
STAGE EN REGIONS

Luxembourg 13 et 14 janvier 2007

dirigé par Sensei Pascal Lecourt

Le Shotokan Karaté EC du Luxembourg a organisé le 10^{ème} stage international de karaté avec Sensei Pascal Lecourt au dojo de Beggen.

Comme toujours, le stage a pris place le second week-end du mois de Janvier. Ces stages ont commencé il y a 10 ans lorsque le club, fondé par Peter Taylor, a invité Pascal pour la première fois à enseigner aux élèves du dojo. Comme lors de la première année ce stage était plus particulièrement consacré au développement interne du club. Mais d'année en année ce stage s'est internationalisé. De plus en plus de karatékas arrivent au Luxembourg pour démarrer avec un Kime explosif ! Cette année nous avons eu approximativement 75 participants venus de divers pays d'Europe. Il y avait peu de ceintures de couleurs, mais une grande participation de ceintures noires, du 1^{er} dan au 7^{ème} dan. Il y eu deux sessions le samedi et deux le dimanche.

Samedi

1er entraînement : Sensei Pascal a commencé l'entraînement le samedi en utilisant la puissance de la



technique fumikomi dans des combinaisons avec des blocages et des attaques. Sensei Pascal a indiqué que l'idée principale est de profiter du choc provoqué par le fumikomi et de transférer l'énergie ainsi créée dans une technique (ex : soto uke, age uke, gedan baraï...).

Sensei Pascal a rappelé le stage qu'avait dirigé Sensei Kasé en 2003 à Andorre et qui tristement a été le dernier qu'il a donné. Sensei Kasé avait présenté cette idée là et Sensei Pascal l'avait trouvée très intéressante, particulièrement en raison de son dynamisme. Nous avons pratiqué le fumikomi, afin d'améliorer l'énergie venant du sol et la transférer dans les attaques et les blocages, d'abord comme exercice

de kihon et puis dans divers exercices de kumité avec un partenaire.

2ème entraînement :

Nous avons commencé le deuxième entraînement avec l'enchaînement de base des huit techniques de blocages de mains ouvertes de Sensei Kasé. Nous l'avons répété afin de le développer correctement. Sensei Pascal a expliqué que l'objectif de son étude était d'entraîner la puissance des techniques et la fluidité du corps et de rester détendu. Comme Sensei Pascal dit, dans le karaté de Sensei Kasé nous travaillons beaucoup avec la puissance, et la puissance est quelque chose qui dépend naturellement de la morphologie individuelle, c.-à-d. la structure très personnelle de corps. Sensei Pascal a indiqué qu'il étudie et veut également enseigner aux autres la possibilité d'améliorer la force du corps en utilisant la liberté et la fluidité du mouvement afin de la transférer pour l'efficacité des techniques.





le risque de dommages est grand (particulièrement aux genoux et au dos).

Nous devons travailler avec le corps tout entier, par exemple la stabilité et le maintien du corps et des hanches et en les utilisant de sorte que nous puissions tirer bénéfice de l'énergie de corps dans une technique. Sensei Pascal a souligné la nécessité d'essayer de libérer notre énergie et d'employer son dynamisme. En pratique cela signifie ne pas tendre vos épaules ou bloquer la respiration. La liberté du corps crée le dynamisme. Selon Sensei Pascal la force et le dynamisme ne sont pas les seuls avantages car en outre, si vous pouvez maintenir votre corps libre et détendu, le risque de dommages est réduit. Plus le corps est tendu et plus



Dimanche :

Deux cours encore ont eu lieu le dimanche matin. Tous les deux consacrés au Tekki Oyo créé par Sensei Kase. Et puisqu'il y avait des pratiquants de différents niveaux nous avons commencé par le Tekki le plus connu, Tekki Shodan et son bunkaï, puis nous nous sommes tournés vers le Tekki Nidan et son bunkaï suivi de Tekki Sandan et son bunkaï. La dernière phase était de combiner les parties appropriées des trois Tekki dans Tekki Oyo. Certains ont pu avoir plus de facilités que d'autres. L'entraînement n'a pas seulement exigé des jambes fortes mais également une bonne concentration.

A la fin de l'entraînement était venu le temps de remercier tous les karatekas qui étaient venus à ce stage. C'était si bon de revoir tant d'amis et de visages familiers, mais également de nouvelles connaissances.

Le club a remercié tout spécialement Sensei Pascal pour ce 10^{ème} stage. Nous espérons qu'il appréciera tout particulièrement son « cadeau d'anniversaire » : une calligraphie dépeignant un bambou. En cette belle journée ensoleillée nous avons dit « au revoir » et avons souhaité un bon voyage en espérant revoir tout le monde l'année prochaine... Oss !

Anne Rasimus

