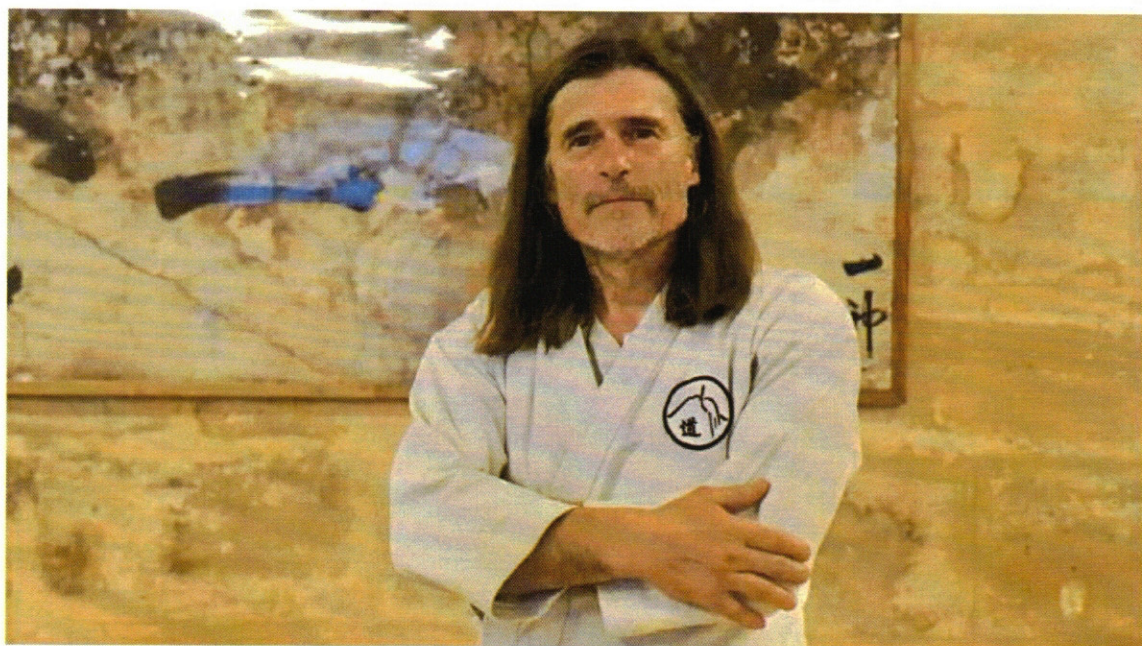


PORTRAIT LIBRE

## Pascal Plée, l'histoire singulière d'un maître des arts martiaux traditionnels

Depuis 50 ans, Pascal Plée enseigne les arts martiaux à Paris. Initié dès l'enfance, il a d'abord évolué dans l'ombre de son père, Henri Plée, figure historique du karaté en France, avant de suivre sa propre voie, axée sur un enseignement fidèle aux traditions japonaise et chinoise anciennes.

Publié le : 20/07/2025 - 07:05 Modifié le : 20/07/2025 - 12:54 ⌚ 10 min



Pascal Plée, maître de karaté et d'arts martiaux chinois, dans son dojo, à Paris, en juillet 2025. © Pierre René-Worms/RFI

C'est le plus anciens dojo\* de karaté d'Europe. Niché au fond d'une cour fleurie dans le 5e arrondissement de Paris, « La montagne », comme l'appellent les « anciens », évoque d'emblée l'Asie, avec son parquet et la grande calligraphie japonaise qui orne la salle. C'est Henri Plée, pionnier du karaté en France, qui l'a ouverte en 1953. *« C'est l'endroit où je suis né, témoigne Pascal Plée, l'un de ses fils et actuel maître des lieux. J'ai vu le jour en 1958. Ce dojo était ouvert depuis cinq ans. Donc toute l'ambiance à la maison était basée sur les arts martiaux ».*

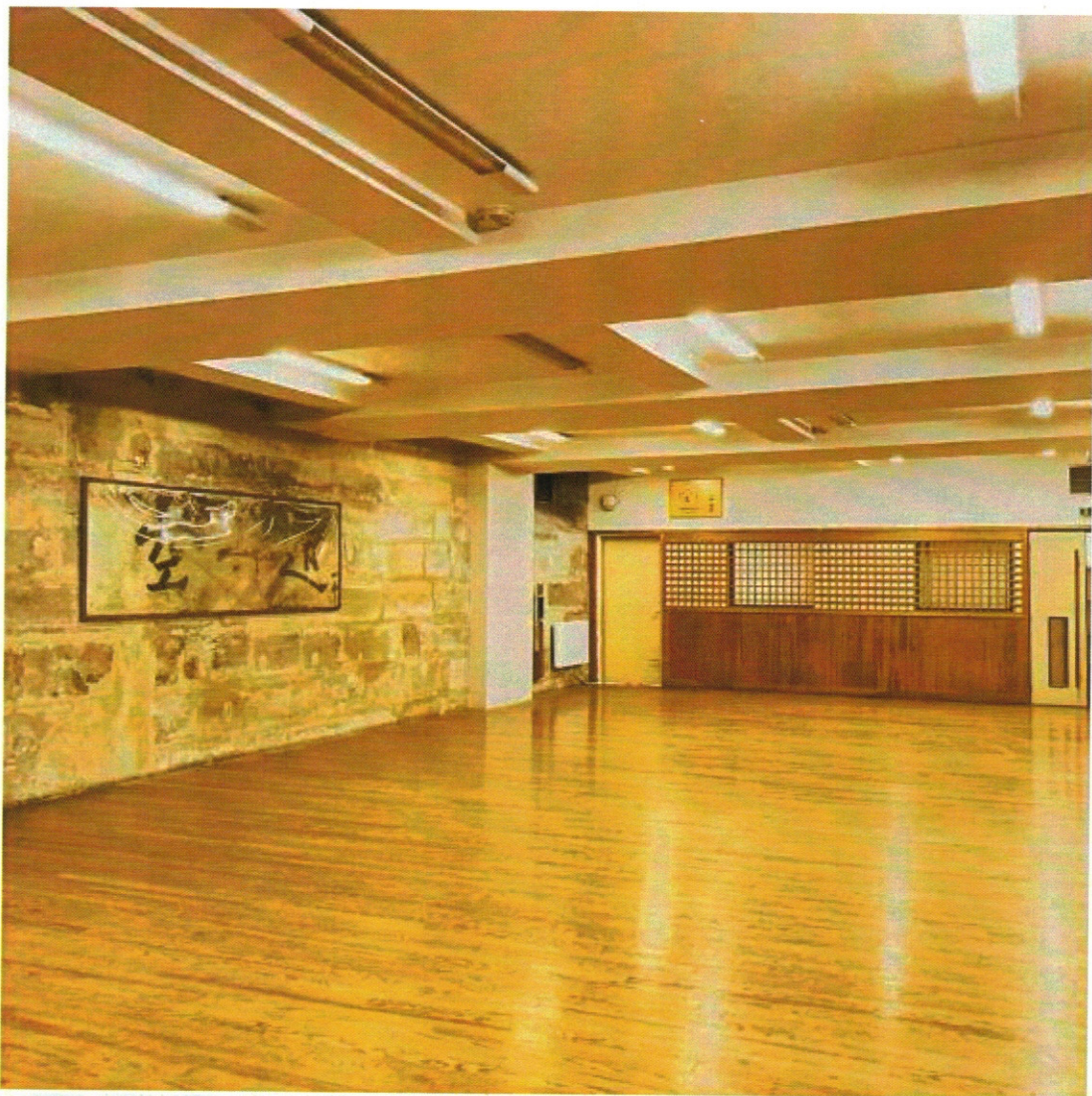
PUBLICITÉ

Henri Plée est une légende : *« Mon père a commencé les arts martiaux juste après la Seconde Guerre mondiale. Il n'y avait que le judo à l'époque, dont il a fait partie des premières ceintures noires. Il a fait de la boxe, de la lutte. Et puis à un moment, quelque chose lui manquait. Il l'a découvert un jour en regardant un journal où il voyait une main qui cassait une planche. Il avait très envie d'apprendre ça. Et donc il a commencé à s'intéresser au karaté alors qu'il n'y en avait pas en Europe. »* En 1951, il commence à enseigner cet art martial japonais. *« Enseigner, c'est un grand mot, car il était débutant à l'époque. Il apprenait avec des bouquins, des films qu'un Américain, Donn Draeger, lui envoyait, se souvient Pascal. Petit à petit, il en est venu à la conclusion qu'il serait bien de faire venir des Japonais qui enseigneraient ici pendant quelques années et qui repartiraient ensuite ».* Jusqu'au début des années 1970, des maîtres japonais vont ainsi défiler au dojo de « la Montagne », dont la réputation et celle de **Maître Plée** grandit.

## L'ombre du père

Et pour ce dernier, ses enfants doivent forcément apprendre, eux aussi, les arts martiaux. *« Quand j'ai eu 5 ans, il m'a mis au judo, dans les cours qu'il donnait. Et quand j'ai eu 8 ans, il m'a mis en plus au karaté. Sauf qu'à l'époque, il n'y avait pas de cours pour enfants, donc je me retrouvais avec des adultes »,* raconte Pascal Plée. Avait-il le choix ? *« Cela ne se discutait pas. »* L'entraînement ne se limite pas à l'année scolaire : *« Pendant les grandes vacances, il y a eu une période très connue des anciens. C'était entre mes 10 et 13 ans. On se rendait à Saint-Raphaël, dans le sud de la France. Il fallait se lever à 6 h du matin. Il y avait des cours à partir de 7 h, parce qu'à partir de 9 h, il faisait trop chaud. »* Au menu : de l'entraînement intensif, *« c'est-à-dire 1 000 coups de poings, 500 coups de pieds, une demi-heure de postures sans bouger. Quand tu as 10 ans, tu préférerais être en vacances que faire ça ! »*

C'est donc contraint que Pascal apprend le karaté. Mais il ne le regrette pas : *« J'en suis content, parce que ça m'a permis d'avoir un regard plus neutre sur mon entraînement et comment j'avais envie de progresser dans cette discipline. J'y serais venu par intérêt personnel, j'aurais sans doute eu un état d'esprit plus agressif. Or, je suis plutôt pacifique. Je n'aime pas le combat. Je pense qu'il y a mieux à faire que de se taper dessus. En revanche, les techniques martiales m'intéressent beaucoup parce que c'est compliqué à faire. Tu utilises ton corps comme un outil pour faire un travail bien défini, un peu comme un artisan. »*



Le dojo de l'Académie Pascal Plée, à Paris, a été ouvert en 1953 par le pionnier du karaté français Henri Plée. © Christophe Champin/RFI

À l'adolescence, le jeune karatéka n'est pas motivé par le système scolaire. Son père décide alors qu'il travaillera dans son magasin spécialisé en arts martiaux et donnera des cours au dojo. Mais avant cela, des maîtres japonais, de passage à Paris, proposent de l'emmener avec eux. À 16 ans à peine, le jeune homme se retrouve seul aux pays du Soleil levant, à suivre des entraînements de goju-ryu, le karaté dit d'Okinawa, une forme différente du karaté dit shotokan, le plus pratiqué en Europe. Il se forme et en profite pour découvrir le Japon : « *Il y avait trois ou quatre entraînements par semaine. Le reste du temps, je répétais les mouvements, je me promenais, je photographiais. C'est un très bon souvenir !* »

Les séances de kinésithérapie le soulagent peu à peu. Mais à la même période, il fait surtout une rencontre avec un maître chinois qui va changer le cours de sa vie. Il s'appelle **Yang Jwing-Ming**. Initiés aux arts martiaux chinois dans son île natale de Taïwan, cet ingénieur a abandonné son métier pour créer une école de kung-fu aux États-Unis et écrire des livres alors qu'il n'existait pas grand-chose sur le sujet. *« En changeant d'avion à Paris, il est passé nous dire bonjour au magasin, car nous vendions ses livres, relate Pascal Plée. Il a proposé de nous faire un cours sur les luxations chinoises. Il y en a dans tous les styles chinois, mais dans le kung-fu de la grue blanche, il y en a beaucoup ».*

## Professeur de karaté à 17 ans

Au bout de six mois, Pascal rentre en France. Dès son arrivée, son père lui fait une annonce : *« Au cours du premier repas à la maison, il m'a déposé une ceinture noire dans l'assiette et il m'a dit : "demain, c'est toi qui reprends mes cours". C'est comme ça que je suis devenu professeur ! »* Le défi est énorme. *« Le pire, c'est d'avoir 17 ans et d'enseigner à des gens qui sont plus âgés que toi, voire beaucoup plus âgés »,* dit-il. Quant à la méthode : *« Forcément, je me suis basé sur ce que je connaissais dans les cours de mon père, c'est-à-dire beaucoup de mouvements à n'en plus finir. Mon père disait : "L'effort dans l'entraînement, ce n'est pas suffisant, il faut le sur-effort. Le sur-effort, c'est quand tu n'en peux plus et que tu le fais encore plus". »*

Dans les années qui suivent, le dojo de la « Montagne » tourne à plein régime. Les élèves affluent pour le karaté et les autres disciplines qui y sont enseignés. Pascal prend goût à l'enseignement. Mais arrive la trentaine et une période de doute : *« Au bout d'un moment, j'avais l'impression d'avoir fait le tour. Je ne voyais pas quel mouvement j'allais faire de plus, puisque je connaissais tous les mouvements qu'il y avait dans l'entraînement classique. »*

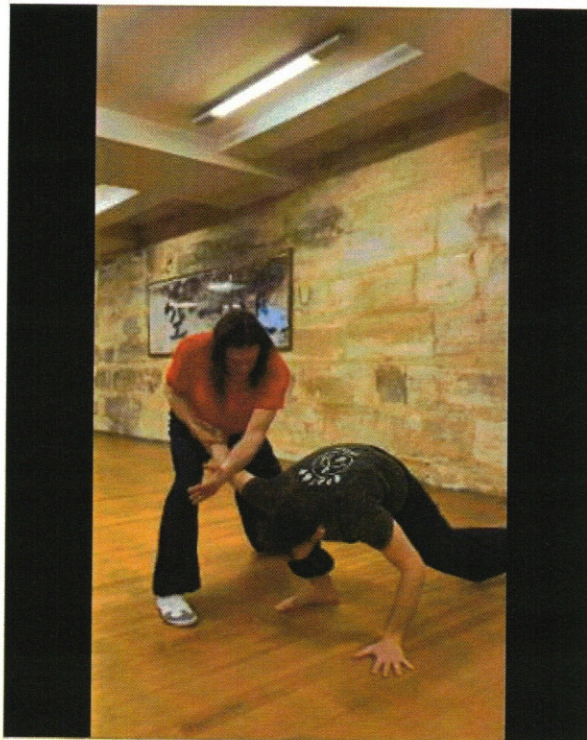
Pour ne rien arranger, il se blesse sérieusement : *« Je me suis fait une hernie discale en soulevant l'arrière d'une deux-chevaux qui bloquait l'impasse à côté du dojo. J'ai senti une douleur, mais avec mon esprit de karatéka, j'ai continué »,* se remémore-t-il. Pascal pense que sa carrière est fichue : *« J'avais mal au dos, je n'en pouvais plus. J'ai continué à donner des cours. Je ne me suis jamais arrêté. Mais je me suis demandé comment j'allais sortir de là. »*

Les séances de kinésithérapie le soulagent peu à peu. Mais à la même période, il fait surtout une rencontre avec un maître chinois qui va changer le cours de sa vie. Il s'appelle **Yang Jwing-Ming**. Initiés aux arts martiaux chinois dans son île natale de Taïwan, cet ingénieur a abandonné son métier pour créer une école de kung-fu aux États-Unis et écrire des livres alors qu'il n'existait pas grand-chose sur le sujet. *« En changeant d'avion à Paris, il est passé nous dire bonjour au magasin, car nous vendions ses livres, relate Pascal Plée. Il a proposé de nous faire un cours sur les luxations chinoises. Il y en a dans tous les styles chinois, mais dans le kung-fu de la grue blanche, il y en a beaucoup ».*



academiepascalplee  
Audio d'origine

Voir le profil



Voir plus sur Instagram



142 mentions J'aime  
academiepascalplee

Technique de Qin Na

#academiepascalplee #pascalplee #artsmartiaux #artmartial #dojo #qina #training  
#entrainement #sport #kungfu

Voir les 7 commentaires

Ajouter un commentaire...



## Découverte des arts martiaux chinois

Maître Yang est un expert de cette forme, faite de mouvements courts, parmi les plus anciennes pratiques martiales chinoises. Il enseigne aussi d'autres styles, comme le très énergique kung-fu long poing ou le tai-chi chuan, beaucoup plus doux. Pascal commence à suivre ses enseignements : *« De stage en stage, je me suis beaucoup intéressé à ce qu'il faisait. Je suis allé plusieurs fois à Boston, aux États-Unis, où il résidait, pour m'entraîner. Je l'ai suivi dans plusieurs pays européens ou même en Afrique du Sud. Et donc cela faisait beaucoup d'heures d'entraînement »*. Lui qui n'aime guère entrer dans un cadre devient président en France de l'organisation de Maître Yang, la Yang Martial Arts Association (YMAA).

Il devient, dans le même temps, l'un des rares professeurs d'arts martiaux à enseigner à la fois un art martial japonais et plusieurs disciplines chinoises traditionnelles : *« Il y a une explication que maître Yang m'avait donnée. Il disait qu'en Chine, les arts martiaux ne servent pas à partir en guerre, mais à conserver la paix. C'est un état d'esprit très différent du Japonais qui, lui, est conquérant »*. Pascal Plée introduit la rondeur et la souplesse du kung-fu et du taichi dans sa pratique du karaté.

Cette vision des arts martiaux, Pascal va bientôt pouvoir l'appliquer pleinement : *« À un moment, mon père a souhaité que chacun de ses enfants hérite d'une part de ses biens. J'ai pu hériter du dojo, pendant que mes frangins héritaient d'autres choses. »* En 2001, le voici maître du lieu qu'il renomme **« Académie Pascal Plée »**. *« C'est la meilleure période de ma vie, parce que c'est le moment où, d'un seul coup, j'ai pu gérer les cours, les disciplines et l'état d'esprit vraiment à ma manière »*, confie-t-il.

### Newsletter



Recevez toute l'actualité internationale directement dans votre boîte mail

[Je m'abonne ►](#)



Pascal Plée, maître de karaté et d'arts martiaux chinois, en plein cours dans son dojo, à Paris, en juillet 2025. © Pierre René-Worms/RFI

## Maître « à l'ancienne »

Au sein de son académie, le maître enseigne lui-même plusieurs disciplines : karaté shotokan, kung-fu long poing, kung-fu de la grue blanche, qin na (luxations chinoises), et les formes douces que sont le tuishou, le tai-chi chuan et le qigong. Par ailleurs, Pascal Plée dénonce « **la course aux grades** ». En karaté, outre les couleurs de ceintures, il y a les « dan », les grades supérieurs. « À un certain niveau, les dan ne correspondent plus un niveau d'entraînement, martèle-t-il. Est-ce que c'est quelque chose qui existait à l'origine ? Je ne pense pas. »

Il reconnaît que cette prise de position le met en marge dans le milieu très compétitif des arts martiaux actuels : « J'ai l'impression d'être issu d'un monde plus ancien. Je ne suis pas les phénomènes de mode. Je ne vais pas faire du MMA parce que tout le monde parle de MMA. Je reste dans mes disciplines traditionnelles et je m'entraîne avec les valeurs anciennes. Avec les traditions anciennes, un geste a une raison, il a une forme. Pour qu'il soit efficace, il faut qu'il ait cette forme-là. »

À 67 ans, Pascal Plée continue à enseigner quotidiennement, parfois même les week-ends, sans oublier les stages en été. Il dit rêver de ralentir le rythme. Mais il l'admet : « Je pense que je ne pourrai jamais m'arrêter. J'ai fait ça toute ma vie. » Difficile aussi d'envisager sa succession : « J'ai toujours voulu que quelqu'un puisse reprendre derrière. Mais à chaque fois qu'un élève progressait, il s'en allait. » Ce maître passionné et atypique garde néanmoins espoir qu'un ou une de ses élèves prenne la suite.