortant ce qui lui laisse le temps d'avoir une réaction adéquate
- d) uke anticipe et le blocage devient une attaque

Exemple en esquive

- a) uke à peur, il incline le buste sur le coté
- b) uke déplace en premier son pied, se retrouve donc en retard et incline de nouveau le buste
- c) uke sort avec le hara et peut donc contre attaquer sans contre temps
- d) Tori peut grâce à ce travail tout en esquivant attaquer dans le temps, il peut également pendant le déplacement de uke se servir de l'action de tori pour le déséquilibrer.

Comme il est important de faire comprendre pourquoi il existe différentes positions, il est important de faire comprendre que le déplacement doit être adapté à la distance à parcourir. En effet, comme dans la vie de tous les jours il est nécessaire d'utiliser un moyen de transport adéquat.

Ainsi, pour un très long trajet, l'avion paraît être la solution idoine comme okuri ashi. Par contre, pour effectuer une quinzaine de kilomètres l'avion n'est plus adapté, la voiture, le vélo, la moto sont plus appropriés comme l'ayumi ashi et le sugi ashi. Pour acheter le pain au coin de la rue la marche à pied convient tout à fait, comme le yori ashi pour une distance courte. La distance bien sûr varie suivant la technique employée (coude, poings, pieds...).

Il est donc nécessaire de perfectionner ses déplacements (Appel, Vitesse, Stabilité, Précision, Puissance, Regard), d'approfondir et de rechercher la maîtrise des différents déplacements simples et enchaînés. Le travail sur cible permet de visualiser la distance parcourue.

Il est important de prendre conscience que le ma est la distance ou la technique pourra être efficace et réalisable, mais sera aussi celle de votre adversaire pour vous atteindre. Si la technique est trop courte, elle sera inefficace et l'adversaire pourra profiter de cette erreur. Si on s'approche trop on rentrera dans le ma de l'adversaire et la sanction tombera à l'instant précis de cette erreur. Nous verrons plus loin que cette notion de distance dépend des différents déplacements « unsoku » (yori, ayumi, stugi, okuri, mawari ashi...) et du facteur temps.

Le maai distance portée varie en permanence à chaque technique (attaque ou défense) et à chaque déplacement.

Il est important d'analyser si l'adversaire maîtrise le travail à court, moyen et ou longue distance, on peut ainsi le combattre dans la distance que l'on maîtrisera mieux que lui. On se rend ainsi compte de l'importance du choix du déplacement : yori, stugi, ayumi, okuri... ou de l'enchaînement de déplacement. (Exemple : yori – ayumi....). C'est comme une personne qui aurait un revolver et une autre un fusil. Imaginons un duel, celui, qui a le fusil a tout intérêt à se tenir hors de portée du revolver, quant à l'autre il a intérêt à trouver un déplacement qui le mettra à distance pour tirer.

La maîtrise de l'espace (ma) et la maîtrise du temps (hyoshi), constituent des formes plus avancées dans la pratique du karaté. Elles requièrent la mobilisation des ressources mentales. La perception de la distance implique la relation à l'autre dans l'espace, l'art du déplacement pour à la fois demeurer hors d'atteinte de l'adversaire et pouvoir lui porter une attaque. Le complément à l'espace est le temps, qui induit le rythme, et traduit la capacité à prendre la décision au moment opportun.

RYTHME - CADENCE

(HYOSHI)

Comme je le disais plus haut : dans notre pratique quotidienne, nous sommes trop souvent dans le besoin de rechercher à apprendre de nouvelles techniques. Mais cela reste, à mon sens, que le premier niveau de compréhension et d'apprentissage.

Si le Hyoshi doit nous apprendre une chose, c'est que tout change et évolue et que la seule chose qui ne change pas, c'est que tout change tous le temps. Tout est dans le rythme. Celui-ci doit changer, évoluer et s'adapter à notre environnement. Sans rythme nous n'aurions pas conscience du temps.

Il est important dans tous les domaines du karaté, de faire travailler en prenant conscience des notions de rythme et pour donner une autre dimension à notre pratique, il est primordial d'intégrer des notions comme le Maai (distance temps), Yomi (perception) et Hyoshi (rythme-cadence).

Jacques Tapol : « Le rythme et la distance sont intimement liés. On travaille les deux ensemble car si on est en retard dans la distance, on ne sera pas dans le rythme et si l'on n'est pas dans le rythme, on ne sera pas dans la distance. »

Exemple :

Ki-hon : si on fait travailler avec un même rythme de commandement et que d'un seul coup on arrête le commandement les élèves ont tendance à continuer à avancer. Il faut donc varier les rythmes pour que l'esprit et le corps travaillent ensemble. Un autre exemple, en ippon kumité : tori attaque toujours sur le même rythme, uke n'aura aucun problème car il saura quand l'attaque démarrera, par contre, si tori varie le rythme de ses attaques, uke devra développer son Mushin. S'il réfléchit et que tori à cet instant là attaque il sera dans une position inconfortable.

Kata : Le kata c'est les fondations, un moule et les archives du karaté. Il s'effectue à un rythme définit. Le kata joue un rôle important dans la transmission codifiée de techniques, tactiques et rythmiques. Grâce aux différents rythmes l'élève va pouvoir progresser sur sa pratique du Yoshi. Le rythme n'est pas juste présent pour faire apparence. Son rôle

est primordial. C'est en partie cette cadence qui va donner de la vie à notre kata. C'est à travers le bunkai que l'on pourra intégrer cette cadence avec notre partenaire.

Assauts conventionnels : prenons en exemple le sanbon kumité : Tori attaque donc trois fois au même rythme, uke n'aura aucun problème car il saura quand tori attaque. Par contre si tori varie la cadence avec par exemple une attaque un temps de pause et suivit de deux attaques sans pause, là uke devra rechercher une vacuité d'esprit « Mushin » pour être dans le temps. Sinon il fera comme pour le kihon cité plus haut, il aura des réactions à contre temps. Autre problème à régler : la distance. En jyu ippon kumité, uke devra garder sa distance de sécurité, tori, à travers le travail de distance, de rythme, trouver le moment approprié pour rentrer dans cette distance au moment précis de distance et dans le temps ou cela est possible.

Le kumité : A la différence du jyu ippon kumité les deux pratiquants sont aussi bien attaquants que défenseurs. Toutes les notions : Go No Sen, Tai No Sen, Sen No Sen, Sensen No Sen, distance, efficacité (mental - kime), espace temps, rythme, Mushin, zanchin seront prépondérants.

Miyamoto Musashi : « Le HYOSHI se trouve en toutes choses mais, il est impossible à acquérir sans entraînement. [...] En sabre, le HYOSHI existe sous plusieurs formes ; il est très important de connaître le HYOSHI concordant, puis le HYOSHI discordant, et de discerner par les HYOSHI grands et petits, lents et rapides, le HYOSHI concordant, le HYOSHI de MAAI, et le HYOSHI discordant. Ce dernier est essentiel, faute de quoi le sabre ne sera pas sûr. Au combat, connaissant le HYOSHI de l'adversaire ; je dois utiliser un HYOSHI auquel il ne songe même pas, et je gagne en faisant surgir le HYOSHI du vide du HYOSHI de la sagesse. »

Mushin - Zanshin -

Mushin expression pour désigner une pensée sans attache, libre de l'ego et de ses affirmations. . Seul un esprit libre est instantanément réceptif à tout, mouvement ou intention de l'adversaire, ou vérité absolue enfin perceptible. Seule la suppression de toute forme de blocage mental rend le combattant apte à réagir dans l'instant à toute évolution dans une situation. Dans la pratique du karaté-do, l'intuition et l'action doivent jaillir en même temps. Il ne peut y avoir de pensée dans la pratique du budo. Il n'y a pas une seconde pour penser. Quand on agit l'intention et l'action doivent être simultanées « ici et maintenant ». En se concentrant sur le temps présent ici et maintenant et en extériorisant la véritable énergie de notre corps, on peut observer l'union du corps et de l'esprit. Il n'y a pas de place pour la réflexion, le futur ou bien le passé.

Zanshin (*état d'éveil, la vigilance*) espace temps: être présent avant (zenchin), pendant (tsuchin) et après (zanchin). La vacuité est l'état dans lequel toute chose peut être perçue, y compris l'unité de l'homme avec le monde. Contrairement à ce que peuvent penser les occidentaux, la vacuité (vide au sens bouddhique du terme) n'est pas une théorie nihiliste car dans la conception bouddhiste, le vide est ce qui permet à toute chose de se manifester. La loi de cause à effet considère qu'une cause produit des effets qui sont eux mêmes des causes. Pour maîtriser l'espace temps, il faut le vide. Le sens du vide est l'espace où il n'y a rien, donc ne peut être connu (*on ne peut connaître le futur, mais on doit chercher à être présent dans chaque instant*). Un exemple que la plupart des gens ont vécu. Vous roulez en voiture et ne pensez à rien. Rien ne laisse présager qu'une personne marchant sur le trottoir va tourner net et traverser la route. Pourtant vous l'avez ressenti et avez réagi en une fraction de seconde. Votre esprit était libre et la repérée. Cette personne qui marchait sur le trottoir devait avoir un comportement suspect. Il aurait suffi à cet instant que l'on pense à autre chose pour qu'un drame arrive.

Cet état d'esprit permettra de maîtriser l'espace temps, la distance, et de discerner les intentions et les attaques des adversaires ainsi que les opportunités qui s'offriront à nous ou que nous créerons. Il permettra également de rester en sécurité après l'action.

Notons, pour anecdote, que la conséquence de l'inefficacité était autrefois sanctionnée par la mort. L'efficacité est vitale dans les arts martiaux.

Autant le déplacement est une notion technique (externe), autant la notion vide, espace temps et zanshin, mushin sont une recherche de maîtrise de l'esprit (interne).

Pour que l'un soit efficace, on a besoin de l'autre.

Trouver l'espace temps où tout est possible est également un élément déterminant. Sans cette notion, même les meilleures techniques n'auront aucune utilité. La valeur technique ou physique ne sert à rien si on ne possède pas le sens de l'espace, et la maîtrise du temps. Il est donc important de maîtriser ce facteur. Pour cela il faut un état d'esprit calme comme un lac, et non comme une mer agitée. Si on lance une pierre dans le premier on verra apparaître des cercles de plus en plus grands, dans une mer agitée on ne percevra rien. Si Uke esquive trop tôt, Tori pourra facilement ajuster sa technique. Il est important d'attendre le dernier moment pour réaliser son tai-sabaki, et se servir ainsi de l'action de son adversaire pour le vaincre.

Le vrai combat est en réalité un combat contre soi même. Il implique un travail permanent sur soi pour vaincre ses propres appréhensions face au conflit et repousse plus loin les barrières individuelles. Permettant ainsi le vrai dépassement personnel, celui par lequel le respect de soi et de l'autre peuvent cohabiter pour initier un combat dans les règles de l'art martial. Ce qui s'oppose par définition à l'affrontement motivé par la seule soif de démonstration de force non canalisée, mais dépend de l'expérience et de l'apprentissage du Ma et du Zanshin.



Conclusion

La pratique du karaté ne vise pas à la seule maîtrise technique, mais tend vers l'unité du corps et de l'esprit en toute occasion. Cet état d'esprit puise sa légitimité à la source de l'art : le combat. Pour espérer vaincre, il faut opposer à l'adversaire son adresse mais aussi l'ensemble de ses ressources mentales : la concentration, la volonté, la sérénité, l'esprit de décision,... L'un sans l'autre ne peut conduire à l'efficacité absolue

Comme je le souligne en préambule, il est important pour tout pratiquant de revenir à la source. On a la chance d'avoir de l'eau potable au robinet et on n'y prête plus attention jusqu'au jour où, lors d'une sortie, d'un voyage, d'un raid on se retrouve sans. La fois d'après, on n'oubliera pas d'en prendre suffisamment et même plus qu'il n'en faut. Pour le karaté c'est pareil. Il suffit, lors d'un passage de grade, de regarder les élèves faire un gedan barai trop haut pour se rendre compte qu'ils ont oublié que cette technique peut servir à bloquer un coup de pied aux parties génitales. C'est pourtant l'une des toutes premières techniques apprises (cela n'arrivait pas il y a 30 ans car le mae geri frappé à la coquille était autorisé). C'est pareil pour l'état d'esprit. De 1969 à 1979 quand je travaillai en tant qu'ajusteur, le matin, lorsque j'arrivais à l'usine, je ne pensais qu'à une chose : vivement le soir. D'avoir cet état d'esprit a eu pour conséquence de mal vivre cette période. En combat c'est pareil. L'état d'esprit est primordial « Mushin ». Le fait de croire que tout est acquis, plus de rêves, plus de partage... détruit souvent un couple. En karaté c'est pareil. Si on n'alimente pas notre flamme elle finira par s'éteindre. Je réalise de temps en temps des interventions auprès d'entreprises en prise avec des relations commerciales ou sportives conflictuelles difficiles à gérer avec pour thème « zone de confort » où je fais le parallèle avec le karaté. Comme dans la vie, que ce soit par nos actions ou par émotions, il ne faut pas perdre de vue que tout est lié.



Shaolin Toulouse

 lemag.ffkarate.fr/shaolin-toulouse/

la rédaction



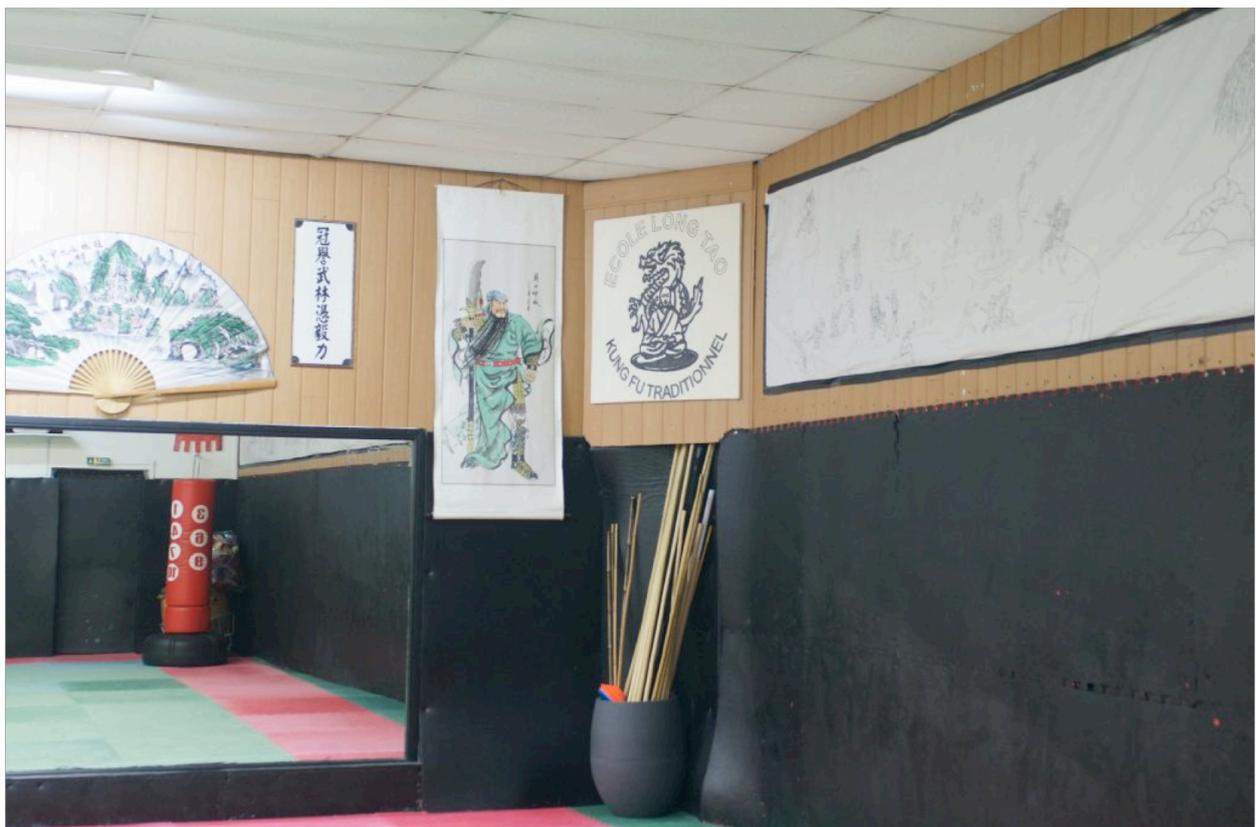
La richesse de la diversité

Ils n'en sont pas toujours les pièces les plus visibles mais restent essentiels au puzzle qui constitue le karaté français. Eux ? Ce sont les clubs, à la rencontre desquels nous vous proposons de prendre le temps d'aller. Ce mois-ci, direction le Shaolin Toulouse qui, dès sa création en 1985, s'est ouvert à d'autres disciplines.

Il est 18h30. La nuit tombe peu à peu sur Balma, une commune limitrophe de Toulouse. Les bureaux se vident, les automobilistes s'empressent de rejoindre le périphérique pour rentrer chez eux. La zone commerciale s'endort progressivement, les entrepôts et grands magasins tirent le rideau. Tout est calme. Ou presque. Des combattants, un dragon et des tigres s'agitent sur fond d'Asie sur la façade d'un bâtiment. Contraste. Il suffit de pousser la porte pour entrer dans un lieu en pleine effervescence. Dans une salle, l'entraînement de karaté bat son plein. Dans une autre, un professeur anime un cours de kung-fu avec armes. Dans une troisième enfin, les pratiquants s'adonnent à la boxe thaï. Bienvenue au Shaolin, où plusieurs disciplines cohabitent en totale harmonie.

De l'usine au dojo

À l'origine de la création du club, il y a un homme, Lilian Froidure. Celui-ci découvre le karaté en 1969, à l'âge de 16 ans, alors qu'il travaille à l'usine. L'adolescent au tempérament bagarreur se rend compte que cet art martial lui convient parfaitement. Lilian apprend, franchit les échelons un à un et, sur les conseils de son professeur – qui aimerait lui passer le relais – obtient ses diplômes. À la fin des années 1970, il abandonne donc son poste d'ajusteur outilleur pour se lancer dans l'enseignement du karaté. Et l'idée de créer son propre club finit par germer. « *Tous les soirs, j'allais donner mes cours au sein de deux voire trois clubs différents, se souvient Sensei Froidure. Je galopais d'une salle à l'autre et je ne pouvais pas faire travailler mes élèves suffisamment longtemps. J'ai décidé de créer le Shaolin afin de pouvoir donner autant de cours que je le souhaitais.* » Le Shaolin Toulouse voit ainsi le jour en juillet 1985.



Emulation positive

Dès le début, plusieurs disciplines sont enseignées au sein du club haut-garonnais. Le karaté bien sûr, mais aussi le judo, le yoseikan budo, l'aïkido, le taekwondo, le kung-fu et le full contact. Une telle ouverture à d'autres pratiques était à l'époque rarissime. « C'est moi qui l'ai voulu, affirme Lilian Froidure. Au départ, nous nous entraînions en même temps que le yoseikan budo. Nous échangeons très souvent et nous avons créé de solides liens d'amitié. Cela a renforcé les interactions, le challenge aussi. Impossible de rester dans notre coin, à nous dire que notre discipline était meilleure que la leur. Cela se voyait sur le »

tapis. » Une émulation positive décuplée dans la perspective de la Nuit du Shaolin. Organisé pour la première fois en 1986, cet événement offrait au public des combats et démonstrations pour financer les déplacement du club. « Chaque année, l'objectif était d'être plus fort, plus spectaculaire que les autres disciplines, narre le fondateur du club. Cela engendrait une réelle stimulation auprès des élèves. »



Le cours de kung-fu est terminé, retour au calme...

Des échanges bénéfiques

Aujourd'hui, le Shaolin Toulouse propose à ses quelque cinq cents licenciés une douzaine de disciplines, du karaté au sonmudo coréen, en passant par le kung-fu, la self défense, la boxe thaï... Autant de pratiques très distinctes les unes des autres. « *Quelqu'un qui s'inscrit dans un club de football n'a pas l'intention de faire du rugby ou du handball, souligne le maître des lieux. Pour les arts martiaux, c'est pareil. Les personnes qui font de l'aïkido n'ont pas la même mentalité ni la même culture que celles qui pratiquent le kung-fu. Et les gestes ne sont pas effectués de la même manière.* » Cela n'a pas empêché cette cohabitation d'avoir des effets très positifs. « *Au début, nous avions un karaté direct, nous allions tout droit, mesure Lilian Froidure. Notre palette technique n'était pas très développée. Au yoseikan, en revanche, les combattants étaient plus subtils, effectuant notamment des attaques latérales. Nous avons appris à maîtriser cela grâce à eux, et nous leur avons montré comment être plus directs. Ces échanges nous ont permis de tous nous améliorer.* »

« Impossible de rester dans notre coin, à nous dire que notre discipline est meilleure que la leur »

« Nous pouvons faire de tout ici »

Des échanges qui perdurent encore, ce qui ravit les autres professeurs. « *Nous pouvons faire un peu de tout ici, du pieds-poings, du traditionnel... Nous effectuons aussi parfois des*

séances interdisciplinaires, ce qui est toujours enrichissant, révèle Nicolas Hosselin, qui enseigne le nihon taï-jitsu et la self défense au Shaolin depuis une demi-douzaine d'années. Le dialogue, l'échange avec les autres disciplines sont permanents. » Mohamed (dit « Momo ») donne des cours de kick-boxing. Il pointe aussi la diversité qui fait la force et l'identité du club. « Ce qui est génial ici, c'est qu'un adhérent peut toucher à différents styles de boxe tout au long de la semaine, s'enthousiasme-t-il. Lundi, du full contact, mardi, de la boxe thaï, mercredi, du K. One rules... Ensuite, libre à chacun de tout essayer ou de se concentrer sur la pratique qui lui plaît le plus. » Professeur d'hapkido, Nicolas Happ met en avant la stabilité du Shaolin, dont il est membre depuis trois saisons. « J'ai préféré rejoindre un club déjà solidement implanté plutôt que créer ma propre structure, avoue-t-il. C'est moins risqué et, en plus, l'atmosphère est géniale. »

« Continuer à se faire plaisir »

Il est 20h. Dans la salle principale, les karatékas sont partis et le cours de self défense débute. Du haut de ses 64 ans et de son expérience de 6^e dan, Lilian Froidure est fier du chemin parcouru. Les années passent et, malgré des difficultés économiques et l'énergie qu'il requiert, le Shaolin est toujours là. « Mon vœu le plus cher ? Que notre aventure dure le plus longtemps possible, afin que l'on continue à se faire plaisir » souffle l'enseignant. Le tout, évidemment, en restant fidèle à cette diversité qui lui importe tant.

Raphaël Brosse / Sen No Sen

Jean-Luc Reichman, l'enfant du club

Parmi ses élèves, un anonyme qui deviendra l'animateur préféré des Français, Jean-Luc Reichmann. Leur rencontre, c'est son prof qui la raconte, avec pudeur. « J'ai rencontré Jean-Luc quand il avait 14 ans. Le « petit » Jean-Luc ? Il était déjà assez grand ! Il bougeait dans tous les sens, il adorait faire des blagues et amuser tout le monde » se souvient-il. « Il avait déjà la vocation pour son futur métier. Il respectait beaucoup le code du karaté mais il apportait sa joie de vivre, sa personnalité ». Ce qui ne l'empêchait pas d'être sérieux dès qu'il s'agissait de l'entraînement. Sérieux au point d'atteindre le niveau des demi-finales des championnats de France. Un karatéka bosseur élevé dans l'exigence de Lilian Froidure. Et puis, comme le dit le proverbe, chassez le naturel...il revient au galop. L'inné de Jean-Luc Reichmann, c'est l'animation. « C'était déjà son truc à l'époque, témoigne Lilian Froidure et je peux vous dire que, certaines fois, il nous a mis le feu, rit-il. Une fois, on était en route pour la coupe de France. On s'est arrêtés à Bordeaux, on a mangé dans un routier. Jean-Luc a réussi à faire rire toute la salle avec quelques blagues. ». À l'époque, le futur Victor Sauvage anime des jeux sur les ondes d'une radio de la Ville Rose. Son entraîneur l'encourage sans relâche à poursuivre sa voie. « Il ne faut pas avoir de regrets... » Le message est clair. Dix ans de karaté ensemble. De ces échanges naît une amitié sincère, fidèle à l'épreuve des années, des heurts de la vie (Jean-Luc fut gravement blessé dans un accident de la circulation il y a plusieurs années), de la distance et de deux mondes qui n'ont pas grand-chose en commun en apparence. « J'habite à 300 mètres de chez ses parents, dès qu'il est de passage, on se voit ». Jean-Luc Reichmann garde aussi un lien avec son ancien club. Lorsque l'occasion se présente, il endosse le costume de présentateur pour le gala annuel du club, pour financer les déplacements des karatékas aux compétitions. Quand le Shaolin Toulouse se trouve en situation financière dangereuse, il n'hésite pas à faire monter son professeur à Paris, afin qu'il fasse la publicité

Le club du mois

Shaolin Toulouse

La grande famille

Bushido Magazine
Janvier 06.



Karaté, Kung Fu, Full Contact, Nihon Tai Jitsu... Tous se retrouvent pour partager leur passion des Arts Martiaux au Shaolin Toulouse.

disciplines, car la diversité permet d'être en contact avec les autres et de progresser auprès de quelque chose de différent, » raconte le président.

Face aux critiques visant la diversification, il organise des stages pluridisciplinaires. « Ils permettent de connaître d'autres élèves, de respecter les autres professeurs et de respecter et apprécier quelque chose de différent. » Au sein du club, ces stages créent une émulation entre les professeurs, qui redoublent d'énergie et de pédagogie pour faire le meilleur cours possible.

Un festival organisé par le club

La pluridisciplinarité est sans conteste le point fort du Shaolin Toulouse, grâce aux interactions qu'elle permet. « Ici, tout le monde trouve sa propre voie pour arriver finalement en haut de la même montagne, » poursuit Lilian Froidure. « Tout en s'entraînant sérieusement et en recherchant une progression, chacun doit se faire plaisir pour être bien dans sa peau. » Ainsi, les pratiquants de tous âges et de tous horizons se retrouvent sur un pied d'égalité au Shaolin pour s'épanouir et atteindre des

objectifs divers : la compétition, un passage de ceinture, entretenir sa condition physique ou simplement la retrouver...

Les stages ont finalement permis à un véritable esprit de famille de se créer entre les membres. « Certains abordent ici des problèmes dont ils ne parlent pas avec leurs parents », révèle le fondateur du club. Et nombreux sont ceux qui ont mis la main à la pâte l'année dernière pour aménager le nouveau local du club.

Tous se retrouvent également lors de la nuit du Shaolin, un festival d'Arts Martiaux organisé par le club, qui fêtera cette année son 21^e anniversaire et a déjà rempli le Zénith de Toulouse. Une manifestation après laquelle les membres finiront la soirée ensemble au club. En famille. ●

Nicolas Gervais

Le club en bref

Date de création : 1985
Adresse du siège : 8 rue Prat-Gimont, 31130 Balma-Toulouse
Téléphone : 05 61 48 05 44
Web : www.shaolin-toulouse.com
Fondateur : Lilian Froidure
Président : Lilian Froidure
Disciplines enseignées et professeurs : Karaté (Lilian Froidure, Xe dan), Kung Fu (Ghislain Nzeh Ndong), Taekwondo (Philippe Souverville), Full Contact (Jean-Charles Munoz), Nihon Tai Jitsu (Philippe Avril), Taijiquan (Jean-Jacques Galinier), Arnis (Grégoire Gres et Jean-David Zitoun).
Nombre d'adhérents : 540
Nombre de cours hebdomadaires : 49 cours adultes et 15 enfants

Club pluridisciplinaire, le Shaolin Toulouse a su créer une osmose entre les pratiquants des différents arts martiaux.

Tout a commencé par un rêve. Celui de Lilian Froidure de devenir champion de France de Karaté. Mais son emploi ne lui laisse pas autant de temps pour s'entraîner qu'il le voudrait. Il remplace son professeur de temps en temps, puis de plus en plus souvent, jusqu'à ne plus faire que ça dès 1979.

En 1985, il crée son propre club, surtout dédié au Karaté, qu'il retrouvera inondé en fin d'année en revenant victorieux d'un Championnat de France de Karaté Contact. Il décide alors de créer un grand centre d'Arts Martiaux, auquel d'autres disciplines seront intégrées dès 1988. « Je voulais différentes



Lilian Froidure (au centre) après avoir assouvi sa passion de compétiteur, transmet aujourd'hui sa flamme à ses élèves.



Pour «la der» ils ont mis le paquet !

«**S**i nous avons réussi à tenir durant trente-et-un ans, c'est en grande partie grâce à vous, fidèles spectateurs.» Hier soir au palais des sports de Toulouse, la 31e Nuit du Shaolin avait forcément une saveur particulière. Avec cette phrase d'introduction, Lilian Froidure, créateur, organisateur et grand artisan de l'événement, a tiré le rideau sur le grand show des arts martiaux. «Il s'agit malheureusement de notre ultime édition. Sur le plan financier, cela devenait beaucoup trop compliqué à gérer. Malgré tout, pour cette der, nous étions motivés à mettre le paquet avec précisément 337 figurants, his-

toire de laisser quelques regrets (sourire)», expliquait en coulisses le professeur de karaté du Shaolin (6e dan), quelques minutes avant le début des festivités.

Jean-Luc Reichmann parmi les «guest»

Au final, plus de 3 000 personnes avaient pris place dans les gradins avec au menu une multitude de disciplines, telles que le kung-fu, le full-contact, le kick-boxing, l'aikido, le karaté, le viet vo dao ou bien encore sonmudo. Et sur les tatamis, petits et grands nous ont encore épatés au prix de chorégraphies toujours plus étonnantes.

Parmi les «guest», Lilian Froidure pouvait

compter sur des experts de haut niveau. Sans oublier la présence de son ami Jean-Luc Reichmann, qui se mettait rapidement le public dans la poche.

Le chef d'orchestre tenait également à rendre hommage aux bénévoles et aux partenaires, parmi lesquels La Dépêche du Midi, représentée par Éric Laffont (directeur des relations extérieures) et Éric Gabarrot (responsable de la promotion). Mais c'est finalement Samir Hajjje, conseiller municipal délégué, qui réservait la plus belle surprise à Lilian Froidure en lui remettant la médaille de la ville de Toulouse.

C.-E. O.



1 > Spectacle garanti. Pour la der, le public toulousain a encore été gâté par le programme de la Nuit du Shaolin.

2 > Les enfants dans l'arène. Les techniques d'autodéfense du kung-fu peuvent s'acquérir dès le plus jeune âge.

3 > Défense à mains nues. Avec le nihon taijitsu, c'est l'efficacité garantie.

4 > Renversant. Certaines prises ont bluffé l'assistance.

Photos DDM, Valentine Chapuis



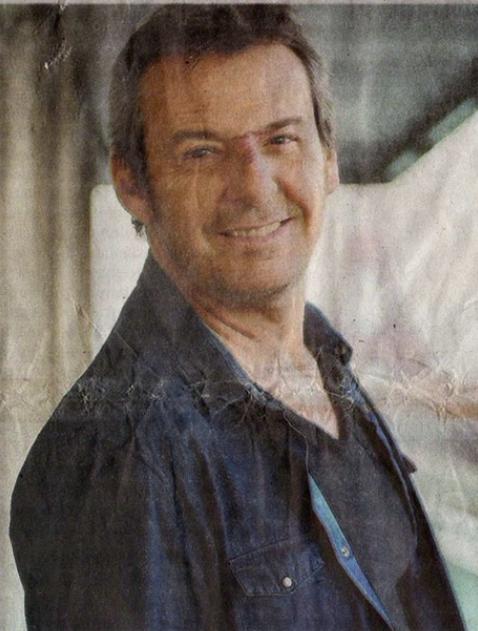
ARTS MARTIAUX

Reichmann, passion karaté

Producteur et acteur de la série «Léo Matteï, brigade des mineurs» diffusée sur TF1, le Toulousain Jean-Luc Reichmann est de retour dans la Ville rose, ce week-end, pour assister à la Nuit du Shaolin, le club de sa jeunesse où il a appris le karaté.

• Dernière page

Derrière ce sourire se cache un karatéka formé au Shaolin Toulouse. / Photo LGM/TF1. J.-Ph. Balle



/ DDM, Michel Viala

Primaire : encore plus de participation au deuxième tour ?

Politique. En Haute-Garonne, la fédération des Républicains met les bouchées doubles pour une meilleure organisation dans les bureaux de vote dimanche. • page 26

haute-garonne
l'interview du jour

Jean-Luc Reichmann : «Le karaté m'a appris à aller toujours plus loin»

l'essentiel Acteur et producteur de la série «Léo Matteï, brigade des mineurs» dont la 4e saison sera diffusée à partir du 15 décembre sur TF1, le Toulousain Jean-Luc Reichmann sera demain soir dans la Ville rose pour assister à la Nuit du Shaolin, le club où il a appris le karaté.

Ces dernières semaines, Jean-Luc Reichmann et toute son équipe bouclaient le montage final des six épisodes de la série «Léo Matteï, brigade des mineurs», dont la quatrième saison sera diffusée sur TF1 à partir du 15 décembre. Acteur et producteur de cette fiction 100% française, le Toulousain fait un crochet par la Ville rose, ce week-end, à l'occasion de la 31e Nuit du Shaolin, lui, l'ancien karatéka formé au Shaolin Toulouse, un club qui lui tient toujours à cœur.

Vous revenez exprès à Toulouse pour la Nuit du Shaolin ?

Oui, je fais ça par sympathie et par fidélité à Lilian Froidure (N.D.L.R. : créateur de la Nuit du Shaolin, professeur de karaté, 6e dan). Je le connais depuis l'âge de 14 ans. C'est lui qui m'a appris le karaté. Alors ça me fait plaisir de lui faire

plaisir. **Vous avez donc été karatéka...** Oui, pendant plus de dix ans. J'ai

«Je me souviens, j'allais aux championnats de France en Dyane 6, en passant par la nationale !»

même participé à deux reprises aux championnats de France. J'en garde des souvenirs extraordinaires. Je me souviens, j'allais aux championnats en Dyane 6, en passant par la nationale ! Ce sont de très bons souvenirs.

Qu'avez-vous gardé de vos années de karatéka ?

C'est une pratique qui me sert encore au quotidien. Les arts martiaux, ça apporte un équilibre, ça permet d'être centré dans sa vie, de trouver un équilibre intérieur. Il est important de savoir où sont ses limites afin de ne pas faire n'importe quoi. Au final, le karaté m'a appris à ne jamais rien lâcher dans la difficulté, à aller toujours plus loin.

Et le commissaire Matteï que vous incarnez à la télé, il se

sert du karaté ?

Bien sûr ! Il y a une scène où je m'accroche avec Vincent Moscato d'ailleurs (rires). Pour le soulever, le karaté m'a été utile. La quatrième saison va être diffusée à partir du 15 décembre sur TF1. J'en suis très fier d'autant qu'il y a un casting extra. Il y a donc Vincent Moscato, mais aussi Olivier Baroux (réalisateur des Tuche) ou encore Slimane (lauréat de The Voice 5), une vraie révélation. Je suis très fier de cette série qui plaît au public, qui prône égale-

UN PLATEAU DE MAÎTRES

Demain soir, les tatamis du palais des sports de Toulouse vont accueillir près de 300 figurants pour la 31e et dernière édition de la Nuit du Shaolin. Ce spectacle qui mêle tous les arts martiaux dans des chorégraphies et démonstrations époustouflantes, réunira cette année une dizaine de maîtres, certains réputés mondialement. Entre show grand public et démonstrations qui séduisent les puristes, l'équipe de Lilian Froidure a mis le paquet pour la der. **Réservations :** réseaux France Billet, Tickenet, Digitick ou www.shaolinlanuit.com

ment des valeurs sur l'enfant et qui fait aussi de la prévention. **Revenons à la Nuit du Shaolin. Demain, ce sera la 31e et dernière édition.** J'étais à la première, je voulais donc être présent à la dernière. J'ai vécu cette ascension à travers Lilian Froidure avec qui j'ai gardé le contact. C'est une belle personne. C'est quelqu'un qui s'est toujours battu pour donner des valeurs aux enfants, qui est passionné par ce qu'il fait. Cette Nuit du Shaolin, il la fait par passion. **On va vous voir en action ?** Non, non. Je suis juste invité et si on me tend un micro au cours de la soirée, bien évidemment, je le prendrai. **Recueilli par Xavier Thomas**

toulouse

GRAMONT

Shaolin : un 7^e dan pour Lilian Froidure



Lilian Froidure (à gauche) a passé ses examens en compagnie de son fils Lionel, 6^e dan, qui lui a servi de partenaire. /photo DR

Dans la carrière d'un professeur de karaté, le passage des grades reste un moment fort. A 65 ans, Lilian Froidure fondateur et professeur du Shaolin Toulouse, célèbre club d'arts martiaux installé à Gramont (1), vient de recevoir son 7^e dan, le week-end dernier, à Paris, dans les locaux de l'Institut national du judo. Après Christian Gannot, professeur de karaté à l'AMTM, Lilian Froidure est donc le deuxième karatéka du département à compter un 7^e dan à sa ceinture.

Belle récompense pour ce passionné de la première heure qui a dédié sa vie à cet art martial, de la

compétition à l'enseignement via l'arbitrage où il a œuvré au niveau international.

Pour accéder à ce rang élevé, Lilian Froidure a donc dû présenter un travail conséquent, technique, bien évidemment mais également sur le papier avec la rédaction d'une thèse. « Distance, espace temps, rythme, hara et vigilance, retour à la source », tel était l'intitulé de son travail qui a été validé par les examinateurs et lui a valu d'être reçu au grade de 7^e dan. Félicitations professeur Froidure.

I.T.

(1) Shaolin Toulouse, 8 avenue Prat Gimont, Balma (métro Gramont).