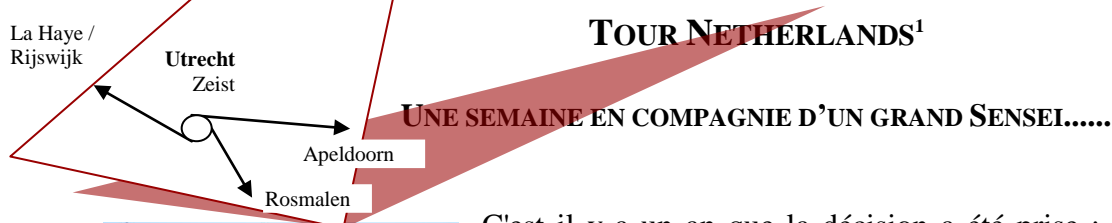


## STAGES EN REGIONS

*Il y avait la "Tournée en Bretagne", il y a désormais le "Tour Netherlands".  
Merci à Lettie van Maanen pour cet article généreux !*



C'est il y a un an que la décision a été prise : en 2010, Sensei Pascal Lecourt viendrait donner des séminaires de karaté aux Pays-Bas.

Et c'est en octobre qu'il est venu à Zeist pour y donner quatre cours : ça a été le début d'une semaine formidable. Après ce weekend à Zeist, nous sommes allés à cinq autres dojo, tous aux Pays-Bas.

Sensei Pascal Lecourt est un Sensei qui a une mission : développer et propager le Shotokan Ryu Kase Ha. En pratiquant et en parlant, il s'y est attaché avec passion.

La plupart des séminaires ont eu lieu le soir et après les entraînements Pascal passait les soirées chez moi, avec ma famille.

Pendant la journée nous avons visité le vieux centre d'Utrecht avec ses canaux, sa "Tour de DOM", et les petits jardins des cours intérieures.

Nous nous sommes promenés le long de la plage de Scheveningen et



nous avons mangé ensemble dans plusieurs restaurants. Comme j'ai pu moi-même rencontrer plusieurs fois Sensei Kase (disparu en 2004), nous avons ainsi partagé nos souvenirs de lui.

C'est avec plaisir que j'exprime ici ma gratitude à Vincent Boukema et Mervyn Lewis qui ont assisté Sensei Pascal pendant tous les séminaires. Bien qu'il ne soit pas toujours facile d'encaisser les tsuki vigoureux du Sensei, ces deux karateka ont réalisé une performance dont je suis fier. Deux hommes qui ont le vrai esprit de Budo.

<sup>1</sup> L'album photos est à voir absolument sur ce lien : <http://www.dokan.nl/oude-website/2010/stage-lecourt-meierij/>



---

## STAGES EN REGIONS

---

### **Samedi, le 2 octobre 2010 (Dokan à Zeist)**

Le premier entraînement, nous nous sommes concentrés sur les techniques de déplacement. Nous avons appris de faire un petit pas avant de nous déplacer vraiment. Cela augmente l'énergie dont nous pouvons nous servir pour déplacer la jambe. Ce petit pas nous permet de nous déplacer dans chaque direction d'une façon plus explosive. Pendant le deuxième entraînement, Sensei Pascal nous a montré et expliqué l'Oyo bunkai en mettant l'accent sur les déplacements.

### **Dimanche, le 3 octobre (Dokan à Zeist)**

Le matin, Sensei Pascal s'est surtout adressé aux karateka qui n'ont pas encore le premier dan. Sensei Pascal a demandé à Vincent de nous montrer plusieurs Oyo bunkai du kata Heian Nidan. Il n'y avait que deux attaques : oi-tsuki jodan et oi tsuki chudan. L'après-midi, nous nous sommes entraînés en pratiquant les techniques à "main ouverte" : les shuto, haito et teisho ont complété les techniques de déplacement de l'entraînement du samedi matin.

### **Lundi, le 4 octobre (Karatedo Smaal à Apeldoorn)**

Ce jour-là, Sensei Pascal Lecourt était l'invité de Sensei Jaap Smaal. Je suis heureux d'avoir assisté à cette rencontre des deux Sensei, chacun ancien élève de Sensei Kase : il y eu tout de suite une ambiance amicale entre ces deux Sensei qui ont poursuivi leur propre chemin. Cette fois-ci, Sensei Pascal nous a montré des formes de kumite face à deux adversaires. Les élèves de Sensei Jaap Smaal ont travaillé dur ; leur sueur ainsi que l'expression sur leurs visages sont la preuve de leur reconnaissance à l'égard de Sensei Pascal.



### **Mardi, le 5 octobre 2010 (Dojo de Hans van Galen à La Haye)**

L'hôte de cette soirée, Sensei Hans van Galen s'est entraîné à plusieurs reprises chez Sensei Pascal à Rouen. Il lui avait demandé de traiter le kata Hangetsu et les techniques à "main ouverte". Nous n'avions pas beaucoup de temps à notre

disposition mais grâce à la direction de Sensei Pascal, nous avons réussi à approfondir nos connaissances du kata et des techniques mentionnées.

Les bunkai et les Oyo bunkai étaient nouveau pour moi, et je me réjouis de les présenter à mes propres élèves.

A côté des pratiquants du Shotokan Karate, il y avait aussi quelques karateka du Kyokushinkai qui ont participé à ce séminaire intéressant.





---

## STAGES EN REGIONS

---

### **Mercredi, le 6 octobre 2010 (Shotokan Amicale à Rijswijk)**

A midi, pendant la pause on s'entraîne d'habitude au *European Patent* à Rijswijk.

Et ce mercredi-ci, sous la direction de Sensei Pascal, nous avons travaillé le Taikyoku, de différentes manières avec deux partenaires. Ce kata se compose de deux techniques : gedan barai et oi tsuki chudan. Ces techniques étaient à la base d'une forme de kumite exécuté dans 4 directions. Chaque attaque devrait être défendue, suivie par une contre-attaque en geri Wasa ou une technique à main ouverte.

Et une fois encore, les participants sont rentrés chez eux, enrichis et très contents.

### **Mercredi, le 6 octobre 2010 (Dokan à Zeist)**

Le soir, de retour à Zeist, nous nous sommes attelés à Heian Godan.

Bien que ce soit un kata assez difficile pour la plupart des débutants, tous les participants ont beaucoup appris. Un de mes élèves a résumé cette soirée ainsi :



“Voilà, ça c'était un entraînement classique du style Sensei Kase!”

Il avait bien compris que Sensei Pascal continue à développer le style de Sensei Kase.

### **Judi le 7 octobre 2010 (Karatedo “De Meierij” à Rosmalen)**

Nous avons passé la dernière soirée du “Tour Lecourt” à Rosmalen.

Les élèves de cette école vont régulièrement au Luxembourg pour y participer aux séminaires de Sensei Pascal.

C'était la première fois que Karatedo “de Meierij” a pu accueillir un Sensei de réputation internationale. Sensei Pascal nous a présenté une variation spéciale du kata Kankudai : toutes les techniques répétitives avaient été réduites à une seule combinaison.

Le résultat était l'échange des passages “normaux” (omote) et des passages “à sens inverse” (ura).

Un dernier entraînement digne d'être la fin d'une belle semaine de karaté.

*Lettie van Maanen*

*En 2011,  
Sensei Pascal Lecourt  
retourne aux Pays-Bas  
- le samedi 2 avril, il  
sera à Zeist, chez  
Dokan  
- le dimanche 3 avril  
à La Haye, chez Hans  
van Galen.*

