

# KARATÉ

magazine



## BUDO

Satori, l'éveil



## RANDORI

Le rôle du coach



## JUTSU

La réponse du  
karaté-défense

*Championne du monde,  
karatéka la plus titrée en  
activité, Laurence Fischer  
livre aussi des combats  
insoupçonnés.*

*Et notamment celui  
d'un engagement auprès  
de l'ONG « Sport Sans  
Frontières » qui l'a  
amenée à partir plusieurs  
semaines en Afghanistan.  
Interview d'une  
ambassadrice de la cause  
des femmes dans la  
société d'aujourd'hui.*

L 18218 - 14 - F: 4,00 € - RD



LAURENCE FISCHER

« Pourquoi  
je me **BATS** »

N°14  
OCTOBRE  
2005  
4€





# KARATÉ JUTSU

KARATÉ-DÉFENSE

◆ TEXTES : E. CHARLOT  
👁 PHOTOGRAPHE :  
D. BOULANGER /  
PRESSE-SPORTS

## La réponse du karaté

FACE À LA MONTÉE EN PUISSANCE DES MÉTHODES NOUVELLES DE SELF-DÉFENSE, LE « KARATÉ DÉFENSE », ESPÉRÉ PAR LES ENSEIGNANTS, EST LA RÉPONSE DE LA F.F. KARATÉ À CETTE DEMANDE TOUJOURS PLUS FORTE DU PUBLIC.

EN TERMES DE DÉFENSE DE SOI, LE KARATÉ GARDE UN LEADERSHIP HISTORIQUE ET TECHNIQUE, QU'ON SE LE DISE !



Bernard Bilicki s'est entouré d'autres experts pour la réalisation d'un DVD qui se veut une réponse pragmatique aux attentes des clubs.



**R**ESPONSABLE DU KARATÉ-JUTSU FRANÇAIS, Bernard Bilicki a coordonné la réalisation d'un DVD sur le « Karaté-Défense », disponible dans les prochaines semaines. Nous l'avons interrogé sur ce projet.

**Officiel Karaté Magazine : Quel est l'objet de ce DVD ?**

**B. Bilicki :** La présentation du « Karaté Défense » et de son esprit. Nous avons réuni cinq experts fédéraux du karaté-jutsu en leur demandant de montrer leurs meilleures « réponses » à tous les types classiques d'agression, avec et sans arme, de face, de côté, par l'arrière, les attaques au sol, etc. C'est une démonstration pragmatique, visant à l'efficacité. Étant donné que chacun de ces experts sont de sensibilité technique différente, vous avez toujours plusieurs réponses possibles pour chaque attaque.

**Qui sont ces experts ?**

Jean-François Tisseyre, Serge Serfati, Jacques Tapol, Bruno Hoffer et moi-même. Cinq passionnés de défense personnelle aux parcours variés. Ainsi Jacques Tapol a pratiqué en plus le yoseikan budo, Serge Serfati l'aikido ce qui donnent une couleur particulière à leur karaté-jutsu, Bruno Hoffer a enseigné aux militaires et aux forces de l'ordre... Nous souhaitons ainsi montrer la richesse de notre patrimoine technique, mais aussi faire comprendre à tous nos professeurs qu'ils étaient libres de s'emparer de ce projet et d'en faire quelque chose de personnel, en fonction de leur vécu. Le karaté-défense transcende les frontières des styles. D'ailleurs, d'autres experts seront à nos côtés pour de futurs DVD. Chez nous, pas de gourou. Quelle que soit sa forme, le karaté n'appartient à personne !

**Pourquoi le karaté-défense et quelle différence avec le karaté-jutsu ?**

Aujourd'hui les méthodes de self-défense fleurissent et elles semblent répondre à un besoin de simplicité et de pragmatisme. Dans les clubs, les professeurs veulent pouvoir faire face à cette demande du public. À l'instigation de Francis Didier, le président de la F.F. Karaté, nous avons voulu y répondre nous aussi en rétrécissant encore le champ du karaté-jutsu. C'est l'esprit de ce DVD : pas de progression technique, pas de principes pédagogiques ou de programme de passage de grade – pour cela il faut se référer

au DVD « goshin-jutsu » – mais des techniques de self-défense pures. Nous voulions montrer de quoi un expert de karaté est capable dans ce domaine. C'est cette démarche que nous proposons aux enseignants d'imiter en se fondant sur leur propre expérience.

**Ne craigniez-vous pas ainsi de vous éloigner des exigences techniques et éducatives du karaté-do ?**

Non. Il y a une situation de concurrence à laquelle nous devons nous adapter, car c'est légitime de le faire : la défense de soi fait aussi partie de notre patrimoine technique et historique. Nous proposons une adaptation qui n'a rien d'un reniement ! C'est simplement un enseignement inversé : les gens sont consommateurs et veulent aller vite aussi dans leurs désirs d'efficacité, de défense... Plutôt que de



Avec Serge Serfati et Bruno Hoffer, les clés ne sont pas oubliées.

## KARATÉ DÉFENSE LA SELF-DÉFENSE PAR LE KARATÉ

Constatant la demande croissante et l'organisation spontanée dans les clubs de sections « self-défense », la F.F. Karaté propose désormais cette terminologie de « Karaté-Défense » permettant aux enseignants de karaté de répondre à ce besoin.

Le DVD « Karaté-Défense » réalisé par la F.F. Karaté, sera suivi d'autres matériels d'information à l'usage des enseignants et des passionnés.



# KARATÉ JUTSU

## KARATÉ-DÉFENSE

... leur proposer des séries de « kihon » en déplacement que ce type de public n'aurait pas la patience d'accepter d'emblée, nous les mettons immédiatement en situation. C'est eux-mêmes qui réalisent progressivement ce qui leur manque en terme de pratique et de maîtrise et qui décide alors de travailler les bases. Par ailleurs, il y a un lien harmonieux et naturel entre la pratique des gestes du karaté-do et un approfondissement de leur application martiale. C'est même de mon point de vue, un travail indispensable pour aller chercher des choses enfouies, de découvrir une autre dimension de soi. C'est ce que le karaté-jutsu, le karaté-défense permet de faire dans une perspective moins académique. Enfin nous savons que la pratique des situations de défense rassure les gens et les amène à plus de confiance, à une meilleure gestion émotionnelle, qui est véritablement la base de la défense de soi ! Ce travail doit être fait dans un certain état d'esprit de responsabilité et de contrôle, qui est celui de notre karaté-do et de sa perspective éducative. Tout ce travail se complète bien.

### Donc pas de violence dans le karaté-défense ?

Ni dans l'esprit, ni dans la forme. Nous ouvrons la porte par laquelle beaucoup de gens souhaitent passer aujourd'hui. Ensuite, il s'agit toujours d'un travail technique, certes très explosif, mais parfaitement contrôlé, physiquement, comme dans sa dimension psychologique. C'est un autre avantage de travailler ces concepts martiaux et ces techniques avec des professeurs de karaté.

### Y aura-t-il une suite à ce DVD ?

Dans la perspective d'alimenter les professeurs et les passionnés, nous travaillerons sans doute des thèmes, comme la « self » féminine, l'intervention professionnelle, avec bâton et tonfa, etc.

### Un dernier mot ?

Je tiens vivement à remercier nos partenaires qui ont beaucoup subi pendant le tournage et ressenti très vivement l'efficacité défensive des techniques démontrées ! (rires) ■



Jacque Tapol (en haut), Jean-François Tisseyre, des réponses variées avec le karaté comme tronc commun.



### REGARD

## L'ANTICIPATION, LA MARQUE DU KARATÉ-DÉFENSE

Si nos experts fédéraux ne se fixent aucune limite technique et ont exploré pour certains d'entre eux d'autres voies martiales que celle du pur karaté-do, tous s'accordent sur un point, la dimension « sen no sen » de leurs réponses, un travail sur l'anticipation,

l'entrée dans la distance et l'art de « casser » l'attaque adverse avant même qu'elle se développe qui est la marque typique de leur tronc commun : le karaté. Bernard Bilicki l'explique ainsi : « nous ne souhaitons pas nous enfermer dans des styles, nous recherchons

une forme d'universalité. Néanmoins nous nous sommes tous retrouvés autour de ce principe de « sen no sen » que nous utilisons plus volontiers que les autres – même si il y a bien sûr des défenses en parade et riposte (go no sen) plus classiques,

notamment sur le travail des défenses contre les saisies. C'est que l'anticipation présente un haut niveau d'efficacité sur le plan de la défense personnelle. Les non-initiés qui verront ce DVD auront une impression de simplicité, voire de facilité...

mais il ne sera pas donné à tout le monde de répéter spontanément ces techniques ! Le travail des bases du karaté, son esprit « tranchant », proche du sabre, est un socle essentiel pour y parvenir. En soi, le karaté est un excellent système de self-défense ».