

34 Le Matin SPORTS

Maï

Jeudi 1.4.2004



COUP DE MAÎTRE Apprécié de toutes les classes d'âge, Idetoshi Nakahashi a transmis beaucoup plus que des techniques spectaculaires.

KARATÉ Le 8e dan japonais a dirigé un stage à Villeneuve (VD)

L'EMPREINTE D'UN MAÎTRE

IDETOSHI NAKAHASHI

A 60 ans, le directeur technique de l'Union Shito Ryû Europe a impressionné. «Je ne suis qu'à la moitié de ma vie», plaisante-t-il. Ceux qui l'ont vu en action en sont convaincus!

Villeneuve (VD)

Textes: Michel Guinchard
Photos: Laurent de Senarclens

Maître. Combien de casseurs de planches, de compétiteurs ou de vagues gourous se sont-ils autodistribués ce titre? Au point d'en avoir totalement galvaudé l'image. Jusqu'à ce qu'on rencontre Idetoshi Nakahashi. Invité à Villeneuve par l'école Shudôkan de Jean-François Udrisard – son unique représentant en Suisse – le 8e dan japonais a galvanisé les jeunes et

redonné un grand bol d'optimisme aux anciens... Quand il affirme, avec un sourire, qu'à 60 ans il n'est qu'à la moitié de sa vie, aucun de ceux qui l'ont vu à l'œuvre n'en doute.

– C'est quoi, un maître?

– Quelqu'un qui a de l'expérience. Des techniques de haut niveau et une grande connaissance du corps humain. Mais aussi de simples qualités d'homme, comme la sagesse et le désir de paix. Il doit avoir une supercondition physique, refléter une image de forme. Ce qui m'oblige notamment à être impitoyable avec ma nutrition (*sourire*).

– Que peuvent encore apporter les

maîtres japonais aux Occidentaux?

– Un certain esprit, un sens de la politesse, de la «propreté». Et la correction de détails techniques.

– A quelle fréquence vous entraînez-vous?

– En tenue d'entraînement, deux ou trois fois par semaine. Mais j'entretiens perpétuellement la vigilance et la vivacité d'esprit. Comme l'énergie intérieure: vibrations, flux énergétique; si vous laissez de l'eau stagner un mois dans un verre,

elle accumule des bactéries!

– Comment être sûr que le karaté n'est pas utilisé par les malfrats?

– Le respect de l'autre et le contrôle de

soi-même sont intégrés dans la pratique. Un exemple: les katas (*n.d.l.r.: recherche de la perfection à travers un combat imaginaire*) commencent tous par une défense.

– On assiste à un afflux de méthodes dites «efficaces» dans la rue, sous-entendant que le karaté ne l'est pas...

– Le karaté contient une philosophie, mais ce n'est pas de la danse! Il vient du sabre, où on devait tuer ou être tué. Toutes les techniques des katas sont applicables en combat. Et des facteurs moins visibles, comme la respiration ou l'oxygénation du cœur, sont capitaux. Si trois voyous me prennent à partie et que ma respiration est mauvaise, je suis cuit!

Et pour ce qui est de la réalité de la rue, Idetoshi Nakahashi n'a pas de leçons à recevoir: il fut notamment éducateur de la police de Kobe et des forces spéciales russes.



DÉMONSTRATION Jean-François Udrisard subit une technique typique du style shito ryû.

VU ET ENTENDU

LES PHRASES

«C'est un monstre!»

Prononcée récemment par un champion du monde français après un combat d'entraînement contre Idetoshi Nakahashi.

«Quand j'écris, je transmets mon énergie. Quand l'encre est sèche, je laisse mon empreinte»

De Idetoshi Nakahashi, passionné de calligraphie japonaise.

«Ce livre, c'est mon testament du cœur. Pas un business»

Du même, à propos de son dernier ouvrage, à tirage limité (voir CV).

LA COMPÉTITION

«La compétition est un départ dans le karaté, pour les jeunes qui se fichent de la philosophie. Elle permet de dégager les mauvaises énergies», dit Me Nakahashi, qui a entraîné plusieurs équipes nationales et a popularisé les esquives et la fluidité avec le style shitô ryu.

CARTE DE VISITE

- **Nom:** Nakahashi.
- **Prénom:** Idetoshi.
- **Né le:** 7 novembre 1944 à Kobe (Jap).
- **Domicile:** Pietranera (Corse).
- **Etat civil:** Marié à une Française. Une fille et un garçon.

TRAJECTOIRE

1955: Débuts en karaté Shito Ryû, à Kobe. **1971:** Educateur de la police de Kobe. **1974:** Diplôme de Maître. **1976:** 6e dan. **1977:** Arrivée en France. **1985:** Directeur technique de l'Union Shito Ryû Europe. **1987:** 7e dan. **1995:** 8e dan, des mains de Kenei Mabuni, fils de Kenwa Mabuni, fondateur du shito ryû. Dirige des stages en Europe,

Dom.Tom et Japon. Plusieurs fois champion du Japon et champion du monde.

► **Autres passions:** Calligraphie. Contact avec la terre, jardins japonais. «Le matin, je me vide la tête en façonnant des paysages autour de ma villa... Un Okinawa en Corse...»

► **Cinéma:** A notamment joué dans «Samourais»

► **Livre:** Vient d'écrire «Tradition Shito Ryû karaté-do». 28 katas supérieurs (rens: Union Shito Ryû Suisse, J.-F. Udrisard, Tourbillon 55, 1945 Sion, ou skst@netplus.ch.) Lire aussi, de Kenei Mabuni: «La voie de la main nue». Ed. Dervy (philosophique).