



Casse et Karaté, même combat

LA CASSE ATT

La casse ou Tameshiwari, c'est la grande spécialité de certains styles de Karaté, notamment le Kyokushinkai et le Mumonkai. Mais pourquoi et comment les Karatékas cassent-ils ?... Réponses dans notre dossier avec nos experts Fabrice Fourment, Gérold Sergius et Shihan Jacques Légrée pour l'école d'Oyama. Des éclairages complétés par un reportage au Japon sur la casse du champion de Karaté Mumonkai, Eguchi.

Dossier réalisé par Patrick Lombardo Photos : Johann Vayriot (sauf mention)



ITUDE

Hitoshi Kiyama, champion du Monde de Karaté Kyokushinkai, en démonstration de casse de blocs de glace au Festival de Bercy.

FABRICE FOURMENT

« J'AI BRISE LA GLACE ! »

Plusieurs fois vainqueur de la Coupe de France, formé par shihan Jacques Legrée de l'ACBB, Fabrice Fourment fut aussi le premier Français à enseigner au Dojo Central du Kyokushinkai, à Tokyo. Un honneur rarissime !

Côté casse, Fabrice Fourment a brisé à peu près tout ce qui se brise : planches et madriers de bois, battes de baseball, tuiles, pains de glace. Il y a quelques années, lors du Championnat du Japon (auquel il fut autorisé à participer en tant qu'étranger), il effectua la 2^e meilleure casse avec 28 planches. Mais son exploit, c'est à Bercy qu'il l'a réalisé...

Comment en es-tu venu à casser ?

J'ai commencé à casser tout simplement parce que, dans les passages de grades de Kyokushinkai, c'est obligatoire.

Est-ce que tu as eu une formation spéciale ?

En fait, dans la formation que j'ai reçue à l'ACBB, sous la direction de shihan Jacques Legrée, il n'y a pas vraiment de préparation particulière à la casse. C'est en progressant dans les techniques de base

que l'on progresse tout naturellement dans l'efficacité, et la casse devient alors possible.

On débute comment ?

On apprend à positionner les membres pour ne pas se blesser et pour commencer on s'exerce sur une seule planche. Ensuite, on en rajoute une et ainsi de suite.

La casse de planches est obligatoire lors des compétitions.

C'est un vrai dilemme. Lorsque tu es qualifié pour les phases finales, il faut casser. C'est toi qui décides du nombre de planches. Si tu en prends beaucoup et que tu rates, tu te blesses. Mais il reste encore des combats à faire et cela compromet tes chances de victoire. Si tu n'en mets pas assez, ça risque de te coûter cher.

Un exemple célèbre est celui de Hajimé Kazumi en

finale du mondial de 1999. Il était opposé à Francisco Filho et ils se sont retrouvés tous les deux à égalité. Le poids n'a pas pu les départager, alors on a compté les planches. Filho en avait brisé une de plus que Kazumi, et c'est ainsi que, pour la première fois dans l'histoire du Kyokushinkai, le titre suprême a échappé au Japon. A cause d'une seule planche !

C'est une règle très dure...

C'est aussi ça le mental : savoir gérer, savoir prendre des risques calculés. Si tu as un ego trop surdimensionné, tu te casses, si tu te sous-estime, ce n'est pas bon non plus. A la base, la casse, c'est une épreuve.

Parle-nous de ta casse de Bercy

C'était en 2007, lors du Festival des Arts Martiaux. Je devais briser deux pains de glace, mais je n'avais jamais brisé de glace. Ce fut un vrai challenge. Quand je me suis retrouvé devant les blocs, j'ai vraiment douté. Mais pas question de reculer. Je me suis dit : ce sera la glace ou mon tibia. Question de mental. J'ai frappé avec un mawashi-geri (coup de pied circulaire), et c'est passé du premier coup. On aurait dit du béton. J'ai senti la glace qui explosait littéralement mais sur le moment je n'ai pas eu mal. Par contre, après, j'ai souffert pendant plusieurs jours. La difficulté avec la glace ce sont les arrêtes, qu'il faut éviter. Et ce jour-là, j'ai pris un peu l'arrête. J'étais vraiment content d'avoir réussi.

Quel intérêt de casser ?

Quand on casse des choses difficiles, c'est vraiment une satisfaction. Tu peux voir réellement la puissance de tes frappes, l'évolution de ton travail. Si la technique n'est pas correcte, même si tu es puissant, ton corps ne supportera pas l'impact. Donc, la casse, ce n'est pas seulement la puissance. C'est la technique, le mental, etc.

Le rapport entre la casse et le combat ?

En combat, je n'ai pas la même approche. Je ne vois pas le corps humain comme une planche mais plutôt comme une masse remplie d'eau. Donc je conçois ma frappe différemment. Je cherche à faire « résonner » le corps avec l'onde de choc provoquée par les coups.

Un conseil pour les casseurs ?

Ne pas se surestimer. Prendre son temps avant de casser et rester concentré.



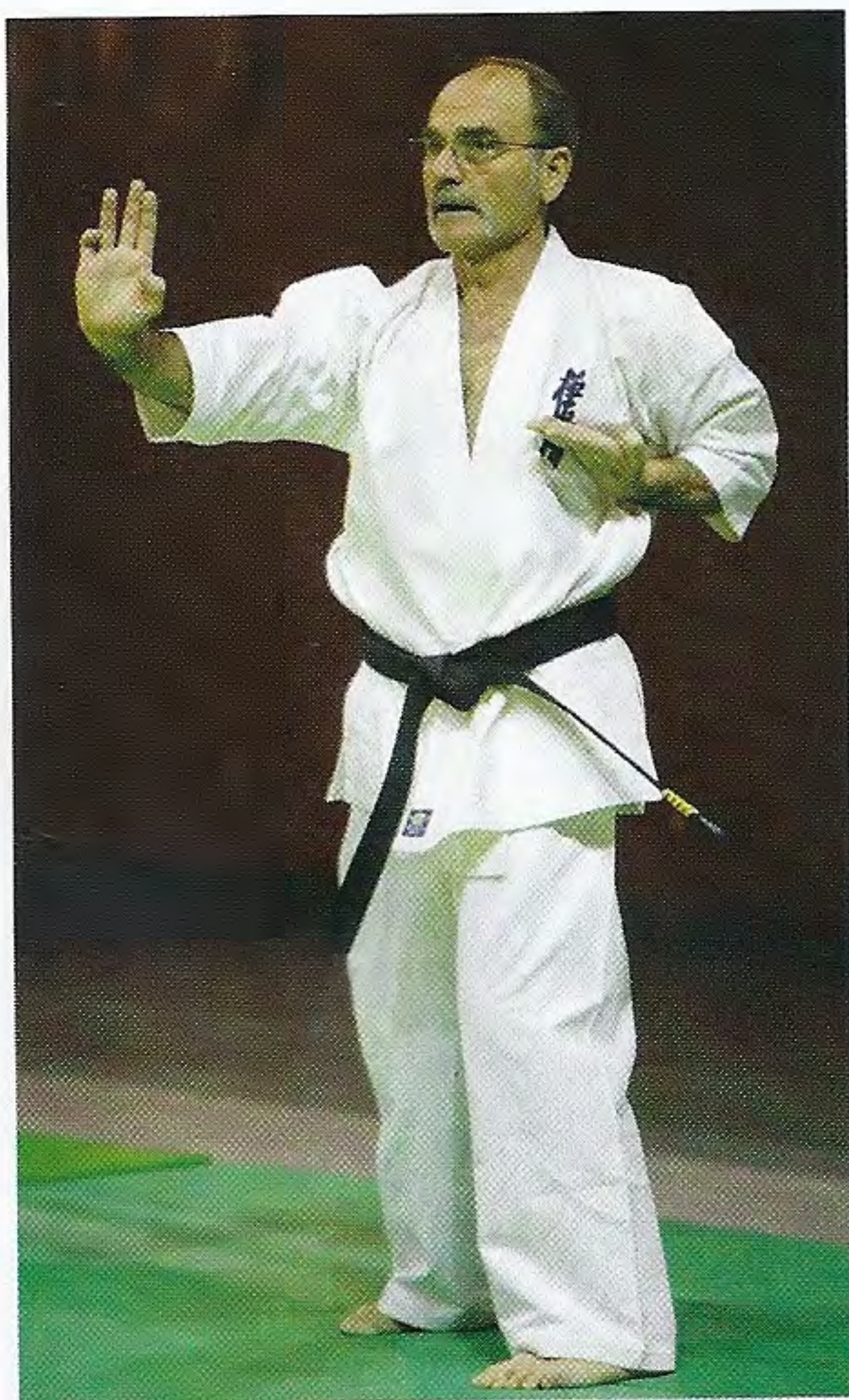
① Fabrice Fourment considère la casse comme une épreuve mentale, une sorte de défi que l'on doit relever dans l'instant.

② La fameuse casse de Fabrice à Bercy : un mawashi-geri fulgurant qui ne laisse aucune chance à la glace.



JACQUES LEGRÉE « J'AI APPRIS LA CASSE AU JAPON »

Jacques Legrée est 6^e dan de Karaté Kyokushinkai et fondateur, en 1973, de la célèbre Section Karaté de l'ACBB. Diplômé d'Etat 2^e degré, il est aussi connu pour avoir passé 13 mois au Japon, au dojo central du Kyokushinkai. A l'époque, c'est maître Oyama qui donnait les cours.



Jacques Legrée, qui est également 6^e dan de Taikiken avec le titre de renshi, et enseignant de Taiji-quan, a appris la casse auprès des meilleurs.

Vous avez connu le Kyokushinkai et Japon dans les années 1970. C'était comment ?

J'ai participé au Championnat open du Japon en 1972. A l'époque, il fallait casser avant de pouvoir faire le premier combat. Trois planches minimum. Sinon, vous ne pouviez même pas participer. La première casse se faisait en seiken (coup de poing). Ensuite, il fallait encore casser avant chaque nouveau combat. La deuxième casse, c'est shuto (tranchant de la main), ensuite hiji (coup de coude) et enfin kakato (coup de talon). Si vous ne passiez pas chaque fois au moins trois planches, vous étiez disqualifié.

Aujourd'hui, les choses ont changé ?

Oui. La casse se fait seulement à partir des quarts de finales.

Comment avez-vous appris à casser ?

Au dojo central du Kyokushinkai, à Tokyo, à l'époque où j'étais disciple interne. Il y avait certains cours consacrés à la casse.

Dans les compétitions, vous cassez quoi en fait ?

Il faut bien sûr que tout le monde casse la même chose, afin de pouvoir établir une comparaison valable entre les participants. On casse donc des planches de sapin de 2,4 cm d'épaisseur et de 30 cm de long.

La casse, ça apporte quoi ?

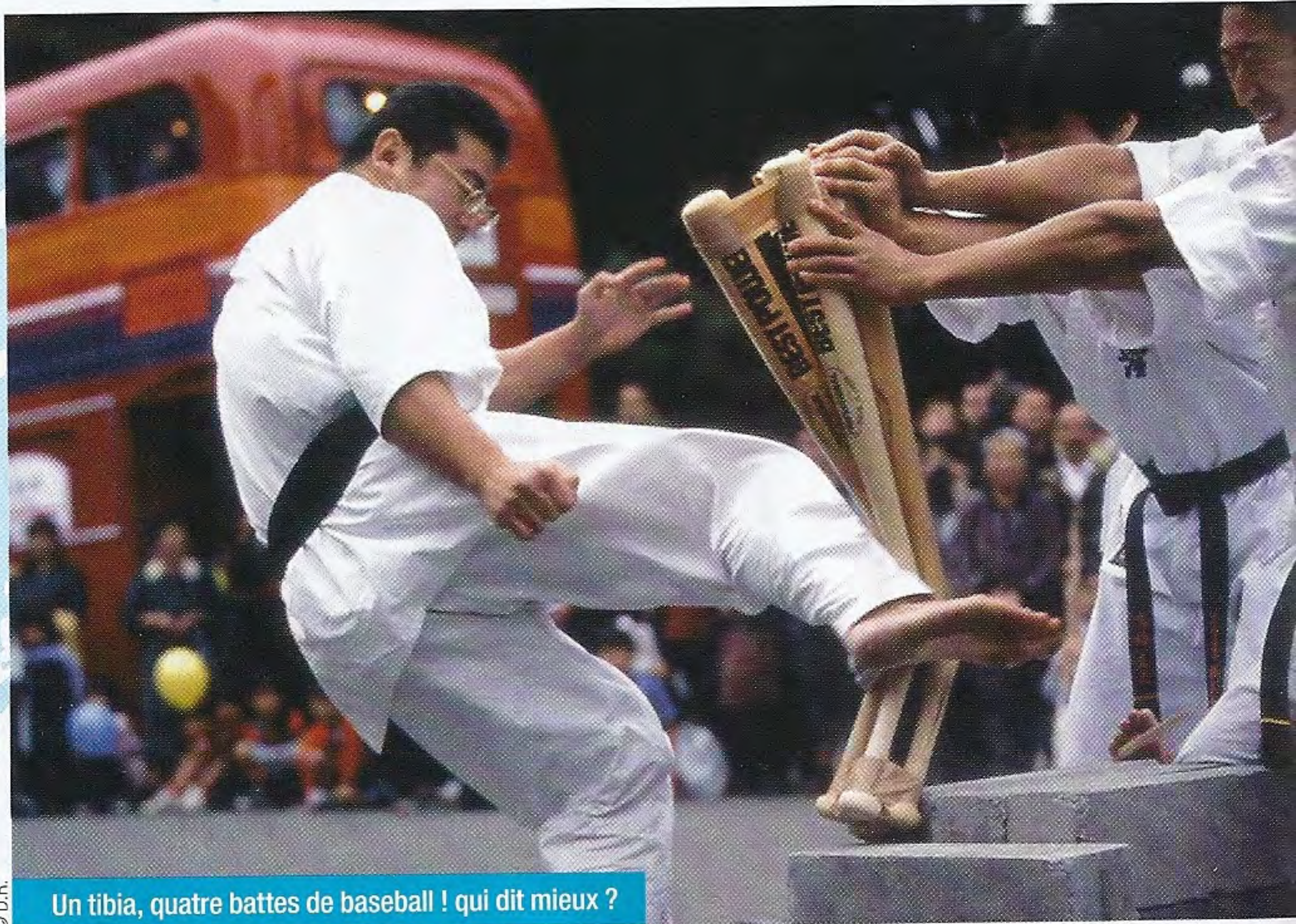
C'est une façon de tester sa force musculaire et aussi, c'est une manière de vaincre l'appréhension. Personnellement, je préfère les casses suspendues. C'est moins une affaire de force qu'une affaire de vitesse et de précision. Il y a un autre type de casse très intéressant, c'est la casse sans recul. On pose la main ou le poing sur la cible et on casse sans prendre d'élan. D'une certaine manière, dans ce genre de casse, l'objet « n'existe plus ». La projection d'énergie

LES 4 CASSES OFFICIELLES DU KYOKUSHINKAI

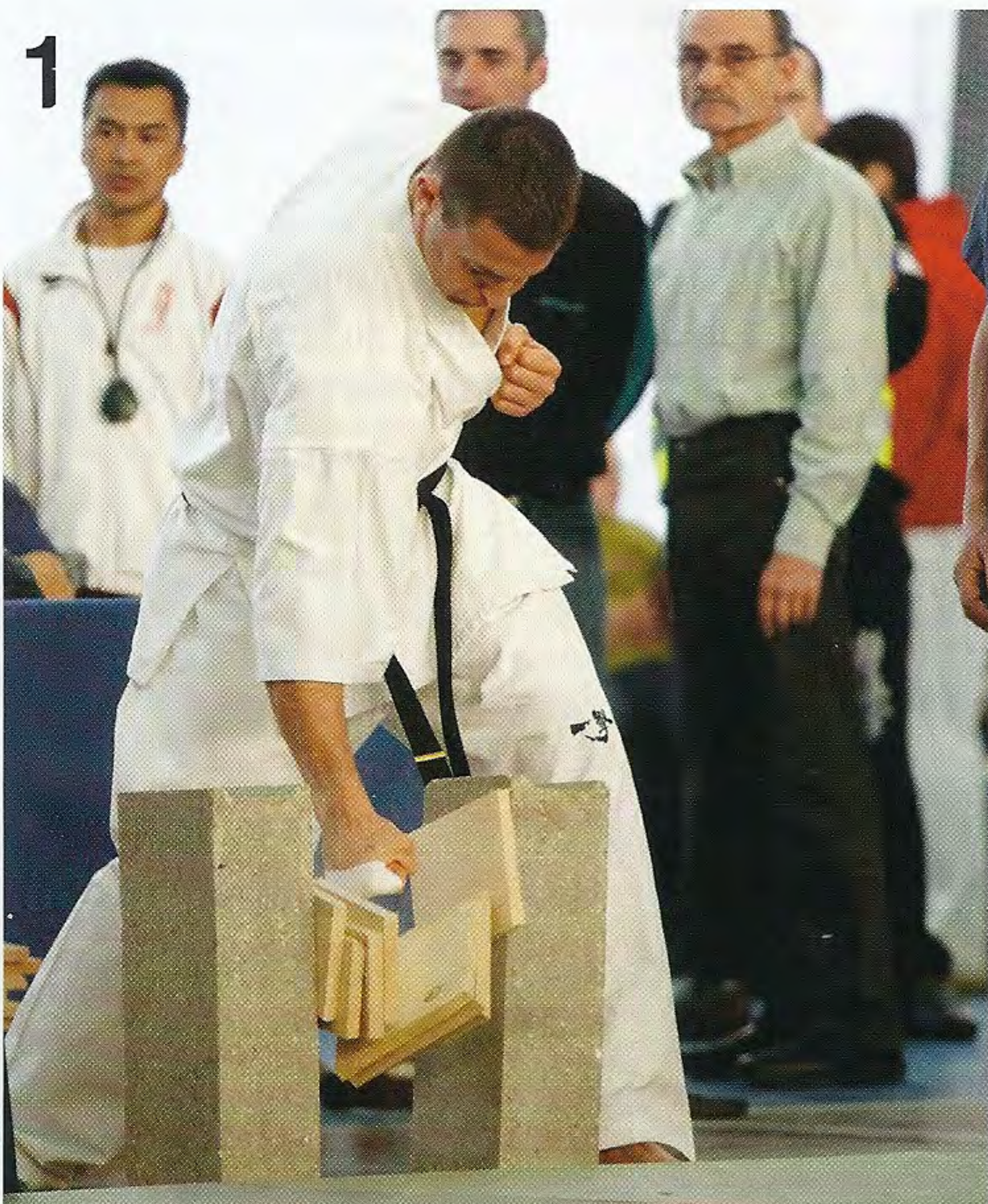
LORS DES COMPÉTITIONS DE KARATÉ KYOKUSHINKAI, LES 4 CASSES À EFFECTUER DANS L'ORDRE SONT LES SUIVANTES :

- 1/ Seiken (poing)
- 2/ Shuto (tranchant de la main)
- 3/ Hiji ou enpi (coude)
- 4/ Kakato (talon)

se fait en traversant complètement, sans s'arrêter. Kancho Matsui le fait en démonstration. Il casse ainsi une pile de tuiles avec la paume de la main.



Un tibia, quatre battes de baseball ! qui dit mieux ?



GEROLD SERGIUS

« LA LOI DU SHUTO »

Gérolde Sergius est 2^e dan de Karaté Kyokushinkai, et il s'est illustré pendant des années lors des principales compétitions de ce style organisées en France... et ailleurs. C'est ainsi qu'il a remporté plusieurs fois la Coupe de France et s'est classé dans différents tournois internationaux. Autant dire que l'homme est du genre solide.

La photo ci-contre montre la façon correcte de placer le tranchant de la main sur la cible avant de casser. Sinon, c'est la main ou le poignet qui peuvent céder.



La casse ? Gérolde Sergius en a fait une de ses spécialités. Son record personnel en coup de poing est de six planches, il a brisé des battes de baseball avec le tibia mais ce qu'il préfère, ce sont les galets, lourds, durs et épais, qu'il brise avec... le tranchant de la main !

Comment as-tu débuté dans la casse ?

En fait, dans le Karaté Kyokushinkai, le simple fait de travailler la technique de base, c'est déjà se préparer à la casse. J'ai commencé à casser à partir de la ceinture verte, sous la direction de mon professeur de l'époque, M. Jacques Plaisance qui est maintenant 4^e dan et qui est un vrai spécialiste de la casse.

Concrètement, la casse, ça se passe comment ?

Il faut d'abord s'habituer à l'objet, pour bien le connaître. Dans mon cas, lorsque je veux casser un galet, je prends conscience de son poids, de sa forme, de sa densité. Je cherche son centre de gravité, là où il pourra se briser le plus facilement. Ensuite, je me positionne le mieux possible. D'abord, je cherche une bonne assise au sol, car la force vient de là, du sol. Ensuite, je commence à me concentrer et je répète le geste de la casse, plusieurs fois, lentement. En ce qui me concerne, c'est un shuto (tranchant de la main) qui va s'abattre verticalement sur la cible.

Pourquoi répéter le geste plusieurs fois avant de frapper ?

Pour avoir un mouvement le plus pur possible. Je vérifie mes appuis pour bien récupérer la force du sol. Je prends conscience de mon centre de gravité et de celui de l'objet, et je vise le point faible du galet. Le fait de le toucher avant de frapper pour de bon me permet de mieux ajuster ma technique.

Comment se fait la frappe proprement dite ?

En fait, ce n'est pas seulement le bras qui frappe, mais c'est un mouvement de tout le corps. La force vient du sol grâce aux appuis, mais aussi du ventre, du hara, et elle se transmet jusqu'à la main qui frappe. Pour cela, la respiration joue un rôle important. Avant la casse, à cause du stress, le rythme cardiaque augmente naturellement. Il faut donc bien respirer, calmement, pour le faire redescendre, et pouvoir agir avec un maximum de concentration.

On voit que tu prends beaucoup de distance...

En effet, un autre point important est la distance entre la main et l'objet. Pour gagner en distance, on va effectuer une rotation de la hanche vers l'arrière. C'est grâce au mouvement de la hanche que l'on va gagner aussi beaucoup de vitesse. Au moment de la casse elle-même, on va expirer pour libérer l'énergie accumulée. On prend la force le plus haut possible et on descend tout le corps dans le sens de la frappe.

L'idée est que la main doit traverser l'objet. En fait, dans le cas des planches, on traverse complètement avec la main ou le poing, qui vont dépasser l'épaisseur de planches.

Et pour le galet ?

Par contre, dans le cas du galet, on effectue la frappe sur une enclume, donc on ne peut pas dépasser l'objet. Il faut calculer le moment où l'on va s'arrêter. Juste après la casse, on ramène le geste en arrière. Dans la casse avec le shuto, l'endroit qui frappe est très précis ; c'est vraiment le tranchant de la main et non pas le poignet. Les doigts doivent être bien serrés car, sinon, avec l'onde de choc, ils se percutent les uns les autres et cela peut aboutir à des fractures. Si on n'a pas réussi, on recommence.

C'est dur de rater une casse ?

Ça fait très mal, à la main et au moral. Il faut vite se concentrer de nouveau et c'est très dur.

Quelle est l'utilité de la casse ?

C'est d'abord pour tester l'efficacité des techniques. Et puis, il y a une relation directe entre la casse et le combat. Celui qui est bon en casse aura aussi de bons résultats sur le corps humain.



Mike YOUNG

19,95 euros

Entraînement à domicile

Guide pour fabriquer et utiliser un matériel personnalisé

17 x 24, 160 pages.
intérieur noir et couverture en couleurs.

Pour s'entraîner aux arts de combat, il est bien souvent nécessaire d'obtenir un matériel spécialisé. Ainsi, sac de frappe, makiwara, corde à sauter et autres « pattes d'ours » font partie de la panoplie du parfait pratiquant. Néanmoins, ces équipements sont souvent onéreux et, de plus, pas toujours adaptés à la spécificité de nos besoins, car conçus pour répondre aux besoins du plus grand nombre. C'est là que l'ingéniosité de Mike Young intervient. En combinant ses capacités, Mike a aidé des milliers de pratiquants à installer de véritables salles d'entraînement dans l'arrière-cour de leur maison. Non seulement, il leur a fait faire des économies substantielles, mais, de plus, il leur a permis de créer une relation très particulière avec leur équipement.



BUDO
Éditions

77123 NOISY-SUR-ÉCOLE
Tél. 01 64 24 70 38, www.budo.fr

Masutatsu Oyama

Vital Karate

version française

19 euros

15 x 21, 128 pages.
intérieur noir et couverture en couleurs.

Le karaté, source du bushidô japonais et, de nos jours, sujet d'intérêt mondial, est un des plus précieux gages de sagesse ; tout un chacun envie cette sorte d'incroyable force que le maître de karaté utilise pour casser à mains nues. Bien que l'histoire du karaté soit longue, sa puissance et ses techniques sont toujours nouvelles. Le karaté remonte aux origines de l'homme et continue à être utile de nos jours. En tant que moyen de défense, il a une vigueur et une puissance qui font défaut aux autres arts martiaux. Conçu dans la sagesse et la force qui ont rendu la vie possible aux ancêtres de l'homme, le karaté s'est allié au rationalisme moderne pour devenir un art vraiment miraculeux de l'autodéfense. Dans ce livre, Masutatsu Oyama, maître du karaté, au sommet de cet art actuellement, communique à tous l'essence de ses trente ans d'étude et d'entraînement en karaté. Masutatsu Oyama a mis le meilleur de lui-même dans la rédaction de ce livre (seul ouvrage technique du maître) et y a inséré beaucoup de techniques spéciales.

OFFRE SPÉCIALE !

1 livre au choix
+ DVD Mark Dacascos
+ Frais d'expédition
39 € seulement

MARK DACASCOS

24,95 euros

AMÉLIOREZ VOTRE HABILETÉ MARTIALE

FRAIS POSTAUX

- 3 euros pour la France métropolitaine,
- supplément DOM +20% (du montant de la commande),
- TOM et étranger +30% (du montant de la commande).

De nombreux exercices dont le but est de vous faire approprier votre technique martiale naturelle afin qu'elle devienne spontanée, quelle que soit la situation. 72 mn en français.