

Une interview de Maître Lee Moon Ho, C.N. 7^e Dan, entraîneur national :
« L'important c'est la répétition du mouvement »

Propos recueillis par Françoise DEMELIN et Michel DELLA NEGRA

T.K.D.M. : Maître, quelle est pour vous la qualité fondamentale que doit avoir un compétiteur ?

M.L.M.H. : Si le Tae Kwon Do, pratiqué avec le plastron est un sport de combat, il doit néanmoins rester dans l'esprit du compétiteur comme un art martial avant tout. C'est donc l'état d'esprit qui constitue la qualité fondamentale que doit avoir un champion. Il faut avoir une mentalité de gagnant, il n'y a que la première place qui compte. En Corée, il est vrai que cette motivation reste très forte car c'est là-bas, un « sport national ». La responsabilité de chaque compétiteur est très grande, car ils sont très fiers de leurs sport national.

T.K.D.M. : Quels sont les critères de sélection pour être en équipe de France ?

M.L.M.H. : En compétition, seules les places de premier et second comptent même s'il n'y a pas beaucoup de combattants. Mais si lors d'un entraînement, le second est meilleur, c'est celui-ci que l'on retient. En fait les championnats de France restent seuls sélectifs.

Actuellement en équipe de France, nous n'arrivons pas à un total de huit garçons car il y a des catégories où le niveau n'est pas suffisant.

T.K.D.M. : Comment voyez-vous l'évolution technique d'un futur champion ?

M.L.M.H. : Je conseille mais je ne corrige pas forcément. Si un compétiteur obtient un résultat avec une certaine technique, je le laisse faire. Il n'y a pas de forme définie en position de combat. On ne se trouve plus dans la situation spécifique du poomse.

T.K.D.M. : Comment structurez-vous les stages de l'équipe de France, et avez-vous assez de moyens ?

M.L.M.H. : Nous les entraîneurs, nous sommes avant tout des techniciens. Nous proposons mais ne décidons pas. Le terme d'entraîneur national me paraît d'ailleurs un peu exagéré en regard du fait que nous n'avons que trois stages par an pour l'instant. L'idéal serait au minimum un stage par mois, mais avant tout il faut de la régularité dans la continuité : la répétition seule est payante, répétition de chaque mouvement dans chaque technique, et ce, inlassablement. Si l'équipe de France pouvait s'entraîner dans de telles conditions, elle pourrait prétendre à des résultats encore meilleurs, voire de top-niveau, je veux parler sur un plan mondial.

T.K.D.M. : N'est-il pas difficile de diriger en même temps les équipes seniors, masculine et féminine, et l'équipe junior ?

M.L.M.H. : Non, ce n'est pas difficile, cela amène un plus grand nombre de partenaires pour chacun. Mais il y a quand même un problème de niveau entre eux. Chacun doit donc aussi travailler pour lui.

T.K.D.M. : Si demain on vous proposait d'être l'entraîneur national de l'équipe américaine, accepteriez-vous ?

M.L.M.H. : Non, je n'accepterai pas. Cela fait dix ans que je suis en France, j'aime la France, c'est mon second pays. Je n'ai aucune intention de recommencer à zéro... Et faut-il encore en être capable !

T.K.D.M. : Que représentent pour vous les Jeux Olympiques de Séoul ?

M.L.M.H. : Les Jeux Olympiques seront très bénéfiques pour le Tae Kwon Do grâce aux médias, avec plusieurs millions de téléspectateurs dans le monde. Dans le programme de l'ouverture des jeux, des milliers de personnes participeront à une très grande démonstration. L'impact sera immense et je m'en réjouis.

T.K.D.M. : Quelles différences existe-t-il entre un champion européen et un champion coréen ?

M.L.M.H. : Il existe encore une différence de niveau, mais peut-être celle-ci se réduira-t-elle à partir de 1992. Ce qui manque actuellement à certains pays d'Europe, c'est la régularité des entraînements. La Corée reste au premier plan avec quelque deux millions de taekwondoïstes : la relève des champions est sans cesse assurée vu le nombre de pratiquants et le style d'entraînement qui existe là-bas.

T.K.D.M. : Si une finale aux Jeux Olympiques opposait un Français à un Coréen, quel serait votre sentiment profond ?

M.L.M.H. : (air étonné et sourire). Je ne suis pas Français, certes, mais je suis entraîneur et coach pour la France. Je suis donc à 100 % pour mon élève... bien sûr. Quelle question !

T.K.D.M. : Vous êtes mondialement connu grâce à votre technique. Pouvez-vous expliquer comment vous en êtes arrivé là ?

M.L.M.H. : Je ne suis pas du tout « un grand homme », j'ai simplement créé la technique du « Bandetolyeutchagui », et j'ai également été le premier à travailler les déplacements, car à cette époque le Tae Kwon Do était statique.

T.K.D.M. : De par votre entourage, on connaît la réserve et la discrétion qui vous caractérisent. Comment expliquez-vous alors la force et la vitesse qui émanent de vous dans la pratique de votre art ?

M.L.M.H. : J'ai commencé le Tae Kwon Do en 1958 en Corée bien sûr, à l'âge de douze ans. Depuis, je n'ai fait que cela à l'école, à l'Université, à l'armée, puis de nouveau à l'Université, mais cette fois en qualité de professeur. J'ai donc appris l'art martial. Le mental, c'est quelque chose de complètement intériorisé. La rapidité, c'est l'entraînement. Je travaille le plus souvent dans le vide, je ne frappe jamais dans une cible,



(suite p. 20)

(suite de la p. 19)

car cela casse mon mouvement. D'autre part, je suis petit de taille, et c'est pour cela que j'aime travailler la rapidité. Je suis aussi gaucher mais cela dépend des techniques : c'est un automatisme qui se « déclenche » malgré moi, tant à droite qu'à gauche, selon les circonstances !

T.K.D.M. : Qu'est-ce qui manque au Tae Kwon Do français pour rivaliser avec les équipes les plus performantes et pour être au top-niveau ?

M.L.M.H. : La mentalité. C'est avant tout une question de mentalité qui sépare encore l'Asie de certains pays d'Europe et des Français. En France et en Europe en général, on est trop pressé.

On privilégie peut-être trop tôt le combat parce qu'il y a peut-être aussi un problème au niveau de l'enseignement, et de certains instructeurs qui manquent de bases. En Corée on ne commence la compétition qu'à partir de la ceinture noire. On laisse le temps s'instaurer pour que l'élève comprenne ce qu'est l'art martial. Car chez nous, on dit : « à partir de la ceinture noire, l'apprentissage du Tae Kwon Do ne fait que commencer... ».

CAHIER TECHNIQUE

Maître Lee Moon Ho développe son Bandetolyeutchagui, coup de pied qui l'a rendu célèbre.

(Photos : J.Y. Murray)



En position de combat, prendre appui avec le poids du corps sur la jambe avant.



Exécuter une rotation très rapide au niveau de la tête et des hanches.



La jambe arrière frappe de la base du sol, avec appui de la pointe du pied. Le mouvement doit être très rapide.