

L'art de la voie

N°4

Aout 2011

Histoire d'un art:

Le taiji chuan p.4

Panthéon martial:

Morihei Ueshiba p.8

Arts martiaux, self-défense et sports de combats p. 19



Lumière sur:

Le judo p. 23

Un grand merci à M. R et Marina Fiquet pour leur aide à la correction.

L'art de la voie

News

Bonjours à tous ce moi si é été un mois faste pour l'art de la voie et ce grâce à votre participation et à vos encouragements. Je ne peux donc que vous remercies car sans lecteur il n'y à pas de magazine.

Comme vous le savez peut être l'art de la voie à débarqué sur internet (quoique la majorité d'entre vous doivent être au courant). N'hésitez donc pas à aller y jeter un petit coups d'œil de temps à autre.

<http://l-art-de-la-voie.over-blog.com>

Ce mois marque aussi le début d'une série d'article consacrés aux grand nom de l'histoire des arts martiaux.

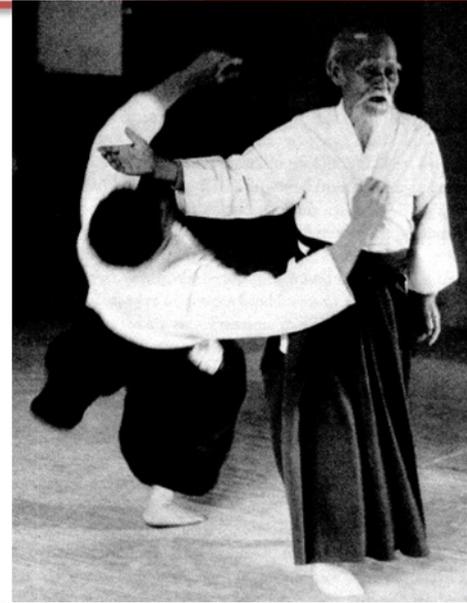
J'ai de nombreux projet en tête pour l'art de la voie (par exemples un numéros spécial pour la fin d'année, ou des micro reportage via youtube... mais il faut rien dire). Cependant avec le mois de septembre et la reprise je risque fort de manquer de temps pour mener ces projets à bien. C'est pourquoi je recherche officiellement des personnes pouvant m'aider à la rédaction des articles, recherche d'informations, publicité... Bien entendu chacune des personnes qui participera verra son nom dans le magazine (à vous la gloire). Cela peut être pour un article occasionnel, ou pourquoi pas une série d'articles.

Comme toujours si vous souhaitez me contacter pour quoique ce soit voici mon adresse mail.

lartdelavoie@laposte.net

Table des matières

- 4** **Histoire d'un art:**
Le taiji chuan
- 8** **Panthéon martial:**
Morihei Ueshiba
- 9** **Bibliographie:**
Encyclopédie des arts martiaux
(4^{ème} édition)
- 11** **La voie du sabre:**
L'histoire du katana
- 17** Arts martiaux, self-défense et
sports de combat
- 21** **Filmographie:**
Okinawa Karaté: dans les dojos
des plus grands maîtres
- 22** **Lumière sur:**
Le judo
- 27** **La voie numérique**





Histoire d'un
art...

Taiji chuan:

Boxe du fait suprême

Ils sont là silencieux, calmes... Ils sont de petits groupes dans des temples, dans des jardins publics, sur des places dans des villes, sur des toits d'immeubles... Leur souffle est calme, presque en harmonie, ils attendent. Puis le soleil se lève et semble leur donner vie, tel un seul corps ils commencent à se déplacer, exécutant des gestes lents et amples, comme un combat au ralenti contre un adversaire invisible. Voici ce qu'est le taiji chuan.

Bien que cette vision soit horriblement « cliché », elle reste cependant celle qu'a l'occident sur le réveil dans l'empire du milieu. Le taiji chuan ou tai chi chuan ou simplement tai chi, est aujourd'hui encore, un symbole fort de la Chine. Cependant cet art est souvent vu comme une simple gymnastique comprenant des exercices énergétiques et respiratoires. Pourtant la boxe du fait suprême reste un art à part entière, puisant ses origines dans une époque oubliée si bien que l'on en connaît vraiment qu'une légende.

Selon la légende le taiji chuan aurait pour origine Chang Sang Feng, un ermite taoïste ainsi que médecin et toujours selon la légende : serait immortel. Il est difficile de situer ce dernier dans l'histoire car deux sages de ce nom ont été référencés l'un durant la dynastie Song (960-1279) et l'autre durant la dynastie Ming (1368-1644). Toujours est-il que ce dernier aurait inventé le taiji chuan lors d'une retraite, en observant le combat entre un oiseau et un serpent. Ce dernier aurait été frappé par l'alternance de mouvement circulaire et direct. Il aurait repris ce principe pour créer un art martial (l'histoire ne dit cependant pas qui du serpent ou de l'oiseau a mangé l'autre). On perd ensuite toute trace du taiji. La légende ne disant seulement que Wang-Zong-Yue l'aurait transmis à la famille Chen (toujours dépositaire d'un des styles de tai chi chuan).

Une autre légende bien moins connue prétend cependant que le taiji chuan aurait pour origine le Dim Mack, et aurait été le hao chuan, un art de combat basé sur l'utilisation des points vitaux. Cependant son créateur, face à la puissance de son art, aurait décidé de le cacher dans une forme de pratique très souple. Par la suite, l'essence de l'art aurait été perdue et ce sont deux pratiquants qui auraient retrouvé un parchemin sur les techniques du Dim Mack. Ils auraient décidé de recréer cet art dans le village de Chen en y incorporant des techniques du monastère de Shaolin (situé non loin du village).

Bien entendu ce sont deux légendes, et l'on ne dispose actuellement d'aucune certitude sur le bien fondé de celles-ci. Toujours est-il qu'au XVIIIème siècle le taiji chuan était la propriété de la famille chen qui en gardait jalousement le secret. Leurs techniques étaient reconnues pour leur puissance et efficacité mais n'étaient

"...il y eut lors des XIXème et XXème siècle un très grand nombre de styles qui furent créés."

jamais enseignées hors de la famille. Le premier étranger à pouvoir apprendre leur art fut Yang-Lu-Chang (1799-1872). On raconte que ce dernier voulant apprendre l'art de la famille se fit engager en tant que serviteur. Il aurait observé durant des mois les entraînements, s'entraînant lui-même en cachette. Un jour, il fut surpris par la famille et fut mis au défi. Ces derniers furent frappés par sa détermination et la maîtrise qu'il avait obtenue, ainsi, Yang-Lu-Chang eu la permission de s'entraîner au sein de la famille. Son entraînement terminé il fut autorisé à enseigner et partit à Pékin où il se fit vite un nom. Il modifia le style initial de la famille Chen en y incorporant une certaine lenteur et des mouvements plus amples qui caractérisent aujourd'hui la plus commune des formes de taiji. Ce fut cependant son fils qui permit une grande propagation du style.



Simple fouet



Application du simple fouet

Bien que Yang-Lu-Chang semble avoir été le premier à avoir modifié l'art de la famille Chen, il y eut lors des XIXème et XXème siècles un très grand nombre de styles qui furent créés. On en retrouve cependant 5 principaux :

- le style Chen : style d'origine réputé très difficile avec des mouvements rapides.
- le style Yang : provenant des modifications de Yang-Lu-Chan et de ses descendants, les mouvements y sont plus lents et souples.
- le premier style Wu : créé par Wu Yu-Xiang
- le second style Wu : créé par Chuan-Yuk à partir du style yang mais comprenant des mouvements plus courts
- le style Sun : créé par Sun Lu-Tang : c'est une synthèse entre le style Chen, le Bagua Zhang et le Xing yi chuan.

Durant tout le début du XXème siècle le nouveau centre du taiji fut Shanghai.

“Le taiji va cependant souffrir de la suite et notamment de son ouverture vers l'occident. ”



Cette recrudescence de styles dut forcer les autorités à créer une base commune pour permettre une plus grande homogénéité au sein de la discipline. Le premier pas vers cette unification fut fait en 1956 par la Société d'Éducation Physique de Chine qui s'est regroupée à Pékin autour de plusieurs maîtres de la discipline. Ces derniers ont mis en place la forme 24 ou petite forme de Pékin qui formerait une base pour tout pratiquant de taiji chuan. Cette forme existe encore aujourd'hui et est normalement la première forme étudiée par tout pratiquant. L'année suivante la même société mit au point la longue forme du style yang nommée forme 88 ou grande forme de Pékin.

Le taiji va cependant souffrir de la suite et notamment de son ouverture vers l'occident. En effet, cet art disposant de qualités thérapeutiques et de santé va perdre peu à peu son sens martial si bien qu'il deviendra une simple discipline de santé. Aujourd'hui encore, la plupart des gens et des pratiquants le considère comme tel. Si ceci a permis de faire pratiquer l'art martial à des personnes âgées, le style a perdu énormément de sa force martiale et aujourd'hui, pour de plus en plus de monde le terme taiji évoque l'image de personnes âgées. Pour autant, une nouvelle vague de pratiquants qui va rechercher les bases martiales du taiji et parfois redécouvrir des applications oubliées des mouvements est en train d'émerger.

Panthéon Martial:

Morihei Ueshiba

Morihei Ueshiba est le fondateur de l'Aïkido. Si son art a connu une grande renommée, qui se perpétue aujourd'hui encore, c'est non en raison de son efficacité, mais en raison de la pensée philosophique qui l'accompagne. Bien qu'il ait eu la volonté de créer un art purement japonais durant la période militariste du Japon d'avant la seconde guerre mondiale, Morihei Ueshiba est avant tout un des plus grands humanistes du monde des arts martiaux.

Morihei Ueshiba est né le 14 décembre 1877 à Tanabe au Japon. Dans son enfance il était de constitution faible, de petite taille et maladif. Il disposait cependant d'une grande intelligence et d'un sens spirituel. Il porta très tôt son intérêt vers la méditation ainsi que la prière.

Ses premiers pas dans le monde des arts martiaux se firent lorsque son père, pour pallier à sa faible constitution décida de lui faire pratiquer le sumo vers l'âge de 10 ans, ainsi que la natation. A ses 23 ans, en 1901, Morihei décide de partir pour Tokyo et y ouvre une papeterie ambulante. C'est à cette occasion, souhaitant se renforcer et obtenir un corps plus dur qu'il commence à pratiquer le jujutsu de la Tenshin Shin'yo Ryu. De caractère aventureux, il décidera par la suite d'intégrer l'armée au sein de laquelle il se distinguera notamment dans la pratique du sojutsu (combat à la baïonnette) et participera à la guerre en Manchourie. Il quittera le service actif en 1906.

En 1910 quand le Japon souhaite repeupler l'île d'Hokkaido, Morihei décide de faire partie des colons. C'est à cette occasion qu'il va faire une rencontre qui va changer sa vie. En effet, lors de ce périple il va rencontrer Sokaku Takeda. Ce dernier va lui enseigner le jujutsu de la famille Takeda aussi parfois nommé aikijutsu ou Daito-ryu jujutsu. Cependant l'enseignement du maître aura un prix conséquent car pour obtenir ce dernier, Morihei va non seulement le loger et s'occuper de ce dernier allant jusqu'à lui donner son bain ; mais va aussi dilapider une part conséquente de sa richesse familiale.

En 1919, apprenant que son père avait une grave maladie, il retourne à Tanabe en cédant ses terres à son maître. Il va par la suite fonder un Dojo dont la notoriété va



“...la pratique de l'aïkido fut légalisée par les américains dès 1948 en vertu de son caractère de recherche de paix et de vérité.”

vite grandir et dont l'art portera divers noms jusqu'à s'appeler aikijutsu en 1922.

En 1924, il part avec maître Deguchi en Mongolie pour fonder une société utopiste. On dit que durant ce voyage il atteint l'illumination “satori” et que par la suite il pouvait percevoir les coups avant que ces derniers ne soient lancés. Il sera cependant arrêté six mois plus tard par le gouvernement chinois, puis libéré grâce à l'intervention du gouvernement japonais.

De retour au Japon, il continua à enseigner et renommera sa discipline « Aikibudo » en 1930. Sa notoriété grandit peu à peu et de nombreux maîtres vont le défier. Jigoro Kano lui-

même envoie ses meilleurs disciples étudier la discipline de maître Ueshiba.

Suite à la défaite du Japon durant la seconde guerre mondiale, les arts martiaux seront interdits, mais la pratique de l'aïkido fut légalisée par les américains dès 1948 en vertu de son caractère de recherche de paix et de vérité. C'est ainsi que le 9 février de cette année-là l'Aikikai fut ouvert à Tokyo, et sera dirigé par le 3ème fils d'Ueshiba.

C'est en 1969 que maître Ueshiba meurt à la suite d'un cancer foudroyant.



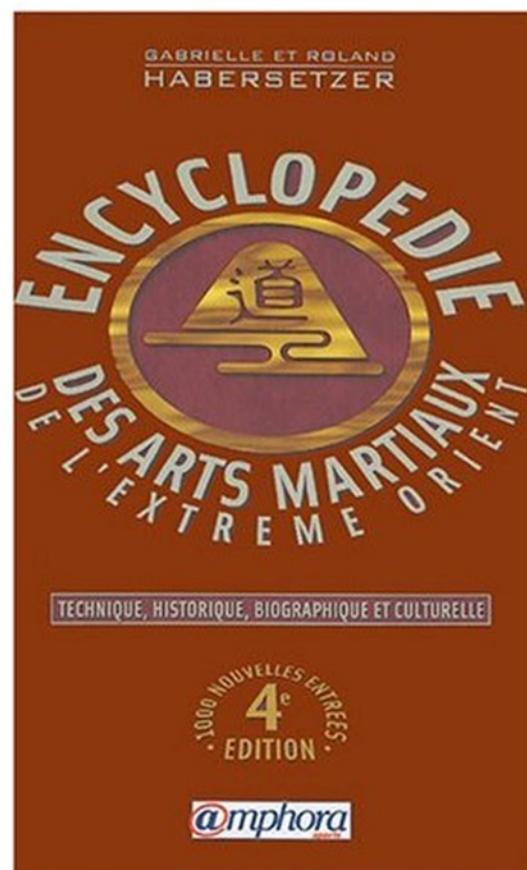
Bibliographie:

Encyclopédie des arts martiaux

Un grand nombre d'ouvrages portent ce titre. Certains sont très bons, et d'autres sont beaucoup plus incomplets, mais il en est un à mon sens qui surpasse tous les autres tant par sa quantité que sa qualité. Je veux, bien entendu, parler de celui de Gabrielle et Roland Habersetzer.

Je vous parle ici de la 4^{ème} édition qui est celle la plus récente au moment où je vous écris ces lignes. Il s'agit d'un recueil de plus de 850 pages (écrit en tout petit), et comprenant des informations sur, pour ainsi dire, presque tous les arts martiaux, ainsi qu'un bon nombre de techniques, personnages influents... Au total plus de 7700 termes y sont référencés et on y trouve même un grand nombre d'illustrations. Si vous cherchez des renseignements sur un art martial, il y a fort à parier que vous y trouverez des informations pour baser vos recherches. Bien entendu, ce livre ne remplacera pas un livre spécialisé, et certains termes sont beaucoup plus développés que d'autres.

De plus, cette encyclopédie n'est qu'un pivot car elle doit être inscrit dans l'ensemble du travail de monsieur Roland Habersetzer. Ce dernier a publié plus de 60 livres sur les arts martiaux dont un grand nombre de livres spécialisés. Mais si l'on ne peut pas acquérir l'ensemble de ceux-ci, s'il faut n'en disposer que d'un c'est de mon point de vue cette encyclopédie qui est à choisir (c'est d'ailleurs bien souvent le premier endroit où je vais chercher pour commencer un article).





La voie du sabre...

L'histoire du Katana

Le katana symbole du Japon médiéval et des samourais. On dit souvent que le katana est l'arme blanche la plus sophistiquée et la plus parfaite. Tranchante comme un rasoir et souple comme le bambou. Cependant le katana n'a pas toujours été tel qu'il est aujourd'hui, il est le fruit d'une lente évolution de plus de 1 000 ans durant laquelle nombres de secrets de sa fabrication furent perdus, et où les forgerons redoublèrent d'habileté dans sa création.

Traditionnellement on reconnaît 4 grandes périodes, auxquelles certains en ajoutent une 5^{ème}, correspondant à l'époque actuelle.

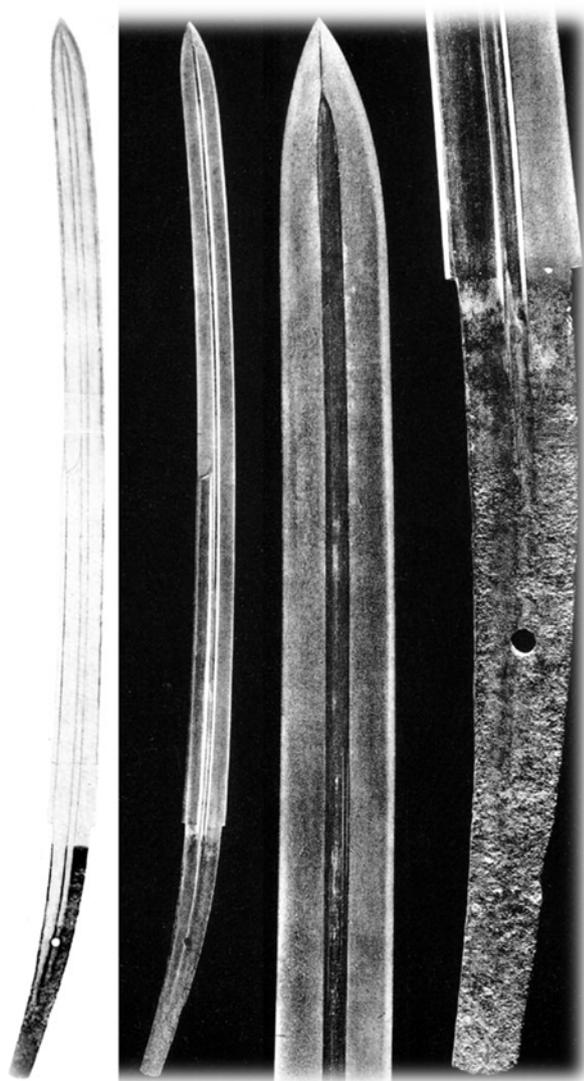
Jokoto :

Cette période court de l'introduction des épées par la Chine entre 240 et 280 jusqu'au milieu de l'ère Heian (794-1185). Durant cette période on ne peut pas réellement parler de katana, si bien que de nombreuses personnes ne la considèrent pas comme faisant partie de l'histoire du katana. A cette époque, les lames étaient droites et à double tranchant semblables aux épées chinoises dont elles descendaient. Ces lames étaient alors de mauvaise qualité et plutôt cassantes. On retrouve cependant très peu de lames datant de cette époque et s'il a existé des armes courbes, ces dernières ne devaient être que très rares, voire accidentelles.

Il faudra attendre le milieu de l'ère Heian pour que les lames se courbent et que l'on retrouve une esquisse du katana que l'on connaît.

Koto :

Cette période commença durant la fin de l'ère Heian jusqu'à l'avènement de l'ère Momoyama au milieu du XVI^{ème} siècle. Cependant cette période ne va pas dans une évolution à sens unique et l'ancêtre du katana va évoluer au fil des bouleversements politiques du pays.



Lame de fin Jokoto

"...les sabres devenant plus imposants, il fallut des armures plus lourdes, et pour venir à bout de ces dernières il fallut alors des sabres encore plus imposants."



Tachi

La fin de l'ère Heian et le début de l'ère Kamakura (1185-1333) est marquée par l'émergence de la classe guerrière. Durant cette époque les combattants étaient principalement montés. Ceci favorisa la création de sabre courbe à un seul tranchant. Ces armes appelées Tachis possédaient une courbure très importante sur le premier tiers de la lame ce qui permettait de dégainer plus facilement. De même, contrairement aux katanas portés dans l'obi (ceinture), ces derniers étaient suspendus horizontalement du côté droit, le tranchant vers le haut. Cette manière de porter le sabre rendait son transport plus simple pour les cavaliers. De plus, durant cette période sont apparues des trempes, qui, si elles existaient durant la période précédente étaient le plus souvent chaotiques et peu efficaces. Ceci permit la création de lames plus résistantes malgré leur longueur accrue.

Avec la fin de la période Kamakura c'est l'ascension de la classe guerrière en tant que classe dirigeante. Cette période entraîne la création de sabres

plus agressifs et plus imposants. Les armes devinrent très lourdes si bien qu'il devint de coutume de les manipuler à deux mains. Cette période est aussi marquée par une "course entre l'armure et le sabre". En effet les sabres devenant plus imposants, il fallut des armures plus lourdes, et pour venir à bout de ces dernières il fallut alors des sabres encore plus imposants. Cette course aurait pu continuer comme en occident s'il n'y avait pas eu les deux tentatives d'invasion mongole en 1274 et 1281. Bien que ces dernières se soient soldées par des échecs, du fait des intempéries (le fameux Kamikaze ou "vent divin"), les rares troupes arrivant sur l'île firent de nombreuses victimes du fait de leur mobilité là où les japonais étaient gênés par leurs armes et armures lourdes. Ceci permit la création d'armes plus légères et amincies, et l'analyse des armes mongoles permit la mise au point de trempes plus efficaces.

Malgré cette évolution, durant la période qui suivit la période Nanboku-sho, les lames devinrent disproportionnées

"...les Nodachis ou sabre des plaines qui étaient de longs sabres parfois de plus d'1m70."

et particulièrement encombrantes. C'est d'ailleurs durant cette période que furent mis au point les Nodachis ou sabres des plaines qui étaient de longs sabres, parfois de plus d'1m70. Par ces sabres les forgerons voulaient prouver leur valeur et les guerriers effrayer leurs ennemis. Cependant, bien qu'impressionnants ces sabres n'étaient pas pratiques, si bien qu'il fallait souvent l'aide d'un serviteur pour les dégainer, ces derniers étant souvent attachés dans le dos du fait de leur encombrement. Ces armes auraient cependant eut une certaine efficacité contre la cavalerie. De plus, du fait de leur longueur elles avaient de fortes chances de casser et de coûter une somme considérable à faire réparer. Ces sabres furent donc arrêtés après un demi-siècle d'usage et nombre d'entre eux furent raccourcis.



Nodashi particulièrement long de plus de 2 mètres

“Durant la période suivant l'ère Muromachi (1336-1576) se développe un katana beaucoup plus proche de celui que l'on connaît”



Wakizashi

Durant la période suivant l'ère Muromachi (1336-1576) se développe un katana beaucoup plus proche de celui que l'on connaît. En effet en raison de la réémergence de la caste noble, les sabres devinrent beaucoup moins agressifs que ceux issus de la période Kamakura. Les lames se fixent autour d'une longueur d'environ 70 centimètres et la courbure se déplace vers le milieu de la lame, de plus, dans une recherche de solidité les lames s'épaississent. Cependant ceci ne dure qu'un temps car, à partir de 1467 commence la guerre d'Onin qui durera jusqu'en 1477. Cette période est une période de guerre civile d'envergure durant laquelle le shogun ne va pas réagir, ce qui aboutira à la chute de

Kyoto. Il est à noter que c'est durant cette période qu'apparaîtra le wakizashi. Cette guerre marquera une baisse de la qualité des forges en raison de la nécessité de production de masse.

Shinto :

La période shinto se traduit par deux principaux mouvements : un premier lors de l'ère Momoyama (1573-1603) et un second durant l'ère Edo (1603-1868).

Durant la période Momoyama, on assiste à deux grands événements dans l'histoire du sabre. Le premier

“Avec l'unification du Japon et l'avènement de l'ère Edo on assiste à une renaissance du katana.”

est la prolifération du port du Daisho, c'est à dire le port simultané du katana et du wakizashi, parmi la caste des samourais. Cependant, dans un même temps, on assiste à une perte de qualité des sabres, ces deniers devenant plus fragiles. Fragilité due aux matériaux utilisés, car durant cette période il y eut de nombreux échanges avec l'occident, ce qui entraîna une forte importation de fer hollandais et portugais de moins bonne qualité que celui utilisé traditionnellement. De la même manière, les forgerons commencèrent à utiliser le fer provenant des montagnes de l'ouest ce qui fragilisait les lames du fait de sa forte teneur en



Le Daisho “grand petit” était porté du côté gauche

phosphore. Ceci peut s'expliquer du fait de la forte instabilité politique de la période et du climat de guerre constant.

Avec l'unification du Japon et l'avènement de l'ère Edo on assiste à une renaissance du katana. En effet sans l'impératif de la guerre, les artisans ont plus de temps à consacrer à leurs œuvres. On retrouve des procédés de forges oubliées, les tsubas et fourreaux sont richement décorés. De même on assiste à une renaissance des sabres de la période koto. Cette évolution va se poursuivre durant la période suivante.

Shin shinto :

Cette période commence avec la fin de l'ère Edo et la restauration Meiji et se poursuit jusqu'à la fin de la seconde guerre mondiale.

La fin de l'ère Edo est marquée par la recherche d'esthétique continue, ce qui a amené à un retour en montage sous forme de tachi (lame vers le haut, suspendu à l'horizontale) notamment lors des cérémonies. On assiste de plus à un

“Avec la victoire des Etats Unis sur le Japon après la seconde guerre mondiale de nombreux sabres furent confisqués...”

développement croissant de l'intérêt pour les lames de la période Kamakura. L'avènement de l'ère Meiji et l'abolition de la classe des samourais poursuivra cette recherche d'esthétique, le katana devant plus un symbole et une œuvre d'art qu'une arme de guerre. Cependant, avec l'abolition des samourais et l'interdiction du port du sabre, de nombreux forgerons et polisseurs feront faillite du fait de la chute soudaine de la demande.



Sabre de sous officier de l'armée impériale du japon (seconde guerre mondiale)

On assistera pour autant à un retour en arrière durant la période expansionniste du Japon et la seconde guerre mondiale. En effet, cette période entraînera la création d'un grand nombre de sabres industriels de mauvaise facture pour les officiers et sous-officiers de l'armée impériale. Ceci marquera un déclin de la qualité des sabres. Avec la victoire des Etats Unis sur le Japon après la seconde guerre mondiale, de nombreux sabres furent confisqués et ainsi, des milliers d'entre eux furent perdus, emportés par les soldats victorieux.

Gendaito :

Certains parlent aujourd'hui de sabre Gendaito pour désigner les sabres forgés par les forgerons officiels. Ces derniers sont des forgerons diplômés et formés sous l'égide de la NBTHK. Certains étant d'ailleurs classés trésors nationaux. C'est le cas d'Amada Akitsugu et d'Osumi Toshihira. Cet organisme (la NBTHK) fut créé à la suite de la seconde guerre mondiale pour cataloguer les sabres existants au Japon, ce qui permit d'en sauver un certain nombre.

Filmographie:

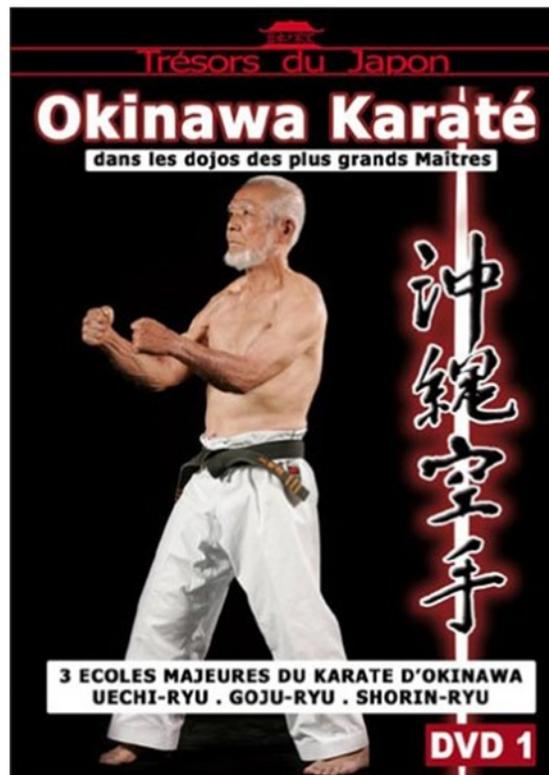
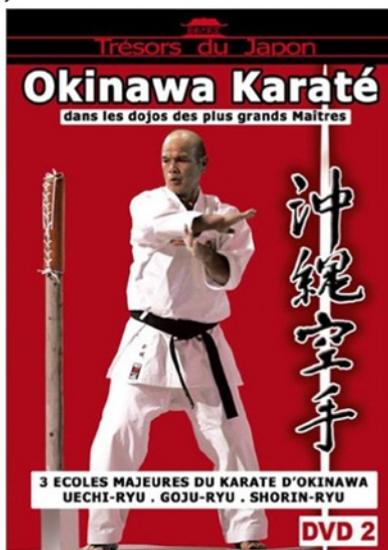
Okinawa Karaté: dans les dojos des maîtres

Cette semaine pas de films, pas d'action mais deux magnifiques reportages sur le karaté d'Okinawa. Ces deux DVD réalisés en 2005 nous entraînent à la rencontre du karaté traditionnel de l'île, et nous plongeons dans l'univers de 3 grandes écoles: l'Uechi ryu, La Goju ryu et la Shorin ryu. Le tout a été réalisé sur leur terre natale, par des maîtres parmi les plus hauts gradés de ces écoles.

DVD1

Synopsis:

L'art authentique du Karaté des origines avec les plus grands maîtres d'Okinawa Uechy-Ryu : comment transformer le corps en arme par la maîtrise de l'énergie et le durcissement des membres : L'étude du Kata "Sanchin". L'incroyable entraînement d'un maître de 73 ans. Goju-Ryu : techniques de respiration et techniques de poing. Entraînement au combat. Shorin-Ryu : utiliser l'énergie adverse "tenshin". Entraînement au makiwara. La science du combat interne. Dépasser les frontières physiques et obtenir la puissance maximale du karaté self défense de la police Japonaise. Adaptation moderne du Karaté d'Okinawa Techniques de combat réel, entraînement mental et physique.



DVD2

Synopsis:

Les origines du Karaté d'Okinawa depuis le Kung Fu chinois jusqu'à aujourd'hui. Uechi-Ryu : méthode d'entraînement, développement de la résistance du corps. Le kata "Kanshuwa". Goju-Ryu : méthode d'entraînement et travail sur l'avant-bras. Le Kata "Kururunfa". Shorin-Ryu : comment accroître la vitesse et la puissance des coups de pieds et de poings par les fondamentaux du mouvement corporel "tenshin". Le Kata "Passai". Les secrets cachés et transformés en kata, leurs applications en combat. Techniques ultimes : projections et points vitaux.

Art martiaux, self-défense et sports de combat.

Il y a quelques mois, lors du premier numéro, j'ai traité de la définition des arts martiaux. Cependant je me suis rendu compte en discutant avec d'autres pratiquants que cette dernière était incomplète car si je disais ce qui me semblait être les arts martiaux, je ne traitais pas de ce qui ne semblait pas, de mon point de vue, ne pas être des arts martiaux. En effet il me semble très difficile voire impossible de pouvoir définir ce que sont les arts martiaux sans traiter des méthodes de self défense ainsi que des sports de combats.



Comme je l'ai dit précédemment, les arts martiaux possèdent, de mon point de vue, deux grands objectifs : l'apprentissage de techniques pour se défendre et la construction de l'individu autour de valeurs morales. A l'inverse, la self défense sera purement orientée vers les techniques de combat et même si il y a un fond moral plus ou moins voulu, son objectif premier est l'efficacité technique. On pourra ainsi prendre pour exemple les pratiques comme le Krav-Maga, ainsi qu'un grand nombre de pratiques de self défense prenant pour bases des techniques issues de divers arts martiaux. Les sports de combat, eux, ont une visée sportive, il y a une recherche d'efficacité mais dans un cadre plus limité que celle de la self défense, et le but est alors de vaincre l'adversaire sur un ring ou lieu assimilé. Le but est dans ce dernier cas la compétition, prouver que l'on est le meilleur. C'est par exemple le cas des pratiques du judo sportif et du karaté sportif, mais aussi des méthodes telles la MMA ou l'UFC. Bien entendu, ces définitions sont très grossières.

Prenons l'exemple du Japon pour illustrer ceci (je sais ce n'est pas très original). On peut dire que les arts martiaux, dans le sens où je les ai décrits, n'ont commencé à exister qu'après l'unification du pays. En effet, suite à l'unification par Tokugawa en 1603 et l'avènement de l'ère Edo, il a fallu pacifier la classe dirigeante. Avant cette époque de paix les techniques martiales n'étaient que des techniques martiales, elle servaient principalement voire uniquement à se défendre sur le champ de bataille. Leurs objectifs premiers était de tuer l'adversaire et il n'y avait alors pas de valeur sous-jacente ; le code du bushido n'étant pas aussi développé que durant la période Edo et l'influence du zen n'avait pas encore réellement percé. On pourrait alors qualifier les techniques de cette époque non pas d'arts martiaux mais plutôt de self-défense (une exception

“...si les arts martiaux ont pour but de construire les individus sur une base morale, je ne dis en aucun cas que cette base doit être une base totalement humaniste.”

pourrait être les arts shinobis qui donnaient déjà un réel mode de vie). Cependant avec la paix Tokugawa, les techniques de combat guerrières devinrent peu à peu plus subtils et au delà de la simple efficacité martiale, il y avait une réelle recherche philosophique. Ceci est du entre autre à l'influence du zen. On

pourrait alors dire que les techniques de combat traditionnelles ont évolué peu à peu en arts martiaux par l'intégration de valeurs morales et d'un but que l'on pourrait qualifier de plus grand (la formation de l'individu). On peut d'ailleurs ajouter que c'est réellement durant la période Edo que s'est réellement développé le bushido,

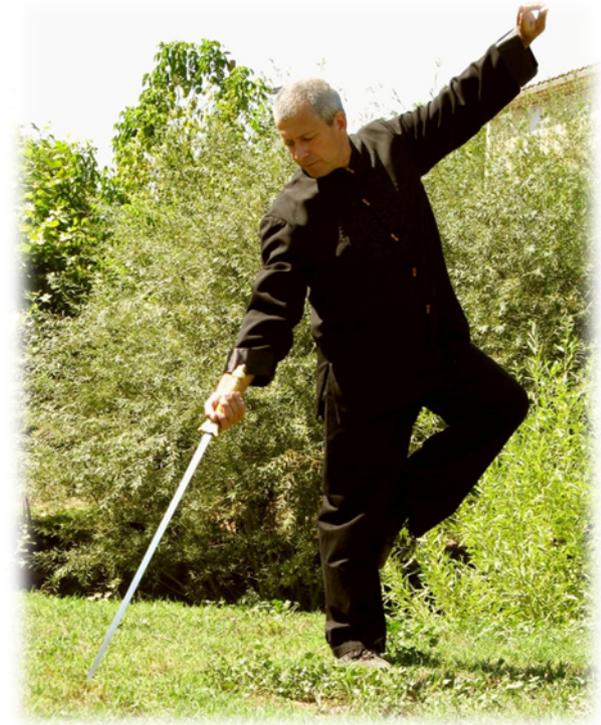


notamment avec la rédaction de l'Hagakure. De plus durant la période Edo, de nombreuses écoles traditionnelles ont elles même évolué en intégrant des préceptes bouddhistes et shintoïstes. Ainsi même la Tenshin Shoden Katory Shinto Ryu reconnue comme l'école traditionnelle par excellence pratique un art martial car elle a intégré des concepts moraux.

Sur ce point j'aimerais préciser que si les arts martiaux ont pour but de construire les individus sur une base morale, je ne dis en aucun cas que cette base doit être une base totalement humaniste. Par exemple les arts enseignés à cette époque, ils participaient à la formation des individus, leur donner comme « morale » une soumission absolue à leurs seigneurs même face à la mort. Ceci fut par la suite le cas lors de la seconde guerre mondiale durant laquelle

"...la différence entre art martial, self-défense et sport de combat, [...] étudiée dépend énormément de l'étudiant."

Laquelle les arts martiaux furent fortement utilisés comme moyen de propagande pour le régime impérialiste. Même le grand Morihei Ueshiba fondateur de l'aïkido et grand pacifiste humaniste avait la volonté de créer un art « japonais ». On peut donc ainsi en conclure que si les arts martiaux, dans l'exemple du Japon, furent porteurs de valeurs dès l'ère Edo, ils ne furent pas tout de suite tels qu'on les connaît. Sur ce point, on pourrait dire que les arts martiaux seraient des disciplines plutôt modernes.



J'aimerais ajouter que, de mon point de vue, la différence entre art martial, self-défense et sport de combat, si elle dépend de la "matière" étudiée, dépend énormément de l'étudiant. Prenons l'exemple du karaté. Dans une même école avec une même base le pratiquant pourra pratiquer soit un art martial, soit un sport de combat, soit de la self-défense. Je m'explique : si quelqu'un pratique en cherchant à devenir le meilleur, à devenir un champion, à gagner, faire des tournois... on pourra alors dire qu'il pratique un sport de combat car tout son entraînement sera principalement orienté dans cette optique. Cependant, des techniques efficaces en compétition ne le seront pas forcément dans la rue où les agressions seront rarement à 1 contre 1, et à armes égales.

De même, la compétition est au reste, loin de la recherche philosophique, de l'introspection et de la recherche de paix intérieure. En effet, les arts martiaux auront plutôt tendance à avoir une visée plutôt humaniste, plutôt qu'une recherche de domination. A l'inverse, si ce même pratiquant s'exerce dans le but d'obtenir une grande efficacité en combat réel, il ne cherchera pas forcément à combattre d'autres adversaires dans des tournois, et n'aura pas pour objectif premier les apports philosophiques. On dira alors qu'il pratiquera de la self-défense. Enfin si un pratiquant pratique le karaté dans l'optique d'une construction personnelle et dans une réelle recherche des valeurs de ce dernier, on dira qu'il pratique un art martial.

J'aimerais enfin terminer en revenant sur un point, c'est que de mon point de vue, aucun art martial n'est né art martial. Il s'agirait plutôt d'une forme



d'évolution. Si à l'origine, on ne trouve que des techniques de défense, ces dernières ont parfois la chance d'évoluer en quelque chose de plus grand, incorporant des préceptes moraux et philosophiques en dépassant leur objectif initial, ce qui ne veut pas dire que les arts martiaux sont supérieurs ou inférieurs à la self-défense, ce sont juste deux visions différentes des choses.





Lumière sur...

Le Judo

Les deux pratiquants se tiennent une main sur le revers l'autre sur la manche, ils se déplacent cherchant à déséquilibrer l'autre. Soudainement profitant d'un pas en avant de son adversaire l'un des pratiquants tire sur la manche de ce dernier et positionne son pied devant le genou de son adversaire. Pendant un instant ses pieds touchent le sol puis il chute brusquement sans pouvoir réagir, c'est cela le judo.

Le judo est certainement l'art martial le plus connu au monde, et l'un des plus pratiqués. On peut trouver des écoles sur tous les continents, dans tous les pays et peut-être même dans toutes les villes d'une certaine importance. Il fut fondé par Jigoro Kano à l'âge de 20 ans en 1882 et est le premier art martial dit moderne. En effet, par sa création, Jigoro Kano a voulu remettre en valeur les arts martiaux mais aussi permettre aux pratiquants d'apprendre à se défendre tout en pratiquant de manière sûre. Il a de plus mis en place un système de compétition pour rapprocher les arts martiaux plus anciens du sport occidental. Les apports de Jigoro Kano au monde des arts martiaux sont innombrables mais tel n'est pas le sujet ici.

Les principes du judo

Judo signifie la voie de la souplesse. Il est intéressant de noter que c'est le premier art martial à utiliser le suffixe « do ». Par cette utilisation le fondateur a voulu apporter une dimension plus constructrice et morale que les arts anciens qui utilisaient « jutsu » qui est plus proche du terme technique. Le judo prend son

son origine technique dans le jiu-jutsu de la Tenjin Shin'yo Ryu ainsi que dans celui de la Kito ryu. Dans les faits, cette souplesse se traduit lors des affrontements par l'absence de frappe, mais surtout par un principe qui est l'utilisation de la



“Les techniques du judo sont essentiellement basées sur l'utilisation des projections debout...”

force de l'adversaire. Ce second point est une des autres caractéristiques qui permet de considérer le judo comme un art moderne. En effet à sa création Jigoro Kano a souhaité utiliser des principes de mécanique humaines pour les clefs effet de levier, pivots ainsi que des principes physiques tels l'utilisation de la gravité pour les projections.

Les techniques du judo sont essentiellement basées sur l'utilisation des projections debout même si on y trouve un certain nombre de clefs notamment dans le travail au sol. En judo il est traditionnellement admis que les projections s'effectuent en trois temps :

- le déséquilibre : il consiste à amener l'adversaire dans une situation d'équilibre précaire et favorisant l'application de la technique.

- le placement de la technique : il s'agit en fait du placement du corps en préparation de la technique

- la projection en elle même

Cependant si ces trois temps peuvent être travaillés de manière décomposée au début, dans la pratique ils s'enchaînent de manière fluide et l'on a souvent l'impression qu'il n'y a qu'un seul temps.

Une autre part importante du travail en judo est donnée à l'apprentissage des chutes. Comme je l'ai dit dans les numéros précédents savoir chuter peut toujours être utile, ayez toujours l'exemple de la plaque de verglas en hivers.



En plus de l'étude des techniques tout simplement, l'étude en judo repose sur deux autres exercices les katas et le Randori.

Katas et Randori

La ou dans la majorité des arts martiaux les katas sont des pratiques solitaires visant à apprendre les mouvements et enchaînements de l'école, en judo les katas se pratiquent à deux. Ils sont effectués, fait des enchaînements de techniques avec un partenaire ou ce dernier joue le rôle de plusieurs agresseurs. Il existe deux types de katas créés par le fondateur :

- les katas d'entraînement : ces derniers sont les plus pratiqués, ils sont là pour permettre un meilleur apprentissage des techniques.

- les katas de combats : ces katas sont beaucoup moins étudiés. Ils furent créés pour permettre l'apprentissage des techniques dans une optique de self défense. On y retrouve

“...l'obtention de la ceinture noire nécessite de participer à des combats suivant les règles de la compétition.”



notamment des frappes qui ne sont pas utilisées dans les autres exercices.

Le randori lui est traditionnellement une forme de combat libre entre deux adversaires. Lors de ce « combat » les adversaires se déplacent et essayent de placer leurs techniques de manière souple. Seules les techniques de projections sont en général utilisées debout, mais si le combat se poursuit au sol les pratiquants peuvent utiliser tout un panel de techniques comme les étranglements ou les clefs.

Ce qui a fait la force du judo est sa percée en tant que sport de compétition.

La compétition

La compétition possède une part importante en judo. A ce titre, l'obtention de la ceinture noire nécessite de participer à des combats suivant les règles de la compétition. Lors des combats, les deux adversaires se font face debout et les frappes y sont interdites. Le vainqueur est déterminé au nombre de points, pouvant être marqués de 3 manières :

- Ippon (10 points) : technique permettant une victoire immédiate, sans amenée au sol. L'adversaire doit atterrir sur le dos et les deux épaules, la projection devant se faire avec vitesse, maîtrise et force.

- Waza ari (7 points) : est attribué lorsque qu'il manque un des éléments du Ippon

- Yuko (5points) : lorsqu'il manque 2 éléments du Ippon

“Aujourd'hui il semble que le judo s'éloigne de la conception qu'en avait Jigoro Kano.”

Si le combat se poursuit par un combat au sol, c'est celui qui arrivera à immobiliser l'adversaire au sol grâce à une technique qui marquera des points. Les points seront comptabilisés en fonction du temps d'immobilisation 5 à 14 secondes pour un Yuko, 15 à 19 pour un waza ari et 20 pour un Ippon. Un des pratiquants peut de plus, décider d'abandonner en frappant 3 fois au sol.

Aujourd'hui, il semble que le judo s'éloigne de la conception qu'en avait Jigoro Kano. En effet, alors qu'à l'origine le judo reposait sur une utilisation minimum de la force et l'utilisation de celle de l'adversaire, de plus en plus de cours de judo incorporent des exercices de musculation dans leur entraînement de manière à obtenir plus de puissance et plus de masse. De même, les katas de combats sont de moins en moins pratiqués et de nombreuses écoles ne les incorporent même plus dans leur cursus. Il existait aussi à l'origine des techniques de réanimation basées sur la médecine chinoise qui ne sont pour ainsi dire jamais étudiées dans les clubs. D'un autre côté, le judo reste un art martial uni contrairement à bon nombre d'autres arts martiaux.



La voie numérique



Pratiquants d'art martiaux, si vous souhaitez trouver un endroit pour discuter de votre passion, vous informer, ou si vous cherchez un club, je n'ai qu'une chose à vous dire : Webmartial.

Contrairement à un certain nombre de forums celui-ci est accessible à tous et on peut y discuter autant sérieusement que de manière plus légère. Vous y serez bien accueillis et renseignés.

<http://forum.webmartial.com/>

Karaté-Blog.Net

Le karaté clair et net

Voilà un petit site très bien ficelé créé par Monsieur Bruno Bandelier où tout amateur de karaté trouvera son compte. L'accueil est très bon et vous y trouverez de nombreux articles agrémentés de vidéos explicatives ainsi qu'un très bon livret « l'ABC de l'échauffement ». Un autre gros plus de ce site est l'humour, qui apporte un peu de légèreté ce qui manque souvent à ce genre de sites.

<http://karate-blog.net/>