



Jacques Secques, a Great Shotokan Sensei - Part II

Page 1 of 6

Bonjour et bienvenue sur French-podcasts.com. Voici comme annoncé la Hello and welcome to French-podcasts.com. As promised, here is the suite et fin de mon entretien avec Jacques Sensei qui, au travers de son continuation and completion of my interview with Sensei Jacques who, parcours personnel, détaille pour vous les différentes techniques utilisées through his personal journey, describes for you the different techniques dans le karaté ainsi que ses vertus et bienfaits en tant que sport. used in karate as well as its virtues and benefits as a sport.

- Parfois même avec les karatékas japonais, eux ne parlant pas Français et Sometimes even with the Japanese karatekas not speaking French and vous pas Japonais vous arriviez tout de même à vous comprendre et à you not speaking Japanese, you still managed to understand and vous entendre. to go along well.

- Absolument. Quand on pratique des entraînements, on connaît quand même un Absolutely. When you train, you still know a peu le vocabulaire technique du karaté, même maintenant quand on va à little of the terminology of karate. Even now, when we go l'étranger avec des Suédois par exemple, on ne connaît pas un mot de Suédois, overseas with some Swedes, for example, we don't know a word of Swedish, et bien quand le professeur dit **Yoi¹, Yame² ou Kamae³** on comprend, on se or when the instructor says Yoi, Yame or Kamae, you understand, you comprend. understand each other.

- Tu parlais tout à l'heure du fait que vous n'étiez plus de première jeunesse, Just a moment ago, you were talking about the fact that you were no longer donc est-ce que tu peux nous dire ton âge et après cela nous dire combien in your early youth so, can you tell us your age and then tell us how many d'heures tu t'entraînes par semaine ? hours a week you train?

- Je viens d'avoir 63 ans. J'ai commencé le karaté en 1962. En 1968⁴ c'était un I just turned 63. I started karate in 1962. In 1962 things were a petit peu la pagaille en France, donc je m'entraînais quasiment toute la journée. little bit in disarray in France so, I was training almost the whole day. Jean-Pierre Lavorato habitait à l'époque **Boulevard Saint Michel**. At the time, Jean-Pierre Lavorato was living on Boulevard Saint Michel⁵ J'habitais à **Alésia** donc j'allais à pied, pas de métro bien sûr [à cause de mai I was living on Alésia⁶ so, I used to go on foot, no subway of course [because of 68]. J'allais le chercher entre les grenades lacrymogènes, et ensuite on partait '68]. I was getting him amid the tear gas and then, we used to en voiture à Vincennes dans son club et on s'entraînait jusqu'au soir et le soir on drive to Vincennes to his club and we trained together until the evening and we rentrait. Et le lendemain matin, c'était la même chose, ça a duré pendant tout le came home at night. And the following morning, it was the same thing. That mois de mai 68. Je m'entraînais tous les jours, samedi et dimanche compris. Fort lasted for the entire May of '68. I was training every day, including Saturday and ou pas fort, le problème n'est pas là, quand on est en forme on peut s'entraîner Sunday. Strong or not strong, that wasn't the problem. When you're très fort, d'autres fois on s'entraîne moins fort. Il y avait les blessures aussi, parce in shape you can train very hard. At other times, you train less hard. There were

4 Mai 68 est un important mouvement à la fois étudiant et social français du printemps 1968, qui s'inscrit dans un ensemble d'événements dans les milieux étudiants d'un grand nombre de pays de part et d'autre du Rideau de fer, notamment en Allemagne, aux États-Unis, en Tchécoslovaquie, au Japon, en Italie, au Mexique et au Brésil.

En France, ces événements prennent cependant une ampleur particulière car ils sont accompagnés de puissantes manifestations d'étudiants, puis de la plus importante grève générale depuis le Front populaire [1], elle paralyse complètement le pays (des camions militaires devront assurer des transports de fortune). Ce mouvement s'accompagne d'une vague de réunions informelles à l'intérieur des organismes, des entreprises, des administrations, des lycées et des universités, des théâtres, des maisons de jeunes, des maisons de la culture. Le président Charles de Gaulle qualifiera cette révolution sociale de « chienlit » (**mess, shambles**). Elle l'amènera à dissoudre l'Assemblée nationale et à organiser des élections anticipées.

5 To see it on Google Maps :

<http://maps.google.fr/maps?f=q&hl=fr&geocode=&q=boulevard+saint+michel,+paris&sl=47.15984,2.988281&sspn=13.510925,17.885742&ie=UTF8&z=16>

6 To see it on Google Maps :

<http://maps.google.fr/maps?f=q&hl=fr&geocode=&q=place+d'al%C3%A9sia,+paris&sl=47.15984,2.988281&sspn=13.510925,17.885742&ie=UTF8&z=15>

1 Ready

2 Stop

3 On guard!



Jacques Secques, a Great Shotokan Sensei - Part II

Page 2 of 6

que quand on est jeune on ne fait pas bien attention, on n'écoute pas son corps. *injuries also because when you're young, you don't pay close attention; you* On a essuyé les plâtres, première vague du karaté français, et on a fait *don't listen to your own body. We paid the price as the first wave of French karate* beaucoup de bêtises parce qu'on s'entraînait avec des durs qui avaient fait la *and, we did a lot of foolish things because we were training with some tough* guerre de (19)39-45, des anciens militaires et puis c'était "marche ou crève" un *guys who fought in WW2, former servicemen, then, it was a little bit like sink or* petit peu. On a réussi à s'abîmer un petit peu. Mais bon, le temps passe et puis *swim. We succeeded in damaging ourselves a little. But well, time passes and* les vieilles douleurs s'estompent. Mais il faut être à l'écoute de son corps pour *then, the old pains subside. But it's necessary to tune in to your own body to* pouvoir pratiquer comme je le fais actuellement, trois à quatre fois par semaine, *be able to practise as I do nowadays: three or four times a week,* une heure et demi, deux heures. Et je pense que ce n'est pas assez pour mon *for an hour and a half to two hours. And I think that that's not enough in my* cas personnel, j'aimerais pouvoir m'entraîner plus. *case. I would like to be able to train more.*

**- Au bout de 45 ans de pratique, c'est beau !
After 45 years of practice, that's great!**

- Au bout de quarante-cinq (45) ans, l'entraînement est un peu différent. Ce n'est *After forty five years, training is a little different. It's no longer so* plus tellement physique, il y a une partie psychique qui est là. Et il faut mettre le *physical, there's a mental aspect to it. And it's necessary to put the* psychisme en rapport avec le physique. C'est beaucoup plus difficile de former le *psyche in relation to the physical. It's a lot more difficult to shape the* psychisme, le mental, que de former le corps. Parce que le mental se rebelle. *psyche, the mind, than to shape the body because the mind is rebellious.*

**- Donc après avoir pratiqué pendant quarante-cinq ans, tu enseignes.
So after practising for forty-five years, you're teaching.
Tu es retraité et tu continues d'enseigner. Ça te plaît ?
You're retired and you continue to teach. Do you like it?**

- Ah ben c'est très bien ! Disons que c'est un alibi pour pouvoir continuer. Pour *Oh yeah, it's really great! It's like an excuse to be able to keep going. First off,* commencer, au niveau que j'ai atteint maintenant, pour trouver un professeur qui *at the level I am at now, in order to find an instructor who* puisse m'apporter quelque chose, on les compte en France sur les doigts de *can get something from, in France, you can count them on one* la main¹², donc ça me gênerait d'avoir à m'entraîner avec des gens que j'ai *hand so, it would bother me to have to train with people that I have* formés. Je ne dis pas physiquement parce qu'on s'entraîne toujours mais *taught. I don't mean physically because we always train together but* beaucoup de gens n'ont plus rien à m'apprendre maintenant donc c'est un travail *a lot of people no longer have anything to teach me now so, it's a private* personnel, un travail sur soi. Donc éventuellement⁷, je passais jusqu'à l'année *effort, a practice for myself. Until last year, I would usually spend my* dernière mes vacances en Corse, donc pendant un mois et demi en Corse je *vacation in Corsica so, for a month and a half in Corsica I* partais dans le maquis⁸ m'entraîner tous les jours, deux heures, tout seul, au *left for the scrubland to train every day for two hours all alone, in* contact des animaux. D'ailleurs, j'ai remarqué une chose assez curieuse : les *contact with animals. For that matter, I noticed a rather curious thing: animals* animaux sont intéressés par le karaté. *are fascinated by karate.*

**- C'est vrai ?
For real?**

- Absolument. Oui, je m'entraînais à côté d'un château d'eau, en plein maquis, *Absolutely. Yes. I trained beside a water tower in the middle of the scrublands,* j'y allais le matin. L'après-midi j'y allais vers 13h quand le soleil tape *I went there every morning. In the afternoon, I went there around 1:00 when the* bien, donc je m'arrosais d'eau et ensuite, entraînement, bien sûr avec des *sun beats down hard so, I sprinkled myself with some water and then, I trained.*

⁷ **Éventuellement** is a *false friend*. The English translation is not "eventually," instead, it is "possibly." Compare with **actuellement**, (currently); **évidemment**, (obviously) and so on.

⁸ A shrubland biome in Mediterranean countries, typically consisting of densely growing evergreen shrubs such as sage, juniper and myrtle. It is most often associated with Corsica but is widely found on the mainland as well.



Jacques Secques, a Great Shotokan Sensei - Part II

Page 3 of 6

chaussures, et toujours en short, torse nu. Et je me suis aperçu que les fourmis, *Always, of course, with shoes and shorts on, and no shirt. And I noticed that the ça pourrait passer pour une blague, mais les fourmis, les lézards, les oiseaux ants, this might sound like a joke, but the ants, lizards, birds too –* aussi, en Corse il y a des **éperviers**- tournent autour et viennent regarder. J'ai *in Corsica there were sparrowhawks – were turning around and coming to* même vu un jour un chien arriver, -bon, je suis un peu myope- il s'est assis et il *watch. One day, I even saw a dog come – well, I am a little nearsighted – it sat* me regardait. Je me suis arrêté, je l'ai appelé et en fait ce n'était pas un chien, *down and watched me. I stopped, I called to it and in fact, it wasn't a dog.* c'était un renard qui était là, qui me regardait. *It was a fox sitting there watching me.*

**- Incredible !
Unbelievable!**

- Les animaux sont très sensitifs à ces choses-là puisque en fait, un *Animals are very sensitive to these things since actually, a* karatéka c'est pas l'ennemi de la nature, on essaye de se fondre. On fait *karateka isn't nature's enemy; we try to blend in. We are* partie de la nature de toutes façons. *a part of nature after all.*

**- Et est-ce que tes chats à toi, te regardent quand tu t'entraînes ?
And do your cats watch you when you train?**

- Ben oui, ils regardent, les animaux regardent. Le karaté ça pourrait *Oh, yes. They watch; animals watch. Karate could* paraître violent , c'est assez difficile à expliquer, c'est harmonieux. C'est *appear violent, it's pretty hard to explain, it's harmonious. It's* harmonieux, il n'y a pas de disharmonie dans les mouvements. Je l'ai vu *harmonious, there isn't any disharmony in the movements. I've seen it* avec des animaux, quand on fait des mouvements saccadés et violents, *with animals, if you make jerky and violent movements,* les animaux n'aiment pas trop, ils s'en vont. Mais si jamais vous faites *animals don't like it too much; they run away. But if you ever make*

des mouvements harmonieux de katas, ça les intéresse. *the harmonious movements of katas, that interests them.*

**- J'ai remarqué même, pendant notre stage à Sète, que les gens
During our training in Sète, I even observed that people came
venaient assister aux répétitions des katas, parce que je pense
to attend the rehearsals for the katas because I think
qu'effectivement ça ressemble à des chorégraphies et que c'est plutôt joli à
that they really look like choreographies. And, that they're rather pretty to
regarder.
look at.**

- Les katas ce sont des chorégraphies martiales. Il y a différentes façons de les *The katas are martial choreographies. There are different ways of* travailler, on peut les travailler très saccadés, on peut les travailler très souples. *doing them. They can be done very jerky or very subtle.* On peut avoir des positions très accentuées, très basses. C'est tout un travail *You can have very accentuated positions, very low. It's all a personal* personnel, on le fait en groupe bien entendu, mais quand on est tout seul... Je *undertaking. We do it in a group of course but, when you're all alone – I'm* vais vous donner un nom de kata qui est très simple en apparence **Taikyoku** *going to give you the name of a kata which is seemingly very simple:* **Shodan**⁹. Et il y a différentes façons de le travailler ; on peut le travailler très fort, *Taikyoku Shodan. And there are different ways of doing it. You can go very* on peut le travailler tout doucement, très lentement, on peut le travailler en *hard, very softly, very slowly. It can be flowing or* continu ou saccadé. Il y a différentes façons de travailler tous ces mouvements,

⁹ The Taikyoku series is a series of kata in use in several types of karate. "Taikyoku" is translated as "first course" or "basic ultimate." The Taikyoku kata were developed by Gichin Funakoshi as a way to simplify the principles of the already simplified Pinan/Heian series. The embusen, or pattern of the kata's movements, are the same as in Heian shodan. Students of karate systems that use the taikyoku kata series are often introduced to them first, as a preparation for the Pinan/Heian kata. Goju-ryu developed five of its own Taikyoku katas, based on the Shotokan katas and retaining the H-shaped embusen. Taikyoku shodan, often simply referred to as "kihon" is the first of the series, and involves only two basic moves: the gedan barai or low block, and chudan (middle) oi zuki (sometimes "oi tsuki"), or lunge punch. All stances, except at the beginning and end, are zenkutsu dachi (forward stance).



Jacques Secques, a Great Shotokan Sensei - Part II

Page 5 of 6

Learning with French-Podcasts.com
Free French podcasts about various, real-life topics. No academic teaching, no actors, just conversations with real people at normal speed. In addition, full transcripts and English translation !
NEW : Audio dictionary with french pronunciation.

- **Je t'interromps juste pour expliquer "travailler très haut", c'est avec les jambes non fléchies.**
I'm just interrupting you to explain "to practise very upright." It's with your legs unbent.

- Oui, quasiment non fléchies. C'était vraiment du karaté d'Okinawa mais qui semblait, quand on le regarde maintenant ça semble très bizarre. En fait, on peut supposer d'après les recherches qui ont été faites que c'était pour masquer le vrai karaté, donc j'allais dire qu'il y a un ésotérisme du karaté, et pour le tout venant c'était un karaté très haut que tout le monde pouvait pratiquer mais and for everyone, it was a kind of very high karate that everyone que le karaté supérieur était obligé de se travailler très bas. La preuve en fait, c'est quand on va en Chine et qu'on regarde les techniques du **Shaolin**¹¹, les gens travaillent très très bas aussi. Et le vrai karaté pourrait s'apparenter aussi au style Shaolin, de même qu'à la **boxe Thai**¹², c'est la même chose. Ce qu'il y a c'est qu'il faut commencer l'entraînement, maintenant la pratique, le combat What's necessary is to begin training, maintaining practice – combat c'est tout à fait autre chose. Mais pour sentir des choses, il faut travailler très bas pour acquérir de la vitesse, de la force dans les jambes.
very low to acquire speed, and the strength in your legs.

- **Et de l'équilibre.**
And balance.

- De l'équilibre surtout. Très important l'équilibre. Pour faire tomber quelqu'un, pour **Balance especially. Balance is very important. To take someone down, by**

lui prendre le bras, il ne s'agit pas de bouger, il faut être capable de rester sur taking his arm, isn't a question of moving. It's necessary to be able to remain place, de tirer, mais avec le ventre, avec le **Hara**. Le Hara, c'est le ventre. Mais still, to pull, but with the belly, with the Hara¹³. The Hara is the belly. But pas spécialement le ventre physique mais aussi l'énergie du ventre. En karaté not the physical belly exactly but also, the energy from the belly. In karate, aussi comme en Yoga on peut parler de **chakras**¹⁴, c'est la même chose. Donc like in Yoga, one talks of chakras; it's the same thing. So, ceux qui veulent se documenter, vous lisez des bons livres de Yoga. On vous those who want to get some info, read good books on Yoga. They parlera des chakras, notamment "La puissance du serpent" d'Arthur Avalon et là will tell you about chakras, mainly, *The power of the snake* by Arthur Avalon and vous aurez beaucoup de choses. On ne peut pas séparer l'art martial des you will get a lot of things out of it. Martial arts can't be separated from techniques yogiques, c'est la même chose, sauf que c'est une autre voie. C'est yoga techniques. They're the same thing except that it's another path. There's une voie martiale, je pense, mais ça c'est une pensée personnelle, que le Yoga a martial path. I think, but this is a personal thought, that Yoga était réservé aux **Brahmanes** et que le karaté c'était un art réservé pour les was reserved for Brahmanes¹⁵ and that karate was an art reserved for guerriers, les **Kshatriyas**¹⁶. Ce qui ne veut pas dire que les Brahmanes ne warriors, the Kshatriyas. That didn't mean that the Brahmanes couldn't pouvaient pas pratiquer le karaté bien entendu.
practise karate of course.

- **Est-ce qu'il y a des moments dans ta vie où tu as interrompu le karaté ?**
Are there any moments in your life when you have taken a break from karate?

¹³ <http://en.wikipedia.org/wiki/Dantian>

¹⁴ Chakra is a Sanskrit term meaning *circle* or *wheel*. There is a wide literature on chakra models, philosophy, and lore that underpin many philosophical systems and spiritual energy practices, religious observance, and personal discipline. Theories on chakras fit within systems that link the human body and mind into a single unit, sometimes called the 'bodymind' (Sanskrit: *namarupa*). The philosophical theories and models of chakras as centers of energy were first codified in Ancient India.

¹⁵ <http://en.wikipedia.org/wiki/Brahman>

¹⁶ Holy Warriors (<http://en.wikipedia.org/wiki/Shatriya>)

¹¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Shaojin_Monastery

¹² http://en.wikipedia.org/wiki/Thai_boxing



Jacques Secques, a Great Shotokan Sensei - Part II

Page 6 of 6

Learning with French-Podcasts.com

Free French podcasts about various, real-life topics. No academic teaching, no actors, just conversations with real people at normal speed. In addition, full transcripts and English translation !

**NEW : Audio dictionary
with french pronunciation.**

- Il m'est arrivé de m'interrompre un petit peu, pendant un an, pour mon travail j'ai **I happened to take a little break for a year. For my job, I had to** dû ralentir mon entraînement. Mais ce n'était pas satisfaisant. Et aussi j'ai eu un **slow my training down. But it wasn't satisfying. And also, I had a** problème, j'ai eu un accident. Mais pas de karaté bien entendu ! J'ai été obligé **problem. I had an accident but not from karate of course! I had to have** de me faire opérer d'un genou et je suis resté trois mois sans m'entraîner et ça a **knee surgery and I stayed three months without training and that has** été vraiment je crois les plus dures épreuves de ma vie. **really been, I believe, the hardest ordeal of my life.**

**- Physiquement et mentalement j'imagine.
Physically and mentally I imagine.**

- Physiquement oui, parce que j'ai beaucoup souffert mais je crois que c'est **Physically yes, because I suffered a lot but I think that it was** surtout intellectuellement. Psychiquement, intellectuellement, c'est très **mainly intellectually. Psychologically, intellectually, it was very** dommageable de ne pas pouvoir s'entraîner, de se sentir un peu diminué. Mais **damaging to not be able to train, to feel slightly weakened.** on travaille, on essaie de faire des visualisations de kata en étant **But you practise differently. You try to make some visualizations of kata while** assis. **sitting.**

**- Le karaté est-il recommandé pour tous ? Les femmes, les enfants, les
Is Karate recommended for everyone? Women, children, young,
jeunes, les moins jeunes ?
"less young" ?**

- Le karaté, tout le monde peut le pratiquer. Tout dépend des motivations. Tout **Everyone can practise karate. Everything depends on motivation. It all** dépend de ce qu'on veut faire. Moi, j'ai pratiqué vraiment, j'ai cherché à faire très **depends on what you want to do. I've really practised. I've tried to do it very** fort, à aller au maximum. Mais on peut très bien le faire..., c'est très ludique le **hard, to go to the limit. But you can do it just fine ... Karate is very playful.**

karaté. Les enfants adorent ! Et les femmes aussi. En plus de l'esthétisme, **Kids love it. And women too. In addition to estheticism,** disons que ça peut apporter beaucoup pour le corps, affiner le corps, donner de **you could say that it can bring a lot to the body, to refine it, to give it** la force. Et ça peut aussi être utile pour apprendre à se défendre. Mais pour **strength. And karate can also be useful for learning to defend oneself. But for** apprendre à se défendre il ne faut pas oublier que ça ne sert à rien d'avoir un **learning how to defend yourself, you can't forget that it's no good having** corps bien formé si la tête est faible. Donc il faut travailler aussi le psychisme. **a well shaped body if your head is weak. So, it's also necessary to practise** Tout le monde peut pratiquer le karaté quelque soit l'âge. Et je dirais même que, **the mind. Everybody can practise karate at any age. And I would even say that,** il me semble, pour des gens qui sont dyslexiques, le karaté est très **it seems to me, for people who have dyslexia, karate is highly** recommandé, je ne dirais pas que c'est du karaté médical mais ça demande des **recommended. I wouldn't say that it's a medical karate but it calls for** entraînements un peu spéciaux. Rééduquer des gens, c'est formidable le karaté **some special training. For reeducating people, karate is excellent for that.** pour ça.

**- Oui je pense.
Yes, I think so.**

- Le karaté c'est un art total, le corps entier travaille. **Karate is a complete art; the whole body is involved.**

**- Jacques, je te remercie de toutes ces informations sur le karaté et je pense
Jacques, thank you for all this information on karate and I think that it's
que ça va donner très envie à beaucoup de ceux qui nous écoutent. Merci.
going to inspire a lot of people who are listening to us. Thanks.**

- Merci beaucoup. **Thank you very much.**