

# Rapport du stage kata à Baie-Comeau (Canada), 31 mars et 1, 2 avril 2006 par Ria

Je suis à peine arrivée au Canada et je participe déjà à un stage... Perfect timing... Mon premier stage sous la direction de Senseï Miller by the way, quelle belle expérience... Je sais que beaucoup d'entre vous pensent que je ne suis pas 100% impartiale; mais le stage était vraiment très intéressant... Travailler dans un petit groupe a sans doute ses avantages. Il y avait 34 participants : 9 du dojo de Luc, 6 d'Yvon, 6 du dojo de Jean, 12 de celui de Nick et une qui fait physiquement partie du dojo de Nick, mais mentalement encore de celui d'Alex.

Le plus important que j'ai retenu de ces trois jours de stage c'est qu'on doit nous laisser le temps pour qu'on puisse aimer les Heian kata (et tous les kata en général). Ce ne sont pas de « simples kata pour débutants » qui sont connus après les avoir fait quelques fois. Le défi pour « parfaitement » exécuter ces kata est beaucoup plus grand que pour les kata avancés, parce que les mouvements sont « simples » et donc les fautes difficiles à camoufler.

Ceintures de couleur, si je peux vous donner un conseil, ne poussez pas un soupir de désespoir quand on vous demande encore une fois, pour la millième fois, de faire le Heian Shodan. Si vous croyez le « connaître », posez vous d'autres défis



comme par ex : les positions, les déplacements,... Et surtout, ne faites pas le kata trop vite. Tout le monde a entendu cette phrase déjà sans doute une centaine de fois, mais pourquoi on le fait encore toujours trop vite (moi y compris!)?! « Vite » n'a jamais été un synonyme de « fort »; comme « lent » n'a jamais été un synonyme de « faible ». J'avoue honnêtement que j'ai aussi détesté pendant très longtemps les kata, et les kumite-kata du C.R.B. encore plus (M. Habersetzer, avant de décider que je me fasse Seppuku, svp continuez à lire encore un tout petit peu). Mais maintenant je suis convaincu que tout était en relation avec la vitesse d'exécution. J'ai enfin compris que le défi se retrouve dans la finesse d'exécution, de prendre le temps pour sentir chaque mouvement et de sentir comment utiliser notre corps pour le faire de la façon la plus pure possible. Si on fait le kata trop vite, on n'a pas le temps de sentir, la seule chose à quoi on pense c'est de « survivre » le kata sans se planter dans la « chorégraphie ».

Probablement il y a une grande partie d'entre vous qui se demande de quoi je parle. Mais est-ce que vous avez déjà une fois fait attention à la respiration quand vous faites un kata, ou à la tension dans les jambes qui est nécessaire pour une bonne stabilité? Êtes-vous sûr que les bras prennent le chemin le plus court pour armer, que votre hikite est une action active? Êtes-vous certain de ne pas gaspiller l'énergie pendant les déplacements? Enfin, une chose est sûre: le chemin le plus facile pour exécuter un mouvement n'est jamais le bon en karaté. J'ai aussi compris que de belles techniques de jambes ou de bras, ne sont rien sans une position stable. À quoi bon un arbre plein de fleurs, s'il n'a pas des racines profondes pour se tenir debout dans une tempête?!

Je me suis laissée aller un peu là... J'ai déjà écrit toute une page et en effet, je n'ai pas encore écrit quelque chose de concret sur le stage... Ou c'était peut-être les paroles les plus concrètes possibles concernant le stage?!



Enfin, le stage devait commencer le vendredi soir à 16.30h, mais ça c'était sans savoir que Jean-François enfermerait ses clés (dans sa voiture) sur le bateau entre Tadoussac et Baie Ste Catherine. Le bateau ne pouvait pas attendre donc il a fait l'aller et retour à plusieurs reprises avant que sa voiture soit ouverte... Hihi, il voulait vraiment profiter au max de son ticket... Mais ce n'était pas si terrible, le stage n'a commencé qu'avec une demie heure de retard et on a simplement travaillé un peu plus intensément.

Normalement, quand je pars en stage, je suis toujours très heureuse parce que j'y retrouve plein d'amis. Cette fois-ci, je n'avais pas cette impression parce que je croyais ne pas connaître beaucoup de gens... Mauvaise pensée... Premièrement c'était génial de revoir Yvon, Luc et Jean et tous les autres qui étaient là en novembre 2005 à Kangeiko. Mais il y avait aussi pas mal de gens que je connaissais encore du stage de 2004 à Baie-Comeau.

Mais...retournons à nos moutons... LE STAGE!!!

Premièrement, il y avait Tengu-no-kamae au programme. En première lieu, sans déplacement, ensuite sur la distance ma, avec nezumi-hokko (pas du rat). Le but là, c'était de monter mentalement au-dessus de la menace afin de la repousser. Par la suite dans les 4 directions, avec et sans partenaires. Et pour terminer on a révisé Happoren. Les minutes et les heures passaient vite et avant qu'on le sache il était 18.30. Et après... les filles du « Boucanier » et cette fois-ci, (à mon grand regret, parce que le DJ était horrible) AVEC la parade de mode.

Apparemment il y en a qui ont fait la fête le vendredi soir, parce que le samedi matin, Fred était si vite parti qu'il était venu au petit déjeuner et on l'a revu seulement pour le passage de grade. Hihi, il était encore un peu blanc à midi et je ne suis pas sûre qu'il pouvait bien

supporter mon rire. Enfin, samedi avant midi (j'avais une impression de déjà vu, parce que c'était dans la salle où j'ai fait mon Shoshi, mais maintenant il ne faisait pas 13°), il y avait Heian Shodan, Nidan sur le programme et kumite-kata 1 et 2.

Dans l'après midi, "passage de grades". Ici à Baie-Comeau, le nombre des candidats était un petit peu plus modeste qu'à Strasbourg. Andrée (son époux Guy était là pendant le stage en novembre) a fait son Shoshi et François et Yvon leur Shoshi Ho. Tous les trois ont réussi l'examen avec brio. Pff, j'étais aussi en train de me stresser parce que Nick avait décidé que j'étais la volontaire désignée pour faire les kumité kata avec Andrée. Une très grande responsabilité je trouvais, mais Sensei Hauwaert je ne crois pas que je t'ai déshonoré, je ne me suis pas plantée!

Dimanche avant midi Heian Sandan, Heian Yondan et le 3<sup>ème</sup> kumite kata en détail. Aussi la dernière partie de Happoren. Nick n'était pas tout à fait réveillé je crois, parce qu'au moment où on lui demandait pourquoi on tient une main en haut et une main un bas dans Happoren, il ne savait plus bien la différence entre Ten (ciel), Jin (homme) et Chi (terre). Et un peu plus tard le Jin était avec sa tête dans le Ten alors qu'il oubliait une partie du troisième Heian kata... Pfff... Et il était en train de rigoler avec moi parce que je le regardais avec un regard plein d'incompréhension...

Le temps passait vite et on a donc seulement révisé rapidement le 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> kumite-kata. Je reste impressionné par le fait que deux personnes, qui habitent si loin l'un de l'autre, peuvent se mettre en face en sans dire un mot commencer à faire les kumite kata de Sensei Habersetzer. C'est GENIAL!!!!!!!!!!!!!!!