

FRANCIS  
RENAUD



Interview Paris 2005



*« J'ai besoin du bonheur de tous  
pour être heureux »  
A. Gide*



Le Maître Francis RENAUD (Balam) est 6<sup>ème</sup> Dan Shido in menjo depuis 2002.

Né le 05 octobre 1951 à Madagascar, il débute le karaté en 1969 auprès des senseis LAI KAM, TSIO HANG Henri dit Bomba et de HO FU Lone qui sont élèves de sensei Masataka ABE. Il suit les enseignements du sensei SHIOMITSU depuis 1971.



C'est en 1973 que Sensei SHIOMITSU lui décerne la ceinture noire. Après un passage de 1975 à 1977 au club FCL LORIENT, Sensei RENAUD s'établit en Charente en 1983 où il y enseigne le karaté jusqu'en 2005. Il vient de s'établir en République démocratique de Djibouti.

**Bonjour, sensei, depuis combien de temps pratiquez-vous les arts martiaux ?**

*Francis Renaud :* J'ai commencé le « MORENGY (prononcé mourengui) », art martial traditionnel du Nord Ouest Malgache, dès l'âge de 6 ans. Ensuite la boxe anglaise puis le judo en 1965 et enfin le karaté depuis 1969.

**Qui furent vos maîtres ?**

*Francis Renaud :* J'ai débuté le karaté auprès des élèves de Sensei MASATAKA ABE : Sensei HOFU LONE, sensei TSIO HANG, sensei LAI KAM, sensei LIVE qui font parti des pionniers du karaté malgache.

En 1971, Sensei Masataka ABE a fini son séjour à Madagascar et est remplacé par le Sensei MASAFUMI SHIOMITSU dont je suis les enseignements depuis cette date.

**Avez-vous fait de la compétition ? Quel enseignement en tirez-vous ?**

*Francis Renaud :* Oui, j'ai participé à quelques compétitions qui m'ont données quelques titres. Mais personnellement je n'ai jamais cherché à en faire. Mon sensei m'a désigné alors je le faisais. Dans l'apprentissage du karaté, je me suis laissé totalement guidé: le sensei demande et j'exécute sans me poser la moindre question.

Cette expérience fut intéressante. Je retiens que sur le plan personnel, j'avais l'impression de ne pas faire de la compétition. J'avais toujours la sensation de me dédoubler pendant les compétitions avec l'un qui regarde et l'autre qui combat. Les techniques sortaient spontanément sans trop de réflexion. Je crois que c'est le fruit d'une pratique quotidienne et cela venait selon l'adversaire. La compétition est un outil de travail pour comprendre ce qu'on apprend. De plus, j'étais persuadé que tout ce qu'on m'apprenait était faisable et je ne faisais aucune impasse dans les techniques qu'on m'apprenait.

**Quel était votre point fort ?**

*Francis Renaud :* Personnellement je ne pensais pas avoir de points forts. Je travaillais toutes les techniques avec la même fréquence et la même intensité. Mes adversaires ont trouvé que mon mawashi-geri de la jambe gauche était assez redoutable. Des clubs l'ont même étudié pour mieux s'en protéger en compétition mais bizarrement rare étaient ceux qui arrivaient à le parer. J'avoue que cela ne me plaisait pas trop de gagner avec ce coup de pied. Je me rappelle d'une compétition où j'avais élaboré une combinaison qui passait à chaque fois mais malheureusement pas vue, donc pas comptée, par les arbitres. Il s'agissait d'un travail avec gyaku-zuki dans les cotes flottantes. Comme je ne marquais pas de point, je refaisais la même combinaison en rajoutant de plus en plus d'énergie dans les coups de poing et puis soudain, un mawashi est parti subitement vers la tête de l'adversaire et m'a donné la victoire. Pourtant les flancs de mon adversaire présentaient un énorme hématome après le combat.

**Vous est-il arrivé de vous blesser durant votre entraînement ?**

*Francis Renaud :* Oui plusieurs fois, je ne les compte même plus. La plus récente est une fracture du radius. Sinon, j'ai eu les yeux au beurre noir,

les lèvres ouvertes par un sokuto, une fracture au niveau de l'atlas et de l'axis, les deux clavicules cassées, un muscle derrière l'omoplate déchiré et des problèmes de genoux et de dos. Néanmoins, cela ne m'a pas empêché d'aller à l'école du karaté.

**Quel est le passage des grades qui vous a le plus marqué ?**

*Francis Renaud* : Je tiens à préciser que je n'ai jamais voulu passer des grades car je suis venu au karaté pour apprendre à me défendre. A cette époque on me cherchait trop souvent la bagarre. Il y avait des périodes où il était rare que je passe une semaine sans être obligé à me battre. Auparavant je faisais du judo, et là c'était un peu la course aux grades. Au karaté, l'approche était totalement différente. D'ailleurs, tout le monde portait la ceinture blanche. Nos professeurs étaient ceinture marron et puis s'ils avaient été ceinture blanche, cela ne m'aurait pas posé de problème.

Pour revenir à la question, c'est mon premier passage de grade, celui de ma première dan qui m'a le plus marqué car j'étais très bien entraîné.

**Quels sont, selon vous, le kata le plus difficile en Wado-Ryu ?**

*Francis Renaud* : Le kata le plus difficile est Pinan Nidan puisqu'il fait intervenir de nombreuses choses importantes sur les changements de direction, faire travailler le corps, trouver la stabilité, tourner rapidement tout en exécutant un mouvement efficace est très difficile. Les autres katas sont certes plus longs mais moins compliqués.

**Est-ce que vous vous souvenez d'une anecdote qui vous aurait marqué concernant votre expérience dans le karaté ?**

*Francis Renaud* : Je n'ai pas d'anecdote précise à raconter, le karaté m'a aidé pour mes études et ma vie en société. Cela m'a permis d'être patient, persévérant, d'être capable de repartir à zéro et de ne jamais baisser les bras.



*Balam aussi tranchant que la lame.*

## **Comment se passait l'entraînement avec sensei Shiomitsu à cette époque ?**

*Francis Renaud* : Dans notre club, il venait un jour par semaine. Il animait deux séances : une le matin et une l'après-midi. Nous étudions des techniques nouvelles et pratiquions beaucoup de kihon. Une semaine sur deux, il nous dispensait un entraînement de kata ou bien de kumite.



## **Avez-vous quelques anecdotes à nous raconter vos débuts dans le karaté avec sensei Shiomitsu ?**

*Francis Renaud* : Avant son départ, sensei Matsataka Abe, qui était le directeur technique, a proposé à la fédération de contacter sensei Shiomitsu pour qu'il le remplace. Sensei Matsataka Abe, était un personnage qui ne souriait pas, il était froid et très droit. A l'époque, sensei Shiomitsu était 5ème Dan et c'était le plus haut grade en ce temps là. Je m'attendais à rencontrer un Maître de karaté, un vieux monsieur avec une longue barbe.

A son arrivée au dojo, sensei Shiomitsu portait des lunettes, il était habillé d'un short et d'un tee-shirt. Ses cheveux étaient mi-longs. J'ai eu l'impression qu'il ressemblait plutôt à un Playboy qu'à un sensei. Je me suis dit alors qu'il aurait des problèmes par la suite.

Au premier entraînement, nous avons fait des kihons et à la pause pendant que nous nous rafraîchissions à côté de l'entrée, sensei a retiré ses lunettes et est venu me chercher dans le groupe, il a poussé tout le monde pour se frayer un chemin jusqu'à moi et il m'a traîné par le col jusqu'au centre du dojo. Il a prononcé quelques mots en

Japonais puis en Anglais. Je ne comprenais pas grande chose sauf quand il a dit « jyu-kumite ».

Je me suis longtemps demandé : « pourquoi moi ? » Je n'étais que ceinture marron à l'époque et il y avait d'autres karatékas plus gradés que moi au club. Avec du recul, j'ai comme l'impression qu'il avait lu dans mes pensées.

Ce fut un combat mémorable où tous les coups tordus étaient présents. Je n'avais jamais fait un tel jyu-kumite pourtant j'avais l'habitude de pratiquer. J'ai reçu une sévère correction. Ce fut un moment extraordinaire, une leçon, une bonne leçon d'UN MAITRE

## **Y a-t-il quelque chose que sensei Shiomitsu ait fait et qui vous semble extraordinaire ?**

*Francis Renaud* : Ce n'est pas quelque chose, tout ce qui nous a fait est extraordinaire. Je ne peux pas répondre par une unité au sujet de sensei Shiomitsu. Chaque jour passé avec lui, si on est conscient du karaté, on comprend que chaque chose qu'il nous donne est extraordinaire.

## **Qui, parmi les karatékas que vous avez rencontrés, vous semble à part ?**

*Francis Renaud* : Tous ceux qui sont restés avec moi dans mon club sont plutôt à part. Nous travaillions beaucoup, dur et avec sérieux. Nous étions conscients du travail que nous accomplissions. Nous travaillions ensemble au dojo avec sensei et puis en dehors nous nous réunissions pour s'entraîner. Je crois que tout le club était comme cela, à part peut être quelques personnes que j'ai oubliées.

## **Comment a évolué votre karaté au fil des années ?**

*Francis Renaud* : Il est difficile de répondre à cette question. Est-ce que je peux être conscient de cette évolution ? Les autres peuvent se rendre compte de mon évolution. Personnellement, je me sens à la case départ, je ne sais rien encore. Je suis toujours sur le chemin.

## **Pensez-vous qu'il vous reste des choses à approfondir ? Avez-vous le sentiment d'avoir encore à apprendre ?**

*Francis Renaud* : Tout. J'ai l'impression d'être toujours proche du départ, je ne sais rien et je suis toujours sur le chemin.

## **Qu'est-ce qui vous conserve aussi motivé avec les années ?**

*Francis Renaud* : Le progrès. Nous progressons petit à petit physiquement et surtout mentalement.

### **Quel genre d'enfant étiez-vous ?**

*Francis Renaud* : J'étais plutôt timide étant enfant et je pense que le suis toujours un peu. Lorsque je suis dans un groupe, j'observe d'abord et il me faut du temps avant de m'exprimer. Même entre amis je suis en fait assez réservé.

### **Sensei Renaud, que signifie « Balam » ?**

*Francis Renaud* : C'est suite à un film intitulé « le roi soleil ». Le chef Inca se nommait Balam. Tout le monde a trouvé que je ressemblais à ce personnage joué par Georges Chakiris. Mes camarades m'ont surnommé Balam à cause de la ressemblance physique avec le héros. Par la suite, beaucoup ne me connaissent que par ce nom. De plus, j'étais apparemment aussi tranchant que la lame pour certains voyous de Tananarive avec qui j'ai eu quelques accrochages.

### **Quand avez-vous commencé à enseigner ?**

*Francis Renaud* : L'enseignement m'est venu très tôt. J'ai commencé à pratiquer le karaté au mois de janvier et j'ai donné mon premier cours au mois de juin dans un village. Ces gens ne se posaient pas de questions et moi non plus d'ailleurs. A Madagascar, c'est une coutume de transmettre son savoir. Le peu que l'on savait, on le transmettait sans prétention.

### **Quels sont les points que vous aimez souligner dans votre enseignement ?**

*Francis Renaud* : C'est un tout, l'enseignement a évolué. Pendant une période, les entraînements étaient très durs. Il y avait peu de techniques, nous recherchions alors la force et l'intensité. Maintenant c'est totalement différent, le point primordial est justement de ne pas utiliser la force.

Il m'est arrivé quelques soucis à 40-45 ans, c'est-à-dire que lorsque je donnais un coup de poing ou un coup de pied, je ne ressentais plus rien. Cela a fini par me démoraliser, il n'y avait plus de tonicité dans mes coups. J'avais beau aller à l'entraînement, je ne ressentais plus rien. J'avais constaté que j'avais passé un cap : « l'âge ».

Là, je me rappelle plus intensément des paroles des Senseis insistant sur la technique et surtout sur la relâchement du corps pour puiser l'énergie plutôt que de compter sur la force musculaire qui s'épuise assez rapidement.

### **Quel est le critère à observer entre kata et kumite dans la pratique ?**

*Francis Renaud* : Il ne faut pas dissocier kata de kumite et kumite de kata. Au départ, je n'aimais pas

du tout les katas mais nos professeurs nous les enseignaient alors je le faisais. Je suis persuadé maintenant qu'il n'y a pas de dissociation à faire. Les katas sont très riches en techniques et constituent un vaste terrain de recherche que chacun est libre d'exploiter. Il n'y a pas de différences entre les deux.



### **A quel volume d'entraînement une ceinture noire doit-il se soumettre pour améliorer son art ?**

*Francis Renaud* : L'idéal est de s'entraîner trois fois par semaine avec un minimum de deux heures. Attention, ce n'est pas la quantité mais la qualité de l'entraînement qui est important.

### **Quelle est votre opinion concernant l'entraînement au makiwara ?**

*Francis Renaud* : Il y a du pour et du contre. Je pense que la pratique du makiwara est bonne si elle est faite dans une juste mesure mais j'ai bien peur que les karatékas n'arrivent pas à la respecter. Il est très important de ne pas s'autodétruire.

**Sensei, comment faire comprendre à un nouveau karatéka plein de vitalité de ne pas utiliser sa force ?**

*Francis Renaud :* Maintenant j'arrive à faire ressentir à mes élèves comment libérer un maximum d'énergie sans crispier ses muscles. Par exemple, les anciens élèves qui reviennent au dojo ont l'impression que l'entraînement a changé et que c'est plus cool qu'auparavant. Pourtant, ils transpirent comme avant mais ils exécutent des mouvements plus toniques.

**Comment un pratiquant peut-il, selon vous, améliorer sa compréhension de l'aspect spirituel du karaté ?**

*Francis Renaud :* Tout se résume à la pratique. Pratiquer pour se découvrir soi-même et puis les autres à travers l'entraînement. La découverte passe surtout par la pratique

**Que diriez-vous à quelqu'un qui souhaite apprendre le karaté-dô ?**

*Francis Renaud :* Qu'il s'arme de patience et de persévérance.

**Qu'est-ce qui vous gêne dans le karaté d'aujourd'hui ?**

*Francis Renaud :* Rien ne me gêne dans le karaté. Par contre, je n'apprécie pas beaucoup les gens qui disent faire du karaté sans en faire. Apprendre à se bagarrer n'est pas faire du karaté.

Au départ, les gens viennent au dojo pour apprendre à se battre et puis finalement, ceux qui restent continuent pour l'inverse. Le karaté est un combat contre soi-même pour gagner sa propre confiance et ensuite celles des autres

**On parle souvent du karaté comme d'un sport. Etes-vous d'accord avec cette définition ?**

*Francis Renaud :* Le karaté n'est pas un sport. Maintenant, il est possible d'en faire dans le karaté néanmoins cela ne doit pas prédominer sur l'enseignement de l'art martial. Le sport se résume à de l'exercice physique juste pour se fatiguer et puis un jour ou l'autre on va arrêter puisqu'on se sent vieux et qu'on a atteint ses résultats. Alors le cycliste range son vélo, le boxeur ses gants et hélas le karatéka sportif son kimono.

**Quelle signification accordez-vous au karaté ?**

*Francis Renaud :* J'en retiens que le karaté m'a rapproché des autres et c'est ce qui me plaît.

En effet, le bonheur de tous me rend heureux. C'est le contact avec les gens et l'humanité dans le karaté.

**Depuis que vous avez débuté, quels changements majeurs avez-vous observé dans l'art du karaté ?**

*Francis Renaud :* J'ai constaté que les choses apprises à mes débuts sont renforcées avec plein d'autres choses, ma vision est plus précise.

**Que considérez-vous être la principale qualité d'un karatéka ?**

*Francis Renaud :* La bonté et la joie de vivre.

**Comment envisagez-vous l'avenir en ce qui concerne le karaté-dô ?**

*Francis Renaud :* Les karatékas !

**Est-ce que vous auriez un conseil général à s'adresser aux karatékas du monde entier ?**

*Francis Renaud :* De persévérer, de suivre un maximum de stage avec Sensei Ohtsuka et sensei Shiomitsu et de bien écouter les conseils de sensei. Il est très important qu'ils travaillent chez eux ce qu'ils ont appris en stage et pas seulement sur le plan physique mais sur ce que le karaté peut leur apporter dans la vie.

**Que vous aura enseigné le karaté ?**

*Francis Renaud :* Aimer les autres.

