

Au sud du Japon, on pratique le karaté pour bien vieillir

Au sud du Japon, l'île d'Okinawa est doublement renommée : pour la grande longévité de ses habitants et pour le karaté qui y est né. Et la très bonne forme des plus vieux pourrait bien s'expliquer par la pratique de ce karaté pour seniors.



Les karatékas seniors du dojo Taishinkan, à Naha, en plein échauffement avant leur entraînement hebdomadaire. (Nicolas Datiche/L'Équipe)

Mathieu Rocher mis à jour le 14 octobre 2023 à 11h00

[ma liste](#)

[commenter](#)

[réagir](#)

Il n'y a pas d'âge pour s'initier au karaté. Ce précepte n'est pas tiré d'un plan com de la FFK mais la réflexion que s'est faite Kazuko avant d'enfiler le karate-gi. En 2015, cette dame de 66 ans se rend chez sa coiffeuse. Pendant le shampoing, elle apprend l'existence d'un cours de karaté pour seniors. Et pourquoi pas ? Huit ans plus tard, la voici au premier rang face aux miroirs du dojo Taishinkan, ceinture noire nouée autour de la taille.

Comme chaque mardi en fin de matinée, Kazuko rejoint une vingtaine de combattants autour de Nobuko Oshiro. Cette sensei de 76 ans a créé une séance spéciale dans son dojo de quartier à Naha, la capitale de l'île d'Okinawa, à 1 500 km au sud de Tokyo. Malgré les 34 °C qu'un maigre ventilateur peine à contenir, les têtes blanches commencent à s'ébrouer sur le parquet. Un échauffement de 15 minutes dynamisé par la professeure comme montée sur ressorts. Oshiro sensei encourage ses troupes en lançant un « gambatte kudasai » (« faites de votre mieux s'il vous plaît »). Les foulées sont parfois claudicantes mais deviennent impressionnantes quand chaque disciple dévoile son âge : 68, 73, 76 et jusqu'à 80 printemps. On grimace, mais on ne lâche rien. Surtout qu'en cas de baisse de régime, la prof est toujours là pour titiller : « Allez, vous êtes encore jeunes ! »

La pause fraîcheur arrive. Pas question de s'assoupir, les élèves qui le peuvent sont invités à s'asseoir en seiza, une posture où l'on se tient accroupi, les fesses sur les talons. Un calvaire pour quadriceps. L'énergie revenue, la cohorte se met en ordre, bien alignée pour les tsukis (coups de poing). Compter jusqu'à 10. Marquer chaque chiffre en jetant le poing en avant. Exhaler un kiai final. Et recommencer. Les tissus des vestes claquent à chaque reprise. Le geste, simple en apparence, est exécuté encore et encore jusqu'à la perfection. Madame Oshiro veille : « Gardez les mains devant vous. Je ne veux pas de crochets de boxe », avant de nous murmurer dans un sourire : « C'est plus facile d'enseigner aux enfants. Les adultes ont la tête dure. »



Nobuko Oshiro sensei, 76 ans, 9e dan (à g.), enseigne à des disciples parfois âgés de 80 printemps. (Nicolas Datiche/L'Équipe)

Après les poings, les pieds. Oshiro sensei fait la démonstration du mae-geri, un coup porté de face. Malgré son 1,53 m, elle pourrait nous déchausser le menton sans problème. Elle admet que sa jambe descend peu à peu. Mais on n'entend pas le début d'un craquement dans son genou. La conséquence d'un entretien régulier. Pourtant, le karaté, Oshiro a mis du temps à y venir. Elle s'orientait d'abord vers le judo, sauf que la pratique était à l'époque réservée aux hommes. Passée par la danse traditionnelle, elle s'est passionnée à l'âge de 28 ans pour l'art martial local. Avec une grande facilité car, dit-elle, « *les déplacements de jambes sont les mêmes* ». Un demi-siècle plus tard, les murs de son dojo témoignent des compétitions gagnées et des dizaines d'aspirants initiés par celle qui est aussi l'une des seules femmes sensei de l'île. Ce sont toutefois ces seniors qui forcent son admiration : « *Des karatékas qui ont commencé quand ils étaient jeunes et qui sont désormais âgés comme moi, il y en a beaucoup. Mes élèves ont tous débuté après 60 ans. Ils ne vous le diront pas, mais ils ont tous des problèmes d'épaules ou d'articulations. Et pourtant, aucun ne se plaint.* »

La séance de 90 minutes se termine par deux katas. Le groupe se déplace avec une belle synchronisation, même si les limites de chacun apparaissent, notamment quand il faut propulser le bras au-dessus du front pour mimer une parade. Peu importe, selon la professeure : « *Ils se dépensent et s'entretiennent physiquement et mentalement. Les katas sont une excellente façon de travailler la mémoire.* »

Ryuichi, octogénaire depuis cette année, s'est lancé sur le tapis à 65 ans. L'oeil qui frise, il avoue que c'est quand il a vu danser Nobuko Oshiro qu'il a eu envie de lui parler et qu'elle en a profité pour l'inviter au dojo. Depuis, l'homme est devenu ceinture noire et l'un des piliers des vétérans : « *Je veux apprendre le karaté tant que mon corps peut bouger. Il y a tant à connaître.* » En plus du sport, le retraité oeuvre à la régulation routière autour des zones de travaux.

Si le karaté d'Okinawa peut être un compagnon des vieux jours, c'est aussi parce qu'il n'userait pas les corps

Sa camarade Eiko, 79 ans, a été institutrice de maternelle pendant près de quatre décennies avant de devenir bénévole auprès des personnes isolées. D'une toute petite voix, elle détaille les bienfaits du karaté, qu'elle a découvert il y a six ans : « *C'est agréable de partager une activité avec d'autres personnes de mon âge. Et puis, grâce à Oshiro sensei, je me tiens plus droite, et ça me maintient en forme pour mes tâches ménagères.* » L'énergie communicative de la professeure est accentuée par des récits qu'elle distille avec gourmandise, comme cette histoire de nerf de la main douloureux décoincé en tapant dans le makiwara, la planche de frappe en bois, jusqu'à retrouver un poing tout neuf. Légendaire.



Higaonna sensei (à dr.) ne déroge jamais à sa routine d'entraînement : trois séances d'une heure chaque semaine. (Nicolas Datiche/L'Équipe)

Le quatrième âge est une réalité concrète au Japon. Selon le ministère de la Santé, près de 15 % de la population a plus de 75 ans et on comptait plus de 90 000 centenaires en 2022, soit un peu plus de 7 pour 10 000 habitants. Comparé à la France, l'écart est net : 30 000 personnes ont dépassé le siècle chez nous, soit 5 pour 10 000. Avec une pyramide des âges qui penche du côté gris, les autorités japonaises cherchent des solutions au « *bien vieillir* » dans toutes les directions : robots qui aident dans les maisons de retraite ou programme massif d'accessibilité des [infrastructures urbaines de Tokyo pour les Jeux Olympiques](#) qui, effet d'aubaine, a ensuite profité aux personnes âgées.

Au sein d'un pays déjà en tête dans cette variable, Okinawa s'est longtemps distinguée par une espérance de vie insolente. À tel point que la région a été identifiée comme une zone bleue, concept en construction qui identifie les cinq endroits du globe où l'on vit le plus longtemps. En 2020, elle affichait des estimations à 87 ans pour les femmes et 80 ans pour les hommes, toujours très haute mais en déclin (au début des années 1980, c'était 90 ans pour les femmes). Une heureuse anomalie qui serait le résultat d'un mélange de loterie génétique, d'alimentation de proximité (le goya, sorte de courgette amère dont on ne mange que la peau, ou le shikwasa, petit citron endémique, auraient de fortes vertus antioxydantes), d'activité physique régulière et d'ikigai, l'idée selon laquelle trouver une raison d'être, comme la passion récente de Ryuichi ou Eiko, vous fait vivre plus longtemps. Longévité et karaté s'articuleraient donc parfaitement.

Si le karaté d'Okinawa peut être un compagnon des vieux jours, c'est aussi parce qu'il n'userait pas les corps. Un statut de sport durable qui s'explique par l'histoire. Visités régulièrement par les puissances voisines, les habitants du royaume de Ryukyu - l'ancien nom des îles d'Okinawa - ont, pour se défendre, développé un art du combat... avec rien. Où la traduction de « karaté », « main vide », prend tout son sens. Après l'annexion par le Japon en 1879, le karaté a continué à être enseigné dans des dojos modestes. Mais en métropole, au début du XXe siècle, il était appris par des centaines d'étudiants en même temps. D'autres techniques se sont alors imposées, comme les coups de pied circulaires, les iconiques mawashi-geri du style shotokan. Pour décrire cette voie parallèle, les Okinawais utilisent le terme presque condescendant de « karaté sportif » tandis que, sur leur île, l'idée de compétition est délaissée au profit de l'art de vivre.

« Ici, la pratique se fait sans excès. Une blessure, c'est du temps perdu »

Miguel Da Luz, Français installé à Naha

Au sud de Naha, on grimpe une colline pour rejoindre le Kaikan, le Centre du karaté d'Okinawa qui abrite un musée, un centre d'information et d'immenses dojos. Un passage obligé pour les 7 000 visiteurs étrangers annuels venant se former. La demande est telle qu'elle a conduit à la création de l'Association de promotion du karaté traditionnel qui, en ce jour de fin août, voit un groupe d'une centaine d'Australiens, Néo-Zélandais et Britanniques suivre la formation du vénérable Kenyu Chinen, quatre fois vingt ans (on ne s'étonne plus). Dans les bureaux attenants, Miguel Da Luz, un Français installé à Naha depuis trente ans, accrédite l'idée d'un art martial anti-âge : « *Le karaté d'Okinawa est un karaté naturel au sens où, comme il ne vous dégrade pas, vous pouvez le pratiquer toute votre vie, même au grand âge. Par exemple, en utilisant les mae-geri plutôt que les mawashi-geri, vous abîmez moins vos hanches. Et puis ici, la pratique se fait sans excès. Une blessure, c'est du temps perdu, donc on cherche à l'éviter en s'arrêtant avant le point de rupture.* » Aux antipodes des séances à la dure connues dans d'autres coins du Japon.



Rajesh Thakkar (en blanc), apprenti indien de 64 ans, s'exerce au côté du maître Morio Higaonna, 84 ans, dans l'un des 350 dojos que compte l'île. (Nicolas Datiche/L'Équipe)

S'il existe un socle commun au karaté d'Okinawa, de nombreuses nuances s'observent dans les 350 dojos de l'île. Dans les rues de Naha, on en trouve presque autant que de konbini, les supérettes japonaises. Et les mouvements peuvent différer d'un quartier à l'autre. Dans le quartier des potiers où l'on se rend, Higaonna sensei, 84 ans, accueille dans son dojo pendant qu'il enseigne à un élève venu d'Inde. Le vieux maître nous révèle un dernier secret du karaté-élixir de jouvence : *« À la vingtaine et la trentaine, je demande à mes disciples la puissance maximale. À partir de la soixantaine, il faut préférer le muchimi. »*

Ce terme du dialecte d'Okinawa signifie « main collante ». Il s'agit de se coller en douceur aux membres de l'assaillant afin de mieux dévier ses attaques et le contrôler. Premier concerné, Higaonna sensei a suivi ses préceptes. Finis les entraînements de 10 heures par jour, il s'astreint désormais à une heure, trois fois par semaine. Une routine exigeante qu'il nous montre en lançant ses poings, lestés de 5 kg dans chaque main. Le pilier en béton recouvert de traces de phalanges sert également de certificat : *« Grâce à ce renforcement, je ne ressens aucune douleur »*, annonce fièrement l'homme, qui continue de vivre seul chez lui sans aucune aide. Dans les dojos d'Okinawa, le temps ne semble plus avoir de prise.