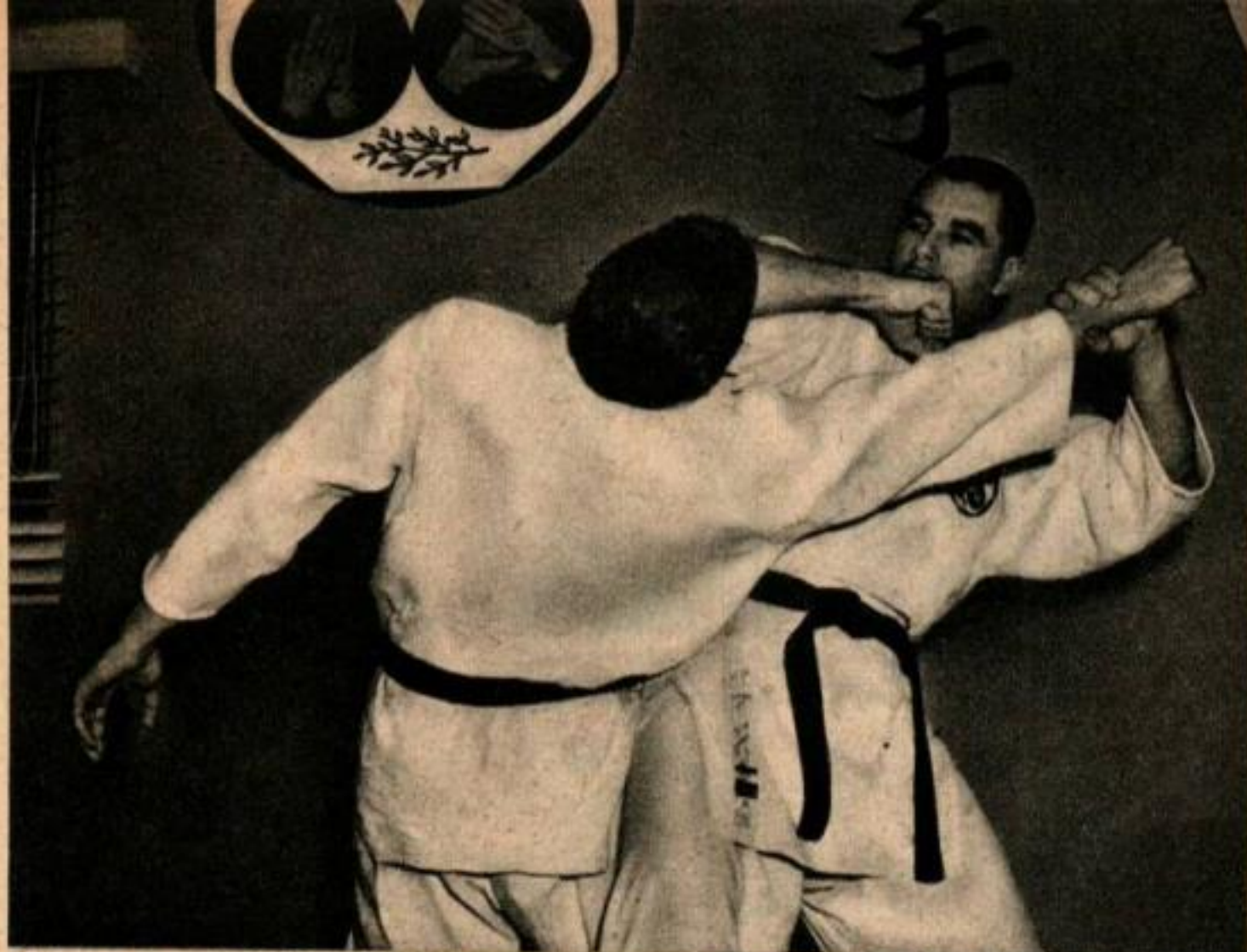




Au-dessous du symbole du karate, Trias fait la démonstration d'un coup de coude rapide comme l'éclair, lequel est destiné à arrêter un assaillant sur sa lancée.

LE KARATE...

le noble art de l'auto-défense

PAR HENRY F. UNGER

A l'intérieur d'un petit bâtiment, des élèves apprennent à utiliser l'une des plus puissantes de toutes les armes... la main humaine.

Les passants sont invariablement stupéfiés d'entendre de grands cris et de grands coups appliqués contre les murs. S'ils pénétraient dans le bâtiment, ils apercevraient des élèves enthousiastes en train de pratiquer le « kiai », ou hurlement, lequel fait partie de la science du karate (qui est peut-être la plus mortelle de toutes les formes d'autodéfense). Cet établissement est l'Institut de Judo-Karate de l'Arizona, exploité par Bob Trias, et la seule école américaine qui soit officiellement rattachée à la fameuse Association de Karate du Japon, à Tokyo.

Trias, un lieutenant des patrouilles routières, a enseigné cet unique art de défense personnelle à des citoyens aussi variés qu'un

juge à la Cour Suprême des États-Unis, des inspecteurs du Service des Stupéfiants, un inspecteur du fisc, des officiers de police, des agents des patrouilles routières, des banquiers, des dessinateurs et des instituteurs.

Dans son « dojo », ou gymnase, Trias et ses moniteurs font passer leurs élèves par un cours d'instruction intensive de deux mois (en quinze périodes d'enseignement) qui les prépare au combat en corps-à-corps avec n'importe quel agresseur.

Avant de commencer à faire part de son savoir à une nouvelle classe, Trias insiste sur la nature mortelle du karate.

« J'insiste, dit-il, pour que tous les étudiants du karate évitent les bagarres. Ils devraient s'en éloigner, en utilisant tous les moyens disponibles pour rester à l'écart du combat. Le karate ne doit être utilisé



Voici deux experts du karate aux prises. L'un d'eux essaye un rapide coup de pied, que l'autre paré d'un coup de manchette. Remarquer la position des mains, qui sont toujours prêtes à porter un coup.



Les pieds sont fortifiés et durcis par la pratique des coups donnés contre un sac de 180 kg. Ci-dessous, les jeunes élèves passent de longues périodes à frapper une tolle avec leurs mains en poussant un hurlement à chaque coup. Le cri est considéré comme essentiel aux coups portés suivant la méthode du karate.



que comme une mesure finale d'auto défense. En cette qualité, il est en vérité une arme extrêmement puissante. »

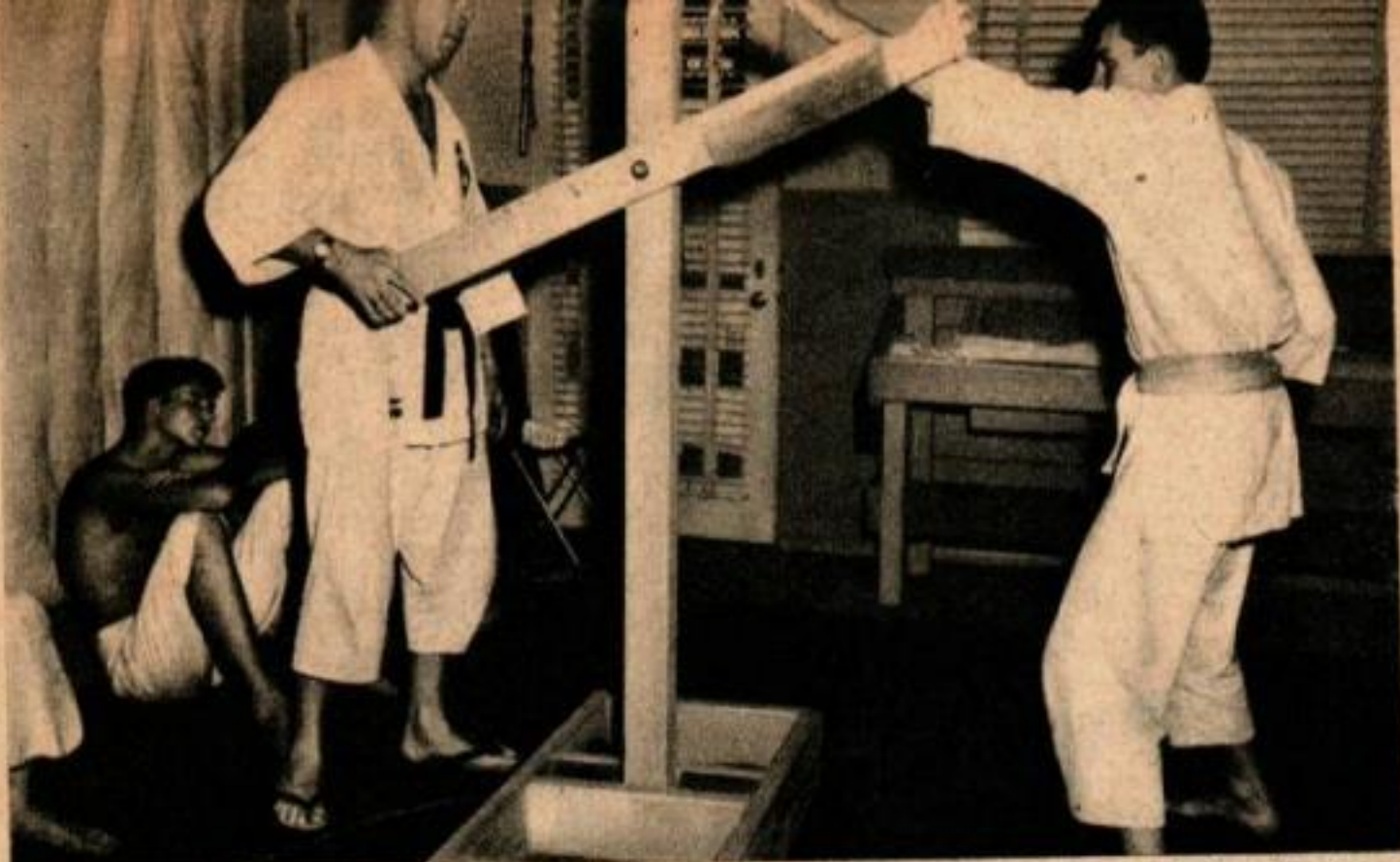
D'après Trias, la science du karate est vieille d'environ cinq mille ans. Elle fut mise en pratique par le grand prince Daruma lequel, se rendant compte de la faiblesse physique des hommes de sa tribu, rechercha un moyen nouveau de développer leur force. Et il inventa le karate, avec sa méthode distinctive d'utilisation des pieds et des mains pour vaincre un adversaire. La méthode fut, par la suite, perfectionnée à Okinawa. Pendant l'invasion de cette île par les Japonais, en 1652, les Okinawans utilisèrent le karate avec une telle efficacité que les Japonais l'adoptèrent en le baptisant du nom de « main sabre ». Aujourd'hui, le mot de karate est arrivé à signifier « main vide », et s'applique à l'utilisation exclusive des mains et des pieds comme armes de combat.

Aux yeux d'un profane, le karate semble être une combinaison de quelques étranges éléments. Aucun élève ne peut devenir vraiment efficace, dit Trias, tant qu'il n'a pas acquis l'art de respirer à partir des extrêmes profondeurs de sa poitrine. La combinaison du kiai, ou expulsion de l'air des poumons, avec la brusque détente d'un bras ou d'une jambe, prend le rythme parfait des battements du cœur et produit un maximum d'efficacité. Le grand cri poussé par le combattant est considéré comme extrêmement important dans le karate.

Avant que l'élève puisse acquérir une adresse suprême au karate, il lui faut d'abord acquérir trois choses : la vitesse, le savoir et l'endurance. Ces trois éléments, se combinant avec l'effet de surprise, permettent de ralentir, de mettre hors d'état de combat ou d'abattre un adversaire pour ainsi dire à coup sûr.

Une respiration profonde.

Les débutants à l'école apprennent d'abord l'art de respirer profondément. Ceci est suivi par l'instruction de base dans le blocage des coups, l'application des coups avec le



Un bras de blocage en bois est utilisé pour apprendre à l'élève comment parer les coups de l'assaillant avec précision et rapidité.

« tranchant » de la main, et la lancée des coups de pied. Le reste de l'instruction porte sur des variations de ces quatre exercices de base.

Pendant quinze minutes de chaque classe d'entraînement, les élèves endurent leurs mains en les poussant dans des caisses de riz. Après quatre leçons, ils passent à des caisses de haricots. Puis, leurs mains devenant de plus en plus dures, ils en arrivent à des caisses de sable, puis de gravier.

Au cours de cette même période, les élèves pratiquent aussi l'application du coup de tranchant de la main, ou de manchette, en frappant des poches de toile pleines de riz, de haricots, de sable et de gravier. Puis, passant dans le gymnase relativement petit et décoré des symboles orientaux du karate, les élèves endurent encore plus leurs mains et les pieds en frappant un sac de

180 kg, et en criant de toutes leurs forces à chaque coup.

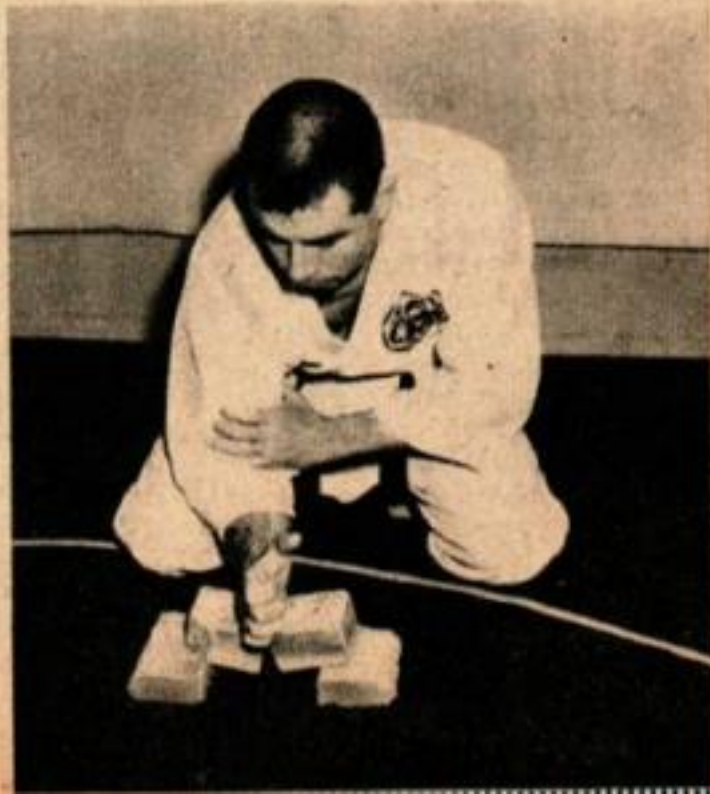
Les élèves apprennent quelles sont les parties vulnérables du corps : le sommet et le devant du crâne, le larynx, le plexus solaire, l'aîne, la colonne vertébrale, les reins, l'os nasal, la pointe extrême de l'épine dorsale. Un coup de karate bien appliqué en l'un quelconque de ces points suffit à arrêter net un adversaire.

Un bon élève de karate doit être préparé à frapper dans n'importe quelle direction, aussi bien avec les pieds qu'avec les mains. Il doit frapper rapidement et se reculer aussitôt.

Le coup de karate exige un minimum de mouvement. Lorsque le bras ou la jambe se détendent, le mouvement est direct et déterminé. Les doigts, qui sont maintenus pliés,

(Suite page 122)

Trias est l'un des rares Américains qui peuvent casser une brique de construction de dimension normale d'un seul coup de leur main endurcie.



**ENSEIGNEMENT SECONDAIRE
SUPÉRIEUR et COMMERCIAL**

BREVETS — C.A.P.

BACCALAURÉATS

CARRIÈRES du SECRÉTARIAT
et de la COMPTABILITÉ

Envoi gratuit : notice MP

**COURS D'ANNÉE SCOLAIRE
COURS DE VACANCES**

COURS NADAUD

1, place Jussieu, **PARIS (5^e)**, POR. 13-38

EXTERNAT - DEMI-PENSION
à Paris-5^e, Paris-11^e et Fontenay-aux-Roses

INTERNAT

de plein air en forêt de Sénart

COURS PAR CORRESPONDANCE

**Contreplaqué spécial pour
construction nautique**

NAUTEX

Label de qualité
CTB X Extérieur



LUTERMA

4, RUE DU PORT - CLICHY (SEINE)

TÉLÉPHONE : PER. 55-31 + 70-50 +

DÉPÔTS DE VENTE : 4, Rue du Port - CLICHY (Seine)

82 bis, Rue de Montreuil - PARIS (11^e) - DID. 62-11

27, Rue J.-B. Descluse - CROIX (Nord) - Tél. : 973-23-41

Le karate... le noble art de l'auto-défense

(Suite de la page 71)

peuvent être comparés à un « coup de poing américain ». Lorsque les pieds sont utilisés, le coup est porté avec la demi-pointe du pied.

Trias sélectionne soigneusement les candidats à son instruction afin d'en éliminer les personnages douteux. « Nous ne désirons pas voir des personnes irresponsables se promener dans les rues avec une arme de défense mortelle qui peut être transformée en arme offensive. »

Des ceintures récompensent l'adresse

Les élèves de l'école de karate progressent en habileté suivant une série de ceintures : la ceinture blanche à leur admission, la ceinture verte après avoir combattu un adversaire à l'Institut, la ceinture violette avec deux degrés après avoir livré deux combats, la ceinture brune après en avoir livré cinq, et la ceinture noire pour plus de cinq.

Trias a appris le karate en faisant son service dans la Marine américaine en Orient. Il est titulaire de la ceinture noire du troisième degré, un titre qui n'appartient qu'à trois personnes en tout aux Etats-Unis.

Seul, un véritable expert du karate peut casser en deux une brique de construction avec sa main. Trias est l'un des rares hommes qui puissent réussir cette performance avec une brique de 5 cm d'épaisseur. La concentration et le rythme de respiration correct

sont essentiels à cette technique. D'après Trias, le record mondial du « cassage de brique » appartient à un expert japonais, qui a réussi à casser deux briques d'un seul coup de tranchant de sa main.

Aucun « brutal » ou « batailleur » n'est une cause de souci pour un homme entraîné au karate. Ce dernier a une complète confiance en lui-même, et n'utilise son adresse au karate que lorsqu'il est menacé de la perte de la vie ou d'un membre.

Trias raconte l'histoire d'une aventure survenue à un spécialiste du karate peu après qu'il eut rejoint l'armée américaine. Un autre soldat avait à plusieurs reprises insisté pour se battre avec lui, mais le dit spécialiste s'était toujours refusé à la bagarre. Cependant, une « explication » finit par devenir inévitable. Lorsque le moment fatal fut venu, l'expert en karate commença par enlever ses chaussures, au grand étonnement de l'autre soldat. Quelques secondes plus tard, il poussa un sauvage hurlement kiai, bondit sur son adversaire et lui décocha simplement un léger coup dans le creux de l'estomac.

Instantanément, un vaste changement se produisit dans l'homme, aussi bien dans son attitude physique que dans son attitude morale.



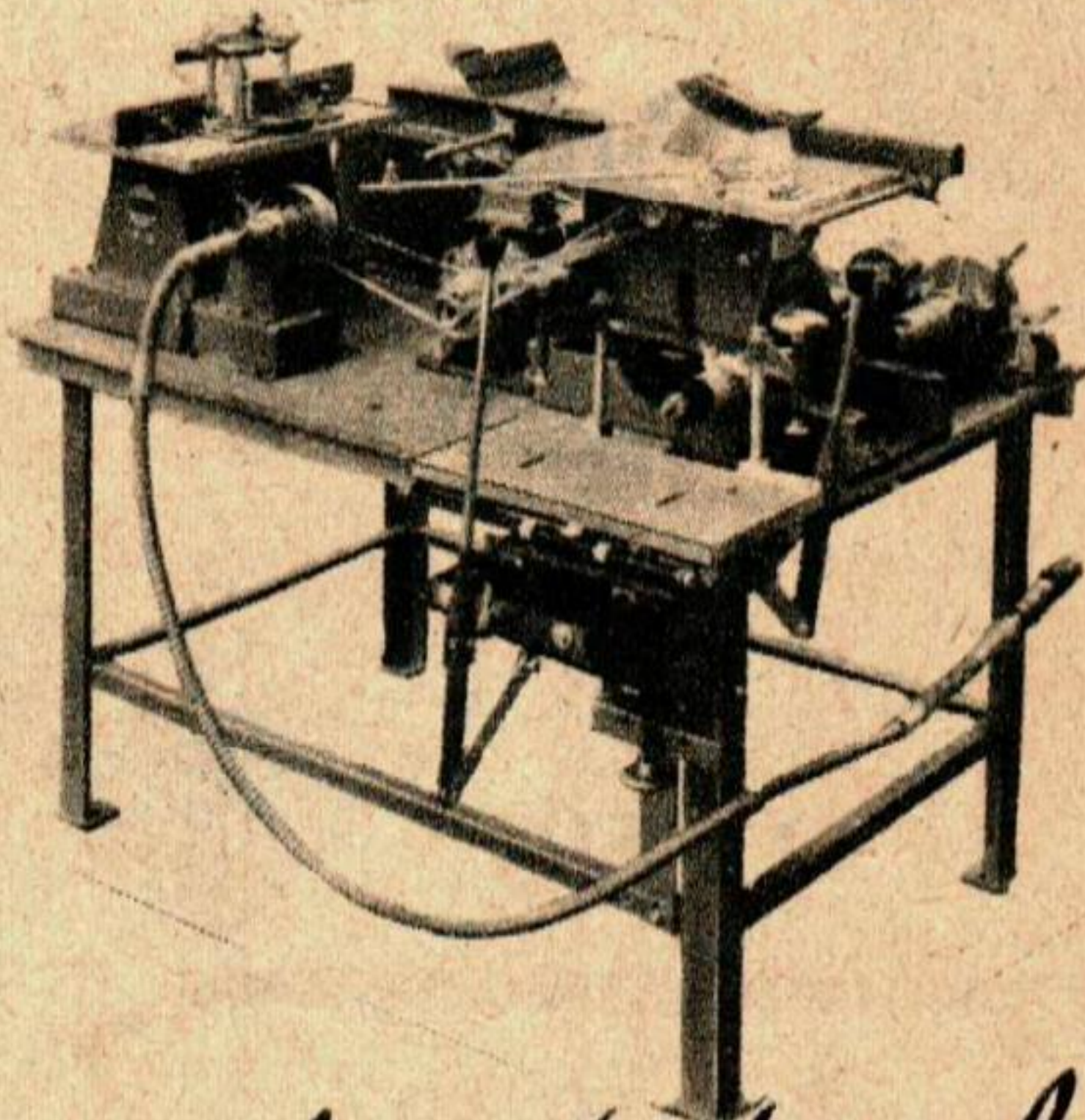
Une bonne affaire pour la vil !!!

ELECTROLI

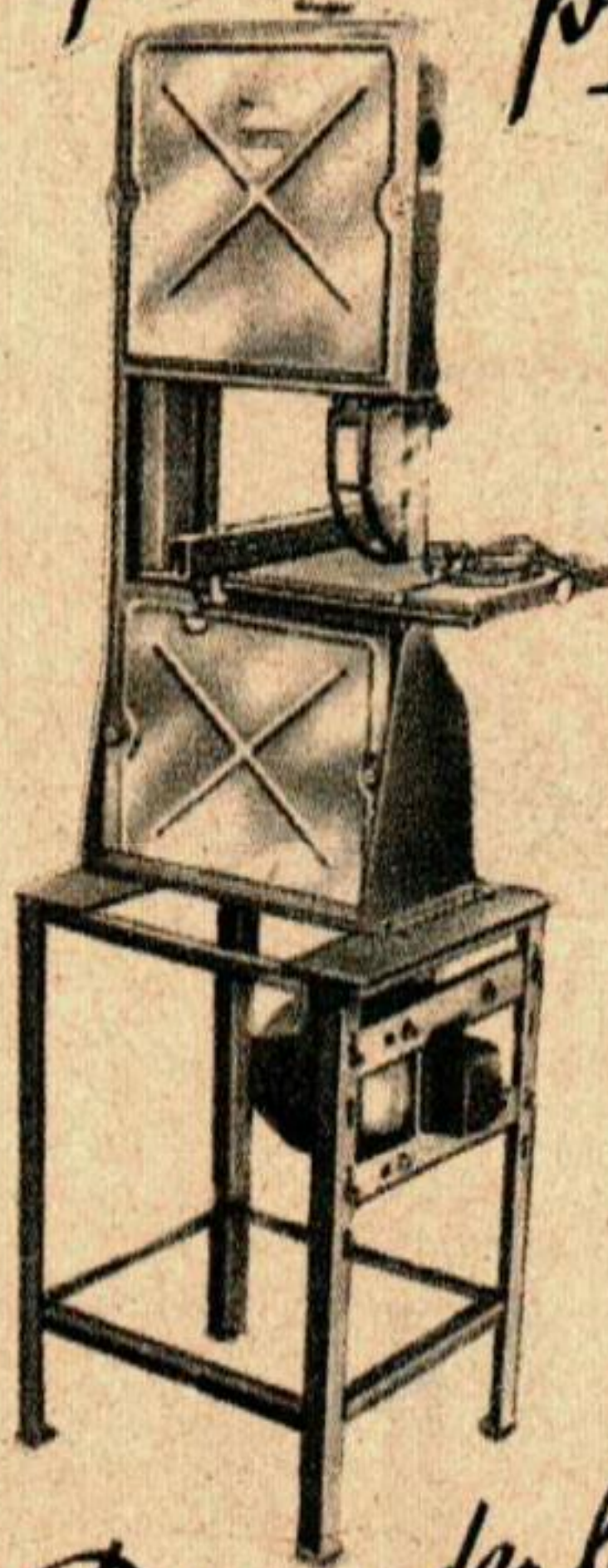
Les véritables

PETITES MACHINES A TRAVAILLER LE BOIS

Ensembles jusqu'à 12 machines **entièrement métalliques**, actionnées par un seul moteur, ou machines individuelles



pour le professionnel pour l'amateur



Scie circulaire	N° 610
Scie circulaire	N° 611
Scie à ruban	N° 612
Toupie	N° 620
Dégauchisseuse	N° 630
Raboteuse	N° 631
Affûteuse	N° 640
Touret	N° 641
Mortaiseuse	N° 650
Ponceuse fixe	N° 651
Mortaiseuse	N° 652
Tour à bois	N° 660
Servantes	N° 672
Flexible	N° 690
Compresseur	N° 691

Dépôt à PARIS (10°)
5, rue Henri-Feulard
Téléph. : BOT. 48-71

Démonstration aux 20 principales foires et expositions

Demandez le catalogue illustré
72 pages - 132 gravures et dessins

à

CHRIMA

Tél. 32.30.12

24, rue Kageneck, Strasbourg (Bas-Rhin) France
Envoi franco contre fr 150 en timbres-poste