



Mémoire

6^{ème} Dan

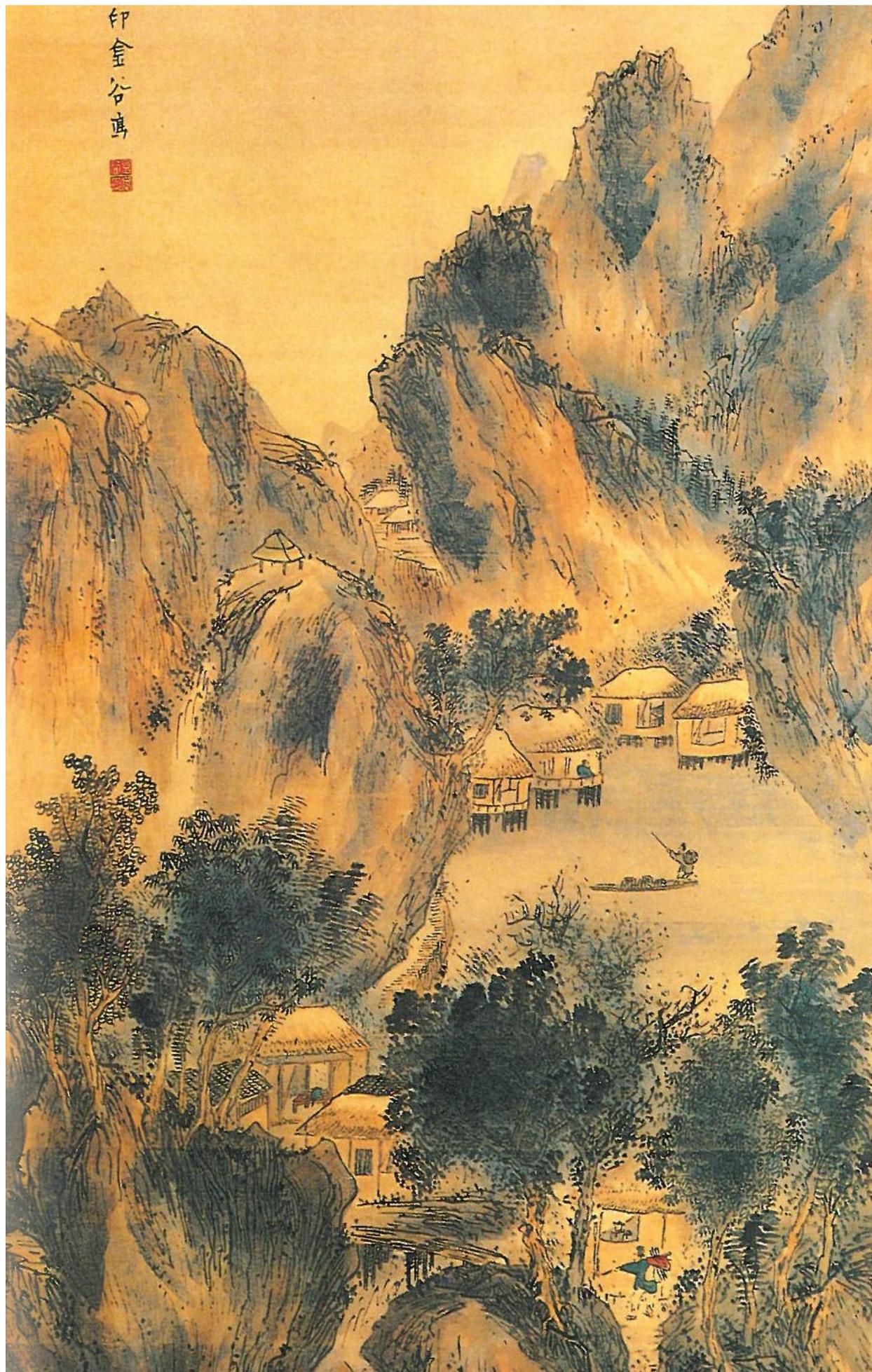
**DISTANCE, TEMPS ET ZANCHIN
DANS LE COMBAT**

..

Présenté par Lilian Froidure

オデル
Odel Nagata

印金谷真



Lilian Froidure né le 5 novembre 1953



Débute le karaté en 1969 (41 ans de pratique)

Débute l'enseignement en 1978

Juge technique National en 1978

Brevet d'état en juin 1979

Deviens enseignant professionnel en septembre 1979

Arbitre National en 1980 (20 ans d'arbitrage National)

Plusieurs fois demi-finaliste des championnats de France

Champion de France contact en 1985 et plusieurs fois médaillé National

Responsable de l'école des cadres de 1982 à 1992

Responsable arbitrage Midi Pyrénées pendant de nombreuses années

Arbitre International

Responsable école des cadres de 2000 à 2004

Actuellement : Responsable de la commission des grades pour la Haute Garonne

REMERCIEMENTS

Les fonctions que j'ai occupées, m'ont amené à suivre de nombreux stages de cadre, séminaires, championnats, et autres. J'ai pu côtoyer et travailler avec de nombreux responsables, experts, et Maîtres. Chacun a contribué à sa manière à parfaire mon éducation.

Je dédie ce mémoire à tous ceux qui au long de toutes ces années ont su me guider, me donner l'envie d'avoir envie et ranimer ma flamme quand elle faiblissait (experts, maîtres, élèves...). Ils seraient trop nombreux à nommer ici.

Merci à ma famille, mes amis qui ont supporté toutes mes absences, et ont su me soutenir tout au long de ce parcours.

Je tiens à remercier Maître Jean Pierre LAVORATO, mon Maître de mémoire pour le soutien qu'il m'a apporté.



DISTANCE et ESPACE TEMPS

ETUDE, EXPERIENCES et TRANSMISSION

I/ Introduction (page 7)

II / Historique (page 9)

A) L'origine des notions d'esprit, d'espace et temps au sein du karaté do.

1) Le corps et l'esprit

2) L'état d'esprit et l'action

B) Distant, temps et Zanshin : 3 piliers du combat

1) Notion de distance : « Le MA »

2) Vide, Notions de temps et Zanshin

III/ Mon Etude, mes expériences et ma recherche (page 17)

A) les outils pédagogiques du karaté.

B) La compétition

1) Compétition traditionnelle

2) Compétition contact

C) L'Arbitrage

- 1) Arbitre
- 2) Responsable Régional d'arbitrage.

D) Mon expérience dans les Assauts en situation réelle

E) Ma recherche en tant qu'enseignant

IV/ La Transmission des notions de distance, de temps et de zanshin (page26)

A) Introduction

B) Transmettre des connaissances techniques « *Le MA* » et « *Le MAAI* »

C) Aborder et Transmettre un état d'esprit (*Transmission de sensations*)

V / Conclusion (page 33)

VI / Bibliographie (page34)

I/ Introduction

J'ai débuté le karaté en septembre 1969.

Comme beaucoup de jeunes gens démunis à l'époque, je voulais être le plus fort, je pensais ainsi me faire respecter et être reconnu de cette façon, en somme trouver ma place dans la société en me faisant respecter par la force !

Le karaté m'a de suite attiré, avec ses combats virils et sans concession (techniques de poings, pieds et balayages...)

Tout de suite attiré par la compétition, ceinture bleue je remportais rapidement mes premiers combats et mon premier titre régional.

J'avais un manque évident de technique, mais un esprit combatif et aussi ce que l'on appelle un bon timing.

Suite à cette victoire, je montais à Paris, et là, je découvrais abasourdi le fossé qui me séparait encore des grands champions.

Quel sens du combat, et que de travail encore pour moi !

De retour à Toulouse je passais de 3 à 4 entraînements par semaine. A cette époque, seul le combat m'intéressait. Les années se succédaient et si j'accumulais les titres régionaux, sur le plan national je n'arrivais pas à passer le cap des quarts de finale.

Pendant ce temps j'obtenais mon BE (Brevet d'Etat) en 1979 et décidais de quitter la société Microturbo, pour me consacrer totalement à ma passion.

En quittant mon emploi, je réalisais l'un des plus beaux rêves de ma vie : Etre enseignant de karaté et vivre ma passion de combattant.

Mon but à cette époque était de devenir un enseignant reconnu, et champion de France.

En 1980, après une saison, je parvenais en demi-finale (contre Sia), mais une fracture à la clavicule m'empêcha d'aller plus loin.

Toutefois si ce résultat me confortait dans l'option que j'avais choisie, je gagnais nettement moins qu'à l'usine !

Au bout d'un an, deux solutions se présentaient à moi, soit je retournais ajusteur outilleur soit je m'orientais dans un autre domaine ; celui de la sécurité s'offrait à moi.

J'entrais en 1980 au service d'une société Internationale de protection, où les multiples missions de sécurité auprès des discothèques, la protection rapprochée, et l'enseignement, me permettaient de vivre correctement.

Je pouvais ainsi m'entraîner tous les jours et parvenais ainsi à plusieurs demi-finales nationales, en lourd et en toutes catégories avec RUGGIERO, PYVERT, PYRE... et un titre en contact en 1985.

Le fait de travailler dans la protection m'a montré rapidement l'importance de maîtriser les différentes étapes d'un combat, être dans le temps, avoir la bonne distance, être présent dans l'action avant, pendant et après,...ce que j'ai transposé dans ma deuxième activité celle d'enseignant.

A travers mes différentes expériences je vais appuyer sur l'importance de ces facteurs. Je vais me servir de mon vécu et de mes recherches pour un meilleur enseignement avec la mise en place d'outils pédagogiques adaptés.



II / Historique

A) L'origine des notions d'esprit, d'espace et temps au sein du karaté do.



Le Karaté do signifie littéralement « Voie de la Main vide ». Le terme actuel de karaté a été modifié par le fondateur du karaté moderne, le maître Gichin Funakoshi. Vide en japonais peut signifier deux choses. La première est celle de « vide » au sens où il n'y a rien. Avec cette définition le karaté est une technique de combat à main nue, par opposition des techniques de combat où l'on porte une arme.

Toutefois une autre définition de « vide » existe en japonais. Il s'agit du sens bouddhique du terme, c'est-à-dire, la vacuité, le vide créateur dans lequel on est connecté à tout et à partir duquel tout peut prendre forme. C'est avec l'idéogramme correspondant à cette seconde signification qu'est écrit le mot karaté en japonais. Karaté do c'est donc la voie par laquelle on est en harmonie avec l'univers (la vacuité bouddhiste), cette harmonie nous permettant d'exercer nos actions de façon juste et adaptées (la main).

Le mot karaté ne désigne pas spécifiquement une technique de combat mais un état d'esprit et d'action.

BUN
Culture:

文

BU
Aura de
protection

武

RYO
Apprendre

一
兩

DO
Voie

道

Le Karaté do est un des enfants de l'histoire du Japon et de la Chine; il est né dans le royaume de Ryūkyū sur l'île d'Okinawa. Il est né d'un profond métissage entre la droiture japonaise et la souplesse chinoise. Il respecte les valeurs du bushido. Il constitue un chemin de transformation du corps et de l'esprit pour aller vers la paix. Le Maître MABUNI Kenei, un des derniers grands maîtres du Karaté do dit "Le Karaté, c'est le Zen vivant". Aussi paradoxal que cela puisse apparaître à l'oeil occidental, le Karaté do est un chemin pour atteindre la paix. L'efficacité est vitale dans les arts martiaux. Les arts martiaux japonais, Budo, ont été façonnés par l'histoire guerrière du Japon et d'Okinawa sous l'influence du Shintoïsme, du Bouddhisme, du Confucianisme, du Taoïsme. Le fruit se trouve concentré dans le Bushido, qui comprend à la fois le code de conduite, le coeur et l'esprit du système féodal japonais. Le Karaté do, forme moderne de pratiques anciennes, prend racine dans l'histoire du Japon et d'Okinawa. Il inclut en lui les ingrédients des arts japonais, qu'ils soient martiaux (Judo, Aïkido, Kendo, Kobudo... regroupés sous le terme Budo) ou relatifs à d'autres arts de la vie comme le Sado (thé), Kado (art floral), Syodo (écriture), Ido (médecine). Etudier le Karaté do, tout comme les autres arts japonais, c'est utiliser tout l'apport de l'histoire, de la culture et de la philosophie de l'Asie de l'Est pour se situer dans les arts martiaux.

1) Le corps et l'esprit

L'Esprit du Karaté do

La spiritualité et l'éthique

Le développement de la spiritualité et de l'éthique est fondamental dans les Budo.

Dans les Budo, 5 valeurs éthiques sont indispensables :

1. Jin – bienveillance
2. Gi – justice
3. Rei – Respect, étiquette
4. Chi – connaissance
5. Shin – Confiance

Le Karaté do n'est pas différent sur ce point. D'un point de vue philosophique et religieux, le Bouddhisme Zen, le Shinto, la vision confucianiste et Taoïsme ont une influence forte sur le Karaté. Il est intéressant de noter que tous ces grands mouvements de pensées tendent plus vers la philosophie que la religion (à part le Shinto dans lequel des dieux extérieurs et transcendants existent). Ils considèrent également que le cosmos est un tout et que les oppositions et les confrontations peuvent être dépassées en comprenant les lois de l'univers et l'ordre naturel des choses, non pas figé, mais fluctuant et variant. Un adage asiatique dit : « L'eau coule d'amont en aval ». Grâce aux apports du Zen et du Taoïsme, le Karaté avance dans le sens de l'unité du corps et de l'esprit par le travail sur le système nerveux, la conscience et l'inconscience, le cycle de la santé, dont le sommeil, la respiration et l'énergie dont on situe le centre dans un endroit du corps appelé « hara ».





DISTANCE et ESPACE TEMPS TOUT EST RELIE ET DEPENDANT

Dans la vision occidentale du monde, le corps et l'esprit sont séparés. La religion judéo-chrétienne le décrit ; la tête est coupée du corps. On en trouve la trace au sein des églises, des basiliques et des cathédrales. Ces maisons de Dieu, faites de pierre et dirigées vers le ciel sont faites pour l'esprit. L'esprit s'y sent bien, mais pas le corps, car ces bâtisses de pierre sont froides et peu confortables pour le corps.

Dans la vision orientale, toutes les choses de ce monde sont une. Corps, Esprit, Espace, Temps, tout est relié et dépendant. Pas question ici de considérer un esprit séparé du corps. Corps et esprit sont les différents reflets d'une seule et même chose. On retrouve cette vision orientale dans la construction des temples bouddhistes ou shintoïstes. Les constructions sont faites en bois et le sol est couvert de tatamis (tapis de paille de riz). Les constructions sont faites pour que le corps et l'esprit se sentent bien. Avec la vision asiatique, si le corps se sentait mal, comment l'esprit pourrait-il se sentir bien ?

2) L'état d' esprit et l' action

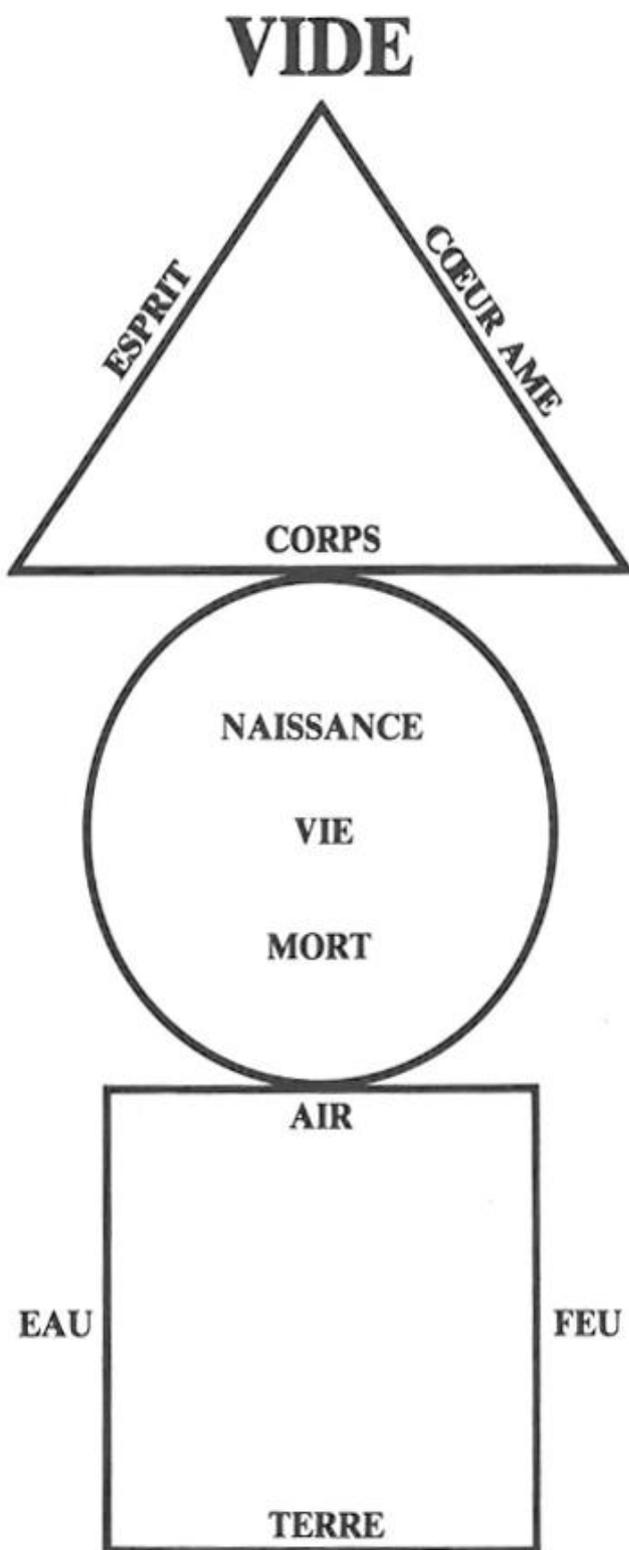
Dans la pensée occidentale, l'action est un facteur important. Dans la société occidentale actuelle, l'action est mise en exergue et sa valeur est des plus importantes. Si on a des résultats et que l'on agit efficacement, peu importe l'état d'esprit qui nous anime. Ce résultat semble tout naturel au regard de la séparation du corps et de l'esprit. Si le corps et l'esprit sont deux entités distinctes, le corps, qui réalise l'action, n'a pas besoin de l'aval de l'esprit pour agir efficacement et justement.

Dans la pensée orientale, *l'état d'esprit est plus important que l'action*. On considère qu'aucune action ne peut être réellement efficace si l'état d'esprit qui l'a commandée n'était pas juste. Et pour être juste, l'action doit être menée en respectant l'ordre des choses.

DISTANCE, ESPACE TEMPS ET ZANCHIN * NE FONT QU'UN



* Zanchin : Etat de veille et de vigilance



Le karaté est un des arts martiaux qui est fortement imprégné de l'esprit des samourais dont le reflet bleuté de la lame de sabre image de leur rectitude d'âme. Ils se rassemblèrent tous sous un symbole qui devint leur emblème ésotérique. C'était un carré surmonté d'un cercle, lui-même surmonté d'un triangle. Il caricature un samourai coiffé de son chapeau triangulaire. L'ensemble de ce symbole représente la philosophie du guerrier.

Le carré représente l'homme avec son assise. Les éléments qui l'entourent sont les différents auxquels il peut faire face et vaincre. Il pouvait manier le sabre dans l'air, l'eau, le feu et la terre mais jamais dans le vide qui se trouve au sommet du symbole. Le vide représente le tout ; il est à la fois le début et la fin de toute chose. Le vide ramène à la réalité de la vie et de la mort.

Le cercle symbolise la vie et la mort, le renouveau, la renaissance de toute chose. La fleur du cerisier vit et meurt, mais jamais l'arbre n'arrête de la faire fleurir et si l'arbre meurt, un autre naît. Tout est en mutation dans le sein de l'univers. « Ce que la chenille appelle la fin du monde, le maître l'appelle un papillon »(illusion de Richard Bach). Le triangle symbolise la trinité qui régent l'homme, ' le guerrier '. Le corps est dirigé par l'esprit lorsque celui-ci fait l'apprentissage de toutes les tentations fatales à un samourai. Il doit donc éduquer son corps et le maîtriser ; ceci peut se faire qu'avec la force et l'esprit. L'âme est l'élément essentiel qui fait partie de la conscience du tout et régénère l'esprit en l'animant de l'esprit du vide.

Dans le sens physique, le carré exprime les quatre directions d'attaque, avant, arrière, gauche et droite. Le triangle donne le sens des esquives, le rond donne l'amplitude des techniques de combat. La technique doit toujours couler bien rondement et ne jamais être cassée, hachée. L'ensemble des trois, c'est le combat

B) Distance, temps et zanchin : 3 piliers du combat

1) Notion de distance : « Le MA »

Le Ma est un élément déterminant dans un assaut (quel qu'il soit).

Il est important de prendre conscience que le *ma* est la distance ou la technique pourra être efficace et réalisable, mais sera aussi celle ou votre adversaire pourra vous atteindre. Si la technique est trop courte, elle sera inefficace et l'adversaire pourra profiter de cette erreur. Si on s'approche trop on rentrera dans le *ma* de l'adversaire et la sanction tombera à l'instant précis de cette erreur. Nous verrons plus loin que cette notion de distance dépend des différents déplacements « *unsoku* » (*yoru*, *ayumi*, *stugi*, *okuri*, *mawari ashi*...) et du facteur temps.

Le *maai* distance portée varie en permanence à chaque technique (attaque ou défense) et à chaque déplacement.

Il est important d'analyser si l'adversaire maîtrise le travail à court, moyen et ou longue distance, on peut ainsi le combattre dans la distance que l'on maîtrisera mieux que lui. On se rend ainsi compte de l'importance du choix du déplacement : *yoru*, *stugi*, *ayumi*, *okuri*... ou de l'enchaînement de déplacement. (Exemple : *yoru* – *ayumi*...). C'est comme une personne qui aurait un revolver et une autre un fusil. Imaginons un duel, celui, qui a le fusil a tout intérêt à se tenir hors de portée du revolver, quant à l'autre il a intérêt à trouver un déplacement qui le mettra à distance pour tirer.



2) Vide, Notions de temps et « Zanshin »

Zanshin (*état d'éveil, la vigilance*) espace temps: être présent avant (zenchin), pendant (tsuchin) et après (zanchin). La vacuité est l'état dans lequel toute chose peut être perçue, y compris l'unité de l'homme avec le monde. Contrairement à ce que peuvent penser les occidentaux, la vacuité (vide au sens bouddhique du terme) n'est pas une théorie nihiliste car dans la conception bouddhiste, le vide est ce qui permet à toute chose de se manifester. La loi de cause à effet considère qu'une cause produit des effets qui sont eux mêmes des causes. Pour maîtriser l'espace temps, il faut le vide. Le sens du vide est l'espace où il n'y a rien, donc ne peut être connu (*on ne peut connaître le futur, mais on doit chercher à être présent dans chaque instant*). Un exemple que la plupart des gens ont vécu. Vous roulez en voiture et ne pensez à rien. Rien ne laisse présager qu'une personne marchant sur le trottoir va tourner net et traverser la route. Pourtant vous l'avez senti et avez réagi en une fraction de seconde. Votre esprit était libre et la repérée. Cette personne qui marchait sur le trottoir devait avoir un comportement suspect. Il aurait suffi à cet instant que l'on pense à autre chose pour qu'un drame arrive.

Cet état d'esprit permettra de maîtriser l'espace temps, la distance, et de discerner les intentions et les attaques adversaires ainsi que les opportunités qui s'offriront à nous ou que nous créerons. Il permettra également de rester en sécurité après l'action. Notons, pour anecdote, que la conséquence de l'inefficacité était autrefois sanctionnée par la mort. L'efficacité est vitale dans les arts martiaux.

Autant le déplacement est une notion technique (*externe*), autant la notion vide, espace temps et zanshin est une recherche de maîtrise de l'esprit (*interne*).

Pour que l'un soit efficace, on a besoin de l'autre.

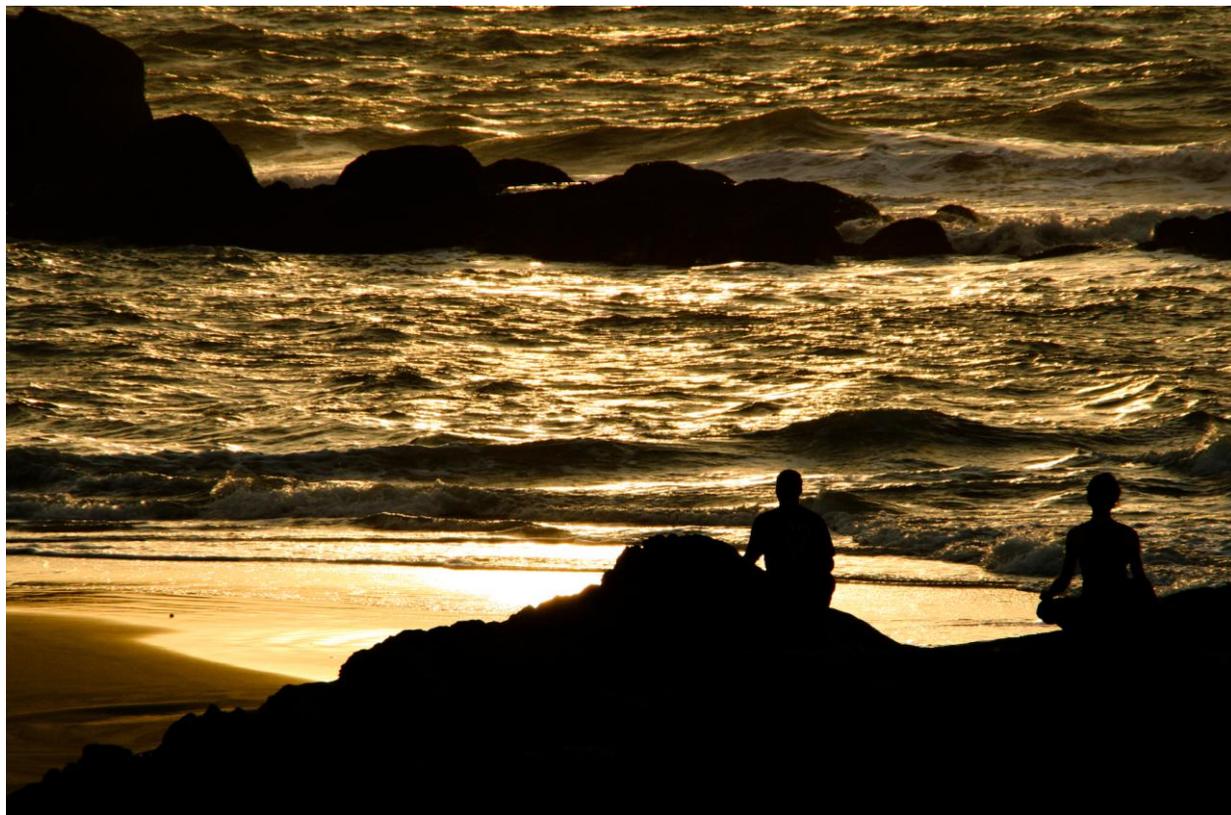
Trouver l'espace temps où tout est possible est également un élément déterminant. Sans cette notion, même les meilleures techniques n'auront aucune utilité. La valeur technique ou physique ne sert à rien si on ne possède pas le sens de l'espace, et la maîtrise du temps. Il est donc important de maîtriser ce facteur.

Pour cela il faut un état d'esprit calme comme un lac, et non comme une mer agitée. Si on lance une pierre dans le premier on verra apparaître des cercles de plus en plus grands, dans une mer agitée on ne percevra rien.

Si Uke esquive trop tôt, Tori pourra facilement ajuster sa technique. Il est important d'attendre le dernier moment pour réaliser son tai-sabaki, et se servir ainsi de l'action de son adversaire pour le vaincre.

Le vrai combat est en réalité un combat contre soi même. Il implique un travail permanent sur soi pour vaincre ses propres appréhensions face au conflit et repousse plus loin les barrières individuelles. Permettant ainsi le vrai dépassement personnel, celui par lequel le respect de

soi et de l'autre peut cohabiter pour initier un combat dans les règles de l'art martial. Ce qui s'oppose par définition à l'affrontement motivé par la seule soif de démonstration de force non canalisée, mais dépend de l'expérience et de l'apprentissage du Ma et du Zanshin.



III/ Mon Etude, mes expériences et ma recherche

A) les outils pédagogiques du karaté.

Assauts conventionnels:

Comme l'indique leur nom « assauts conventionnels », ils répondent à des règles et des conventions précises. Ils permettent l'éducation physique et mentale du pratiquant. Les assauts conventionnels sont la voie graduelle vers le combat réel. Il y a différents stades dans ce travail qui se réalise à deux. On commence par une attaque et une défense en connaissant par avance l'attaque et la défense, qui attaque qui défend, et l'endroit où l'attaque sera portée. Puis on varie les méthodes pour faire évoluer la conscience du pratiquant. On laisse libre l'attaque mais pas le niveau, ou libre le niveau et pas l'attaque. Puis on augmente le nombre d'attaques. A un certain stade, on ne dit plus rien de l'attaque, ni du niveau, ni du nombre

d'attaques. Enfin, dans le cas ultime, on ne sait plus qui attaque et qui défend, quelles attaques, quels niveaux ; à cet état de la pratique, nous sommes proche du combat réel. Toutefois, la différence avec le combat réel existe. Dans le combat réel, il n'y a plus aucune règle.

Le Kihon Ippon Kumité premier assaut conventionnel que l'on doit étudier et rechercher à maîtriser.

Tori annonce l'attaque ainsi que son niveau. Tout est codifié. Uke connaît donc l'attaque et le contre qu'il peut faire, seul le moment de l'action n'est pas défini. Cette incertitude permet d'apprendre à vaincre sa peur dans une situation de combat codifié. A petit niveau tori devra contrôler sa technique qui doit être faite avec précision et kime. Du fait du contrôle de tori, on annule la notion de danger due à une blessure. Bien entendu la peur d'un mauvais contrôle, de se faire marquer... reste présente. C'est là que la première notion de faire le vide et espace temps entre en jeu. Uke aura tendance au départ à rechercher à bloquer au lieu de reculer et gagner du temps, il se retrouvera souvent en mauvaise posture arrière et parfois inclinée. Un exemple : une dalle de plafond tombe, la personne lève les bras pour amortir le choc, au lieu de se déplacer et de voir venir. Si on pousse plus loin cet exemple, non seulement on peut esquiver cette dalle, mais dans le même temps analyser la situation et pousser de côté une personne qui serait en danger...

Cet exercice permet d'apprendre et de mettre en pratique les différents déplacements et techniques afin de trouver la bonne distance que ce soit pour l'attaque ou pour le contre. On prend ainsi conscience de la distance où la technique est réalisable.

Le Ippon Kumité. Cette forme de travail est très importante et doit être travaillée avec beaucoup de rigueur. Cette fois Tori et Uke sont en garde. Les techniques sont connues. Tori et Uke peuvent se déplacer légèrement pour trouver la bonne distance et trouver une opportunité pour l'attaque de Tori. La recherche de distance est primordiale pour que cet exercice soit réalisé correctement. Dans cette forme de travail Uke devra après son contre ressortir pour se mettre hors de danger de Tori. Uke comme Tori devront aller au bout de leur technique. Cette fois-ci l'importance d'être dans le temps est impérative. La possibilité pour Uke de travailler en sen no sen poussera Tori à rechercher une maîtrise technique (pas d'appel) et de distance sans faille. La notion avant, pendant et après devient de plus en plus importante. Pour Uke casser la distance en contrant en sen no sen ou en absorbant la technique adverse pour gagner du temps devient primordial. Si Uke esquive trop top, Tori pourra facilement ajuster sa technique. Il est important d'attendre le dernier moment pour réaliser son tai-sabaki, et se servir ainsi de l'action de son adversaire pour le vaincre.

Le Sanbon Kumité. Dans cette forme de travail Tori réalise trois attaques tout en gardant à l'esprit la maîtrise de la technique et de la distance à chaque attaque (Tori et Uke pouvant avoir une taille différente); la notion de rythme entre en jeu dans cet exercice. Cette notion de rythme apporte de nouvelles incertitudes. Les attaques peuvent être identiques ou

différents, ainsi que le niveau de celles-ci. Suivant le niveau du pratiquant le rythme peut être imposé ou libre. Uke bloque les trois attaques et contre après la troisième. Pour Uke il doit rester présent sur chaque attaque, ne pas fuir, réagir dans le temps, se déplacer au moment voulu avec le blocage approprié et effectuer un contre efficace. Cet exercice est idéal pour le travail de distance et la maîtrise de la notion temps. La notion de temps entre chaque technique et le maintien de l'équilibre du corps est primordiale.

Le Jyu kumité. Combat souple. Cette forme de travail permet de mettre en pratique et d'adapter les techniques et les différentes notions apprises dans les assauts conventionnels vus précédemment. Comme son nom le dit c'est un assaut souple où les partenaires-adversaires sont là pour apprendre à s'adapter aux différentes situations. Techniques simples ou enchaînées, distance, niveau de ou des attaques, taille, rythme...

Le Jyu Ippon kumité. Avec cet exercice, on entre dans le monde du combat. La valeur technique ou le physique est très relatif face à un adversaire déterminé et en déplacement si on ne possède pas le sens de l'espace, du temps, la maîtrise des déplacements (unsoku), et le contrôle de ses émotions. Dans cet exercice, le ***Maii*** varie constamment à chaque attaque et à chaque défense contrairement aux exercices précédents. Tori et Uke sont au départ à trois mètres. Tori effectue des déplacements appropriés et exécute sa technique (unique et décisive) au moment qui convient le mieux au ***mai*** et au timing. L'adversaire est près, yori ashi peut être la bonne solution. L'adversaire est plus loin, le ayumi ashi et le sugi ashi peuvent être la bonne solution. L'adversaire est encore plus loin, on pourra utiliser des combinaisons d'enchaînements tel que yori ashi suivit de ayumi ashi ou okuri ashi ou ayumi ashi suivit d'un yori ashi... Uke cherche à garder un contrôle de la distance et réagit en contrant, après avoir absorbé ou anticipé sur la technique de Tori. De suite après, Uke ressort et reprend une distance de sécurité. Dans cet exercice on découvre notre cercle de sécurité. A haut niveau, les techniques et le niveau sont libres. Dans le temps de notre déplacement, l'adversaire pourra réagir et cette distance pourra changer. On se rend ainsi compte que rien n'est figé, que tout est en mouvement, et que si l'on n'est pas dans le temps, rien ne sera possible. Il faudra ajuster la distance par rapport à la réponse de l'adversaire. On se rend donc compte de l'importance de la maîtrise de l'espace temps et des différents déplacements yori ashi, ayumi ashi, sugi ashi, okuri ashi, tai sabaki... Il est important de faire le vide et d'obtenir un état d'esprit ouvert à tout ce soit pour l'attaquant ou l'attaqué.

B) La compétition

1) Compétition traditionnelle

Nous avons la chance de vivre dans un pays libre et en paix. La compétition n'est qu'un passage dans la vie d'un karatéka et elle est un moyen de commencer à apprendre à se connaître.

«Apprends déjà à te connaître, puis connais les autres ».

C'est un moyen de se confronter et de vérifier quel va être notre comportement dans les différentes situations qui se présenteront à nous.

Pour marquer un point en compétition nos techniques et comportements devront répondre à ces critères : Bonne forme, attitude correcte, grande vigueur d'application, zanshin, bon timing, et une distance correcte.

La compétition est réglée par des règles strictes. Elle assure donc protection et sécurité, ce qui n'est pas le cas en combat réel. Malgré tout, en compétition de nombreux facteurs inconnus sont au rendez vous et posent de nombreux problèmes.

L'esprit doit être libre. La peur de perdre ou de gagner, la peur de la blessure, la peur d'un adversaire qui paraît supérieur...

Va-t-on réussir à se maîtriser ?

Le mental primera sur la technique.

L'issue d'un affrontement dépend de notre manière de gérer les pleins et les vides (vides et faiblesses). On doit ajuster notre position en fonction de l'adversaire. Il est important de ressentir si l'adversaire maîtrise le travail à courte, moyenne et longue distance ; on peut ainsi le combattre dans la distance que l'on maîtrisera mieux que lui.

Dans le temps de notre déplacement, l'adversaire pourra réagir et cette distance pourra changer. Rien n'est figé, tout est en mouvement, et si l'on n'est pas dans le temps, rien ne sera possible. Il faudra ajuster la distance par rapport à la réponse de l'adversaire. On se rend donc compte de l'importance de la maîtrise de l'espace temps et des différents déplacements (vu en jyu ippon kumité) pour être à la bonne distance.

2) Compétition contact

Travaillant dans la protection depuis quelques années, la compétition traditionnelle ne me suffisait plus. J'avais besoin d'une autre forme d'expression, je me tournais donc en 1985 vers la forme contact où je remportais le titre national. Dans la compétition traditionnelle, on est très protégé par l'arbitre. On l'est nettement moins en contact (à cette époque là). Dans cette forme de compétition on rencontre souvent des « bourrins ». Ils frappent fort et sont la plupart du temps très brouillon avec un puissant mental. On se rend très vite compte, comme en protection, qu'il est plus qu'important de maîtriser son esprit. Si on veut marquer ou rendre les coups à tout prix on devient brouillon. A ce jeu là on perd, car l'adversaire maîtrise mieux que nous cette forme de travail. Garder son calme, maîtriser ses émotions, vivre le présent, maîtriser la distance et rester en zanshin sera le meilleur moyen de se surpasser et d'être au niveau de ses espérances. De nombreux compétiteurs, apparemment plus forts que leur adversaire, perdent car ils n'ont pas su se maîtriser et se sont emballés en confondant vitesse et précipitation. Les adversaires, fort dans toutes les distances, sont rares. Il faut combattre dans la distance où l'on est le plus fort. Le côté esthétique n'a aucune importance, l'important est de sortir gagnant du combat en ayant reçu le moins de coups possible et en étant conscient des scènes du combat. En traditionnel, l'important est d'être le premier avec un maximum d'efficacité. En contact, être le premier c'est bien, mais pas suffisant. Il faut à tout prix éviter

les coups de l'adversaire qui peuvent arriver après que l'on ait marqué et nous mettre KO. Comme à chaque fois, la distance et l'esprit feront la différence.

C) L'Arbitrage



1) Arbitre

Même si la compétition n'a rien à voir avec le combat réel, elle permet d'apprendre à se connaître et à gérer de nombreux problèmes. Arbitre international et arbitre national pendant plus de 20 ans, mon rôle était de permettre que les combats se déroulent dans les meilleures conditions de sécurité et de respect des règles. Il était important que le meilleur gagne. Au début, les combats étaient très statiques. Puis, au cours des années, un travail important sur les déplacements a produit des combats beaucoup plus dynamiques. Les pratiquants ont dû évoluer vers une plus grande maîtrise de la distance et de l'espace temps. Par contre, beaucoup de combattants avaient tendance à oublier la notion de zanshin après avoir marqué une technique qu'ils pensaient décisive. Les règles se sont adaptées et le zanshin est devenu une nécessité pour le combattant s'il voulait que sa technique soit comptabilisée. Grâce à l'arbitrage, je me retrouvais au cœur de l'action et vivais les combats de l'intérieur. J'ai ainsi pu arbitrer des combats de niveau et d'une intensité exceptionnels. A haut niveau, la maîtrise de l'espace temps et de la distance est prépondérante. Tout se joue sur des fractions de seconde. Un moment d'inattention et le combat bascule.

2) Responsable d' Arbitrage

Responsable de l'arbitrage de la ligue Midi Pyrénées pendant de nombreuses années, je me suis rendu compte que pour former de bons arbitres, il était nécessaire de leur faire prendre du recul pendant le combat. Ils devaient ainsi se détacher en s'éloignant afin d'avoir une vue d'ensemble. Encore une fois *on ne peut connaître le futur, mais on doit rechercher à être présent dans chaque instant*. Pour cela il ne faut pas attendre un point de celui qui a l'air supérieur car c'est le meilleur moyen de ne pas voir la technique de l'autre. Un arbitre qui n'adopte pas cette attitude commet de nombreuses erreurs en se persuadant d'avoir raison.

D) Mon expérience dans les Assauts en situation réelle

Nous avons beaucoup de chance de vivre dans un pays en paix où liberté, égalité, fraternité sont les fondements de notre société. Par nécessité, pour me permettre de vivre ma passion de karatéka, compétiteur et enseignant, j'ai eu la chance de travailler dans le domaine de la protection en tant que responsable de sécurité dans des discothèques et en tant que garde du corps.

Rapidement, nous réalisons que la compétition et le réel sont deux mondes différents. Dans le réel : pas de règle. Nous devons être en zanshin en permanence pour sentir d'où va venir le problème et intervenir avant qu'il n'ait lieu.

Par exemple, une personne danse sur la piste avec un verre. S'il le renverse sur quelqu'un, cela va engendrer des problèmes, alors qu'il est si simple de lui demander de le poser.

Un autre exemple : un groupe de personnes commence à perturber la soirée. Il est important de détecter ce problème et agir aussitôt. Comment ? En arrivant calmement derrière le groupe, on effectue un taisho sur l'épaule de celui qui semble être le leader. On s'adresse amicalement au groupe avec une voix calme, posée et on leur dit « Salut les gars, je vois qu'on s'amuse bien, allez, soyez sympas ne gênez pas les autres. Ce serait dommage que je sois obligé de vous faire sortir ». Dans 99% des cas, c'est suffisant. Ils ont été surpris, je suis entré dans leur distance sans problème. Ils ont pu prendre conscience de mon calme, constater ma détermination et la puissance possible de mes prochaines actions car le taisho était appuyé. Et pourtant je n'étais pas en colère et je leur ai parlé comme à des copains ! Nous nous rendons compte de la nécessité d'être présent avant, de façon à maîtriser le présent afin que le futur soit plus facile à gérer.

A mes débuts j'ai commis les 2 erreurs suivantes : Arrivant de Paris j'étais en retard à la discothèque. Une équipe de basketteurs arrivée dès l'ouverture perturbait sérieusement la soirée. Le portier présent n'avait pas osé intervenir !

Ma première erreur fut de ne pas prendre le temps de juger la situation.

Ma deuxième erreur fut d'entrer d'emblée dans le vif du sujet en demandant de se calmer à celui qui était le plus perturbateur. A ce moment là, c'était le plus petit. Je me suis retrouvé encerclé par les autres. C'était des athlètes plus grands que moi. Ils ne m'avaient rien fait et de plus j'appréciais leur esprit d'équipe. Situation très délicate. Comme en compétition lorsqu'on n'est pas présent dans l'action, j'ai rompu le combat en les laissant après leur avoir demandé

d'être cool. Bien entendu, ce ne fut pas le cas. Cela empira. Cependant, en rompant, j'avais eu le temps mentalement d'entrer dans le problème. Je demandais alors au disque-jockey de changer de musique et de mettre un rock (on était en plein hit parade). J'invitais une amie à venir danser le rock acrobatique et on se plaça au centre des basketteurs. Les perturbateurs furent surpris. J'étais ainsi entré dans leur distance et en dansant, les pieds de ma partenaire, mes mains et mes coudes passaient très près d'eux. Après avoir rompu la distance, j'ai repris possession du terrain et créé le doute chez les autres en leur faisant comprendre que j'étais plus que présent dans l'action. Une fois le rock terminé, comme si de rien n'était, j'ai à nouveau rompu le combat tout en restant en vigilance absolue. Et la soirée s'est terminée sans autre problème. Encore une fois l'esprit et la notion de distance avaient été prépondérants.

Le plus grand problème que j'ai rencontré fut le suivant : la discothèque « l'Excalibur » à l'Isle sur Tarn rencontrait de graves problèmes de sécurité. Le patron me demanda de prendre les choses en main et me fit une proposition que je ne pouvais refuser. Lors d'une des premières soirées, pendant que je réglais un problème en fond de salle, deux personnes s'en prirent directement au patron. M'en rendant compte j'intervins aussitôt. Comme je m'approchais, le premier me décrocha un crochet. Heureusement je sentis venir le coup et je l'absorbai. Dans sa main il tenait un rasoir qu'il fit surgir à la sortie du crochet. Le rasoir passa alors au ras de ma gorge. Instantanément, je frappais mae geri aux parties et stuki en pleine tête. Il tomba comme foudroyé. La deuxième personne qui avait également sorti son rasoir sembla sur le moment indécise. Ce qui me permit de lui mettre un mawashi dans le genou et une fois à genoux, je lui décrochais un coup à la tête. Des élèves présent ce soir là restèrent près des 2 agresseurs qui étaient KO. Je ramassais les deux rasoirs et je rejoignis le patron qui avait pris un sérieux coup. Un peu plus tard, alors que j'allais à contre sens de l'entrée, je me retournais d'un coup et je saisis à la gorge un de mes élèves croyant que c'était un agresseur. Il venait me prévenir de l'arrivée des gendarmes. J'avais eu l'impression d'avoir des yeux derrière la tête. Pourquoi cette réaction ? En vigilance maximale en raison de la forte tension émotionnelle qui régnait, j'avais dû capter dans le regard des personnes que je croisais que quelque chose se passait derrière moi. L'élève et ami me dit que les gendarmes venaient d'arriver, je me rendis sur place. Le patron était avec les gendarmes qui menottaient et embarquaient le premier agresseur. Au moment où ils voulurent embarquer le second, celui-ci sortit un autre rasoir de sa chaussette et prit le gendarme (gendarmerie de l'Isle sur Tarn) en otage en lui mettant le rasoir contre sa gorge. Me voyant arrivé, il me promit plein de choses, je ne dona pas de réponse à ses paroles. Il tendit le bras vers moi. Là le gendarme eu la bonne réaction de mettre un coup de coude et de s'écarter. J'en profitais pour prendre de l'élan et je le frappais d'un grand coup de pieds (tobi mae geri) qui lui brisa la mâchoire. Lors de cette intervention, jamais les notions de distance et zanshin n'avaient été aussi importantes. Les deux agresseurs étaient en fait des prisonniers en permission.

Pendant près de trois mois toutes les nuits je revoyais ce rasoir me passant au ras de la gorge. Lorsque j'ai cessé de travailler dans ce milieu, deux ans m'ont été nécessaires pour parvenir à entrer quelque part et ne pas être en permanence sur mes gardes.

Grâce à ce travail, j'ai compris ce que « *martial* » voulait dire. J'ai également pu saisir pleinement l'importance de la notion de distance et du zanshin.

E) Ma recherche en tant qu'enseignant

30 années d'enseignement m'ont confirmé que le karaté est un tout.

Ainsi une très bonne maîtrise technique ne suffit pas à un élève pour devenir un bon combattant. Nous pouvons faire le parallèle avec les études, il est important d'étudier et d'approfondir chaque matière. Sans cette démarche, on rencontre à un moment donné de sérieuses lacunes. On est alors obligé de revenir en arrière.

En karaté, pour obtenir une connaissance de cet Art il est primordial de maîtriser tous les facteurs (internes et externes). La technique seule ne sert à rien. Dans le combat, comme dans la vie, l'espace temps et la notion de distance sont prépondérants. Plus on recherche la maîtrise de cet espace temps, plus notre technique est pure et sans appel. Tout au long de mon expérience d'enseignant, j'ai toujours recherché à faire ressentir ces notions.

Responsable pendant plusieurs années de l'école des cadres pour la ligue Midi Pyrénées, une de mes priorités était de faire prendre conscience aux futurs enseignants que le karaté était un tout. Aussi, afin que mes élèves ne commettent pas l'erreur d'enseigner uniquement telle ou telle partie du karaté, ai-je mis en place une méthodologie qui permette à l'élève de s'épanouir en comprenant l'essence du karaté. Pour cela, nous disposons d'outils tels que : le kion, les katas, les bunkais, les assauts conventionnels, la compétition, les éducatifs... Ces différents exercices doivent être liés au contexte de façon à rester du côté réaliste du karaté. Le plus beau geste du monde ne sert à rien s'il ne s'applique pas à la situation.

L'important est d'apprendre et de rechercher la progression en permanence. De nombreux experts et Maîtres d'arts martiaux nous transmettent leur savoir et nous ouvrent des portes. C'est un cadeau. Il faut savoir donner ce qu'on reçoit. J'ai au fil des années mis en place de nombreux éducatifs traitant ce sujet. Un DVD est d'ailleurs en cours de fabrication. Ce sera mon cadeau et si cela peut aider, j'en serai très heureux.



IV/ La Transmission des notions de distance, de temps et de zanshin

A) Introduction

L' état d' esprit et l' entraînement du pratiquant doivent permettre de maintenir une bonne santé mentale et physique tout en développant son efficacité, son intuition, et son équilibre. Les pratiques martiales comme le Karaté do s' appuient sur des racines anciennes et évoluent pour s' adapter à la société.

Pour transmettre, la connaissance technique ne suffit pas. L'analyse du vécu sera nécessaire pour élaborer des méthodes de travail. Les exercices dépendront des objectifs à atteindre. Il faudra établir une progressivité avec des moyens de contrôle. Les différents assauts conventionnels, les katas, les bunkais, les kumités libres et les éducatifs (cités ci-dessous) vont permettre d'établir une évolution et un contrôle de l'enseignement. La différence entre les assauts conventionnels et les kumités libres dépend davantage de la forme de travail que du fond. L'esprit doit être le même : Etre présent avant, pendant et après avec une distance correcte.

Combien de combattants tournent la tête ou ne se protègent pas après une attaque ? En combat réel une telle attitude conduit à la défaite et implique de graves conséquences.

Le principe Ying-Yang et le bouddhisme considèrent que le temps n'a ni début ni fin. Il respecte juste des cycles et la loi de cause à effet.

Pour maîtriser l'espace temps on se rendra vite compte qu'il ne faut pas faire d'appels. La recherche d'une technique pure est liée à la recherche de la maîtrise de l'espace temps.

L'état d'esprit et l'entraînement du pratiquant doivent permettre de maintenir une bonne santé mentale et physique tout en développant son efficacité, son intuition, et son équilibre.

En tant qu'enseignant, je suis toujours à la recherche de méthodes de travail pour une meilleure compréhension et un meilleur résultat. Je me suis rapidement rendu compte de l'efficacité des éducatifs. Non seulement, ils permettent une progression plus rapide, mais ils ouvrent d'autres portes. Ils ne restent pas au niveau de la réalisation technique. En effet, les éducatifs conduisent vers la découverte de nouvelles sensations. Ils facilitent la compréhension du lien entre la technique et l'esprit.

Les éducatifs, véritables outils d'assimilation de ces notions, constituent aussi un excellent moyen de contrôle

Un éducatif n'est pas figé, il peut évoluer vers un objectif de recherche plus complète.

Les éducatifs présentés dans ce mémoire traitent les sujets suivants :

- Equilibre,
- Stabilité,
- Son,
- Précision,
- Esquive,
- Distance,
- Zone de frappe,
- Puissance de frappe,
- Agressivité,
- Vision,
- Zanshin,
- Timing,
- Distance....

Exemple d'évolution d'un exercice de base :

Un élève Uke tient une ceinture à la verticale ou à l'horizontal, Tori son partenaire frappe la ceinture en gyaku zuki (but : précision à l'impact). Cet exercice peut évoluer de plusieurs façons.

Tori fait toujours gyaku zuki mais cette fois les yeux fermés. On peut le faire évoluer sous une autre forme avec la recherche de sen no sen. Ce coup ci Uke tient deux ceintures, deux Tori. Dès que le premier frappe, le deuxième réplique et essaye d'arriver en même temps que le premier tout en touchant la ceinture (but : précision à l'impact, pas d'appel et sen no sen).

On peut aussi adapter l'exercice, avec à la sortie, un sursaut arrière, une esquive, une deuxième technique (but : rester présent après l'attaque)...

Les éducatifs permettent de progresser tout en constatant les lacunes de chacun. Ces éducatifs peuvent même être réalisés sous forme de jeux pour les enfants. A notre époque rien de plus rébarbatif que de répéter dans le vide des dizaines de fois la même technique. Par contre la même chose sous forme de jeux, ou d'esprit de compétition, est très appréciée par les élèves qui en redemandent.

B) Transmettre des connaissances techniques

« Le MA » et « Le MAAI »

« Le MA » Distance et « Le MAAI » Distance portée varie en permanence à chaque technique (attaque ou défense) et à chaque déplacement.

Apprentissage et perfectionnement des différents déplacements et enchaînement de déplacements dans toutes les directions.

Comme il a été important de faire comprendre pourquoi il existait différentes positions, il est important de faire comprendre que le déplacement doit être adapté à la distance à parcourir. En effet, dans la vie de tous les jours il est nécessaire d'utiliser un moyen de transport adéquat.

Ainsi, pour un très long trajet, l'avion paraît être la solution idoine comme okuri ashi. Par contre, pour effectuer une quinzaine de kilomètres l'avion n'est plus adapté, la voiture, le vélo, la moto sont plus appropriés comme l'ayumi ashi et le sugi ashi. Pour acheter le pain un peu plus bas dans la rue la marche à pied convient tout à fait, comme le yori ashi pour une distance courte. La distance bien sûr varie suivant la technique employée (coude, poings, pieds...).

Il est donc nécessaire de perfectionner ses déplacements (Appel, Vitesse, Stabilité, Précision, Puissance, Regard), d'approfondir et de rechercher la maîtrise des différents déplacements simples et enchaînés. Le travail sur cible permet de visualiser la distance parcourue.

Ayumi ashi, sugi ashi, yori ashi, okuri ashi, mawari ashi....

Voici quelques exemples d'enchaînements :

Yori ashi suivi d'ayumi ahi ou yori ashi suivi de sugi ashi

Esquive et absorption suivi de yori ou d'un autre déplacement...

EDUCATIFS :

- Deux élèves sont face à face tenant une ceinture tendue. D'autres élèves font face à la ceinture. L'objectif premier est la précision avec ou sans contrôle. Varier les techniques, les niveaux, et les déplacements. Ces mêmes exercices peuvent être exécutés les yeux fermés ou bandés en travail technique de base ou en déplacement combat.



- La ceinture tenue par le partenaire qui opposera une résistance est placée autour de la taille de celui qui se déplace. Cet exercice peut s'effectuer dans toutes les positions (déplacement technique ou combat). Il peut se réaliser les yeux bandés ou fermés.
- Tori tient une ceinture, un bout dans la main, l'autre sous le pied, Uke exécute des attaques ou blocages.
- Tori tient une ceinture avec plusieurs nœuds, Uke frappe sur les nœuds.
- Le partenaire tient une ceinture, se déplace à la distance qu'il désire, s'arrête et tori effectue une technique avec les déplacements adéquats. Ce travail peut s'effectuer les yeux fermés.
- Tori attaque avec une ceinture pliée en deux de haut en bas, uke esquivera à droite ou à gauche.
- Tori attaque à l'horizontale hauteur visage, uke esquivera en se baissant buste droit.
- Tori attaque à l'horizontal, uke esquivera en sautant.

Ces exercices pourront être exécutés:

- 1) en travail statique
- 2) en déplacement
- 3) avec une ou plusieurs attaques définies ou non
- 4) avec ou sans contre

C) Aborder et Transmettre un état d'esprit (*Transmission de sensations*)

« Dans les écoles traditionnelles, le maître se doit d'apprendre au disciple à pêcher, et ne pas simplement lui donner du poisson »

Rien n'est plus difficile et enrichissant que la transmission de sensations.

Comme le souligne le texte ci-dessus, le plus difficile n'est pas d'apprendre les techniques, mais plutôt comment utiliser les techniques en s'adaptant aux problèmes rencontrés (apprendre à pêcher).

En karaté, comme dans les autres arts martiaux, la recherche d'une technique parfaite est importante, mais pas suffisante.

Il faudra s'adapter à ou aux adversaires. Pour cela, il faudra ressentir ce qui se passe. C'est là qu'interviennent les notions de sen no sen, go no sen, zanshin...

Pour cela de nombreux outils pédagogiques sont à notre disposition comme les assauts conventionnels, les bunkaïs, les compétitions, les éducatifs...

EDUCATIFS :

- Deux élèves tiennent une ceinture tendue. Face à face deux autres élèves se positionnent. Tori attaque dans la ceinture, uke réagit en contrant en même temps. Chacun provoque 5 fois puis les 5 autres en libre. La hauteur de la ceinture peut varier.



- Tori attaque avec une ceinture pliée en deux (une ou plusieurs attaques définies ou libres). Uke esquive et contre, à la sortie du contre tori attaque de nouveau de façon à obliger uke à rester présent après son contre (les contres peuvent être définis ou libres).



- A trois : Un élève bras écartés tient dans chaque main un gant. Deux autres élèves sont placés de façon à se voir (pratiquement face à face). Tori attaque une technique dans le gant, uke frappe en même temps l'autre gant. (5 fois chacun, et ensuite 5 libre). Possibilité de rajouter à la sortie une deuxième technique, et où une esquive. On peut compliquer l'exercice, si tori fait une technique de jambe, uke répond par une technique de jambe ...



- A deux : Uke tient un gant (ou une patte d'ours) devant lui, tori essaye de toucher le gant, mais uke essaye de l'enlever dès le départ de l'action.



- A deux : Tori tient un gant au-dessus et devant sa tête, quand il le lâche uke frappe gyaku zuki (ou kizami stuki) et saisit le gant. Possibilités de tenir et de lâcher plusieurs gants.



- Face à face tori tient un bâton juste au-dessus de la tête de uke, quand tori lève le bâton uke entre en frappant gyaku zuki.



- Même travail, mais avec une variante : tori tient le bâton à la verticale et quand il l'abaisse uke réagit.
- Dos à dos : dès que tori bouge uke réagit
- Tori placé derrière uke touche le haut d'un membre, uke frappe avec ce membre
- Face à face à plus de 3 mètres : tori réalise une technique, uke réagit en même temps



- Un adversaire face au reste des élèves (ou d'un groupe) frappe une technique, les autres réagissent en même temps.
- Deux élèves côte à côte : uke suit tori et réalise la ou les mêmes techniques.

Rappel : Les 6 sens fondamentaux qui permettent la perception :

1. Gen - Les yeux (vue) conscience visuelle
2. Ni - Les oreilles (ouïe) conscience auditive
3. Bi - Le nez (odeur) conscience olfactive
4. Zetsu - La langue (goût) conscience du goût
5. Shin - Le corps (touché) conscience du tactile
6. I – le système nerveux et le cerveau (désirs et formations mentales) conscience de l'action volontaire du corps, de la pensée, de la parole.

V / Conclusion

Le karaté englobe le corps et l'esprit. Acquérir une telle compréhension nécessite une pratique régulière. Il s'agit là bien plus de l'esprit avec lequel il est pratiqué que la forme qu'il prend. Cette forme doit évoluer dans le temps. Enseigner ces notions avec une connaissance intellectuelle inadaptée et une pratique superficielle apporte le discrédit de notre art. Ainsi, un manque d'efficacité crée la confusion des pratiquants autour du but à atteindre : la voie.

La religion a maintenant peu de poids. Souvent le cadre familial est éclaté. Les cadres et les repères disparaissent de notre société. Le Karate-do, n'est-il pas une voie efficace et adaptée ? En effet, c'est une voie à mains nues, sans instrument, sans rien si ce n'est soi-même. Les pratiquants recherchent les valeurs qui leur font défaut. Ces valeurs sont véhiculées par les arts martiaux. Elles apportent indéniablement des connaissances riches pour la vie de l'homme actuel.

Comme nous l'avons précédemment vu avec la notion de dojo, il y a des lieux et des moments pour s'entraîner, d'autres pour exercer. Qu'il s'agisse de postures physiques ou de postures mentales, elles peuvent être appliquées sur soi, au sein de sa famille, au dojo, dans l'entreprise, dans tous les aspects de la société. Avoir intégré intérieurement ses valeurs, son cadre, ses méthodes nécessite un entraînement permanent. Cet entraînement doit permettre d'intérioriser ces postures et d'être capable de les restituer dans n'importe quel environnement, à l'instant nécessaire de manière physique ou psychologique.

Des terrains d'entraînement permanents : soi, la famille, le dojo, l'entreprise, la société...

Je terminerai cette conclusion avec la liste de 20 préceptes à suivre dans le karaté. Elles ont été écrites par le maître Funakoshi (fondateur de l'école de Shotokan et fondateur du Karaté moderne). Ils sont décrits dans l'ouvrage « Les 20 préceptes directeurs du Karate - do » :

1. N'oubliez pas que le karaté commence et s'achève dans le Rei (le respect, le salut)
2. Il n'y a pas d'attaque dans le karaté
3. Le karaté est au service de l'équité

4. Apprends déjà à te connaître, puis connais les autres
5. Le mental prime sur la technique.
6. L'esprit doit être libre.
7. Calamité est fille de non vigilance.
8. La pratique du karaté ne saurait se cantonner au seul dojo.
9. Le karaté est la quête d'une vie entière.
10. La voie du karaté se trouve en toute chose, et c'est là le secret de sa beauté intrinsèque.
11. Pareil à l'eau en ébullition, le karaté perd son ardeur s'il n'est pas entretenu par une flamme.
12. Ne soyez pas obsédé par la victoire, pensez plutôt à ne pas perdre.
13. Ajustez votre position en fonction de l'adversaire.
14. L'issue d'un affrontement dépend de votre manière de gérer les pleins et les vides (vides et faiblesses).
15. Considérez les mains et les pieds de l'adversaire comme des lames tranchantes.
16. Faites un pas hors de chez vous et ce sont un million d'ennemis qui vous guettent.
17. Le kamae, ou posture d'attente, est destiné aux débutants ; avec l'expérience on adopte le shizentai (posture naturelle).
18. Recherchez la perfection en kata, le combat réel est une autre affaire.
19. Sachez distinguer le dur du mou, la contraction de l'extension du corps et sachez moduler la rapidité d'exécution de vos techniques.
20. Vous qui arpentez la voie, ne laissez jamais votre esprit s'égarer, soyez assidu et habile.

Ces 20 préceptes sont éminemment modernes. Ils peuvent être transposés aux domaines de la vie courante tout en restant justes. Ils guident une posture conduisant à la bienveillance et à la vigilance.

VI / Bibliographie

L'Esprit Guerrier par Francis DIDIER édition Sédirep
 Réussir aux épreuves du BEES 1 spécifique karaté de Gérard CHEMAMA et Henri HERBIN
 Kunité Ryokan de Hirokazu KANAZAWA
 Forma cadre 2009. ICN BUSINESS SCHOL par Luc-Mitsumasa NAGATA (Ami et élève)
 Illusion de Richard Bach





