



# ◆ A.M.I.E. ◆

Arts Martiaux Internes et Externes

23, rue de la Sourdière 75001 PARIS ☎01.42.60.91.63 (répondeur)

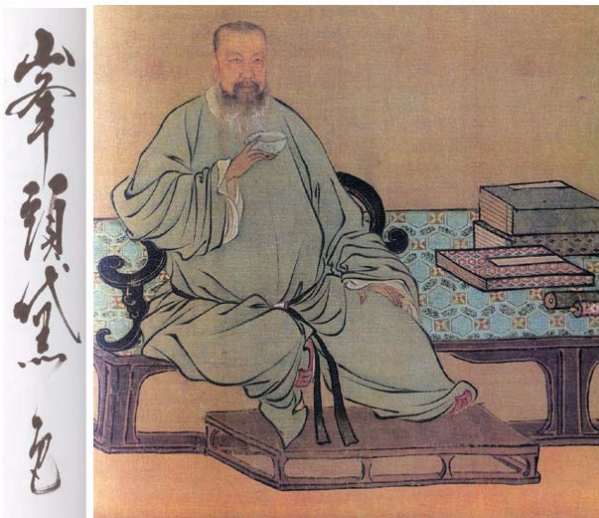
*e-mail : [contact@amie-asso.org](mailto:contact@amie-asso.org) - site : <http://www.amie-asso.org>*

7<sup>ème</sup> année – N°30

29 septembre 2003

## EDITORIAL

Bonjour à tous,



Quand le soleil est aussi présent qu'aujourd'hui, on pourrait volontiers croire que les vacances se sont prolongées et, qu'après un bon bain dans la mer ou une pétanque, on va se retrouver entre amis ou en famille pour goûter la saveur d'une soirée agréable. Mais c'est pourtant la fin septembre et, pour beaucoup d'entre nous, la rentrée est déjà loin et la vague de la réalité de la rentrée efface les dernières traces de nos vacances.

Malgré la forte poussée de chaleur de cet été, j'espère que vous avez tous bien profité de ce repos estival pour reprendre des forces et aborder cette saison 2003-2004 avec une vitalité intense et une sérénité à toute épreuve.

Dans ce premier numéro de rentrée vous pourrez refaire un voyage vers le Japon en passant par Saint Malo. En lisant ces deux articles de notre gazette, on prendra conscience qu'une petite plongée dans les jardins d'ailleurs, ne fait jamais de mal.

### Wang Hui et le métier de peintre

*Le sommet des montagnes de couleur noire  
Est ensoleillé et tout humide  
À la pointe du pinceau, les nuages sombres du printemps,  
Ne s'épanouissent pas  
Des fleurs d'encre gouttent,  
Et brisent les vertes montagnes,  
Penché sur mon bureau  
J'entends soudain dans les montagnes  
La pluie qui vient*

Merci à Jacques Boyer pour nous avoir fait partager son expérience japonaise. C'est un regard original et instructif sur des côtés parfois inconnus des arts martiaux tels qu'on les pratique, sans complaisance au quotidien de leur pays d'origine et qui semblent évoluer et se moderniser au gré des transformations de la société.

A lire également, le compte rendu du stage de Saint Malo où il semblerait que Jacques Vieillard a, comme chaque année, satisfait les participants de l'édition 2003 au point qu'ils en redemandent. Bon vent pour 2004...

C'est sous le signe de la continuité que nous abordons cette saison, puisque vous retrouverez des intervenants connus au cours des stages de la nouvelle saison. Ce n'est pas par facilité en faisant un « copier coller » de l'année précédente, mais pour à la fois compléter ce qui avait été présenté et aussi parce que vous nous l'aviez demandé.

Nous rappelons à tous nos adhérents que la vie de notre association dépend de vous, de vos suggestions, de votre participation et de vos demandes. Vos initia-

tives ne feront que faire évoluer et grandir notre association. Cette saison, le contenu de notre gazette s'est étoffé de nouveaux rédacteurs et pas des moindres. Je tiens à les remercier, d'autant que la qualité de leur article a été très appréciée.

Le point d'orgue de nos activités se fait au cours de notre Assemblée Générale où vous pouvez faire toutes vos suggestions, tant en ce qui concerne notre association que son fonctionnement.

Cette Assemblée Générale aura lieu début novembre, nous aurons l'occasion de vous en reparler et de vous préciser la date exacte, mais je tiens déjà à attirer votre attention sur l'importance de votre présence.

Tous les membres du bureau vous souhaitent une bonne rentrée !

Martialement votre.

Michel LEROY

--==--

### **Compte Rendu du stage mixte Karaté / Ju-Jitsu**

Saint Malo  
du 24 au 30 Août 2003

L'édition 2003 du traditionnel stage mixte d'été de Karaté Ju-Jitsu s'est déroulé cette année sous des auspices plus que favorables. Malgré une météo souvent incertaine, le temps s'est maintenu toute la semaine, et il aura fallu attendre le dernier jour pour que le tonnerre vienne perturber l'emploi du temps – de manière fracassante, il est vrai. Ceci mis à part, le cadre de la plage de la Guimorais, superbe côte bordée de dunes jouxtant Saint-Malo, a largement contribué à la réussite de la semaine.

Comme chaque année, à raison de cinq heures par jours, les pratiquants ont ainsi travaillé de manière égale Karaté et Jiu-Jitsu, avec en alternance le matin des initiations au Tai-Chi-Chuan, Yoga et Qi-gong. Une initiation à l'escrime libre japonaise (Chanbara) était également proposée.

De l'avis de tous les pratiquants, le fait de s'entraîner à même le sable -qui change considérablement les repères- et de rapprocher les disciplines, en partageant leurs points communs à travers la pratique de deux Kata de karaté Shitoryu et Shotokan, a permis à chacun de prendre du recul vis à vis de sa pratique quotidienne, tout en confortant les acquis des deux disciplines.

De même, l'entraînement de plein air face à l'océan apporte un « plus » éminent quant à la qualité du travail fourni et de l'investissement personnel propre : Les exercices de yoga et de Tai-Chi, effectués tôt le matin, face à la plage et accompagné des rayons du soleil matinal ont quand même plus de rayonnement que dans un Dojo fermé et sentant la sueur...Et cela incite clairement à refaire les exercices dans des situations similaires, en solitaire.

En bref, un stage complet, tonique, détendu, dans un environnement superbe et avec des pédagogues complémentaires ayant mûrement préparé le contenu des interventions, ce qui a permis d'avoir une vraie cohésion tout au long de cette semaine. Rendez-vous est pris pour l'année prochaine.

Gabriel de Ravinel

--==--

.....parfois je me demandais ce que je faisais là, à onze heures du soir, à passer la serpillière à quatre pattes le long du dojo. Il était tard, les autres avaient vingt à trente ans de moins que moi, et ils étaient japonais. Pour eux, c'était normal, tout comme le "ouss", les saluts, l'attente que tout le monde ait fini de se rhabiller après le cours avant de se séparer et rentre chez soi. La vie de groupe, quoi.

Mais je n'ai rien regretté. J'ai passé un mois à Tokyo cet été, pour mon travail. Je voulais profiter de l'occasion pour pratiquer un peu le karaté au pays du karaté. Plus facile à dire qu'à faire. Je quittais mon bureau tard, pas moyen d'arriver à l'heure aux cours commençant le plus souvent à 7h-7h30. Puis il y a la question des styles. Je cherchais un dojo shitoryu pour faire de beaux gestes et renouer avec mon école d'origine avec qui j'ai de fait coupé les liens, faute de salle proche et à des horaires possibles, depuis que je suis à Hong Kong. Cela fait deux ans.

J'ai un peu erré, au téléphone, puis dans des endroits divers de Tokyo, c'est grand, compliqué, ça prend du temps et je devais quand même passer mes journées à travailler. Puis, au hasard d'un jogging tardif, je suis tombé devant une petite salle communale de banlieue, au delà de Shinjuku.

Il y avait là quelques élèves, trois ou quatre, qui s'échauffaient devant un sensei d'une quarantaine d'années.

J'ai poussé la porte fenêtre et expliqué mon cas. Par chance, les cours avaient lieu de 21 à 23 heures, deux

fois par semaine. Ça correspondait à mes horaires, j'ai dit que, si on voulait bien de moi, j'aimerais rejoindre le groupe.

Je ne l'ai pas regretté. J'avais déjà une petite expérience du karaté au Japon. pas toujours drôle. le karaté universitaire, par exemple, est axé sur la compétition et gouverné par un esprit féodal-militariste qui m'a rebuté.

En revanche, dans mon petit dojo de quartier, on avait conservé bien des traits japonais, mais le sensei passait aussi la serpillière, c'était presque la démocratie, et il s'inquiétait toujours de savoir si le "gaijin", l'étranger, voulait bien faire comme les autres, quand il s'agissait d'exercices de musculation un peu vigoureux ou de prendre, littéralement, des baffes, histoire de savoir un peu se protéger le visage avec les avant-bras.

Car j'étais tombé loin du shitoryu, en plein dérivé du kyokushinkai, un style plutôt réaliste, avec coups bas (aux jambes) et à la tête.

J'ai en fait beaucoup appris. Ça m'a confirmé que le karaté classique, ses coups simulés et tous ses interdits, entretenait beaucoup d'illusions.

Faites l'expérience. mettez un casque, des gants et des protège tibias et visez la tête, vous verrez le nombre de coups de pied et poing qui passent. Sans le casque, on ne tiendrait pas la distance. Pareil pour les jambes.

Le "nakajuku", c'est le nom de la petite école que je fréquentais, avait écarté les katas de son enseignement. Le prof m'a expliqué aimer ça mais que les jeunes ne s'y intéressaient plus. Donc, kihon (dans le vide), travail à deux, combats avec coups à mi-puissance grâce aux casques à bulle de plexiglas, gants de boxe ou assimilés, jambières et protège-genoux. Une fois tous les quinze jours, travail avec armes (couteau) ou projections et clés.

J'ai aussi pu constater que le style avait emprunté à la boxe (thai et autres) avec garde haute, beaucoup de mobilité mais des déplacements courts et des mawashi qui tuent, écrasants grâce à la projection du poids du corps, et pas un coup fouetté et rappel de la jambe comme on apprend le plus souvent en karaté. Leur technique permet également des mawashi jodan, à la tête, même si on n'est pas super souple. Je n'ai toujours pas bien intégré. On ne se défait pas comme ça de ses habitudes, mais je vois clairement l'intérêt. Pareil pour la parade. Oubliez les grands déplacements et l'utilisation des bras. Les coups de pied se bloquent avec la jambe levée.

Il n'est pas étonnant que le kyokushinkai et ses variantes aient conquis le Japon. Je n'ai pas de statistiques mais si l'on consulte le web, on voit le nombre

de dojos kyokushin. Ils ont poussé comme des champignons. Les rayons spécialisés des librairies sont également remplis de livres sur le kyokushinkai, plus nombreux et plutôt mieux faits que ceux sur les styles traditionnels.

J'ai par ailleurs assisté à trois championnats de différentes écoles à Tokyo. un koshiki, un shotokai et un wadoryu.

Le koshiki est proche des styles modernes, avec coups sans retenue mais protections.

Le shotokai est resté fidèle à la tradition du sundome (coups arrêtés avant le contact). Mais j'ai été surpris de voir que le wadoryu, un des styles les plus traditionnels, venu du shotokan de Funakoshi, avait introduit les protections dans les combats de compétition et que les frappes étaient portées. Il a conservé parallèlement des combats sundome.

Voilà. la leçon que j'en tire est que le karaté évolue et qu'on ferait bien d'évoluer avec. Je vois aussi que changer d'école peut être déroutant et frustrant, mais que la remise en question constitue un bon test d'honnêteté intellectuelle et martiale. Chacun en éprouve la nécessité à un moment de sa pratique, il ne faut pas en avoir peur. Parfois les circonstances le favorise, comme un jogging tardif un soir d'août du côté de shimo kita zawa.

Jacques Boyer

*infos, infos, infos, infos, infos, infos*

Gymnase des Bauges,  
12-14 rue des Bauges  
75116 Paris

**Dimanche 26 octobre 2003**

- *Stage animé par Zenei OSHIRO* : Karaté et travail avec armes

**28 €(adhérents AMIE), 32 €(extérieurs)**

Les autres stages sont en préparation. Dès que le calendrier sera fixé, vous en serez informé par convocation ou en consultant régulièrement notre site [www.amie-asso.org](http://www.amie-asso.org)