

LA MARCHE "MIRACULEUSE" d'une femme d'exception !

C'est à Séoul, au siège de la Fédération Féminine de Taekwondo que nous avons rencontré une amie de longue date, Maître Seol Seong Ran 5ème Dan de Taekwondo. Elle se rend régulièrement dans le capitale pour y exercer ses nombreuses activités. Elle est notamment coach de l'équipe nationale junior féminine de Corée de poomsé et chargée de cours au Kukkiwon pour l'élite du secteur poomsé. Cette Dame méritait d'être présentée car son parcours dans les arts martiaux coréens relève du talent certes, mais aussi d'une volonté hors norme ...

TKDC : Bonjour Maître, pouvez vous vous présenter à nos lecteurs ?

M^e S.S.R : Avec plaisir et je salue la France ! Je suis née le 13 juin 1965 à Pyongtaek, dans la périphérie de Séoul, je suis mariée et mère deux enfants. Mon époux est maître en taekwondo, il est 7^{ème} dan WTF, et tous deux sommes issus de l'école Ho Do Kwan dont l'obédience nous vient de la formation du grand Maître HO YONG. Par ailleurs, Je suis responsable de

l'association féminine de taekwondo pour ce secteur, et je collabore également à la détection des champions pour les combats et les poomsé.

TKDC : Disposez-vous d'un Dojang personnel ?

M^e S.S.R : Oui, je possède mon propre Dojang : le "Shegetaekwondojang" (dojang mondial) situé à Kyongido dans la ville de Pyongtaek. Nous enseignons du lundi au samedi les diverses facettes de notre discipline et notamment les techniques d'auto défense qui occupent une place importante dans la vie du Dojang avec la particularité d'un enseignement qui s'adresse aux membres d'une même famille. Le week-end, nous participons aux manifestations de tous types : démonstration, compétitions techniques, combat et réunion entre formateurs. Vous voyez, pas le temps de s'ennuyer !

TKDC : Pourquoi avoir opté pour la pratique de l'enseignement technique, des poomsé et du traditionnel ?

M^e S.S.R : Tout le monde sait que la période sportive d'un athlète est courte. Mais sachons profiter de la promotion qui est faite autour de la discipline olympique pour amener l'ensemble des sportifs à devenir de véritables ambassadeurs du taekwondo en les incitant à étudier les valeurs profondes de notre discipline afin d'en perpétuer la richesse de la pratique originale. Pour ma part, j'ai toujours aimé l'aspect technique et traditionnel du Taekwondo. N'est-il pas merveilleux de réaliser une série de gestes techniques qui frôle la perfection ? N'est-ce pas esthétique quand un poomsé est parfaitement réalisé ? Ne ressentez-vous pas force et puissance dans une gestuelle impeccable ? Bien sur que oui ! Quand j'enseigne à mes élèves (quelque que soit leur âge), j'attends d'eux que le travail soit irréprochable : signe pour eux

de l'obtention de bons résultats sur le plan physique, avec pour conséquence une bonne musculature qui évite pour longtemps tout problème articulaire. Par ailleurs, les mouvements du Taekwondo d'aujourd'hui sont beaucoup plus souples à l'image de formes telles que taekwon-gymnastique en plein développement et qui apportent beaucoup sur le plan physique. Mais attention, nous devons conserver la discipline avec ses valeurs d'antan, c'est à dire une grande rigueur liée à une tradition séculaire

qui agit au renforcement de la véritable image du Taekwondo.

TKDC : en tant qu'enseignante, quelle est a place du taekwondo féminin en Corée ?

M^e S.S.R : Depuis quelques années, nous occupons une place importante dans le paysage des arts martiaux coréens. Le fait qu'il existe la fédération féminine de taekwondo le montre bien ! Mais il faut savoir que le taekwondo féminin est devenu une nécessité car il convient parfaitement à la pensée féminine de par ses atouts. Il permet un développement harmonieux du corps et de l'esprit, le taekwondo est doux et fort en même temps, il est gracieux et élégant à la fois, tous ces principes donnent une confiance en soi et de surcroît améliorent considérablement la silhouette féminine (rires !)

TKDC : Dans les autres nations, la pratique des poomsé se fait-elle de manière différente ?

M^e S.S.R : Cela ne devrait pas. Les poomsé ne peuvent être modifiés ou dénaturés en fonction des sensations ou des goûts de chacun. L'uniformisation des techniques se doit d'être car c'est uniquement à cette condition que nous pourrions évaluer le plus justement possible le travail de chaque individu. L'homme est amené à développer des



techniques lentes et rapides, des mouvements harmonieux une respiration douce etc. En Europe et au USA, la technique est marquée par un travail en force pure... ce qui ne ménage pas les articulations. Nous devons multiplier les échanges autant de fois que possible et c'est à ce prix que nous pourrions travailler dans une parfaite harmonie.

TKDC : existe t-il une méthode pour progresser réellement dans le domaine de la technique traditionnelle?

M^e S.S.R. : Tout d'abord, Je pense qu'il faut disposer d'un programme cohérent et évolutif. Il faut aussi composer des équipes et les faire participer autant de fois que possible à des manifestations de haut niveau. C'est à cette condition que naîtra le fleuron de la technique dans chaque pays. En outre, il me paraît essentiel de se concerter régulièrement, je veux dire avec des formateurs, des maîtres venus de tous horizons car nous devons travailler de concert. Et comme je l'ai dit au préalable, l'harmonie, la véritable ne verra le jour que si nous nous employons à échanger !

TKDC : en Corée, Y a-t-il beaucoup de hauts gradés parmi la gent féminine ?

M^e S.S.R. : le développement des maîtres chez les Coréennes est en plein boum. On recense plus d'une centaine de 6^{ème} Dan et plus ! Il faut avoir la foi en dans l'art martial coréen, aujourd'hui les femmes peuvent rivaliser sans complexe avec le sexe dit fort... ce qui n'est pas encore le cas en occident même si on constate un début encourageant de percée féminine. Il est vrai qu'en Corée, nous avons la chance d'avoir une structure solide pour nous épauler et développer la pratique dans toutes les directions.

TKDC : pouvez vous nous dire un mot sur la mésaventure que vous avez vécu, il y a quelques années..?

M^e S.S.R. : (elle marque un temps d'arrêt... et accepte de répondre). Il y a quelques années, en Janvier 1993, en accrochant des rideaux, je suis tombé par la fenêtre du quatrième étage, d'une hauteur de plus 11 mètres. Tout mon corps

était complètement brisé. J'étais paralysée et je ne pouvais plus faire aucun mouvement. Cela m'a valu un séjour de 4 mois à l'hôpital. Mais l'enseignement que j'ai reçu depuis ma tendre enfance m'interdisait d'abdiquer, de baisser les bras et je me suis mise à penser au quotidien à l'esprit Taekwondo : celui que l'on m'a inculqué avec force. J'ai donc commencé un combat contre moi-même, avec tout ce que cela implique de rééducation, d'exercices de musculation, bref, d'abnégation totale pour faire revivre mon corps. Je me suis battu s a n s

relâche avec les limites du possible. Et grâce à la "mystérieuse" volonté qui m'animait, trois ans après ce terrible accident, j'ouvrais à nouveau un dojang de taekwondo. Aujourd'hui, je me suis restructurer physiquement et mentalement. et devinez quelle est ma plus grande joie..? Continuer à enseigner ma passion, bien sûr !

TKDC : Maître, un grand merci pour votre accueil et pour votre gentillesse, gageons que votre exceptionnelle volonté marquera l'esprit des pratiquants français.

Interview M^e. Byeon Kyeong-Suk
Photos Guy Friess

