

---

## STAGE EN REGIONS

---

*Zeist (Pays-Bas) les 6 et 7 octobre 2007<sup>1</sup>  
dirigé par Sensei Pascal Lecourt*

« Au cours du week-end des 6 & 7 octobre, Sensei Pascal Lecourt de Rouen rendu visite au Dokan de Zeist (Pays-Bas).

A Zeist, il a conduit un stage de karaté pour la troisième fois.



A la demande des participants, le kata Unsu a été le sujet des entraînements du samedi.

Sensei Lecourt a consacré les entraînements de dimanche à une forme de kumité avec plusieurs genres de déplacements et de formes de kumité. Ces formes étaient exécutées avec la technique de “mains ouvertes”.

Sensei Lecourt nous a montré l'exécution du kata Unsu telle qu'elle est maniée par la JKA (Association Japonaise de Karaté). Il a montré également le kata tel qu'il l'a appris de Sensei Kase. Il donne la préférence à la représentation de Sensei Kase.

Avec son assistant, Christian Le Romancer (5ème Dan), ils ont montré un excellent oyo bunkai.

Sensei Christian Le Romancer a conduit pendant 1.000 kms pour être présent à ce stage !

Nous, les membres de Dokan, apprécions beaucoup cet effort pour un stage à notre dojo. Il a plusieurs dojos en Bretagne, entre autre à Plouay. C'est un disciple de Sensei Kase, ce que l'on peut très bien reconnaître : ses techniques sont pures et dures - il sait bien encaisser. Il est un exemple pour beaucoup de karatékas.

Environ 40 à 50 participants étaient présents par entraînement. Naturellement, le noyau stable de Dokan a été présent - Harry et Berrie Duyx (Karatedo De Meijerij à Rosmalen), des élèves de Shukenmashi (Utrecht), René Bultje et Michel Klopstra - et quelques élèves de Karatedo Oss ont participé aussi au stage. En plus, nous avons accueilli des élèves de Fu-Rin-Ka-Zan (La Haye), tel que Hans van Galen.

Les participants montrent un intérêt croissant au karaté de Sensei Pascal Lecourt.

Sensei Pascal Lecourt a divisé les participants en deux groupes, car le kata Unsu est un kata difficile. Les participants avec la ceinture jaune jusqu'à bleue ont travaillé le bunkai du kata Heian Yodan.

Sensei Pascal Lecourt a enseigné au reste du groupe le kata Unsu.



---

<sup>1</sup> Traduction : Martine Verschure



---

Le kata Unsu frappe l'imagination de chaque karatéka du style Shotokan. Ce kata est un défi pour les véritables athlètes. Les deux caractères japonais "Un" et "Shu" qui composent le mot Unsu se traduisent respectivement par "Nuages" et "Mains". Nous pouvons interpréter le mot ainsi : "Mains-Nuages", ou "Mains dans les nuages" ou "Mains comme des Nuages". "Mains dans les Nuages" est probablement la meilleure traduction de "Unsu". Le mot se prononce comme "Oen Tzoe".

Pour la plupart des karatékas du style Shotokan, le kata Unsu est un kata populaire. Le saut dans l'air à 360 degrés a du succès auprès du public. Le kata contient aussi des différences rythmiques très dynamiques qui donnent un effet spectaculaire.

Comme d'habitude, Sensei Pascal Lecourt nous a montré un grand nombre de déplacements dans le bunkai. Ses attaques et les défenses sont très efficaces. Pour maîtriser ce kata, il faut une longue période de pratique en karaté. L'exécution du kata ne suffit pas. La compréhension du sens des techniques est la base de l'exécution du bunkai.

La longue forme du kumite de Sensei Lecourt est caractérisée par les différentes techniques de déplacement : yori ashi, kai ashi, kaiten ashi, yoko jori ashi, ura kaiten ashi et le soe ashi. La vitesse et la plyométrie ont été des sujets importants.

Sensei Lecourt a souligné l'importance d'étudier cette forme lentement. Après, on peut ajouter la vitesse et le kime à l'exécution.

Sensei a expliqué toutes les techniques "main ouverte" selon le kihon de Sensei Kase. Jodan shuto barai, jodan teisho uke, shudan teisho uke, shudan tate shuto, shudan keito uke, shudan oshae uke, gedan shuto barai et le nagashi shuto barai. Pour une bonne représentation de ces techniques, on a besoin de trois choses importantes :

- Le mouvement doit être exécuté de façon détendue et vite.
- Du moment où la main touche l'adversaire, le mouvement doit continuer avec kime.
- Cette force fixée doit dépasser la position du premier contact. Cette dernière technique s'appelle « ato barai ».
- En fait, les techniques "mains ouvertes" du Ryu Kase-ha ne sont pas des uke waza, mais des techniques d'attaque sur les membres de l'opposant. En réalité, elles n'interrompent pas seulement la vitesse de l'attaque, elles doivent casser les membres.



A notre dojo, Sensei Lecourt a fait l'expérience d'une ambiance amicale. Il se sentait à l'aise ici et il était clairement ému par la fréquentation des karatékas du Dokan.

Nous avons appris beaucoup de nouvelles choses, mais nous avons eu également d'autres conceptions. Tout le monde est rentré fatigué, mais très content.

Dokan a accueilli Sensei Pascal Lecourt dans son cercle d'amis, parce qu'il nous apprend l'héritage du Sensei Kase. En plus, il est une personne très sympathique et aimable. De nouveau, c'était un stage historique, dont on parlera longtemps.

En fait, il fallait être présent pour expérimenter la sensation positive ... »

*André Brockbernd (Dokan Dojo)*

