

# Harry Cook

## *Le conquérant, c'est celui qui se conquiert lui-même*

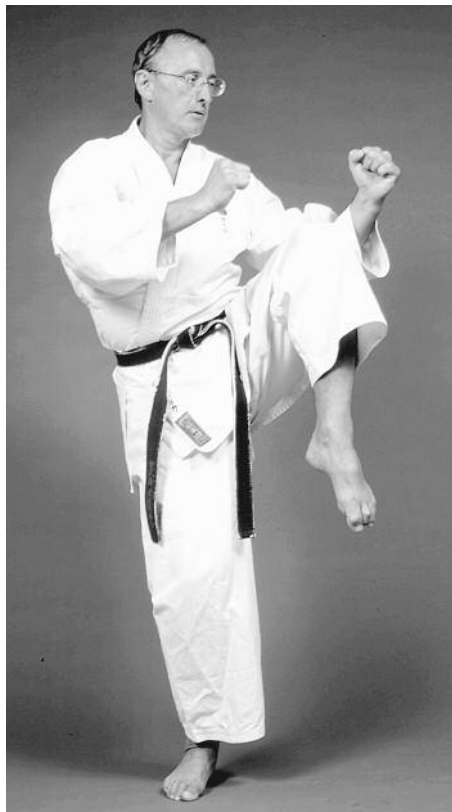
Harry Cook est un homme rare dans l'univers du karaté car, même si l'on n'entend rien de péjoratif à son égard, il n'en demeure pas moins un personnage controversé aux opinions radicales. Mais ces opinions tournent autour de son amour pour le « vrai » karaté et de sa crainte qu'il puisse disparaître un jour. Quand vous questionnez Harry, il vous répond toujours sans détours. Ce Britannique karatéka, historien des arts martiaux est un expert dans son domaine et il parle de ce qu'il connaît sans faux-fuyant. La recherche et le développement sont ses spécialités mais ce sont ses contributions à de nombreux magazines d'arts martiaux qui l'ont fait connaître de par le monde. C'est pourtant un professeur merveilleux: Instructeur-en-chef de l'Association Seijinkai de *karate-dô*, il enseigne en Angleterre où il réside. Ses dizaines d'années d'expérience et sa connaissance représentent une grande source d'inspiration pour tous ceux qui s'engagent sur la voie véritable de cet art.

### **Q: Depuis combien de temps pratiquez-vous les arts martiaux ?**

J'ai commencé la pratique du karaté en septembre ou octobre 1966. Deux camarades d'école m'ont montré quelques techniques et nous nous sommes entraînés entre nous dans le gymnase de l'école. J'avais fait une incursion par le judo auparavant mais rien de très sérieux. J'ai rejoint mon premier dojo en janvier 1967; c'est là que j'ai véritablement commencé l'entraînement du karaté.

### **Q: Quels sont les styles que vous avez pratiqués ?**

J'ai débuté par le Wadô-ryû puis je me suis mis au Shôtôkan après le départ des instructeurs, tous les deux des ceintures vertes. En 1970, je suis allé à l'université de Durham étudier le chinois et là j'ai rencontré Mademoiselle Rose Li avec laquelle j'ai appris le taïchi-chuan. J'ai aussi créé le dojo de l'université de Durham qui a bien figuré



« Au milieu des années soixante, nous avions une vision très floue de la technique du karaté ».

dans les championnats universitaires britanniques. Plus tard je suis allé au Japon et je me suis initié au karaté Gojû-ryû d'Okinawa avec Morio Higaonna au dojo Yoyogi Shurenkai. Je me suis entraîné également en karaté Uechi-ryû, en Shitô-ryû, en aikido, en jûjutsu et en *Wing Chun*. J'ai eu la chance de rencontrer maître Gato il y a dix ans et j'ai pu apprendre auprès de lui la capoeira brésilienne du Groupe Senzala. En ce qui concerne les armes, je me suis initié au *iai-dô* et au *jô-dô* et depuis une douzaine d'années, j'étudie les armes okinawaiennes de l'école Motokatsu Inoue auprès de mon ami Julian Mead. Julian m'a aussi montré la façon *Yuishinkai* d'exécuter les katas et les *bunkai* (application conventionnelle des différentes phases d'un kata, NDT), une initiative utile et passionnante. J'ai reçu également un certificat d'instructeur du Phraya Pichai Camp en muay-thai et bien que je ne l'enseigne pas, je respecte profondément cette méthode très dure d'entraînement utilisée par les pratiquants thaïs. Par bien des côtés, leur approche m'a convaincu encore plus du bien-fondé de ma compréhension des valeurs du karaté traditionnel. Le contenu de l'enseignement de notre école, l'Association de *karate-dô Seijinkai*, renvoi aux techniques et aux katas venus à la fois du Shôtôkan et du Gojû-ryû ainsi que d'autres systèmes d'entraînement. Cette vision reflète mon expérience passée et celle de bon nombre de nos gradés qui se sont initiés aux arts philippins et à d'autres systèmes.

### Q: Qui furent vos premiers professeurs ?

Mes deux premiers professeurs en karaté furent mes camarades d'école George Hay et Maurice Rutherford. Ils avaient le grade très élevé de 8<sup>e</sup> *kyû* ! Non, en vérité, mon premier véritable instructeur fut M. Ken Smith, un instructeur en second de l'Académie des arts martiaux de Sunderland, le dojo Shôtôkan que j'ai rejoint au début de l'année 1968. Ce dojo était affilié à l'Union de karaté de Grande-Bretagne (KUGB, NDT), fédération membre de la J.K.A. (Japan Karate Association, NDT). Quand senseï Enoeda et Asano ou n'importe quel autre gradé venait enseigner, je participais au cours avec tout le monde.

**Q: Avez-vous quelques anecdotes à nous raconter concernant vos débuts dans le karaté ?**

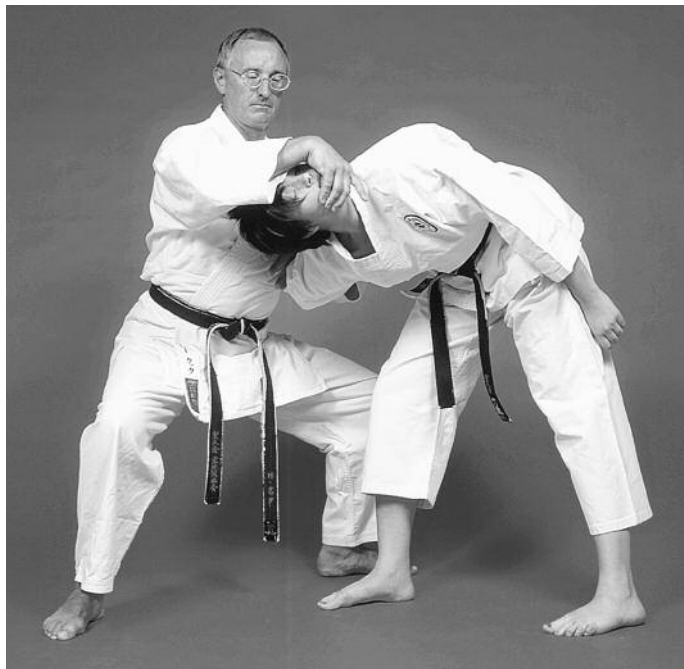
Vous devez bien réaliser que dans le Nord-Est de l'Angleterre au milieu des années soixante, on avait une vision très floue des détails de la technique du karaté ! Aussi, une partie de notre entraînement s'avérait parfois rugueuse et maladroite, tant sur le plan technique que physique. À la première compétition à laquelle j'ai participé, j'ai réussi à étendre mon adversaire d'un coup de coude au plexus et j'en étais si fier que je ne comprenais pas pourquoi on m'avait disqualifié ! Personne ne m'avait dit qu'il fallait retenir ses coups en combat libre et franchement, je ne savais pas très bien ce que je faisais. Une autre anecdote qui me revient à l'esprit, c'est une démonstration qu'on nous avait demandé de faire pour un collègue local. Un des membres du dojo décida de briser un morceau de bois avec un *mawashi-geri* (coup de pied circulaire). Rien de spécial, en somme mais à la différence que lui, il n'en avait jamais exécuté ou vu en exécuter aucun ! En fait, le morceau était une planche de bois ; en Wadō-ryū, autant que nous le sachions à l'époque, le *mawashi-geri* était exécuté avec l'intérieur du pied. Il parvint effectivement à frapper du pied la planche qui se brisa, à notre étonnement, mais malheureusement son pied aussi se brisa.

**Q: Comment les Occidentaux réagissent à l'entraînement traditionnel japonais ?**

Cela dépend de ce que vous entendez par « traditionnel ». Si vous voulez dire arpenter le dojo en ligne droite et en exécutant des techniques de base, en se fendant d'un « Ouss ! » après chaque commentaire de l'instructeur ou en faisant des milliers de pompes et d'abdominaux à la moindre petite erreur technique, alors je dirais cela n'a rien de « traditionnel » dans l'acception du terme. C'est simplement une version de la discipline militaire japonaise des années trente distillée au sein des clubs universitaires japonais et plus tard répandue à l'Ouest par ces instructeurs qui ne connaissaient aucune autre approche. Cela étant dit, il faut avouer que cette approche paramilitaire a pu séduire de nombreux occidentaux désireux de se rassurer sur le plan émotionnel. Dans mon esprit, c'était quelque peu puéril ; quand vous grandissez, vous avez moins besoin de ce genre de choses. Cet entraînement très strict est certainement bénéfique pour les débutants ; c'est ce qui s'est passé pour moi mais il devient restrictif chez les avancés où il peut même inhiber toute progression. La véritable tradition des arts martiaux japonais est exposée dans le sabre classique et les systèmes qui y sont reliés. J'estime que les Occidentaux réagissent comme il faut une fois confrontés à la « véritable » approche traditionnelle.

**Q: Est-ce que vous étiez naturel dans votre karaté ?**

Non et c'en était désespérant ! J'étais par contre un bon athlète ; bon sprinter, je jouais dans l'équipe de rugby de l'école et ainsi de suite... mais avoir à exécuter les techniques de base du karaté fut un vrai défi. C'est sans doute pourquoi le karaté m'a autant



**« Je suis devenu aussi de plus en plus conscient de la nécessité de me renforcer et de développer la capacité de frapper durement avec un seul coup de pied ou de poing... ».**

fasciné ainsi que les autres arts martiaux. Le défi à relever pour obtenir une certaine maîtrise a été continu tout du long et il l'est toujours ! Voilà pourquoi j'aime autant m'entraîner.

### **Q: Comment a évolué votre karaté au fil des années ?**

Quand j'étais étudiant à l'université, j'adorais combattre dans les championnats et les rencontres de ligue mais je dois reconnaître que je n'aimais pas trop les katas. Comme il s'est avéré que les instructeurs Shôtôkan insistaient sur la nécessité d'apprendre et de pratiquer les katas, je m'y suis mis sérieusement mais ce n'était pas ma tasse de thé ! J'avais un style raisonnable en kata mais superficiel ; ça passait en compétition ou lors des passages de grade mais il ne possédait aucune profondeur réelle ou compréhension de l'intention derrière le

mouvement. Avec mon séjour au Japon, les choses ont changé quand j'ai pu m'entraîner auprès de Higaonna Sensei et un de ses élèves du dojo, Steve Bellamy. Une fois que j'avais commencé à développer une certaine compréhension du kata Gojû, le sens du kata Shôtôkan me sembla plus transparent et j'entrevis un certain nombre de façons pratiques ou réalistes d'appliquer la technique. Je ne pense pas à ce genre d'applications stupides vues en démonstration où des gens sautent par-dessus une attaque de *bô* ou exécutent des défenses chorégraphiques sur des attaques de style karaté pré-arrangées. Non, moi je parle de défense fonctionnelle en rapport avec le genre d'agressions caractéristiques de rue comme des coups de poing circulaires, des coups de tête, des saisies : « ce genre de truc ! ».

Je suis devenu aussi de plus en plus conscient de la nécessité de me renforcer et de développer la capacité de frapper durement avec un seul coup de pied ou de poing. Ce qui, par une réaction en chaîne, m'a conduit à rechercher l'équipement d'entraînement. J'ai déclaré de nombreuses fois qu'il était plus efficace et meilleur pour le corps, de s'entraîner aux techniques de frappe contre une cible : sac, *makiwara*,

protections, etc. plutôt que d'exécuter les sempiternelles répétitions dans le vide qui, à la longue, finissent par endommager les articulations. Mon ami Graham Noble m'a initié à l'entraînement au sac et avec protection et, depuis, j'ai approfondi bon nombre d'approches de l'entraînement qui plaisent aux membres du Seijinkai. Selon mon expérience, de nombreux hauts gradés du karaté qui ne s'entraînent pas au sac, surestiment leur puissance de frappe. Quand je m'entraîne par moi-même, j'exécute rarement la technique dans le vide sauf, bien entendu, quand je pratique le kata. Je préfère frapper quelque chose, même si c'est juste un morceau de mousse plastique accroché à un fil ! Le *feedback* que procure la cible vous permet de corriger la technique tandis que donner un coup de pied ou un coup de poing dans le vide s'apparente simplement à un exercice gymnique ou, au mieux, à une façon de se concentrer sur la sensation extérieure du corps. Je m'entraîne souvent à essayer de frapper une balle de tennis attachée à ma tête par un élastique. C'est un boxeur professionnel qui m'a montré cette étrange méthode. Bien que nombreux soient mes amis qui pensent que moi aussi je suis étrange, ils arrêtent de rire quand ils essayent d'en faire autant ! Ce n'est pas facile mais avec de la persévérance, votre vitesse, votre timing, votre appréciation de la distance, etc. s'améliorent. Le principe, je le répète, n'est pas différent de celui de nombreux escrimeurs japonais qui aiguisaient leurs talents en essayant de pourfendre des gouttes d'eau ou des oiseaux en vol. C'est simplement une version moderne de cette idée. Je m'entraîne également intensément avec des poids pour développer force et dynamisme. Autant que je le sache, l'entraînement avec des poids est absolument nécessaire pour qui souhaite améliorer sa puissance. La puissance est une combinaison de vitesse et de force. Une technique correcte permet la vitesse requise et quand vous y ajoutez la force musculaire, le résultat c'est la puissance. J'ai vu de nombreux karatékas modernes possédant une excellente forme mais de niveau de puissance faible. Selon moi, ils leur manquent quelque chose de vital dans leur méthode d'entraînement.

**Q: Avec les transformations techniques intervenues au cours des trente dernières années, est-il encore possible de parler de Shôtôkan « pur », Shitô-ryû « pur », etc.. ?**

En vérité, je ne pense pas qu'il ait existé un système de karaté monolithique. Le Shôtôkan que Gichin Funakoshi a introduit au Japon en 1922 était principalement sa version du style Itosu du Shôrin-ryû qu'Itosu avait modifié à partir du karaté qu'il avait appris auprès de Matsumura. Ceci, à son tour, se transforma et s'adapta aux nouvelles exigences des jeunes universitaires japonais des années 1930 et 40. Après la mort de Funakoshi, l'expansion de la compétition engendra une nouvelle forme de Shôtôkan et son exode vers l'Ouest introduisit encore de nouveaux facteurs. Le shitô-ryû est passé par un stade similaire de développement. Par exemple, Chojiro Tani et ses adeptes créèrent le Shukokai, qui s'avère être une forme du shitô-ryû... à destination expresse de la compétition ! Naturellement, d'autres émanations du shitô-ryû ont survécu et

prospéré. Le Gojû-ryû suit une ligne similaire avec une grande disparité technique entre Okinawa et le Japon. Bien sûr, chaque filiation de style réclame l'exclusivité mais seulement à des fins commerciales ou pour le prestige. J'estime pour ma part qu'il n'existe qu'un seul style de karaté : ses deux bras, ses deux jambes et sa tête ! La plupart des systèmes ont des techniques identiques reposant sur des mouvements durs et doux et utilisent plus ou moins la technique directe et circulaire. Alors qu'il existe des façons différentes d'aborder la technique, les facteurs critiques tendent à être le poids, la taille, la vitesse et la puissance du pratiquant plutôt que le style qu'il pratique. Les poids légers de tous les styles ont tendance à combattre de façon similaire, comme les poids lourds d'ailleurs. Miyamoto Musashi le dit dans son « *Livre des cinq roues* » (Budo Éditions, 2002) quand il fait remarquer qu'en réalité, il n'y a que peu de façons pratiques de couper l'ennemi avec un sabre et que lorsque de nombreuses variantes de ces méthodes simples sont enseignées, tout spécialement en référence à des mouvements exotiques ou « secrets », ce n'est qu'à des fins commerciales. Ainsi que de nombreux enseignants bouddhistes ou taoïstes l'ont fait remarquer, le changement représente l'ordre naturel de l'univers. Ceci étant le cas, un système « pur » est impossible dans la mesure où de nouveaux facteurs émergent constamment pour introduire des changements dans tous les systèmes. Les possibilités d'ouverture qu'offrent les magazines d'arts martiaux, les livres, les vidéos, etc. font que les pratiquants de tous les styles ont accès à l'information que des gens comme Gichin Funakoshi et Chôjun Miyagi n'auraient pu qu'espérer ! Cela étant, en lui-même il s'agit d'un processus de transformation de la technique, des méthodes d'entraînement et de stratégie de tous les systèmes. Je pense que c'est ce qui s'est toujours passé ; simplement, la vitesse des transformations s'est accrue.

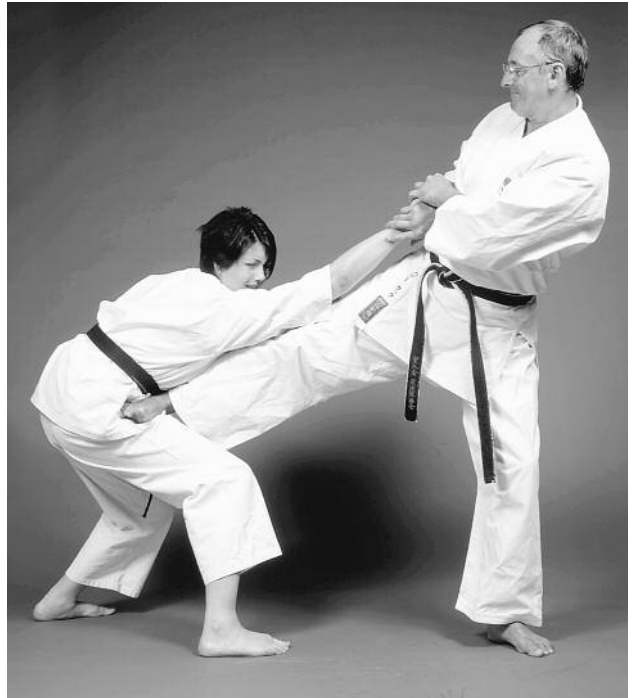
### **Q: Dans ces conditions, il est judicieux de fusionner des styles comme le Shôtôkan et le Gojû-ryû ?**

On m'a critiqué pour avoir enseigné le Shôtôkan et le Gojû-ryû ensemble avec des instructeurs Shôtôkan et Gojû-ryû mais aucun de ces critiques n'a jamais mis les pieds dans mes cours ! En tout cas, en ce qui me concerne, les styles sont une émanation temporaire d'une réalité plus profonde. Gichin Funakoshi a dit qu'il pratiquait les katas des traditions Shôrei et Shôrin. Chôjun Miyagi a créé le Gojû-ryû à partir de la Grue Blanche du Fukien et d'autres systèmes. Kenwa Mabuni a développé le shitô-ryû en combinant les méthodes de ses professeurs Kanryo Higaonna et Yasutsune Itosu. Le Wadô-ryû fut créé par Hironori Ohtsuka en fusionnant le karaté de Gichin Funakoshi et de Choki Motobu avec le *jûjutsu* de l'école Shintô Yoshin et des concepts du *kenjutsu*. Le Kyôkushinkai était à l'origine basé sur le Shôtôkan et le Gojû-ryû avant d'assimiler les concepts du muay-thai et l'Uechi-ryû fut une excroissance de la boxe du Tigre du Fukien. Toutes ces méthodes ont été créées en modifiant, adaptant et transformant de plus anciens modèles. Ceci est la vraie tradition dans l'évolution du karaté et les différents styles ou « ryû » n'ont qu'une importance seulement dans la mesure où ils

reflètent une approche de l'instructeur ou plus vraisemblablement d'un groupe d'instructeurs. On ne doit pas s'attendre à voir un *ryû* transmis de façon monolithique. Le changement est nécessaire à la viabilité du système. Si vous tentez de transmettre une chose sans amélioration, elle finira inéluctablement par stagner et s'éteindre. Gichin Funakoshi a dit dans son autobiographie qu'avec le temps, l'élève pourrait surpasser le maître et que pour y arriver, il devait introduire de nouvelles idées dans le système. Qu'y a-t-il d'erroné dans cette façon de penser ?

**Q: Quelle est votre opinion sur le karaté full-contact et sur le kick-boxing ?**

Je pense que l'émergence de systèmes de kick-boxing à l'intérieur du karaté était inévitable, une fois que le développement des qualités requises pour la compétition de karaté sans contact s'est avérée, l'aspect dominant de l'entraînement à la discipline. Il y avait nécessité de savoir si les techniques travaillées en environnement moins contrôlé marcheraient, mais un problème subsiste: en portant des gants de boxe ou des protections aux mains et aux pieds, vous pouvez frapper, mais l'effet est adouci et il se peut que vous finissiez par pratiquer une forme de boxe en pantalons longs requérant des combinaisons pour mettre l'adversaire hors de combat. Les partisans de cette approche font valoir son plus grand réalisme mais dans la rue, vous n'aurez pas le temps de mettre des gants ! Autant que je le sache, les attaques aux articulations, aux parties génitales, etc. sont répréhensibles en full-contact qui a ses propres limitations. Quand des boxeurs ont eu à se battre dans des rixes, ils se sont blessés aux mains. C'est ce qui est arrivé à Myke Tyson et Mitch Green. Utiliser de telles techniques en combat de rue n'est peut-être pas la solution. Toutes les formes de combat avec des gants possèdent des règles. Comme senseï Higaonna nous l'a fait remarquer: « *Le combat libre a ses règles, pas le combat réel!* ». À vrai dire, si vous jetez un œil à l'histoire et aux techniques anciennes de la boxe, vous verrez qu'elles partagent des conceptions semblables aux systèmes anciens de karaté comme le renforcement des mains, du



« *Le changement est nécessaire à la viabilité du système.* »

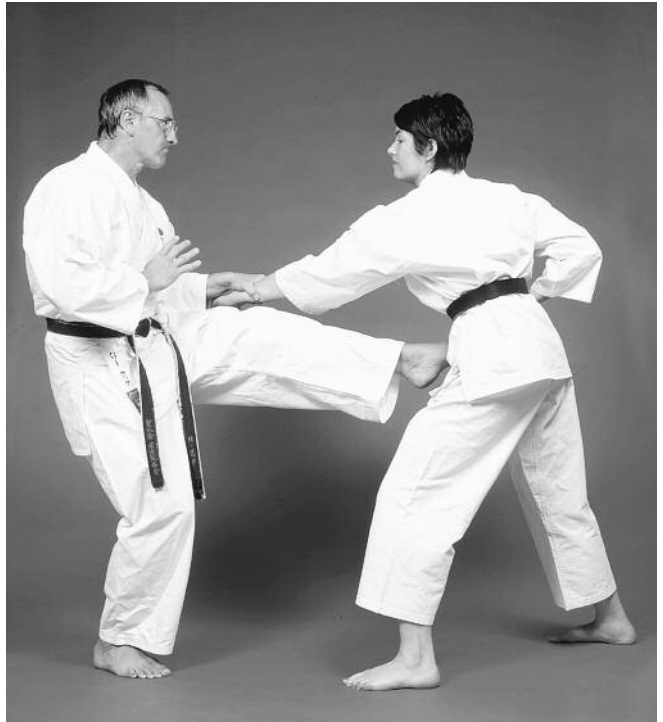
corps ou l'utilisation des projections. On devrait remercier les combattants de full-contact pour avoir souligné l'importance d'un bon conditionnement corporel et la capacité à frapper durement et à encaisser sans broncher, chose que les professeurs de karaté de l'Occident semblent avoir oublié.

Même des compétitions telles que l'UFC (Ultimate Fighting Championships, NDT) sont intéressantes, car elles ont montré la nécessité de développer les techniques d'empoignade dans l'univers des arts martiaux. Il est à noter que pour de nombreux anciens professeurs de karaté, la moitié ou plus des applications du kata fait référence à des projections et des clefs douloureuses qui entraînent l'adversaire au sol avant d'enchaîner avec les poings ou les pieds. Le fait qu'on ait considéré le kata avant toute chose sur un plan visuel, particulièrement au sein des systèmes japonais et coréens, a obscurci l'approche plus ancienne et c'est la raison pour laquelle l'UFC devrait intéresser les karatékas traditionnels. Cependant, un avertissement prudent est de mise : projeter un adversaire ne signifie pas aller au sol avec lui ; combattre au sol n'a de sens que si l'on fait face à un adversaire en compétition. Dans le monde réel, c'est une folie ! Vous pouvez obtenir la position dominante pour tenter de l'étrangler ou autre mais pendant ce temps, les amis de votre adversaire prendront votre visage pour un ballon de football. C'est pourquoi W.E. Fairbairn a exclu le combat au sol de ses méthodes de commando et des autres forces spéciales pendant la Seconde Guerre mondiale ! Il disait que se coltiner quelqu'un au sol prenait des années d'entraînement et qu'en période de guerre, on peut se trouver attaqué par deux ou plusieurs adversaires. Le combat loyal, à un contre un, cela arrive seulement lors des manifestations organisées mais lorsqu'un type sort un couteau, ça change tout. Azato a dit à Gichin Funakoshi de considérer ses membres comme des sabres. On pourrait réactualiser ce conseil en se souvenant que les couteaux sont faciles à acheter et à dissimuler. L'objectif devrait être d'en terminer avec l'adversaire aussi rapidement que possible ; comme Jack Dempsey l'a fait remarquer, il faut toujours s'efforcer de mettre l'adversaire hors de combat dans la rue. C'est la raison qui me fait aimer l'idée de m'entraîner à mettre l'adversaire K.-O. d'une seule technique malgré la difficulté pour y parvenir. Mon ami Graham Noble a questionné ce boxeur hors catégorie et ce « dur à cuire » qu'est Roy Shaw. On lui demanda combien de types il avait affronté dans la rue en une fois. « Quatre », répondit-il. Quand on lui demanda ce qu'il avait fait, il déclara qu'il les avait frappés tous avec un seul coup de poing à chaque fois. Il avait noté qu'il fallait être solidement positionné et frapper aussi durement que possible avant de se tourner vers l'adversaire suivant. Tout cela ressemble fort au karaté traditionnel et surtout à la séquence des quatre coups de poing du kata « Unsu ». À l'évidence, dans la pratique fondamentale du kata, c'est une séquence fixe aux directions prédéterminées, etc. mais en application ou *bunkai*, cette séquence s'apparente au scénario mentionné par M. Shaw. Bien entendu, vous devez vous entraîner à développer un coup de poing très efficace, un bon timing, etc.

Je finis actuellement la lecture du livre de Ken Shamrock « *Free fight, l'expérience et les techniques du combat libre* » (Budo Éditions, 2000), autour de sa vie et de l'UMC. Autant



que je puisse les comprendre, les valeurs qu'il exprime et l'importance qu'il souligne d'un entraînement dur et pragmatique reflète les idées traditionnelles véhiculées par les arts martiaux orientaux. À condition de faire abstraction du battage journalistique autour de l'UFC, on voit, comme M. Shamrock le fait remarquer, que le combat UFC est moins dangereux que la boxe. Quant aux gens mis hors de combat ou blessés lors des manifestations UFC, que dire des compétiteurs des premières compétitions de karaté en Grande-Bretagne qui furent « allumés ». Époque que nombre de karatékas avancés considèrent à présent comme « l'Âge d'Or » ! J'estime que l'UFC c'est bien et que de nombreuses critiques viennent de ceux qui se sentent mal à l'aise car elles soulignent les déficiences de leur méthode d'entraînement.



*« J'estime que l'UFC c'est bien et que de nombreuses critiques viennent de ceux qui se sentent mal à l'aise car elles soulignent les déficiences de leur méthode d'entraînement. »*

**Q: Pensez-vous que le karaté occidental ait rattrapé le karaté japonais ?**

Pour tout dire, je pense que par certains côtés il est meilleur. Cela ne devrait pas apparaître comme une surprise. Le karaté est arrivé au Japon dans les années vingt. En trente ans ou presque, les Japonais ont créé leur propre système et leur propre approche du karaté. Dans les années cinquante, la direction évidente, que les groupes principaux prenaient, était celle de l'expansion de la compétition, surtout au sein de la jeune génération. Aussi, en un peu plus de trente années, la J.K.A. et d'autres ont vu leur approche confirmée. Mais la Seconde Guerre mondiale a inhibé considérablement le développement et l'expansion du karaté. Par conséquent, il est préférable de parler de vingt années de développement réel du karaté ! Le karaté est arrivé en Occident à la fin des années cinquante, ce qui nous a donnés plus de quarante ans pour en maîtriser les tenants et les aboutissants. Mais gardez à l'esprit l'explosion de l'information, la paix continue, l'amélioration de la façon de se nourrir et des méthodes d'entraînement : il n'est pas surprenant dans ces conditions que le karaté occidental ait pu produire des



**« En termes de profondeur de la compréhension, j'estime que de nombreux occidentaux comprennent maintenant le kata aussi bien que bon nombre de professeurs orientaux et parfois même mieux qu'eux ! »**

combattants exceptionnels. Dans le domaine de la performance en kata et en compétition, l'Ouest peut apparaître comme légèrement en retard mais c'est une vision superficielle des choses. En termes de profondeur de la compréhension, j'estime que de nombreux Occidentaux comprennent maintenant le kata aussi bien que bon nombre de professeurs orientaux et parfois même mieux qu'eux ! Je me suis entraîné toutes ces années avec un certain nombre d'instructeurs orientaux mais, alors que j'avais été impressionné par la qualité de leurs techniques de base, je l'ai moins été par leur compréhension des concepts de « *riai* », la compréhension correcte des considérations martiales quand ils tentent d'expliquer l'application de ces techniques. Le senseï Kanazawa a un jour fait remarquer que si un instructeur de *bô* voyait certaines des défenses enseignées par les professeurs Shôtôkan sur des attaques de *bô*, il se mettrait à rire. Voilà pourquoi il est important de s'entraîner avec des armes afin de comprendre comment elles sont utilisées. Je crois que certains Occidentaux sont allés plus loin sur cette voie que de nombreux Japonais, du fait de la nature de l'éducation occidentale qui encourage le développement de l'esprit critique. En réalité, je parle de cet aspect en long et en large dans mon livre « *La grande histoire du karaté Shôtôkan* » (Budo Éditions, 2004), que tout le monde devrait avoir, bien entendu !