



EXPERTS DEPARTEMENTAUX
et
HAUTS GRADES

CDK92



NOS 3 EXPERTS DEPARTEMENTAUX

CLERGET JEAN LUC - 8^E DAN - SHITO RYU

COLLAT GILLES - 8^E DAN - SHUKOKAI

LOBO JOSÉ - 6^E DAN - SHOTOKAN





INTERVIEW EXPERTS

CDK92

Bonjour Chers Licenciés, Chers Passionnés;

Le Comité IDF de Karaté a sélectionné Trois de nos Hauts Gradés du Département afin d'exporter leur Savoir-faire au niveau Régional.
Le CDK 92 en est très fier !

Afin de vous présenter au mieux nos 3 « Sensei », le CDK92 s'est permis de leur poser quelques questions; sur leur début, sur leur progression et sur leur vision future de leur Art Martial.

Qui, mieux que nos Hauts Gradés peuvent apporter l'éclairage nécessaire sur l'évolution du Karaté et des des Arts Martiaux en général ??

.. « *savoir d'où l'on vient pour savoir ou l'on va* » ...

Qui, mieux que nos professeurs, pratiquants passionnés, pour transmettre les bienfaits de notre Art ??

Ne pourrait on pas parler, ici, de transmission culturelle également ??

D'avance un énorme MERCI à nos 3 Experts Départementaux d'avoir pris ce temps de réflexion et d'analyse sur de dizaines d'années de pratique !

Bonne lecture à tous ..

Et à très vite sur les tatamis !





NOS 3 EXPERTS
DEPARTEMENTAUX

INTERVIEW N° 3

LOBO JOSÉ - 6^E DAN - SHOTOKAN





LOBO JOSÉ - 6^E DAN - SHOTOKAN



INTERVIEW EXPERTS

CDK92

JOSE LOBO

1) Qu est ce qui vous a guidé vers les Arts Martiaux / Karaté ?? Que recherchez-vous à l'origine dans cette pratique??

J'ai commencé le karaté grâce à mon frère. De moi-même, je n'aurais jamais poussé la porte d'un dojo : pour moi cette discipline était synonyme de violence, j'en avais une image plutôt négative.

Mais j'ai assisté à un cours. Je ne comprenais pas trop le déroulé de la séance. J'ai vu le respect entre les élèves, le respect du lieu et de l'enseignant. L'aspect traditionnel, notamment le salut, m'a beaucoup impressionné.

Mon frère m'a prêté un keikogi et j'ai pu essayer. Dès les premiers cours, j'ai senti ce mélange de technique, d'énergie, de puissance, de frappes mais aussi de courtoisie envers son partenaire. Plus tard, la pratique des katas et l'étude des bunkais ont conforté cette façon de voir les choses.

Et j'étais accro au karaté-do.

Pour la pratique du iai-do, tout s'est déroulé d'une façon similaire : en effet un katana est une arme redoutable, mais surtout magnifique. Tout en ayant conscience que l'on coupe l'adversaire, le côté sanglant disparaît aussitôt au profit de la technique et de la concentration.







INTERVIEW EXPERTS

CDK92

JOSE LOBO

2) Pourriez vous nous partager vos premières émotions dans votre pratique ??

*Alors tout jeune pratiquant de karaté, j'ai eu l'opportunité de participer à des entraînements dirigés par Senseï **Ogura Tsuneyoshi**.*

Rencontrer un Senseï japonais 10e dan, ceinture rouge, c'était quelque chose...

Je l'ai trouvé à la fois courtois et très impressionnant dans sa pratique. Il était pour moi ce paradoxe d'un homme plus tout jeune mais redoutable. Cet étrange personnage apparemment banal mais qui à mes yeux ne l'était plus vraiment puisqu'il était parvenu au 10e dan ! Il avait le karaté en lui. Dès qu'il exécutait un kata, il semblait se métamorphoser. Il émanait de lui de la puissance et quelque chose d'animal, qu'on n'a pas du tout envie de fâcher....

J'ai eu la chance de le fréquenter un peu en dehors des entraînements. Il était toujours habillé de façon traditionnelle (kimono, hakama et geta). Dans les rues de Paris, il ne passait pas inaperçu. Quel personnage !

Il avait mis au point une série de six Fukiyu-kata : ce sont d'anciennes formes, où la distance entre les deux pratiquants est beaucoup plus réduite que celle ce que nous pratiquons aujourd'hui. Cela permet de bloquer et riposter en même temps, de travailler beaucoup avec les hanches. Je continue à proposer ces Fukiyu-kata à mes élèves.





INTERVIEW EXPERTS

CDK92

JOSE LOBO

3) En quelques lignes, pourriez vous nous raconter votre parcours dans les Arts Martiaux ?

*J'ai débuté le karaté **Shotokan** en 1978 dans un club d'entreprise. J'y suis toujours et depuis 1990, j'anime le midi deux cours par semaine.*

Depuis 1996, j'enseigne également à l'Association Sportive de Bourg la Reine deux soirs par semaine.

*Dans les années 2000, j'ai eu l'opportunité d'aller à plusieurs reprises à Los Angeles au dojo de **Fumio DEMURA**. Je suis allé aussi à cette époque en Bulgarie dans un centre de préparation physique en montagne à Belmeken puis à Sophia.*

*J'ai participé à de multiples stages avec des grands du karaté d'horizons différents. En 2003, j'ai fait une rencontre très importante pour moi : celle de **Christian CLAUSE**. Il m'a aidé, motivé et toujours avec le sourire. Je continue de lui demander conseil et de le faire découvrir à mes élèves.*

J'ai obtenu le grade de 6^e dan en 2016 et j'ai un DEJEPS.

Je suis jury d'examens aux grades et anime maintenant le stage de préparation aux grades pour le CDK92

... (suite)





INTERVIEW EXPERTS

CDK92

JOSE LOBO

3) Suite...:

.....

L'enseignement est une passion. C'est un réel plaisir d'aider les pratiquants à progresser, de les voir affiner leurs techniques, améliorer leurs appuis, augmenter la puissance de leurs frappes. A ce jour, j'ai formé 71 ceintures noires.

Personnellement, j'apprécie particulièrement le travail sur les bunkai. J'aime étudier les katas pour trouver des interprétations nouvelles, que je propose ensuite en kihon ou en travail à deux.

Je pratique et enseigne aussi le IAIDO (l'art de couper en dégainant). Je suis 5e dan et enseignant fédéral. Je suis co-auteur d'un livre sur cette pratique.

Enseignant certifié self défense depuis 2019, j'anime des stages d'information et d'initiation à la self défense dans le respect de la légitime défense.

Dernièrement, j'ai suivi une formation diplômante sur la prévention des maladies chroniques par l'activité physique et sportive, et un stage sur la prévention et la lutte contre les agressions sexuelles dans le sport.

J'ai le projet de suivre une formation de préparateur mental.





José LOBO et Sensei DEMURA



INTERVIEW EXPERTS

CDK92

JOSE LOBO

4) Pourriez-vous sélectionner un événement marquant ? si oui lequel et pourquoi ?

Ma première démonstration en milieu carcéral.

J'ai eu l'opportunité de faire plusieurs démonstrations d'arts martiaux en prison (karaté, iaido, kobudo et chanbara), mais la première a été la plus impressionnante. Je me souviens des cris, du bruit des clefs, des portes qui se referment. Des fouilles régulières. D'innombrables sacs en plastique sont accrochés aux barbelés : des vestiges d'une tentative de transmission entre cellules.

Puis je me demande si cela va bien se passer avec ce public atypique. Je monte sur le tatami installé pour l'occasion. Le rituel. Je salue les officiels et aussi bien sûr les détenus. Cette marque de considération m'a permis de gagner leur respect. Et tout s'est bien déroulé.

J'ai pu avoir une discussion très instructive ensuite avec le directeur du centre de détention. Il m'a expliqué le parcours de certains, des hommes ordinaires qu'un accident a envoyé en prison. D'où cette conclusion : il faut faire très attention dans nos relations avec les autres pour ne pas risquer des conséquences tragiques. Nous pouvons tous êtres des accidentés de la vie !!







INTERVIEW EXPERTS

CDK92

JOSE LOBO

5) Que pensez-vous de l'évolution et du développement du Karaté depuis vos débuts ?

L'évolution est flagrante au niveau de l'information : internet a tout changé et permet à chacun de s'informer sur les cours, les stages, les passages de grades.

Sur les tatamis, on rencontre plus de femmes et d'handicapés. Le karaté est plus ouvert sur la société. Les pratiquants Sport-Santé se développent aussi. Beaucoup de styles de karaté sont pris en compte, en respectant les spécificités de chacun.

Des possibilités se sont ouvertes pour la formation des profs.

Le karaté a pleinement intégré sa dimension à la fois sportive et sociale : il est une école de vie, de travail et de respect.



José LOBO et Sensei CLAUSE



José LOBO et Sensei VALERA



INTERVIEW EXPERTS

CDK92

JOSE LOBO

6) Dans votre pratique, quel serait votre souhait pour les 10 prochaines années ?? Quelle évolution proposeriez-vous pour votre pratique ?? Pour l'évolution de la FFK ?

Proposition pour les formations DAF, DIF, CQP, DEJEPS : insérer une heure d'information sur la légitime défense. Pour moi, un pratiquant d'une discipline martiale et de surcroît un enseignant, devrait avoir un minimum d'information sur le sujet.

Suite à une altercation, une réaction conditionnée par des heures d'entraînement pourrait être jugée répréhensible et occasionner des poursuites judiciaires. Avoir le statut d'enseignant aggraverait la situation.

Qui peut prétendre que cela ne lui arrivera jamais ? Quel comportement adopter ?

En France, nous avons le droit de nous défendre mais il est interdit de se faire justice soi-même. La différence est parfois infime. L'état de légitime défense est subordonné à des conditions bien définies.

Quand j'ai suivi la formation de certification self défense, j'ai pu constater que malgré mes 40 ans de karaté, je n'avais pas ces éléments.





UN GRAND

MERCI

A VOUS

