

# AVANT-PROPOS

Le karaté est une discipline d'une grande richesse. C'est bien sûr une méthode de combat, mais aussi un art de vivre, un outil de développement personnel, une philosophie et une approche spirituelle.

Ce livre s'adresse aux karatékas qui souhaitent analyser leur pratique en profondeur afin de l'améliorer, et aller au-delà des apparences pour tirer de leur discipline tous les bienfaits qu'elle peut leur procurer au quotidien, en la faisant vivre aussi en dehors du dojo.

Il trouvera aussi, probablement, une résonance chez les pratiquants de divers arts martiaux quel que soit leur niveau.

Ce recueil d'essais et de témoignages est le fruit de différentes expériences qui se conjuguent : trente-huit années d'entraînement avec de grands maîtres français et japonais dans différents pays, dont le Japon ; vingt-cinq années dédiées à la formation des professeurs de karaté et disciplines associées ; trente ans d'enseignement quotidien du karaté en club, tout public ; trente-trois ans de pratique professionnelle dans la gestion de conflits, les relations humaines et l'éducation spécialisée.

Les textes présentés proposent des outils simples et opérationnels pour une pratique authentique, diversifiée, complète et en autonomie.

Ils donnent la distanciation nécessaire pour une vision globale de la discipline pratiquée, tout en permettant le « zoom » sur des détails pour une approche précise, pointue et concrète.

Ils invitent aussi le lecteur à méditer sur des questions que nombre de pratiquants se posent un jour ou l'autre. Ces textes sont, d'une certaine manière, un prolongement de l'enseignement reçu au dojo, ils élargissent le champ de la pratique et rendent explicite ce qui pouvait être jusqu'alors caché ou obscur. Ils peuvent donc aussi s'avérer très utiles

aux professeurs désireux d'orienter les élèves vers des outils d'analyse, de réflexion et de compréhension qu'ils pourront réinvestir dans leur apprentissage ou perfectionnement. Ce livre a pour but d'éclairer le lecteur et de l'aider à mettre en cohérence tous les éléments et toutes les dimensions de la pratique, pour une harmonisation de celle-ci avec sa vie, son environnement et sa perception du monde.

L'ouvrage est structuré en trois parties.

La première, intitulée « Réflexions sur la pratique », traite de sujets fondamentaux sous les angles techniques, tactiques, philosophiques et spirituels. Les thèmes développés sont les suivants :

- Le *kumite*, ou les différentes approches du combat en karaté
- Le *kata*, son exécution et son interprétation
- Le *kihon* ou le travail des fondamentaux
- L'esprit, le corps et la technique
- Le fond et la forme
- La motivation
- La relation maître-disciple
- La dimension psychologique de la pratique
- La notion d'efficacité
- Le plaisir et le jeu dans l'apprentissage
- Les peurs qui entravent la progression et le bien-être
- La recherche de la paix intérieure

La deuxième partie, « Quelques principes », présente des aspects incontournables du karaté en s'appuyant sur différents leviers : la physique, la biomécanique, la respiration et le mental.

L'approche n'est pas exhaustive, mais suffisante pour donner au pratiquant des clés lui permettant d'approfondir et d'améliorer sa pratique.

Les sujets suivants sont traités :

- L'unité physique
- La dynamique du bassin
- L'utilisation de la force de réaction
- La respiration
- Le contrôle

- Le relâchement musculaire
- La connexion avec le partenaire
- L'intuition

Enfin, dans le troisième volet « Rencontres », j'ai souhaité faire partager des souvenirs et des expériences personnelles, notamment mes rencontres avec de grands maîtres devenus légendaires. Vous découvrirez aussi des témoignages, riches d'enseignement, de karatékas dont les préoccupations feront probablement écho avec votre propre vécu. Ces textes nous font voyager au Japon et aux États-Unis, mais nous invitent aussi à un voyage intérieur, celui qui permet de faire le lien entre la pratique au dojo et l'utilisation de notre art dans la vie quotidienne. Vous découvrirez donc des écrits relatifs aux expériences suivantes :

- Rencontre avec maître Nagamine à Okinawa
- Rencontre avec maître Nishiyama à Los Angeles
- Une expérience de combats dans un dojo JKA à Tokyo
- La progression des grades au Japon chez les universitaires
- La préparation à la ceinture noire
- L'enseignement du karaté
- Faire face à une agression réelle, ou comment gérer un conflit
- Parallèle entre le théâtre et le karaté
- Interview de l'auteur

Tous ces textes<sup>1</sup> s'articulent les uns avec les autres et forment un tout dynamique, cependant, chacun d'entre eux peut se lire indépendamment. Il n'y a pas d'ordre à suivre pour découvrir ce livre. Vous pouvez y entrer à votre guise par n'importe quelle porte, en lire tout ou partie.

Laissez-vous guider par vos préoccupations du moment et choisissez le texte dont vous avez besoin. Au fil du temps, votre évolution et votre expérience donneront certainement un éclairage différent à ces écrits, vous offrant ainsi la possibilité de les relire sous une nouvelle perspective. J'espère qu'à chaque fois vous y glanerez des éléments nouveaux pour vous accompagner dans votre projet personnel et vous guider vers votre propre voie.

---

<sup>1</sup> Beaucoup de ces textes ont fait l'objet d'une publication sur le site web de l'auteur. Ainsi vous trouverez sous chaque titre la date de parution et la rubrique (édito, journal, etc.).

*Calligraphie, page ci-contre :*  
*Shin, kokoro : cœur, sentiment.*



PREMIÈRE PARTIE



# RÉFLEXIONS SUR LA PRATIQUE

Lorsque j'enseigne le karaté, mon souci de partager avec les élèves ma compréhension et ma vision de cet art, m'amène à me dépasser autant physiquement que mentalement et intellectuellement.

Mais les cours ne sont pas faits pour de longs discours, alors le besoin d'écrire s'est imposé à moi comme le prolongement de mon enseignement. Un jour un élève me demanda « Penses-tu que tu pourras nous apprendre tout ce que tu sais ? », ma réponse fut : « Non ».

À ce moment, je n'ai pas eu la présence d'esprit de lui dire que je pouvais en revanche lui donner les moyens de trouver par lui-même son chemin, de se construire sa propre histoire, d'acquérir de nouvelles connaissances. Mon devoir à son égard n'est-il pas de lui apprendre à pêcher plutôt que de lui donner du poisson ?

## *Une partition, des gammes et de l'improvisation*

Au fil des années j'ai donc écrit ces textes qui retracent mes réflexions sur tous les domaines du karaté : *kumite*, *kihon*, *kata*.

Si l'on compare le karaté à la musique, le *kata* est la partition, le *kihon* les gammes répétées inlassablement et enfin le *kumite*, l'improvisation. Avec la même partition, avec les mêmes notes, l'interprétation est différente d'un musicien à l'autre. Chacun marque de son empreinte sa vision de la musique. En fait, cette dernière devient un outil au travers duquel l'artiste exprime le plus profond de son être, je dirais même que son âme se matérialise par la musique.



Pour moi, il en est de même avec le karaté.

Il est un outil au service du pratiquant, et bien que difficile à maîtriser et à manier, il procure beaucoup de joie et de bonheur au dojo et dans la vie de tous les jours.



Le lutteur qui n'a jamais pris de coups est incapable d'arriver au combat avec un moral d'acier. – Lettres à Lucilius

---

# LE KUMITE

*Journal – avril 2013*

*La notion de combat est récurrente dans les articles qui composent cet ouvrage. Différentes formes d'affrontement existent sur tous les continents et à toutes les époques. Bien qu'il s'agisse d'une pratique universelle, il semble que chacun d'entre nous ait une vision plus ou moins personnelle de ce que peut être un combat, surtout dans le cadre d'un entraînement ou d'une compétition de karaté.*

*Ce texte vise à éclaircir le sujet pour éviter les confusions, mais également à faire comprendre au lecteur dans quel état d'esprit ont été écrits les articles se référant à la notion de combat. Il tente d'expliquer comment la pratique des assauts libres est devenue une forme d'entraînement en karaté et nous guide logiquement vers une approche diversifiée que chacun peut adapter à sa recherche.*

La notion de combat est centrale et commune à toutes les disciplines martiales. Mais, bien que le combat soit pratiqué par tous et dans tous les clubs, bien qu'il ait une dimension universelle, il n'est pas abordé de la même manière partout. L'approche est toujours restrictive, ne serait-ce que pour des raisons de sécurité évidentes.

En karaté, le combat est souvent abordé sous l'angle d'un échange pugilistique où seules les percussions sont utilisées, et parfois pas toutes celles qui sont possibles. En effet, par exemple, certains n'utilisent pas les coups de coude ni de genou que l'on retrouve pourtant dans les katas. Il m'apparaît donc nécessaire de définir la pratique du combat d'entraînement, non pas pour catégoriser, mais pour avoir une vision claire, globale et précise de ce que l'on peut faire et de ce que cette pratique peut nous apporter.

Dans les formations que j'organise pour préparer les futurs professeurs de karaté, je suis toujours assez frappé par la méconnaissance des stagiaires sur les différentes formes de combat et plus particulièrement l'amalgame qu'ils font entre l'assaut libre et le combat de compétition.

Cette ignorance entraîne bien entendu des incohérences dans leur pratique, ce qui les empêche de progresser, et cela pose bien sûr un problème quant à l'héritage qu'ils transmettront dans leurs clubs.

Heureusement, le temps de la formation permet d'aborder le sujet et de donner des outils pour approfondir la connaissance de sa discipline comme nous allons le faire dans cet article.

Pour commencer, il faut préciser que, quel que soit le type de combat que l'on envisage de pratiquer dans un dojo, ou bien en compétition, il y a des règles implicites et explicites. Même les combats extrêmes comme le free-fight<sup>2</sup> se font dans un cadre réglementaire qui impose des limites, aussi minimales soient-elles. Le simple fait d'être face à un adversaire, et un seul, est une règle. De la même façon, la présence d'un arbitre signifie qu'il s'agit d'une compétition tout comme l'utilisation d'une aire de combat, d'un ring ou d'une cage. Nous sommes donc toujours dans des échanges ritualisés même si l'on pense s'entraîner pour faire face un jour à une situation de survie. Ces formes de compétition extrêmes font l'objet de critiques et il est certain qu'elles s'adressent à des athlètes très bien préparés. Les formes de compétition où le contact est autorisé existent depuis toujours, nous connaissons la boxe, mais aussi le full-contact... Il faut reconnaître que ces combats autorisant le contact permettent aux pratiquants d'apprendre à gérer leurs émotions et leur stress.

Nous avons beaucoup à apprendre de ces disciplines.

La dimension émotionnelle du combat et la gestion du stress doivent faire partie intégrante de la formation du karatéka. Il existe cependant différentes méthodes moins traumatisantes pour y arriver.

Ainsi, dans le cadre du dojo, à l'entraînement, que l'on poursuive un objectif de compétition ou non, il y a, bien heureusement, toujours des conventions de travail. Celles-ci peuvent varier en fonction du niveau des pratiquants et de l'objectif recherché.

---

<sup>2</sup> Le free-fight ou combat libre est aussi parfois appelé « combat complet ». La dénomination MMA (Mixed Martial Arts) est aussi utilisée. Le MMA est donc un nouveau sport de combat qui combine à la fois des techniques de percussion avec les poings et les pieds, des techniques de grappling et de combat au sol.

Il semble qu'avant la diffusion du karaté hors d'Okinawa, l'entraînement ne comportait pas de combat. Une grande part de la pratique était dévolue aux katas et à ses applications avec un partenaire.

Quand des pratiquants se mesuraient dans un combat, c'était soit pour se défendre lors d'une agression, soit lors d'un duel. Dans ce dernier cas, parfois, des règles étaient convenues plus ou moins implicitement.

Lorsque Gichin Funakoshi<sup>3</sup> commença à enseigner dans les universités de Tokyo, les jeunes karatékas avaient envie de se mesurer comme ils avaient l'habitude de le faire dans d'autres disciplines : judo, kendo, sumo, boxe, etc. Il manquait donc au karaté un élément important pour populariser sa pratique : une forme compétitive. En l'absence de compétition, certains élèves organisaient des rencontres clandestines pour évaluer leur talent et affirmer la supériorité de leur école. Ces rencontres se terminaient inévitablement par de nombreuses blessures plus ou moins graves et des désillusions bien plus meurtrissantes.

### *La méthode de combat destinée à la survie devient une discipline sportive*

Au début du xx<sup>e</sup> siècle, en ces moments de mutation de l'art de la main vide vers une nouvelle ère, des désaccords se faisaient sentir parmi les maîtres. Certains étaient farouchement opposés à l'idée d'incorporer la compétition dans le karaté, car ils pensaient qu'on ne pouvait pas ritualiser et codifier une méthode de combat destinée à la survie.

À leurs yeux, élaborer des règles pour permettre la confrontation duelle, revenait à dénaturer leur art.

De plus, ils pensaient probablement que le karaté était beaucoup trop dangereux et ne pouvait donc pas devenir une pratique compétitive.

À mon avis, pour beaucoup de ces maîtres, l'objectif de la compétition et celui de la pratique du karaté martial étaient opposés.

L'objectif du karate-dō est de rester vivant en cas d'agression,

---

<sup>3</sup> Gichin Funakoshi (1868-1957) est appelé le père du karaté moderne. Originaire de l'île d'Okinawa, il étudie sous la férule des maîtres Azato et Itosu. De par son niveau de pratique et ses compétences intellectuelles et linguistiques, il réussit avec succès à répandre le karaté sur Honshū, l'île principale du Japon. Il donne alors l'impulsion à l'essor du karaté au niveau mondial.

pas nécessairement de gagner. Il vise à polir le corps et le caractère pour faire des individus utiles à la société. La compétition, quant à elle, a pour but de remporter une victoire sur l'autre et de sélectionner le meilleur. D'autres maîtres, quant à eux, pensaient au contraire que le karaté devait se doter d'une pratique compétitive pour entrer dans le monde moderne et ne rien envier aux autres disciplines qui, elles aussi, se modernisaient. Ils ne pouvaient pas non plus ignorer les rencontres clandestines entre étudiants. Celles-ci étaient dangereuses et nuisaient à la réputation du karaté que l'on cherchait alors à faire reconnaître comme art martial pour lui donner ses lettres de noblesse. Il était donc important de canaliser l'énergie de ces jeunes gens en leur donnant un cadre de pratique et un environnement sécurisé pour s'affronter en combat.

À l'heure où le créateur du judo, maître Jigoro Kano<sup>4</sup>, était membre du comité international olympique, il était inimaginable pour ces avant-gardistes<sup>5</sup> qui osaient modifier un mode d'enseignement séculaire, de ne pas envisager l'entrée du karaté dans l'univers sportif par la création de compétitions. À partir de ce constat, plusieurs approches compétitives ont été envisagées, des recherches ont aussi été faites pour élaborer des protections afin de garantir la sécurité des participants.

Nous avons ainsi hérité de deux concepts :

- le combat avec une notion de contrôle et l'idée du coup unique et mortel pour calquer le karaté sur l'esprit du sabre japonais et l'habiller d'une légitimité en tant qu'art martial japonais.
- le combat avec coups portés et recherche de K.O. pour conserver le réalisme d'une confrontation et, à l'instar de la boxe, donner un aspect spectaculaire dont le public est friand.

Ainsi, les combats qui furent introduits dans les entraînements au début du xx<sup>e</sup> siècle étaient probablement des formes de travail conçues à partir des recherches effectuées pour la compétition.

Pour se démarquer des autres disciplines de combat, le karaté se positionna alors comme étant une discipline de percussion où l'on utilise les bras et les jambes. Il y a de toute évidence un lien étroit entre l'avènement du combat dans les clubs et la naissance du karaté de compétition.

---

<sup>4</sup> Jigoro Kano (1860-1938), crée le judo à partir des principes observés dans différentes écoles de jūjutsu.

<sup>5</sup> Aujourd'hui, le nouveau défi du karaté dans la sphère sportive est l'olympisme.