

La riposte, clés en main

Les katas du Japon ancien pour se prémunir des agressions d'aujourd'hui ? C'est le socle du karaté défense, un ensemble de techniques codifiées par la Fédération française de karaté, en parallèle au versant sportif de la discipline. Six dojos bas-rhinois apprennent déjà à leurs élèves à neutraliser les affreux en tous genres. Reportage au Fukazawa Budokan d'Erstein.

■ *Tetsui-Uchi* peut constituer une expérience traumatisante, et en tout cas douloureuse, pour quiconque est animé de mauvaises intentions. *Tetsui-Uchi*, traduire «le marteau de fer», est une technique okinawaïenne vieille de deux mille ans. «Elle a été développée par les paysans japonais pour se défendre contre les samourais protégés par leurs armures», expose Richard Wentziger qui l'enseigne aujourd'hui à ses élèves. Le coup, de haut en bas, est porté au niveau de l'arête nasale.

Tetsui-Uchi est l'une des pratiques consignées dans le codex du karaté défense, «une méthode simple, moderne et pragmatique de self défense à partir d'atémis, clés et projections», indique le petit manuel édité à cette fin par la Fédération française de karaté. Ils sont 1500, en France, à l'avoir adoptée. «Le karaté défense, c'est la lecture des anciens katas, jadis l'apanage d'experts, précise Richard Wentziger. C'est le karaté dépouillé du superflu, de ce qui a été rajouté par les Européens pour les besoins du sport».

«Vous êtes le roseau et non le gros chêne»

Enseigné dans six dojos bas-rhinois (*), le karaté défense puise donc aux origines pour faire face aux agressions contemporaines. «Il s'agit de mettre hors d'état de



Richard Wentziger (à gauche) explique comment mettre hors d'état de nuire un agresseur. La démonstration est aussi spectaculaire que la mise en échec est efficace. (Photo DNA - Jean-François Badias)

nuire l'adversaire», précise le maître, ceinture noire 6^e dan, 45 ans de karaté au compteur et un CV long comme le bras, bras qu'il a particulièrement musclé d'ailleurs. «L'essence du karaté japonais» est le moteur des cours que le fondateur du KC Fukazawa Budokan dispense une fois par semaine à Erstein, à raison d'une heure trente par séance.

Ce samedi-là, ils sont neuf, dont trois femmes, à boire ses paroles et à reproduire ses mouvements. Tee-shirt

noir sur kimono blanc, il y a là des pratiquants traditionnels et des néophytes. «On s'adresse à des gens qui ont été agressés ou qui veulent savoir quelle conduite adopter s'ils venaient à l'être», dit Richard Wentziger, qui ne s'embarrasse pas toujours de fioritures lorsqu'il plante le décor. «N'oubliez pas qu'avec deux grammes d'alcool ou deux grammes d'héro dans le "pif", votre agresseur sera plus costaud que vous. Ces personnes gonflent dix fois en pareil cas.»

Ses apprentis doivent, avant toute chose, rechercher la stabilité dans leurs appuis. «La jambe avant n'est jamais ouverte, il vous faut être bien ancré au sol. Vous êtes le roseau et non le gros chêne.» L'instructeur fédéral, créateur du collège des ceintures noires d'Alsace, insiste aussi sur le respect des distances. «La force physique ne suffit pas à gagner le combat, le déplacement oui.»

Fudo-Dachi, le chat, est la position de combat par excellence. *Tsulu*, la grue, est un

kata particulièrement efficace «pour esquiver les coups de sabre, de bâton ou un balayage d'abord, pour frapper ensuite». Confronté à un danger imminent, il ne s'agit pas de faire dans la dentelle. Tous les coups – ou presque – sont permis lorsqu'on craint pour sa vie. «Visez les points vitaux, les endroits vulnérables, et pas la masse musculaire», enjoint Richard Wentziger.

Une feuille inventorie les points vitaux

Plexus, yeux, entrejambes, les zones sensibles sont listées par le responsable du dojo ersteinois. Une feuille inventorie les points vitaux et la leçon, à ce stade-là, s'apparente à un cours d'anatomie. «Les trois quarts des japonais qui, à l'origine, ont étudié le karaté étaient vétérinaires ou médecins», fait remarquer le référent karaté défense de la Ligue, fin connaisseur de la civilisation nippone.

Si Richard Wentziger a coutume de dire qu'en cas d'agression, «il vaut mieux finir devant un tribunal qu'au cimetière», il n'en apprend pas moins à ses élèves à graduer leur riposte, les sensibilise, aussi, à la nécessité de ne pas franchir la ligne jaune. «Je leur apprend à doser leurs coups, je les rends attentifs à la législation.» Il joint le geste à la parole: «La légitime

défense commence là et s'arrête là».

Le karaté défense se situe donc dans cet entre-deux. Où comment utiliser le marteau de fer tout en restant dans les clouds. Régis Schneider

En savoir plus ? Un stage de karaté défense est organisé samedi 5 mars, de 13h30 à 17h30, salle Marguerite-Yourcenar à Erstein, avec Bernard Bilicki, 8^e dan et expert fédéral karaté défense, et Maître Hiroo Mochizuki, 9^e dan de karaté. Renseignements et tarifs : www.lakarate.net

(*) Outre Erstein, au KC Cronenbourg, au KC Geispolsheim et dans les trois dojos, dont deux à Strasbourg, du Goshin-do.

Paroles d'élèves

□ **Nathalie, 37 ans**

«J'étais à la recherche d'un art martial et celui-ci a répondu à mes attentes. Il permet d'avoir davantage confiance en soi. On apprend à se défendre au quotidien, à s'affirmer sans crainte.»

□ **Thierry, 43 ans**

«S'il y a un conflit dans la rue, ce sera plus direct qu'avec le karaté traditionnel. Le karaté traditionnel nous enseigne le respect. Là, il s'agit d'un moyen de se défendre plus radicalement, en manifestant un peu moins de respect.»