

N°1 DES ARTS MARTIAUX CORÉENS

TAEKWONDOCHOC

N° 114 - AVRIL / MAI / JUIN 2023

GM Rémi Mollet
Quartier d'hiver en Corée

Focus sur :

- Soo Bahk Do
- Haidong Gumdo
- Taekkyon
- Hapkido

Open
de Bulgarie

National
Juniors - Cadets
Lyon

GM Kim Yong Ho
GM Adama Coulibaly
GM Gilles Savoie

Grand Maître
ou Millimètre...

Championnats
de France
Mulhouse

Sous le signe de l'araignée

Du 14 au 20 octobre a eu lieu sur l'île de Kanghwa en Corée, le Ko Dan Ja shimsa 2022 de la Fédération mondiale World Moo Duk Kwan. 35 élèves de Soo Bahk Do, venus de 10 pays différents se sont réunis pour s'entraîner pendant 6 jours sous la direction du Grand-Maître Hwang H.C et passer leur examen du 4^{ème} au 7^{ème} Dan. Une petite équipe s'est déplacée de France, Elodie Mollet, candidate 6^{ème} Dan, et son élève Alexandre Payen de la Garanderie, 2^{ème} Dan, venus assister au symposium des jeunes, organisé conjointement. Voici un extrait du journal de voyage et de pratique.

Mercredi 13 octobre

Comblés les 22 heures de cours que je ne pourrai pas donner, c'est du travail ! Sonder les Dans et leur disponibilité, procurer une trame de séance pour les moins expérimentés, et s'assurer que circuleront entre eux les clés du placard matériel. Tout va bien se passer, n'est-ce pas ?

Jeudi 14 octobre

Nous prenons de la marge avec Alexandre, anticipant les caprices du RER B. Commence la longue attente des grands voyages. On se déplace à l'aéroport comme des fleurs, légers, sans passe sanitaire, sans QR-code, sans test PCR, comme l'impression d'une liberté retrouvée... Tout juste nous demande-t-on de porter un masque dans l'avion. De la pandémie, l'Etat coréen a conservé pour les étrangers l'obligation d'une déclaration préalable au voyage : on a dû indiquer l'adresse de notre séjour, déclarer nos vaccins anti-covid, télécharger une photo d'identité conforme et verser une somme d'argent en ligne pour pouvoir entrer dans le pays.

Alexandre est un compagnon de voyage serein : il dort à peu près partout où c'est possible : dans les halls d'embarquement, dans les bus, et bien sûr, dans l'avion, où sa grande taille ne l'empêche pas de s'assoupir, même plié en quatre.

Maître Choi Eui-Sun m'a appris à ne pas céder au sommeil dès qu'il se présente, ba-a-ba de la discipline militaire. Je regarde Alexandre avec un sentiment mêlé. Tout autour de moi dans l'avion, je constate que les coréens sont très bien équipés : pantoufles, petits oreillers pour la nuque, couvertures, cache-yeux. Comme quand ils partent en randonnée, ils n'improvisent pas, ils organisent scrupuleusement leur sommeil.

Caractères Pyung Ahn

Dans l'école Moo Duk Kwan, on pratique 5 formes Pyung Ahn. Le caractère chinois est composé du pictogramme représentant à gauche une balance, à droite, une femme portant un enfant dans ses bras sous un toit. L'ensemble du caractère signifie la stabilité et la confiance que doivent apporter la pratique de ces formes.



Une araignée se promène sur une ceinture

Enfin le matin, l'arrivée : à la descente de l'avion, un long couloir moqueté, des tapis roulants "tout confort", jusqu'à ce que des agents masqués en combinaison blanche nous flashent le front pour prendre notre fièvre. L'attente continue autour du tapis circulaire qui nous apporte nos bagages. C'est Alexandre qui me fait bientôt remarquer que tous ont été distribués, mais que le mien n'est toujours pas là.

Bientôt, il faut se rendre à l'évidence : de sac, il n'y a pas. On nous dit, aux Réclamations, qu'il n'arrivera que le lendemain soir. Dans ma tête embrumée, enfin, une once de mouvement, les mots s'alignent : le lendemain soir-c'est le pré-examen-il-n'a-pas-lieu-à-Séoul-nous-prenons-le-bus-dès-le-matin-mes-do-bok-sont-dans-ce-sac.

Un peu plus tard, je suis en pantalon noir pour le premier entraînement à la salle centrale ; ce soir, c'est Maître Choi Eui-Sun qui enseigne. Je retrouve son énergie et son enseignement avec un plaisir d'autant plus grand qu'Alexandre m'accompagne. Les sensations sont assez bonnes, même mouton noir au milieu des do-boks blancs. Mais n'est-ce pas plutôt l'influence de l'araignée ?

Je me mets ensuite en quête d'un minimum de linge de rechange pour tenir, au moins jusqu'au lendemain soir. Heureusement les magasins à Séoul ferment tard. Et tant pis pour la fête que certains font déjà, mais à laquelle je ne peux me joindre.

Il a suffi que le sac manque pour que j'éprouve une envie irrésistible d'une douche immédiate, de mes produits cosmétiques, de changer de chaussettes, de chaussures, de me parfumer... : des choses auxquelles je n'aurais pas pensé qui deviennent instantanément des manques du fait qu'elles sont inaccessibles. A moins que ce ne soit véritablement le début de mon passage de grade ? sous le signe de l'araignée.



Entraînement au dojang central juste après notre arrivée, avec Maître Choi Eui-Sun (au centre)

Palais de Changdeok, Séoul



Vendredi 15 octobre

En plus du jet-lag, cette histoire de sac participe à la fatigue... ayant mal dormi, je sors de bonne heure, dans le matin clair, acheter une brosse à dents et du dentifrice, et je réalise alors seulement, 24 heures après notre arrivée, quand je passe à la caisse de ce petit supermarché de quartier, semblable à tous les supermarchés de ce genre qu'on trouve dans ce pays que, oui, ça y est, je suis en Corée, et que c'est un grand bonheur ! On ne devrait pas toujours penser que les sentiments les plus sublimes naissent dans des occasions elles-mêmes extraordinaires. Vive les supérettes. Est assise à côté de moi dans le bus, ma camarade d'examen Mrs Irvine, une dame japonaise habitant les Etats-Unis de longue date. Elle a passé 70 ans, mais ne souhaite pas en dire davantage. Une vitalité impressionnante. Son kiap, le cri que l'on produit par une compression du souffle au niveau du Dan Jeon (bas-ventre) est inimitable : tout droit sorti d'un film de samouraï des années 50 ! Mrs Irvine me racontera plus tard qu'étant née fille à la fin de la 2^{ème} guerre mondiale sur l'île d'Hokkaido, il était inimaginable que son père la laisse pratiquer le karaté. C'était, disait-il, "pour les bandits". Elle a, en quelque sorte, dû traverser un océan et attendre d'avoir 40 ans pour braver l'interdit paternel et commencer la pratique d'un art martial coréen, art martial qu'elle a jugé plus "distingué" que le karaté, me dit-elle, avec son accent californien.

Un peu plus tard dans la chambre, elle me raconte qu'elle est partie pour voyager 2 mois, le Japon après la Corée, et qu'elle veut se délester au maximum : à peine plus grosse qu'une valise cabine. En me désignant le survêtement et la veste qu'elle porte sur le dos, elle ajoute : "Je vais le porter le temps du Ko Dan Ja shimsa, mais dès que ce sera terminé, si tu le veux, je te le donne". Pour moi qui attends ardemment de récupérer mes affaires, cette annonce est comme un éclat de rire, un pas de côté, comme marche l'araignée.



Selfie

WMDK Youth Leadership Symposium (14~20, 2022) Keanyoung, Korea

Pour le pré-examen, on me prête un do-bok, que je ferme avec ma propre ceinture, heureusement glissée dans le sac à dos au départ à Paris. Je traverse le pré-examen dans cet état toujours brumeux qui me donne le sentiment d'être là, mais pas vraiment, comme en pilote automatique. "Ne bougez pas les yeux, si les yeux bougent, votre esprit bouge aussi", dit mon maître. Je sens mes yeux effectivement écarquillés par le manque de sommeil. Avec Mrs Irvine, nous ne sommes pas tellement synchronisées, mais ce n'est pas étonnant. C'est une partie du travail de cette semaine que d'y parvenir.

Samedi 16 octobre

Ce matin, c'est le réel début, lever 6h, pour pratiquer les exercices respiratoires pendant environ 45 min. C'est le moment où l'on trouve le sol de la salle un peu trop dur, et la température de la salle un peu trop froide, et où cette question, telle une comète lointaine qui se déplace à l'horizon, peut d'un coup nous traverser : mais qu'est-ce que je fais là ? Un frémissement, comme un courant d'air dans une toile d'araignée.

Le Ko Dan Ja shimsa de l'école World Moo Duk Kwan existe depuis 1983. Il y a 4 Ko Dan Ja shimsa par an en Corée, aux USA, en Amérique du Sud et en Europe. On ne peut être candidat d'un Ko Dan Ja shimsa que si l'on est recommandé par un instructeur plus gradé, garant technique et moral de l'élève qu'il recommande. Chaque élève pour prétendre au grade supérieur, outre les mois de préparation, s'entraîne une semaine entière avec les autres candidats, jusqu'à la présentation finale de l'examen : un monde à créer en 7 jours.



Photo de groupe avec le GM Hwang H.C et les élèves du Ko Dan Ja shimsa coréen 2022

Les maîtres mots de cette semaine intensive sont :

- Unification technique internationale sous la direction des plus hauts-gradés de l'école
- Mise en application des principes de notre école dans la vie collective
- Mise en travail des relations de tous les candidats entre eux, qui doivent s'entraider, s'encourager, et bâtir ensemble un groupe puissant et harmonieux tout au long de la semaine. Cette dernière dimension est la plus décisive. Chaque Ko Dan Ja shimsa est dirigé par le Grand-Maître Hwang H.C qui voit donc évoluer tous les élèves sans exception à partir du 4^{ème} Dan, quel que soit son pays d'origine.

Dimanche 17 octobre

Aujourd'hui, nous recevons notre thème de réflexion pour la semaine. Outre l'entraînement, qui représente 8h à 10h de pratique par jour, le reste du temps du Ko Dan Ja shimsa est consacré au projet de

Elodie Mollet, France, candidate 6^{ème} Dan et Mickaël Austin Australie, candidat 7^{ème} Dan dans les couleurs et le soleil de l'automne coréen



» groupe. Il faut réfléchir collectivement sur la question posée ou le thème donné, et produire ensemble un écrit qui sera remis au jury en fin de semaine. Cela signifie que le temps de repos physique dont les candidats disposent n'est pas libre pour autant, mais une manière de prolonger l'entraînement par un travail intellectuel collectif.

Ce matin a été rude pour une partie d'entre nous : ce n'est pas à 6h mais à 4h du matin qu'il a fallu se lever ; c'était l'entraînement en ligne pour les responsables de pays et les officiels ont voulu connecter le reste du monde à la Corée pour l'occasion. Mais de notre point de vue, alors qu'il y a, présents physiquement en Corée, une partie des meilleurs techniciens mondiaux, se connecter à internet au milieu de la nuit pour s'entraîner a de quoi surprendre. Ne risque-t-on pas, en faisant prévaloir la "connexion internationale", de vider peu à peu de sa valeur le fait d'être ensemble co-présents ?



Groupe vu du ciel

Heureusement, l'arrivée de ma valise me réconcilie avec le monde et l'alignement des étoiles. A moins que ce ne soit celui des fils de la toile.

Lundi 18 octobre

L'énergie semble remonter aujourd'hui pour moi. Bien que les nuits soient très fraîches, le chauffage par le sol transmet la chaleur à travers les fins matelas sur lesquels nous dormons, et permet au corps de se détendre en profondeur. Ce système appelé "Ondol" est une particularité des intérieurs coréens traditionnels. A condition de bien régler le thermostat, on est dans un cocon, si le thermostat est trop fort, on se retrouve comme sur le grill, pièce de viande sur un barbecue, s'il est trop faible, les couvertures ne suffisent pas à nous réchauffer.

Le Grand-Maître fait une superbe séance d'entraînement l'après-midi, en enseignant une des 10 formes Sip Dan Gum Hyung à deux, avec ses deux parties Jongjin, vers l'avant, et Hujin en reculant. Une séance très plaisante avec des changements réguliers de partenaires qui nous font nous entraîner avec des élèves du monde entier.



Alexandre, coup de pied sauté

Nous avançons avec Mrs Irvine sur notre présentation : outre les 4 Hyung que nous devons présenter, nous nous mettons d'accord sur une séquence d'application de Chil-song Yukro. Je sens que le balayage final où elle m'amène au sol, sans ménagement, un sol en ciment, lui fait particulièrement plaisir. Elle laisse libre cours à son Kiap indomptable !

Mardi 19 octobre

Place à la jeunesse lors de la séance photo !

Mercredi 20 octobre

C'est notre dernier jour d'entraînement avant la présentation jeudi matin. Encore une journée bien ensoleillée, et comme nous sommes en autonomie toute la journée, nous avons la possibilité de nous organiser comme on veut. La perspective de passer ma journée dehors au soleil et dans les belles couleurs de l'automne me réjouit le coeur, mais Mrs Irvine en a assez des séances tout-terrain ; elle se plaint de se tordre les chevilles sur le sol qui n'est pas tout à fait plat. Le vent lui donne froid.

Jeudi 21 octobre

C'est aujourd'hui. C'était hier. Le plus difficile, c'est de s'être bien échauffé, de se sentir prêt, et de devoir attendre assis en tailleur que les groupes qui passent des grades inférieurs fassent leur présentation. On est assuré, quand vient notre tour d'être complètement refroidi. Alors, quand on nous appelle, qu'on répond, qu'on se lève, qu'on salue et qu'on va s'aligner, il faut se remettre dedans très vite ! Je ne crois pas qu'il y ait déjà eu des blessures dans ce genre de situation parce que les candidats savent à quoi s'en tenir. Hwang Kee, Fondateur de l'école Moo Duk Kwan ne disait-il pas "Lors qu'on est préparé, on ne cède pas à la peur".

On nous a demandé de porter un masque chirurgical pendant l'examen. Cela a perturbé notre manière de respirer, mais aussi la sonorité de cette respiration qui permet en temps normal de rester ensemble quand notre partenaire est dans notre dos. J'ai remplacé l'ouïe par la vue, en essayant autant que possible de garder un oeil sur ma partenaire quand je ne l'entendais plus.

La présentation avec Mrs Irvine s'est bien passée, nos Hyung étaient synchronisées, notre démonstration, bien enlevée. Les kiaps de Mrs Irvine étaient rauques, comme ceux des films de samouraï des années 50. Et le soir, de retour à Séoul, nous sommes allées boire du vin rouge et manger du fromage dans un café tout proche de la salle centrale.

Comment l'araignée s'est-elle changée en animal totem de ce passage de grade ? En venant me contraindre d'explorer ce qu'est l'énergie Um (Yin), l'énergie féminine. C'est le bleu du Taekuk, le symbole du drapeau coréen. Tandis que les arts martiaux coréens mettent le plus souvent en valeur l'énergie Yang, par leur puis-



Les candidates 6^{ème} Dan, Mikki Irvine et Elodie Mollet avec le jury officiel de l'examen (de gauche à droite, Sa Bom Nim Park Sang Hyun, Choi Eui Sun, Hwang Hyun Cheul, Lee Dong Gyu et Jang Dae Kyu)

sance, leur brillant, leur explosivité, leur goût du visible, d'un point de vue de l'étude des arts martiaux, on doit reconnaître et donner sa place à l'énergie Um. Mais le Um est par essence décevant : il est du côté de l'invisible, du doux, du sombre, du froid, de la passivité, de la limite. Pour un pratiquant, le Um peut être ressenti comme empêchement, manque, contrainte qui nous sépare de nos pleines capacités. Vivre le Um, c'est expérimenter ses limites, la blessure la maladie, ou la vulnérabilité du corps. C'est le masque sur le nez quand on voudrait respirer ; le repos forcé quand on voudrait s'entraîner ou faire la fête, le jeûne quand on a faim. En ce sens-là, cette expérience du passage du 6^{ème} Dan dans une tonalité Um a constitué une forte expérience martiale, une expérience vers plus de maturité.

Elodie Mollet, 6^{ème} Dan WMDK
Cours à Paris 10^{ème} - 06 86 71 22 72