

# Karaté: au-delà du sport, une école de la vie

par le comité

Accomplissement technique autant que spirituel, «l'Art de la main vide» reste empreint de l'Orient. Retour aux sources.

«Au royaume des sports, le karaté fait souvent figure de parent pauvre. Science du combat pour la majorité, art philosophique pour certains, le karaté est victime de son apparente complexité.» Voilà ce que déplore Roan Morand, professeur de karaté Shorin-Ryu et de Kobudo, au sein de l'Association Okinawa Karaté Kobudo Suisse (AOKKS) et professeur du karaté club Okinawa Chablais: «Trop de gens réduisent le karaté au rang de sport à spectacle en oubliant l'essentiel des arts martiaux à savoir une école de la vie, une recherche de la voie de la sagesse.» Aujourd'hui, le karaté reste le gage de l'héritage physique et spirituel d'un art vieux de quatre siècles. Les habitants d'Okinawa furent contraints de se défendre à mains nues. Voilà l'origine du karaté, littéralement «art de la main vide», et du kobudo, «l'Art ancien», qui consiste au maniement d'armes de fortune, comme le «bo» (bâton) ou le «nunchaku» (fléau en bois).

## Une école d'humilité

De tels clichés restent néanmoins symptomatiques d'un art souvent méconnu. Et ceux qui le matérialisent à l'occidentale considèrent aujourd'hui comme quelque chose de surnaturel ce qui n'est rien d'autre qu'une philosophie de l'humilité qui passe avant tout par le respect de ses adversaires et de soi-même. Simplicité que «les gens ne sont plus capables d'appréhender en Europe», s'empresse d'ajouter Roan Morand. Ainsi, les contacts rapprochés avec les deux Maîtres sur lesquels l'AOKKS fonde tout son enseignement, à savoir Me Uema Yasuhiro (9<sup>e</sup> dan de karaté Shorin-Ryu) et Oshiro Zenei (8<sup>e</sup> dan de kobudo), s'apparentent, en plus d'une maîtrise technique sans faille, à une philosophie synonyme de retour aux sources: «Conduire

l'élève aussi bien sur le chemin du Combat que sur celui de la vie.» Fort de ses nombreux périples au Japon, Roan Morand s'attache à suivre l'enseignement de ses Maîtres, dans la plus pure tradition de l'île d'Okinawa. Pour que cet art ancestral survive au-delà des frontières entre le mystique Orient et l'Europe et pour que ses élèves appliquent une des règles de base du karaté: «Laisser sur le pas de la porte tous nos sentiments de la vie qui sont un frein à la progression du karaté».

## L'école de la Vie...

*Aux timides, il donne l'assurance; aux impétueux, il enseigne la retenue et le respect des autres : des vertus que les parents apprécient.*

Ils sont 90 membres, filles et garçons, à s'entraîner avec applications sous la férule de Roan Morand et de ses assistants. Celui-ci donne des indications brèves, d'une voix calme et nette. Jusqu'à la fin de l'exercice, les mêmes sont aussi concentrés que s'ils se livraient à un exercice de funambulisme. C'est que le karaté n'autorise guère la distraction. Les gestes doivent être mesurés, précis, dosés avec exactitude. Car s'ils ne l'étaient pas, gare aux bobos! A la fin de l'exercice, les visages se détendent, les sourires s'épanouissent et quelques blagues circulent prestement.

Le karaté est un art de combat. Il doit permettre à une personne de se défendre avec succès contre un agresseur, même à mains nues. L'élève apprend, d'une part à porter des coups plus ou moins décisifs, d'autre part à parer ceux qui lui sont adressés. L'une et l'autre de ces opérations requièrent une grande précision, une concentration extrême. La variété des mouvements à exécuter fait du karaté un sport



Cours enfants avec Senseï Yasuhiro Uema 6<sup>ème</sup> dan de karaté et Son fils Takeshi Uema 6<sup>ème</sup> dan, à Collombey en mars dernier.



complet qui développe simultanément la mobilité et la souplesse, la force et la résistance. Des mouvements de stretching assurent également une détente musculaire et psychique bienfaisante. C'est sans doute un sport à recommander aux enfants, car il leur apporte équilibre et confiance en eux. On peut commencer le karaté dès l'âge de 5 ans.

## Un choix de cours... pour tous Depuis 20 ans sur la voie...

Le Karaté Club Okinawa Chablais par sa présidente Stéphanie Dubuis-Giroud, dispense différents cours dans ses deux salles à Collombey-le-Grand, En Boverly A. Ces arts martiaux tels que représentés au Karaté Club Okinawa Chablais, le Karaté, le Kobudo, le Tai-Jitsu, le Tae kwon do, le Tai ji quan, ne s'adressent d'ailleurs pas qu'aux jeunes mais aussi aux adultes, dames et hommes, qui souhaitent pratiquer régulièrement un sport pour maintenir une bonne forme physique. Dans un environnement de vie très exigeant ces arts martiaux offrent la possibilité d'évacuer le stress et contribuent ainsi au bien-être tant psychique, que physique. Que les « Grands » qui s'intéressent à découvrir cet art n'hésitent pas à nous contacter.

Renseignements Morand Roan au 079 658 27 01 ou sur le site [www.okinawa-karaté.ch](http://www.okinawa-karaté.ch)