KARATE

p. 38

Sandrine Le Corre sur la voie du Budo

Sandrine Le Corre

l'Esprit du Budo

Présidente de la Fédération de Karaté Traditionnel, Sandrine Le Corre est avant tout une pratiquante. Elle a passé tous ses diplômes fédéraux avec sensei Nishiyama (coach, arbitre international, entraîneur) et se consacre à l'enseignement du karaté pour les enfants. Biologiste au CNRS, elle se bat pour la reconnaissance du Karaté Traditionnel en France aux côtés de son époux, Ibrahim El Marhomy. Samourai vous la présente.

Née en 1968, Sandrine Le Corre pratique le Karaté depuis 27 ans. Aux côtés de son mari, Ibrahim El Marhomy, elle se bat depuis des années pour faire reconnaître le Karaté Traditionnel en tant que tel en France. Immunologiste de profession, elle s'est spécialisée dans l'enseignement du karaté aux enfants. Rencontre avec une femme énergique et passionnée.

Samourai : Quand as-tu débuté la pratique du Karaté ?
Sandrine Le Corre : J'ai commencé en 1984, à l'âge de 15 ans, au Pré Saint-Gervais. Quand je suis arrivée, on m'a dit que le Karaté était réservé aux garçons, mais j'ai insisté et ils m'ont acceptée. Pendant un an, j'étais la seule fille ; on m'en a fait baver pour essayer de me dégouter : une heure d'abdominaux, self-défense contre des gros malabars… L'infirmière scolaire a même convoqué mes parents, car elle croyait qu'on me battait, à cause des bleus sur mes bras ! Mais je me suis accroché, et au bout d'un an j'ai été réellement acceptée au sein de ce club. On peut dire que j'ai reçu une formation à la japonaise !
J'ai fait une interruption d'un an et demi, à cause de mes études de biologie après le bac. J'avais une prof de sport qui a ouvert un club aux Lilas avec une section Karaté ; j'y suis allée, et c'est là que j'ai rencontré Ibrahim El Marhomy. Je sui devenue d'abord son élève, et quelques années plus tard son épouse.

S. : Ibrahim pratiquait le Shotokan à l'époque ?
S.L.C. : Oui, il a démarré en 1972 en Egypte avec la Japan Karate Association (JKA) sous l'autorité de Sensei Nishiyama, au sein de l'International Amateur Karate Federation, l'IAKF, qui est devenue en 1985 l'ITKF (International Traditionnal Karate Federation). Donc quand Ibrahim est arrivé en France, il a d'abord pratiqué au sein de la JKA France. Puis il a aidé à implanter le Karaté dans les pays africains avec la FFKAMA, présidée par Jacques Delcourt à l'époque.
Ensuite il a rencontré à nouveau maître Nishiyama. Et l'ancienne équipe de la Fédération de Karaté Traditionnel est venue le voir pour lui demander de prendre en mains cette fédération, vers 1995/1996. Quand on l'a récupérée, tous les ▶

dossiers de la fédération tenaient dans trois cartons : autant dire qu'il n'y avait plus rien. On a fait une assemblée générale, et j'ai été nommée présidente de cette fédération en 1997.
On a fait venir maître Nishiyama en 1996, et tout s'est très bien passé. Mais les gens disaient que la FKT ne représentait que le Shotokan de Sensei Nishiyama. Alors on a rajouté à l'intitulé de la FKT : « et Arts Martiaux Assimilés », pour montrer que l'on regroupait tous les styles de Karaté. Chaque année, à San Diego, au camp d'été organisé par l'ITKF, on rencontre des experts Shito –ryu, Goju-Ryu, etc. Tous les styles sont représentés.

S. : Quel a été ton rôle au sein de la fédération ?
S.L.C. : J'ai tout repris à zéro sur le plan administratif. J'ai également passé différents diplômes aux Etats-Unis, avec Sensei Nishiyama : coach, arbitre international, entraîneur, examinateur.
Sinon, j'enseigne le Karaté, principalement aux enfants : j'ai mis au point un programme d'entraînement destiné aux enfants à partir de 4 ans. Pour moi, le Karaté Traditionnel est avant tout un art martial éducatif ; nous avons d'abord le Dojo Kun, les quatre règles à respecter à l'intérieur du Dojo : 1. Soyez fidèle au dojo, 2. Restez constant et fort, 3. Respectez les autres, 4. Otez toute conduite violente. Ce sont des règles de vie pour la société d'aujourd'hui : si l'on n'a pas le respect de soi, on n'a pas le respect d'autrui. En Pologne, le Karaté Traditionnel a été officiellement reconnu comme art martial éducatif.

S. : Cela n'est pas un peu tôt, 4 ans, pour apprendre un art martial ?
S.L.C. : C'est l'âge où le développement moteur se met en place : différencier gauche et droite, déplacement dans l'espace…Donc j'ai mis en place un programme ludique basé sur le Karaté qui permet d'apprendre à connaître son corps et à se déplacer dans l'espace. A la fin de l'année, les enfants sont capables de compter jusqu'à 5, d'apprendre le nom des techniques et le premier kata, le Taikyoku Shodan, conçu spécialement pour les débutants. La durée d'attention varie chez un enfant de 4 ans: en début d'année, c'est seulement 10 minutes ; on entrecoupe le cours avec des jeux : sauter à pieds joints, sur un seul pied, etc. Puis on reprend le cours. En fin d'année, j'arrive à presque 20 minutes d'attention. Les enfants apprennent à écouter les autres et à lever la main pour demander la parole, à se tenir assis correctement, à respecter le professeur. Tout cela se retrouve ensuite dans leur comportement, à l'école et à la maison. Beaucoup de parents me le disent : en une année, le comportement de leur enfant a changé, et ils apprennent beaucoup plus facilement à l'école.
A chaque tranche d'âge correspond une pédagogie particulière : je les suis jusqu'à l'âge de 12ans. Parfois la séparation est difficile !

S. : Tu as également enseigné à tes enfants ?
S.L.C. : Oui, j'en ai eu trois ; ce fut difficile pour eux de faire la différence

A chaque tranche d'âge correspond une pédagogie particulière

Sandrine avec un groupe d'enfants : elle a mis au point un programme pour les petits à partir de 4 ans.

Sandrine avec un groupe d'instructeurs ITKF.

Sandrine entre Ibrahim El Marhomy et sensei Nishiyama.

entre la maman sympa en dehors du cours et le professeur intraitable dans le dojo. Par exemple, les enfants de 4 à 8 ans vont dire : « Je ne sais pas » ou « Je ne vais pas y arriver ». Je ne tolère pas ces mots à l'intérieur du dojo, jamais : à force d'essayer, on finit toujours par y arriver. Le but du jeu, c'est que les enfants finissent par se trouver eux-mêmes et prennent confiance en eux.

J'ai un élève que j'ai suivi de 4 ans à 12 ans : ses parents ont été très surpris par son évolution. Au début, pour les enfants, le Karaté, c'est ce qu'ils voient dans les films ; je leur apprends à ne jamais se battre, excepté en cas d'attaque réelle, à ne jamais l'utiliser à l'école. Et l'enfant finit par dire à ses parents : « Je ne vais pas me battre avec lui, ça ne sert à rien : je sais que je suis le plus fort. »

J'ai eu le cas d'un enfant de 6 ans : en situation d'échec, il se jetait la tête contre le mur en criant. Il était suivi par des psychologues. J'ai expliqué aux parents que je ne pouvais pas accepter cela pendant le cours, et qu'ils devaient ne pas céder au chantage de l'enfant pour arrêter le Karaté. En un an, les crises se sont espacées. An bout de deux ans, l'enfant n'avait plus besoin des psys. Et il a réussi à suivre une scolarité normale jusqu'en troisième. Je lui ai même fait faire des compétitions : cela permet d'évaluer la personnalité de l'élève. La compétition permet à l'enfant de monter ce qu'il a appris : le but n'est pas de gagner, mais de surmonter sa peur et ses craintes. L'enfant franchit alors un cap : la transformation est impressionnante.

S. : De quel type de compétition s'agit-il ?

S.L.C. : En Karaté Traditionnel, il existe cinq types de compétition : kata individuel, kata par équipes de 3 avec ▶

applications, enbu à deux (il s'agit d'un combat pré-arrangé). A partir de 12 ans, on ajoute fokogo, une forme codifiée qui mélange tous les styles de Karaté : Shito, Goju, Wado et Shotokan. Elle s'exécute à deux, et on finit par un ippon kumite (attaque conventionnelle sur un pas), avec 6 techniques imposées.
Il n'y a pas de combat avant l'âge de 15 ans ; je suis contre le combat pour les enfants : c'est trop traumatisant.

S. : Quelles sont les protections utilisées en combat ?
S.L.C. : Protège-dents, coquille, protège-seins pour les filles, et des mitaines pour les poings qui laissent les doigts libres. C'est tout !
Chez nous, il n'existe pas de catégorie de poids, seulement des catégories d'âge : cadets, juniors, seniors. A partir de 15 ans, on va rajouter aux épreuves précédentes le kumite individuel et par équipes.
Pour les femmes, il existe le kogo kumite, une forme de combat où chacune exécute trois attaques, et l'adversaire trois défenses, à tour de rôle. Pour sensei Nishiyama, la compétition doit faire partie de l'entraînement, le but étant de protéger l'athlète afin qu'il puisse pratiquer jusqu'à un âge avancé.

Norbert Schiffer, directeur du magazine Samourai, pose entre Ibrahim El Marhomy et Sandrine Le Corre.

S. : Quelle différence pour toi entre le Karaté Traditionnel et le Karaté dit sportif ou moderne ?
S.L.C. : Tout est différent : l'enseignement, la pédagogie, le règlement sportif (c'est pourtant bien ce qui définit une discipline). Nous n'avons pas de catégories de poids, nos compétitions ne sont pas les mêmes. L'arbitrage est différent. Pour nous, le Karaté est un art martial d'auto-défense non-violent, et non un sport de combat pieds-poings : toute la différence est là.

S. : Quelles sont vos compétitions internationales ?
S.L.C. : Tous les ans, championnat d'Europe : le prochain, le trentième, aura lieu à Jérusalem en novembre. Les 8 meilleurs combattants sont sélectionnés pour la Coupe d'Europe où ils doivent combattre en technique et en kumite. Tous les deux ans, championnat du monde, réservé aux séniors. Les 8 meilleurs participent à la Coupe du monde, technique et combat.

S. : Depuis deux ans, il n'y a pas eu de changement, suite au décès de sensei Nishiyama ?
S.L.C. : Non, tout a continué. Sensei Nishiyama nous l'avait dit : « J'ai préparé le futur : dans chaque pays, un élève représente le Karaté traditionnel ; c'est comme une graine qui va germer. J'ai fait ma part : à présent, à vous de travailler ! » Sensei avait préparé sa succession : il a laissé le Canadien Rick Jorgensen prendre la tête de la fédération internationale. Tout était prêt.
Il a nommé également des représentants chargés de développer le Karaté Traditionnel dans certaines régions : par exemple, Ibrahim pour l'Afrique, le Maghreb et le Moyen-Orient, de façon à éviter un développement anarchique.
Chaque année, lors du camp d'été de San Diego, il y avait des séminaires sur le karaté avec des chercheurs, des médecins, des psychologues : cela m'a toujours passionnée. Le but étant bien sûr la protection de l'athlète, de façon à ce qu'il puisse continuer à pratiquer jusqu'à un âge avancé : la posture du corps par rapport à l'impact, la pénétration de l'onde de choc…Je cherche à développer la même chose en France avec une université. Je suis immunologiste, je travaille au CNRS, donc tout cela m'intéresse, bien évidemment.
Mais pour l'instant, ma priorité demeure de faire agréer ma fédération par le ministère des sports. Le Karaté Traditionnel a été défini comme tel par le CIO, le comité international olympique : excusez du peu ! Pour moi, c'est une évidence, un peu comme la boxe anglaise et la boxe américaine : ce sont deux disciplines différentes.

S. : Justement, que signifie l'expression Todome Waza ?
S.L.C. : Cela veut dire : technique suffisante pour pouvoir neutraliser son adversaire. Il s'agit d'un coup unique qui met l'adversaire hors de combat.

S. : Le KO sur une seule technique ?
S.L.C. : Ce n'est pas le KO. Je participe à des compétitions internationales depuis 1997 : je n'ai jamais vu de KO au cours d'un kumite. Jamais. En cas de blessure, les juges se réunissent : si le combattant blessé s'est jeté sur l'attaque adverse, on le pénalise ; dans le cas inverse, on pénalise l'attaquant qui n'a pas su contrôler son attaque. Donc les combattants veillent à bien contrôler leurs coups.

S. : Néanmoins cette notion de Todome Waza caractérise bien votre enseignement ?
S.L.C. : Tout à fait : neutraliser l'adversaire sur une seule technique. Pour réussir cela, le physique et le mental doivent être parfaitement liés : c'est l'esprit du Budo. Un exemple : dans la rue, en cas d'agression, si tu montres à l'agresseur que tu as peur, il va prendre le dessus. A l'inverse, si tu n'as pas peur de lui, il va se mette à douter et devenir inférieur à toi. Le mental doit toujours être prêt.

20ème Séminaire International de Karaté Traditionnel

24 au 31 Juillet 2011

SOUILLAC-FRANCE

FKTAMAF

FORMATIONS:

- Instructeurs
- Arbitres
- Athlètes

SITE: www.fktamaf.com

STAGE TOUS GRADES
A partir de C. Blanche

Stage de secourisme et recyclage

Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France
50 rue des Rigoles 75020 Paris-France Mail: fktamaf@wanadoo.fr
tél: 00 33 9 52 38 25 54 ou 05 65 41 40 85 (ligue)