

## Mon parcours :

J'aurai l'an prochain 40 ans de pratique, je viens de m'en rendre compte...

Je démarre le karaté en 1984 au Karaté Club de l'Ouest (KCO) club basé au Mans, derrière la gare et dirigé par Claude Boucabeille.

En France, à cette époque, on pouvait compter les arts martiaux sur les doigts d'une main. Le JUDO déjà sport olympique était bien développé en ville comme en campagne, le KUNG FU faisait référence à une célèbre série télévisée, et l'AIKIDO se remarquait grâce à leur tenue vestimentaire très classe.

Je n'ai pas d'emblée décidé de pratiquer le karaté. J'étais plutôt attiré par les arts martiaux et l'esprit du budo.

Alors pourquoi le karaté ?

Deux évènements vont orienter mon choix :

Dans les années 70, je suis allé de nombreuses fois en Angleterre, à Welton grâce au jumelage. Ça été pour moi une révélation culturelle en pleine période du mouvement punk. Un groupe m'avait frappé par son côté atypique et engagé. Le bassiste d'origine française était karatéka...

Enfin, après mon année de service militaire en 1984, qui marque aussi mon entrée dans la vie dite « active », j'avais la ferme intention de m'inscrire dans un club du Mans pour pratiquer un sport individuel et j'ai dirigé mon choix vers un art martial.

Un membre de ma famille s'était inscrit à la section karaté du KCO. J'ai décidé de l'accompagner.

### **Mes débuts :**

Je me rappelle d'une année intense avec des cours remplis de monde (une salle entière de gymnase), durs physiquement et techniquement, ceci en partie à cause de la pédagogie de l'époque.

Beaucoup, très enthousiastes à l'inscription, se décourageaient pour décrocher en cours d'année.

### **Mes motivations :**

C'est ainsi que je suis tombé dans le chaudron au début de l'âge adulte. Mais quelles étaient mes motivations à mes débuts ?

- En premier, je pensais fortement (je le crois toujours) que l'éthique même d'un art martial pouvait guider mon comportement dans la vie et améliorer l'être que j'étais. J'étais plutôt turbulent, agressif, peu communicatif, je ne trouvais pas ma place que ce soit en famille ou en milieu social. Mes parents agriculteurs, m'éduquaient à leur façon autour d'une valeur unique : le travail. Dès mon plus jeune âge (vers 10/12 ans) je dû participer aux travaux de la ferme en plus de l'école : jardinage, récoltes, travaux de maraichages, traire les vaches, charger les camions de volailles en plein milieu de la nuit puis partir à l'école. Cela allait me donner un endurcissement psychologique propice à une pratique intense de karaté...

- Ma seconde ambition était d'acquérir un esprit martial qui me permettrait de traverser les épreuves de la vie. Je dois reconnaître aujourd'hui, que le karaté m'a beaucoup aidé. Une pratique sincère s'avère très utile au quotidien.
- En dernier lieu, le côté traditionnel m'attirait par son aspect fidèle au temps passé et à la mémoire des anciens. Pas une simple boxe pieds/poings, mais une pratique authentique telle que le concevait Maître FUNAKOSHI (fondateur du karate-do moderne) autour de la recherche de la technique (jitsu) ou de la voie (do).

Ces motivations à mes débuts ont toujours été une source d'inspiration et continuent de me guider.



*Claude Boucabeille reçu 6<sup>ème</sup> dan en 1989*

Le KCO était un club très prolifique avec beaucoup de résultats en compétition. Qui voulait progresser y trouvait son compte. Il y avait des cours tous les soirs et déjà on pouvait essayer d'autres disciplines comme le tai jitsu, la boxe américaine...

J'étais très assidu et je me rappelle qu'au début, j'habitais encore, chez mes parents à plus de 15 km du Mans. N'ayant pas encore mon permis, mon seul moyen de locomotion était ma mobylette 103 Peugeot qui allait me jouer de vilains tours quand après un entraînement éprouvant, cette mécanique s'entêtait à ne plus démarrer autour de 22h30.

Ces premières années vont m'apporter de solides bases ainsi que le goût de l'enseignement. Le club avait besoin de professeurs, notamment pour assurer les cours enfants du mercredi après-midi. J'ai donc décidé de passer le DIF (diplôme d'instructeur fédéral) après avoir obtenu mon 1<sup>er</sup> dan en 1987.

A cette époque, le karaté au KCO attirait beaucoup d'enfants, nous étions obligés de diviser le cours enfants, heureusement le dojo rue Loiseau disposait de deux salles.



*Saison 1987-88 au KCO*

Je participe également aux compétitions départementales et ligue. Puis je découvre les premiers stages d'été, notamment celui à Biarritz réputé physique et éprouvant sous la chaleur, je terminai la semaine avec les dessous de pieds à vif !



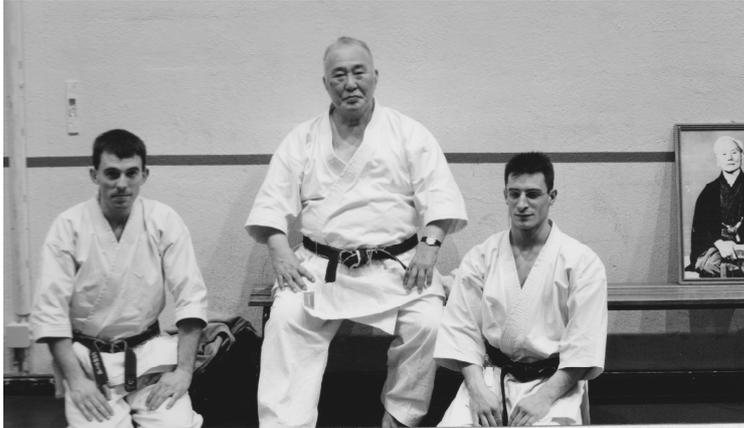
*Stage Biarritz*

Plusieurs fois par semaine, je parcours la Sarthe pour donner des cours dans différents clubs : Saint Calais, Mayet, Le Lude.

En 1992, je rejoins le Karaté club d'Allonnes qui recherchait des instructeurs. Ce club mise beaucoup sur ses jeunes et l'accompagnement en compétition (quartiers sensibles). Je m'engage alors dans la formation spécifique des jeunes, plusieurs d'entre eux obtiennent des résultats au niveau ligue et puis font leurs armes au niveau national.

Pendant toutes ces années, j'ai l'occasion de participer à des stages de grands maîtres du Shotokan (le style de karaté que je pratique) mais la rencontre de Maître Kase est un choc. Installé en France, il fera fait évoluer le karaté dès les années 60. Ce combattant hors du commun a développé de nombreux concepts basés sur l'efficacité et l'énergie. Par exemple l'idée de se servir de ses bras

comme s'ils étaient des sabres. Accentuant ainsi le travail des mains ouvertes dans les coups, les blocages, ou dans la mise en garde. J'aurai la chance d'aller en région parisienne pour suivre son enseignement lors de grands rassemblements, où l'affluence venait des 4 coins du monde.



*Avec Mickael Marais et Maitre Kase*



*Avec Maitre Enoeda*



*MULSANNE KARATÉ CLUB AVEC MAITRE MOCHIZUKI*



*Stage avec Claude Boucabeille*

En 1999, je participe au championnat de France suite après ma 2ème place en ligue. Je rencontre un certain « Alexandre Biamonti » qui vient de passer en catégorie sénior, futur champion d'Europe et champion du monde.



*Championnat de France face à A. Biamonti*

En janvier 2001, avec un ami (Eric Dagault), nous décidons de créer un club à Mulsanne Cette commune est à proximité du Mans. Elle possède un dojo et un nombre conséquent d'habitants. Je m'investis également chaque année dans le jury des grades de la ligue et du département.

Pendant ces années, je m'entraîne avec Jean Philippe Paris tout d'abord au COP puis dans son club à Coulaines. Ensemble nous commençons à organiser des stages avec de grands experts.

En 2011, j'obtiens le 5ème dan. Puis l'année suivante, nous partons pour Bercy pour voir le championnat du monde qui se déroule à Paris. La France obtiendra 13 médailles dont 7 en or.



*Le club arrive à Bercy pour le championnat du monde en 2012*

En 2013 je suis muté dans la Somme. Je m'inscris dans un club à Amiens. Je découvre un style différent et très ancien originaire de Chine : le Uechi ryu. Cette discipline se réfère aux boxes de la grue blanche, du tigre et du dragon. Le travail d'attaques est réalisé exclusivement avec la main ouverte (piques de doigts, tranchants, paumes...) Spécialisé en techniques de combat rapproché, obligeant un renforcement avec beaucoup d'exercices de durcissement.

Profitant de temps disponible et pour relancer le club, j'obtiens le certificat de qualification professionnel (CQP) mention karaté en 2016.

Dès la saison suivante, j'ouvre une nouvelle section de karaté défense training. Ce projet voit le jour suite à l'intervention d'Alexandre Biamonti lors du stage à Eaubonne pour le CQP. L'apprentissage technique minimaliste et le côté ludique de cette nouvelle discipline peut intéresser un public plutôt féminin que le karaté n'attire pas. Effectivement, une dizaine de personnes s'inscrivent ce qui redonne de l'essor au club.

Puis en 2018, je pars en Dordogne, encore une fois pour le travail. Là encore je choisis de pratiquer un autre style avec le Goju ryu, le style du « dur et du souple », avec des postures inspirées des comportements de combat de nombreux animaux (grue, chat, tigre...), la recherche du corps à corps, les techniques avec mains ouvertes, saisies, projections au sol.

Je continue d'assurer, pendant toutes ces années, le cours adulte le samedi matin à Mulsanne.

Je reviens définitivement travailler en Sarthe en 2019 et avec plusieurs clubs partenaires nous mutualisons l'organisation de stages avec 3 experts français : Hervé Delage, Christian Clause et Jean Louis Morel. Ces hauts gradés sont pour moi à part, de par leur parcours, leur recherche, leur approche du karaté et leur pédagogie.



Les stages « experts »

Ma vocation est d'apprendre et apprendre encore.

Aussi depuis 2016, je découvre une autre discipline originaire du sud est asiatique, le SILAT. Cet art martial englobe les tactiques anciennes issues de l'utilisation de lames. Les mouvements sont basés principalement sur des attaques à la machette ou au couteau.

Le couteau permet d'apprendre les déplacements et la coordination.

La machette permet d'apprendre à travailler le haut du corps

La lance et le bâton permettent de connecter le haut et le bas du corps

En complément du karaté, je commence le Kobudo en 2019.

De concert avec le Karaté, le Kobudo d'Okinawa s'est développé suite aux interdictions imposées à la population par le Japon dès la fin du XVI<sup>ème</sup> siècle. En réaction, la population s'est mise à développer en parallèle les pratiques martiales à mains nue (comme le Karaté) et l'usage des outils traditionnels en tant qu'armes.

Le Bō, un long bâton de marche qui sert d'arme de base

Le Sai, un trident utilisé par paire

Le Tonfa, une arme de bois qui s'utilise par paire et qui servait, à l'origine, à tourner les meules pour moudre les céréales

Le Nunchaku, dérivé du fléau qui permettait de battre le grain

L'Eku est à la base une rame utilisée par les pêcheurs

Depuis je continue d'enseigner le karaté et le Kobudo dans 2 clubs : Mulsanne et le COP au Mans.

## Conditions requises pour être VI<sup>ème</sup> dan :

Tout d'abord être âgé au minimum de 40 ans, personnellement, j'ai largement dépassé ce cap.

Mais aussi, il faut 6 années de pratique en tant que 5<sup>ème</sup> dan et là aussi j'étais bien au-delà puisque mon 5<sup>ème</sup> dan datait de 2011. Les circonstances de la vie font que tout n'arrive pas systématiquement aux échéances, l'important est avant tout de persévérer.

## Déroulement d'un examen de VI dan :

L'examen se passe à l'INJ (institut national de judo) porte de Chatillon à Paris. Le jury est composé d'experts fédéraux hauts gradés. Le jury était présidé par deux grands noms du karaté en France : Jean Pierre Lavorato et Dominique Valéra, tous deux 10<sup>ème</sup> Dan, pour nous rappeler qu'eux aussi avaient passés des grades. Un tel discours en début de journée met en confiance les candidats et j'ai beaucoup apprécié cette bienveillance.

L'examen se compose de 4 parties :

1. KIHON : exécution, et application avec un partenaire d'une prestation technique sur un thème au choix du candidat. Je dirai que c'est la montée en régime, il faut donc bien choisir ses techniques, celles que l'on maîtrise. J'avais choisi comme thème la mobilité et l'usage du Henté, techniques doublées avec le même bras qui exigent un total relâchement pour obtenir la puissance dans une distance très courte.
2. KATA et BUNKAI : 2 katas libres et application de l'ensemble du kata, toujours avec son partenaire. Il est important de bien choisir les katas et leur exécution parfaite malgré le stress. L'application à 2 doit démontrer une parfaite connaissance des techniques et subtilités du kata.
3. KUMITE TRADITIONNEL : prestation encore une fois avec le partenaire sur 5 assauts : 5 attaques puis 5 défenses plus ripostes. Ici pas question de se faire des cadeaux, chaque action doit être nette, précise et efficace, les examinateurs n'apprécient guère le manque d'engagement.
4. ENTRETIEN avec le jury : le candidat doit apporter des éléments de réponse sur son parcours, sa technique et ses recherches.

La difficulté principale réside dans le fait que vous déroulez le programme tout à la suite avec des pauses très courtes. C'est très exigeant physiquement mais aussi au niveau de la concentration. Mieux vaut être bien préparé.

Pour obtenir le grade, il faut la moyenne générale aux 4 unités de valeur.

## Le partenaire :

C'est Mickael Marais qui m'a proposé de devenir mon partenaire. Il était vraiment emballé par l'idée d'accompagner un de ses anciens professeurs au 6ème Dan.

Mickael a obtenu son 6ème dan en 2022 et évidemment son expérience récente à l'examen m'a permis de préparer chaque partie de l'examen en tenant compte de son retour d'expérience.

Par ailleurs, nos différents clubs organisent régulièrement des stages avec expert et souvent nous nous retrouvons sur le tatami.

Je partage également une autre passion avec Mickael : la musique. Lui à la guitare et moi au saxophone. Nous sommes toujours heureux de jouer ensemble dans un concert. La musique et le karaté ont beaucoup de points communs, notamment au niveau de l'investissement.



*Après les résultats à L'INJ*

## La préparation :

C'est le point crucial. Même si je m'entraîne plusieurs fois par semaines et ce depuis des années. Un tel examen doit se préparer sérieusement.

Nous nous étions mis d'accord pour nous retrouver sur la pause du lundi midi et consacrer le temps nécessaire pour préparer le programme. C'est du temps pour le futur candidat mais également pour son Uke (défenseur et partenaire).

Nous avons commencé par élaborer les prestations techniques, puis améliorer certaines choses. Et enfin, lorsque la partie technique et les applications ont été au point, il a fallu travailler sur le physique et l'endurance. Cette partie est importante car le jour de l'examen, vous êtes diminuer à cause du stress et de l'environnement différent de celui du dojo habituel.

## Qu'est-ce qu'un bon pratiquant ?

C'est la 1<sup>ère</sup> question que m'ont posée les examinateurs, je ne m'attendais pas à une question aussi générique, au moins le sujet a le mérite d'être très ouvert.

Un bon pratiquant, pour moi, est avant tout quelqu'un de motivé et prêt à s'investir. Impossible de progresser dans les arts martiaux sans un minimum d'investissement. N'oublions pas qu'à Okinawa, berceau du karaté, l'entraînement était quotidien. Aujourd'hui c'est plus difficile mais un cours par semaine est bien insuffisant.

Ensuite, un bon pratiquant doit avoir compris ce qu'est le karaté, ses fondements.

Le karaté est avant tout basé sur les atemis, c'est-à-dire des techniques portées avec impact et précision. C'est important de le rappeler car je vois souvent, notamment dans la pratique du kata des techniques sans réelle intention.

Un deuxième élément de base est l'importance de l'ancrage au sol à travers les postures, la façon de tenir son corps. Cela est difficile au début mais à force de pratique, cela s'améliore. Il faut cependant ne pas en rester là et poursuivre sur la mobilité et la dynamique des appuis.

Il y a donc la technique corporelle, mais aussi l'esprit de combat. L'unité des deux est représentée par les 3 piliers SHIN GI TAI, le ciel, la terre et l'homme. Maître Kase disait qu'une posture droite alliée à la respiration permet de capter l'énergie du ciel et un ancrage des pieds pour une captation de l'énergie du sol, des émanations de la terre. « L'homme est comme un trait d'union entre les deux, l'homme est l'expression des ces 2 énergies.

## Qu'est-ce qu'un bon professeur ?

« On ne saurait faire boire un cheval qui n'a pas soif ! »

Trouver les termes du contrat qui va unir le professeur à son élève, c'est le socle indispensable.

Un bon professeur doit être patient, faire preuve d'empathie et trouver les clés pédagogiques pour faire progresser ses élèves.

Etre capable de susciter l'étonnement et l'enthousiasme.

C'est loin d'être simple, il faut sans cesse se renouveler tout en trouvant une régularité dans le déroulement des cours.

Un bon professeur doit aussi de temps en temps bousculer les habitudes et solliciter l'intelligence de ses élèves.

N'oublions pas que l'apprentissage au début se réalise plus par reproduction que par compréhension. Mais si l'on ne prend pas garde, l'élève s'habitue très bien à ce mode. Le cap de la ceinture noire est justement de briser ce fonctionnement. Parvenu au niveau 1<sup>er</sup> kyu (ceinture marron) puis 1<sup>er</sup> dan, l'élève doit réussir à s'approprier les techniques et les concepts fondamentaux du karaté.

## Que représente un grade de 6<sup>ème</sup> dan ?

Une satisfaction personnelle et une reconnaissance. Mais je ne me suis pas réveillé le lendemain avec de super pouvoirs.

A vrai dire, la vie continue. Même un karatéka d'un bon niveau reste avant tout humain avec ses défaillances et ses imperfections. Le tout est d'en être conscient.

L'expérience et les connaissances sont là mais j'ai encore soif de recherche, de nouvelles pistes, que ce soit en tant que pratiquant ou enseignant.

Je remets le karaté-gi et c'est reparti pour un énième entrainement...

## Et après ?

Continuer et envisager l'avenir :

Celui du club de Mulsanne, pour préparer la relève, un club qui a dépassé les 20 ans d'existence.

Personnellement, il est temps d'adapter la façon de m'entraîner en tenant compte de l'avancée dans l'âge.

Un karaté plus orienté plus pour la forme et la santé, mais toujours avec beaucoup de passion.

Il y a deux aspects dans le karaté : l'art martial et le sport

L'art martial va au plus profond de soi, il permet de connaître son talent, ses qualités et ses défauts.

C'est une école de vie, qui va à l'essentiel et permet de se découvrir, puis nous accompagne.

Le karaté sportif n'est pas à négliger, le sport défend des vertus comme le goût de l'effort, l'esprit d'équipe, la confiance en soi.

Le but de l'art martial est de surmonter notre propre agressivité, vaincre notre soi. Cela forge la personnalité et permet de vivre harmonieusement avec son entourage. Chaque karatéka doit défendre nos valeurs que sont le respect, le sens de la discipline, la tolérance, la modestie.



*De retour au club avec ma ceinture blanche et rouge*