L'art de la Voie

N°5
Septembre
2011

Histoire d'un art:
La légende des arts martiaux

L'héritage de maitre Tran Huu Ha

Filmographie:
la légende du grand judo

Lumière sur:
Le systéma, un art martial venu du froid

Remerciements:

Pour la correction:
À Marina Fiquet
À Marie Delaunoy
À Mr R.

Pour leur participation et leur conseils:
À Gilles Aubin
À Aurélien Pinard
À Mr R.

News

Masterfight.net

Bonjours à tous, comme vous l'avez surement constaté ce mois ci est l'occasion d'un nouveau départ pour l'art de la voie. Le magazine est désormais disponible via le site masterfight.net (dont je remercie grandement le propriétaire). De plus le magasine sera maintenant disponible au format PDF vous pourrez donc l'enregistrez et n'aurez plus besoin de connexion internet pour y avoir accès.

Ce mois si marque de plus une petite pause dans la série des ''la voie du sabre…'' mais ne vous inquiétez pas cette série reviendra bien vite et un certain nombre d'articles sont en préparation.

Comme toujours si vous souhaitez me contacter pour participer, poser des questions ou quoique ce soit d'autre n'hésitez pas à me contacter à l'adresse habituelle.

lartdelavoie@laposte.net

Sommaire

4 **Histoire d'un art:**
La légende des arts martiaux

13 **Bibliographie:**
L'origine et le développement des arts Martiaux

14 L'héritage de maitre Tran Huu-Ha

18 **Filmographie:**
La légende du grand judo

19 **Panthéon martial:**
Masutatsu Oyama

21 **Lumière sur:**
Le systema, un art martial venu du froid

30 Le choix d'un club

36 **La voie numérique**

Histoire d’un art…

La légende des arts martiaux:

De l'Inde à shaolin, de shaolin au monde

La plupart des arts martiaux ont un fondateur légendaire. Pour certains c'est un général illustre, pour d'autres un moine vivant reclus dans les montagnes, certains autres seraient d'essence divine, mais il existe une grande légende des arts martiaux dans laquelle se mêle le mythe et des faits historiques. Cette légende prend racine dans l'Inde du VIème siècle et dans les enseignements du fondateur du bouddhisme chan à un temple chinois connu de tous.

De l'Inde à Shaolin.

L'un des premiers arts martiaux répertorié semble être le kalaripayit. Il s'agit d'un art martial d'origine indienne se basant sur l'observation des animaux comme bon nombre de styles chinois plus tardifs. La raison de la méconnaissance de cet art martial est due au fait que ce dernier ne fut pas enseigné hors du pays et n'est présent que dans deux ethnies de l'Inde : les Tamouls au sud et les Nayars au nord.

Cette division dans les cultures a entraîné la création de deux styles différents au nord on y trouve de nombreux sauts et coups de pieds hauts, les blocages, les coups se font avec les bras presque tendus et les attentes se font dans des positions très ramassées. Le style du sud, lui, se caractérise par des mouvements plus circulaires, des coups et blocages avec les mains ouvertes mais bras fléchis et des positions d'attente plus hautes. Ceci est important à savoir car les arts martiaux de Shaolin et donc, selon la légende l'ensemble des arts martiaux, seraient issus d'un prince indien du nom de Bodhidharma, venu enseigner le bouddhisme en Chine.

Selon la légende, Bodhidharma aurait été le 3ème fils du roi Sughanda et aurait appartenu à la caste guerrière. Il se serait rendu en Chine en 520 et aurait été dans le monastère de Shaolin pour y enseigner des techniques de méditation et y développa les bases du bouddhisme ch'an appelé par la suite zen au japon. Voulant d'abord rencontrer l'empereur, il fut déçu de cette rencontre et se rendit plus au nord ou il demanda l'hospitalité des moines du temple de Shaolin. Suite à cela, il se rendit dans une grotte où il médita face à un mur pendant neuf années durant lesquelles il découvrit le bouddhisme zen. Face à la faiblesse et la fatigue physique des moines il leur aurait enseigné des exercices ayant plus ou moins un rapport avec les arts martiaux. Un certain nombre de personnes pense qu'il s'agirait en fait d'une adaptation des mouvements du yoga. La légende parle cependant des « 18

''…il a introduit une nouvelle vision de l'élévation spirituelle basée sur des exercices éprouvants physiquement.''

mains des Luo Han » comme l'art enseigné par Bodhidharma. Ceci permis aux moines de faire face aux rudesses du climat ainsi que de contrer les brigands durant leurs voyages ou leurs retraites.

Bodhidharma est reconnu comme le père de tous les arts martiaux pour deux raisons. La première prétend que tous les arts martiaux proviennent de Shaolin, cependant cela relève de la légende. La seconde raison est qu'il a introduit une nouvelle vision de l'élévation spirituelle basée sur des exercices éprouvants physiquement.

Légende, car on a retrouvé une fresque datant de 700 ans avant J.C. et sur laquelle on voyait une forme martiale déjà élaborée à cette époque. De plus, l'*Hanseu* un manuel militaire rédigé entre 39 et 92, traite en partie du soobac qui est un ensemble de techniques de poing.

Représentation classique du Bodhidharma

''…la renommée de l'art du combat au bâton de Shaolin se diffusa comme une trainée de poudre.''

Diffusion des arts martiaux en Chine

L'importance du temple de Shaolin grandit peu à peu mais ce fut encore selon la légende, la tentative d'invasion mongole de 630 qui marqua l'avènement du temple. Le temple aurait envoyé 5 de ses moines pour combattre une armée de plus de 500 hommes, et les moines auraient balayé ces derniers et sauvé l'empereur Tai Tsung. Par la suite, le temple eut l'autorisation de former 500 moines guerriers, et la renommée de l'art du combat au bâton de Shaolin se diffusa comme une trainée de poudre. On comprend bien vite l'intérêt que pouvaient avoir les écoles d'arts martiaux à vouloir s'affilier avec le temple de Shaolin. Ainsi, bon nombre d'écoles d'arts martiaux plus tardives font remonter leur origine au Shaolin Chuan.

Un des facteurs qui facilita l'intégration de cette légende auprès du public est l'histoire du temple lui-même. En effet, ce dernier aurait subi 3 destructions durant la dynastie Wu, plus une autre par des bandits en 589; il sera par la suite abandonné en 890, puis à nouveau détruit de 960 à 975. Le temple retrouvera par la suite sa grandeur durant la dynastie Ming et sera à nouveau détruit en 1641 puis en 1647 ou en 1732. Suite à cette dernière destruction, la légende veut que 5 moines fugitifs aient pu s'échapper et ainsi favorisèrent la propagation de l'art Shaolin.

Cependant toutes ces destructions posent problème car on ne sait pas de quel temple Shaolin on parle. En effet, il aurait existé au moins cinq temples du nom de Shaolin dont les plus connus sont celui du Heian et celui appelé Shaolin du sud. Il est certain que dans ces deux temples les arts martiaux auraient été pratiqués et il semblerait que le Bodhidharma aurait été dans le premier de ceux-ci.

Un autre problème de cette légende est l'existence d'une autre source pour les arts martiaux dits internes, qui eux ne se basent pas sur le bouddhisme mais sur le taoïsme. Les monts Wudang sont réputés être le berceau des arts martiaux dits internes. Ces arts sont censés être d'origine taoïstes et comprennent aussi bien des techniques

''Si l'on poursuit la légende, tous les arts martiaux viendraient de Chine et par conséquent de Shaolin.''

de combat que des pratiques de santé. Parmi eux, on trouve le tai chi chuan, le bagua zhang et le xing yi chuan. Si ces arts sont en effet pratiqués dans le mont Wudang rien ne prouve que ces derniers y soient nés. Il est intéressant de savoir que le xing yi chuan (ou hsing i quan) daterait selon certaines légendes de l'an 200 c'est-à-dire avant l'arrivée du prince Bodhidharma et donc avant l'expansion de la boxe de Shaolin. Une autre légende fait remonter cet art au XIIème siècle et selon cette dernière, le créateur de cet art aurait été Yue Fei général de la dynastie Song. Il semble cependant que cet art, comme beaucoup d'autres, ne prenne ses racines qu'au court du XVIIème siècle.

Vers le reste de l'Asie

Si l'on poursuit la légende, tous les arts martiaux viendraient de Chine et par conséquent de Shaolin. Ceci aurait été facilité par l'extension du bouddhisme, les moines bouddhistes enseignant les arts martiaux dans l'ensemble des pays d'Asie. S'il est vrai que le bouddhisme a été un facteur important du développement des arts martiaux en Asie, cette affirmation est loin d'être suffisante à elle seul.

Un autre facteur important dans le développement des arts martiaux fut le commerce. En effet, pour protéger les convois du banditisme, les marchands avaient coutume de louer les services de mercenaires. Ces derniers devaient donc avoir une certaine formation aux arts de combat et ceci semble avoir favorisé

''...la Chine et la propagation de la culture chinoise en Asie a eu une grande influence dans l'évolution des arts martiaux.''

l'évolution de ceux-ci. De plus, il semble probable que des marchands se soient installés pour un temps dans d'autre pays et ce avec leurs familles, serviteurs et gardes du corps. Ceci semble avoir facilité un échange culturel et il semble très probable que les arts martiaux aient pu s'exporter de cette manière. C'est par exemple le cas du karaté. Une autre source possible est le climat de guerre et les nombreux changements politiques de l'époque. En effet, en raison des guerres, annexions de territoire ou exil politique, de nombreux maîtres ont dû migrer d'une région à l'autre, voire changer de pays, et ceci semble aussi avoir pu influencer l'évolution des arts martiaux tout comme l'expansion des méthodes « chinoises ».

Il semble que chaque pays disposait d'un ou plusieurs systèmes de combat plus ou moins codifiés mais la Chine et la propagation de la culture chinoise en Asie a eu une grande influence dans l'évolution des arts martiaux.

Exemple du Japon

Selon une légende persistante, les arts martiaux japonais n'auraient été influencés par aucun art non japonais. On dit ainsi que le kenjutsu par exemple n'aurait pas été influencé par les techniques du sabre coréen alors qu'il semble probable que l'évolution du sabre japonais ait connu une forte influence coréenne notamment vers le tachi et peut-être les évolutions postérieures. Il semble que deux grands facteurs aient

''…l'indépendance de l'archipel et sa situation géographique permirent le développement d'une culture à part.''

influencé le développement des arts martiaux japonais, le premier serait le relatif isolement du japon sur le plan géographique et le second aurait été l'influence des civilisations chinoises et coréennes.

La double influence proviendrait des nombreuses immigrations en provenance de la Chine et de la Corée, et il est alors aisé de comprendre l'influence des arts martiaux de ces deux pays. Il semblerait en fait que s'il ait existé une ethnie issue des îles du Japon cette dernière fut vite assimilée et/ou conquise. Ceci entraîna un mélange des cultures chinoises et coréennes mais l'indépendance de l'archipel et sa situation géographique permirent le développement d'une culture à part, bien distincte de celles de la Chine et de la Corée. On peut ainsi comprendre qu'il en va de même pour les arts martiaux.

Un autre facteur important dans le développement des arts martiaux au Japon est l'introduction du bouddhisme chan qui sera nommé bouddhisme zen durant le XIIème siècle. Il semble enfin selon certaines sources qu'il n'ait existé que peu de techniques de combat à mains nues avant l'installation du chinois Chuan Yuanbin en 1558, ce dernier aurait enseigné un art martial se basant fortement sur des techniques de lutte et de saisies. Par la suite, ses élèves ouvrirent les premières écoles de ju-jutsu. Cela ne veut cependant pas dire qu'il n'existait aucune autre forme de combat au poing avant cette époque.

Exemple de la Corée

Concernant les arts martiaux coréens, la légende voudrait que les arts martiaux furent importés de la Chine avec le bouddhisme et qu'ils auraient ensuite été adaptés par le peuple coréen. Cette information semble fausse dans le sens ou le bouddhisme semble avoir été introduit entre le IVème et le VIème siècle selon les royaumes. On notera que l'introduction du bouddhisme semble d'ailleurs s'être faite avant l'arrivée du Bodhidharma en Chine. De plus, on retrouve des traces d'une base martiale en Corée avant l'ère chrétienne. Cependant, si des arts martiaux semblent bien être nés en Corée, la Chine aurait pu avoir eu une grande influence sur ces derniers.

Il est à noter que les arts martiaux n'ont cependant pas toujours eu le soutien du pouvoir en place. Ainsi, bien que la période des royaumes combattants semble avoir été bénéfique pour leur développement, suite à l'unification eut lieu un conflit constant entre lettrés et les moushins (guerriers). Ainsi, lorsque les lettrés arrivaient au pouvoir, les arts guerriers perdaient de leur importance.

''...les premiers arts martiaux qui se sont exportés sont principalement les arts martiaux « japonais ».''

Cependant quand les moushins étaient au pouvoir, les arts martiaux étaient un moyen d'asseoir leur supériorité. Ce conflit ne cessa qu'avec la victoire des lettrés qui marqua une forte dévalorisation des arts martiaux.

Vers le reste du monde

Si en Asie, l'expansion des arts martiaux se fit par le biais de la culture chinoise, pour le reste du monde c'est dans un premier temps via la culture japonaise qu'ils se sont exportés. En effet, les premiers arts martiaux qui se sont exportés sont principalement les arts martiaux « japonais ».

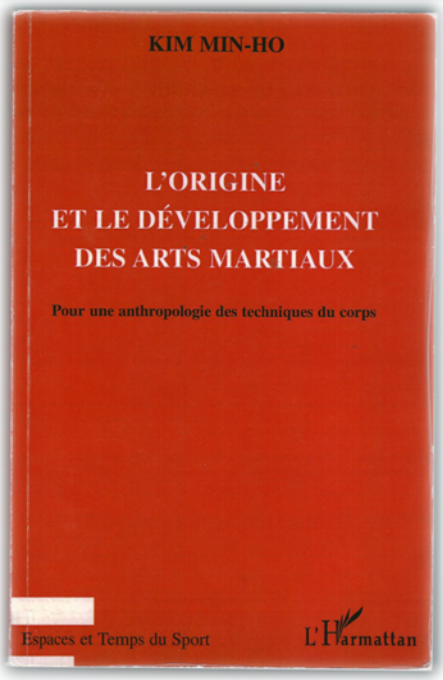
''L'ouverture des arts martiaux chinois est, elle, beaucoup plus tardive.''

Ceci s'explique notamment par deux principaux faits. Le premier, est l'effort de Jigoro Kano pour rapprocher les disciplines guerrières et le zen d'origine des sports occidentaux, en introduisant la compétition, et il en sera de même pour le karaté plusieurs années plus tard. Le second facteur de dispersion des arts martiaux japonais est la défaite du Japon lors de la seconde guerre mondiale. En effet, suite à cette dernière les soldats rentrant en Amérique et l'occupation du Japon par les américains permit une exportation de la culture japonaise et donc des arts martiaux vers l'occident.

L'ouverture des arts martiaux chinois est, elle, beaucoup plus tardive. On peut légitimement penser que c'est par le biais du cinéma et notamment de l'acteur Bruce Lee que l'occident a pu commencer à découvrir les arts martiaux chinois. Cet acteur semble a fait énormément pour la propagation des arts martiaux de la chine, et l'engouement qu'il a suscité permit le développement de nombreux arts de son pays d'origine aux États-Unis, notamment le wing tsun.

Bibliographie:

L'origine et le développement des arts martiaux



De son nom complet « L'origine et le développement des arts martiaux : Pour une anthropologie des techniques du corps », cet ouvrage a été écrit par Kim Min-Ho docteur en anthropologie et pratiquant d'arts martiaux. Là où les ouvrages précédents pouvaient être compris par tous cet ouvrage nécessitera une bonne connaissance de base concernant les arts martiaux et en particulier dans le chapitre consacré au « fondement philosophique théorique des arts martiaux : le taoïsme » ainsi que le chapitre suivant consacré aux principes de la médecine chinoise. Il arrive fréquemment d'avoir à exécuter plusieurs lectures pour bien comprendre certains points très techniques. Ceci n'est bien entendu en rien la faute de l'auteur mais est issue de la complexité du sujet traité. Cependant, une fois cette complexité dépassée on découvre bien vite les richesses de cet ouvrage. Que ce soit concernant le développement historique ou les influences des grandes religions sur les principes théoriques des arts martiaux, cet ouvrage donne une explication complète et synthétique.

Cet ouvrage non content de nous plonger dans la grande histoire des arts martiaux et de leur pays d'origines, ainsi que de l'influence de la politique et de la religion su ces derniers, traite aussi de problématiques et de sujet actuels comme : les différences dans l'apprentissage des arts martiaux entre la France et la Corée ou alors l'influence de l'Occident sur la modernisation des arts martiaux.

Comme vous l'aurez compris cet ouvrage ne s'adresse pas à tous mais sera très intéressant pour les personnes se posant des questions sur l'histoire des arts martiaux ainsi que sur les théories qui ont influencés ces derniers. Par contre cet ouvrage nécessitera un grand investissement dans la lecture et une plus grande concentration que d'autres ouvrages comme Les arts martiaux pour les nuls ou Le guide pratique des arts martiaux. Cependant l'effort en vaut la chandelle.

L'héritage du maitre Tran Huu Ha

Ce mois-ci, j'aimerais laisser la parole à un grand homme, décédé en 2004: Maître TRAN HUU HA. Celui-ci, après un parcours de pratiquant et d'enseignant de divers arts (Judo, Karaté, Kobudo, Aikido et Viet Vo Dao) a fondé le Hiep Khi Vo Dao, qui peut se traduire par *la voie chevaleresque des arts martiaux*. Au-delà de l'ensemble technique qui le constitue, cet art repose sur des préceptes moraux et humanistes, la recherche de la maîtrise de soi et de l'attitude juste.

Voici une lettre que Maître Tran Huu Ha a envoyée à ses élèves dans les années 1990, cependant je pense que ce texte à méditer, peut s'adresser à tous, que l'on soit pratiquant d'arts martiaux ou non.

" Cela fait presque 40 ans sans discontinuité que j'enseigne les Arts Martiaux.
J'ai commencé par enseigner le Karaté, puis l'Aïkido, ensuite le Viet Vo Dao.
J'ai enfin créé le Hiep Khi Vo Dao, car j'ai pensé qu'à l'heure actuelle, les valeurs des Arts Martiaux n'étaient pas trop respectées. On focalise plus sur la violence et la voie de la destruction… Bref, chercher la meilleure technique pour battre l'adversaire, le détruire.
Tous les styles proposent un concept d'entraînement, une utilisation extrême du corps, afin que l'action soit la plus explosive, la plus performante possible. Tout pour la victoire, même si elle doit être violente, brutale. C'est cela qui me gêne un peu.
Car à force de côtoyer, de favoriser la violence, sans garde-fou, on risque d'être contaminé par celle-ci.

Je suis partisan de la maîtrise de la violence qui existe dans notre société et en chacun de nous. Cela implique de nous entraîner à contrôler toutes les formes de violence des autres, mais en même temps de se maîtriser aussi pour ne pas être à son tour sous l'emprise de la même violence. Auquel cas, l'on n'est pas mieux que la personne que l'on combat.
Les techniques de combat sont diverses et nombreuses. Elles sont nées de l'imagination de l'Homme. Ces techniques ne sont crédibles qu'avec une action crédible, appropriée… Sinon, il y a un décalage et le résultat devient incertain.
Quel que soit l'Art Martial, si l'on ne privilégie que les techniques sans s'occuper des valeurs morales, humaines, ce sera une erreur car l'Art Martial sera dénaturé, en perdant son âme, son esprit car ne reposant que sur le physique, le superficiel, la violence, la brutalité, la destruction, la victoire. C'est un peu réducteur car parcellisé.
Si une personne mauvaise, malsaine, désire faire du tort à ses semblables, les

techniques d'arts martiaux peuvent l'aider à accomplir son dessein, écrasant la victime innocente, inoffensive, sans défense... Est-ce que cela est le but des Arts Martiaux des Maîtres, des instructeurs ? Bien sûr que c'est non ! Alors que faut-il faire ?

Pour moi, la priorité des priorités, c'est l'option morale et humaniste des Arts Martiaux qui permettent aux Arts Martiaux de remplir une fonction vitale : éduquer l'individu, canaliser ses énergies, ses pulsions... Rééduquer son corps, enseigner à son esprit intelligent, réactiver son cœur de bonté, suggérer expressément et impérativement une prise de conscience correcte, se basant sur des valeurs humanistes, morales.
Alors, l'Homme sera fort, épanoui, accompli, et il sera utile pour la société, ce sera un bon élément, sain, qui sécurise, car protecteur et amical.
L'entraînement doit être axé sur cette ligne de conduite pour atteindre la maîtrise du corps et de l'esprit, de l'émotion et des pulsions.

Les techniques d'Arts Martiaux, quoique diverses et multiples, n'ont de valeur que grâce à la personne qui l'exprime (vitesse, force, précision, timing...) tant sur le plan physique que mental et moral. Le physique axe sur le résultat, le moral focalise sur le sens et la direction qui sont loin d'être hasardeux, mais voulus, réfléchis.

"Le Savoir-faire et le Savoir-vivre, ensemble, non séparés, permettent de fondre l'Homme…"

Que l'éducation morale des Arts Martiaux nous enseigne ce qui devrait être flexible et ce qui doit être non négociable. Ce sont votre âme et conscience, votre cœur qui dictent cette ligne de conduite, cette prise de position.
Les techniques ne sont rien d'exceptionnel. Tout le monde, de quelque style que ce soit peut les maîtriser vite. C'est le sens de ce qu'on doit faire qui est primordial. C'est notre niveau de conscience et notre âme, notre cœur, qui sont interpellés.
Je crée les Arts Martiaux Hiep Khi Vo Dao pas seulement pour créer d'autres techniques, une autre manière de frapper, mais parce que je pense que diverses techniques peuvent être associées, exploitées, au service d'une prise de conscience juste, élevée, noble, à la hauteur de notre responsabilité et des devoirs à accomplir.
Le Savoir-faire et le Savoir-vivre, ensemble, non séparés, permettent de fondre l'Homme et le pratiquant en un, et qui vit en pleine symbiose. Le décalage crée dérapages, échecs, déceptions…

Mais, aussi forts que vous soyez, rappelez-vous ceci : la victoire est éphémère et l'échec n'est jamais définitif.

Que les Arts Martiaux soient une force d'interposition entre vous et la vie, entre vous, la vie, et le mal.
Le Hiep Khi Vo Dao doit être le reflet de ce que nous souhaitons être dans notre vie qui est tout simplement la vie. Une vie douce, respectueuse, digne, libre, heureuse.
Que les uns soient solidaires avec les autres. Dans ce sens, que les uns soient un bon partenaire, amical et compétent, sécurisant, agréable pour l'autre. Qu'ensemble, nous vivions dans la paix, le plaisir, le bien-être… Qu'ensemble, nous nous fassions évoluer, de manière à progresser et nous aider à voir nos défauts pour les éliminer.
L'entraînement, avec toutes les idées conçues, n'a pour but que de nous valoriser. Maximaliser nos qualités et minimiser nos faiblesses, afin de ne pas nous fragiliser, ce qui serait propice à l'échec.
Quel que soit le domaine, on peut toujours avoir une idée de ce qu'on peut faire et de croire que c'est la meilleure trouvaille.
Mais les autres pensent la même chose. D'où une multitude de courants, de styles, de sensibilités, d'opinions sur tout, et cette divergence évidente bloque les gens, qui se rejettent et s'affrontent (frontalement)… D'où disputes, séparations, divorces, guerres, qui encombrent la vie.
Tout cela car nous ne respectons pas le droit à la différence et que la vérité a mille facettes. Tout est relatif, tout varie selon le contexte, le temps, l'espace et les

moyens… La vérité absolue à l'échelle humaine me paraît difficile, sinon impossible. Nous entêter de croire à cela et surtout qu'on soit le seul détenteur de cette vérité crée les conflits sans fin.
J'ai raison, peut-être, mais sans doute l'autre aussi, et inversement.

Cette réserve nous oblige à plus d'humilité, de respect, de prudence et cela nous évite des conflits et autres affrontements négatifs, grands consommateurs d'énergie et de temps !
Évitons cela. Restons lucide, humble, confiant, mais tolérant et réservé.
Si notre conviction est forte, soyons convaincants, c'est-à-dire avant tout convaincus nous-mêmes.
Tout vient des différences d'appréciation sur tout. L'appréciation des choses implique des paramètres dans lesquels nous n'avons pas tous le même niveau. Exemple : l'intelligence, l'éducation, l'expérience, le caractère…, les moyens.
Tant d'inégalités débouchent sur les divergences, les désaccords… et le conflit n'est plus loin. Reconnaissons que nous ne sommes pas parfaits, ainsi que les autres, et que quelqu'un d'autre peut avoir raison au même titre que nous.
Étudions, apprenons, réfléchissons… Cela permet de ne pas être vindicatif. Chacun peut avoir son opinion. Confrontons courtoisement, même fermement nos idées sans arrogance ni mépris et si l'autre nous convainc de sa bonne foi, de sa justesse de raisonnement, reconnaissons-le avec fair-play.
Surtout pas d'ego, pas d'amour-propre mal placé qui nous pousse vers la mauvaise foi, la langue de bois, le mensonge et le dénigrement gratuit.

Voilà ma conception de la vie, qui doit aboutir à la prise de conscience d'une recherche d'attitude appropriée afin d'être en phase avec la vie et les gens, et être en paix, heureux…
Donc, pratiquez le Hiep Khi Vo Dao dans cette optique.
Entraînez-vous avec science, conscience et probité.
Bien amicalement.

Maître TRAN HUU HA, 8e dan Hiep Khi Vo Dao »

Merci à M R. pour sa participation

Filmographie:

La légende du grand judo

La légende du grand judo de son titre original Sugata Sanshiro est un film japonais réalisé par Akira Kurosawa, sorti en 1943.

Synopsis : « *En 1882, Sanshiro Sugata débarque dans un port japonais pour apprendre le jiu-jitsu auprès du maître Momma. Mais c'est finalement le judo, par l'intermédiaire d'un autre grand maître, qu'il choisira. Entre les deux écoles, l'affrontement sera sévère*. »

Il est important de savoir que le film a été amputé de 17 minutes par la censure japonaise et que cette partie du film n'a jamais été retrouvée. Ce film fût, en effet, tourné lors de la période militariste du Japon de la seconde guerre mondiale.

La légende du grand judo est certainement l'un des plus vieux films traitant d'art martiaux. Il traite principalement de l'apparition du judo et de sa perception par les écoles plus traditionnelles. Loin d'être historique concernant la création de l'art martial, ce film révèle tout de même la manière dont il a dû être perçue et reçu par un grand nombre d'écoles de jiu-jutsu.

Autre point fort du film, on y retrouve la notion de rite initiatique et de quête de soi. Si l'on considère souvent que le film karaté kid a révolutionné le cinéma des arts martiaux en montrant les arts sous un jour plus constructif, à la vue de ce chef d'œuvre d'Akira Kurosawa on peut en douter. En effet, si dans un premier temps l'élève semble posséder un très bon niveau en judo, il provoque le mécontentement de son maître par son caractère bagarreur et impulsif. Il va alors, suite à une magnifique scène, devenir un autre homme beaucoup plus posé et en accord avec son maître.

Panthéon martial:
Masutatsu Oyama

Masutatsu Oyama est l'un des plus grands noms du karaté japonais. Il est le fondateur du style kyokushinkay reconnu comme l'un des styles de karaté les plus exigeant mais qui est surtout le style le plus pratiqué au monde. Cet homme a marqué le monde des arts martiaux de par ces exploits on le crédite d'avoir vaincu plus de 50 taureaux dont 3 seraient morts.

Masutatsu Oyama est né le 27 juillet 1923 à Gimje en Corée du sud. Issu d'une famille nombreuse il avait 6 frères et une sœur. Son père est issu de la classe aristocratique des lettrés et est maire de la commune. Masutatsu Oyama va cependant naître sous le nom de Choi Young-i et n'empruntera le nom sous lequel il est aujourd'hui connu que bien plus tard. Il découvrira les arts martiaux à l'âge de 9ans sous l'égide d'un travailleur Mr. Yi, employé dans la ferme de sa sœur en Manchourie. Durant cette période, il va apprendre le kempo chinois ainsi que deux autres arts martiaux coréens le taekyon et le kwonbop. Quelques années plus tard il découvrira le karaté goju ryu durant une courte période via un travailleur saisonnier dans la ferme de son père.

Garçon turbulent, il est envoyé à l'âge de 13 ans au Japon pour y apprendre la discipline. A 15 ans il entre dans une école militaire au Japon avec l'espoir de devenir pilote mais c'est cependant un tout autre chemin qui va s'offrir à lui. Durant cette période il prendra le nom de Choi Bae-dal, Bae—dal signifiant peuple coréen. Il y découvre le karaté, devient élève et suit l'enseignement de Funakoshi Gishin devenant Nidan (2ème dan) en seulement 2 ans. Son niveau était tel qu'en 1947 il remporte le premier « All Japan Tournament » de karaté auquel avaient participé des pratiquants de toutes les écoles. Il poursuivit son ascension en shotokan et réussi à décrocher son 4ème dans à seulement 20 ans. Il pratique en plus du karaté le judo à l'académie militaire ou il étudiait et réussi à y obtenir le grade de 4ème dan en seulement 4 ans. Cependant, il restait perplexe quant à ses pratiques du fait que ces dernières lui apparaissaient loin de la réalité des combats.

Suite à la défaite du Japon en 1945 et son occupation, Masutatsu Oyama intervint lors d'une agression pour défendre une jeune femme d'un « gaijin » (étranger).

''…il s'isole en montagne pour s'entrainer avec un élève avec pour seul contacte M. Kayama qui devait les ravitailler en vivre.''

Cependant il tua l'agresseur, voulant se repentir il travailla dans une ferme durant plusieurs années pour verser une rente à la famille du défunt.
Sur conseil de So Nei Chu de l'école Goju-ryu, il s'isole en montagne pour s'entrainer avec un élève avec pour seul contacte M. Kayama qui devait les ravitailler en vivre. Durant cet entrainement il posa les bases de ce que deviendrais le kyokushinkay. Il prendra les mouvements de jambes des arts coréens ainsi que les mouvements de bras du goju-ryu. Il prendra le principe d'action directe du shotokan mais il ajouta des mouvements circulaires pour les gradés issus du Taiken. Il devait à l'origine partir pour une durée de 3 ans, cependant, son élève cèdera au bout de 6 mois et M. Kayama au bout de 14 mois, ce qui força Oyama à revenir à la civilisation en 1950.

Suite à son retour à la civilisation il combattra un taureau pour tester sa force et le vaincra. Cet animal sera le premier d'une longue ligné, l'histoire la plus commune le crédite de plus de 60 « duels » contre des taureaux dont 3 seraient morts et les autres auraient eu les cornes brisées. Suite à son succès, il entame de partir à la conquête du monde des arts martiaux en voyageant en Amérique puis en Asie pour combattre les plus grands et exécuter des démonstrations. On dit qu'il aurait vaincu tous ses adversaires sans jamais avoir été inquiété. En 1953, il ouvre son premier dojo à Tokyo et quelques années plus tard son style s'exporte vers l'île d'Hawaï où l'un de ses élèves ouvre le premier dojo de karaté issu du style du maitre Oyama à l'étranger. Il faut savoir qu'à l'époque son style ne s'appelait pas kyokushinkay mais Oyama ryu.

En 1964, il ouvre Honbu Dojo, officialise le terme kyokushinkai, et développe le système du combat au KO. IL meurt en 1994 à Tokyo au Japon en laissant en héritage le style de karaté le plus pratiqué au monde.

Lumière sur…

Le systema

« Un art de survie venu du froid »

Aurélien Pinard après avoir pratiqué le judo durant son enfance pendant plusieurs années c'est mis à d'autres sports (alpinisme, gym escalade…). Il a par la suite repris la voie martiale avec la boxe française et le kali/arnis pour enfin étudier le systema.

Il n'y a pas de lumière sans attention pour les autres. Seule une porte ou une fenêtre ouverte vous permettra de changer l'air vicié et de faire entrer de la lumière dans la maison de quelqu'un. L'autre est là pour nous aider, et non pas de nous vaincre. Les seules choses qui doivent être vaincues sont nos faiblesses et nos peurs, véritables blocage pour une ouverture vers un esprit libre... De plus, une chose très importante c'est que toute les personnes peuvent mettre sa pierre à l'édifice pour instaurer la Paix dans le monde, le principe du systema, c'est qu'il ne faut pas utiliser la force par la force mais le contraire c'est à dire instaurer le calme avec douceur. En systema on ne cherche pas forcément à se battre c'est plutôt un art de survie pour soi-même et pour les autres, pour savoir gérer nos tensions accumuler par le stress de notre société, dans laquelle on vit.

Le Systema est un art ou l'économie des mouvements et la décontraction sont des éléments primordiaux pour le combat. Le nom Systema terme signifiant « système » est un art martial russe crée à partir d'observations réalisées par des scientifiques dans différents styles. Contrairement aux autres styles traditionnels, il ne possède aucune codification, aucun kata. L'entrainement s'effectue aux moyens d'exercices basés sur la biomécanique du corps humain (concept de « l'axe »), des exercices de respiration et d'entrainement avec partenaires, au lieu mouvements prédéfinis.

''La personne est libre de développer son imagination par rapport à la situation…''

1ère phase du travail d' absorption sur simple poussée…

Puis sur coup de poing

L'enseignement se base plutôt sur l'apprentissage de principes liés au combat et qui favorisent l'improvisation dans toutes les situations. L'emphase est placée principalement sur les six leviers du corps (coudes, cou, genoux, taille, chevilles et épaules), ainsi sur l'enseignement des points de pression et de leurs applications, de même sur les renversements et projections. Les réflexes naturels et le talent naturel y tiennent une part importante. Les coups portés sont relativement libres, contrairement à la plupart des arts martiaux orientaux; pas de postures, ni d'enchainements prédéfinis. La personne est libre de développer son imagination par rapport à la situation, durant les combats, les coups sont systématiquement portés; le geste va jusqu'à son terme.

Le point le plus important du Systema est cependant la respiration.

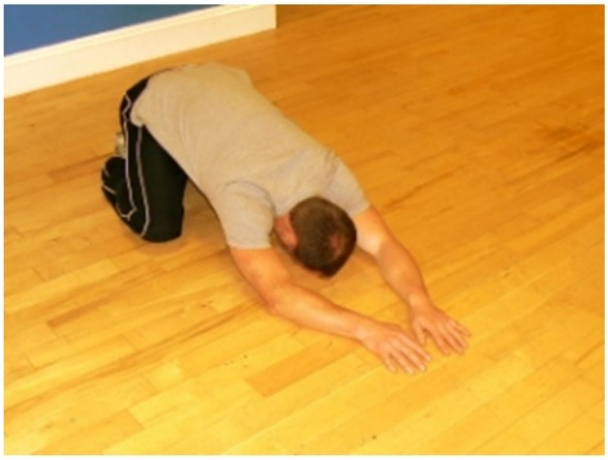
La Respiration

La façon dont nous respirons nous affecte mentalement et physiquement. Comprendre et contrôler le processus de respiration permet des mouvements constants, une posture correcte par le contrôle du stress mental (douleur ou peur) et d'aider à la relaxation. Une fois que vous commencez à comprendre la respiration, il est même possible de contrôler le rythme cardiaque et la pression artérielle dans différentes parties du corps.

La respiration est la fondation sur laquelle le Systema est construit. Sans l'étude de ce domaine, tout le reste est inutile. Pratiquez les exercices de respiration lentement, en engageant seulement les muscles nécessaires pour accomplir le mouvement. Les exercices rapides font monter la tension de la personne et elle bougera de façon saccadée. Retenir sa respiration (consciemment) pendant les exercices renforce l'esprit. Les mouvements rapides peuvent vous rendre nerveux. Dans les exercices lents, concentrez-vous sur l'expiration. Le corps prendra de lui-même l'air dont il a besoin, cela évite la sensation d'avoir la tête "légère" à cause de l'hyperventilation.

''Lorsque vous êtes confrontés à la douleur, continuez à vous concentrer sur votre respiration…''

Quand vous frappez, sentez le contact du coup avec le corps et expirez, si le coup commence à entrer dans le corps expirer fortement. Lorsque vous êtes confrontés à la douleur, continuez à vous concentrer sur votre respiration, principalement sur elle. Cette concentration éliminera une grande part de la douleur de votre esprit conscient, en cas de grande douleur, expirer par saccades. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.



Exemple d'exercice de relaxation

Exercices de marche :

1- Inspirez pendant la durée d'un pas, puis expirez pendant la durée d'un pas ; ensuite inspirez pendant la durée de deux pas et expirez pendant la durée de deux pas ; et ainsi de suite jusqu'à arriver à quinze pas. Faites des footings en trottinant et en pratiquant cette méthode avec cinq ou dix pas. (Un professionnel peut courir en inspirant sur une durée de vingt pas !).

2- Pour ajouter du stress, courez en levant les bras au-dessus de la tête. Compensez le stress par la respiration.

3- Courez en ayant les bras tendus à hauteur des épaules, paumes dirigées vers le ciel, après 1 ou 2 km, vous vous apercevrez que vous courez de façon plus détendue, à la manière d'un chat.

''En accélérant votre respiration vous gagnez du tonus musculaire et la capacité à vous déplacer sans stress.''

Comment respirer pour se préparer à une confrontation ?

Quand une personne sans entraînement perçoit du danger, son rythme cardiaque et sa pression sanguine augmentent et sa respiration est perturbée car la personne retient son souffle pendant un court instant. Le stress entraine une tension accrue qui entrave le mouvement et rend une respiration complète impossible. Le cœur compense en envoyant plus de sang vers les muscles alors que les réserves d'oxygènes sont insuffisantes.

Dans le Systema, se préparer à l'aide de la respiration est assez simple – au premier signe de stress- commencez à respirer et accordez le rythme de votre respiration à celui de votre cœur. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Inspirer par le nez est primordial. On peut constater très facilement qu'inspirer par le nez est une source de relaxation alors qu'inspirer par la bouche entraine une tension des muscles respiratoires supérieurs.

Une respiration correcte permet de maintenir le corps dans une position droite et stable ; cela permet de frapper de façon mesurée, votre frappe n'est pas liée à vos émotions ou à votre peur. De plus elle permet, au niveau psychologique, de rester calme et conscient de son environnement. Une respiration correcte précède la réaction de stress et l'empêche de se développer. Étant donné que ce type de respiration est consciente elle prévaut sur les réactions inconscientes indésirables.

Travail face à une agression au sol

En accélérant votre respiration vous gagnez du tonus musculaire et la capacité à vous déplacer sans stress. Cela vous permet d'atteindre rapidement le même degré de préparation au combat que votre agresseur d'une façon contrôlée, sans aucun des effets secondaires nuisibles à votre santé.

La montée d'adrénaline en cas de stress vous permet de réagir rapidement même sans respirer mais les conséquences ne seront pas les mêmes. Vous serez plus enclin à vous blesser et à épuiser vos ressources physiques et vous n'aurez jamais le contrôle réel de la situation. Une respiration correcte permet de contrôler votre peur et ensuite de vous en débarrasser. Au final cette pratique permettra à votre corps de réagir et de se mouvoir de façon efficace sans vous blesser et d'avoir une vision claire de ce qui est en train de se passer.

''...le Systema comporte tout un enseignement de massage, de reboutage et de techniques d'apaisement ... ''

« **Le plus important est de ne pas s'arrêter de respirer** »

La respiration permet de préserver coeur et cerveau. Finalement, quelles que soient les applications (vie quotidienne, self-défense...), le plus important est de ne pas cesser de respirer. Chaque arrêt fait des dégâts sur plan cardio-vasculaire et cérébral, détruisant le corps et engendrant peur, panique et stress, suite à cela le corps sera une « autoroute aux maladies » et après on donne de l'argent pour se soigner, le corps à la possibilité de s'auto-guérir ainsi par la respiration.

En outre, le Systema comporte tout un enseignement de massage, de reboutage et de techniques d'apaisement qui agit sur sur les systèmes nerveux et respiratoire. Voici un conseil simple, qui peut prévenir contre les problèmes cardiaques: En se réveillant, il est conseiller de ne pas se lever brusquement de son lit, mais avant tout de prendre quelques minutes pour respirer par les narines et expirer par la bouche, ainsi le corps se tend, à l'expiration, il se relâche, un peu comme une vague. Encore une fois, faire un mouvement corporel en apnée est respirer après, est néfaste pour le corps, car la respiration équilibre la pression sanguine.

L'économie des mouvements

Quelle que soit leur degré d'expérience, beaucoup de pratiquants de Systema font des mouvements superflus en anticipant le contact. En nous préparant au contact nous essayons de relaxer notre corps en faisant des mouvements semblable à des vagues qui passent par nos bras, nos épaules et notre poitrine pour relaxer le haut du corps. Ces mouvements préliminaires sont superflus - ils sont inutiles. En fait ils conduisent à une perte de précision et limitent votre capacité à réagir parce qu'une fois que vous avez initié ce mouvement de vague vous devrez l'accomplir jusqu'au bout et cela entravera votre liberté de mouvement, votre précision et votre puissance. Comment évitez cela ? C'est assez simple. Au début de votre entraînement, dés que vous voyez une menace - inspirez. Cela stabilisera votre corps et votre état psychologique.

Ensuite, une fois que le contact est établi – réagissez lors de votre expiration. Une fois que vous aurez maitrisé cela et que votre entrainement progressera vous

''Afin de contrôler ces mouvements superflus vous pouvez vous corrigez en vous regardant dans un miroir ou en vous filmant.''

deviendrez plus calme – le fait que le contact ait lieu lors de votre inspiration ou votre expiration n'aura plus d'importance. Vous réagirez de façon adéquate par rapport à votre partenaire quelque soit le moment de votre cycle respiratoire où vous vous trouvez. Afin de contrôler ces mouvements superflus vous pouvez vous corrigez en vous regardant dans un miroir ou en vous filmant. Un bon professeur pourra également vous aider en vous observant. Je recommande également d'observer Mikhaîl Ryabko et de noter son calme et son apparente absence de mouvement et dans le même temps son contrôle de la situation et la puissance qu'il peut dégager.

Philosophie du systema:

L'art martial russe n'est pas baptisé SYSTEMA sans raison. C'est un ensemble complet de concepts et de composantes d'enseignement, qui a vocation à améliorer la vie de chacun. Acquérir la maîtrise de cet art martial est un moyen pour développer les sept systèmes physiologiques du corps et les trois niveaux de compétences humaines : le niveau physique, le niveau psychologique et le niveau spirituel. Le Systema a également un autre nom, "poznai sebia" (Connais-toi toi-même). Que signifie exactement la connaissance de soi ? Il ne s'agit pas seulement de connaître ses forces et ses faiblesses, ce qui est déjà certes

intéressant, mais trop superficiel. L'entraînement au Systema permet aussi de mesurer exactement ses limites – de réaliser la mesure de notre fierté et de notre faiblesse. Il permet d'acquérir une véritable force mentale, issue de l'humilité et de la compréhension claire de la finalité de notre existence. Le Systema russe est profondément ancré dans la foi chrétienne orthodoxe, dans la croyance en une finalité ultime à tout ce qui nous arrive, en bien ou en mal. Il s'agit donc d'obtenir les meilleures conditions possibles pour que chacun progresse dans la connaissance de soi. L'objectif d'un bon entraînement de Systema est similaire : il crée un environnement propice afin que le participant puisse se réaliser dans la pleine mesure de ses possibilités à chaque instant. Mikhail Ryabko accueille souvent les débutants avec ces termes : "Sois bon, et le reste suivra''. Le Systema fournit en effet un moyen simple et clair pour aider chacun à choisir et à suivre le bon chemin.

Lien entre systema et religion

Beaucoup de gens qui étudient sérieusement Systema et tentent de comprendre ses fondements spirituels, à un moment face à cette question: Si l'orthodoxie chrétienne est l'amour et de paix, comment peut-il être le fondement d'un art martial? Équilibrer la non-violence et d'agir en légitime défense est une question que chaque être humain a à résoudre pour lui-même. Alors jetons un coup d'œil.

Comparez un athlète combattant dans le ring et un guerrier défendant sa patrie. Les deux sont prêts à blesser un autre être humain, mais quelle différence énorme dans la justification de leurs actions! L'objectif d'un combattant sportif est de montrer qu'il est supérieur aux combattants d'autres, pour prouver qu'il est le meilleur. Bien que l'objectif du guerrier (ici l'artiste martial) est de sauver sa famille, ses amis et son pays de la mort et la misère. Le guerrier a clairement un objectif noble, à ce moment qu'il est proche de Dieu. Alors que la principale motivation du combattant sportif est l'orgueil, le guerrier est animée par l'amour, l'amour pour sa famille, ses amis et pays.

Ainsi, la formation pour être un véritable guerrier n'est pas seulement justifiée, mais elle est nécessaire. Comment

pouvons-nous sauver le peuple innocent du mal? Nous avons tous vu les événements de Beslan. Comment pouvait un enfant, détenu en otage par les terroristes, être sauvé? Les professionnels comme les soldats et les policiers sont formés, armés et préparés à la tâche de sauver des vies. Ils ont mis leur propre vie sur la ligne avec humilité et honneur.

En conclusion, le Systema est un art ou la respiration et la décontraction, ainsi que l'ingéniosité permet de faire face aux différentes situations que l'on peut rencontrer que ça soit dans les tâches quotidiennes ou lors de légitime défense.

Aurélien Pinard

Le choix d'un club

Le mois de septembre… Un mois que j'affectionne tout particulièrement non pas pour le départ des touristes qui ne furent pas nombreux au vu du temps oscillant entre le gris et le pluvieux ; mais pour la reprise des entraînements dans les clubs (voire des entraînements tout court pour bon nombre d'entre nous). Cependant il arrive que pour diverses raisons allant de la simple envie de changement, à la mutation professionnelle ou encore aux études, que nous devions quitter notre club adoré et chercher un nouvel endroit pour pratiquer. Il est parfois difficile de trouver le club de nos rêves et bien souvent nous devons faire avec ce qu'il y a sur place. Voici de mon point de vue ce qu'il faut regarder lors des éventuels cours d'essais et visites qui ont lieu en début d'année.

Ambiance générale.

L'ambiance est très importante dans un club d'arts martiaux. C'est elle qui détermine en grande partie si vous allez vous sentir bien dans ce club ou non. Pour déterminer si cette ambiance est bonne il y a un certain nombre de critères à prendre en compte.

Le premier critère est le comportement général. Est-ce que les pratiquants sont par petits groupes ayants peu d'interactions entre eux ou il y a-t-il une réelle ambiance générale. Je m'explique, s'il n'y a que de petits groupes cela pourra se traduire dans l'entrainement par untel s'entraine toujours avec untel et résultat on finit par se

''…il est important de regarder comment se comportent les pratiquants entre eux.''

connaitre par cœur par contre si on se retrouve avec une autre personne, plus moyen de placer une technique. A l'inverse, une ambiance commune est plus favorable à un développement efficace car on s'entrainera plus facilement avec des personnes de différents gabarits. De même, il est important de regarder comment se comportent les pratiquants entre eux. Il y a-t-il des marques de respect comme le salut, ou ce dernier est-il exécuté de manière automatique mais sans réelle intention ? De même, les pratiquants sont-ils en général plutôt calmes ou agités, silencieux ou bruyants ?

Également, il peut être intéressant de prendre en compte le type de locaux dans lequel a lieu l'entraînement. Est-ce un gymnase,

Dojo dans un grenier

une salle communale ou bien un « dojo », une salle spécifique à la pratique ? En règle générale une salle spécifique à la pratique traduira le fait que le professeur ou du moins l'école, possède une certaine expérience et a déjà un certain temps d'enseignement et une certaine réussite. Il convient de

''Concernant la répartition des élèves au sein du cours elle aura une grande influence sur le développement du pratiquant.''

Les tatamis sont-ils collés aux murs ou il y a-t-il un espace de sécurité ? Dans quel état sont les vestiaires ?

Un dernier point important à regarder est la taille du club. S'agit-il d'un grand club ou les cours se font avec plus de 30 pratiquants ou les cours se font-ils en petits comités de moins de 10 ? Le premier cas traduit une certaine notoriété des clubs, ce dernier aura en général plus tendance à former à la chaine et en groupe, il est difficile pour le professeur d'accorder du temps à chaque élève. A l'inverse, dans le second cas le professeur peut prendre le temps de corriger chaque élève, cependant cela peut traduire la faible notoriété du club ou sa jeunesse.

Le cours en lui-même.

Lors du cours en lui-même il convient en général d'observer deux choses, la répartition des élèves dans les cours et la présence des 4 grandes étapes dans le cours.

Concernant la répartition des élèves au sein du cours elle aura une grande influence sur le développement du pratiquant. En général plus il existera de groupes différents et plus ces derniers seront petits et le professeur pourra donc mieux s'occuper de chacun. Cela pose cependant la problématique de savoir que choisir entre des cours par niveau et des cours communs. Dans le cas des cours communs c'est-à-dire des cours comprenant des personnes gradées ainsi que des néophytes, les

''...dans le cas des cours de niveau, la progression aura plutôt tendance à être exponentielle.''

plus jeunes pratiquants pourront disposer de l'expérience des plus anciens ce qui leur permettra un développement plus rapide, cependant les plus anciens risqueront d'avoir une progression plus lente, arrivés à un certain niveau, car il leur sera plus difficile de s'entraîner entre eux. De plus, dans le cadre des cours communs le choix du professeur sera particulièrement important, en effet s'il dispense un enseignement commun, ce dernier ne doit pas être trop avancé pour ne pas perdre les débutants, ni trop basique pour éviter une certaine lassitude des plus anciens (bien qu'il est toujours bon de revenir sur ses bases). Dans le cas de cours communs, les gradés disposeront en général de plus de liberté dans les exercices à deux s'ils s'entrainent entre eux ce qui permet d'éviter cet effet.

A l'inverse, dans le cas des cours de niveau, la progression aura plutôt tendance à être exponentielle. En effet les débutants s'entrainant entre eux, même sous la supervision du professeur, progresseront moins vite que s'ils s'entrainaient avec des personnes plus expérimentées. Cependant, plus leur niveau progresse et plus ils se retrouveront avec des personnes ayant leurs propres particularités, leur propres préférences techniques et plus le travail sera varié, et par conséquent la progression plus efficace.

L'entraînement en lui-même doit contenir 4 grandes étapes en ce qui concerne la pratique des arts martiaux,

Cours adaptés aux enfants

Cours adaptés aux adultes

sans ces dernières il y a de très fortes chances que le club que vous abordez soit un mauvais club. Ces étapes sont :

-**le salut :** il est le premier pas de chaque entrainement et à mon sens l'étape la plus importante. Il peut aller de la simple inclination jusqu'à des formes très complexes. Il est aussi important de regarder la manière dont est exécuté le salut : est-il exécuté de manière molle, automatique et sans conviction ? Ou est-il exécuté avec une légère tension et une certaine déférence ?

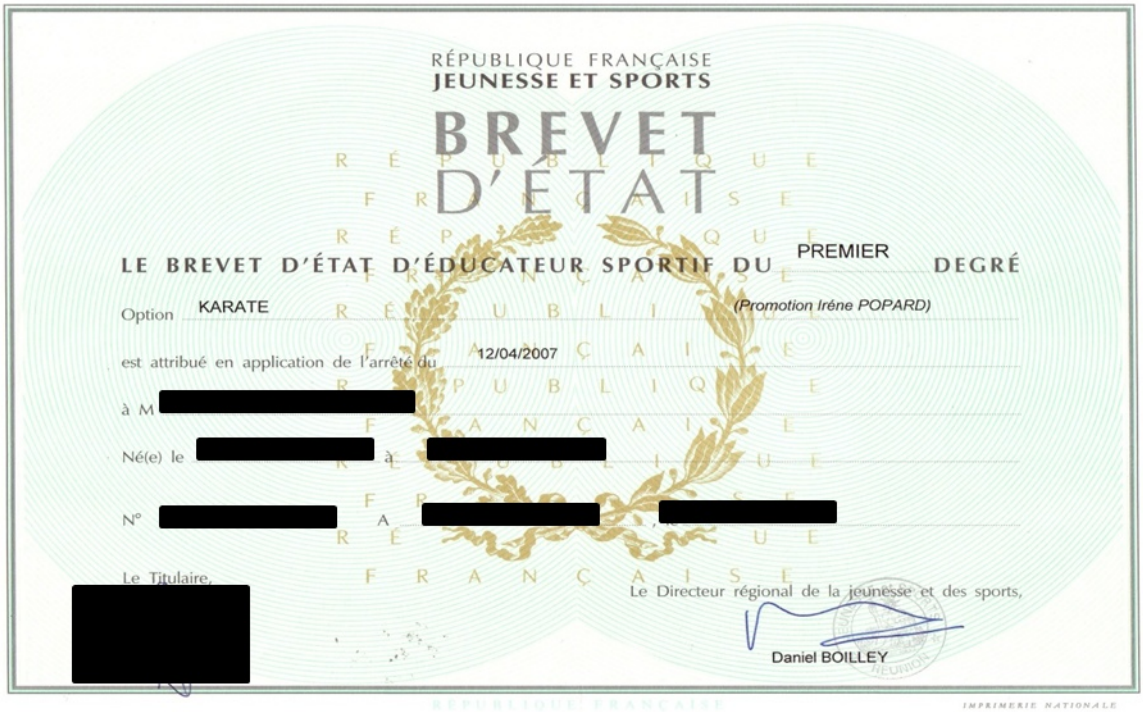
-**l'échauffement :** cette étape vient après le salut et est très importante, elle aide à la préparation du corps et est nécessaire à tout exercice physique important (je vous renvoie à l'ABC de l'échauffement de Bruno Bandelier pour plus d'explications). Un professeur qui ne ferait pas s'échauffer à son cours serait une personne particulièrement dangereuse et son club serait à éviter.

-**L'entrainement** : durant cette étape il est important de regarder comment les personnes s'entraînent, est ce que les pratiquant se donnent à fond ou au contraire passent plus de temps à parler entre eux qu'à pratiquer ? Est-ce que le professeur dirige entièrement le cours ou les pratiquants ont-ils des moments « d'expression » plus libre?

-**Le salut de fin :** ce dernier est tout aussi important que le salut du début, dans certains clubs, il est précédé d'une courte séance de méditation de manière à faire le calme.

L'enseignant .

« il n'y a pas mauvais élève, il y a mauvais maître » Cette simple situation tirée du film *Karaté Kid* permet de comprendre l'importance du professeur en matière d'arts martiaux. Plus que tous les autres critères il faut faire attention à la qualité du professeur. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, la qualité d'un professeur ne dépend pas uniquement de son grade ou de ses titres. Certes, le grade montre le


RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
JEUNESSE ET SPORTS

BREVET D'ÉTAT

LE BREVET D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF DU PREMIER DEGRÉ

Option KARATE (Promotion Iréne POPARD)

est attribué en application de l'arrêté du 12/04/2007

à M [redacted]

Né(e) le [redacted] à [redacted]

N° [redacted] A [redacted]

Le Titulaire,

[redacted]

Le Directeur régional de la jeunesse et des sports,

Daniel BOILLEY

niveau technique du professeur mais ne montre en rien ses qualités pédagogiques. Il existe des professeurs ayant un faible nombre de dan mais étant de meilleurs professeurs que certains autres bardés de dans et de médailles. Il existe aussi certains professeurs se donnant des titres parfois peu mérités, par exemple une coupe pour un championnat international lors duquel il n'y avait qu'une vingtaine de participants issus de deux pays différents…

Une autre chose qu'il est important de regarder et qui permet de mieux comprendre la personnalité du professeur est de voir la manière dont il est appelé. La dénomination ''maître'' est en fait très peu utilisée et si l'enseignant demande à ce qu'on l'appelle ainsi, il y a de très fortes chances qu'il soit aveuglé par son ego, et en général il convient d'éviter de tels clubs. Dans d'autres cas, le professeur demande à ce qu'on l'appelle par son prénom ce qui permet de donner une ambiance plus conviviale dans la pratique et ne signifie en aucun cas que le professeur n'a pas un haut niveau. Il arrive même parfois que le professeur soit affublé d'un surnom qui traduit le respect de ses élèves mais n'est en aucun cas une marque d'ego de ce dernier, par exemple dans mon club nous surnommons le professeur ''chef'', il s'agit bien entendu autant d'une marque de respect qu'une marque d'humour.

Un dernier point à regarder chez le professeur est sa « légalité ». J'entends

par légalité le cadre légal dans lequel il exerce. En théorie, pour enseigner les arts martiaux il faut disposer d'un BEES (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif) de niveau 1 dans un des arts martiaux proposés, ce dernier peut être passé dès le premier dan. Il est cependant traditionnellement reconnu que pour enseigner, il faut être un maître et avoir au minimum le grade de 5ème dan pour les arts martiaux japonais. Toujours concernant la légalité, il est important de savoir si votre professeur est affilié à une fédération, en effet, seules les fédérations peuvent remettre les grades de manière officielle. Il existe cependant des professeurs hors de toute fédération remettant des grades officieux mais dispensant un enseignement d'une très bonne qualité.

La quête de kiaz

"Démarche à la quête du Graal de la vérité corporelle par la formation du corps."

Un site très intéressant par un passionné et pratiquants d'arts martiaux. On y retrouve un grand nombre d'articles plutôt détaillés tant sur l'histoire que sur la pratique. Mais on y retrouve aussi d'autres articles sur des sujets qui ne sont pas toujours lié directement avec les arts martiaux mais dont on peu vite trouver un lien avec ceux-ci. On y retrouve de plus un certain nombre de sites conseillés qui permettront d'étancher votre curiosités sur nombre de domaine.

Vous retrouverez ce site à l'adresse suivante:

laquetedekiaz.com

SELF-DEFENSE'CHBG

Self-Défense à Cherbourg

Un blog très intéressant sur la self-défense. On y retrouve tant des points techniques que des vidéos explicative. Les vidéos techniques y sont très bien expliqués et plutôt complètes. Ce blog à de plus pour qualité d'être très souvent mis à jours, je ne peux que vous conseiller d'aller y faire un tour.

Vous le retrouverez à l'adresse suivante:

selfdefensechbg.canalblog.com