MÉMOIRE 5ième DAN FEKAMT

AMC **Arts Martiaux Des Canuts 69004 Lyon**

Samouraï du clan de Satsuma proche de l'empereur pendant la guerre de Boshin 1868/1869

Angelo Messineo

Juin 2018

Karaté-Do-Shotokaï

L'EFFICACITÉ A TRAVERS LE RELÂCHEMENT

(Une des clés de l'efficacité)

Je voudrais tout particulièrement remercier Pierre SIBILLE (8 Dan FEKAMT, Expert du style SHITO-RYU) et membre du Jury d'examen lors de mon passage de grades.

Le mémoire présenté est un document corrigé, grâce à ses précieuses indications.

SOMMAIRE

I. Introduction

1) Origines récentes du Karaté-Do page 5

a) Situation géographique page 6
b) Trois styles de Karaté page 7
c) Organigramme du Shuri-Te page 9

2) Les principes de base du KARATE-DO-SHOTOKAÏ page 14

3) Récapitulatif avec les principaux grands maîtres page 16

II. Mon parcours page 17

1) Chronologie page 17
2) Présentation du Da Cheng Chuan page 22

III. L'efficacité

1) Définition page 23
2) Les caractéristiques page 23

IV. Le relâchement

1) Le lâcher prise page 27
2) Le relâchement musculaire page 27
3) La fluidité page 28

V. Les éléments pour le relâchement page 29

1) La colonne vertébrale page 29
2) La verticalité, le bon aplomb page 31
   - Zhan Zhuang

VI. Quelques éducatifs proposés au club

1) Le lâcher prise page 33
2) Relâchement des épaules page 34
3) La verticalité page 35
4) L'efficacité page 36

VII. Mon projet page 39

VIII. Conclusion page 40

IX. Annexe : photos page 44

X. Remerciements page 48

I. Introduction

1) Les origines récentes du Karaté-Do

KARA = VIDE

(Main nue, sans arme, mais aussi vide de mauvaises intentions)

TE = MAIN

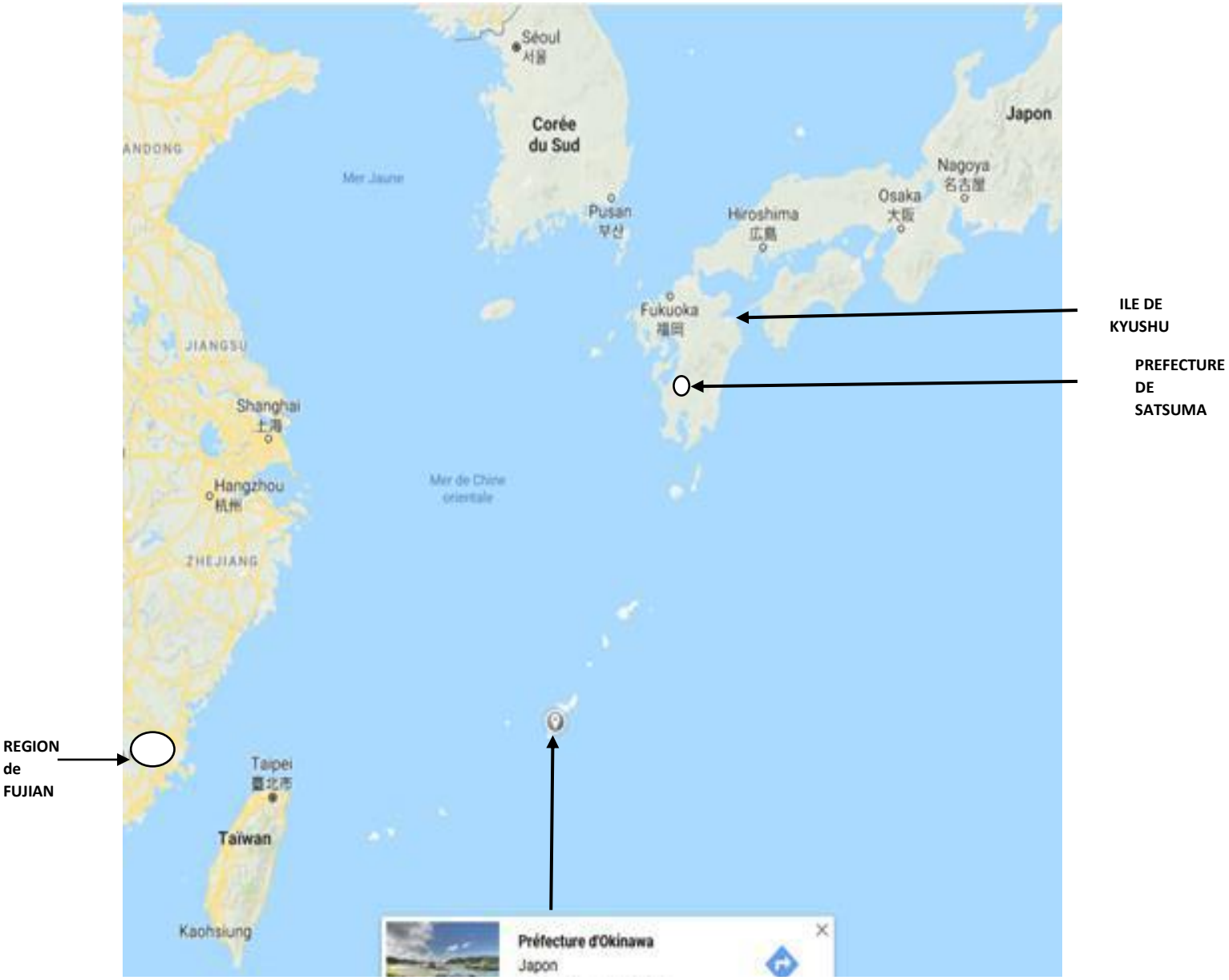
(La Technique)

DO = LA VOIE

(Ou Michi)

Karaté-Do : signifie **la voie de la main vide.**

a) SITUATION GEOGRAPHIQUE



L'ile d'**Okinawa** est située dans l'archipel des **RYU-KYU** (entre **KYUSHU** et **TAÏWAN** 1100kms)

L'île d'Okinawa est la patrie du KARATE :

- Annexé par le JAPON en 1879
- Le Roi d'Okinawa était le vassal de l'empereur de Chine depuis le XIV siècle. Ainsi, à chaque nouvelle accession au trône, une délégation chinoise était envoyée sur l'île pour recevoir un tribut de la part du nouveau roi.
- D'après le "Journal d'ÔSHIMA" rédigé en 1762 par un officier d'Okinawa, un expert de boxe chinoise du style du Nord nommé **KUSHANKU** aurait fait partie de la délégation à cette période. Cet expert aurait séjourné dans un village, **KUMEMURA** (proche de **NAHA**) réservé à la communauté chinoise. Il aurait transmis un kata à deux élèves OKINAWAÏENS. Le kata KUSHANKU de nos jours nommé KANKU ou KOSOKUN.

b) TROIS STYLES DE KARATE :

Tous influencés des Arts locaux et par l'art des familles chinoises de la ville de KUME.

Trois villes concernées :

- NAHA, ville portuaire surtout peuplée de marins et de commerçants.
- TOMARI, peuplées de paysans
- SHURI, sont développement s'est fait autour du palais royal. Autour de la cour et du roi, la population était constituée d'aristocrates, de nobles et de membres de la haute bourgeoisie.

NAHA-TE : ECOLE DE MAÎTRE HIGAONNA
(Origine du GOJO-RYU). DEVIENT **SHOREY-RYU** AU XIX SIECLE
PROCHE DES STYLES DE COMBATS DE CHINE DU SUD (FUKIEN région de FUJIAN).

Maître HIGAONNA (1853/ 1915)

Né à NAHA (capitale d'OKINAWA). Maître HIGAONNA étudie une boxe chinoise nommée la « Grue Blanche » (Bai He Quan) de 3 à 15 ans (selon les sources) en CHINE du sud. De retour à 40 ans il crée son propre style le NAHA-TE.

TOMARI-TE: ECOLE DE MAÎTRE **KOSAKU MATSUMORA**
STYLE PROCHE du SHURI-TE, ils fusionnent AU XIX SIECLE pour donner le **SHORIN-RYU**

MAÎTRE **KOSAKU MATSUMORA (1829/1898)**

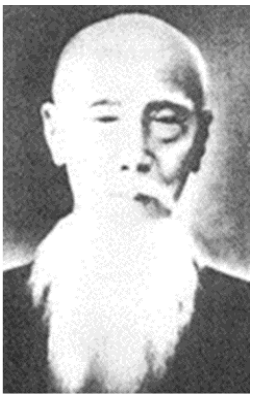
Né à Tomari. Il fut le disciple de Maître SOKON MATSUMURA. Il étudia d'abord le kata **Wankan**, puis un expert chinois nommé **CHINTO** lui appris les katas, **Chinte, Jiin, Jitte.**

SHURI-TE: ECOLE DE MAÎTRE **ITOSU** (origine du **SHOTOKAN** et **WADO-RYU**)
PROCHE DES STYLES DE COMBATS DE CHINE à la fois du sud FUKIEN et du nord PEKIN.
Il faut aussi noter l'influence d'une école de sabre JIGEN-RYU pratiquée par les envahisseurs du clan SATSUMA (dont SHIMAZU était le seigneur) et qui occupa OKINAWA dès 1609.

c) ORGANIGRAMME DU SHURI-TE

KU-SHAN-KU (1762)
Expert chinois, qui aurait enseigné la Boxe Chinoise TO-DE (la main de CHINE) au premier grand expert de **SHURI-TE**, **SAKUGAWA KANGA**.

SAKUGAWA KANGA (1733/1815)



Seigneur d'Okinawa, né à SHURI envoyé par son gouvernement en Chine pour apprendre la culture et les sciences Chinoises et en serait revenu ayant acquis l'art du combat Chinois **TO-DE**. Sa fonction était entre autre d'escorter les navires qui portaient tribut à la Chine, charge qui était confié aux tous meilleurs experts dans l'art du combat. Il est considéré comme **le premier enseignant du TO-DE à Okinawa à avoir « ouvert » une école** (dans la mesure où à l'époque l'art du combat était transmis de manière ésotérique) et se donna le surnom de **TO-DE SAKUGAWA.** Connaissait le sabre(JIGEN-RYU)

Son élève : **MATSUMURA SOKON (1809/1896)**

Connu comme garde du corps de trois rois d'Okinawa, il est considéré comme l'initiateur du **SHORIN RYU**. Il enseignait des katas tels que **NAIHANCHI** (un seul kata pour les trois **TEKKI**), **CHINTO (GANKAKU), PASSAÏ (BASSAÏ) dont il serait le créateur.**
Pratiquait le sabre, appris à SATSUMA (école JIGEN-RYU) et dont il avait le titre de RENSHI. *

* (Le caractère Ren peut se traduire par "poli ", et Shi par « instructeur ». Ainsi, Renshi signifie "un instructeur poli", ou un expert). Grade correspondant 4ième /5ième Dan).

Ses élèves :

ANKO AZATO (1828/1906)

Né à AZATO (entre NAHA et SHURI). Officier de confiance du roi il devint son conseiller privé. **GICHIN FUNAKOSHI** était dans la même classe que son fils, à l'école primaire, et c'est tout naturellement qu'il devint son disciple, et de façon moindre celui d'**ITOSU** (AZATO et ITOSU étaient très amis). Excellent en équitation, KENDO, KYUDO (tir à l'arc).

ANKO ITOSU (1831/1915)

Avec l'aide des maîtres YABU et HANASHIRO, il introduit la pratique du **SHURI-TE** dans les programmes d'éducation physique des écoles d'Okinawa à la fin du XIX °siècle. Ceci afin de former de « bons citoyens japonais ».
Il est le créateur en 1905 des Katas **PINAN(HEIAN)** à partir de CHANNAN NIDAN, KUSHANKU (KANKUDAÏ) et CHINTO (GANKAKU), il voulait simplifier ces derniers pour une approche plus éducative.
Créateur des trois TEKKI. (Il a découpé le kata NAÏFANCHI en trois).

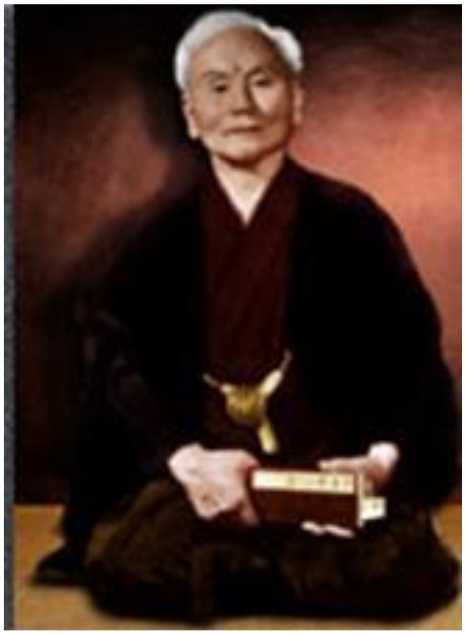
(Le cheval de fer)

Hanashiro Chomo

1869 - 1945

Yabu Kentsu
1866 – 1937

GICHIN FUNAKOSHI (**1868/1957)**
Né à SHURI.
Okinawa



GICHIN FUNAKOSHI est considéré comme le fondateur du Karaté moderne.

Instituteur issu d'une famille de la petite noblesse d'Okinawa, il apprend le SHURI TE auprès de ses 2 maîtres : ANKO AZATO (1828/1906) et ANKO ITOSU (1831/1915).

Il se rend à TOKYO, en 1917 puis en 1922 où il effectue, à la demande de JIGORO KANO (fondateur du JUDO) une démonstration publique, pleine de succès, devant le ministre de l'éducation Nationale.
En 1930, avec la montée du nationalisme, l'idéogramme **KARA** est préféré au terme chinois **TO** (désignant la CHINE).
Le suffixe **Do** fut rajouter ainsi naquit le **KARATE-DO (la voie de la main vide)**, qui remplacera **TO DE (la main de CHINE).**
De même, on va modifier le nom des katas et de certaines techniques et supprimer les principes de projections et immobilisations. Ceci pour ne pas faire de l'ombre aux anciennes écoles d'arts martiaux (KORYU qui existaient avant l'interdiction des armes). On va en fait limiter au maximum le karaté-do aux percussions et à la boxe pied-poing.
L'association Shotokaï (Association des élèves de Shoto) fut créée en 1935 pour aider matériellement le maître. Cette même année, un dojo fut construit, à TOKYO, le « SHOTOKAN », la Maison de SHOTO (SHO le pin, To les vagues <bruit des vagues dans les pins > nom de plume des poèmes qu'il écrit).
C'est ainsi qu'est né Le style **SHOTOKAN.**

A sa mort, deux groupes se distinguent

Un pour la compétition, **la JKA Japan Karaté Association**, avec **Maître NAKAYAMA (1913/1987)**, Fils de médecin militaire issu d'une lignée de samouraï, il pratique pendant 5 ans avec Maître FUNAKOSHI. Après 11 ans passés à Pékin, il revient auprès du maître. **En 1957**, il organise les premières compétitions à TOKYO.

Et l'autre pour le karaté traditionnel :

NKS : NIHON KARATE-DO-SHOTOKAÏ avec **Maître Shigeru EGAMI et Maître Genshin HIRONISHI**, qui a été Président de la NKS jusqu'en 2000, suite au décès d'EGAMI.

Shigeru Egami Genshin Hironishi

Tsutomu OSHIMA était lui aussi en désaccord avec la dérive sportive. Il était considéré par la famille Funakoshi comme l'héritier souhaité.

Né en 1930

HIDEMITSU NAKAO est l'actuel président (depuis 2016) de la **NKS**.

Un des élèves de **Maître GICHIN FUNAKOSHI**, ami intime de son fils Yoshitaka : **Maître EGAMI** né le 07/12/1912 à OMOUTA sur l'ile de KYUSHU propose en **1942** un karaté « Souple » novateur : **le Style Shotokaï (nom de l'association des élèves de Shoto, avait été repris).**

Maître EGAMI (1912/1981)

C'était un fervent artisan de la paix (HEIWA), en témoigne une lettre écrite en 1976 et parue en décembre 1981 dans la revue SHOTO de l'association SHOTOKAÏ MURAKAMI :

« Afin d'arriver à la vérité absolue, marchons ensemble pour établir le monde au-dessus des combats, dans la pratique sincère et ardente qui ouvrira le chemin du Karaté-Do, non comme arme de la mort, mais comme arme de la vie ».

Avec YOSHITAKA FUNAKOSHI, il était un des rares expert à pratiquer et maitriser le TOATE.
L'art de bloquer une attaque de façon vigoureuse, avec une profonde concentration et une respiration adaptée. L'attaquant sera déséquilibré sans être touché.
On dit que certains maîtres de Budo et certains Samouraïs étaient capables de paralyser, un court instant, de petits oiseaux.
(Source : extrait d'une interview de Maître TAIJI KASE (1929/2004, 9ième Dan Shotokan), par le magazine Budo International en 2001)

2) Les principes de bases du Karaté-Do SHOTOKAÏ:

- Pas de compétition.

- La recherche de l'efficacité par le relâchement permet une accélération des techniques.

- Porter le coup en transperçant. Utilisation du « poing démon » Nakadaka Ken.

- Le buste est de profil (et non de face) lors de l'exécution des techniques.

- Importance du travail d'IRIMI (rentrer dans l'attaque, prendre le centre).

- Chercher inexorablement la distance juste : le MA-AI.

  MA-AI c'est l'intervalle entre deux pratiquants en mouvement. Il varie continuellement en fonction de la taille (allonge), de la rapidité et de la maîtrise différenciée des déplacements et techniques de chacun.

  En ce qui me concerne je suis grand et mon style est pénétrant, je tenterais face à un combattant aux positions plus hautes (ex : style Wado Ryu) de me mettre hors de sa portée, tout en étant à ma distance de frappe.

- Chercher à ressentir l'intention du partenaire pour entrer directement sur sa garde (sen no sen), avant le départ de l'attaque.

- Créer un maximum d'énergie et de présence avec le plus de décontraction et de disponibilité physique possible.

- L'objectif est de développer un maximum de force, d'énergie et de présence en restant le plus léger et le plus détendu possible.

- On recherche la victoire sur soi-même et l'harmonie avec l'autre.

- Les déplacements, au lieu d'être saccadés, seront fluides.

- Les attaques de poings et de pieds doivent être allongées, libérées, fluides.

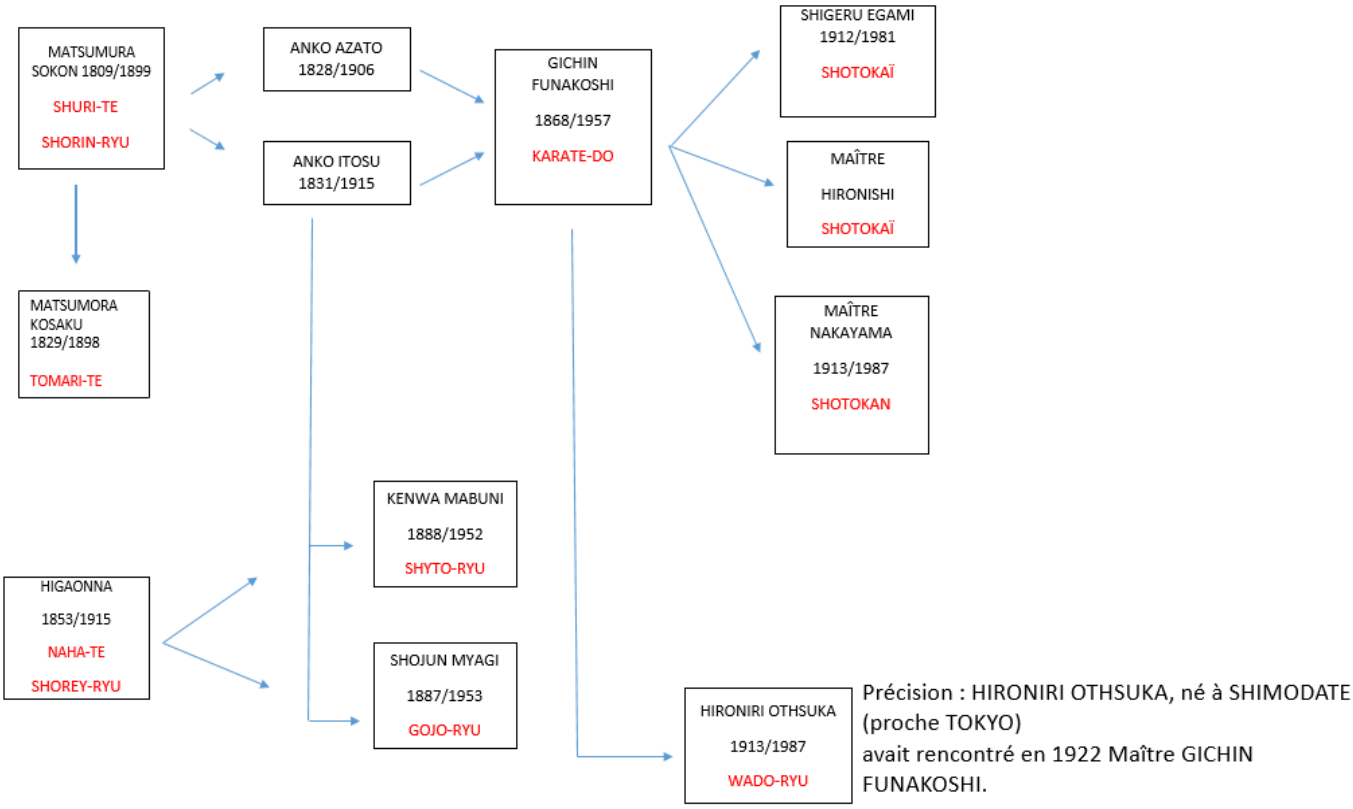
Je pratique le karaté Do Shotokaï depuis quarante-quatre ans maintenant. Pour progresser il faut se remettre en question en permanence. Les techniques ne doivent pas être répétées de façon mécanique. Chaque mouvement doit être différent du précédent, car nous devons avoir la capacité de le modifier pour l'améliorer. Les habitudes sont à proscrire.

Notre corps(TAÏ) a besoin d'une préparation physique avant l'entrainement. L'échauffement(TAÏSO), permet d'en obtenir une conscience aiguë.
La pratique régulière des étirements m'a apporté une souplesse « travaillée », contrairement à certaines personnes naturellement laxes. Je me suis rendu compte que la lutte contre les tensions était essentielle pour gagner en liberté de mouvements.

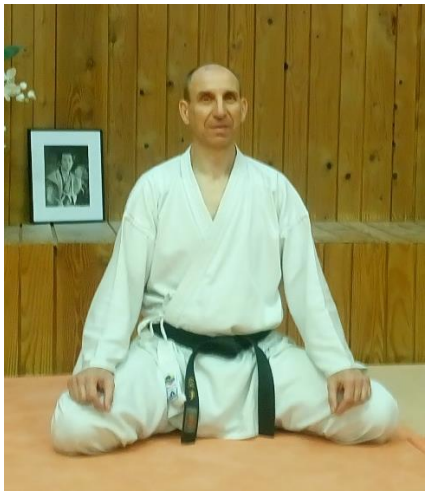
Nos maîtres nous montraient l'exemple:

Je me souviens de Tetsuji Murakami en grand écart basculant le bassin vers l'avant, ventre à terre. A l'époque, je tentais de l'imiter, mes Ischios jambiers étaient douloureux.
Avec le temps j'ai pris conscience des muscles internes du bassin. Ces derniers une fois relâchés mon permis d'obtenir un résultat bien meilleur.
Avec son Tsuki, fluide et délié le Maître traversait le Dojo de part en part.
En Kumite, il rentrait dans l'attaque(Sen no Sen) grâce à un déplacement léger.
A 16 ans, je ne comprenais pas, Comment pouvait-on être aussi puissant sans contraction ?
L'Efficacité à travers le relâchement est une des caractéristiques du karaté-Do-Shotokaï. Je vais tenter de l'expliquer à travers ce mémoire.

3) RECAPITULATIF AVEC LES PRINCIPAUX GRANDS MAÎTRES :



II. Mon parcours



Angelo MESSINEO né le 01/10/1961

À Evian-les-Bains 74500

1) Chronologie

- Octobre 1974

Mon père, (artisan maçon), avait construit une maison pour un professeur de Judo. Selon lui, je devais « savoir me défendre ».

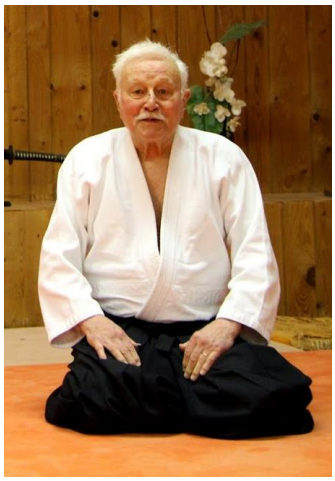
Je me suis rendu à la **Faculté de l'INSA** (Institut National Des Sciences Appliquées) à Villeurbanne où j'ai rencontré par hasard un des professeurs de Karaté **(Mr AGUILO)** qui m'a suggéré de faire un cours d'essai. (Je m'y inscris et j'y suis resté 36 ans).

Dès l'année suivante, je pratiquai simultanément à **l'INSA** et au **CLAM** (Centre Lyonnais Des Arts Martiaux) chez **Monsieur Bernard MONNERET**. (Précurseur du Shotokaï sur Lyon). C'est lui qui prendra contact avec **Maître MURAKAMI** pour l'inviter à faire un premier stage à Lyon en mars 1979.

Maître MURAKAMI

Né le 31/03/1927 à Shizuoka (Japon)

Maître MONNERET



Né le 02/06/1931 à Lyon

En novembre 1957, **Maître MURAKAMI** arrive en France avec son ami Mitsuhiro KONDO (judoka né en 1934) et pratique le karaté **SHOTOKAN-RYU**. Aussi pratiquant de Kendo et d'AÏKI-JUTSU (de maître MOCHIZUKI) Il était venu à la demande **d'Henri PLEE** (1923/2014), pionnier du Karaté en France et en Europe, qui avait ouvert un dojo à Paris où on pouvait pratiquer l'Aïkido, le Judo, le Karaté et le Kendo.
De retour en 1968 au Japon, il découvre le **SHOTOKAÏ** avec **Me EGAMI**, qui le nomma plus tard, responsable Europe (1968), France, Suisse, Italie, Portugal, Allemagne, Yougoslavie.
Il faut préciser que ce fut Maître HARADA (né en 1928), après avoir séjourné au Brésil, qui importa ce style en 1963 en France, avant de partir en Angleterre.

J'ai suivi l'enseignement du **Maître MURAKAMI** à Paris et à Sérignan-plage jusqu'à son décès en 1987.

Pendant l'été j'ai rencontré des Italiens (Giorgio Vecchiet), des Suisses (Rudolf Bosshardt), des américains (Borko Jovanovich) et bien sur des nationaux venant de tout le pays. Les échanges étaient enrichissants.

- Décembre 1978, **2ème KYU** : Occasionnellement j'effectuais des échauffements et des cours, dès 1980 de façon régulière

- Juin 1986, **1er Dan** à Paris

- Janvier 1991, **DIF** (Diplôme d'Instructeur Fédéral) à Lyon

- Juin 1991, **2ième Dan** à Paris

- Juin 1992, **BEES 1er degré** (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif) à Marseille

Dans le sud, les jurys d'examen étant constitués uniquement de pratiquants d'autres styles, à cette époque, c'était un véritable challenge de présenter le diplôme fédéral et d'état.

Pour ma part j'ai participer en tant que jury aux passages de grades 1er Dan et aux évaluations pour les diplômes fédéraux.

- Juin 1995, **3ième Dan** à Paris.
- Novembre 2000 :

A plusieurs nous créons l'association **Shotokaï-Doua** pour nous mettre en conformité vis-à-vis de la fédération.

- Janvier 2002, **4ième Dan** à Lyon.
- Septembre 2010 :

J'intègre les Arts Martiaux du quatrième (69004 Lyon) comme professeur principal.

- Janvier 2011, **DEJEPS** (Diplôme d'Etat Jeunesse Education Populaire).
- Voyage au Japon en avril 2014 avec Patrick HERBERT.
  Nous avons pratiqué avec le groupe de **Fujitsu**. Direction du stage et des entrainements par **Maître NAKANO** et **Maître KOÏBUCHI**.

- Depuis la rentrée 2016, je suis professeur aux **AMC (Arts Martiaux des Canuts (69004 Lyon).** Il existe également une section Aïkido et une section Gi Gong, Taï Chi Chuan et Da Cheng Chuan.
  Une démonstration annuelle à l'extérieure est organisée au mois de juin, avec découverte des différentes activités ouvertes au public.
- Décembre 2017, **médaillé Jeunesse et sport** pour mon engagement associatif.

Je continue à pratiquer avec toujours autant de plaisir :

Avec des experts d'autres styles :

- ✓ **Franck FAIPOT (SHOTOKAN-RYU FEKAMT)**
- ✓ **Jean-Pierre LAVORATO (SHOTOKAN-RYU)**
- ✓ **Dominique VALERA (KARATE CONTACT)**
- ✓ **Bernard BILICKI (SHOTOKAN-RYU)**
- ✓ **Didier LUPO (SHOTOKAN-RYU)**
- ✓ **Hidetoshi NAKAHASHI (SHITO-RYU)**

Je me réjouis, d'enrichir mes connaissances lors de ces rencontres. Il est toujours intéressant de chercher à comprendre les autres méthodes. Cela permet de mieux appréhender notre pratique et de pouvoir capter les éléments adaptables.

Pour le Karaté-Do-Shotokaï, je participe aux différentes manifestations du groupe Auvergne Rhône-Alpes (**Damien BERT, Nicolas MOULIN**) ; aux regroupements **FEKAMT** (Dominique **PIERRE**, **Alain HAGOPIAN**).

J’assiste principalement aux stages d’experts de **Patrick HERBERT**.

Né le 01/04/1951 à Avranches (50300)

- Directeur technique National De **KDSE (Karaté Do Shotokaï Europe).**
- **Expert FEKAMT**.
- 5ième Dan.
- A débuté le Karaté en 1972.
- Un des assistants de Maître Murakami en 1980.

Il assure la continuité de son enseignement et a apporté en étudiant les Arts Martiaux Chinois (**Qi Gong, Taï Chi Chuan et Da Cheng Chuan**) des modifications techniques importantes qu’il a su adapté au Karaté-Do-Shotokaï.

Rappel : L’association Murakamikaï était devenue Shotokaï-France en 1986 puis KDSE. Christian BERT en est l’actuel Président.

2) Présentation Da Cheng Chuan :

(La Boxe du grand accomplissement crée par ;

WANG XIAN ZHAÏ (1885/1963)

Né dans la province de Hebei en Chine le 26/11/1885

En 1920 à Shanghaï Il avait nommé son école Le **I Chuan**. De retour à Pékin en 1940, elle prendra le nom de **Da Cheng Chuan**.

- Il recherche des techniques efficaces en combat réel.
- Les principes doivent être clairs
- Il doit y avoir l'harmonie entre l'esprit (mental), l'énergie et l'habileté technique

III. L'efficacité

1) Définition :

« Etre efficace, c'est produire un maximum d'effets avec un minimum d'effort et un rendu optimum ».

Sur le plan d'une action (attaque ou défense), dans le cadre des arts martiaux.

- C'est utiliser les muscles et les mécanismes nécessaires et suffisants. C'est utiliser toutes les capacités de l'homme et toutes les énergies en les unissant.

- C'est rentrer « dans l'attaque (Sen no sen) et mettre KO Tori (l'attaquant) avec une seule frappe ». Il est évident que l'énergie du coup doit être ressentie et non réelle. Le contrôle de soi et le respect de son partenaire (ne pas le blesser) sont des constantes primordiales.

2) Les caractéristiques :

- Le domaine émotionnel :

Nous ressentons tous des émotions primaires (de bases) comme la peur, la colère, le bonheur, la tristesse.

Il existe un coefficient émotionnel QE, Il détermine l'aptitude :

- ✓ A identifier ses propres émotions : permet de travailler la confiance en soi.

- ✓ Les maîtriser : se libérer de la colère, de l'angoisse permet une récupération rapide

- ✓ A gérer ses envies, les remettre à plus tard (Automotivation).

- ✓ A percevoir les émotions des autres : c'est être réceptif aux signaux envoyé par l'autre.

- ✓ A maîtriser les relations humaines : apprendre à coopérer.

Le karaté est une activité d'opposition. Face à notre partenaire, avoir un coefficient émotionnel élevé nous permettra de rester calme, vigilant et d'agir efficacement sur le bon timing.

- L'intention :

Elle est la « mère » du mouvement. Sans elle l'énergie ne sera pas ou mal transmise, le geste sera « vide ».

Quel que soit notre niveau technique, face à un voyou, nous chercherons à le contrôler (Kantestsu-Waza [clé de bras]), le raisonner. Lui, ne possédant pas de règles, si sa volonté est de tuer, il sera extrêmement dangereux.

- Le temps de réaction et de décision

De celui-ci dépend la vitesse d'exécution de la contre-attaque.

« Zanshin » : Il faut toujours rester concentrer, « ne pas être ailleurs ».

Le plus grand des experts peut perdre devant le plus novice des agresseurs s'il n'est pas vigilant et ne voit pas venir l'attaque.

- Le **MA-AÏ :**

C'est la distance et le temps qui séparent et unissent les deux protagonistes d'un combat. Tori (l'attaquant), Uke (le défenseur). **MA**, signifie distance, intervalle et **AÏ**, signifie union, réunir, harmonie.

Elle doit être adaptée : trop près ou trop loin la frappe ne serait pas puissante.

Elle varie en fonction des déplacements des individus et des techniques utilisées, ainsi que de l'habileté de ces derniers. Les techniques de poings (Tsuki-Waza) peuvent être lancées de plus près par rapport aux techniques de pieds (Kéri-Waza).

Si Tori est de petite taille, je vais tenter de me tenir hors de sa portée tout en étant à ma distance idéale.

❖ La technique :

Elle doit être réalisée au bon moment, à la bonne distance, dans la bonne forme avec une stabilité et une puissance correcte.

Plus précisément, elle doit être effectuée :

- ✓ Rapidement.

- ✓ Avec puissance donc avec le corps.

Cela veut dire que le corps tout entier doit participer.

Si on prend l'exemple de Oi Tsuki en Zenkutsu (coup de poing en poursuite). Frapper seulement avec l'avant-bras serait se priver du bras, du dos, des hanches et des jambes. Le bras doit transmettre la force générée par le corps. Il doit très peu bouger.

Je me souviens de mon père, lors de l'installation d'une clôture, frappant avec une masse sur un poteau, celui-ci s'enfonçait profondément à chaque coup. Il n'était pas grand, mais toute sa force était transmise au bout de la masse. Son mouvement était relâché, coordonné, avec tout son corps.

- ✓ Avec synchronisation.

Tel : **Ki** (Energie) **Ken** (Sabre) **Taï** (bonne posture du corps avec frappe du pied au sol) en **Kendo**.

Dans l'exemple précédant le bras et le pied accompagné du « ventre » arrivent ensemble.

(Notion de ventre : on l'imagine rempli d'air tel un ballon).

- ✓ Avec pénétration.

L'inertie du corps en mouvement induit une pénétration dévastatrice pour les organes internes (foie, rate).

Je me souviens, avoir été témoin lors d'un Midare, d'un incident. Un Tsuki mal contrôlé, avait abouti à un éclatement de la rate similaire aux traumatismes d'un accidenté de la route.

(Midare est un exercice codifié spécifique du Shotokaï. Tori enchaine les Oi Tsuki et Uke esquive en rentrant.)

- ✓ Sans appel pour la rendre « invisible ».

Un mouvement de retrait du poing, du buste ou autre est perçu et Uke voit partir l'attaque.

- ✓ Avec de bons appuis.

Le poids du corps est réparti différemment selon la position. En Zenkutsu il est majoritairement sur l'avant alors qu'en Kokutsu il est sur l'arrière. Il faut être « indépendant » d'une jambe par rapport à l'autre. Le transfert de poids doit se faire sans décalage.

Cela contribuera à avoir une bonne stabilité avant/arrière et latérale.

- ✓ Respecter les bons angles. Il ne faut pas aller au-delà des limites articulaires.

- ✓ Avec fluidité, continuité. Il ne doit pas y avoir de coupure, il faut faire le lien entre les mouvements.

Les éléments suivant sont issus du Da Cheng Chuan :

Les différentes forces :

- ✓ Haut / Bas. Sur coup de poing Ura Tsuki ou coup de pied Mae-GERI Keage en remontant).

- ✓ Droite / Gauche. Sur les gestes circulaires Mawashi Tsuki (coup de poing circulaire). Ou Mawashi Geri (coup de pied circulaire).

- ✓ Avant / Arrière. Sur Oi Tsuki / sur Empi Uchi (coup de coude) en Kika Dachi.

- ✓ Diagonales. Sur les projections au sol, dans les rotations, sur les frappes avec le tranchant de la main(Shuto).

On doit imaginer une frappe dite « explosive » dans laquelle toutes ses forces seraient conjuguées.

En Kumite, il faut tout d'abord gérer l'émotionnel. La peur nous en empêche, nous bloque. Ensuite, il faut avoir une grande motivation, l'envie d'agir. Il faudra réagir au bon moment dans la bonne distance. L'élément technique est à prendre en compte en dernier lieu. A quoi sert de faire un beau Mae-Geri s'il est retard ?

Que va nous apporter le relâchement par rapport aux différentes constantes évoquées ?

IV. Le relâchement

Définition générique :

Il faut indiquer ce que l'on entend par « relâchement », car c'est un terme qui peut avoir une connotation négative.

Pour que l'énergie passe il nous faut avoir un corps détendu, le « relâchement » est donc l'inverse de la rigidité. Cela nous permettra de percevoir les actions, réactions de l'autre. Malgré cela il faut toujours être concentré, dans un état de vigilance : ZANSHIN.

Notre colonne vertébrale doit être le lien entre les membres inférieurs et supérieurs. Ces derniers doivent avoir une grande liberté de mouvements. C'est le contraire de la tension, contraction.

Il faut être dans le « lâcher prise et le contrôle ».

1) Le lâcher prise:

C'est la capacité à rester « Zen ».

Ne pas appréhender l'évènement, ne pas stresser, ne pas avoir peur. Il devient possible de ressentir son partenaire. Sen no sen, (l'attaque dans l'attaque), devient alors réalisable.

Je me souviens, de séances de Jyu Kumite, lors de cours délivrés à des étudiants :

La plupart étaient figés par le challenge, un de mes élèves était plus à l'aise. Il avait une capacité naturelle à se déplacer due au fait qu'il ne se posait pas de questions, il n'avait aucune appréhension. Il pratiquait en parallèle avec un groupe compétition, par la suite, il est devenu champion universitaire.

2) Le relâchement musculaire:

C'est la capacité à supprimer les tensions au niveau des muscles.

Bien entendu, il faut être vigilant en ce qui concerne les mots utilisés lors de l'enseignement. Un novice pourra l'interpréter de manière erronée, en étant « mou ».

Il me semble important de préciser le but recherché, à savoir, une mobilité articulaire élevée due à des tensions faibles sur les articulations.

La conscience de nos muscles démarre pendant l'échauffement. Il faut fixer son attention sur les parties à étirer. Procéder de manière progressive, trouver des points d'appuis pour diminuer et gérer les tensions.

La mobilité va permettre d'augmentée la vitesse d'exécution.

Sur une attaque de bras comme Haïto Uchi, l'idéal serait qu'elle soit imperceptible.

Si je contracte mon avant-bras puis mon bras puis mon épaule, le mouvement va être freiné à un tel point que sa réalisation sera lente. Donc perceptible.

J'utilise l'image suivante: vos membres doivent être léger comme des plumes. La vitesse les rendra lourds comme du plomb.

Il est évident qu'il faut envisager la même chose pour les jambes. Bien qu'elles soient beaucoup plus difficiles à mobiliser. Etant plus longues, plus lourdes que les membres supérieurs.

Il faut savoir contracter chaque partie de son corps, pour l'utiliser au maximum en ayant conscience du relâchement.

Ce paragraphe me permet de conclure que la constante émotionnelle et la vitesse d'exécution (facteurs de l'efficacité) sont induites par le relâchement.

3) La fluidité:

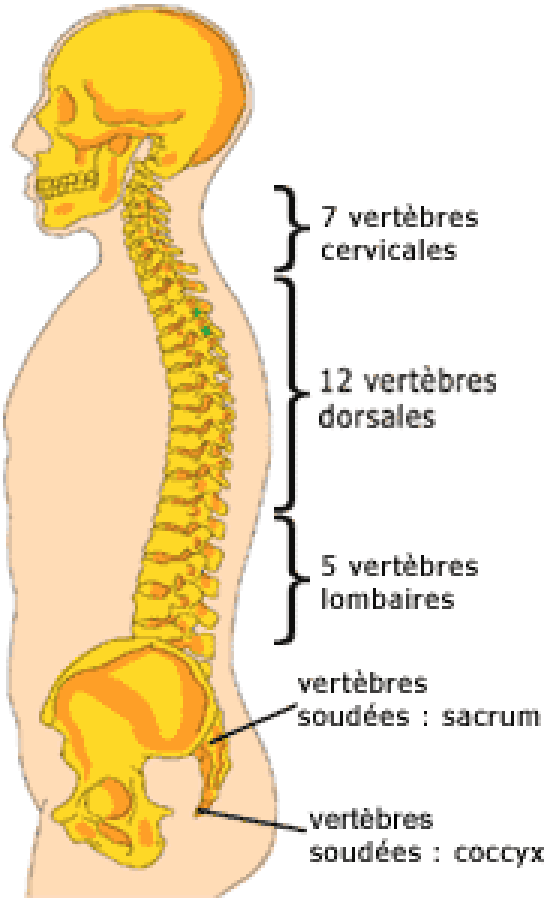
Toutes les articulations doivent être libres et ainsi pouvoir bouger sans contraintes, une mobilité articulaire qui nous apporte une fluidité du geste. Ceci est valable pour les membres supérieurs et les membres inférieurs.

Prenons l'exemple d'un Gédan-Baraï (défense basse), les articulations si bien de l'épaule, du coude et même du poignet doivent être en mouvement pendant l'exécution du geste.

Le relâchement permet d'augmenter notre fluidité. Il amène une meilleure perception de l'attaque. Laisse circuler l'énergie librement. L'inertie du mouvement étant plus importante, la puissance est plus élevée.

V. Les éléments pour le relâchement

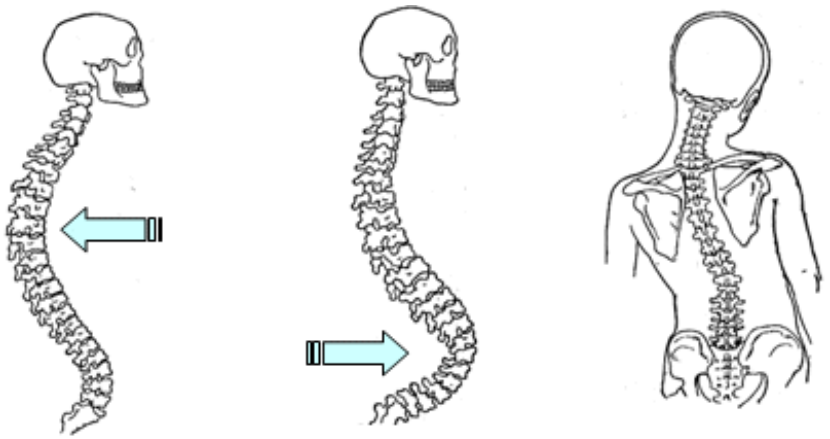
1) La colonne vertébrale :



Colonne vertébrale - vue de côté

Rappel : nous avons 33 à 34 vertèbres dont 5 pour le sacrum et 4 ou 5 pour le coccyx.

Il existe des courbures naturelles. Si elles sont exagérées, différentes pathologies peuvent survenir, amenant des douleurs plus ou moins invalidantes.



Cyphose
Courbure de convexité postérieure au niveau dorsal

Lordose
Courbure de convexité antérieure au niveau lombaire

Scoliose
Déviation latérale de la colonne vertébrale

L'axe que constitue la colonne vertébrale doit être maitrisé.

A savoir qu'il faut, dans un premier temps, en avoir conscience et dans un deuxième temps en respecter la **Verticalité**. Il est nécessaire de respecter les courbures naturelles sans exagération. Ainsi le corps pourra être porté par le squelette. En découlera une liberté de mouvement.

2) La Verticalité, le bon Aplomb :

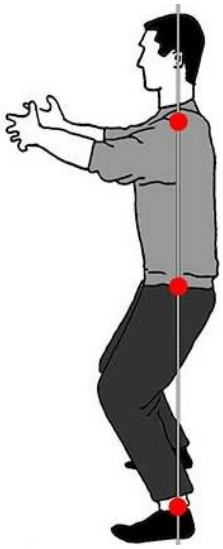
Elle est la base de notre pratique, elle est à rechercher en permanence.

- **Zhan Zhuang :**

La posture dite de l'arbre est un outil pour travailler la verticalité (issue du Qi Gong).

Une apparente immobilité extérieure cache une grande activité intérieure.

Quels sont les détails de cette position et quels sont les bénéfices pour le karaté ?



Maître GUO GUIZHI

Né en 1933

L'axe chevilles, bassin, épaules correspond à la Verticalité recherchée.

- ❖ Le corps doit être détendu.

Il faut sentir le corps dans toute sa globalité. Comme si l'on prenait une douche bienfaisante. Le relâchement est une des bases de l'efficacité.

- ❖ Les genoux légèrement fléchis.

En Shizentaï (position naturelle debout) lors d'un Kumite, on ne devrait jamais voir de jambes tendues, les genoux déverrouillés donnent la possibilité de changer de position plus rapidement.

Exemples :

- ✓ Passer en Zenkutsu, Kokustsu ou Kiba Dachi sur une contre-attaque.

- ✓ Préparer un saut (Heian Godan, Kanku Daï ….).
- ✓ Pour Irimi (esquive).
- ✓ Augmente la stabilité sur la jambe d'appui dans les coups de pieds, dans les déplacements.

- ❖ Les hanches :

Le bassin en position rétro versé (part vers l'arrière), permettra la relaxation du pli inguinal (jonction du tronc et des jambes). Favorise la montée de genou à la poitrine qui est la première étape du travail de jambes. Cela autorisera la connexion entre le haut et le bas du corps.

- ❖ Le menton rentré, vers l'arrière et vers le haut. Permet à l'énergie de monter jusqu'à la tête.

- ❖ Pousser la tête vers le haut et le coccyx vers le bas.

Notre Zenkutsu est traditionnellement bas. Cela permet d'avoir un centre de gravité abaissé, donc une meilleure stabilité.

L'allonge est plus grande et nous pouvons « transpercer » Tori.

Mais la priorité est le respect de la « verticalité ». La hauteur est fonction de la morphologie et de la souplesse du karatéka.

Une position écrasée au sol, exagérément basse est néfaste.
Elle est souvent accompagnée d'une hyper lordose et d'une pression trop forte sur les genoux. Cela amène des problèmes de santé à la longue. Il faut respecter son corps pour pratiquer le plus longtemps possible.
Il faut, avoir l'impression d'être une marionnette suspendue à un fil et nos déplacements deviennent légers, aériens.

- ❖ Abaisser les épaules

Les coudes vers le bas y contribuent favorablement. Dans la vie de tous les jours, la plupart des gens concentrent leurs tensions au niveau des épaules. Le stress dû à une nouvelle activité dans un milieu inconnu fait monter les épaules chez les débutants. Les mouvements sont ralentis.

- ❖ Dos étiré, le haut du dos s'ouvre dans toutes les directions.

La Verticalité est aussi un facteur de réussite pour les mouvements circulaires (Mawashi Géri, projections).

Une danseuse qui tourne sur elle-même se tient parfaitement droite. Elle serait gênée si elle était penchée, vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté.

VI. Quelques éducatifs proposés au club :

1) Le lâcher prise :

Adapter et explorer sa zone de confort dans toutes situations est idéale. Pour cela il faudra être progressif dans les exercices proposés :

- Exercice n°1 :

❖ Les faire pratiquer avec des élèves de niveaux supérieurs, avec des élèves d'autres styles, d'autres écoles. Un jeune conducteur, qui multiplie les expériences de conduite avec tous types de véhicules, verra son appréhension diminuer, voir disparaître.

- Exercice n°2 :

❖ Réaliser des katas seuls devant les autres pratiquants. Les timides oseront se surpasser.

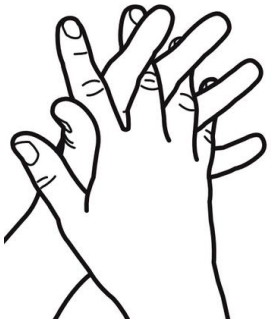
- Exercice n°3 :

❖ Pratiquer du Jyu Ippon Kumite (combat libre sur une attaque). Sans protections, avec un contrôle maximum. A BERNE se retrouver face à des Suisses-Allemands naturellement robuste est un véritable challenge.

2) Relâchement des épaules :

- Exercice n°1 :

❖ Deux partenaires en Shizentaï face à face avec les mains entrelacées.



Tori lance Choku Tsuki (coup de poing direct). Droit et gauche enchainé, Uke doit s'adapter au rythme qui sera de plus en plus rapide.

Consignes :

- ✓ Tori ne doit pas ressentir de résistance
- ✓ Uke ne doit pas avoir de décalage entre les hanches et les épaules.

- Exercices n°2 :

❖ Tori serre avec force les poignets de Uke qui effectuera des mouvements dans tous les sens.

Consignes : Tori devra maintenir la pression sans tensions dans les épaules.

- Exercices n°3 :

❖ Kiba Dachi Oi Tsuki, lentement puis à vitesse maximum

- Exercices n°4

❖ Enchainement de plusieurs mouvements sur un seul déplacement. Exemple : Mae Géri plus Mae Te Tsuki plus Yaku Tsuki avec le même Zenkutsu.

- Exercice N°5 :

❖ A l'inverse travailler sur la contraction maximum avec le kata Hangetsu pour les ceintures noires.

- Exercice n°6 :

❖ Tori vient toucher, avec son bras droit, l'épaule gauche de Uke, puis la droite. Il augmentera la vitesse progressivement. Ce dernier doit effacer son buste, sans déplacement latéral, en gardant les genoux fixent. Il ripostera, au niveau des abdominaux en laissant partir son bras sans effort. Le pratiquant devra prendre conscience de ses blocages, pour pouvoir les corriger.

3) La Verticalité :

- Exercice n°1 :

❖ Prise de conscience : Se mettre dos à un mur.

Consignes :

✓ Les talons touchent le mur.
✓ On tente de mettre le dos tout entier en contact avec le mur. La personne va se rendre compte des parties à assouplir.

- Exercices n°2 :

❖ Zhan Zhuang :

Avec un temps limité cinq minutes environ. Ceux qui sont intéressés peuvent pratiquer plus longuement dans le club avec le professeur de la section concernée.

- Exercices n°3 :

❖ Se regarder dans une glace et visualiser sa position.

4) L'efficacité :

- Exercice n°1 :

❖ Ki Ken Taï : sur Oi Tsuki émettre un son au moment où le pied touche le sol. Vérifier si le bras est en retard ou en avance. On peut le faire avec Yaku Tsuki, avec Mae Géri plus Mae Te Tsuki ou d'autre techniques.

❖ Pour la synchronisation, il me semble intéressant de connecter les différentes extrémités du corps associées ou dissociées. Je propose de faire Manji Uke enchainé de Gedan Teisho-Uchi/Nagashi-uke (Heian Godan). Dans un premier temps il faudra que le mouvement de bras finisse en même temps que le mouvement de jambes. Dans un deuxième temps on rajoute une frappe de la jambe avant en Kokutsu et de la jambe arrière en Yaku.

D'autres combinaison sont possibles par exemple : enchainer Juji-Uke en Yaku et Manji-Uke (mains ouvertes) en Kokutsu.

- Exercices n°2 :

❖ Travail du corps : Faire Oi Tsuki quasiment sans bouger le bras.
❖ On peut tester tous les coups de poings et de pieds sur sacs, sur Pao ou cibles.

Il faudra majoritairement frapper légèrement, pour ne pas traumatiser les os et articulations.

- Exercices n°3 :

❖ Pénétration des techniques : augmenter la distance d'attaque. De ce fait agrandir les techniques.

- Exercices n°4 :

❖ MA-AÏ : trouver la distance.

✓ Prise de conscience : Uke immobile, voit se rapprocher Tori dès qu'il se sent gêné il met son bras en opposition pour l'arrêter.

✓ Kihon Ippon Kumite : travail à deux codifié dans lequel l'attaque et son niveau son connu.

✓ Ippon Kumite : on va rajouter la notion de reprise de distance. Notre style préconise de rentrer dans l'attaque (Sen no Sen). Je trouve qu'il est intéressant de savoir reculer, de temps en temps je pense qu'il faut tenter de le faire.

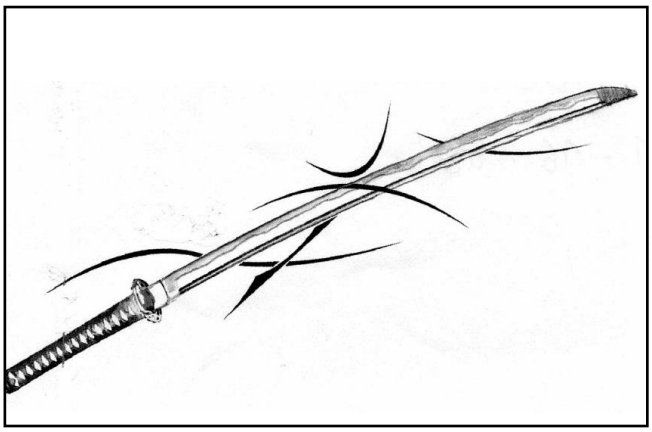
✓ Et toutes les formes de travail à deux : Jyu Ippon Kumite, Jyu Kumite, Midare.

- Exercice n°5 :

❖ L'indépendance de jambe (l'appui sur une jambe) : Dès l'échauffement faire une série de Mae-Géri sur place en ramenant lentement la jambe au sol. La pression sur la jambe d'appui est parfaitement ressentie. Prendre la main de son partenaire et faire des séries de coup de pieds. Mae-Géri, Yoko-Géri, Mawashi-Géri, Ura- Mawashi-Géri ensuite enchainé deux, tris ou les quatre techniques. Faire Zenkutsu sans poser le pied au sol du début à la fin.

- Exercices n°6 :

❖ Le temps de réaction : Le rythme (le Gore) imposé lors des répétitions (Kihon). Quand il est plus dynamique « tire » les pratiquants. Je me souviens de séances d'entrainement à l'extérieur pendant lesquelles il fallait démarrer un kata au son des corbeaux qui croassaient.
Tori se présente avec une arme (katana, boken ou autre) Uke doit démarrer une contre-attaque au plus vite.



VII. MON PROJET

D'un point de vue relationnel, je souhaite développer, le Karaté-Do-Shotokaï, au sein de la FEKAMT.

La préparation effectuée avant les passages de grades est une opportunité pour se remettre en question et progresser. La réussite à l'examen, concrétise la reconnaissance d'un niveau acquis. L'échec doit être considéré comme une chance supplémentaire de pouvoir à nouveau étudier et modifier son karaté en fonction des remarques du jury.

Il faut transmettre et montrer le chemin à nos élèves. Il est important d'obtenir un niveau élevé, pour l'école et pour sa représentation. A titre personnel, c'est dans cet objectif que je me présente à l'examen.

Chaque région doit avoir des représentants de chaque style. La région Lyonnaise doit être représentée pour le Shotokaï.

D'autre part, il me semble important, pour l'évolution des pratiquants, d'être acteur au sein de la fédération européenne de karaté et pouvoir se rendre disponible, participer en tant que jury, être présent lors des stages.

D'un point de vue technique :

J'attache beaucoup d'importance à la notion de relâchement (mon mémoire en témoigne). Les tensions du haut du corps sont nombreuses et elles peuvent être corrigées avec des exercices adaptés. La disponibilité recherchée, doit dans l'idéal se retrouver au niveau des techniques de jambes (Waza Geri). C'est pour cette raison que j'insiste (volontairement) pendant les échauffements sur les étirements. Une plus grande souplesse permet une disponibilité accrue des membres inférieurs.

De plus, je souhaite développer, les connexions haut/bas (travail d'enracinement, légèreté des déplacements) et droite/gauche (latéralité). Beaucoup de pratiquants ne font pas le lien entre les différentes parties du corps. Ceci empêche la continuité des mouvements ainsi que la transmission correcte de l'énergie. Le travail de « Vibration » devient possible.
J'entends par vibration, l'onde de choc crée à la suite d'une ou plusieurs techniques exécutées de manières libérées et qui laissent s'exprimer l'énergie fondamentale.

VIII. Conclusion

Les arts martiaux sont des arts de guerre par définition. Ceux-ci sont apparus suite à l'interdiction du port des armes dès 1609 par le clan Satsuma sur l'île d'Okinawa.

Face à un Samouraï prêt à dégainer son sabre, la vie d'un paysan n'avait que peu de valeur. Les combats étaient inégaux.

De nos jours, nos pratiques sont plutôt orientées vers le développement et la connaissance de soi. Des situations conflictuelles peuvent survenir, se retrouver face avec un, ou plusieurs agresseurs, demande de la maîtrise et du sang froid. Il faut être capable d'analyser une situation, quoi faire et à quel moment ? le lâcher prise permettra cette analyse, nous pourront contrôler nos peurs, notre stress, nos angoisses.

Il faudra toujours respecter le cadre de la légitime défense. Notre réponse devra être proportionnelle, immédiate et nécessaire comme le précise la loi.

Si nous devons réagir, ou anticiper une attaque, le « relâchement » nous apportera une vitesse et une fluidité qui nous feront réagir avec efficacité car :

- Le temps de réaction et de décision sera adapté.
- Nous nous placerons de manière à être protégé. Nous trouverons la bonne distance pour être hors de portée, ou celle qui nous permettra de riposter.
- L'énergie transmise par un corps détendu amènera une puissance et « traversera » l'autre. Les frappes peuvent être dévastatrices, à savoir engendrer des perforations d'organes internes.
- La fluidité permet la continuité des gestes, il n'y a pas d'arrêt. Il sera possible de déborder le ou les individus mal intentionnés qui fuiront.

Un état de vigilance (ZANSHIN) associé à un corps détendu, ce qui correspond à la notion de « relâchement », évoqué plus haut, sera un des éléments qui nous rendra efficace car :

1. Nous « oserons » affronter les situations délicates et réagirons de manière adaptée. Nous réagirons au bon moment.

2. Nos gestes seront rapides, puissants, fluides donc sans arrêts.

En résumé :

L’efficacité est directement liée au « relâchement ». Elle dépend tout d’abord du mental du pratiquant, de sa capacité à se trouver dans sa distance de combat et de son niveau technique. Tous ces éléments sont en grande partie liés au « relâchement ». En effet sans lui les mouvements seraient lents, visibles. Les déplacements lourds.

Le Zhan Zhuang, est un exercice spécifique d’étude sur la verticalité, pratiquée en Chine, par les adeptes du Da Cheng Chuan. Il est bénéfique aux méthodes d’arts martiaux et intéressant à explorer. Les méthodes chinoises **Qi Gong, Taï Chi Chuan** nous apportent des connaissances bénéfiques. Il faut néanmoins rester vigilant et utiliser les apports d’autres disciplines sans pour autant dénaturer la nôtre.

L’activité physique régulière, sans compétition est un facteur important de la santé publique. Le karaté-Do-Shotokaï correspond particulièrement à cette requête. En effet, il prône une pratique sans contraintes inutiles, qui respecte notre corps et qui lutte contre l’obésité, les maladies cardiovasculaires, les lombalgies, l’hypertension artérielle, la dépression…Etc.

L’espérance de vie en est augmentée, il faut pratiquer encore et encore. C’est un message que je transmets à mes élèves.

La souplesse du roseau interpelle !

Je terminerai cette conclusion par le Shin Gi Taï (les valeurs du karatéka) « Le concept Shin Gi Tai regroupe les 3 piliers essentiels pour atteindre l'efficacité dans les arts martiaux traditionnels classiques (Budo). C'est uniquement en fusionnant ces 3 piliers que l'on peut « sentir » la manifestation de la « Voie » (Do) ». (Cf.) l'encyclopédie des arts martiaux (**R. HABERSETZER**))

L'esprit s'exprime au travers du corps par la technique.

Chacun peut avoir sa propre lecture de ce concept, voici la mienne :

- **Shin (kokoro, le cœur)**

L'intention doit être présente dans chacun de nos gestes. Notre esprit doit guider nos comportements nous devons respecter le code moral du Budoka :

- ✓ Honneur
- ✓ Fidélité
- ✓ Sincérité
- ✓ Courage
- ✓ Humilité
- ✓ Respect
- ✓ Bienveillance
- ✓ Contrôle de soi

C'est aussi une philosophie de la vie et de notre Art au service de la société. Il faut être ouvert aux autres Ryu (écoles) pour en retirer « la substantifique moelle ».

❖ Gi, la technique

Inlassablement il devra répéter les techniques énergétiques et respiratoires diverses avec une remise en question permanente.

« Mille heures pour forger, dix milles heures pour polir » (Myamoto Musashi).

❖ Taï, le corps

Le Karateka va se construire progressivement tout au long des années.

Il devra pratiquer régulièrement. Vivre son engagement au quotidien.

Pendant le Taïso et lors de l'exécution de techniques de plus en plus complexes, il forgera son corps le rendra plus performant et en aura une conscience de plus en plus fine.

Rechercher l'unité de ses trois valeurs est une évidence.

L'important c'est surtout l'addition SHIN GI TAÏ. Le total doit toujours être optimum. Si le TAÏ baisse avec l'âge le SHIN viendra compenser. De Même pour GI.

Si l'on imagine une base 100 %, la variation des différentes constantes doit toujours les représenter.

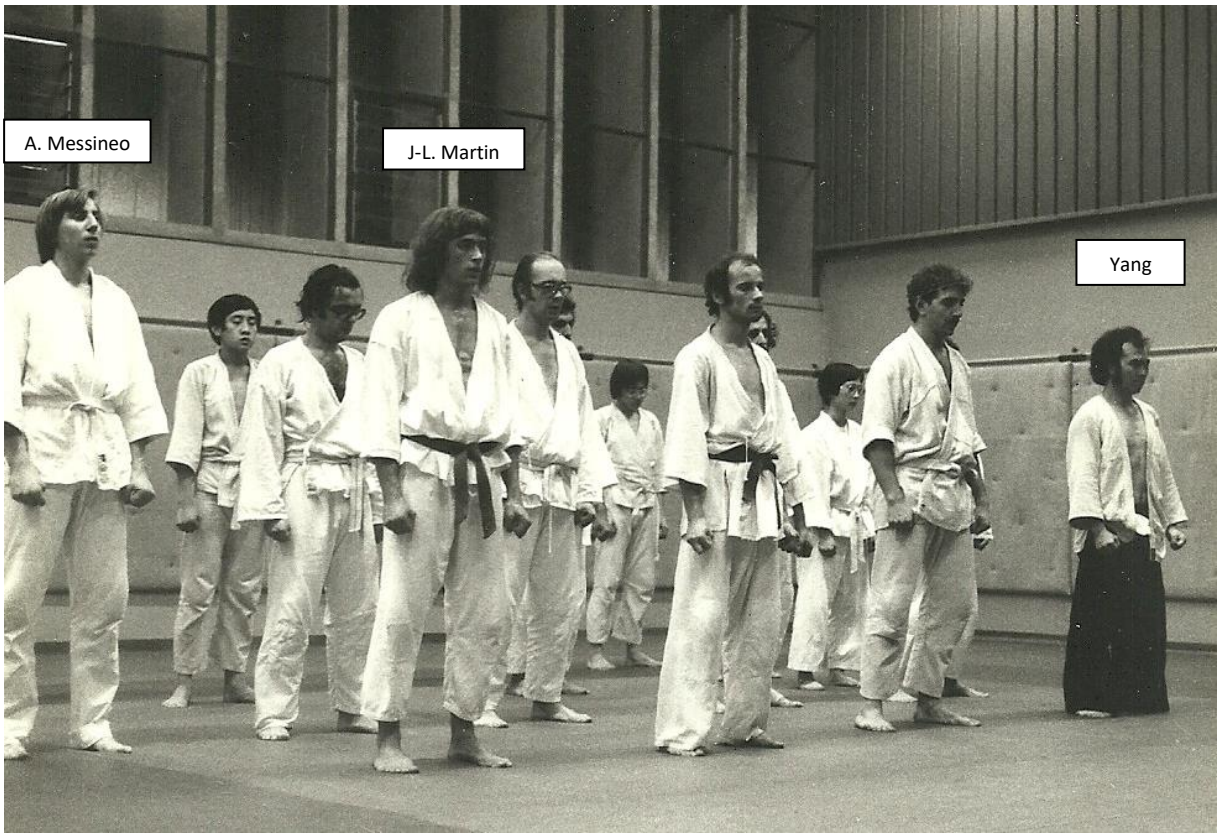
Exemple :

Un homme jeune débutant la première année sera plutôt avec un SHIN de 20%, un GI de 10% et un TAÏ de 70%.

On peut imaginer un expert âgé avec un TAÏ beaucoup plus faible et par contre un GI et SHIN très élevé

IX. Annexe : photos

1976 Entrainements avec mon premier professeur Yang



Sérignan 1987

⇓

Stage Japon Avril 2014 Patrick Herbert tient le portrait de Me Egami à sa droite Me Koïbuchi et Me Nakano à sa gauche Mr Hamada Président de Fujitsu

Sérignan juillet 2015 avec le groupe suisse

Stage à Berne automne 2016 avec Rudolf Bossarhdt

Juin 2017 démonstration extérieure avec cours en commun avec Yannick Vigneron professeur de la section Aïkido au parc de la Ceriseraie 69004 Lyon

Février 2018 stage interne dirigé en collaboration avec Yves BENHAÏM aux AMC

Stage professeurs et assistants mai 2018 à Lyon

X. Remerciements

Je voudrais remercier toutes les personnes qui m'ont permises d'être ce que je suis aujourd'hui :

- ❖ Merci à mes proches qui ont supportés toutes mes absences.
  Sans eux, sans leur compréhension et leur soutien, je n'aurai pu me construire.

- ❖ Merci à mes Maîtres qui m'ont transmis leurs connaissances.

- ✓ Mon premier professeur **Maître Yang** qui a été attentif et bienveillant à mon égard.

- ✓ **Maître Monneret**, chez qui j'ai toujours été « invité » à pratiquer alors que je venais d'un autre club. Il est une référence incontournable.

- ✓ **Maître Tetsuji Murakami** qui m'a amené au bout de mes limites.

- ✓ **Patrick Herbert** pour la transmission de son bagage technique élevé.

- ✓ **Jean-Louis Martin** toujours de bon conseil.

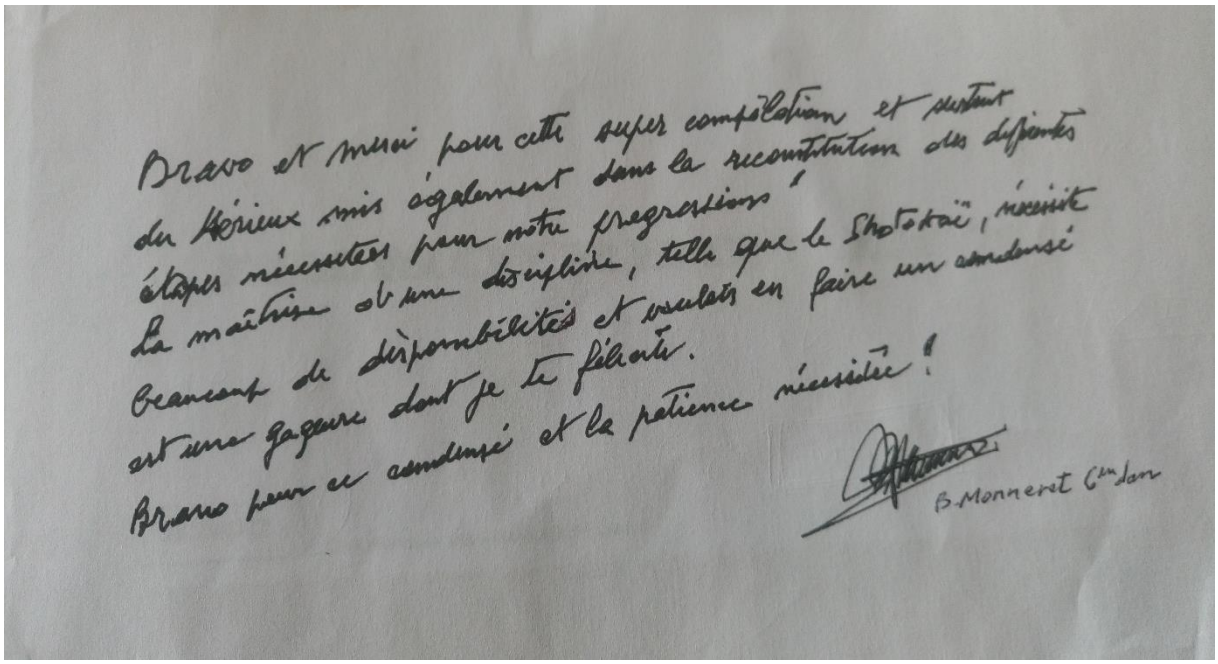
- ❖ Merci à **Yves Benhaïm** et **Daniel Guiot** mes fidèles amis depuis mes débuts.

- ❖ Merci à mes élèves qui m'enrichissent et me sont fidèles.
  Le fait qu'ils progressent me tire vers le haut. Je me dois d'être exemplaire dans mes comportements et mes compétences techniques, à mon tour de leur indiquer la voie à suivre.

- ❖ Merci à Samuel Serraz (président des AMC) et au comité directeur des Arts Martiaux Des canuts pour leur confiance et leur soutien.

- ❖ Merci à ceux qui m'ont aidé à rédiger ce document.

J’ai été particulièrement ému par le message de Maitre Bernard Monneret, suite à la lecture de mon mémoire.



Bravo et merci pour cette super compilation et surtout
du sérieux mis également dans la reconstitution des différentes
étapes nécessaires pour notre progression !
La maîtrise et une discipline, telle que le Shotokai, nécessite
beaucoup de disponibilités et résultats en faire un condensé
est une gageure dont je te félicite.
Bravo pour ce condensé et la patience nécessaire !

B. Monneret 6e dan