



FFK

JUILLET-AOÛT 2025
BEST OF #3

OFFICIEL

KARATÉ

magazine



Bilicki, Lavorato, Valéra

PAROLES D'EXPERTS

- Une histoire de rencontre
- Chacun son karaté
- Constante motivation
- Le grade, tout sauf une finalité

PAROLES D'EXPERTS

Une histoire de rencontres

DE QUOI DISCUTENT JEAN-PIERRE LAVORATO, DOMINIQUE VALERA ET BERNARD BILICKI ET LEURS VINGT-NEUF DAN LORSQU'ILS SE RETROUVENT ? DE KARATÉ ÉVIDEMMENT ! AVEC LA MÊME FLAMME QU'À LEURS DÉBUTS, QU'ILS RACONTENT DANS CE PREMIER VOLET DE LEURS ÉCHANGES PASSIONNÉS.



DOMINIQUE VALERA10^e dan karaté contact**« Je ne remercierai jamais assez le curé »**

« Si je me suis mis au karaté, c'est avant tout parce que ma mère ne voulait pas que je fasse de la boxe ! C'est le curé qui lui a alors parlé d'un sport avec des costumes blancs, et cette symbolique du blanc a aussitôt fait « tilt » dans sa tête, alors que, jusque-là, elle avait tellement peur que je me serve d'un sport de combat pour me battre qu'elle ne cessait de répéter que je ferais du football comme tous les Espagnols (sourire). Il lui a aussi dit que ce serait davantage dans mon caractère, et je ne le remercierai jamais assez d'avoir convaincu ma petite mère. Car le karaté était effectivement ce dont j'avais besoin, moi le petit gamin qui ne se voyait respecté par les autres qu'une fois la bagarre terminée. La vie n'était pas des plus simples pour nous, mais j'ai trouvé dans le karaté un espace pour me ressourcer et canaliser toute cette violence, certes enfantine, mais qui me guidait jusqu'alors. En définitive, cela a été tout le contraire de ce que croyait ma mère : je n'ai plus jamais eu envie de me battre pour me battre, mais seulement pour grandir dans le cadre de ma pratique du karaté. »



BERNARD BILICKI9^e dan karaté shotokan**« En un geste, j'ai saisi la véritable efficacité du karaté »**

« Fils d'un père judoka ceinture noire, j'ai débuté logiquement par le judo en 1959, avant que mon père, devenu ceinture marron à la faveur d'un stage intensif d'une semaine à Paris auprès d'Henry Plée, ne décide de monter le premier club de karaté dans la Loire. Pour ne pas le contrarier, j'ai accepté de m'y essayer également, même si cela ne m'évoquait rien du tout... Frapper dans le vide, je n'arrivais pas à comprendre à quoi cela pouvait me servir à ce moment-là, alors que le côté « préhension » du judo me plaisait bien. J'ai mené les deux de front durant quelques années, en allant notamment m'entraîner au karaté à la Renaissance du 8e sur Lyon, avec Jean Perrin et François Sanchez. À mes dix-huit ans, ce dernier décide de m'emmener en stage à Saint-Raphaël, avec plusieurs maîtres japonais comme Kase, Enoda, Shirai, Ochi... et c'est à mon retour en club que le déclic est arrivé pour moi qui fonctionne par sensibilité plus que par compréhension. Lors d'un combat contre un partenaire très agressif – je ne savais pas vraiment pourquoi, je sors instinctivement un geste qui le fait tomber net. Dans mon esprit, c'en était fini du judo ! Je venais de saisir la véritable efficacité du karaté, l'importance du timing, avec cet état mental qui pouvait correspondre au « do », la voie qui mène à. »



**JEAN-PIERE LAVORATO**10^e dan karaté shotokan**« Et mon prof de gym sortit un sac de frappe... »**

« Élevé par ma grand-mère paternelle après avoir perdu mon père très jeune, j'ai toujours été un accrocheur, quelqu'un ne lâchait rien dans tout ce qu'il faisait. Ce sont mes oncles qui m'ont poussé à faire du sport, et c'est grâce à eux que je me suis retrouvé à faire de la gym, on dirait de la musculation aujourd'hui. Du lundi au dimanche, je faisais mes quarante kilomètres aller-retour à vélo, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, pour aller m'entraîner. Et puis, un jour, mon professeur, Monsieur Mercier, a sorti son sac de frappe et a commencé à enchaîner des mawashi et des tsuki. Moi qui venais de la campagne, avec la pêche, les arcs et les lance-pierres comme univers, c'était vraiment impressionnant ! Devant mon intérêt et celui de mes camarades, tous bien plus vieux que moi, il nous a proposé des cours, deux fois par semaine, à raison de trois heures par séance. Tout le monde avait beau avoir dit « oui », je me suis retrouvé seul le jeudi suivant avec mon prof... Et me voilà aujourd'hui, c'est aussi simple que ça (*sourire*) ! Au départ, je n'ai rien compris à ce que je faisais, mais c'est justement pour comprendre ce qu'était vraiment le karaté que j'ai voulu aller plus loin dans la pratique. J'ai eu la chance d'avoir le droit à ces cours particuliers pendant des mois, j'étais vraiment sous son aile jusqu'à ce qu'il m'envoie chez son professeur, Henry Plée. Là, il n'y avait aucun contrôle dans les coups, je n'étais pas forcément rassuré au départ mais, là encore, mon côté accrocheur m'a été utile pour répondre présent et gagner l'estime des anciens qui m'ont, à leur tour, eu à la bonne... »

PAROLES D'EXPERTS

Chacun son karaté

DE QUOI DISCUTENT BERNARD BILICKI, JEAN-PIERRE LAVORATO ET DOMINIQUE VALÉRA ET LEURS VINGT-NEUF DAN LORSQU'ILS SE RETROUVENT ? DE KARATÉ ÉVIDEMMENT ! UNE DISCIPLINE QUI RÉGIT LEUR EXISTENCE DEPUIS DES DÉCENNIES, MAIS SELON DES CHEMINS ET DES PROCESSUS DE DÉVELOPPEMENT PROPRES À CHAQUE PERSONNALITÉ.



BERNARD BILICKI9^e dan karaté shotokan**Le déclic du jutsu**

« Lorsque nous avons débuté, on peut dire que le karaté était encore très rigide, issu du style shotokan. Mais en côtoyant divers experts, comme Taiji Kase ou Yoshinao Nanbu, auprès de qui je suis longtemps resté parce que j'appréciais son travail d'esquive, tout en souplesse, cette rigidité a disparu. Tout en explorant le versant de la compétition, je n'ai jamais cessé d'observer ailleurs, notamment grâce à la compréhension du mot "jutsu", dont l'étymologie chinoise signifie "bois", "flexibilité". Soit un côté dur et un côté souple qui cohabitent, et je me suis servi de ce terme pour tenter de dénicher toutes les adaptations possibles pour répondre à diverses situations. Ma recherche, davantage sensitive qu'intellectuelle, a toujours été guidée par cette démarche d'ouverture, en travaillant sur différentes distances, différentes formes de corps. Dès 1974, je suis ainsi parti en stage du côté d'Okinawa, auprès des Maîtres Higa et Onaga, qui pratiquaient respectivement le goju-ryu et le shorin-ryu. Nous nous entraînions dans leurs petits dojos, et je me souviendrai toujours de leur réaction après notre présentation du kata tekki shodan : "*bad, bad !*" ("mauvais, mauvais !") Je n'ai pas compris pourquoi dans un premier temps, pensant que mes positions étaient bonnes avec mes grands mouvements de shotokan. Jusqu'à ce que je prenne conscience que le karaté n'était pas un travail sur les distances longues, mais plutôt sur des mouvements davantage arrondis, basés sur la défense rapprochée. Saisir la logique du kata, de ses applications en bunkai qui possèdent des interprétations différentes en fonction des types d'affrontement, ce fut un vrai déclic pour moi. »



JEAN-PIERE LAVORATO10^e dan karaté shotokan**La liberté d'explorer**

« Comme l'a évoqué Bernard, l'arrivée de Yoshinao Nanbu fut décisive pour notre génération car il s'agissait d'un compétiteur, qui a apporté une nouvelle ambiance, faite d'énergie et de compétence. Il nous a ouvert beaucoup de portes, avec des de-ashi-barai en combat, tout un panel de techniques de jambe, un tas de nouveautés autour des déplacements... Ce ne fut pas simple de sortir du carcan dans lequel nous avions évolué auparavant, car nous étions en quelque sorte formatés par une certaine pratique. Personnellement, ce fut d'abord Messieurs Mercier et Plée, avant que je suive pendant quarante ans Sensei Kase, un homme exceptionnel, une source intarissable avec un cœur énorme. Avec lui, c'était karaté-do à fond, mais sous toutes ses formes : kata, kumite, bunkaï, des enchaînements, du multidirectionnel ! C'est dans ce cadre extrêmement ouvert que j'ai pu ouvrir les yeux sur un tas de choses, avec cette liberté – qui m'a toujours été chère – de pouvoir tout découvrir. Chacun a poursuivi sa propre direction de recherche, et je n'oublie pas non plus l'influence dans mon parcours de Tony Rosetti, que personne ne connaît ou presque. Professeur de yoga et de danse, c'est grâce à lui et à son travail inlassable autour de la souplesse que j'ai vraiment pu me servir de mes jambes dans toutes les directions. Comme en karaté, il a fallu s'accrocher tous les jours, c'était difficile ! Mais ça m'a tellement nourri. Aujourd'hui encore, je suis constamment en quête de champs en friche à découvrir, car je ressens toujours ce besoin de m'entraîner, pour moi-même mais aussi pour les autres. Quand tu endosses le maillot de l'instructeur, tu as le devoir de partager tout ce que tu as pu apprendre de ton côté, en cherchant la meilleure transmission possible. S'il y a de l'écoute et du partage, chacun y gagne, en prenant et en adaptant les situations en fonction de sa forme de travail. Il y a certes toute la structure de base, ces fondations sans lesquelles il n'est pas possible de construire, mais le karaté demeure finalement quelque chose de très personnel. »





DOMINIQUE VALÉRA

10^e dan karaté contact

« Du Valéra-ryu »

« Si ma technique de base m'est venue du judo, qui m'a construit en quelque sorte, j'ai pu perfectionner mon système en mettant en pratique tout ce que je savais dans le cadre du karaté. De mon point de vue, tout réside dans l'opportunité qui se présente, et qu'il faut savoir saisir sans réflexion ni calcul... Pour cela, il faut avoir un bon jeu de jambes, car il n'y aura jamais d'adversaire avec des bras plus longs que des jambes, mais aussi de la vision, de la vitesse, de la puissance, du sen no sen. Sans oublier le plaisir : je pars du principe que tant que ma pratique me plaît, je poursuis. Dans ma codification sportive, j'ai toujours fonctionné ainsi, en cherchant constamment à me régaler dans tout ce que j'entreprends. Je plaisante souvent en disant que je pratique du valéra-ryu, mais il y a de cela quand même ! Je suis sur ma propre voie, celle qui m'éclate et qui me permet de redonner au mieux aux autres. C'est comme ça que l'on ne s'arrête jamais en fait, parce que si l'on commence à avoir la flemme de se rendre à son cours un soir, c'est le début de la fin... Cela ne veut pas dire que le cadre du karaté a disparu, il demeure très présent en interne, mais je l'ai assoupli en externe, en apprenant notamment à trouver l'harmonie avec l'autre, et non contre l'autre. Pour résumer, j'explique fréquemment qu'il faut exploiter la situation qui existe, ou alors il faut la créer ! Et lorsque l'on me demande comment je fais tel ou tel balayage, je réponds que je ne fais pas le balayage mais que je suis le balayage. Un domaine pour lequel je me suis d'ailleurs inspiré du patineur Alain Giletti (*champion du monde 1960, quintuple champion d'Europe, NDLR*), que j'avais vu lancer sa jambe arrière pour démarrer ses rotations. Je m'étais alors dit que cela pouvait être utile face à quelqu'un qui attaque en mawashi-geri et, effectivement, ça tombait comme des mouches ! Comme quoi il n'y a pas qu'une vérité dans le karaté... »



PAROLES D'EXPERTS

Constante motivation

DE QUOI DISCUTENT JEAN-PIERRE LAVORATO, DOMINIQUE VALERA ET BERNARD BILICKI ET LEURS VINGT-NEUF DAN LORSQU'ILS SE RETROUVENT ? DE KARATÉ ÉVIDEMMENT ! AVEC LA CONVICTION D'AVOIR ENCORE ET TOUJOURS DE NOUVELLES CHOSES À EXPLORER POUR GRANDIR DANS LEUR PRATIQUE.



BERNARD BILICKI9^e dan karaté shotokan**« Une recherche personnelle qui m'anime encore aujourd'hui »**

« Un jour, j'ai lu par hasard un verset de la Bible, dans lequel l'un des apôtres disait «vas vers toi». Cette phrase a aussitôt fait sens dans mon esprit : cela m'a paru évident qu'il fallait d'abord que je travaille sur moi avant de tenter de travailler sur les autres. Depuis, je m'attache constamment à l'appliquer. Lorsque j'enseigne, que j'officie sur un stage ou que je pratique seul, c'est la même chose en fait : je travaille sur moi et non pas sur le regard des autres. C'est ce qui m'a permis de mettre beaucoup de petits détails en place, de manière à la fois physique, physiologique et organique, et qui m'offre la possibilité de mieux retransmettre par la suite. C'est dans cette approche que je me suis aussi investi, il y a une vingtaine d'années, dans le tai chi, qui m'apporte une intéressante complémentarité dans ma pratique du karaté. En définitive, c'est cette recherche personnelle qui m'anime encore aujourd'hui, dans le sens qu'elle aussi davantage bénéfique pour autrui. J'en ai fait ma spécificité au fil du temps, tout en cultivant en parallèle cet esprit commun évoqué mes camarades. Et aujourd'hui, chacun avec notre parcours dans les arts martiaux, nous apportons une diversité à même de nourrir un large public, et qui engendre finalement de l'homogénéité. »



JEAN-PIERE LAVORATO10^e dan karaté shotokan**« Attaché à vivre pleinement les choses »**

« La pratique, c'est toi. Comment tu t'entraînes, comment tu te mets en recherche... Et tant que tu demeures le moteur, le chemin continue. Je n'ai jamais connu le moindre flottement dans mon parcours car je me suis toujours attaché à vivre pleinement les choses qui se présentaient à moi. Je crois que cette ouverture d'esprit, que nous avons forgée au fil des années et que nous partageons toujours tous les trois, est à la base de tout. Lorsque nous sommes ensemble, on s'éclate et on profite à chaque fois de se retrouver. Et je pense que ça rejaillit également dans nos différents stages : nous sommes comme des gamins en fait, toujours prêts à faire une farce, à plaisanter entre nous et avec les stagiaires. Cette simplicité et ce bonheur sont fondamentaux, car nous serions plus là s'il existait la moindre espèce de contrainte. Sur ce point, nous sommes d'ailleurs tous d'accord dans notre discours aux stagiaires : faites ce que vous voulez, naviguez entre les ateliers comme bon vous semble. Nous ne sommes pas là pour être rigides et formels, mais bien pour partager de bons moments, dont chacun va profiter à la lumière de ses envies et aspirations. Et c'est là que la route peut se révéler infinie. Lorsque j'ai obtenu mon dixième dan, plusieurs personnes sont venues me trouver pour me féliciter d'être arrivé au sommet. Mais au sommet de quoi ? Bien sûr que cette distinction me fait extrêmement plaisir, mais j'ai encore beaucoup à faire dans le karaté tant que j'en serai capable ! Ça tombe bien, j'ai peut-être la chance d'avoir de bons gènes, avec plusieurs membres de ma famille qui ont quasiment atteint les cent ans. Heureusement car la quête est illimitée en karaté. »





DOMINIQUE VALÉRA

10^e dan karaté contact

Passion et plaisir, les deux indispensables

« Je crois que ce qui nous rassemble tous les trois après toutes ces années, c'est la passion. Celle de toujours vouloir mieux faire, de progresser et d'avancer. Si tu entres dans un moule et que tu ne prends aucun plaisir dedans, il me semble qu'il n'y a aucun intérêt à continuer sur ce chemin. En revanche, lorsqu'une communion s'installe entre les pratiquants, la donne change radicalement. En compagnie de personnes complètement différentes les unes des autres, des petits, des grands, des maigres, des gros, on parvient à s'enrichir puisque, d'un coup, il n'existe pas qu'une façon de faire mais une quantité infinie. Et c'est de là que vient l'enrichissement personnel. On apprend continuellement au contact de gens qui n'ont pas la même relation avec le karaté que soi, qui ne partagent pas forcément le même état d'esprit sur toute la ligne. Et moi, je dois dire que c'est bien ça qui me plaît depuis toujours. Car si le karaté de compétition a beau être de plus en plus formaté, il demeure possible de retrouver tout ce qui fait le sel de notre discipline en plongeant dans cette pratique du quotidien, avec ce panel technique très riche dans lequel il y a constamment à puiser. »



PAROLES D'EXPERTS

Le grade, tout sauf une finalité

DE QUOI DISCUTENT JEAN-PIERRE LAVORATO, DOMINIQUE VALERA ET BERNARD BILICKI ET LEURS VINGT-NEUF DAN LORSQU'ILS SE RETROUVENT ? DE KARATÉ ÉVIDEMMENT ! FIGURES PARMI LES EXPERTS DE LA FFK, ILS REVIENNENT CETTE FOIS SUR L'IMPORTANCE QU'ILS ACCORDENT AU GRADE, UNE SYMBOLIQUE QUI NE DOIT EN AUCUN CAS DÉTOURNER DU SENS VÉRITABLE DE LA PRATIQUE.



DOMINIQUE VALÉRA10^e dan karaté contact**« L'essentiel est de ne pas...
se dégrader »**

« Une ambiguïté a toujours existé avec le grade. Combien en ai-je par exemple entendu qui annonçaient vouloir arrêter une fois la ceinture noire obtenue ? Comme si ce grade constituait un aboutissement... Pas du tout, c'est au contraire le point de départ d'une grande aventure ! Et si tu t'arrêtes au début, tu ne vas rien découvrir en définitive. Il en va de même pour tous ceux qui n'évoluent que dans la seule quête du grade d'après, dans cette course aux grades permanente. Lorsque l'on félicite un candidat qui vient de décrocher son sixième dan et qu'il nous répond en nous interrogeant sur le délai à attendre avant qu'il se présente pour le septième, j'estime de mon point de vue qu'il passe complètement à côté de l'essentiel. Personnellement, j'en suis à soixante-dix ans de pratique, et je n'ai jamais nourri l'ambition d'atteindre ce dixième dan, même s'il m'honore aujourd'hui. Le plus important dans tout ce parcours reste d'avoir trouvé mon équilibre de vie, d'avoir compris ce qui se faisait et ce qui ne se faisait pas, afin de ne pas me dégrader trop vite. »



**BERNARD BILICKI**9^e dan karaté shotokan**« Entraînez-vous pour vous avant tout ! »**

« Ne s'entraîner que pour l'obtention d'un grade ne peut pas être la seule motivation qui guide le pratiquant. C'est tout le sens du message que je cherche à passer auprès de ceux que je rencontre, à savoir de chercher avant tout à progresser par rapport à sa passion et ses convictions. Et si vous vous entraînez correctement et sincèrement dans cette intention de prendre du plaisir dans votre démarche martiale, il est clair que vous cocherez tous les critères requis pour avoir les notes adéquates à l'obtention des unités de valeur requises pour tel ou tel grade. Chaque niveau ne constitue en définitive qu'un marqueur, et non un objectif. L'essentiel est donc de s'entraîner pour soi et sur soi avant tout ! Dans mon expérience personnelle, c'est ce qui m'a guidé et m'a permis de progressivement m'adoucir avant d'aller au-devant des autres, pour me retrouver davantage libéré dans ma perception de l'autre. Aujourd'hui, je prends notre statut de haut gradé comme une responsabilité vis-à-vis de tous les pratiquants, et non comme un instrument de pouvoir qui pourrait me prévaloir d'une quelconque supériorité. C'est même tout l'inverse puisque j'appréhende ce statut comme un outil de réflexion, de transmission et d'instruction, un triptyque intéressant avec lequel j'ai le devoir d'embarquer un maximum de monde. »

JEAN-PIERRE LAVORATO10^e dan karaté shotokan**« Continuer d'avancer
en s'ouvrant aux autres »**

« Bien que je sois obligé d'avouer mon émotion lorsque je repense à la surprise que nous a faite Francis Didier en nous remettant, à Dominique et à moi-même, notre dixième dan devant les hauts gradés du karaté français qui étaient plus de deux-cents à être réunis lors d'un stage au CNE de Castelnau-le-Lez, je n'oublierai jamais mon passage de la ceinture marron à la ceinture noire. Sur le coup, c'était si fabuleux que cela m'a vraiment fait quelque chose, sans pour autant perdre de vue qu'il fallait que je me mette vraiment au travail à partir de là ! Avec davantage de recul, je pense que c'est à partir du troisième dan que l'on rentre définitivement dans l'art martial. Avant, il y a avant tout la dimension physique, gymnique, qui entre en ligne de compte, avant que l'esprit ne prenne une fois pour toutes le relais du corps dans ce cheminement qui commence alors. Ce côté «sempai» qui devient progressivement le vôtre à partir de ce grade ne doit en tout cas pas faire dévier de la nécessité d'avancer, en s'ouvrant aux autres pour ne jamais se dire que l'on a fait le tour de la question. Je le concède, c'était "suivez-moi et c'est parti" quand j'ai commencé à enseigner dans mon club, mais j'ai vite compris, notamment lors des stages où les rencontres qui se multiplient sont extrêmement riches, que l'aspect primordial de toute cette histoire était de cultiver ce plaisir de partager sa passion avec le plus grand nombre. Jamais l'un de nous trois ne jouera au sensei qui met en avant son haut grade pour justifier que ce qu'il propose est la seule et unique vérité ! Au contraire, nous nous nourrissons depuis des années de cette proximité avec tous ses pratiquants que l'on croise sur notre route, et que l'on cherche à entretenir constamment sans vraiment y penser. Nous sommes tous liés les uns aux autres, quel que soit notre grade, et c'est bien ça le plus important... »



STAGE NATIONAL

des hauts gradés

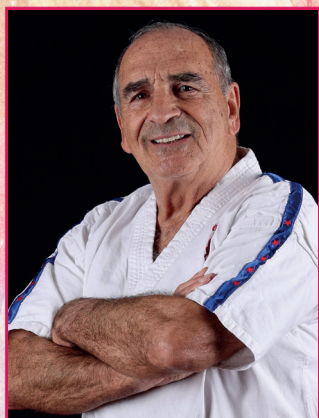
23 & 24 AOÛT



 **CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT
CASTELNAU LE LEZ (34)**

**TARIF
40 €**

3 experts



**Dominique
VALERA**



**Jean-Pierre
LAVORATO**



**Bernard
BILICKI**

INFOS & INSCRIPTIONS

LHATEM@FFKARATE.FR / 01.41.17.44.91

FFKARATE.FR



**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ**