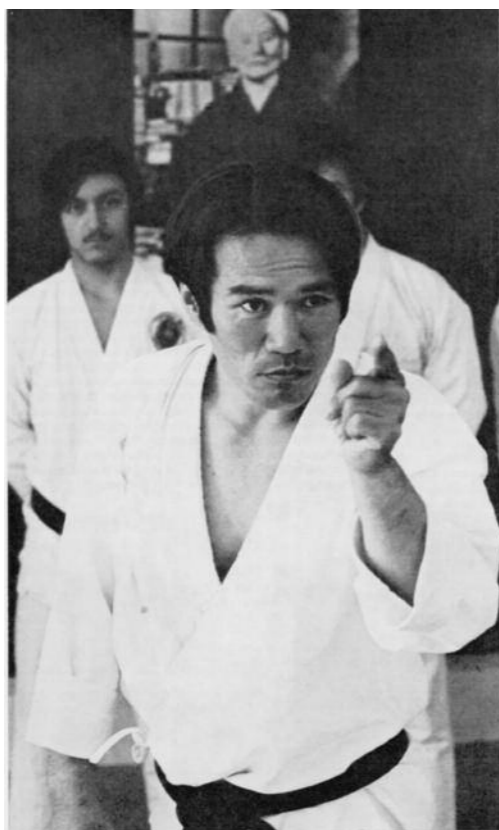


TRANSMETTRE L'ENSEIGNEMENT DE MAÎTRE OHSHIMA

L'histoire de France Shotokan (Shotokan Ohshima) commence vraiment en 1962, lorsque Maître Ohshima, invité par la section Karaté de la fédération française de judo (FFJDA) vient passer neuf mois en France. Jacques Delcourt, qui dirige alors cette section, rêve de créer une fédération française de Karaté indépendante de celle de judo, et fait appel à Tsutomu Ohshima pour venir en structurer les bases techniques.

Maître Ohshima est l'un des rares Godan de Maître Funakoshi (1956). Il vit alors aux Etats-Unis où il a émigré depuis 1955, et a déjà constitué un groupe de pratiquants (Shotokan of America (SKA) à la demande de la communauté japonaise de Los Angeles où sa réputation l'avait précédé. Il a déjà fait un court séjour en France en 1960 et Jacques Delcourt avait pu en apprécier le charisme, le sens de la pédagogie, la rigueur et le niveau technique. À la demande de Jacques Delcourt, Henri Plée accueille Maître Ohshima et son épouse chez lui, rue de la Montagne Sainte Geneviève. Pendant son séjour parisien, Maître Ohshima assure des cours au dojo de la Montagne Sainte Geneviève où il voit passer de nombreux élèves. Il s'étonne de voir autant de ceintures noires alors qu'il est tout juste le second expert japonais à venir enseigner en France (après M. Murakami en 1957). Jacques Dupré, un sénior de FSK témoigne qu'à l'époque, dès lors que l'on était professeur de judo et qu'on suivait un stage de karaté de quelques heures, on pouvait enseigner le karaté car il fallait développer la discipline... Maître Ohshima organise en septembre 1962 un « Stage Spécial » de six jours (dont nous verrons ce qu'il représente plus loin) avec un petit groupe de douze pratiquants avec qui il a tissé des liens



Portrait de Maître Ohshima

plus étroits et dans lesquels il pressent les potentiels artisans du développement du Karaté en France. Ce stage particulièrement intensif à un point que les stagiaires n'attendaient pas, a pour objectif d'approcher la vraie nature de chacun et de confirmer les choix que Maître Ohshima est en train d'effectuer pour structurer le Karaté français.

Daniel Chemla, le premier responsable français de France Shotokan

Après avoir passé neuf mois à enseigner et à mettre en place la première commission technique de la fédération naissante (constituée essentiellement par ceux qui créeront France Shotokan deux ans plus tard), il nomme Daniel Chemla pour prendre la tête du petit groupe de pratiquants qui va s'entraîner sous sa direction. C'est à l'occasion d'un « Stage Spécial » en 1964 à Los Angeles que Daniel Chemla et Jean-Pierre Gerbaulet obtiennent leur Shodan (ceinture noire 1er dan) et sont autorisés à constituer officiellement un groupe qui peut se revendiquer de Maître Ohshima. C'est la naissance de France Shotokan (FSK, association loi 1901), qui est le plus ancien groupe constitué de karaté en France.

Au-delà d'avoir été le fondateur et le leader de France Shotokan jusqu'à son départ pour les Etats-Unis en 1981, où il devient leader de SKA, Daniel a été le premier Directeur de l'école des Cadres de la FFKAMA dès sa création en 1972 et jusqu'en 1978. Par ailleurs, il est un des rares Français à avoir été admis à l'Académie des Sciences aux Etats-Unis pour ses travaux en physique alors qu'il était professeur à l'université de Berkeley, Californie. Il a été un leader exceptionnel par son niveau technique, ses compétences pédagogiques et son charisme.



Le travail au sol fait partie du programme France Shotokan

DM : Richard HIÉGEL, pouvez-vous nous parler de l'Histoire de France Shotokan, qui recouvre l'histoire du Karaté Français ?

France Shotokan est à l'origine de la création de nombreux groupes à l'étranger avec qui nous continuons d'entretenir des relations régulières, à l'occasion de stages ou d'anniversaires. C'est ainsi que Meir Yaël pratiquant de la première

heure à Paris est à l'origine de la création d'Israël Shotokan en 1968, qu'Alain Gabrielli a accompagné la naissance de Suisse Shotokan en 1977, qui a elle-même été à l'origine de Spain Shotokan et Greece Shotokan, que nous avons accompagné la naissance de Marocco Shotokan (qui a donné naissance à Belgique Shotokan), celle de Germany Shotokan, de Poland Shotokan ou d'Ethiopian Sho-

tokan... Environ une vingtaine de délégations de différents pays se retrouvent régulièrement autour de l'anniversaire de l'une ou l'autre organisation. Nous avons fêté notre cinquantième anniversaire en 2014 à Saint-Lô avec environ 750 amis venus du monde entier. Nous participons tous les cinq ans aux anniversaires du dojo de l'université de Waseda (1er dojo que Maître Funakoshi

ait ouvert au Japon en 1931) qui fait toujours une place majeure à Maître Ohshima et ses élèves. Nous avons le plaisir d'y voir régulièrement Monsieur Kamata-Watanabé, senior de Maître Ohshima qui était l'un des trois experts qui ont accompagné Maître Funakoshi dans sa tournée de trois mois dans les bases américaines après la signature du traité de paix entre le Japon et les Etats-Unis en septembre 1951. Maître Funakoshi avait choisi Isao Obata de l'université de Keio, Toshio Kamata de Waseda et Masatoshi Nakayama pour le seconder (voir le livre « Karatédo, ma voie, ma vie » de Gichin Funakoshi). Monsieur Kamata-Watanabé qui a maintenant près de 97 ans a toujours été très élogieux à l'égard de Maître Ohshima et du groupe international qu'il est arrivé à constituer.

DM : Pouvez vous nous parler des spécificités du Karaté que vous pratiquez et diffusez ?

L'entraînement est le fondement qui nous réunit. Chaque membre de France Shotokan a le devoir de s'entraîner, et son appartenance à l'association n'a de sens que s'il participe régulièrement aux activités de l'association (entraînements et stages, stages et entraînements...). L'objectif de chacun est de s'entraîner pour progresser et faire progresser le groupe. Même les plus anciens s'entraînent et beaucoup continuent de pratiquer régulièrement au-delà de soixante-dix ans.

Le système d'entraînement :

Le Shotokan Ohshima s'appuie sur un système d'entraînement à la fois simple et rigoureux dont les quatre piliers sont :

- «Karaté-do Kyohan » comme référence technique,
- le « Stage Spécial », comme moteur de progression incontournable pour chaque pratiquant,
- une échelle de grades de ceintures noires de shodan à godan,
- le bénévolat pour tous les enseignants de l'association.

Karaté-do-Kyohan : La famille Funakoshi et les Maîtres Shigeru Egami et Genshin Hironishi (tous deux seniors de Maître Ohshima et très proches de feu Maître Funakoshi) ont sollicité Tsutomu Ohshima en 1962 pour qu'il traduise la dernière édition de l'ouvrage de référence de Maître Funakoshi. La traduction en anglais a pris dix ans, et Daniel Chemla a mis quatre années pour en réaliser la version française. C'est la version la plus aboutie de Karaté-do Kyohan (sur trois versions 1923, 1935 et 1956),

dans laquelle Maître Funakoshi nous livre tout ce qu'il a découvert durant toute une vie de pratique de recherche et d'entraînement. C'est notre référence, et au fur et à mesure de la progression de chacun, il est impératif de maîtriser l'ensemble des techniques abordées dans l'ouvrage. Le programme est dense et complet : les postures, les techniques de bras, les techniques de jambes... (classiques), les kumitès traditionnels (ten no kata ura connu sous le nom de « kihon ippon kumité », ippon kumité, sanbon kumité, Jyu kumité...) mais aussi le travail à genoux, les dégagements sur saisies, les projections, les points vitaux...

Dans cet ouvrage Maître Funakoshi a retenu quinze katas (cinq Heian, Bassai, Kwanku, trois Tekki, Jion, Jutte, Empi, Gangaku, Hangetsu) plus Ten no Kata, et n'a pas jugé bon d'en enseigner davantage, partant du principe qu'il valait mieux en maîtriser un petit nombre que d'en connaître beaucoup de façon approximative. Nous restons donc sur ces quinze katas comme base de notre travail.

Le Stage Spécial : il est le second pilier de notre système d'entraînement. Il consiste en une série de douze entraînements codifiés (dont une séance d'une heure treute de Kibadachi, une séance d'une heure trente de Sanbon Kumité (une quarantaine d'adversaires), une séance de 1200 techniques, une séance de 1000 coups de pieds, une séance de quatre-vingt Katas à vitesse rapide...) réalisés dans un lieu fermé sur une période de trois jours et demi. A l'époque où Maître Ohshima s'entraînait à l'université de Waseda, les stagiaires étaient amenés sur une île par bateau. Quand le bateau repartait le stage pouvait commencer, et il n'y avait plus de moyen de quitter le stage. Il n'y avait alors plus d'autre choix que d'aller jusqu'au bout. Les stages spéciaux duraient alors sept jours.

Le calendrier annuel de France Shotokan se construit autour d'une ossature de cinq stages spéciaux régionaux (ouest, est, sud-ouest, sud-est et Paris/centre) et d'un stage spécial national. Le stage spécial s'adresse à tous les pratiquants dès lors qu'ils connaissent l'ordre des cinq katas d'Heian. Il a pour vertu de nous faire entrevoir nos limites physiques et mentales, pour prendre conscience qu'elles sont bien au-delà de ce que nous nous avions imaginé, et que l'exploration de ce qu'il y a au-delà de ce que nous pensions être nos limites est source immense de progression technique et mentale. Le fait de s'entraîner de façon intense permet d'arriver à un stade où le

corps va chercher à éliminer naturellement les mouvements parasites et va chercher à optimiser la respiration. On arrive ainsi à intégrer avec le temps et l'accumulation de stages spéciaux le mouvement juste réalisé avec la plus grande décontraction (c'est du moins l'objectif...). L'idéal pour un pratiquant est de pouvoir faire trois à quatre stages spéciaux par an pour donner une vraie dynamique à sa progression. Il n'est pas rare de trouver parmi les cadres de France Shotokan des pratiquants qui ont accumulé soixante, soixante-dix ou quatre-vingt stages spéciaux. Certains même ont dépassé les cent...

L'échelle des grades : Nous avons conservé celle établie par Maître Funakoshi qui va du Shodan au Godan (5ème dan)..

Lorsque Maître Ohshima était capitaine de Waseda (1952/1953) il n'existait de passage de grades que jusqu'au Sandan. C'était le plus haut grade technique. Les grades de Yodan et Godan étaient des grades décernés sans examen à titre honorifique. Maître Ohshima a donc conservé les examens de grades à l'image de ceux qui se faisaient jusqu'au Sandan, mais a élaboré des programmes d'examen de grades pour les Yodan et Godan. Un programme parfaitement codifié sur toute une vie

Ces programmes sont codifiés et connus à l'avance, ce qui ne les rend pas plus faciles pour autant.

- Shodan : techniques de base. Les points importants sont le regard, Hikité, la jambe et le talon arrière. Sanbon kumité, ippon Kumité, deux katas dont Bassai et le kata favori (au choix parmi les quinze). Il est demandé à chaque candidat d'avoir pratiqué cinq mille fois son kata favori avant de pouvoir prétendre au Shodan. Le Kata favori est considéré comme la forme dans laquelle le pratiquant concentre tout ce qu'il a compris du karaté (équivalent au chef-d'œuvre du compagnon du tour de France pour les artisans), et son niveau de maîtrise du karaté doit transparaître dans l'exécution de son kata favori.

- Nidan : (dit grade du jeune chien...) enchaînements des techniques de base. Les points importants sont l'esprit de décision, la combativité. Ippon Kumité, deux katas dont Kanku et le Kata favori (au choix parmi les quinze).

- Sandan : torité, dégagements sur saisies et travail à genoux. Les points importants sont la capacité de mobilisation du corps dans chaque technique (l'engagement des hanches) et la capacité à diriger un cours. Deux katas dont Jion et le



Enchaînement réalisé par Richard Hiegel, ceinture noire 5ème dan France Shotokan, et Fabien Deneuille, ceinture noire 4ème dan France Shotokan.

kata favori (au choix parmi quinze)
- Yodan : Irimi (pénétrer l'adversaire), les projections (les neufs que l'on trouve dans Karaté-do-Kyohan) et leurs applications. Kumité longue distance, deux katas dont Jutté et le kata favori (au choix parmi les quinze).

- Godan : jusqu'à présent, Maître Ohshima est le seul à décerner les godan. Il attend du candidat « une personnalité, un caractère » et un engagement dans l'animation du groupe national dans lequel il évolue. Points vitaux, réanimations, iai ou l'art de décocher une attaque à partir de la position yoï, kata favori (au choix parmi les quinze).

Un kata spécial répété 35 000 fois

La plupart du temps, les pratiquants conservent le même kata favori depuis le Nidan, et y intègrent tout ce qu'ils comprennent de la discipline à mesure qu'ils progressent. Il n'est donc pas rare de voir des candidats Sandan ou Yodan ayant exécuté entre 20 et 25000 katas favoris et des candidats godan qui en ont accumulé plus de 35000.

Bien sûr nous ne faisons pas de publicité de nos grades d'école, seuls les grades délivrés par la CSDGE étant reconnus en France. D'ailleurs, les pratiquants sont invités à aller passer leurs grades à la fédération au fur et à mesure de leur progression dans l'école pour conserver une certaine cohérence avec leur grade FSK et pouvoir l'afficher en toute légalité. Les passages de grades à la fédération sont un excellent exercice d'adaptation qui est l'une des caractéristiques principales d'un bon combattant. Certains d'entre nous sont même allés passer des grades de 6ème ou 7ème dan à la fédération, ce qui ne remet pas en cause leur place dans la hiérarchie de l'école. Au sein de l'école, seuls nos grades prévalent entre nous. Par contre cela permet d'avoir des cadres de l'association reconnus par le système fédéral, sans être obligés de justifier le fait que nous n'ayons qu'une échelle de cinq dans.

Pour ce qui est des grades avant la ceinture noire, nous avons conservé le système de deux couleurs de ceintures seulement : blanc et marron. Il est hérité de la tradition également. En bon pédagogue, Maître Funakoshi qui était instituteur avait classé ses élèves en trois groupes : les débutants, les avancés et les experts. Tous les débutants commençaient avec une ceinture blanche autour de la taille pour tenir leur kekogi. Puis à mesure que chacun s'entraînait, progressait, la ceinture (qui n'était jamais lavée) se salissait et devenait marron lorsque



Un des premiers cours d'Ohshima en 1962 dans le Dojo de la Montagne. Henry Plée et Daniel Chemla au premier plan.

l'on était « avancé » puis finissait par devenir tellement sale qu'elle en était noire... C'est ainsi que Maître Funakoshi avait défini ses trois groupes d'étudiants et la couleur de ceintures associée. Depuis 2003, date à laquelle France Shotokan a rejoint la fédération dont nous nous étions éloignés vingt ans plus tôt pour des raisons de divergences d'appréciation sur les valeurs de notre discipline, notre école est reconnue par le nom de l'expert qui l'a inspirée : Shotokan Ohshima. Ainsi dans les passages de grades fédéraux, nous avons des listes de katas qui se limitent aux quinze que nous pratiquons et nous ne sommes plus confrontés à l'obligation d'apprendre des katas pour les seuls passages de grades fédéraux.

DM : Pouvez vous nous parler de l'enseignement dispensé à France Shotokan ?

Si l'on devait caractériser le Shotokan Ohshima c'est à la fois une recherche de fluidité associée à la puissance apportée par un ancrage solide au sol. Au-delà de cours structurés de façon classique (Kihon, Kata, Kumité) nous avons un calendrier de stages techniques relativement étoffé. Ce sont des rencontres sur un week-end entre un senior et un dojo ou une région qui vient partager sa compréhension du karaté (une vingtaine sur l'année). Les thèmes abordés peuvent être un travail sur l'engagement du corps, sur la simultanéité des blocages avec le mouvement des hanches, l'association coude/hanche, l'optimisation de

l'impact des coups de pieds, la décontraction des épaules, le travail à genoux, les projections, la recherche de la meilleure forme des blocages en statique, l'étude du relâchement des chaînes musculaires entre le point d'impact et le sol, les connections...

Nous prenons également le temps de nous retrouver entre plus gradés pour nous entraîner entre nous, sortir de nos zones de confort et chercher à progresser pour l'intérêt collectif.

La recherche de la décontraction est particulièrement importante pour les plus de cinquante ans car avec l'âge la force physique nous abandonne et on ne peut plus compter que sur la justesse des postures, sur l'efficacité de la forme exacte des mouvements pour bien bloquer, sur l'engagement du corps pour être percutant, sur la lecture du démarrage de l'adversaire pour être dans le bon timing (l'anticipation)... Pour ceux qui n'ont pas compris la décontraction à cinquante ans, Alain Gabrielli a mis au point un stage dans lequel les pratiquants sont appelés à travailler en sortant de l'affrontement avec leurs partenaires mais aussi avec eux-mêmes. Il y a là toute une voie de recherche et les pratiquants redécouvrent au travers de ce stage de nouvelles pistes de progression. Ce stage attire 75 stagiaires de cinquante à quatre-vingts ans tous les ans, qui ont pour la plupart plus de vingt ans de pratique. Il se déroule en parallèle du stage spécial national, sur le même site, ce qui permet à des anciens qui n'ont plus le physique pour

Si l'on devait caractériser le Shotokan enseigné par maître Tsutomu Ohshima, c'est à la fois une recherche de fluidité associée à la puissance apportée par un ancrage solide au sol

aller explorer leurs limites en stage intensif de côtoyer les juniors entre les entraînements et conserver le lien avec l'ensemble de l'association. De la même manière cela permet aux juniors de continuer de voir leurs seniors s'entraîner et chercher à progresser.

Cette façon de travailler qui devrait être comprise/intégrée par une pratique régulière et une participation aux stages spéciaux est une véritable révélation pour beaucoup, et permet de découvrir comment la décontraction la concentration et l'anticipation peuvent être source de puissance et d'efficacité en réalisant le moindre effort.

La place de la compétition dans notre pratique se limite aux tournois de Kumité auxquels nous participons avec nos amis des autres organisations Shotokan Ohshima dans le monde à l'occasion des anniversaires où nous nous retrouvons régulièrement tous les ans ou tous les deux ans. Les règles y sont le shobu ippon classique.

La formation des enseignants est assurée par la pédagogie dont nous avons hérité de Maître Ohshima et Daniel Chemla (dont tous les enseignants qui sont passés à l'école de cadres de la FFKAMA de 1972 à 1978 se souviennent forcément). Ils ont transmis cette pédagogie aux seniors de l'association (Alain Gabrielli, Jacques Dupré, Michel Asseraf, Yves Ezanno...) qui à leur tour ont transmis cette façon d'enseigner. Tous les ans en début d'année, l'ensemble des enseignants des soixante dojos de FSK sont réunis pour un recadrage technique inspiré des observations de défauts relevés au cours des stages de la saison précédente. Mais bien évidemment, tous les dojos ont au moins un enseignant détenteur d'un DIF, voire d'un BE ou d'un DEJEPS pour être en phase avec la réglementation de la FFKAMA que nous respectons.

DM : France Shotokan a fêté en 2014 son cinquantième anniversaire, comment envisagez-vous l'avenir ?

Le cinquantième anniversaire de France Shotokan avait pour titre : « transmettre

». C'est la question qui est aujourd'hui la plus importante pour nous. Malgré notre système d'entraînement solide, des enseignants bénévoles engagés qui sont en recherche de progression permanente, qui se remettent en cause régulièrement en stage, notre groupe vieillit et a du mal à se renouveler. Certains de nos enseignants engagés plus que d'autres comme Robert Ametlla à Port-Saint-Louis-du-Rhône font un travail remarquable localement et arrivent à entraîner beaucoup de jeunes dans cette pratique assez exigeante, mais ce n'est pas suffisant. Nous avons demandé à deux écoles de commerce de mener une enquête marketing auprès des membres de l'association qui nous ont quittés, pour comprendre pourquoi ils étaient partis.

Une rigueur et une exigence de plus en plus difficiles à proposer : peut-on considérer le Karaté comme un loisir ?

L'enseignement dispensé, le niveau des enseignants, celui de l'encadrement de l'association, l'ambiance des cours celui des stages, les tarifs... tout est considéré comme de très bonne qualité. Mais la plupart des pratiquants venaient pour une activité de loisir et ont senti que la rigueur et l'exigence que nous mettons dans notre pratique appelle à un engagement qu'ils n'étaient pas prêts à mettre...

Les pistes pour attirer des nouveaux pratiquants, les conserver et continuer de perpétuer notre art sont en réflexion depuis longtemps, mais il n'y en a pas d'évidente. Ce qui est sûr c'est que nous ne sommes pas prêts à diminuer notre engagement ou notre niveau d'exigence, et continuons de pratiquer avec ce même enthousiasme et le même plaisir... Aujourd'hui, c'est la 4ème génération de Godans de Maître Ohshima qui anime l'association, sous le regard attentif de nos seniors qui ont maintenant entre soixante-dix et quatre-vingts ans.

Alors que pendant longtemps les seniors ont dû assurer à quelques-uns l'ensemble des stages sur tout le territoire national d'un calendrier fourni, ce sont aujourd'hui une dizaine de Godans qui

tourne régulièrement pour dispenser ce dont ils ont hérité des plus anciens. Le bénévolat a cela de remarquable : c'est que le moment vient où chacun se sent redevable de la générosité des seniors dont il a bénéficié et transmet à son tour.

C'est toujours l'entraînement qui nous réunit, et les stages spéciaux restent la spécificité de notre groupe et de notre entraînement. Les cinq stages spéciaux régionaux annuels mobilisent chacun une grosse trentaine de stagiaires et le stage national regroupe environ cent vingt stagiaires de moins de cinquante ans et soixante-quinze de plus de cinquante ans.

France Shotokan est actuellement un groupe d'une grosse cinquantaine de dojos qui regroupent environ 250 ceintures noires actives, et plus de quatre cents ceintures blanches et marron.

Maître Ohshima se déplace plus rarement qu'il ne le faisait jusque dans les années 2000, mais nous allons lui rendre visite aux Etats-Unis où nous bénéficions encore de son enseignement de grande qualité.

C'est ainsi qu'une fois par an, un certain nombre de Godans va passer quelques jours au dojo central où loge Maître Ohshima, et où nous retrouvons les amis Godans des autres organisations Shotokan Ohshima dans le monde. C'est l'occasion de travailler ensemble pour continuer de progresser, et de bénéficier des corrections de Maître Ohshima.

Nous organisons depuis quatre ans un regroupement des Godans européens auquel se joignent nos amis d'Israël, pour échanger dans la pratique. Les entraînements sont dirigés par l'un ou l'autre d'entre nous qui souhaite partager le fruit de ses recherches, car chacun de nous est effectivement un chercheur dont la quête est de dépasser ce que nos seniors ont compris et nous ont transmis,

DM : Merci Richard pour toutes ces informations sur France Shotokan, la première structure historique française de Karaté Shotokan. ●