

# KARATE-DO



## **Centre Julien**

*Professeur Alain HAGOPIAN*  
33, cours Julien – 13006 Marseille  
Tél. 04 96 12 23 90

Web : <http://www.shotoka-marseille.org> E-Mail : [shotokai.marseille@free.fr](mailto:shotokai.marseille@free.fr)

# SOMMAIRE



## Historique

- ❑ *Les racines*
- ❑ *Introduction au Japon*
- ❑ *Division entre le karaté Shotokai et le karaté de compétition*
- ❑ *Développement du karaté Shotokai*
- ❑ *Expansion du karaté Shotokai à travers le Monde*

## Qu'est-ce que le karaté Do ?

- ❑ *Qu'est-ce que le Shotokai*

## Qu'est-ce que le Do et le karaté Do?

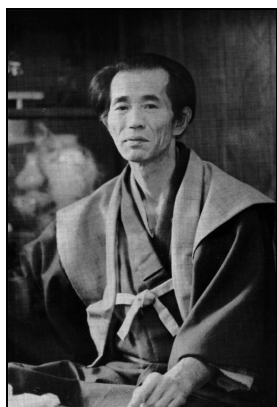
## Définition et particularité du Shotokai

## L'évolution technique

## L'association Shotokai Marseille

- ❑ *Historique*
- ❑ *Organigramme*
- ❑ *Actions et objectifs*
- ❑ *Perspectives*
- ❑ *Les cadres techniques du Shotokai Marseille*

# HISTORIQUE



*Egami Sensei*



*Murakami Sensei*

## Les Racines

Le Karaté trouve ses origines sur l'île d'Okinawa; il intègre des techniques de combat chinoises à mains nues à des techniques de combat locales qui, ensemble, donnèrent leur essor au « Tode », abréviation du mot « Tang-Te » qui signifie « la main de la Chine » et qui se traduit par « Kara-Te » en japonais. La pression exercée par l'occupation japonaise entre 1609 et 1868, qui interdisait la possession de toute forme d'arme, n'est pas étrangère à l'émergence de ce style de combat.

Les trois écoles de combat dominantes de Tode portaient le nom des villes d'Okinawa où elles étaient implantées: Shurite, Tomarite et Nahate. Les styles de Shurite et de Tomarite, orientés vers la self-défense, donnèrent naissance au Shorin-Ryu. Nahate, qui s'inspirait des techniques douces des écoles du Sud de la Chine avec une grande part donnée aux techniques respiratoires, donna naissance au Shorei-Ryu. De ces deux « Ryu » ou « écoles », découlent tous les styles de Karaté qui existent aujourd'hui.

Jusqu'à la fin de l'occupation japonaise en 1868, le Tode n'était enseigné qu'en secret. Maître Shorin Anko Itosu fut le premier en 1905 à rendre le Tode ou Karaté public. Il proposa de l'introduire comme activité sportive dans les écoles et développa à ce titre cinq enchaînements ou Katas simplifiés, appelés Pinan ou Heian.

## Introduction au Japon

Le Karaté a commencé à être connu au Japon au cours des années vingt du siècle dernier grâce à Gichin Funakoshi, un élève de Itosu.

En 1935, le premier dojo été érigé au Japon : le Shoto-Kan, la maison du Shoto. Shoto, la vague des pins, était le nom que s'était choisi Funakoshi pour signer ses poèmes en chinois.

« Quand j'avais le temps, je me promenais le long des versants du mont Torao...

Quand il y avait un peu de vent, on pouvait entendre les bruissement des aiguilles de pin, et sentir le profond, l'impénétrable secret qui se trouve dans les racines de toute vie. »

Le style de Karaté enseigné par Funakoshi fut lui-même, par la suite, appelé Shotokan.

Gichin Funakoshi est né en 1868. Il maîtrisait aussi bien le style du Shorin-Ryu et que celui du Shorei-Ryu. Il a étudié en plus les auteurs classiques chinois, s'intéressait à la poésie et à la calligraphie, et enseignait à l'université. De son vivant, Funakoshi insistait sur la proximité entre l'art du combat et la philosophie Zen du bouddhisme. Il était même prêt à modifier l'idéogramme du karaté de « main de la Chine » à « main vide », afin de se rapprocher de la notion de vide présente dans la philosophie Zen - et éviter toute référence à la Chine. En cela il se pliait au nationalisme japonais.

Sur d'autres points importants aussi, le Karaté-Do de Funakoshi subit les pressions des milieux militaires nationalistes. La Nihon Butoku-Kai, l'organisation d'État qui faisait office d'autorité dans le domaine, exigea l'adoption d'un système de grades et de compétitions. Quatre styles principaux de Karaté furent alors décrétés : Shotokan, Shito-Ryu, Gojo-Ryu, Wado-Ryu. Funakoshi accepta les niveaux de ceintures, mais pas les compétitions. Pendant ces cours, il interdisait même les Kumités, qui sont des entraînements de combat à deux.

### **Division entre le karaté Shotokai et le karaté de compétition**

Après la deuxième guerre mondiale, qui mit également à mal l'école du Shotokan, plusieurs élèves de Funakoshi, parmi les plus anciens (Nakayama, Nishima et Obata), préconisèrent l'adoption d'entraînements orientés vers la compétition, avec l'idée que la compétition serait une meilleure vitrine commerciale du karaté. Nakayama fonda en 1949 la FJK (Fédération Japonaise de Karaté) afin de promouvoir le karaté comme sport de compétition. Maître Funakoshi lui refusa son soutien, ce qui n'empêcha pas la FJK de le nommer « instructeur d'honneur », honneur que Funakoshi n'accepta jamais. Le karaté et la compétition n'étaient pas conciliables pour Funakoshi. Pour sa succession, il nomma Shigeru Egami, l'un des élèves de son cercle restreint, un Ushideshi, à qui il avait également enseigné les valeurs « intérieures » de l'art du combat. Ce dernier fonda le Shotokai-Ryu, l'école de Shotokai, en référence à l'association Shotokai Nihon Karaté-Do. Cette association avait été fondée en 1935 pour soutenir Maître Funakoshi et la construction de son dojo, le Shoto-Kan. Gichin Funakoshi mourut en 1957.

### **Développement du Karaté Shotokai**

Avec le Shotokai, Shigeru Egami resta fidèle au style de karaté inspiré de la philosophie Zen. « Celui qui veut trouver la voie du vrai Karaté ne doit pas simplement essayer de rester à côté de son adversaire, il doit trouver une unité avec lui. Il n'est pas question de tuer, pas plus que de gagner. L'entraînement du karaté consiste à ne faire qu'un avec le partenaire et à progresser ensemble. »

Ainsi, il adapta et renouvela les techniques. Son objectif était de développer un maximum de force, d'énergie et de présence en restant le plus léger et le plus détendu possible. Toute entrave à l'harmonie et à l'unité du mouvement devait être écartée.

Après la mort de Maître Funakoshi en 1957, Egami prit les fonctions d'instructeur principal au Dojo central, le Hombu Dojo, au Japon, ainsi que la direction du Shotokai Nihon Karaté-Do. Il présida l'organisation jusqu'à sa mort en 1981. Il fut relayé ensuite jusqu'en décembre 2000 par Genshin Hironishi. Son successeur, le président actuel, est Jotaro Tagaki, un ancien cadre dirigeant du groupe Mitsubishi.

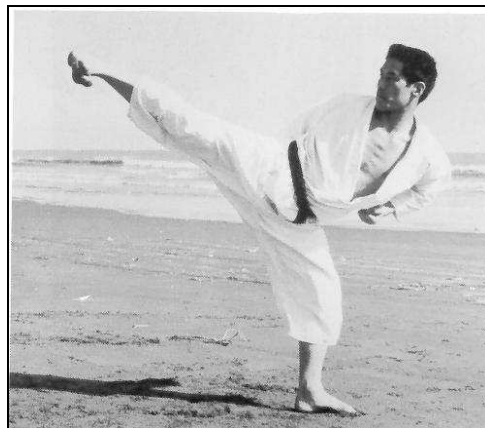
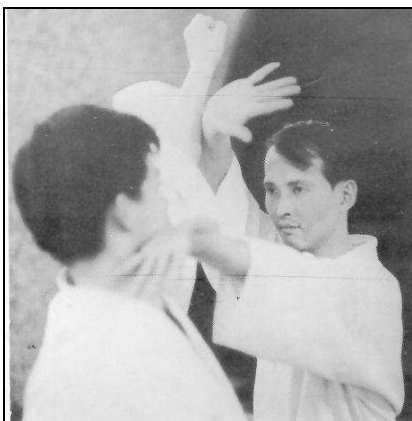
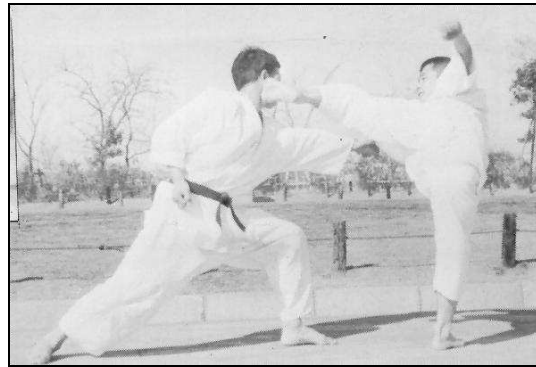
## Expansion du karaté Shotokāï à travers le monde

Les élèves de Funakoshi ont commencé à répandre le karaté en dehors du Japon dans les années cinquante, la plupart sous le nom de Shotokan, et en relation plus ou moins étroite avec la FJK.

En 1957, Tesuij Murakami arriva en Europe à la demande d' Henry Plée, le pionnier du karaté en France. Il mit sur pied des groupes d'entraînements en France, au Portugal, en Italie, en ex-Yougoslavie, en Allemagne et en Suisse. Au départ, il enseignait le Shotokan dans le style de Funakoshi. En 1868 lors d'un voyage au Japon, il eut l'opportunité d'apprendre les techniques que Egami avait développées et il fut nommé représentant du Shotokai Karaté Do pour l'Europe. Convaincu de la valeur ajoutée de cet enseignement, il a modifié ses cours pour enseigner à son tour le Shotokāï. Maître Murakami est mort en 1987 à Paris.

Mitsusue Harada qui lui aussi s'est entraîné chez Egami exporta le Shotokāï au Brésil où l'emmenait son travail professionnel. En 1965, il allait travailler en Angleterre où il commença à donner des cours aussi, et c'est là qu'il enseigne depuis. À côté de l'organisation de Harada, le KDS, il existe en Angleterre et en Écosse deux autres organisations : la Fondation Shotokāï et le Shotokāï Shin Do. Au Chili, c'est Humberto Heyden, un élève de Ito (élève de Harada), qui enseigne le Shotokāï. Un autre élève d'Egami qui enseigne en Europe est Hiruma pour l'Espagne et l'Italie.

---



## **Qu'est-ce que le Karaté Do?**

Le Karaté est au départ une technique de combat, c'est à dire un ensemble complet d'attaques et de défenses.

D'origine chinoise des raisons historiques ont fait qu'il s'est développé d'abord à Okinawa, province septentrionale du Japon, avant d'être introduit à Tokyo par Maître FUNAKOSHI au commencement des années 1920.

Le Karaté Do, la voie du Karaté, désigne une conception du Karaté plus tournée vers une recherche personnelle. Les techniques du Karaté deviennent, dans cette optique, un moyen, un outil de connaissance de soi influencés par le Zen. Les Japonais ont fait d'activités multiples et variées des voies de recherche de perfectionnement. Les arts martiaux mais aussi la cérémonie du thé ou l'art floral sont ainsi devenus des "Do".

### **Qu'est-ce que le Shotokai?**

Le Karaté Do Shotokai s'inscrit complètement dans cette recherche d'approfondissement de la connaissance de soi et de l'harmonisation avec les autres. C'est pourquoi par exemple, dans la continuité des Maîtres Funakoshi et Egami, il s'est toujours tenu éloigné de la compétition qui a transformé le Karaté en sport.

Spirituellement il se veut dans l'esprit de Maître Funakoshi même si Maître Egami en est le véritable inspirateur. C'est en effet lui qui a créé la nouvelle façon technique entièrement fondée sur la souplesse. Cette souplesse est devenue la caractéristique technique du Shotokai, style aux mouvements amples et relâchés. Ces mouvements fluides et harmonieux ont fait un style particulièrement esthétique.

## **Qu'est-ce que le Do et le Karaté Do?**

Pour comprendre le sens du DO de Karaté Do, il faut remonter de quelques siècles dans l'histoire du Japon. Après des temps particulièrement troublés, le Japon connu une période exceptionnelle de paix qui dura deux siècles et demi: la période EDO (1602 - 1867). Les arts martiaux perdirent donc à cette époque leur utilité première qui était de faire la guerre.

Sous l'influence du Zen, philosophie dans laquelle la recherche du moi véritable est fondamentale, les arts martiaux se sont orientés dans cette direction. En plus d'une technique de combat, ils devinrent aussi un moyen d'évolution spirituelle. Ceci fait l'originalité et la richesse des arts martiaux japonais. On ne retrouve cette préoccupation spirituelle nulle part ailleurs dans les arts de combat.

En occident par exemple la boxe ne visait pas plus qu'a inculquer quelques notions de politesse et de fair-play. En Chine, berceau originel de ce qui allait devenir plus tard le Karaté, les arts extérieurs étaient tournés vers la seule recherche d'efficacité du combat. Les techniques de combat d'Okinawa, importées de la Chine, n'avaient pas de prétentions

philosophiques. Elles étaient avant tout utilitaires. Quand Maître FUNAKOSHI les présenta au Japon en 1921 elles étaient connues sous le nom de "Main de Chine".

Ce n'est qu'en 1929 qu'il changea l'idéogramme "Main de Chine" pour celui de "Main Vide", donnant ainsi une dimension philosophique au Karaté - inspiré par un sutra bouddhiste sur le néant. On peut d'ailleurs remarquer que le premier livre de Maître Funakoshi, paru en 1922, s'intitulait "Ryukyu Kempo Karaté" (sans "Do") alors que le second paru en 1935 avait pour titre "Karaté-Do Kyohan".

Le souci de Maître Funakoshi de japoniser le Karaté et de l'amener au même niveau philosophique que les arts d'origine japonaise (Kyudo, Iaido, Aikido ...) est donc manifeste. Et tous les arts du Budo japonais avaient cette ambition.

Notons au passage que "Budo", qui est généralement traduit par "arts martiaux", "technique de guerre", signifie en fait "arrêt de la lance", donc plutôt "technique de la paix".

Il y a deux façons d'arrêter la lance (la guerre):

- Etant fort, par la dissuasion donc.
- Etant pacifié. Ne pas avoir de haine, d'agressivité, ne pas générer de conflit mais plutôt l'apaisement.

Le Karaté répond au premier point, le Karaté Do se soucie aussi du deuxième. Maître Egami disait: "Tout d'abord nous devons pratiquer le Karaté comme une technique de combat et puis nous arriverons par l'expérience et par un certain état d'âme à ouvrir des horizons Jita ittai (l'union de l'un et de l'autre) au delà du combat."

Par la voie du Karaté on cherche donc continuellement à s'améliorer. Et la progression physique et technique doit s'accompagner d'une progression mentale et spirituelle. Et cela en faisant attention de ne pas créer une dissociation entre les deux plans. Le questionnement philosophique du Karaté doit naître de la recherche technique et être intimement lié à celle-ci. Rien de plus ridicule que de plaquer un vernis Zen sur un discours qui n'a aucun lien avec la technique. Ce n'est pas en proclamant que dans le Karaté Do ce qui est important c'est la philosophie que celui-ci devient philosophique. C'est la façon dont on le pratique qui lui donne ce caractère ou pas.

Un autre piège consiste à chercher des réponses en dehors du Karaté. A accumuler par exemple une connaissance philosophique et spirituelle importante mais qui n'a aucun lien avec le Karaté pratiqué. Que la pratique du Karaté amène à une certaine curiosité intellectuelle dans de nombreux domaines est normale et naturelle. Mais si l'on veut que le Karaté accède au rang de voie, il faut que ce soit sa pratique qui fasse progresser dans tous les domaines.

Donc, même si le Karaté et le Zen par exemple ont des thèmes de recherche communs, il est inutile d'aller chercher dans le Zen des réponses que l'on doit rechercher dans le Karaté. En choisissant de pratiquer le Karaté Do, nous avons choisi de travailler sur notre corps. C'est ce travail qui va nous faire progresser. Nous considérons que le corps et l'esprit ne font qu'un, mais notre approche se fait par le venant physique. Elle a l'avantage d'être ludique et de se faire sur du concret. Nous devons donc nous y investir avec passion mais aussi avec discernement et ouverture d'esprit.



*Egami Sensei lors d'un stage en France (à sa droite le Maître Murakami)*

## Définition et particularités du Shotokai

Historiquement Shotokai pas plus que Shotokan d'ailleurs n'étaient pas des styles de Karaté.

Si l'on se réfère à la période moderne du Karaté (depuis son introduction au Japon par FUNAKOSHI) il n'y avait qu'un style, celui pratiqué par Funakoshi et il n'avait pas de nom.

Shotokai n'était que le nom de l'association créée par Funakoshi et Shotokan le nom de son Dojo. Shoto étant le nom de plume de Funakoshi.

A la disparition de ce dernier le groupe de ses élèves se scinda en deux. D'un côté un groupe qui allait devenir le Shotokan et de l'autre l'association Shotokai resté fidèle aux préceptes enseignés par le Maître. Un des points d'achoppements entre les deux groupes tournait autour de la compétition que Funakoshi avait toujours refusé et que certains voulaient organiser.

Si donc Shotokai était au départ le nom d'une association, on peut dire qu'il devint un style lorsque Maître EGAMI définit les grandes lignes de la nouvelle pratique. En effet, après de nombreux tests il avait constaté l'inefficacité des attaques de Karaté.

Après des années de recherche il trouva l'efficacité en réalisant des attaques avec relâchement. On peut dire que là se trouve l'élément fondateur du SHOTOKAI. C'est le relâchement et la détente et non pas la contraction qui génèrent la force. A partir de ce postulat il proposa de nouvelles formes et une nouvelle façon de pratiquer.

Fidèle à Maître Funakoshi il maintint toujours le groupe Shotokai en dehors du mouvement de Karaté sportif prédominant de nos jours. Par contre son évolution spirituelle l'amena à mettre l'accent sur la recherche d'harmonie avec le partenaire. Maître Egami écrivit: "Tout d'abord nous devons pratiquer le Karaté comme une technique de combat et puis nous arriverons, par expérience, à comprendre un certain état d'âme, à nous ouvrir à des horizons "Jita-ittai" (l'union de l'un et de l'autre) au delà du combat. C'est un principe de coexistence qui permet de vivre ensemble en prospérité."

Ceci étant dit le Shotokai n'est pas un style uniforme comme peuvent l'être d'autres styles clairement codifiés. A ce sujet je me souviens encore de mon étonnement lors de mon premier voyage au Japon. Je m'attendais à découvrir le Shotokai que nous pratiquions mais exécuté par des Japonais donc mieux que nous. En effet notre seule référence était le livre de Maître Egami et ce que nous enseignait Maître Murakami, les deux étant très proches.

Quel ne fut pas mon désappointement en découvrant le style du Dojo central, très différent du notre, puis en découvrant un autre style toujours au Dojo central mais le lendemain avec un autre professeur. Pourquoi tous ne faisaient pas comme Maître EGAMI avait enseigné?

Le temps, la disparition de Maître Murakami et l'expérience m'ont permis de comprendre pourquoi. Le fait est qu'il y a autant de Shotokai que des professeurs. Ceux-ci peuvent être très proches s'ils ont la même référence ou plus éloignés si cette référence a disparu, comme c'était le cas au Japon et comme c'est maintenant le cas en Europe après la disparition de Maître Murakami. Les méthodes de transmission qui prévalaient dans les écoles traditionnelles ne sont plus adaptées aux nouvelles structures ayant accompagnées le formidable essor des arts martiaux. Tout cela pour dire qu'il n'y a pas un style Shotokai mais une multitude. Mon style m'est propre, même si je le partage avec plusieurs personnes. Il reflète mon évolution et ses limites.

Toutefois on devrait retrouver chez tous quelques constantes qui sont les bases du Shotokai. En reprenant ce que j'ai nommé l'acte fondateur du Shotokai on a une sérieuse base de départ. Techniquement le Shotokai, c'est la recherche de l'efficacité par la souplesse. On a donc là la définition d'un but et du moyen à utiliser à y parvenir.

Ensuite cette technique doit permettre aux élèves d'évoluer favorablement sur tous les plans, physique, psychique et spirituel. L'enseignant n'a donc qu'à trouver une technique et une pédagogie qui visent ces objectifs pour prétendre pratiquer Shotokai.

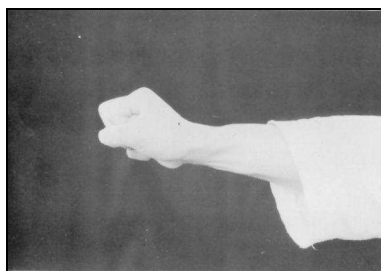
Le Shotokai s'est donc tout de suite démarqué des autres styles qui se sont lancés dans le Karaté compétition ou même dans le Karaté de combat dans lesquels ce qui est recherché c'est la victoire sur un adversaire.

En Shotokai ce que l'on recherche, c'est la victoire sur soi-même et l'harmonie avec les autres. Le Karaté sportif participe au gonflement de l'ego des ses champions, tandis que nous cherchons à réduire le notre pour avoir accès à et la connaissance de notre véritable personnalité. Ces démarches sont à l'opposé l'une de l'autre.

Techniquement l'opposition est la même. Là où l'un mettra le maximum de force l'autre mettra le maximum de détente. Les déplacements au lieu d'être saccadés seront fluides. Et le tout à l'avenant.

Techniquement le Shotokai est donc un style très original, certainement le plus fin des styles de Karaté ce qui en fait le style le plus adapté à une pratique féminine. Il ne conviendra pas à ceux qui recherchent une efficacité à court terme ou un Karaté sportif.

Il conviendra par contre à ceux qui recherchent dans les arts martiaux une voie de perfection personnelle et à ceux qui sont prêts à remettre perpétuellement en cause leur acquis pour aller toujours plus loin dans une recherche technique passionnante.



## L'évolution technique

J'ai toujours considéré la pratique du Karaté comme une perpétuelle recherche. Qui dit recherche dit doute et remise en cause. Et essentiellement doute et remise en cause de ce que l'on croit savoir, de ce que l'on croit avoir compris.

Donc depuis quinze ans que j'assume la direction technique de l'association Shotokai France devenue Shotokai Europe, cet état d'esprit m'est resté la seule certitude que j'ai toujours eue et que je pouvais et devais faire mieux. Et je dirais que c'était la moindre des choses, car lorsque la succession de Maître MURAKAMI s'est ouverte les plus hauts gradés du groupe étaient deuxième dan. Et si même à l'époque cela signifiait au minimum dix ans de pratique régulière cela restait d'un niveau qui demandait à être amélioré.

Après m'être dans ce but tourné en vain vers le Japon, j'ai par hasard (si celui-ci existe) eu la chance de pouvoir travailler avec des experts au top niveaux dans d'autres disciplines. J'ai pu alors mesurer le déficit de connaissance théorique et pratique du Karaté par rapport à ces disciplines que sont le Taiji Chuan, le Iaido, le Ken Jutsu et Ju Jutsu et le Da Chen Chuan quand elles sont enseignées par les meilleurs de ces experts.

Cela m'a permis entre autre d'approfondir les notions de souplesse et de coordination qui sont les fondements du Shotokai. Pour résumer une évolution qui s'étale sur plusieurs années et qui n'a pas toujours été linéaire, je dirais que dans un premier temps il a fallu s'interroger sur certaines notions qui prévalaient en Shotokai à l'époque. Il fallut ensuite introduire d'autres notions puisées ailleurs, mais tout à fait adaptés, et dans l'esprit du Shotokai de Maître EGAMI ou tout de moins, dans l'idée que je m'en fais.

Les bases théoriques du Shotokai tenaient à l'époque en peu de mots:

"Plus bas - Plus loin - Naturel"

Ces notions ne sont pas en soi mauvaises mais leur application demande à être précisée pour éviter les erreurs et ne pas tomber dans la caricature de Shotokai qu'elles ont trop souvent engendrées.

**"Plus bas"**

Une personne possédant une bonne souplesse articulaire peut travailler assez bas dans les postures de Zen Kutsu, Ko Kutsu ou Kiba Dashi. Mais chacun dans ce domaine a ses limites, et celles-ci sont atteintes quand la hauteur de la position créait des tensions inutiles et freine la

fluidité des déplacements. Travailler très bas quelques fois est un bon exercice. Toujours être très bas créait beaucoup de tensions et de raideurs, voire d'accidents articulaires. Combien de Karatékas ont arrêté de s'entraîner pour des problèmes de genoux...

Cela devient catastrophique quand en plus de travailler très bas on veut aller très loin vers l'avant, transférant ainsi tout le poids sur le seul genou avant. La posture est alors complètement déséquilibrée rendant le déplacement très lourd et très lent.

Le problème est que le plus souvent les pratiquants Shotokai évoluent en vase clos à l'intérieur de petits groupes entre lesquels il n'y a aucune communication. Ne rencontrant ainsi jamais personne de rapide ils n'ont aucune conscience de leur lenteur et de ses causes.

S'ajoute à ceci des problèmes psychologiques. Travailler bas rend les entraînements pénibles et fatigants. Se développe alors une mentalité masochiste, on est là pour souffrir. Mélangé avec la notion chrétienne selon laquelle la douleur sera récompensée, on finit par croire que la progression sera proportionnelle aux efforts fournis. Cela serait trop simple et c'est même souvent le contraire. Car plus on s'entraîne dans une mauvaise direction, plus on accumule de défauts, plus on devient "mauvais".

De plus, et cela je l'ai constaté dernièrement lors de rencontres avec d'autres groupes que je n'avais pas vu depuis longtemps, la fatigue et la pénibilité des postures génèrent un réflexe d'autodéfense du corps pour fuir la douleur. Les positions de Zen Kutsu sont alors "aménagées" pour être tenues longtemps. Résultat, les hanches tournent et se retrouvent de face avec un dos complètement bloqués par un bassin mal placé. En perdant l'alignement idéal jambe arrière-bassin-épaule-bras du Zen Kutsu la forme ne créait plus aucune force, pour le Oitsuki par exemple. La puissance de l'attaque se réduira à la seule force du bras.

En fait, peu importe la hauteur d'une posture, tout du moins ce n'est pas l'élément déterminant pour juger la qualité. Ce qui est important c'est l'équilibre générale de celle-ci. Le bassin doit être bien placé, parallèle au sol et libre de toute tension. Le tronc doit être aussi détendu que dans la station debout. Seule la position des jambes change pour déterminer la posture.

L'idée première du travail "plus bas" était d'assouplir le corps, de libérer les tensions et de faire des grands déplacements pour avoir des attaques puissantes. Mal comprise et mal enseigné cela rend les positions traumatisantes pour les articulations. Cela créait des tensions inutiles et néfastes et rend les déplacements lents et lourds. La posture ne peut pas être juste et détendue au moment de l'impacte.

### **"Plus loin"**

L'idée de lancer les attaques le plus loin possible est excellente dans la mesure où elle permet de traverser l'adversaire et de ne pas bloquer le mouvement au moment de l'impacte. Mais si elle entraîne un corps en extension et penché pour aller plus loin et qui arrive sans coordination entre le pied et le poing elle est néfaste.

En effet, la priorité dans un déplacement est que le corps arrive en total relâchement au moment de la frappe. C'est la condition indispensable pour que l'on puisse sortir la force, libérer l'énergie.

La deuxième condition à un bon déplacement est la coordination pied-poing-hara, pour qu'il y ait frappe et non poussée. Si l'on sait se déplacer avec le corps et non avec les jambes on peut alors attaquer loin (quatre ou cinq mètres). L'attaque sera alors puissante. De toute façon, attaque courte ou longue, on doit attaquer loin par l'intention. Même sans déplacement, on

peut attaquer loin. C'est l'énergie qu'il faut envoyer loin par l'intention. Inversement on peut voir des attaques avec des grands déplacements où l'intention, l'énergie ne va pas au-delà du poing. Ce sont des attaques courtes.

### **"Etre naturel, faire des mouvements naturels"**

Ce "naturel" peut donner lieu à des interprétations différentes voire contradictoires. Traduit par "les mouvements doivent être fait sans tensions inutile", je suis tout à fait d'accord. Mais comment une personne normale, avec tous ses blocages, peut faire un mouvement naturel?

Maître UESHIBA considérait que la tension idéale d'un bras et celle d'un bébé. Qui a conservé la souplesse et l'élasticité de ses bras de bébé? Et comment peut-on les retrouver? En ayant des techniques de Karaté assez pointues pour que leur réalisation nécessite l'abandon de toutes forces et tensions inutiles dans le corps.

La maîtrise de ces techniques donnera au Karatéka un corps "seitai" (équilibré), ce qui est le minimum de ce que l'on peut attendre d'une pratique martiale. C'est en recherchant toujours plus de vitesse, de puissance et d'efficacité que l'on progressera dans cette voie.

Si l'on prend les Katas, par exemple, la mode actuelle en France est au Bunkai, à la recherche d'application des techniques, de leur signification. Personnellement, je m'en moque. Les Katas sont de création récente et ne contiennent malheureusement aucun secret technique caché. Mais ils peuvent être des outils pédagogiques précieux.

Dans un Kata, peu importe que l'on fasse Uchi Uke ou Gedan Barai, ce qui est important c'est comment on le fait. Il y a parfois des techniques compliquées et pas très réalistes. Peu importe. Cherchons la meilleure façon de la faire, cette recherche sera formatrice. Le Kata deviendra alors une technique d'éducation du corps.

Toute l'évolution technique que j'ai proposé ces dernières années n'avait qu'un but, rendre les techniques Shotokaï plus efficaces. Pas pour la recherche d'efficacité en soi, ce n'est pas ma préoccupation. Mais comme moyen de vérifier que la technique est juste, qu'elle permet par exemple une bonne circulation d'énergie.

Et puis on ne peut pas consacrer sa vie au Shotokaï et exécuter des techniques inefficaces, la recherche du meilleur pour son art est le seul objectif possible.

Les techniques doivent donc être formatrices pour le corps mais aussi pour l'esprit. Comme l'écrivait Maître KURODA, le grand maître de sabre, comment peut-on espérer générer des idées et des sentiments nobles et subtils avec des techniques grossières?

Les possibilités du corps humain sont tellement grandes que la recherche de perfectionnement technique est passionnante et sans fin. Tout progrès entraîne un élargissement des possibilités. Et avec le travail interne par exemple c'est tout l'éventail technique qui s'élargit et s'approfondit à la fois.

Mais avant d'arriver à ce travail interne il a fallu ajouter au Karaté que je connais des notions nouvelles, adaptés au Shotokaï et puisées aux meilleures sources que je connaisse. N'avaient d'intérêt que des principes qui amenaient un plus et qui allaient dans le sens des grands principes du Shotokaï. En voici quelques uns à titre d'exemple. Je n'en donnerai qu'une explication sommaire même si certaines nécessiteraient de plus longs développements. Je souhaiterai seulement qu'ils éveillent la curiosité et suscitent une réflexion du lecteur. Je suis prêt par la suite à répondre plus en profondeur à n'importe quelle question.

## **La relativité**

J'appelle relativité la prise en compte dans l'exécution d'une technique du travail de chaque partie du corps, et du fait que les membres ne doivent bouger que par rapport au corps et non dans l'absolu.

Par exemple pour une attaque à partir de la position Shizen Tai exécutée avec la rotation des hanches pour faire en Zen Kutsu, le bras ne sera pas lancé vers l'avant mais vers la droite en même temps que le corps pivotera de 90° vers l'avant. Le gain de vitesse et de puissance et bien sûr considérable car tout mouvement est dans cet optique le résultat du travail concomitant de plusieurs groupes musculaires dont les forces et vitesses s'ajoutent. C'est aussi un moyen de développement de la conscience du corps fabuleux car il nécessite à un haut niveau la conscience de chaque groupe musculaire participant à un mouvement.

## **Musoku**

Cette notion que l'on traduit généralement par "absence de poids" tente d'apprendre à bouger non pas en luttant contre la gravitation mais en l'utilisant, transformant même cette force verticale pour se déplacer horizontalement. Les déplacements peuvent alors devenir longs, fluides et rapides.

Mais cette absence de poids demande beaucoup de travail car elle va à l'encontre de toutes nos habitudes. En effet tout notre système musculaire s'est construit pour lutter contre la gravitation. Pour marcher, courir, se lever etc. on a ainsi pris l'habitude de pousser avec la jambe d'appui. Pour réaliser Musoku il faut pour toutes ces actions faire le contraire, tirer avec la jambe d'appui et non pas pousser.

Un exemple concret de l'application de Musoku à une action simple permettra peut-être d'être plus clair. Pour marcher, habituellement, on met le poids sur la jambe gauche pour avancer la jambe droite puis l'inverse et ainsi de suite. On a alors lors du transfert de poids, une jambe avant qui vient pratiquement en opposition au déplacement et le freine. On est alors obligé de pousser fortement avec la jambe arrière pour vaincre cette résistance. De plus ce transfert de droite à gauche entraîne un déplacement en zigzag du centre de gravité.

Pour réaliser l'absence de poids il convient de faire le contraire de tout cela. On ne met pas le poids sur la jambe avant. On n'est donc pas freiné par cet appui et on n'a pas besoin de pousser avec la jambe arrière que l'on tire au contraire vers soi. Les muscles des jambes travaillent donc de façon centripète vers le centre et non centrifuge. On obtient donc le roulement d'une boule de billard qui n'est pas freiné comparé au déplacement chaotique d'un dé qui roule freiné par ses arêtes.

Ceci n'est qu'un des aspects de la notion de MUSOKU qui en recouvre de nombreux autres, mais il suffit déjà pour améliorer grandement tous les déplacements.

## **Coordination pied-poing-hara**

C'est là une notion de base très largement répandue dans tous les arts martiaux. Que celle-ci ne soit pas très répandue dans le Shotokai constitue une véritable hérésie. On y parle volontiers d'harmonie du corps et de l'esprit et il n'y a même pas d'harmonie du corps sans cette coordination. Avec quelle partie du corps l'esprit va-t-il s'harmoniser si ceux-ci bougent séparément et décalés? Comment avoir un minimum de puissance dans les attaques sans coordination de ces trois points? On a alors des attaques qui sont des poussées et non des frappes.

## La force vient du corps

"La force vient du corps et non des bras", avait écrit Maître Egami. Cette phrase est généralement interprétée par: c'est le déplacement qui créait la force de l'attaque et non pas la puissance du mouvement de bras. Dans ce cas-là il aurait été écrit "la puissance vient des jambes" car ce sont elles qui assurent le déplacement.

Personnellement je l'interprète par "la force vient du tronc". Et ceci doublement:

Physiquement au moment de l'impacte il doit y avoir un mouvement du tronc en plus du déplacement.

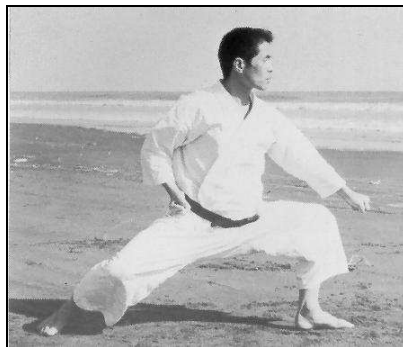
Energétiquement le Ki vient du ventre et est transmis par les bras qui ont un rôle passif. Ceci signifie que dans une attaque les bras ne bougent pas! Pour ceux qui s'intéresse au travail interne, sur l'énergie, il est important de comprendre ceci. C'est quand l'extérieur ne bouge pas que l'intérieur peut bouger.

Ceci comme le reste mériteront de plus amples développements et je suis bien sûr prêt à répondre à toutes les questions qu'elles pourraient susciter. La liste n'est d'ailleurs pas exhaustive. Je n'ai choisi que quelques principes et j'aurais pu en ajouter d'autres comme:

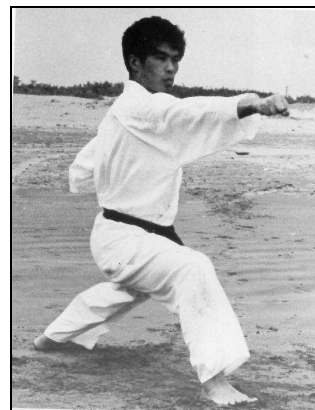
- Tous les mouvements doivent être centripètes
- Le Kiai se fait sur l'inspiration
- Le bras et le dos doivent être en extension au moment de la frappe
- Il faut privilégier le travail des tendons plutôt que celui des muscles
- Apprendre à bouger avec l'axe central
- Dans le travail à deux l'important est la prise du centre

Etc....

En conclusion, j'espère que ces quelques idées seront matière à réflexion pour ceux qui connaissent déjà une forme de Shotokai et surtout qu'elles donneront envie à beaucoup d'autres de découvrir le SHOTOKAI.



*Gedan Barai* et



*Oi Tsuki par Aoki Sensei*

# L'ASSOCIATION SHOTOKAÏ MARSEILLE

## Historique

La pratique du Karaté SHOTOKAÏ à Marseille est relativement ancienne puisque le premier enseignement du SHOTOKAÏ a été dispensé à partir du début des années 60.

La plupart des anciens élèves de notre association ont débuté dans cette discipline sous la férule de Monsieur Henri MILANTA ou de Monsieur Georges GUYETAN qui enseignaient le Karaté Do SHOTOKAÏ à Marseille.

Henri MILANTA et Georges GUYETAN avaient pu eux-mêmes bénéficier de l'enseignement d'un grand professeur japonais, Maître HARADA , 5<sup>ème</sup> Dan.

Henri MILANTA a assuré l'enseignement du SHOTOKAÏ jusqu'au début des années 70, et l'enseignement est passé ensuite sous la responsabilité de deux de ces anciens élèves M. Denis LLEU 2<sup>ème</sup> Dan et M. Alain HAGOPIAN, 4<sup>ème</sup> Dan.

En 1979, grâce à des contacts pris avec le SHOTOKAÏ FRANCE le fameux Expert japonais MURAKAMI, 5<sup>ème</sup> Dan nous rendit visite pour un stage à Marseille. Et peu de temps plus tard les deux groupes celui de M. Denis LLEU et celui de M. Alain HAGOPIAN se regroupèrent et fut ainsi créée l'association SHOTOKAÏ MARSEILLE intégrant par la même occasion le groupe national SHOTOKAÏ FRANCE ainsi que l'Association du Maître, le MURAKAMI KAI.

Dans le cadre de nos relations avec ce professeur, notre Association organisa chaque année un grand stage international de SHOTOKAÏ à Marseille dirigé par lui-même.

L'Association SHOTOKAÏ MARSEILLE est affiliée à la Fédération Française de Karaté, F.F.K.A.M.A., titulaire de la délégation ministérielle. Cette Fédération délivre les grades officiels reconnus internationalement et supervise l'ensemble des compétitions officielles.

Depuis 2002, L'association SHOTOKAÏ FRANCE est devenue KARATE DO SHOTOKAÏ EUROPE.



## Organigramme

Comme toute association, l'association Shotokai Marseille est dirigée par un bureau exécutif constitué par :

- Un Président : M. MAIOCCO Michel
- Un Secrétaire Trésorier : M. LLEU Denis
- Un Secrétaire Adjoint : M. RAMON Patrick
- Un trésorier Adjoint : M. LLEU René

L'enseignement est assuré par :

Un professeur : M. HAGOPIAN Alain

Un Premier Assistant : M. LLEU Denis

Un Second Assistant : M. MAIOCCO Michel



*Entraînement au Dojo du Centre Julien*

## Actions et Objectifs

### Les cours pour adultes :

Ils sont ouverts à tous, sans distinction de sexe ou d'âge, la pratique du **Karaté** n'entraînant aucun inconvénient quel que soit le niveau sportif des pratiquants.

Le club compte environ une quarantaine de membres pratiquants, en majorité masculine.

Deux cours hebdomadaires sont dispensés : lundi et vendredi, la durée moyenne d'un cours étant de deux heures.

### Le stage annuel et diverses manifestations :

#### Objectifs :

- ❑ faire connaître le **Karaté** et ses "bienfaits" au plus grand nombre ;
- ❑ maintenir des contacts avec les Enseignants de Shotokai afin de développer un enseignement traditionnel riche en valeurs humaines.

## Les Perspectives

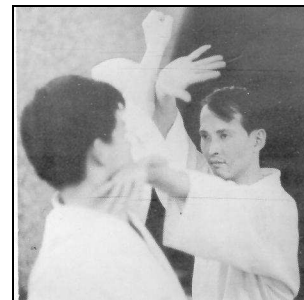
- ❑ poursuivre l'effort de développement du **Shotokai** à Marseille tant au niveau de la qualité que du nombre de pratiquants ;
- ❑ permettre l'accession des pratiquants à un plus haut niveau ;
- ❑ permettre la pratique du plus grand nombre dans de bonnes conditions et dans la convivialité.



*Kumité au dojo*

## Les Cadres Techniques du SHOTOKAI MARSEILLE

<b>HAGOPIAN Alain</b>	<b>5<sup>ème</sup> Dan FEKAMT, BEES 1<sup>er</sup> Degré et DEJPS, Professeur du Shotokai Marseille.</b>
<b>SANCHEZ André</b>	<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>
<b>LLEU Denis</b>	<b>2<sup>ème</sup> Dan, Instructeur Fédéral, 1<sup>er</sup> Assistant</b>
<b>GAL Claude</b>	<b>3<sup>ème</sup> Dan, BEES 1<sup>er</sup> Degré, DEJPS Professeur à Chouzy s/Cisse</b>
<b>LAVABRE Jean Pierre</b>	<b>3<sup>ème</sup> Dan FEKAMT, Professeur à Ceyreste.</b>
<b>TURCAT Jean-Jacques</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b> <i>1<sup>er</sup> Ceinture Noire du Shotokai à Marseille</i>
<b>D'AMATO Dominique</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>
<b>MAIOCCO Michel</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>
<b>STASI Lucien</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b> <i>1<sup>er</sup> Ceinture noire de l'association et Instructeur Fédéral</i>
<b>REY Olivier</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>
<b>LLEU René</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>
<b>AYOUAZ Djelloul</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan FEKAMT</b>
<b>RIZZO Robert</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>
<b>PEYTRAL Fabien</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>
<b>BOSC Caroline</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>
<b>DUPUIS Gaétan</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>
<b>BESSADI Elie</b>	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>
<b>RAMON Patrick</b>	<b>1<sup>er</sup> Kyu</b>
<b>HASPEKIAN Gérard</b>	<b>1<sup>er</sup> Kyu</b>
<b>BESSADE Philippe</b>	<b>1<sup>er</sup> Kyu</b>
<b>CANANES Gilles</b>	<b>1er Kyu</b>



## *Accès au Dojo*

