

L'Art de la Voie

N°1
mai 2011

Histoire d'un art:

L'histoire du karaté. p 5

La voie du sabre:

Choisir son katana. p 11

Lumière sur...

L'aïkido. P 17

Voix d'une voie:

François Chailleux. P 31



Table des matières

histoire d'un art:

5 L'histoire du Karaté

bibliographie

10 Les arts martiaux pour les nuls

la voie du sabre

11 choisir son katana

filmographie

15 Black Belt

Lumière sur...

17 l'Aïkido

qu'est-ce qu'un art martial ?

24 tentative de définition



Voix d'une voie

31 Interview de François
Chailleux professeur d'Y
quyên Vo Thuat

Humour, philosophie et arts

35 martiaux



Remerciements

Un grand merci à Quentin Declercq et Marie Delaunoy pour l'aide à la correction, à Florentin Boens et Ophélie Lannoye pour leur soutien, ainsi qu'à François Chailleux pour sa participation.

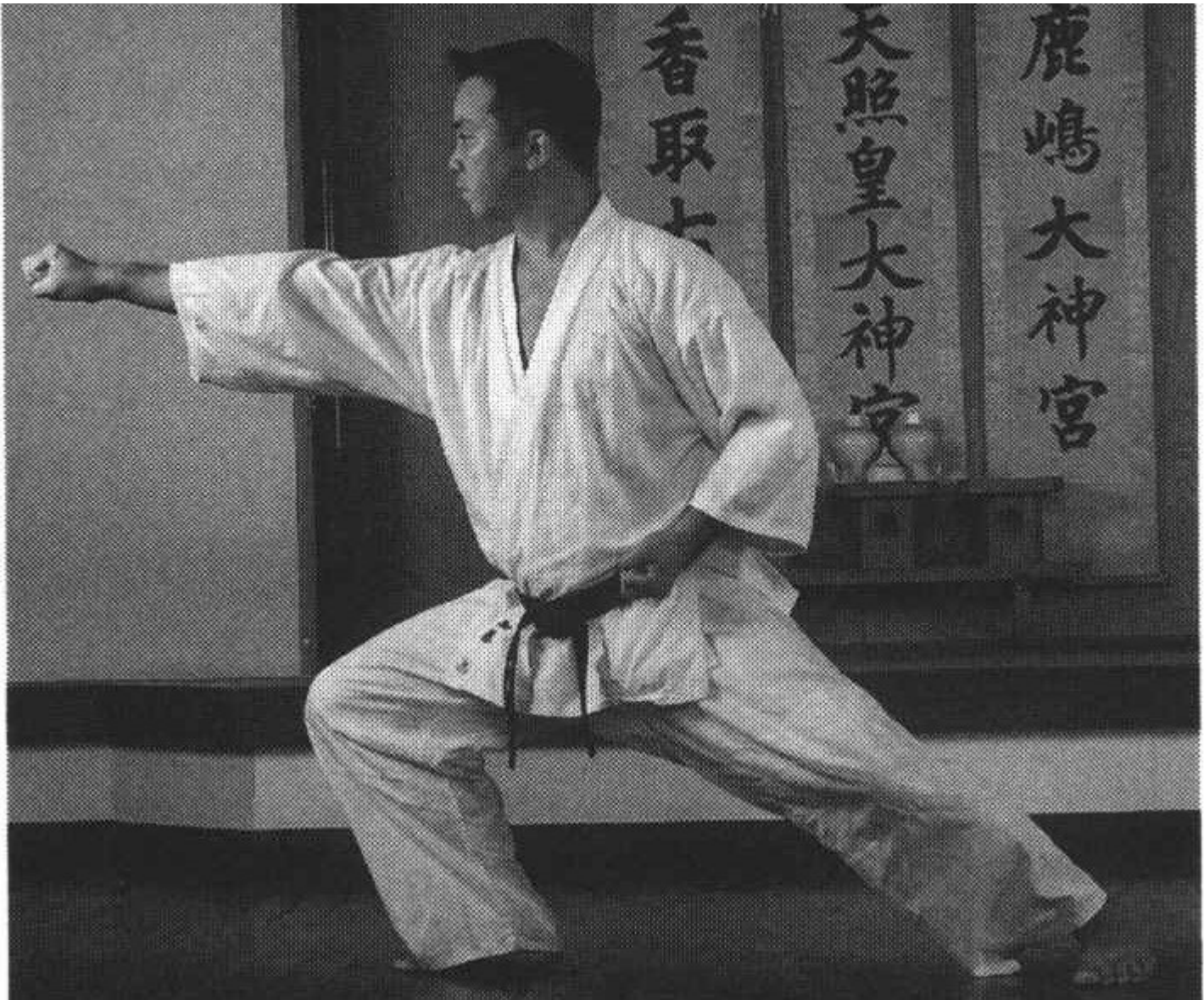
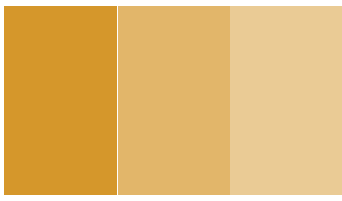


présentation

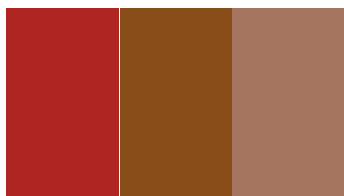
L'art de la voie est un magazine mensuel sur les arts martiaux réalisé par un pratiquant de manière bénévole. Le but de ce magazine est de faire découvrir différents aspects des arts tant aux pratiquants qu'aux non pratiquants. Les informations présentées sont issues de plusieurs sources : livres, internet, témoignages, expériences et recherches personnelles et sont le plus souvent recroisées. La structure du magazine restera la même sauf pour les numéros spéciaux.

Si vous souhaitez me contacter pour donner vos avis, demander des informations ou autre, vous pouvez me joindre à l'adresse si dessous.

lartdelavoie@laposte.net



Histoire d'un art...



L'histoire du Karaté,

Le karaté... certainement l'art martial le plus connu au monde avec le judo et le kung fu.... Quand on en parle à des personnes ne le pratiquant pas, on nous parle de cris qui tuent, de planches cassées, de grands écarts... Mais d'où vient cet art si connu ?

Tout d'abord, le karaté est un art martial originaire d'Okinawa est non du Japon en lui-même. Si aujourd'hui cette île est une province du Japon elle ne l'était pas à l'origine. À l'origine, l'archipel des Ryūkyū dont Okinawa est l'île principale était un état plutôt indépendant. En 1340, l'île d'Okinawa était divisée en 3 grands royaumes. Le plus grand de ces royaumes fut annexé par la Chine vers 1372 ce qui influença grandement la culture okinawaïenne grâce à divers échanges commerciaux, culturels... C'est en 1429 que l'île réussit enfin à s'unir sous la dynastie des Sho ce qui marqua par ailleurs l'âge d'or de l'île. Sa position en faisant un carrefour commercial très important semblable à Venise à sa grande époque. Mais quel intérêt pour les arts martiaux me direz-vous ? Et bien ceci a permis une première influence des arts martiaux chinois qui ne se fera voir qu'à partir d'un événement qui a certainement permis plus que nul autre l'émergence des arts martiaux d'Okinawa.

Suite à l'effondrement de la dynastie Sho et une période d'instabilité politique, une nouvelle dynastie (elle aussi nommée Sho) prit le pouvoir en 1477. Pour éviter toute forme de guerre civile et maintenir les seigneurs locaux sous la coupe du régime, le roi décida d'interdire le port des armes aux paysans et imposa à tout noble sans armée de vivre dans la capitale. Ceci eut une influence majeure dans l'histoire des arts martiaux d'Okinawa, en effet une première scission est apparue entre les nobles qui apprirent le te (ou main) ancêtre du karaté, et les paysans apprenant le Ryūkyū bujutsu (prémisse du kobudo)... Selon certains, cette décision fut la plus sage que prit le roi lors de son règne. Un autre facteur fut l'invasion en 1609 d'Okinawa par le Japon, ces derniers maintinrent l'interdiction du port d'armes. Pour se défendre des samourais et des pillards, les habitants de l'île durent développer encore plus les moyens de défense qu'ils possédaient déjà ce qui sonna une grande évolution du karaté et du kobudo.

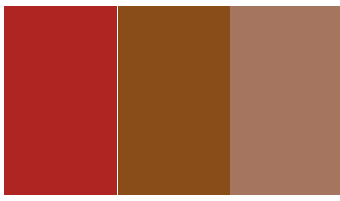
À l'origine le karaté ne s'appelait pas karaté mais To-te (ou To-de) ce qui signifie main de Chine. Peu à peu le terme se transforma en Okinawa-te ou main d'Okinawa. À cette époque le karaté était enseigné en secret et à seulement une poignée de privilégiés comme la famille ou les amis proches. Dès son origine le karaté n'était pas uni et on trouvait à l'époque 3 grands courants :

-Le Shuri-te est apparu dans la capitale et était l'apanage de la noblesse. Il est l'ancêtre du Shorin ryu et découlerait en partie des arts martiaux de shaolin,

-Le Naha-te tire son nom du port de Naha dont il est originaire. Il comprenait des techniques souples vraisemblablement d'inspiration taoïste et des exercices respiratoires portant sur le ki. Par la suite le style prit le nom de goju-ryu.

Funakoshi Guichin: 1868 1957
Fondateur de l'école Shotokan





-Le Tomari-te ce pratiquant à Tomari. Il semble s'inspirer des deux autres styles. Peu à peu les styles se divisèrent eux-mêmes et d'autres se formèrent en s'inspirant d'autres arts martiaux.

Cependant le karaté resta très longtemps un art martial jugé inférieur par l'occupant japonais. Tout d'abord il y avait un problème étymologique, le terme "To te" était encore utilisé au début du XIX^{ème} siècle. Or, les rapports entre la Chine et le Japon ont toujours été des plus tendus. C'est l'acceptation du karaté par le Japon qui est à l'origine de ce changement étymologique. Le karaté dut cependant attendre 1922 pour être reconnu comme un art martial digne de ce nom et devenir un kobudo. En 1922 suite à une demande de Jigoro Kano (fondateur du judo), Maître Funakoshi, fondateur du shotokan (un des styles de karaté les

au Japon en 1932 son fondateur Kanbun Uechi avait au préalable étudié une boxe chinoise le "Pangainon", qui signifierait mi dur, mi mou, ce que l'on retrouve dans l'école Uechi ryu. notamment par le biais de l'étude intensive du kata sanchin.

-Le Wado-ryu: officiellement créé en 1939 par Hironori Ohtsuka, comprenant des techniques de ju-jutsu et étant plus souple que le shotokan. Cet ajout fait suite à plusieurs défaites face à des pratiquants de boxe chinoise qui lui aurait montré certaines lacunes du karaté shotokan. Ceci a permis un changement techniques visant à éviter les coups de l'adversaire mais aussi l'ajout d'un certain nombre de projection et de clefs qui, si elle existent dans les autres styles de karaté, sont beaucoup moins présentes.

-Le Kyokushinkay: créé par Masutatsu Oyama en 1953 est reconnu comme

“le karaté était enseigné en secret et à seulement une poignée de privilégiés...”

plus pratiqué au monde) fera une démonstration devant l'empereur du Japon. C'est d'ailleurs à cette occasion que Maître Funakoshi créa l'uniforme en s'inspirant de ceux du judo. Et c'est d'ailleurs ce même maître qui mit en place le système de grade, s'inspirant de ceux de maître Kano de manière à faciliter la diffusion du karaté.

Le XX^{ème} siècle connut une inflation du nombre de styles de karaté et nombreux d'entre eux se sont taillés un nom au sein des arts martiaux. Parmi les plus connus on trouve:

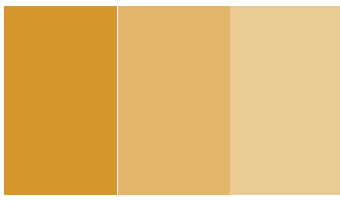
-le shotokan: créé par Maître Funakoshi connu pour ses positions basses et ses techniques puissantes. Il est le premier style de karaté dit japonais. Il fut fondé par Gichin Funakoshi dans la première moitié du XX^{ème} siècle et est aujourd'hui un des styles les plus connus au monde. Il est issu du shito-ryu.

-l'Uechi ryu: connu pour ces techniques de durcissement. Officiellement fondé

l'école la plus dure de karaté. En effet contrairement aux autres styles, kumite (assaut) effectués au sein de cette école se font au KO, de plus la protection y est interdite et les coups portés au maximum de leur force. Ceci est expliqué par la volonté du fondateur de rechercher avant tout une efficacité en combat réel. Ce karaté est de plus le plus dur pour l'obtention des ceintures et dans.

-Le Shito-ryu: officiellement créé en 1939 par Kenwa Mabuni qui est le style comprenant le plus de kata (officiellement 60), de techniques souples et de blocages circulaires. les attaques sont principalement de poing et réalisées à courte distance. Ce style s'inspire du shuri-te et du naha-te.

Il existe bien entendu un grand nombre d'autres styles comme: le seigokan, le goju ryu, le shorin ryu... mais nous ne pouvons pas tous les détailler faute de place. De plus, de nombreux autres arts martiaux comprennent ou ont pour base des techniques de karaté. On en trouve deux principales.



-**Le kempo:** C'est une méthode de self-défense venue de chine et qui lors de son enseignement au japon fut fortement influencée par les techniques du karaté,

-**le kobudo:** Il c'est développé en parallèle du karaté et c'est une méthode de self défense okinawaïenne basée sur l'utilisation des objets de la vie quotidienne de l'époque (fléau pour le blés, outils agricoles, bâton, rame...)

Par la suite, le karaté c'est peu à peu diffusé de par le monde et cette diffusion ce doit notamment au film culte Karaté kid de John G. Avildsen. Nous parlons bien sûr de celui de 1984 et non du film sorti en 2010.

Ci joint les blasons de quelques grandes écoles de karaté.

Karate do ryu



Goju ryu



Kyokushinkay



J. K. A.



Shito ryu



Wado ryu



Shotokan ryu



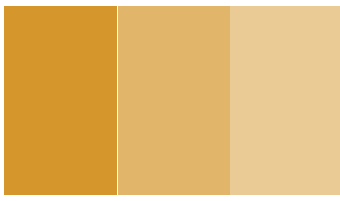
Ueshi ryu



Shidokan ryu



Seigokan ryu



Bibliographie:

les arts martiaux pour les nuls

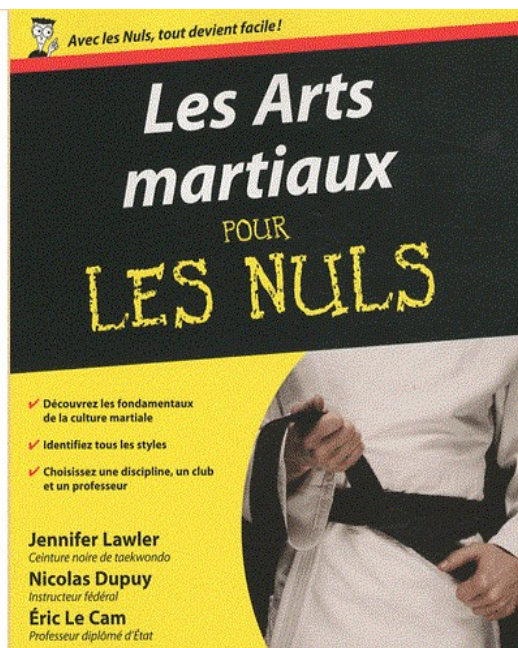
Chaque fois que je passais dans une librairie, il me regardait mais je n'osais même pas m'en approcher. Puis, un jour je me suis décidé à faire le grand saut, et me voilà avec *les arts martiaux pour les nuls* en main, et franchement je ne suis pas déçu.

Ce livre est une mine d'or en information en tout genre pour tous. Les non initiés y trouveront de nombreuses informations pour comprendre le monde des arts martiaux, les différentes grandes familles d'art martial, comment choisir un club, les préjugés à éviter...

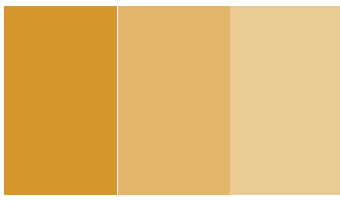
Mais c'est entre les mains de personnes ayant déjà des connaissances en la matière que cet ouvrage prend tout son sens. Cela permet non seulement de découvrir, d'autres arts, mais aussi d'approfondir la connaissance de son propre art, connaître ceux qui ont forgé les arts martiaux, les fondateurs... et le tout teinté d'humour. Comment ne pas rire en lisant l'article sur les préjugés et en se rappelant le temps où nous avions ces mêmes visions, par exemple "l'invincibilité de la ceinture noire". Je

ceinture noire" ou la légende selon laquelle tout viendrait de shaolin, ou encore le cris qui tue.

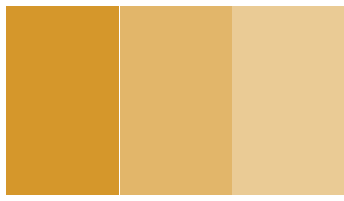
Je ne peux donc que vivement vous conseiller cet ouvrage riche en informations de tous genres pour débutants et confirmés.



Pour les nuls oui...
mais pas que



La voie du sabre



Comment bien choisir son katana?

De plus en plus de personnes qu'ils soient artistes martial ou non souhaitent acquérir un sabre parce que c'est cool, c'est beau, c'est esthétique, j'aime pas mon patron... Les raisons sont diverses et les types de sabre le sont aussi. Ainsi il arrive trop souvent que des personnes se retrouvent avec une pièce magnifique qui va rouiller car elles ne savent pas s'en occuper, ou d'autres qui vont essayer un test de coupe avec un sabre en acier inoxydable et qui

"Si l'on souhaite un simple sabre pour la décoration, mieux vaut se rabattre sur un modèle en acier inoxydable."

resteront perplexes face à une lame tordue. Ainsi avant d'acheter un katana, il vaut mieux se poser quelques questions pour éviter quelques désagréments.

Tout d'abords, **pourquoi je veux un sabre?**

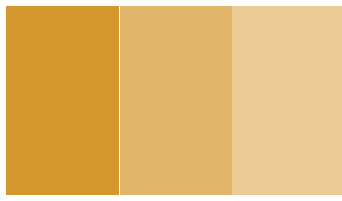
Cette question toute bête permet d'éviter bon nombre de problèmes. en effet on achètera pas le même sabre si l'on souhaite le laisser en décoration, que si l'on pratique le iaido, ou que l'on est un collectionneur. Si l'on souhaite un simple sabre pour la décoration, mieux vaut se rabattre sur un modèle en acier inoxydable. Ces sabres sont beaucoup moins chers (en dessous de 100€), et l'on en trouve de tous les styles, du plus esthétique au modèle fantaisie, en passant par les répliques de films... ces modèles ont de plus l'avantage d'être non tranchant et donc beaucoup moins dangereux, et de ne nécessiter aucun entretien particulier.

A l'inverse, pour ceux qui souhaitent avoir un sabre pour pratiquer, les "iaido" sont vivement conseillés. Ces sabres très réalistes sont fait le plus souvent en aluminium bien qu'il en existe en acier. Plus chers que les sabres de décoration (leur prix peut varier entre 100 et 300€), ils sont tous indiqués pour une pratique car ils ne sont pas tranchant et limitent donc grandement les risques de blessures. De plus ils ne vont pas se tordre et pour et les modèles en aluminium ne nécessitent pas un entretien comme ceux en inox. Mais ce n'est pas un vrai sabre me diront certains. Si votre objectif est de couper en effet ces sabre ne sont pas indiqués, cependant il faut savoir que dans des pratiques comme le iaido, (l'art de dégainer en frappant), l'utilisation d'un vrai katana n'est possible qu'à partir du 5ème dan. Enfin pour ceux qui souhaitent un vrai sabre il va falloir passer à l'autre question.

Quelle qualité est ce que je cherche ?

Il est inutile de le dire, plus c'est bien, et plus c'est cher... ce qui ne veut pas dire que tout ce qui est cher est de bonne qualité. Pour ceux souhaitant acquérir un bon katana, deux choses sont importantes :

le type de forge et la trempe. Le type de forge est la manière dont est forgé l'acier. On en



trouve 4 grands types dans le commerce (sans aller chez un maître forgeron bien entendu). On trouve tout d'abord, la forge Maru. Dans cette forge on donne au bloc d'acier la forme de la lame sans autre processus. Ce type de katana est le moins cher. Historiquement même si l'on retrouve beaucoup de lames en acier composite (avec plusieurs nuances d'acier), de nombreux forgerons recouraient à de simples lames maru pour les samouraïs de classe inférieure. Ces lames moins cher à la production permettaient de les remplacer plus facilement notamment en période de guerre.

Viens ensuite la forge damas. Cette forge ne comprend qu'une seule nuance d'acier, mais ce bloc est replié sur lui-même de nombreuses fois de manière à former une 2n couches ("n" étant le nombre de fois que l'acier est plié). Cette méthode permet une meilleure homogénéisation de l'acier et

bien entendu la plus cher.

Concernant les katanas il existe comme vous avez vus plusieurs nuances d'acier. Sur de nombreux sites ces nuances d'acier sont indiqués par un nombre, par exemple acier 1060 ou acier 1045. Ce nombre indique la teneur en carbone de l'acier. plus l'acier à une haute teneur en carbone, et plus il sera considéré comme dur.

Ainsi un acier 1045 est un acier comportant 0,45% de carbone et est considéré comme un acier dure. Un acier 1060 est un acier ayant 0,60% de carbone et sera considéré comme un acier extra-dure donc très bon pour le tranchant.

Il est aussi possible d'avoir ces types d'acier dans un lame maru. Ainsi une lame maru en acier 1060 sites ces nuances d'acier sont indiqués par un nombre, par exemple

“Il inutile de le dire, plus c'est bien, et plus c'est chère...”

ainsi une dureté égale sur toute la lame. De plus cette méthode de forge à un aspect esthétique très particulier par la formation de nombreuses petites vagues sur le tranchant de la lame.

Viennent ensuite deux forges composites. On y trouve tout d'abord une forge en deux nuances d'acier (Kobuse Gitae). Cette méthode consiste à mettre un cœur d'acier plus tendre (moins riche en carbone) dans une gang d'acier plus dur (plus riche en carbone). Cette méthode est issue d'une constatation : un sabre en un acier trop tendre aura une forte tendance à se déformer. A l'inverse un acier trop dur rendra la lame cassante. La méthode du Kobuse Gitae permet d'obtenir une lame souple avec un tranchant très dur.

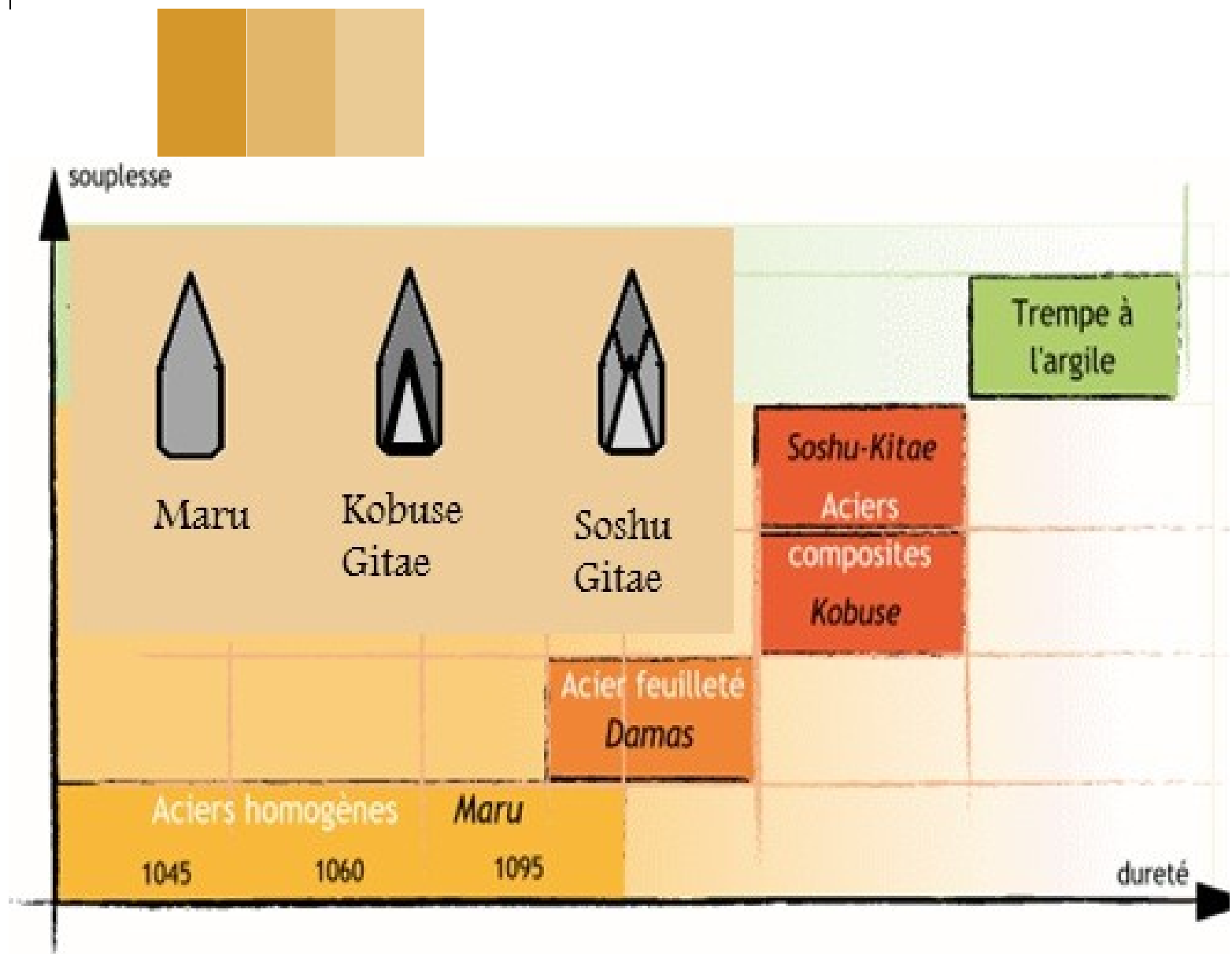
La dernière forge composite est une forge en 3 nuances (Soshu gitae). Elle consiste dans le fait de mettre un tranchant dur, un dos tendre et des flancs dans un acier médian. On cherche ainsi à limiter les risques de déformation dus à l'acier tendre et les risques d'ébréchure de l'acier dur. Ce type de lame est

acier 1060 ou acier 1045. Ce nombre indique la teneur en carbone de l'acier. plus l'acier à une haute teneur en carbone, et plus il sera considéré comme dur.

Ainsi un acier 1045 est un acier comportant 0,45% de carbone et est considéré comme un acier dure. Un acier 1060 est un acier ayant 0,60% de carbone et sera considéré comme un acier extra-dure donc très bon pour le tranchant.

Il est aussi possible d'avoir ces types d'acier dans un lame maru. Ainsi une lame maru en acier 1060 possédera un tranchant très dur, et sera donc tout indiquée pour la coupe, cependant la lame sera plus sensible aux erreurs de coupe, ou aux coupes sur des matériaux inadaptés.

Suite à cela il convient de se demander si l'on souhaite une lame trempée ou non. La trempe peut se faire sur chacune de ces types de lames. Traditionnellement elle se fait par l'apposition sur la lame de deux couches d'argile l'une moins épaisse que l'autre puis la lame est chauffée et refroidie brutalement dans un bain d'huile ou d'eau froide. Ce choc thermique permet de modifier la structure cristalline de

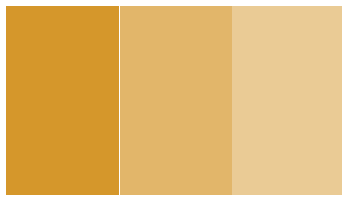


thermique permet de modifier la structure cristalline de l'acier et d'obtenir le hamon (ligne de trempe).

Attention cependant de très nombreux hamon sont obtenus par un simple polissage de l'acier ou par le biais de l'application d'acide et ne sont en rien des lignes de trempe.

Concernant ces lames forgées, il est très important de les entretenir régulièrement pour éviter l'apparition de rouille. Les mêmes sites proposant ces lames proposent également des sets d'entretien et en général un de ces derniers est livré d'office avec le sabre. Il conviendra de nettoyer puis huiler la lame au moins une fois par mois avec une huile spéciale. En effet une huile de cuisine pourrait s'avérer nocive pour la lame et n'empêcherait l'apparition de rouille voir accentuerait la propagation de cette dernière.

Suite à ces conseils je vous souhaite une bonne chance dans vos éventuels achats, et rappelez vous qu'un katana doit être respecté alors si vous en achetez un, montrez vous en digne.



Filmographie: Black belt

Ce film fut réalisé en 2008 par Shunichi Nagasaki

Synopsis:

"Japon, 1932, à l'écart du monde, se trouve un dojo où le karaté régule la vie de 3 élèves, sous le regard attentif de leur maître. Tous ont excellé dans leurs entraînements physiques, il s'agit maintenant de parfaire leur discipline philosophique. Celui des trois qui atteindra le niveau de perfection requis, remportera l'honneur de ceindre la ceinture du maître, le remplaçant ainsi lui-même, qui se fait vieux... Hélas, cette paix insulaire se trouve violée, brusquement, par l'arrivée de la police militaire..."

Le moins que l'on puisse dire est que ce film est un très bon film de karaté. Oubliez les OngBak, fureur de vaincre, Opération Dragon... avec leurs coups de pieds sauté retourné, cascades et effets spéciaux. Nous sommes ici en présence d'un film traitant vraiment des arts martiaux de manière réaliste. Plusieurs katas y sont exécutés à merveille et les techniques exécutées simplement sans fioriture mais avec une grande puissance reprenant tout ce qui a fait le karaté. Ce film risque cependant de ne pas être apprécié par les amateurs de grand spectacle et s'adresse avant tout aux passionnés d'art martiaux.

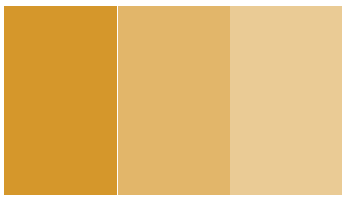


Dès le début du film on se retrouve plongé dans l'univers du karaté avec l'exécution du kata Sanchin.

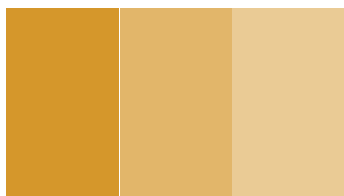


En haut: Taïkan (Naka Tatsuya), fait face au maître d'un autre dojo (Owada Shinya)

A gauche: l'affiche du film Taïkan (Naka Tatsuya) à gauche et Giryu (Akihito Yagi) à droite.



Lumière sur...



L'Aïkido

Des hommes en jupe, une absence de force, des projections irréalistes... aux premiers abords un grand nombre de personnes sourient en voyant une démonstration d'Aïkido. Cet art semble en effet au premier abord pour les non initiés complètement truqué et irréaliste.

“ on peut donc comprendre ce terme comme la voie des énergies unifiées.”

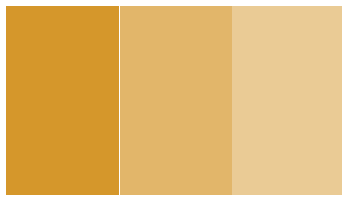
L'aïkido est cependant loin de ceci. Cet art martial fut créé par Morihei Ueshiba au cours du XXème siècle lors de la période ultra nationaliste du Japon avec deux grandes volontés: créer un art martial à but pacifique et créer un art martial purement japonais. C'est ainsi qu'est né l'aïkido. L'Aïkido fut popularisé grâce à Steven Seagal grand pratiquant d'aïkido reconnu au Japon. La France s'illustre particulièrement en aïkido car elle est le second pays au monde où on le pratique le plus et contient de grands pratiquants comme Christian Tissier 7ème dan d'aïkido qui bénéficie d'une très grande renommée tant nationale qu'internationale.

Le terme aïkido se compose de Aï (unité), Ki (l'énergie) et Do (voie), on peut donc comprendre ce terme comme la voie des énergies unifiées. Ceci retranscrit bien les techniques de l'aïkido où l'on cherche à utiliser l'agressivité et la force de l'adversaire et lui faire comprendre que le combat n'est pas la solution. Ceci se traduit en terme technique par l'absence ou du moins la très faible utilisation de frappes. On constatera que toujours dans cette lignée pacifiste, il n'existe pas de compétition en aïkido car on ne cherche pas à dominer l'autre, à prouver qu'on est le meilleur.

L'aïkido est un art martial très complet et technique. On y retrouve tant des techniques à mains nues, que des chutes, une science du déplacement et des techniques avec armes (principalement bâton, couteau et sabre).

Les technique à mains nues

L'aïkido est un art martial où on ne recherche pas à blesser l'autre aussi, on y trouve pas ou peu de techniques de frappes. Ce qui est frappant c'est le nombre impressionnant de clefs. Que ce soit face à des coups de poings, des attaques



“Que ce soit face à des coups de poings, des attaques avec armes, des saisies, des étranglements... on retrouve toujours une clefs possible.”

avec armes, des saisies, des étranglements... on retrouve toujours une clef possible. Ces clefs vont de la plus simple et commune, à la plus complexe et technique. Les clefs sont tellement présentes qu'elles sont bien souvent la base des projections. Il est difficile de penser à l'aïkido sans penser à *kote gaeshi* (ou clef en éventail) une clef plutôt simple d'exécution mais aux résultats impressionnants surtout entre les mains d'un maître.

concernant les projections, nous sommes loin des projections de judo, ici pas de gardes, les projections sont exécutées dans l'élan du coup de l'adversaire. On cherche ainsi à utiliser sa force à "unifier les énergies". Même si le judo cherche à utiliser la force de

l'adversaire, les projections d'aïkido utilisent beaucoup moins de techniques de hanches. Elles utilisent beaucoup plus les clefs et dans l'ensemble elles sont moins brutales. Ceci est bien entendu à combiner avec l'apprentissage des chutes.

Les chutes:

Comme au judo, l'apprentissage des chutes est primordial dans l'aïkido. en effet, si les élèves n'apprenaient pas à chuter correctement, il y aurait un très grand nombre de blessures et de lésions du fait des projections. De plus, les chutes permettent d'apprendre à se réceptionner au sol et à se relever en étant tout de suite prêt à faire face à une éventuelle agression ce qui peut



Sensei Ueshiba lors d'un entraînement avec arme avec l'un de ces élèves.



à gauche: prise de la main adverse pour l'exécution de la prise.



toujours être utile en cas d'agression. De même apprendre à se réceptionner au sol est parfois utile en période hivernale en cas de chaussée glissante.

La science du déplacement:

En aikido dès que l'action adverse est engagée on ne cesse jamais de se déplacer jusqu'à ce que l'adversaire soit maîtrisé. Le déplacement de base est le *tai sabaki* qui est une forme de pivot autour duquel tourne un nombre incalculable de clefs et projections.

En aikido on cherchera toujours à ne pas avoir d'adversaire dans le dos. De même lors des projections et immobilisations, on cherchera à placer l'adversaire entre nous et les autres agresseurs. les déplacements ont alors un rôle essentiel car ils permettent

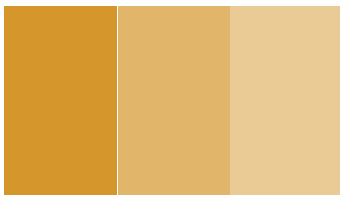
d'absorber et rediriger la force de l'adversaire dans une direction.

L'art des armes:

En aikido trois armes sont étudiées le *tanto* (couteau), le *jo* (bâton) et le *boken* (sabre en bois). Le niveau nécessaire pour le travail des armes varie d'une école à l'autre. en effet dans l'école Iwama-ryu, les armes sont étudiées très tôt et sont aussi importantes que la pratique à mains nues. Cependant dans bon nombre d'écoles la pratique des armes est relativement tardives.

Les armes sont pratiquées de trois manières différentes.

Les katas, qui sont une forme de combat sans adversaire dans lequel



“L'aïkido apparaît comme un art complet et cachant derrière son esprit humaniste, un art redoutable.”

l'élève intègre les bases des techniques.

La pratique à mains nues contre armes: l'étudiant apprend ici à se défendre contre un ou plusieurs adversaires armés.

La pratique avec armes contre armes: ici le pratiquant utilisera soit le *jo*, soit le *boken* mais toujours contre un *boken*.

Les techniques d'arme de l'aïkido sont issues du *bo-jutsu* (technique du bâton), du *Yari-jutsu* (technique de lance) et du *naginata-jutsu* (technique de la naginata, une sorte de hallebarde) pour les techniques du *jo*. Pour les techniques au *boken* elles proviennent du *ken-jutsu* (technique du sabre des

écoles traditionnelles) et du *iaido* (art de dégainer en frappant).

Il existe en aïkido plusieurs écoles dont les plus fameuses sont:

-**Le Yoseikan:** qui comprend des techniques d'aïkido, judo, jujitsu et karaté.

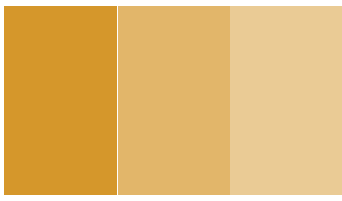
-**La Tomiki-ryu:** qui est une synthèse d'aïkido et de judo.

-**La Ki-no-michi:** qui recherche la réalisation de soi et où toute violence est bannie.

-**L'Iwana-ryu:** qui donne une grande importance à la pratique des armes.



exemple de clef de bras: *Nikyo omote*

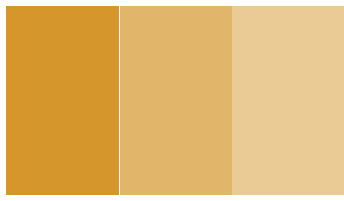


“L'Aïkido souffre cependant de nombreux détracteurs...”

-**L'Aiki-jutsu**: qui est la base de l'aïkido, cet art martial se base énormément sur une philosophie dualiste.

L'Aïkido souffre cependant de nombreux détracteurs. En effet il est parfois pratiqué d'une manière assez décrochée de la réalité, ce qui lui enlève une certaine efficacité. Cependant une pratique sérieuse et assidue avec des attaques franches permet une réelle efficacité. Ceci permet d'ailleurs de voir le rôle important de *uke* (celui qui attaque et qui chute) car si ce dernier n'est pas franc, les techniques seront faussées.





L'art martial? Mais qu'est-ce que c'est?

Comme vous l'aurez peut être remarqué ce magazine traite d'arts martiaux. Mais qu'est-ce qu'un art martial? un lourd problème que bon nombre de personnes ont essayé de résoudre avec plus ou moins de succès. je vais donc essayer de vous proposer une définition personnel des arts martiaux.

“Là où le sport de combat cherche à déterminer qui est le meilleur, l'art martial dans sa nature la plus profonde a un tout autre but..”

Qu'est-ce qu'un art martial? Une manière de se battre, le moyen de devenir plus fort, un sport? Dans ce cas peut-on dire que, art martial et sport de combat sont deux termes désignant une même chose? Non... le sport de combat lui est une discipline sportive au même titre que d'autres sports. L'art martial lui est différent par son contenu et ses apports. Là où le sport de combat cherche à déterminer qui est le meilleur, l'art martial dans sa nature la plus profonde a un tout autre but. Mais avant même d'en arriver à son but, il faut tout d'abord se demander ce qu'est un art martial.

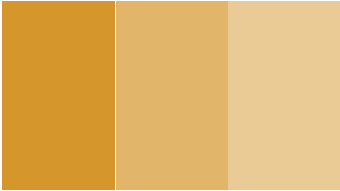
Analyse terminologique:

Le terme art martial est composé de 2 parties: art et martial. Il conviendra donc d'examiner chacune d'elle avant d'examiner leur interaction.

A- Une chose martiale

Dire qu'un art martial est une chose martiale apparaît souvent comme futile. Cependant cela nous amène à nous demander ce qui est martial. Le terme martial, fait appel à Mars le dieu Romain de la guerre, et évoque par conséquent toutes formes d'opposition de conflits entre deux volontés, deux personnes physiques ou morales, deux points de vue... Cependant, quand on parle d'arts martiaux, nous envisageons en général l'art en question que par son aspect premier et le plus visible qui est l'opposition entre deux personnes de manière physique. La restriction va même souvent jusqu'à se limiter aux arts martiaux d'extrême orient. Cependant si l'on applique le sens premier du terme martial et si l'on ne prend en compte uniquement l'aspect martial, l'art martial pourrait prendre son origine dans toutes formes de conflits.

Ainsi ne pourrait-on pas se demander si un avocat ou un joueur d'échec de haut niveau sont des artistes martiaux eux aussi? Chacune de ces personnes va en effet combattre un adversaire avec des arts mais au lieu d'utiliser la force physique, ils utiliseront leur pensée, leur connaissance, la loi...



Un exemple de cette vision est le shogi, cette forme d'échec japonais est considérée du moins dans son pays d'origine comme un art martial à part entière. Il existe à ce titre des dojos de shogi, des ligues professionnelles, un protocole, de même il suffit de jouer quelques parties avec une réelle détermination ou de regarder un match à haut niveau pour en plus mettre en doute l'aspect martial. En effet la tension est l'opposition des volontés et aisément perceptible même pour un non initié.

A l'inverse certains arts martiaux reconnus peuvent à première vue ne pas avoir l'aspect martial. En effet quand on regarde les formes du tai chi chuan et notamment celles de l'école yang qui sont très lentes, il est possible de se demander s'il s'agit bel est bien d'un art martial et non d'une simple gymnastique. A ce titre de nombreux pratiquants du tai chi chuan ne considèrent pas leur art comme un art martial et il est, à ce titre, parfois

en effet, par le biais de l'art exprimer qui il est ce qu'il pense. L'art martial ne doit donc pas être trop restreint car pour être considéré en tant que tel il doit laisser au pratiquant sa propre liberté. Les bases de l'art, katas et règles ne doivent être là que pour encadrer l'élève et lui permettre d'acquérir une base.

De cette base l'élève doit trouver sa propre voie qui s'adapte le plus à sa morphologie, sa personnalité, son état émotionnel... Le meilleur exemple est certainement celui du wushu chinois où l'élève est amené à créer ses propres figures, les figures "taos" n'étant là que pour lui donner une base.

De même chaque pratiquant d'échec aura sa stratégie propre, qu'il adaptera en fonction de son adversaire mais il exprimera son art à sa manière en privilégiant l'agressivité ou au contraire la défense, la vitesse ou la puissance.

“certains arts martiaux reconnus peuvent à première vue ne pas avoir l'aspect martial.”

enseigné en tant que gymnastique de santé. Cependant le tai chi chuan n'est complet que s'il est étudié dans son intégralité, ceci comprend donc le sanchu qui est l'expression martiale de l'art en question.

B- un art en soi

L'aspect plus souvent oublié des arts martiaux est l'aspect artistique de la chose.

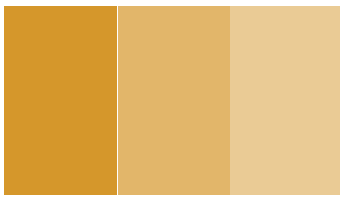
En effet, si elle est très présente par le biais de katas ou formes dans les arts d'extrême orient, on a beaucoup plus de mal à admettre que l'art est présent dans les échecs, ou les techniques martiales occidentales. En effet, cela résulte d'une conception particulière de l'art. On considère souvent l'art comme quelque chose d'esthétique, et on a tendance à l'affilier au beau, on comprend alors aisément que la boxe n'ayant pas un des aspects les plus esthétiques, n'apparaisse pas comme un art.

L'aspect artistique ne doit donc pas être perçu comme un aspect esthétique, mais être compris comme une forme d'expression de la personnalité du pratiquant. Ce dernier doit,

C- du combat à l'art, de l'art au combat

L'art martial est donc une discipline basée sur ces deux principes et ne doit pas en délaissier une au profit de l'autre. C'est ainsi que l'on distingue le sport de combat et les arts martiaux. Les arts martiaux sont donc une forme de combat, c'est à dire basée sur l'opposition qu'elle soit physique comme c'est le cas dans nombre de disciplines reconnues, ou mentale mais amenant le pratiquant à s'exprimer par lui-même et à s'adapter. Même si les arts martiaux ont pour origine un simple moyen de se défendre, ils ont évolué pour devenir un moyen d'expression du pratiquant, de son identité, sa pensée, son état émotionnel...

Il en découle alors que la pratique d'un art martial n'amène pas uniquement le pratiquant à devenir plus fort, à savoir se défendre mais à partir à la découverte de lui-même, de ses limites et à effectuer une certaine introspection de sa personne. Ainsi par la pratique d'un art martial le pratiquant se découvre lui-même, les katas et assimilés n'étant que des outils amenant à cette découverte.



“ la pratique d'un art martial n'amène pas uniquement le pratiquant à devenir plus fort...mais a partir à la découverte de lui-même”

On déduit de plus que les arts martiaux ne se limitent pas à des combats physiques ou violents mais peuvent prendre pied dans toute opposition amenant les opposant à se combattre tout en affirmant leur personnalité. On distinguera alors à ce stade les arts martiaux physiques qui se basent sur le corps et les arts martiaux mentaux qui se basent sur l'opposition par la pensée. Par la suite le terme art martial ne sera par défaut utilisé que pour les arts martiaux physiques. Cependant les arts martiaux ne se définissent pas que par l'analyse des termes qui le composent, mais aussi par leur but et leurs apports aux pratiquants.

La définition par le but:

les arts martiaux apportent bon nombre de choses à leur pratiquant qui sont communes à tous les arts martiaux et ont tous un but commun. On distingue les apports et buts premiers qui sont des apports visibles de tous, et les apports et but seconds qui sont plus occultes et nécessitent un plus grand investissement et une plus grande

introspection de la part du pratiquant.

A- Les buts et apports premiers: la préservation du corps

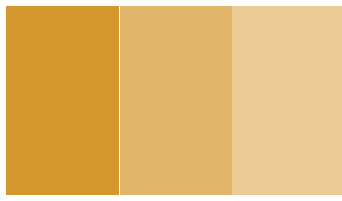
La préservation du corps est le premier et le plus visible des apports des arts martiaux. Même si cela peut paraître paradoxal vis à vis des nombreuses blessures issues de l'entraînement, la préservation du corps du pratiquant et le premier but des arts martiaux quel qu'il soit. La pratique martiale permet en effet au pratiquant d'intégrer un moyen de se défendre et de développer son corps.

1) Une façon de se défendre

L'apprentissage de l'auto-défense est l'origine même des arts martiaux. En effet, de tout temps les hommes ont cherché à survivre et à se défendre contre l'environnement. Ainsi ils ont peu à peu développé des techniques qu'ils ont peaufinées, enseignées, exportées, adaptées... Ils ont créé des lieux d'enseignement qui

deux pratiquants de kendo au crépuscule...





devinrent les premières écoles d'arts martiaux, mais les arts martiaux gardèrent cet aspect des premières écoles d'arts martiaux, mais les arts martiaux gardèrent cet aspect combatif. Ces ont pour but premier d'apprendre à l'élève à se défendre lors d'une agression et à protéger sa vie ou celle des autres en usant de son corps comme d'une arme et en sachant s'adapter à la situation. L'un des arts martiaux les plus reconnu à cet effet est le "krav maga" qui mise sur la survie avant tout, et se préoccupe peu du sort de l'adversaire.

Certains arts martiaux ont cependant perdu de cette nature première pour adopter une valeur plus philosophique comme c'est le cas du Kyudo et de certaines pratiques du tai chi chuan notamment le style yang dont l'aspect martial et parfois éludé par certains professeurs. Cependant l'aspect martial est vite retrouvé par les pratiquants qui souhaitent le retrouver.

Ainsi, on note que les pratiquants du "wing tsun" possèdent des avant-bras particulièrement solides. Ceci explique la capacité de certaines personnes à briser des matériaux très durs avec leur corps, même si dans certains cas, cette raison ne semble pas suffisante.

B- les apports moraux.

Ce dernier aspect nécessite une plus grande implication du pratiquant dans l'art. Les arts martiaux permettent aux élèves d'apprendre un certain nombre de valeurs et pour ceux qui le cherchent de comprendre le sens le plus profond des arts martiaux.

1) Les valeurs des arts martiaux.

L'art même s'il n'est pas pratiqué à haut niveau, introduit dans le pratiquant un certain nombre de valeurs qui transcenderont le plus souvent le simple

“La préservation du corps est le premier et le plus visible des apports des arts martiaux.”

2) Développement du corps

La pratique d'un art martial amène le pratiquant à renforcer son corps. Les arts martiaux bénéficient des nombreux bienfaits issus de pratiques sportives mais aussi de bienfaits supplémentaires. Tout d'abord d'un point de vue musculaire l'art martial permet une musculation de la grande majorité du corps. De plus il permet de développer la souplesse de ce dernier par l'exécution de techniques martiales.

C'est surtout le cas des arts martiaux asiatiques. La pratique martiale développe aussi les réflexes des pratiquants et la précision de leurs mouvements du fait des longues heures de pratique à répéter inlassablement les mêmes mouvements. On dit souvent que "c'est le corps qui doit agir de lui-même".

Les arts martiaux permettent, de plus, un renforcement du corps par ces composants. En effet dû aux nombreux coups ou chutes de certains arts martiaux, les os, les muscles et les organes du pratiquant deviennent plus solides et moins sensibles à la douleur.

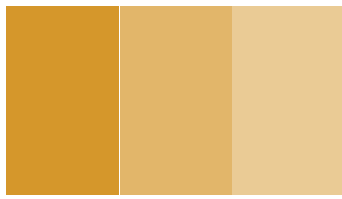
cadre de la pratique martiale.

Tout d'abord, il enseigne la discipline, la persévérance et le courage qui sont la base de tout apprentissage basé sur le corps. Mais l'art martial en tant que discipline personnelle amène beaucoup plus le pratiquant à se forger lui-même et à accepter ou non ces valeurs.

En effet, le plus souvent les élèves ne sont contraint qu'à un minimum de discipline, cependant on note que cette valeur est une nécessité d'une évolution rapide au sein de la branche choisie quelle qu'elle soit. Une pratique régulière et sérieuse donne souvent des résultats très probants même pour les personnes en difficultés.

Une autre variante qui amène à l'aspect disciplinaire de l'art martial est le salut et le respect des protocoles qui sont une constante des arts martiaux, présents à plus ou moins grande échelle, et qui obligent le pratiquant à observer certains rites.

L'art martial amène aussi le sens de l'honneur et du respect de l'autre.



L'art martial amène aussi le sens de l'honneur et du respect de l'autre. Ces deux valeurs sont des piliers de l'enseignement intrinsèque des arts martiaux.

On constate très souvent que même si les maîtres n'utilisent rarement voir jamais le mot honneur, ce dernier est affilié de nature aux arts martiaux, et nombre de pratiquants s'en soucient. Il en va de même pour le respect. Il se matérialise par le salut du partenaire, par certaines attaques interdites et par un souci de l'état de ce dernier. De même on peut noter que dans l'image que se font les personnes externes aux milieux des arts martiaux, ces derniers voient les arts martiaux (et en particuliers les arts martiaux japonais) comme empreints de respect et d'honneur. De même des termes comme dojo ou budo font appel à une image austère des arts.

2) Une école de paix.

C'est sûrement un des points les plus paradoxaux des arts martiaux pour les non-initiés. Les arts martiaux qui ont pour base l'opposition et la volonté de se défendre ont le

plus souvent au cours de leur évolution évolués en écoles de paix, et ont tendance à pacifier les pratiquants.

Par des exercices constants basés sur l'opposition, les pratiquants comprennent au fur et à mesure que leur intérêt ne résidera pour ainsi dire jamais dans l'opposition à l'adversaire et dans l'usage de la violence. Cette solution devient dès lors un dernier recours pour les pratiquants, qu'il n'utilisera que pour se défendre ou protéger une autre personne.

Cet aspect est très présent notamment dans l'évolution terminologique des arts martiaux japonais par exemple en passant des termes jutsu à do. En effet là où les jutsu sont des techniques beaucoup plus guerrières ayant pour but de tuer l'adversaire ; les do se sont dirigés vers des buts plus philosophiques et constructifs sans pour autant négliger entièrement l'efficacité.

Cependant certains arts martiaux ont souffert de cette évolution tant et si bien que leur essence même en a été perdue. A ce titre l'exemple le plus flagrant est le kendo. Si à

“Les arts martiaux apparaissent donc comme un art de combat, porteur de valeurs cherchant à développer l’individu non seulement sur l’aspect physique mais aussi moral.”

l’origine le kenjutsu était la technique du sabre et était utilisé dans le but de tuer l’adversaire en frappant les points faible de l’armure, le kendo lui frappe les parties fortes de l’armure et ne pourrait pas du moins tel qu’il est pratiqué de la manière la plus courante amener à la mort de l’un des adversaires. Ceci est dû à l’origine du kendo et à l’évolution de cette discipline. Le kendo prend ses origines avec l’unification du Japon en 1603 par Ieyasu Tokugawa. Une fois accédé au poste de shogun et pour éviter une nouvelle ère de guerre civil, il lui fallut trouver un moyen de canaliser la caste guerrière. C’est dans ce contexte qu’émergeât peu à peu le kendo.

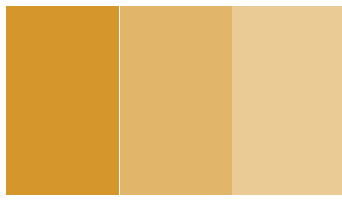
En effet à l’inverse des techniques de kenjutsu il permettait des combats pratiqués avec plus de sécurité entre les pratiquants, mais aussi de canaliser l’agressivité des samouraïs. Ainsi peu à peu les techniques traditionnelles se perdirent pour une partie significative de la caste guerrière, si

bien que aujourd’hui à part quelques rares écoles comme la katori shinto ryu, le kenjutsu pour ainsi dire disparut. Cette histoire est la marque d’un excès de pacification d’un art martial. Cependant la plupart des arts martiaux ont réussi à garder leur esprit martial tout en s’orientant vers un aspect plus philosophique. C’est dans la compréhension de ce paradoxe que réside l’essence même des arts martiaux. Un autre fait intéressant à noter est que la plupart des "katas" et "tao", même des arts martiaux durs comme le karaté commencent par une technique défensive.

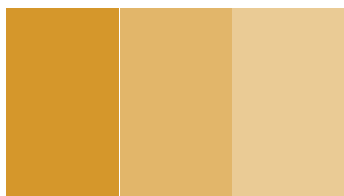
Les arts martiaux apparaissent donc comme un art de combat, porteur de valeur cherchant à développer l’individu non seulement sur l’aspect physique mais aussi moral.

Le salut en judo s'effectue en début et en fin d'entraînement





Voix d'une voie...



François Chailleux

Professeur de l'école Yen Long

Mr Chailleux étudia dans un premier temps le "viet vo dao" puis le "vot chudoo" deux arts martiaux vietnamiens. Il travailla par la suite en parallèle "le Vo thuat y quyen", le "taïchi chuan", le "bagua zhang" ainsi que d'autres arts martiaux vietnamiens et chinois de manière plus ou moins approfondie sous forme de stage, sa pratique restant concentrée sur le "Y quyen" (abréviation du "Vo thuat y quyen"). Il commença à enseigner en Bretagne en 1987 et enseigne actuellement dans le Nord à Dunkerque.

Comment définiriez-vous les arts martiaux ?

"C'est une pratique de bien-être et surtout un art de défense qui est la partie prédominante de l'art martial. Au départ c'est quand même une pratique de défense et ensuite c'est devenu un art de bien-être et une façon de se connaître, un art de vivre."

2) votre école comprend trois disciplines, pouvez-vous nous en parler en quelques mots ?

"La première discipline que j'ai enseigné est le Vo thuat y quyen qui est la boxe de l'intention, l'intention par l'esprit, il y a union entre l'esprit et le corps, on y travaille les deux à part égale. Le tai ji quan, qui est pratiqué dans la continuité du Y quyen, mais qui est comme tout le monde connaît une forme relativement douce ou l'on apprend aussi à se contrôler, se maîtriser et avoir une sensation de bien-être de par sa douceur et le travail respiratoire. Le Qi gong tel que je l'enseigne est un ensemble de mouvement issus du Tai ji Qi gong et la forme des animaux et est lui aussi composé d'exercices respiratoires."

3) Pouvez-vous nous parler des spécificités techniques du Y quyen ?

"Il faut retenir les principes. Tout d'abord il y a le principe de l'utilisation de la souplesse contre la force. Il y a aussi le principe du déséquilibre, celui de l'action et de la réaction (travail des réflexes), le principe que l'on retrouve dans les 3 disciplines du yin et du yang dont l'application est importante. On y travaille autant les armes qu'à mains nues, on y travaille beaucoup sur la défense. On trouve des techniques de jambes, de clefs, de projections, de ciseaux. Avec les armes on commence par le bâton long et le bâton court, puis double bâton, lance, épée, sabres papillons..."



5) quelle est votre point de vue sur toutes les nouvelles pratiques que sont la MMA, l'UFC...?

"Pour moi ce n'est pas vraiment un art martial du point de vue philosophique mais au niveau du combat je ne pense pas qu'il y a de problème. Ce sont des personnes très fortes mais cela reste toujours un travail sur un ring, sur un espace restreint et un petit peu hors du réel car cela reste toujours un adversaire contre un adversaire. Cela dépend toujours de l'état d'esprit des personnes en fait."

Pour plus d'information je vous invite vivement à aller sur le site de l'école

<http://www.yquyen.com/>

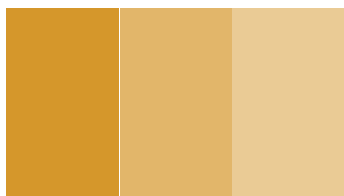
4) Quelles sont les nécessités du pratiquant et que développe le Y quyen chez lui ?

"Tout d'abord il faut que le pratiquant soit assidu pour pouvoir évoluer. Avant je pense que les gens étaient plus assidus, maintenant ils viennent à l'art martial comme à la gymnastique ou autre alors que c'est une discipline de vie. Ensuite il faut savoir ce que recherche le pratiquant se défendre, se décontracter, se muscler... l'important est d'essayer d'avancer, de s'entretenir et de travailler chez soi. Les résultats dépendent du pratiquant, certains se calment d'autres sont plus sûrs d'eux. Il faut se poser beaucoup de questions et se demander pourquoi on pratique car chaque pratiquant à ses raisons. Les valeurs morales que j'essaie de véhiculer sont l'entraide par rapport à un travail avec partenaire, la simplicité, l'humilité qui sont toujours importants pour pouvoir avancer et bien sûr la recherche d'efficacité."



en haut: travail au bâton long lors d'un stage groupé entre les écoles du Nord et de Bretagne

à gauche: mouvement de tai ji quan "brosser le genou" exécuté par le M. Chailleux



philosophie, humour et arts martiaux

Philosophie:

"Toute science commence comme philosophie et se termine en art."

Will Durant

"L'humour, c'est un art martial."

Fellag

"La chose la plus molle au monde se précipite sur la chose la plus dur au monde rien au monde n'est plus mou ni faible que l'eau; mais lorsqu'elle se jette sur ce qui est fort et dur, rien ne peut la combattre."

Lao Tzeu

humour:

Deux hommes s'entraînaient dans un dojo, quand un chien fou s'est introduit et a attaqué le plus petit des deux. L'autre homme défait aussitôt sa ceinture et étrangle le chien. Le journaliste venu l'interroger s'exclame; « vous êtes un véritable héros ! » Il écrit alors dans son carnet le titre suivant « Un héros de judo sauve son meilleur ami d'un chien sauvage ! » L'homme voyant la note dit; « je ne suis pas un judoka. » « Ok » répond le journaliste et il note; « Un héros de Ju-Jutsu sauve son meilleur ami d'un chien sauvage ! » Le grand dit alors; « désolé, mais je pratique le karaté. » « Ok » dit le journaliste, et note alors; « Un sauvage tue un animal amical ! La famille déplore la perte d'un ami. »

Auteur inconnu

Il y a mille
chemins,
pour une seule
voie

