

---

## STAGES EN REGIONS

---

Voici un rapport de stage proposé par André Brockbernd, et traduit par deux de ses élèves hollandais. Rappelons qu'André, adhérent depuis 2006, est professeur au Dokan Dojo de Zeist<sup>1</sup> et reçoit « Sensei Pascal » chaque année.

### *Séminaire Kase-ha avec Sensei Pascal Lecourt 6<sup>ème</sup> dan*

C'était pour la cinquième fois que Sensei Pascal Lecourt est venu en Hollande pour donner un séminaire qui "a réchauffé le sang dans nos veines", comme l'a exprimé un des karateka.

Lorsque j'ai commencé à apprendre le karaté en 1980, les Sensei japonais nous enseignaient un karaté caractérisé par des techniques qu'ils exécutaient rapidement et avec force, des positions basses et des déplacements très rapides. Ils ont été un exemple pour nous jusqu'aux années '90.

Au cours du temps, de nouveaux Sensei européens, qui nous inspirent de la même façon (ou mieux), se sont présentés.



Le week-end du 3 et 4 octobre 2009, nous avons eu l'honneur de pouvoir recevoir chez nous un Sensei dont la maîtrise du karaté est même supérieure à celle de ces prédécesseurs. La grande diversité de karateka néerlandais qui ont participé aux entraînements de Sensei Pascal Lecourt prouve que l'intérêt ne cesse de croître.

Nous avons pratiqué le Kase-ha, une forme de Shotokan qui est basé sur la réalité du combat tout en respectant les étiquettes qui sont en vigueur dans le Budo.

Sensei Pascal s'intéresse aux développements dans le domaine du karaté en faisant attention à la réalité et à la possibilité de l'exécution technique.

#### **Entraînement 1 : Samedi le 3 octobre 2009**

Nous avons travaillé les techniques à main fermée. A la base de *shizentai*, Sensei Kasé a développé une série de ces techniques : *jodan age uke*, *jodan Tate*, *jodan soto uke*, *chudan soto uke*, *chudan uchi uke*, *chudan otoshi uke*, *gedan barai* et *gedan nagashi uke*.

Sensei Pascal Lecourt a souligné le fait qu'il est extrêmement important d'exécuter les techniques aussi bien à droite qu'à gauche.

Le Sensei nous a appris une combinaison de 4 techniques :

---

<sup>1</sup> [www.dokan.nl](http://www.dokan.nl)



---

## STAGES EN REGIONS

---

*Seme* avance en exécutant *oi tsuki chudan*, *gyaku tsuki chudan* suivi par *chudan mae geri* et *jodan gyaku tsuki*. D'abord *uke* recule pour défendre : *gyaku uchi uke*, *soto uke*, *gedan barai* et *age uke*, puis il attaque à son tour *tate chudan tsuki*

Tous les karateka ont pu participer à cet exercice de base.

### Entraînement 2 : Samedi le 3 octobre 2009

Cette année, lors d'un séminaire au mois de mars Senseï Pascal nous avait montré une forme spéciale de Kankudai. Cette forme "Oyo" est un mélange de la forme *omote* et *ura* du kata et se caractérise par l'omission de toutes les répétitions de techniques.

Cette omission raccourcit le kata et change l'*embu sen*.

Cet exercice était un vrai défi pour le mémoire motrice ainsi que pour le sens de l'orientation !

Après, nous avons travaillé le *bunkai*. Senseï Pascal nous a montré un très beau jet efficace à base de *kosa dachi*. (Dans le kata Kankudai c'est le mouvement après le *mae geri*, *shuto age uke*, *gyaku shuto uchi* et *otoshi uraken*).

En exécutant cette technique Senseï Pascal nous a montré de nouveau son aptitude technique exceptionnelle. Cette première journée s'est passée en un clin d'oeil.

### Entraînement 3 : Dimanche le 4 octobre

Comme le premier entraînement, cet entraînement-ci était destiné à tous les karateka. Senseï Pascal nous a montré une forme assez simple d'une combinaison des cinq Heian et le fait que les Heian sont bien connus a eu pour conséquence que tous les karateka ont essayé d'exécuter cette forme de "Heian Oyo" avec beaucoup d'énergie et de kime. C'était vraiment formidable à exécuter mais aussi à voir !

Le Senseï a approfondi notre connaissance et notre compréhension de ce nouveau kata en expliquant le *bunkai*. Il nous en a donné 2 versions : la première pour le niveau de premier kyu et la deuxième pour les premiers dan.

Il nous a montré comment on peut se servir de la technique *kaki wake uke* (Heian yodan) pour se défendre contre une attaque à la gorge. Même si *seme* nous étrangle, les techniques de ce kata nous offrent la possibilité de se libérer.



### Entraînement 4 : Dimanche le 4 octobre

Pendant les dernières heures d'entraînement, nous nous sommes occupés du *kumite* : une combinaison de beaux déplacements, de techniques à main ouverte et de *geri waza*.

L'essentiel c'est l'esprit et l'énergie. Senseï Pascal Lecourt est un karateka qui sait joindre une aptitude parfaite à un kime impressionnant.

La tension ainsi que la détente sont importantes en pratiquant le karaté mais elles font aussi partie de la vie quotidienne :

Quand nous sommes crispés, tendus, nous risquons de ne pas pouvoir exécuter les mouvements et les techniques comme nous le

voudrions. Non seulement une telle tension a une influence négative sur notre corps, elle pourrait également réduire notre champ de vision, elle pourrait compliquer les relations que nous avons avec les autres.

Nous avons pu participer à un week-end qui nous a inspiré profondément, où l'ambiance était bonne et d'où nous sommes rentrés très fatigués mais énormément contents.

André Brockbernd

