

# UN JOUR J'AI...

Il s'est entraîné plus d'un an au Hombu Dojo du Kyokushin à Tokyo

## ... vécu avec **Sosai Oyama**

« **U**n jour de décembre 1971, j'ai rencontré Sosai Masutatsu Oyama, fondateur du style Kyokushin, précurseur de tous les karatés « contact » modernes et incarnation des principes martiaux.

Maître Oyama faisait figure de légende à mes yeux, avec son parcours atypique, ses combats d'exception, ses casses spectaculaires. Et moi, jeune karatéka désireux de vivre sans limites, j'ai tout quitté, à l'époque, pour ce Maître, pour vivre comme élève interne (Uchi Dechi) dans son Dojo pendant 13 mois, m'imprégner de cette force, partager sa passion pour le

surpasser. Un Maître, c'est quelqu'un qui est capable de chercher au fond de toi le meilleur de toi ; et cela Sosai nous le révélait.

L'un des grands temps de rencontre avec Maître Oyama furent les camps d'été et d'hiver 72. Le camp d'été avait presque « une ambiance détendue », si l'on fait abstraction de la rigueur des entraînements dans l'eau et sur le sable. C'était pour Sosai une occasion privilégiée d'insister sur toutes les techniques circulaires. Il maîtrisait complètement l'énergie du cercle : je l'ai vu pendant un kumite faire décoller, hors de l'eau Sato Sempai (95kg) avec une technique de gedan mawashi geri.

Mais Sosai était accessible entre les cours, il partageait avec nous les temps de repas, organisait des jeux de force et autres inventions de son cru, comme nous faire grimper dans les arbres et en sauter en yoko tobi geri (avec toile de réception quand même !). Il savait rire avec nous.

Mitsumine, le camp d'hiver 72, c'était une autre ambiance. Il faisait froid, c'était dur, mais le Maître était toujours là. Tout ce qu'il nous demandait de faire, il le faisait aussi : le kihon sous la cascade d'eau glacée, la méditation matinale dans le temple ouvert à tous vents dans l'immobilité, avec les muscles endoloris (Ndlr : voir notre reportage dans le Karaté Bushido n° 342). Sa présence, son sens du partage dans l'effort, nous donnait la force de tenir, même pour le semi-marathon dans la montagne.

Sosai était aussi la générosité pure. Après six mois de présence au dojo, l'argent manquant, nous restions, Howard Collins et moi - les deux seuls élèves internes étrangers -, souvent plusieurs jours sans manger, malgré les entraînements. Sosai, au courant de tout ce qui concernait nos vies, nous invitait alors à manger et arrangeait bien des choses financièrement. A ses yeux, nous étions des personnes importantes et ce respect partagé nourrissait autant nos âmes que nos corps. Cette empreinte de force et de bonté qu'il a laissée en moi, continue à me nourrir depuis 35 ans. OSU ! » ❀

Jacques Legrée

❶ Maître Oyama, le fondateur du Karaté Kyokushinkai.



© D.R.

**Jacques Legrée, aujourd'hui 5<sup>e</sup> dan de Karaté Kyokushin, Brand chief du style en France, fut l'un des premiers Français à partir s'entraîner au Japon.**

**En décembre 1971, il débarque à Tokyo et devient Uchi Dechi (élève interne) de l'école Kyokushin. Pendant 13 mois, il s'entraîne sous la houlette de Sosai Oyama lui-même, qui l'avait pris en affection...**

Kyokushin.

Sosai était un homme hors du commun. Il disait : « derrière chaque victoire se cache un nouveau sommet à conquérir ». Mais cela supposait un travail acharné, des heures et des heures d'entraînements et un continuel dépassement de soi. C'était un homme strict et intransigeant pendant les cours. Je me souviens du cours réservé aux ceintures noires du dimanche matin. J'étais ceinture marron, le moins gradé, privilégié puisque admis à suivre ce cours.

Sosai Oyama se mettait souvent à côté de moi, pour m'encourager car l'entraînement était réellement très dur : pendant 2h30, sans interruption, à un rythme d'enfer se succédaient les kihon, beaucoup de kihon... un peu de kata et beaucoup, vraiment beaucoup de kumite.

A la fin du cours, tout le monde avait perdu 2 à 3 litres d'eau. Mais il y avait une telle énergie qui passait du Maître à moi, à le sentir si près, qu'elle me donnait le courage d'aller toujours plus loin.

Il voulait que chacun aille au-delà de lui-même et son enseignement reflétait cela comme les 10 minutes non-stop à une cadence folle de mawashi geri, tous les tests de casse de planche, de tuiles et autres parpaings qui revenaient souvent.

Il savait faire partager les valeurs martiales : il nous parlait de la Voie pendant les cours. Chaque mot nous pénétrait, il ne faisait qu'un avec ce qu'il expliquait. Il incarnait véritablement l'Ultime Vérité parce qu'il s'était complètement réalisé ; en partant de rien, par sa détermination, il a été au bout du chemin. Défi après défi, il était devenu cette force profonde et savait la faire partager. Il réveillait l'envie de se