



A.M.I.E.



23, rue de la Sourdière 75001 Paris – 01.42.60.91.63 – <http://www.multimania.com/amiartsmartiaux> E-mail : Amieam@aol.com

3^{ème} année, N° 12

20.01.2000

EDITORIAL JANVIER 2000

Bonne et heureuse année 2000 pour vous tous, adhérents et lecteurs de notre gazette. Nous espérons que notre association saura, pour cette nouvelle année et ce futur millénaire, répondre à vos attentes et à l'approfondissement de vos connaissances des arts martiaux.

Le thème de notre réflexion pour cette saison reste la relation qui existe entre nos pratiques et les 5 éléments issus de la philosophie chinoise : le bois, le feu, le métal, l'eau et la terre.

La fin de l'année 1999 a été l'occasion malheureuse de constater que les hommes font partie d'une nature qui a parfois ses lois tragiques. Pour tous ceux qui ont été victimes de ces manifestations désastreuses, qu'elles soient d'origine purement climatique ou le résultat de l'inconscience industrielle, (la catastrophe de l'Erica), l'association AMIE, dans la mesure de ses moyens peut contribuer à former une petite chaîne de solidarité pour tous les amis qui auraient des difficultés et qui chercheraient du soutien. N'hésitez pas à nous demander peut-être que parmi nous les uns peuvent aider les autres.

Vous trouverez sur cette gazette le téléphone, l'adresse postale et l'adresse e-mail de notre association, le simple fait de communiquer peut amener à aider quelqu'un.

Les éléments, tels que nous les concevons dans notre culture occidentale, se sont déchaînés. Certains ont peut-être remarqué qu'au cours de notre dernier stage, notre ami Pierre Portocarrero nous a

expliqué au début de son exposé, l'origine des 5 éléments. Il a fait référence à l'astronomie chinoise et au palais des saisons. Peut-être est-ce un hasard, mais le solstice d'hiver de l'année 1999 qui se situait entre le 21 et 22 décembre n'a jamais, depuis 500 ans, été aussi important. C'est à dire que le soleil n'a jamais été aussi loin de notre planète terre. Pour plus de compréhension, je vous renvoie à l'article suivant de Jacques Vieillard sur notre dernier stage.

Cette situation particulière du ciel et des planètes qui nous entourent est peut-être à l'origine de cette manifestation intempestive de nos climats... Mes connaissances étant limitées dans ce domaine j'engage ceux ou celles qui sont au fait de cette science à nous donner des éclaircissements.

Pour revenir sur la terre, et passer à un autre sujet, je voudrais donner un satisfecit particulier au travail d'un de nos amis, j'ai nommé Areski Ouzrout, pour son site internet que je vous conseille de visiter, rien que pour le plaisir mais aussi pour profiter de son contenu. Bravo à toi Areski de nous faire partager tes infos et la vie de ton club.

Pour ceux qui sont connectés, allez-y, vous ne serez pas déçus. <http://www.multimania.com/arkan/in dex.shtml>

La mode dans ce nouveau moyen de communication est d'envoyer à ses amis des pensées, des animations, des textes des histoires etc. pour le plaisir de faire partager. J'ai reçu plusieurs mails de ce type, mais je vous fais partager celui m'a semblé le plus sage pour aborder cette nouvelle année. Bonne lecture et à bientôt.

Michel Leroy

Un jour, un vieux professeur de l'École nationale d'administration publique (ENAP) fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour "passer sa matière". Debout, devant ce groupe d'élites (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit : « Nous allons réaliser une expérience ». De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot Mason d'un gallon (pot de verre de plus de 4 litres) qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : « Est-ce que ce pot est plein ? ». Tous répondirent : « Oui ». Il attendit quelques secondes et ajouta : « Vraiment ? » Alors, il se pencha de nouveau et sortit dessous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux jusqu'au fond du pot. Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : « Est-ce que ce pot est plein ? ».

Cette fois, ces brillants élèves répondirent :

« Non ! ».

« Bien ! » répondit le vieux prof. Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? » Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit :

« Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire ».

« Non » répondit le vieux prof. « Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous ensuite ». Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos. Le vieux prof leur dit alors : « Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? » « Votre santé ? Votre famille ? Vos ami(e)s ? Réaliser vos rêves ? Faire ce que vous aimez ? Apprendre ? Défendre une cause ? Vous relaxer ? Prendre le temps. ? ou toute autre chose ? »

« Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question :

« Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie ? Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie) ».

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle.

Bonne méditation !

Qu'est-ce que le contrôle ?

Dans la pratique des arts martiaux la notion de contrôle occupe une place importante dans l'entraînement et aussi, nous le verrons au cours de cet article, dans la vie quotidienne. Mais qu'est-ce que le contrôle ?

Il me semble nécessaire d'approfondir cette notion car elle est trop souvent mal comprise et galvaudée. Le contrôle en karaté-do est trop souvent entendu au premier degré et des karatékas avancés restent hélas sur une définition primaire qui correspond à la compréhension d'une ceinture orange. Alors bien évidemment, si de nombreux karatékas ne saisissent pas ce qu'est le contrôle, imaginez quelle compréhension peut en avoir un néophyte.

Ainsi donc, pour beaucoup de personnes, initiées ou non, contrôler c'est arrêter ses coup ! C'est ce que tout professeur indique à ses élèves ceintures blanches pour éviter les blessures lors des assauts codifiés ou semi-codifiés. Mais ce qu'on apprend à ce stade est censé évoluer et s'enrichir. Par exemple, quand une ceinture blanche apprend un coup de poing ou une technique de blocage, il aborde le premier niveau de compréhension de la technique. Plus il s'entraînera et évoluera, plus il pénétrera le sens profond de chacune d'entre elles. Ainsi, une ceinture noire aura une toute autre conception de la technique qu'une ceinture blanche. La richesse du karaté-do réside moins dans le nombre de techniques que dans la variété et la profondeur des sensations ainsi que dans les différents niveaux de compréhension pour une même technique. Ce que je viens d'énoncer s'applique aussi pour la notion de contrôle.

L'un des écueils pour celui qui cherche à évoluer dans la voie du karaté-do est de ne pas sauter les étapes. Il faut donc commencer par la première marche et suivre les conseils du professeur. En japonais professeur se dit « sensei » ce qui signifie littéralement « celui qui est

devant », c'est celui qui est déjà plus passé par le chemin et qui a expérimenté son art sous différents aspects, il est donc capable de transmettre ses connaissances et guider les élèves afin qu'ils évitent les impasses. Ainsi donc, lorsque le professeur aborde le concept du contrôle, il le fait en fonction du degré d'évolution de l'élève dans la pratique. Cependant il est intéressant de donner à l'étudiant un aperçu de ce qu'il apprendra plus tard. Ainsi il peut inscrire son apprentissage dans une perspective d'évolution où il se repère. Le propos de cet article se situe dans cette idée, j'espère que chacun y puisera des éléments pour progresser et mieux cerner le concept de contrôle.

Dans un premier temps nous pouvons considérer que le contrôle est la capacité de maîtriser son action à tout moment. Le mouvement que le karatéka exécute lors d'un assaut comprend les trois phases suivantes : perception, analyse/décision, action. La phase de perception se situe avant le mouvement, les sens (surtout l'ouïe et la vue) permettent de sélectionner des informations émanant du comportement du partenaire : il avance, il fait un appel du pied avant, il lance une attaque de poing, etc. Ces informations donnent des indications précieuses sur ses intentions. Toutes ces données vont ensuite être analysées afin de pouvoir décider de la meilleure réponse possible : s'il attaque du poing au niveau visage je peux bloquer ainsi ou bien esquiver et riposter par un coup de pied. Les études de cas (assauts conventionnels) permettent d'enrichir la palette d'interventions possibles et de stocker en mémoire des schémas de réponses, des références utilisables instantanément. Alors, en une fraction de seconde mon cerveau va décider d'une réponse : c'est la phase d'analyse et de décision. Puis vient la dernière phase : le stade effecteur ou stade de l'action. C'est à ce moment que vous envoyez le message à vos muscles : exécuter une technique, un

déplacement, appliquer une certaine force et utiliser une vitesse. Pour que votre technique soit efficace, c'est-à-dire qu'elle réponde de manière satisfaisante au problème rencontré, il faut qu'elle ait été scrupuleusement étudiée auparavant. Le travail de base, kihon, permet d'affiner les capacités d'action. Lorsque la technique est lancée le karatéka décide alors si la puissance sera appliquée totalement ou non, elle peut varier de 0% à 100%. La technique dans sa phase finale peut donc soit :

- ne pas toucher du tout et s'arrêter à un millimètre de la cible,
- toucher avec modération, ou encore être exécutée avec un contact total visant la destruction. A ce stade, contrôler, c'est à la fois pouvoir ne pas toucher et aussi être capable de casser une ou plusieurs épaisseurs de planches. Hélas, comme cette phase est la plus visible pour le spectateur, pour lui, la notion de contrôle se résume à cet instant précis.

Après cette succession de stades, il s'opère un processus appelé «feedback» ou «rétroaction» qui permet de comparer le résultat obtenu avec le résultat désiré (en réalité ce qui se passe est bien plus compliqué et subtil que ça). Cette comparaison va permettre d'emmagasiner en mémoire les résultats positifs et les solutions qui y sont associées pour enrichir les schémas de réponses. C'est ce qu'on appelle plus communément l'expérience.

A chacune de ces phases, le karatéka doit dominer les processus qui sont en jeu. C'est ce que je considère comme une partie du «contrôle». En effet, je viens de décrire le processus dans un contexte d'entraînement et vous noterez que jusqu'à maintenant j'ai fait référence à un «partenaire» et non à un adversaire.

Avant d'arriver à une situation de conflit qui vous entraîne vers une unique issue, le combat, il se passe toute une série d'événements. Suivant la façon dont ils seront appréhendés et gérés, éviter le combat sera possible ou non. A mon sens, ne pas combattre est le plus

Important et honorable, le « karaté » n'est pas fait pour servir » répétait maître Funakoshi à ses élèves. Contrôler la situation c'est avant tout dominer son comportement afin d'éviter de se trouver dans une situation inextricable, par exemple, éviter les provocations et ne pas répondre à la violence par la violence sans avoir envisagé d'autres solutions. Il faut donc contrôler ses émotions et ne pas se laisser gagner par la colère.

Ainsi, étudier le contrôle c'est travailler sur soi afin de dominer ses actes et ses pensées aussi bien au dojo qu'en dehors de celui-ci. L'étude du karaté-do doit vous permettre de mieux vous connaître afin de pouvoir faire face à ce type de difficultés. Je veux dire par là qu'en apprenant à développer vos capacités de défense vous allez développer votre confiance en vous. Mais l'entraînement vous amène aussi à prendre conscience de vos faiblesses et de la difficulté à être «présent» ici et maintenant, afin d'y remédier. Vous devez connaître les différents aspects de votre personnalité pour gérer une situation conflictuelle mais vous devez aussi comprendre ce qui se passe chez l'agresseur. Dans les arts martiaux on considère que le niveau ultime d'un combattant se mesure à sa capacité à ne pas combattre ! C'est en effet une grande victoire de désamorcer la violence car cela demande subtilité, intelligence, maîtrise de soi et humilité. Les règles du dojo et ses exigences visent d'une manière subtile à développer ces qualités chez le pratiquant. Bien évidemment, il ne peut y avoir de développement personnel sans implication personnelle.

Le concept du contrôle dépasse donc largement le domaine du karaté-do et des arts martiaux. Cette notion englobe toutes les valeurs des arts martiaux qui visent à l'épanouissement de l'individu. Le karaté-do est résolument une discipline de défense non violente où la recherche de l'attitude juste occupe une place prépondérante.

Le karaté-do fait partie de ce qu'on appelle mal à propos «les arts martiaux», alors que les japonais les appellent «budo», ce qui peut se traduire par «arrêter le sabre» ou «arrêter la violence». Ainsi les idéogrammes japonais nous rappellent le sens profond des pratiques telles que le karaté-do, le judo, l'aïkido et bien d'autres. Comprendre le sens de l'héritage des grands maîtres nous permet de progresser plus vite et nous aide donc à nous accomplir.

Areski Ouzrout

**Stage des 27 et 28 Novembre 1999
Pierre Portocarrero et Georges
Charles sur les Cinq éléments**

Même si un expert possède la compétence nécessaire pour enseigner la discipline dans son ensemble, il peut être peu disposé à la transmettre à une génération qui ne l'apprécie pas, voire en doute, il semble très plausible que les aspects les plus profonds du Karaté soient amenés à disparaître dans un futur proche.

A l'inverse, certains directeurs de stage donnent beaucoup... A nous d'être prêts à recevoir...

Une insulte chinoise est « PUKUKUFEN », « il ne connaît même pas les Cinq éléments ». Afin que nous ne puissions nous faire traiter de la sorte, voici quelques indications...

Ces éléments ou plutôt ces mouvements représentent des concepts de la dynamique du monde : énergie, cosmos, énergie de l'homme, croissance. D'où viennent-ils ?

Il ne s'agit pas de greffer ces notions sur notre façon de penser pour justifier telle ou telle prise de position ou pour « être la mode » comme pour la pratique du « chi kung ». La Chine est un monde ancien, paysan, qui vit

principalement de manière pragmatique, au rythme des saisons.
 1 EAU sui
 2 FEU far
 3 BOIS moo
 4 METAL gin (jin)
 5 TERRE tu

	FEU	EAU	BOIS	METAL	TERRE
Mouvements	En avant	Derrière	Tourne à gauche	Tourne à droite	Vous y êtes
Sons cycle d'assaut, insultes WU	HA (brasier)	HI	HOU (comme le vent dans les branches)	HE (comme la soie déchirée par un couteau)	HO (comme une plaine calme)
Forme ésorétique	Son d'esprit	Son créateur	Régénération	Matérialisation	Matière
Action	Monte	Descend	Plutôt vers l'intérieur	Vers l'extérieur	Au centre
Type déplacement	Monte et avance	Reculé et descend	Rotation Pa Kua	Rotation externe	Sur place

De nombreuses autres significations et propositions de pratique ont été enseignées et certains entraînements ont été expérimentés.

Jacques Vieillard

INFOS, INFOS, INFOS, INFOS

4 mars 2000 : Jacques Vieillard animera un stage de karaté, sur les Cinq éléments à la salle omnisports de Courbevoie.

INFOS, INFOS, INFOS (suite)

AG FFKAMA: Le conflit entre le président et le DTN au centre des débats

Gérard Garson a annoncé, au directeur des sports, Joël Delplanque, qu'il remettait à la disposition du ministère de la Jeunesse et des Sports le DTN Francis Didier avec lequel "il est entré en conflit direct" et qu'il accuse d'oublier "les limites de sa fonction et un droit de réserve naturel.

Tout en louant la qualité de son fonctionnaire dans le domaine sportif où les karatékas français figurent parmi les meilleurs du monde, et en lui renouvelant sa confiance, M. Delplanque a aussitôt rappelé au président Garson, dans une lettre du 18 janvier, qu'il avait donné à Didier des instructions pour veiller à l'amélioration de certains aspects de la politique fédérale.

En octobre dernier, le directeur des sports avait adressé un sévère rappel à l'ordre à la FFKAMA. Il lui demandait notamment "une meilleure gestion afin de réorienter les moyens en faveur d'une politique sportive de développement insuffisamment soutenue", "une clarification des relations financières entre la FFKAMA et une association (FUFAMCE) d'arts martiaux chinois" et "de modifier le mode de représentation à l'Assemblée générale" où 37 personnes représentent 204.000 licenciés.

Effet d'une bombe
 Le ministère décidait en outre de ne pas verser la part fédérale de la subvention 1999 de la FFKAMA

(2,3 MF) et plaçait un délégué ministériel auprès la Fédération, à sa demande.

S'il paraissait en mesure d'obtenir la confiance de son AG malgré les rapports tendus avec le ministère et un budget en déficit de 1,5 MF, la situation du président Garson risque d'être fragilisée après le renvoi du DTN. Cette décision qu'il a prise pratiquement seul a fait l'effet d'une bombe dans les ligues, où le blocage par le ministère du décret autorisant l'attribution des grades commence, d'autre part, à inquiéter sérieusement.

"Cette décision importante aurait dû faire l'objet d'un examen par le comité directeur avec un exposé des griefs et de la politique de remplacement proposée", a déclaré Joachim Moreira, membre du comité directeur, suivi par plusieurs de ses pairs.

"J'attacherai une importance primordiale au débat que vous engagerez lors de l'assemblée générale sur le fonctionnement de la Fédération et sur la mission de Francis Didier", a averti le directeur des sports. Ig/pld/ap AFP