

PASCAL PLÉE

L'HOMME LIBRE

Pascal Plée fait le pont entre les arts martiaux chinois et le Karaté : il explique tout de manière rationnelle, ce qui rend son discours limpide. Il a de fortes convictions sur la pratique, les grades ou la compétition, mais il n'est jamais acerbe vis-à-vis des personnes qui ne seraient pas en accord avec lui. Il convainc plutôt que d'imposer. Nous avons croisé lors de cette interview un homme libre, attachant et bienveillant. Par Bruno Hoffer.

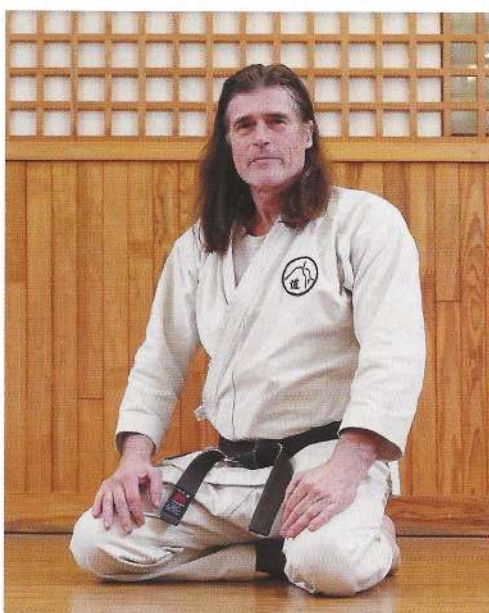
Quand on va à la rencontre de Pascal Plée, on ouvre d'abord la porte du porche donnant dans une cour intérieure hors du temps et du tumulte parisien menant vers son dojo du 34, rue de la Montagne Sainte-Geneviève dans le 5^{ème} arrondissement, au cœur du Quartier latin. Une adresse bien connue des pratiquants de Karaté-do, parce que c'est ici que son père, Henry Plée a créé le premier « vrai » dojo de Karaté en France, et sans doute même en Europe, en 1953, même s'il dispensait quelques cours depuis 1951 dans une autre salle à Paris.

Aujourd'hui c'est donc l'Académie Pascal Plée qui occupe les lieux. C'est son dojo et il y enseigne toujours le Karaté, mais aussi les arts martiaux chinois internes et externes avec passion. Il fut pendant 20 ans le représentant en France du Dr Yang, Jwing-Ming.

Il a débuté très jeune, vers 5 ou 6 ans, par le Judo qui pratiquait aussi son père avant le Karaté, avec d'heureux souvenirs d'enfance : de roulades avec ses amis dans le dojo en dehors des heures de cours. Puis souhaitant voir son fils évoluer vers le Karaté, Henry Plée oriente Pascal vers cette discipline, alors très rigoureuse dans sa pratique pour un jeune enfant. Il pratique toujours le Judo en parallèle jusqu'à l'âge de 12 ans.

Pascal Plée, vous avez été en quelque sorte contraint de pratiquer les arts martiaux par votre père. Était-ce une obligation heureuse ou non pour vous à l'époque ?

Lorsque vous êtes enfant, vous ne vous posez pas ces questions : vous allez à l'école



Pascal Plée : « Je n'ai jamais abandonné la pratique et l'enseignement du karaté »

puis à l'entraînement parce que c'est comme ça. Il est vrai que parfois c'était un peu pesant comme ces enchaînements de 500 coups de pied ou de 1000 coups de poing comme nous le faisions avec Maître Kasé ou encore de tenir une posture pendant une heure lors de stages avec mon père. C'était un autre temps. Il est vrai que parfois, devenu adolescent, j'aspirais plus à être avec mes copains que d'aller au dojo.

Vient alors une première rencontre importante dans votre parcours martial...

Oui, comme nous avions aussi une boutique où nous vendions du matériel et de nombreux ouvrages, mon père recevait régulièrement la visite de grands représentants des

arts martiaux. Il héberge donc un jour Maître Toguchi... qui lui propose de m'emmener à Tokyo pour apprendre le Goju-Ryu. Je n'avais que 16 ans, mais je quitte Paris pour le Japon pendant 6 mois. Ce qui a été très formateur par le fait d'avoir baigné dans l'esprit japonais.

Vous commencez à enseigner très tôt, à l'âge de 17 ans.

À mon retour, mon père me confie son cours de karaté ici même, à « La Montagne » comme l'appelle les plus anciens. J'enseigne alors le Shotokan et, avec mes élèves, je profite de mon expérience en Goju-Ryu pour leur faire découvrir cette école différente, où le pied arrière glisse vers l'avant et où on travaille plus avec les mains ouvertes.

Ce dojo est devenu mythique, des personnes viennent le visiter nous disiez-vous ?

J'ai parfois la visite d'anciens du club et de visite que j'appelle de « touristes martiaux » (rire). En général c'est bienveillant et respectueux. Ça devient juste pesant quand les personnes prennent la liberté de rester regarder le cours, mais heureusement ça reste rare.

Comment vous êtes-vous orienté vers les arts martiaux chinois qui sont aujourd'hui l'essence de votre enseignement et qui alimentent même votre Karaté-do ?

Nouveau concours de circonstances là encore : nous recevions aussi des représentants des arts martiaux chinois et, comme nous vendions les livres du Dr Yang, un

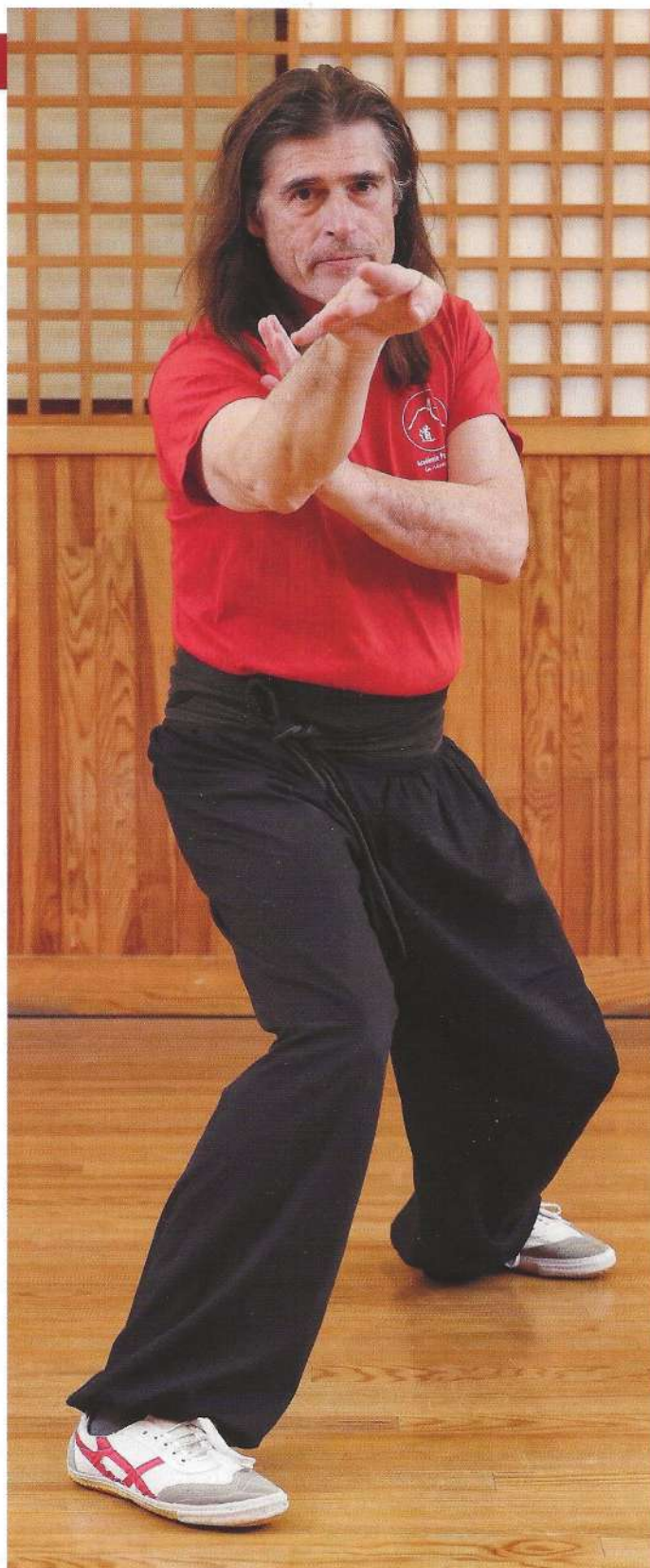
soir, de passage à Paris, il nous propose de conduire un cours de Qin Na dans notre dojo puis repart. Passionné par la découverte de ces arts chinois, je me forme stage après stage, et ils furent nombreux. J'ai été son représentant en France pendant 20 années. Ma pratique et mon enseignement aujourd'hui comprend deux styles de Kung-Fu, celui de la Grue Blanche qui allie interne et externe et celui du Long Poing, le Tai-Chi Chuan style Yang, le Tuishou (poussées des mains), le Qigong et le Qin Na pour les clés et les dégagements, ainsi que les armes comme le bâton, le sabre et l'épée. Le Dr Yang est quelqu'un de très vif d'esprit et c'est un ingénieur de formation, tout est explicable pour lui. J'ai gardé ça : j'essaie toujours d'expliquer les choses de manière logique et pragmatique, simplement.

Vous n'avez pourtant jamais remplacé le Karaté ?

Non, même si j'ai eu une période difficile pour allier les sensations japonaises avec les chinoises, me demandant parfois si je ne devais pas me concentrer sur les disciplines chinoises et arrêter la pratique du Karaté. Le Dr Yang m'a alors dit que je ne pouvais pas faire ça : d'abord pour l'histoire de ma famille et de ce dojo, mais aussi pour le fait que très peu de monde pratique en parallèle des disciplines de ces deux cultures, et que cela constituait un ensemble particulièrement intéressant qui pouvait ainsi s'enrichir. Mais pour progresser, il est important de bien séparer les disciplines dans son esprit et de consacrer du temps à la pratique de chaque discipline. Je n'enseigne pas un mélange : chaque discipline est différente par ses mouvements et ses principes. Votre corps

et votre esprit absorbent les mouvements et les exercices que vous faites dans chaque discipline, vos muscles s'adaptent et votre compétence augmente naturellement dans l'ensemble de vos disciplines.

En fait c'est guidé par votre père et ses rencontres que vous êtes devenu, et depuis 50 ans, le représentant unique, voire atypique disent certains, de ce dojo. Vous y seriez venu de vous-même ?



Pascal Plée, la passion des arts martiaux et de l'enseignement.

Vous avez raison. Je ne suis pas quelqu'un de bagarreur, encore moins de violent ou combattant au sens belliqueux du terme. Je recherche plutôt des formes d'exercices qui me font évoluer vers plus de technicité. Je suis convaincu qu'elles participent à l'efficacité en combat si nécessaire, mais les coups violents, ce n'est pas mon monde. Je pense que l'être humain devrait apprendre à vivre ensemble plutôt qu'à se combattre. C'est une certitude pour moi que c'est par ce biais qu'il pourra évoluer spirituellement. Par exemple, je ne suis pas adepte de la compétition, quelle que soit la discipline. Je ne comprends pas ce désir de savoir qui est le meilleur, tout en étant réduit par des règles, et d'être content de le montrer par une coupe ou une médaille. Certains disent que la compétition est une motivation pour l'entraînement, mais je doute de la noblesse de ce type de motivation, car elle nous garde dans nos pulsions animales génétiquement programmées par la nature.

Vous avez une démarche très humaniste dans votre discours.

Disons que je vois plus loin. La vie sur Terre, dont nous faisons partie, me semble très primitive. Je m'interdis de donner une direction de pensée,

mais je dis régulièrement des choses dans mes cours. A chacun de prendre ce qui lui parle. A travers mon parcours, je comprends que la pratique des arts martiaux peut devenir un outil d'évolution vers le savoir vivre ensemble par des exercices à deux compliqués qui demandent l'évolution du partenaire.

Parlons donc de l'importance des exercices à deux que vous mettez en avant.

Tout d'abord, le martial est vérifiable, un coup est un coup et un blocage est un blocage. Si l'on s'entraîne toujours dans le vide, on ne peut pas développer un geste exploitable pour une action, car ce n'est pas vérifiable. Le travail à deux est la façon de vérifier que les techniques répétées ont été bien faites et qu'elles sont applicables, mais ce n'est pas tout : certaines techniques ne peuvent se faire sans partenaire. C'est le cas des poussées de mains, les Tuishou, et aussi des dégagements de saisies, les Qin Na. Pour les apprendre, il faut un partenaire. Et pour progresser, il est nécessaire que le partenaire progresse aussi. Donc on ne peut pas s'entraîner de manière égoïste. C'est encore plus vrai pour les Qin Na. Si le partenaire ne vous dit rien, vous ne savez pas si votre mouvement est bon. Pour moi, c'est la clé pour l'évolution de l'être humain : considérer l'autre comme un allié et non comme un ennemi, s'aider et s'apprécier, l'expertise de l'un enrichit le second.

Nous n'avons pas abordé le chapitre des grades ?

C'est un peu comme la compétition, si votre motivation est de vous entraîner pour avoir un grade, vous restez dans le besoin de reconnaissance, que ce soit par rapport aux autres ou à vous-mêmes. Ce type de carotte correspond aux bons points que l'on vous donnait à l'école pour vous encourager. Si l'on fait de son mieux à chaque entraînement, on progresse forcément. Le niveau que l'on a sur l'instant sera déjà dépassé au prochain entraînement. La seule motivation qui me semble motivante sur le long terme, c'est de s'entraîner pour être en bonne santé. Cette motivation nécessite de faire de bons mouvements qui ne nuisent pas à votre corps et de les perfectionner sans arrêt, c'est très motivant. Personnellement, j'ai peu de grades fédéraux et ça me convient.

Quel est, selon vous l'art martial le plus sophistiqué dans ceux que vous enseignez ?

Indéniablement le Tai-Chi Chuan. Cette idée de ne pas mettre de force, alors que l'adversaire peut en utiliser, d'être plus rapide par la décontraction et la fluidité, d'acquiescer l'efficacité du geste par la répartition de l'effort sur plusieurs muscles et articulations... c'est extraordinaire. La lenteur est aussi une clé très importante. Grâce à cette supposée lenteur, on apprend à respirer dans le geste, à synchroniser son corps, le



Amical combat avec son frère Thierry, judoka et directeur de Budo Éditions (cf magazine Self & Dragon numéro 29).

placement de ses hanches et de ses articulations, à accompagner le mouvement par la pensée. Tous les pratiquants de styles externes, arrivés à un certain niveau, devraient pratiquer du Tai-Chi Chuan. Cette discipline, c'est comme apprendre l'architecture pour construire un bâtiment solide avec peu de matériau. Je pense que les Karateka devraient tous faire la démarche d'aller aussi vers le Tai-Chi Chuan pour trouver des clés pour leur progression. Il n'existe pas de Karaté lent pour travailler cela. Également, ce n'est pas en travaillant des mouvements de Karaté tout le temps que l'on améliore son Karaté, mais c'est en faisant des exercices complètement différents qui apprennent aux corps d'autres mouvements et exercices. Malheureusement, je remarque un manque d'intérêt de la plupart des Karateka pour les disciplines chinoises, probablement parce qu'elles sont chinoises et non japonaises, plutôt que parce qu'elles ne sont pas intéressantes ou efficaces.

Vous êtes un homme libre et offrez cette même liberté à vos élèves ?

Oui, je ne veux surtout pas partir dans l'ésotérisme avec mes élèves. J'ai mes ressentis qui me permettent d'avoir certaines convictions, mais elles restent personnelles. Chacun doit garder une liberté de pensée qu'il choisit. De plus je ne veux pas enfermer les gens dans une école. Ce que j'enseigne n'est pas un style Pascal Plée, mais des disciplines traditionnelles que je respecte et que je transmets avec mon expérience et ma personnalité. Je me considère comme un peintre ou un musicien : les personnes viennent apprendre ma peinture ou ma musique. Je fais évoluer mes exercices, je suis dans une créativité permanente un peu comme ces artistes.

Vous assurez aussi la direction de plusieurs stages à Paris ou en province tout

au long de l'année. Pourquoi ajouter cela à vos cours habituels, déjà nombreux ?

Parce que ce n'est pas le même travail. Dans un stage, on a un sujet à traiter et beaucoup de temps à y consacrer. Dans un cours, on aborde plusieurs choses dans un temps plus court. Je fais un stage le samedi par mois, deux autres d'une semaine au printemps et en automne et enfin, deux stages d'une semaine l'été dont l'un est en Bretagne et l'autre dans le Perche.

Qu'est-ce qu'apporte l'art martial aux humains aujourd'hui ?

En premier lieu, le corps a besoin de bouger. C'est sa raison d'être. Si on ne l'utilise pas, il diminue en capacité musculaire. Ensuite, apprendre toute sa vie nous enrichit intérieurement, physiquement et intellectuellement. Enfin, travailler sur le ressenti développe une autre partie de nous en rapport avec les émotions. La pratique de l'art martial apporte ces trois choses. Pour être bien, nous avons besoin d'un équilibre régulier de ces trois parties : le corps, l'esprit et les émotions.

Sans l'imposer, vous pensez qu'il y a une certaine hiérarchie dans le dojo ?

Dans le dojo, le Maître, ou le professeur, n'est pas au même niveau que les élèves. Le Français, de par sa culture basée sur la démocratie et la Révolution française de son histoire, pense que nous sommes tous égaux. Ce n'est pas ainsi dans un Dojo, l'élève n'est pas l'égal du professeur. Apprendre à garder sa place d'élève et de respecter la position du professeur permet d'apprendre le respect. Sans ce respect, le professeur ne peut pas transmettre le savoir. Sans respect, les êtres humains ne pourront pas vivre ensemble en harmonie.

Merci Pascal Plée de nous avoir reçus dans ce lieu légendaire dont l'académie d'arts martiaux porte votre nom et d'avoir accepté de répondre à nos questions.

C'était avec plaisir, merci à vous de votre visite. ■

Interview : Bruno HOFFER
Photos : Denis BOULANGER
Académie Pascal Plée – La Montagne
34, rue de la Montagne Sainte Geneviève
75005 PARIS
Tél : 01.43.25.57.42.
www.pascal-plee.com