



Ci-dessus : Footing pour tout le monde avec Kakuda aux commandes. Ci-contre : Les coups de coudes sont autorisés au Seido-kaikan, mais prohibés dans les compétitions du K1.

endurer pour l'honneur de leur école et les lauriers de la gloire. Pour leur permettre d'arriver à leurs fins, le seigneur Ishii ne lésine pas sur les moyens. Les entraînements d'hiver commencent tôt le matin, lorsque la brume recouvre encore les pins puissants et majestueux des montagnes japonaises.

L'entraînement commence par une séance de méditation, laquelle est suivie par l'inévitable footing dans les sentiers boueux et caillouteux. Les karatékas se regroupent ensuite pour effectuer dans le vide les techniques de base du Karaté, histoire de terminer leur échauffement et de pouvoir passer à des choses plus sérieuses : le combat, clé de voûte du Seido-kaikan. Il ne s'agit pas, pour les champions et futurs champions, de se mettre K.O. dans les herbes mais, au contraire, de travailler leurs automatismes avec des partenaires de niveau, de taille et de poids différents. Les coups sont retenus (en principe !) et les efforts durent jusqu'à épuisement. De temps en temps, dans sa grande générosité, le maître Ishii accorde des instants

de repos... qui permettront aux stagiaires d'aller encore plus loin une fois que l'entraînement aura repris. Les exercices de combat alternent avec des pratiques un peu spéciales comme celle, par exemple, qui consiste à frapper de manière

"A l'issue du stage, les combattants sont prêts à affronter n'importe qui."

continue et répétée sur des troncs d'arbres. Que les écolos se rassurent : ça n'abîme pas les nobles végétaux mais les mains et les pieds des fautifs s'en souviennent longtemps.

Les entraînements d'été, quant à eux, se déroulent sur le même mode mais n'ont pas lieu à la montagne ; c'est le bord de mer qui est choisi par Kazuyoshi Ishii. Le programme technique ressemble à s'y méprendre à celui de l'hiver, mais les sensations sont bien sûr différentes. N'allez pas croire pour autant que le "camp d'été" est plus soft que le "camp d'hiver". Les deux stages sont, en fait, aussi éprouvants l'un que l'autre, sur tous les plans. Ce qui intéresse les pratiquants, c'est de se retrouver dans des situations climatiques et géographiques les plus variées possibles,