

SELF&DRAGON

LE MEILLEUR DES ARTS MARTIAUX ASIATIQUES

NOUVELLE

SOMMAIRE **SELF&DRAGON N°31**

SPÉCIAL
ÉTÉ

30

KARATÉ

Valéra, Lavorato, Bilicky : une Master class historique, par Bruno Hoffer.

MENTAL

Découvrez le zen martial

KARATÉ

Valéra, Lavorato, Bilicki : tous pour un

SUMO

La lutte sacrée du Japon



BRUCE LEE : l'influence du Taichichuan

Chuck Norris

MONACO
da en
ation
esco

30



SELF-DÉFENSE

Faire face à plusieurs adversaires

L 19313 - 31 - F: 8,80 € - RD



BERNARD BILICKI – JEAN-PIERRE LAVORATO

Une Master Cla

Une master class internationale autour de trois experts de karaté historiques que sont Dominique Valéra, 10^e dan, Jean-Pierre Lavorato, 10^e dan, et Bernard Bilicki, 9^e dan, aura lieu à la fin du mois d'août, les 29 et 30, à Vitrolles, dans le département des Bouches du Rhône. Par Bruno Hoffer.

C'est une manière de prolonger les vacances avant la reprise dans les clubs pour les pratiquants de tous horizons et toutes disciplines. Pour nous en parler, nous avons croisé Bernard Bilicki qui a accepté de répondre à nos questions.

Bonjour Bernard Bilicki, le rendez-vous annuel autour de Dominique Valéra, Jean-Pierre Lavorato et vous-même est maintenant bien ancré et reste un succès au milieu des très nombreux stages organisés pendant la période des congés d'été partout en France.

Oui, c'est Francis Didier, l'ancien président de la FFK qui l'a initialisé. Il y a un changement de lieu cette année et nous nous retrouverons tous à Vitrolles chez un ami de Jean-Pierre Lavorato. Notre lieu habituel à ces mêmes dates est occupé par une autre manifestation mais ça ne change rien : Vitrolles est toujours dans le Sud, c'est une ville avec un arrière-pays magnifique et tout est accessible facilement : hébergements, transports, restauration. Les stagiaires peuvent même venir en famille s'ils le souhaitent, il y a de quoi s'occuper tout autour. C'est un endroit parfait pour que tout le monde passe un bon moment avant la rentrée.

Le programme indique trois heures chaque matin. Est-ce suffisant... ou trop ?

Vous savez, si ces trois heures s'enchainent de manière soutenue, mais surtout attentive c'est déjà un effort important et suffisant pour une reprise d'activité : ce sont des cours d'arts martiaux réputés traditionnels que nous dispensons, pas de

EVENEMENT EXCEPTIONNEL
MASTER CLASS
VITROLLES

DOMINIQUE VALERA
10 DAN
EXPERT FEDERAL

JEAN-PIERRE LAVORATO
10 DAN
EXPERT FEDERAL

BERNARD BILICKI
9 DAN
EXPERT FEDERAL

TARIF:
TARIF SUR PLACE : 40 €
STAGE COMPLET 2 JOURS
TARIF REDUIT : 35 €
STAGE COMPLET 2 JOURS POUR
TOUTE RESERVATION PAR TELEPHONE
AVANT LE 23/08/2026

UNE JOURNEE : 30 €

CONTACT:
MARC RISANO : 03 6 10 23 28 11

VITROLLES
GYMNASSE MAURICE PIOT
344 AV. RHIN DANUBE
13127 VITROLLES

SAMEDI
29 AOUT 2026
10H00 - 13H00

DIMANCHE
30 AOUT 2026
10H00 - 13H00

PHOTOGRAPHES : V. VINGE

la gymnastique. Et puis nous répondons à la demande de ceux qui viennent aussi pour se retrouver, se rencontrer entre pratiquants de tous horizons, visiter cette superbe région et organiser la convivialité entre eux... et avec nous trois ! Et puis, il y a toujours possibilité de travailler entre stagiaires l'après-midi. Nous ne sommes jamais loin.

Cela fait des dizaines d'années que vous dirigez des stages partout en France et à l'étranger. Vous n'êtes pas lassés ?

Non bien sûr, c'est toujours avec enthousiasme que je vais, ainsi que Dominique Valéra et Jean-Pierre Lavorato, à la rencontre des karatékas et de pratiquants d'autres disciplines qui nous rejoignent. Finalement, ces gens que nous croisons

sur les tatamis nous inspirent et nourrissent eux aussi notre karaté.

Mais, ce titre « d'expert » qui n'est souvent qu'administratif et parfois galvaudé se mérite et ne s'impose pas. Qu'est-ce qui fait que cette reconnaissance se traduit par ces pratiquants qui vous suivent sur les tatamis depuis tant d'années ?

Je profite de vos lignes pour les remercier sincèrement de cette fidélité, cela m'encourage. Nous nous employons à répondre aux besoins des enseignants et de leurs élèves en nous adaptant à chacun et en partageant sans compter notre maintenant longue expérience sur les tatamis et de nos recherches et réflexions sur nos arts. Je crois qu'il n'y a pas d'autre secret. Les personnes sont libres, les stages tout au long de l'année sont nombreux et les pratiquants suivent qui ils veulent. Souvent en allant vers le traditionnel, ce qui n'empêche pas une approche dynamique des choses. L'essentiel est que chacun reparte dans son club avec quelque chose et ce ne peut être juste d'avoir bougé dans un cours, ça doit aller plus loin et c'est notre rôle. Il faut tendre à « être le karaté » et non simplement à « faire du karaté ». Laissons chacun aller vers son karaté, ou son art martial s'il est différent.

Avec trois enseignants de vos niveaux et aux parcours différents, ce doit être compliqué d'obtenir une unité dans un stage commun ?

Non, nous nous connaissons et nous entendons très bien et il est assez simple d'avoir cette harmonie nécessaire lors de nos cours commun. Il y a toujours un fil rouge, les uns rebondissant sur les démonstrations des autres. Par ailleurs nous en parlons en amont. Ces différences entre

· DOMINIQUE VALÉRA

ss historique



Bernard Bilický, Jean-Pierre Lavorato et Dominique Valéra : une complicité basée sur des dizaines d'années d'amitié.



Karaté-jutsu pour Bernard Bilicky, Karaté traditionnel pour Jean-Pierre Lavorato et Karaté Contact pour Dominique Valéra.

nous sont une richesse au contraire. Il est rare que nous ne soyons pas ensemble sur les tatamis lors d'une partie de cours dirigée par l'un de nous trois d'ailleurs... et puis cela nous permet quelques plaisanteries entre nous qui font rire nos stagiaires. Techniquement, nous revendiquons une homogénéité ressentie par tous. Il ne s'agit pas d'enchaîner les interventions sans rapport les unes avec les autres et qui n'apportent alors pas grand-chose.

Bien sûr mes aînés n'ont pas les mêmes débuts dans le karaté que moi-même. Chacun a son cheminement dans sa pratique mais celles-ci se rejoignent aujourd'hui. Dominique aime à nous dire que c'est grâce au curé qui a convaincu sa mère de le laisser aller vers le karaté plutôt que vers la boxe anglaise, qu'il s'y est mis : il s'est rattrapé depuis côté pieds-poings ! Jean-Pierre était un gymnaste de très bon niveau. Puis un jour son professeur a sorti un sac de frappe et s'est mis à travailler le karaté. C'était parti pour lui aussi. Ce sont souvent de petites choses qui nous amènent à un chemin de vie. Je suis admiratif de leur pugnacité et ce côté « accrocheurs » qui est le leur. Ils ne

lâchent jamais rien.

De mon côté c'est parti de mon père qui fréquentait le dojo de Henri Plée à Paris pour le judo et c'est ce pionnier du karaté en France qui l'a amené à ouvrir un club. C'était nouveau à l'époque. Je pratiquais les deux arts martiaux et j'ai mis du temps à comprendre le karaté tel que je l'ai pratiqué plus tard en compétition puis dans mes cours. C'est un état mental.

Vous êtes plus « jutsu » que vos deux amis néanmoins...

De ce côté-là oui, mais c'est mon évolution. J'ai compris les deux côtés de la pratique qui peuvent, en simplifiant, être qualifiés l'un de « dur » et l'autre de « souple ». Être flexible permet de s'adapter aux situations.

Jean-Pierre Lavorato est le plus marqué « shotokan », celui du Maître Kasé.

Bien sûr mais pas uniquement, il connaît toutes les formes de la discipline. Jean-Pierre ne s'enferme pas et c'est un homme toujours en recherche. Il est un puits de science du karaté-do. Il est, il est vrai, sans concession sur les bases et c'est pour ça que quels que soient leurs styles il répond

à tous les pratiquants. Il le dit souvent : le karaté est quelque chose de très personnel et il faut laisser les gens aller vers « leur » karaté (ou autre discipline d'ailleurs). Nous sommes là pour les y aider.

J'ai une anecdote : saviez-vous que le rédacteur en chef de ce magazine, Pierre-Yves Bénoliel a été un élève de Jean-Pierre ?

Et enfin le trio est complet avec Dominique Valéra.

Doit-on le présenter encore ? C'est le karatéka le plus connu médiatiquement toutes générations confondues. Il s'amuse à dire qu'il pratique le « Valéra-ryu » (rires) car il suit sa propre voie. Tout en conservant le karaté comme base il est comme chacun sait un expert des pratiques pieds-poings. Il y a longtemps qu'il n'est plus dans la compétition mais ses conseils sont précieux, toujours judicieux. Il est capable de vous corriger sur une seule technique qui vous fera gagner votre prochaine compétition !

Jean-Pierre Lavorato dit souvent qu'il vit pleinement son art...

Aller s'entraîner dans le seul but d'obtenir un grade supérieur n'est jamais la bonne méthode. Le grade est un marqueur, pas un but. Ce qui prime, c'est la nécessité de toujours avancer

Oui il répète souvent que votre pratique « c'est vous-même ». Il sait parfaitement animer un stage et amener les pratiquants dans une direction, en convainquant sans imposer. Nous nous y employons tous les trois dans une démarche commune et il semble que les stagiaires en soient satisfaits sinon j'imagine que ça ne durerait pas depuis tant d'années.

Dominique Valéra, lui respire sa passion du karaté.

La passion, ça nous réunit tous les trois avec le plaisir de partager. Ce n'est pas notre propos de dire : « les gars, on est les plus forts » mais nous sommes dans une démarche d'aider, de partager, de toujours mieux faire pour satisfaire les gens qui nous font l'honneur et l'amitié de venir nous voir avec leurs propres élèves. Le tatami, ça rend humble.

L'enthousiasme de Dominique, personnage charismatique s'il en est, transpire dès qu'il entre dans un dojo. Il dit ap-

prendre autant lui-même des stagiaires avec leurs différences et ça l'encourage à leur donner tout. Il n'y a pas de demi-mesure avec Dominique. Tout le monde le ressent immédiatement.

Et vous-même, où en êtes-vous de votre travail personnel que vous aimez à évoquer dans vos interviews ?

J'ai un principe aujourd'hui : je travaille toujours sur moi-même avant d'aller vers les autres. Ce n'est pas leurs regards qui me motivent mais ma recherche qui me fait améliorer ma technique, la comprendre mieux, y mettre des détails qui me permettent ensuite un meilleur enseignement. Je m'investis aussi beaucoup dans l'interne, le tai-chi chuan qui est complémentaire du karaté. En fait, je réfléchis à une orientation différente, en complément de mes stages individuels ou auprès de mes deux amis ici. J'ai toujours la même flamme.

Vous trois êtes parmi les plus hauts gradés du karaté français. Ça représente quoi pour vous ?

D'abord une énorme responsabilité. Ce n'est pas une finalité ni un but car ce n'est jamais fini et il nous reste un long chemin... enfin nous l'espérons le plus long possible (rires). Il faut d'abord s'entraîner, faire de son mieux à chaque séance, pour soi avant d'être reconnu par les autres. Aller s'entraîner dans le seul but d'obtenir un grade supérieur n'est jamais la bonne méthode. Le grade est un marqueur, pas un but. Ce qui prime à mon avis c'est la nécessité de toujours avancer. Pour Jean-Pierre nous sommes toujours liés les uns aux autres, gradés ou non, et c'est là le plus important. Ce n'est pas non plus cet instrument de pouvoir que certains revendiquent et enfin, comme le dit judicieusement l'ami Valéra : « Ne soyons pas des gradés... dégradés » (rires).

Votre master class est à la fois très moderne dans son approche mais aussi très ancrée dans ce qu'on nomme, sans doute par facilité par ce que ce n'est pas tout à fait exact : « le traditionnel ».

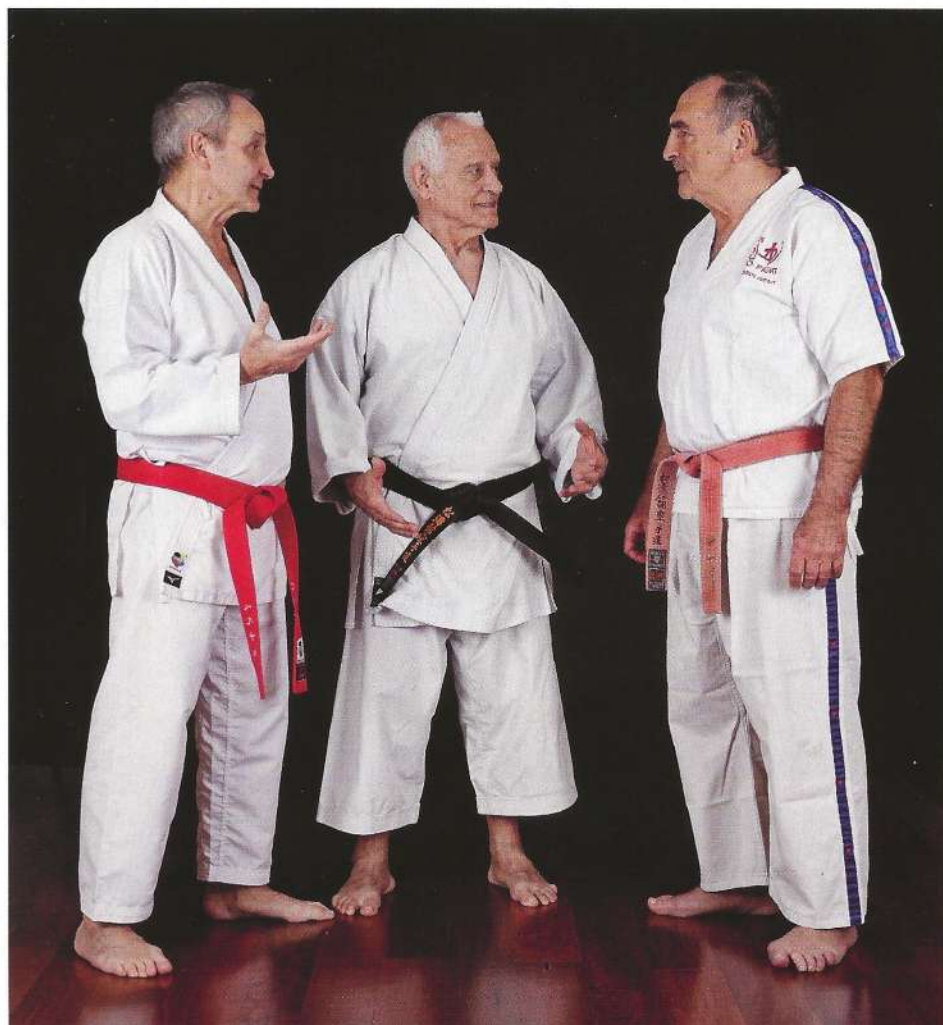
Oui et ce n'est pas à mettre en opposition avec les aspects sportifs : c'est le meilleur moyen de travailler votre compétition si vous êtes dans ce temps-là, lequel passera forcément ! Il y a là une diversité à même de nourrir un très large public de toutes disciplines martiales grâce à un socle commun. On peut aussi être rigoureux dans ce qu'on démontre mais garder une forme de simplicité, de proximité même. Nous plaisantons souvent entre nous et avec les stagiaires qui en profitent. Il faut grandir et faire grandir dans sa pratique. C'est une occasion de se ressourcer aussi.

Une amicale plaisanterie pour terminer : l'affiche n'est pas loin du film « The Expendables » (rires).

Oui c'est vrai qu'on aurait pu faire ça, c'est une idée amusante. D'un autre côté ça doit signifier quelque chose comme « sacrifiés » ou « jetables » en anglais. Nous espérons que n'est pas notre cas à tous les trois ou alors on l'est mais avec enthousiasme pour le karaté-do ! ●

Interview réalisée par Bruno HOFFER
Photos de Denis BOULANGER

Master Class à Vitrolles
Les 29 et 30 août 2026
Contact/Renseignements :
Marc Pisano +33 (0)6 10 25 28 11



Chacun a eu son cheminement dans sa pratique mais celles-ci se rejoignent aujourd'hui.

SELF&DRAGON

LE MEILLEUR DES ARTS MARTIAUX ASIATIQUES

**NOUVELLE
FORMULE**

**SPÉCIAL
ÉTÉ**

**Gardez
la forme !**

**FEMMES ET
ARTS MARTIAUX**

De drôles de
dames bien
dans leur peau

MENTAL

Découvrez
le zen martial

KARATÉ

Valéra, Lavorato,
Bilicki : tous
pour un

SUMO

La lutte sacrée
du Japon

CINEMA

Hommage à
Chuck Norris

MONACO

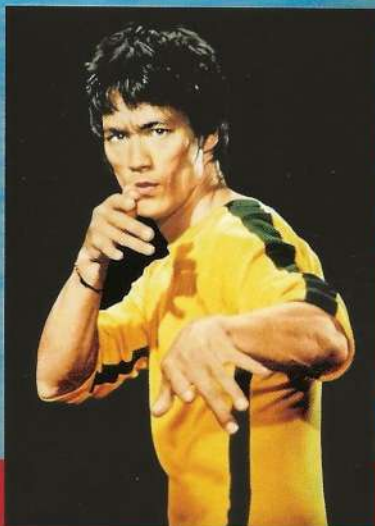
Le Pàijeda en
démonstration
à l'Unesco

**Manon
Bahfir**

Professeure
de sports
de contact
(boxe thai)

SELF-DÉFENSE

Faire face
à plusieurs
adversaires



BRUCE LEE : l'influence du Taichichuan

L 19313 - 31 - F : 8,80 € - RD

