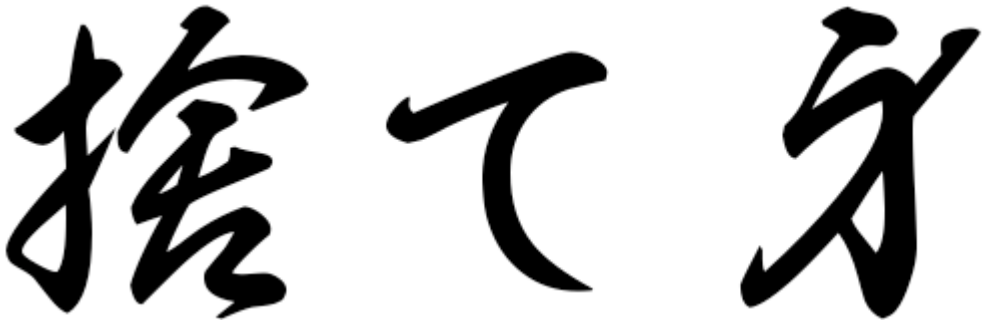

Sutemi ou l'Art du Sacrifice dans le Nihon Tai-Jitsu

Thèse de présentation 6em Dan FFKDA

Par Daniel FAYNOT

Sous la direction de Sensei Roland Hernaez

2010

SUTEMI WAZA

OU

L'ART DU SACRIFICE DANS LE NIHON TAI-JITSU

Par

Daniel FAYNOT

Une thèse présentée dans le cadre du passage de

Ceinture Noire 6em DAN

FFKDA

2010

Sous la supervision de : **Sensei Roland HERNAEZ**

Sutemi ou l'Art du Sacrifice dans le Nihon Tai-Jitsu
Thèse de présentation 6em Dan FFKDA
Par Daniel FAYNOT
Sous la direction de Sensei Roland Hernaez
2010

TABLE DES MATIERES

Introduction

1. **Idées reçues et raccourcies – Ce que le sutemi n'est peut-être pas**
   a) Sondage auprès de pratiquants CN et débutants
   b) Une technique de projection ou un concept de combat ?
   c) Technique individuelle, individualiste ou profondément altruiste ?
   d) Technique de Survie ou technique de Dojo ?

2. **Mosaïque d'images et de représentations sous des lumières différentes**
   a) Mes images en vrac
   b) L'image de danger, synonyme de douleur à venir ?
   c) Technique spontanée
   d) Simplicité ou complexité ?
   e) Technique secrète ou cachée
   f) Sutemi et « Tai – Gi - Shin »
   g) Des champs de bataille au dojo

3. **Un mouvement qui exprime une culture: Le sacrifice**
   a) Confucianisme – Au nom d'une société harmonieuse
   b) Bouddhisme – Abandon de soi et détachement
   c) Shinto & Kami - Comme un rituel sacrificiel
   d) La psychologie du sutemi dans l'occident moderne

4. **Le sutemi dans les écoles proches du NTJ**
   a) Ju-Jitsu et Judo
   b) Daito Ryu Aiki Ju-Jutsu
   c) Yoseikan Aïkido
   d) Nihon Tai-Jitsu
   e) Le sutemi en Karaté a-t-il un sens ?

5. **La nature dynamique du sutemi du point de vue physique**
   a) Les différentes « formes » de sutemi
   b) Les différents éléments du sutemi
   c) Les différents moments du sutemi

6. **Les clés de l'Apprentissage du Sutemi**
   a) Eléments psychologiques : Ukemi, liberté, décontraction
   b) Apprendre et oublier
   c) Sen no Sen …sans passer par le Go no Sen
   d) Vision et lecture
   e) Éléments techniques
   f) Comment pratiquer ? Idées et conseils

7. **Quelques commentaires sur le sutemi waza dans les Kata de Nihon Tai-Jitsu**

En Guise de Conclusion

LE PEU QUE JE SAIS DU SUTEMI, JE LE DOIS A CEUX-LA

Parce que le sutemi est avant tout l'expression d'un esprit de sacrifice, c'est donc à mes parents que je dois d'avoir intégrer cette notion et cette capacité à me faire mal si besoin, à sacrifier sans retenue pour protéger ce qui m'est cher. *Ou es tu ?*

Mon sensei, Christian Lefebvre fut la personne qui me donna la force et le courage d'ignorer mes petites douleurs et mon amour de moi-même pour pouvoir saisir l'instant. C'est avec lui que j'ai pu pratiquer avec une intensité et parfois une violence à la limite du « raisonnable », en apprenant à me faire mal physiquement et mentalement. Sans cette étape, jamais je n'aurais eu la chance d'expérimenter la suite de mon apprentissage ni de passer aux étapes suivantes, ni de pouvoir être à même de profiter de l'enseignements des sensei exceptionnels que j'ai eu la chance de rencontrer. « On rencontre son maître lorsqu'on prêt » : J'ai vérifié cet adage à plusieurs reprises. Merci.

Bien entendu c'est auprès de Roland Hernaez Shihan que j'ai vraiment appris les subtilités du sutemi et un panel de technique de sutemi incroyablement riche. Avec une approche tout en finesse, Hernaez sensei enseigne les sutemi les plus justes et les plus inexorablement efficaces qu'il m'a été donné d'expérimenter.

Ayant eu le privilège de pratiquer à de nombreuses reprises au Yoseikan, de 1990 a 1999 sous les conseils de Mochizuki Minoru Shihan, j'ai pu enrichir ma connaissance du sutemi avec une forme plus tournante notamment sous la houlette de Washizu sensei.

Enfin c'est à mon partenaire d'entraînement de 25 ans, Philippe Avril, que je dois d'avoir eu la chance de pratiquer, projeter puis chuter encore et encore jusqu'a ce que ça passe. Sans un partenariat « uke-tori » très fort, il est impensable de vraiment rentrer dans le rythme du sutemi waza. Le piège étant de se laisser endormir par la facilitée d'une entente qui nous fait croire à notre efficacité lorsqu'il ne s'agit en fait que de complaisance polie.

En guise d'Introduction

« Lorsqu'il est réussi, le sutemi est une expression ultime de la maîtrise du Budo car il n'est possible qu'à une seule condition : Que, dans un mouvement spontanée, le pratiquant saisisse l'instant, lise l'attaque, voit l'ouverture et applique une technique juste et décisive. Autant dire une étincelle de perfection. »

Certainement une affirmation qui manque d'humilité car elle sous-entend que je sache moi-même de quoi est fait « la maîtrise ultime du Budo ». Je ne pense pas, ne serait-ce que m'en approcher donc je pose cela en hypothèse. Au delà de l'aspect technique c'est aussi l'aspect psychologique, culturel et social qui font du sutemi une famille de technique « à part » dans l'arsenal des techniques de combat. C'est sa complexité qui fait du sutemi un témoin du niveau général d'un pratiquant.

L'objectif de ce texte est simplement d'éclairer le sutemi sous plusieurs lumières et de prendre le temps de considérer ce que cette technique sous-tend et ce qu'elle implique. C'est aussi un prétexte pour déborder du sujet et au travers de cet exemple, de partager un point de vue plus général sur ma conception du Budo.

La plupart du temps, les écrits sur les Arts martiaux sont des copies de collégiens polis qui répètent avec attention ce que leur maître a dit. Il n'est qu'à lire avec attention cette thèse sur les livres d'arts martiaux des écoles chinoises … pour comprendre que la fonction des « manuels d'arts martiaux » vise avant tout à justifier son identité et son lignage et qu'il convient, généralement, avant tout d'éviter de « toucher » aux « vérités » peu vérifiables ou questionnables, pour ne pas mettre en cause ou faire perdre la face à une lignée de maîtres qui peuvent parfois répéter des inepties sur plusieurs générations. Toute la subtilité d'une communication du non-dit dans les cultures asiatiques. La culture martiale consiste la plupart du temps à faire référence à un age d'or, très lointain, ou des maîtres avaient une compréhension dépassant notre capacité aujourd'hui. Bien entendu il s'agit de ce que les sociologues appellent un « mythe fondateur » dont la fonction est d'encrer notre légitimité dans un folklore élégamment noyé dans une brume flatteuse.

Il existe des « situation de combat » différentes, que ce soit la pratique sportive du dojo au tournoi de « Mixed Martial Arts », la self-défense, la sécurité, le combat militaire, la survie urbaine ou en environnement sauvage hostile. Le sutemi prendra des formes différentes essentiellement face à des situations de combat différentes.
Il nous faut donc au préalable déterminer de quel sutemi nous parlons. « Si je dis qui je suis tu comprendras mieux ce que je veux dire » : cela s'appel l'épistémologie et c'est la condition sine qua non d'un discours qui ne veut pas tricher avec et prétendre avec des mots. C'est aussi une attitude martiale. Voici donc quelle est ma position sur l'échiquier des arts martiaux.

L'angle de ma pratique, mon parti et mon propos restera spécifique à la situation de « self-défense » ou de « combat de survie urbaine ». Dans ma pratique martiale et pour mon Nihon Tai-Jitsu, je considère que même en tant que Budo et dans l'environnement d'un Dojo, il est incontournable de toujours rester dans le cadre de l'efficacité d'une technique car pour une technique de combat, c'est sa seule vérité. Pour la peinture, la vérité est peut-être dans l'esthétique, mais pour « L'Art martial », elle est dans l'efficacité. L'esthétique est souvent un écueil de complaisance. De toute façon, peu besoin d'essayer « faire beau » car la beauté d'une technique nous saute aux yeux lorsque tout est juste.

Ma vision du budo n'est pas égalitaire ni mis à la portée de chacun. En ce sens, je sais que mon approche est décalée avec la tendance de la majorité des arts martiaux en Europe. Cela vient simplement de mon parcours et du fait que je vis en Asie depuis bientôt 20 ans. Ce n'est pas une approche sectaire mais la recherche d'un Budo qui ne triche pas, sans complaisance avec soi même. Au niveau pédagogique, je ne peux me situer qu'aux deux extrêmes du diapason : soit pour enseigner des techniques de combat de survie et de self-défense, soit pour donner des éléments afin de travailler sur le dépassement du Budo ou ses applications psychologiques et spirituelles. Dans ma communauté du budo, dans mon école du Nihon Tai-Jitsu, la fonction que je veux occuper est de rester vigilant à ce que nous gardions les concepts fondamentaux de notre école dans la lignée du maître Mochizuki, de son enseignement passé auprès de sensei Jim Alcheik puis de Shihan Roland Hernaez.

Je ne crois plus en la technique parfaite, j'ai mis l'esthétisme et le visuel au rang des outils inutiles. Je recherche les vérités universelles facilement applicables, je tente d'éviter puis de détruire sur mon passage chaque fausse vérités et idées reçues, chaque mauvaise habitude que nous avons élevé au rang de « savoir martial » pour mieux nous égarer. A vous maintenant de me lire et de me montrer mes égarements. Merci d'avance pour votre patience.

1. Idées reçues et raccourcies – Ce que le sutemi n'est peut-être pas toujours

a) Sondage auprès de pratiquants CN et débutants

Bien entendu, même les débutants, ont tendances à intégrer les idées préconçues, plus que les vérités simples et pratiques. Très vite, le moindre concept devient une vérité inébranlable, coincée dans un carcan sans fondement. En fonction de chaque dojo, on peut dessiner quelques tendances propres au sensei du lieu.
Je me demandais ce que signifiait pour un débutant le mot « sutemi ». Je me donc suis livré à un sondage sans prétention auprès de plusieurs clubs : US Argenteuil NTJ, NTJ Shaolin Toulouse NTJ, Sakura Ryu Toulouse, Yoshinkan Toulouse.

Voici quelques tendances de réponses : La vision qu'un débutant dans sa première année de pratique peut avoir du « sutemi ». Nous pouvons regrouper plusieurs tendances.

Dans 30% des cas les débutants en Nihon Tai-Jitsu n'ont aucune notion du sutemi. Par contre cela dépends clairement du cursus d'apprentissage du dojo ou ils pratiquent, et de la « micro culture » du groupe, puisque les personnes qui ne sont pas exposées au sutemi viennent du même club a 90% :
*« Je ne sais pas », « aucune idée », « sute.. quoi ? » « ..alors l*à*, sans regarder sur Internet ni copier sur ma voisine, je ne sais pas. Je dirais une technique de NTJ ? »…*

30% des personnes interrogées semble avoir une petite idée mais ne peuvent en aucun cas la raccrocher à une technique spécifique ou à une application martiale. Plusieurs notions sont bien présentes : La chute, la projection, le sacrifice.
« …sacrifice », « sacrifice de son corps », « Le sutemi est une projection », « Une projection en se sacrifiant », ou encore *« Technique avec sacrifice du corps », « Pour moi c'est une projection avec élan et en sacrifiant (on se jette) pour faire chuter l'adversaire ».*

« Sutemi=sacrifice pour la victoire ! » L'ombre des kamikazes ?

Lorsqu'on demande à des pratiquants ceinture orange on commence à obtenir des éléments de réponses fragmentés mais souvent assez intellectualisés. J'ai repris quelques définitions que l'on retrouve assez souvent et qui sont intéressantes car elle dénotent l'enseignement que cette personne a reçu.

« Sacrifice ou « fausse position de faiblesse pour reprendre l'avantage ». Ce pratiquant a su saisir la notion de surprise, la tactique, le besoin de cacher sa technique de contre sans s'encombrer d'une définition « technicisant » à outrance qui noie la technique : intéressant.

« C'est le sacrifice de …budo ? »

« … technique du sacrifice ; techniquement « se sacrifier » en se jetant soi même pour projeter l'attaquant… si on est attaque et que l'on se retrouve dans une position de déséquilibre par exemple on s'accroche à *l'attaquant pour amortir sa chute et le projeter pour s'en débarrasser. Philosophiquement il faut savoir sacrifier quelque chose, se lancer, se jeter, se projeter d'abord soi même pour obtenir le résultat… »* Une définition assez complète dont on devine la psychologie désespérée.

Exemple A : « *chute basse* »
Le pratiquant est resté sur l'impression d'une « chute »… basse?
Certes la chute est l'élément visuel qui prédomine, mais pourquoi « basse ». Dans ce cas il est urgent de faire réfléchir ce pratiquant sur ce qu'est une « chute ». On employait aux heures de gloire du Judo le terme « brise chute » qui me semble plus approprié. « basse » est encore à rapprocher au fait que les « chutes » dans beaucoup de sutemi sont réalisés à partir d'une position du centre de gravitée proche du sol : Donc une bonne observation finalement.

Exemple B : « *projection où l'on tombe avec la personne* »
Encore une fois la chute reste l'élément primordial. C'est le visuel qui prend le pas sur la technique, la finalité qui cache la technique. Pour moi il est primordial de corriger au plus vite une approche de ce type car c'est laisser le

pratiquant sur un voie sans issue. Assimiler le sutemi à une projection où l'on tombe cela fait du sutemi une « mauvaise technique de projection » ou le pratiquant n'arrive pas à maîtriser son équilibre.

« C'est une technique qui pete les poignets ». Au moins cette définition semble relever d'une expérience personnelle !

« Le plaisir de projeter son adversaire (institutionnel) en profitant de sa crédulité (perso)». Loin d'une démarche de budo car tellement théorique et déjà trop teintée de certitudes. Rappelons nous que le budo est la voie des armes et des lettres, mais certainement pas la voie des armes par les lettres.

« Auto déséquilibre exploitée par projection ». Et l'adversaire ?

Exemple C : « *Projection réalisée avec la force de l'adversaire ou les deux combattants finissent au sol* ». A priori une définition assez complète ; quoi que. Tout d'abord espérons pour l'esprit du Ju-Jitsu (donc du Nihon Tai-Jitsu) que toutes les projections sont réalisées « avec la force de l'adversaire » car c'est la condition *sine qua non* du **(Ju)-**Jitsu. Le fait que ce pratiquant pose cela spontanément me fait penser que ce n'est pas forcement une notion évidente pour tous. Encore une fois cette définition n'est pas spécifique au sutemi mais plutôt d'une emmenée au sol : souvent confondue avec le sutemi waza.

Une projection: lors de l'attaque, se jeter au sol en saisissant et projeter la personne adverse en symétrie de soi même (miroir). Pas faut, mais ça ne va pas être facile à appliquer. L'intrusion d'un élément « esthétique » rend le sutemi tout à fait impossible à développer.

Le sutemi fait partie des techniques de défense type projection ayant pour particularité le « sacrifice » de son propre équilibre pour projeter l'adversaire. Maître Hernaez le fait pratiquer dans son école, mais le déconseille dans la self défense de rue.
Bon, finalement pas besoin de faire un mémoire sur le sutemi car même pour un débutant c'est limpide comme de l'eau de roche. Il ne reste plus qu'à le faire :>).

De toute évidence le sutemi fait vraiment partie du paysage technique du Nihon Tai-Jitsu à en juger par le nombre de réponses pertinentes. La notion de sacrifice est belle et bien présente. Il nous manque quelques éléments : sacrifier quoi, comment, pour obtenir quoi ?
Par contre tout cela est noyé dans une fumée de théâtralisation de la technique. On devine le fantôme de la « technique ultime », « le coup qui tue » ou le « Kiai » mortel dans les BD de Dr Justice.

Dans le « bizarre » je note cette déclaration de foi certainement influencée par les peinture de Salvatore Dali et une consommation trop poussée d'encense aux origines douteuses. Cela m'inquiétant un peu : *« s'oublier de toute ses forces en vivant intensément l'instant présent, voila l'esprit du sutemi. La vie est faite d'une multitude d'instants présents, oubliez-vous et vivez pleinement hors de toutes les peurs, en pleine concentration dans ce qui existe, ici et maintenant. C'est le secret du sutemi, d'une vie passée dans le don de soi. »* … sans plaisanter, je pense qu'il est de la responsabilité d'une enseignement d'arts martiaux de fixer une limite aux égarements intelo-sprirituels de certains « pratiquants ». Etant donnée que ma question était posée à des débutants, cette personne semble faire un bon périlleux de l'apprentissage de la roulade vers l'application des techniques martiale à l'illumination spirituelle. O sensei Ueshiba n'est pas devenu ce qu'il était à la fin de sa vie en lisant une définition sur internet. Nous verrons plus loin le danger d'un déséquilibre entre Tai, GI et SHIN.

Ce même sondage réalisé dans des sections de Karaté Shotokan semble indiquer à première lecture que le sutemi ne fait pas parti des concepts généralement enseignés dans des clubs karaté. Cette question sera abordé très succinctement plus loin.

b) Une technique de projection uniquement ? Ou un concept de combat ?

La première image qui me vient lorsqu'on parle de sutemi et celle de Kyuzo Mifune sensei, fantastique combattant de très petite taille, terrassant un opposant beaucoup plus puissant d'une technique fulgurante, entraînant son opposant dans une « brèche », sacrifiant son propre équilibre pour finalement sortir vainqueur d'un combat opposant les élèves du Grand Judo à ceux des autres écoles plus « martiale » de la fin du 19em siècle dans un Japon tout juste sortit de sa féodalité.
Ca c'était du sutemi ! Donc le sutemi est une technique de projection ?

Si je réfléchit un petit plus, me vient l'image des vieux filmes en noir et blanc ou l'on voit O Sensei Ueshiba s'effacer dans un tai-sabaki parfait, en utilisant ses esquives pour faire s'engouffrer son uke dans une chute brutale et soudaine. Donc, le sutemi serait au-delà de la technique de projection? Une juste proportion d'engagement et d'effacement, de résistance et d'ouverture, de timing, de vitesse et de lecture.

Puis le cœur me revient à la mémoire et je ressens cette sensation de vide, d'aspiration, puis d'immobilité et finalement… la violence de ma chute sur les tatamis du Yoseikan, sous l'œil amusé de O Sensei Mochizuki. Oui, le sutemi est bel et bien cette gestion du déséquilibre, sacrifiant sa garde pour saisir l'opportunité d'une technique décisive. Les mots de sensei Mochizuki me reviennent en mémoire… dans son mélange de bougonnements devant mon incapacité à faire les choses correctement et quelques mots de Français pour tenter de me « récupérer » : *« pas bon, vite, vite… tai-sabaki, attraper et kuzushi… après …faire sutemi waza, ukemi waza… partir vite, vite… bien ! C'est bien com'ca. Encore.* ». Que de patience.

Puis je me souviens de mes sensations de combat face à mon Sensei, Christian Lefebvre. Il ouvre sa garde, je frappe et … plus rien. Je suis au sol, sur le dos, le souffle coupé par la violence et la surprise d'une chute sans appel. Oui, au moins je certain d'une chose : le sutemi est un mouvement fulgurant, inattendu, dans l'instant, dans le déséquilibre et ça fait mal ! Non ce n'est pas un *mouvement de dojo* mais une technique de combat efficace, parfois risquée, souvent douloureuse mais qui peut être décisive.

Et si on allait plus loin en oubliant le cadre contraignant de la culture et de la géographie asiatique pour se projeter vers un passé plus lointain ?

Imaginez, vous retrouver sur un champ de bataille du pays de Judée. Face à face, deux hommes : un géant, Goliath et un jeune home beaucoup plus frêle, David.
David s'avance, sans arme apparente, si ce n'est une fronde qui pend de son poignet. Il attend le bon moment, la bonne distance, LE moment. Il n'a qu'une seule opportunité, il joue sa vie et le futur de son peuple, il est plus faible et sa seule chance de succès est dans la technique ultime et l'élément de surprise. Goliath s'avance et se rue sur son adversaire, dans un éclair de vision et un timing parfait, la pierre traverse l'espace… le temps est suspendu, Goliath s'effondre… De mon avis nous avons dans cette histoire toutes les composantes psychologiques et les incontournables d'un parfait sutemi : L'acte de sacrifice apparent, la prise de risque, la mise en déséquilibre, la surprise, l'intelligence de la technique, le timing et le retournement.
Alors qu'est ce qu'un sutemi ? Quelle est son essence, ces principes fondateurs, ses éléments nécessaires et indispensables ?

c) Technique individuelle, individualiste ou profondément altruiste ?

Il est intéressant de remettre le Budo dans son cadre social et historique afin d'en déterminer les attributs. Cela élargie notre champ de perspective. Avant d'être un acte individuel, les arts martiaux sont des techniques de guerre ou de survie mais leur expression collective pré date leur expression individuelle. Je voudrais prendre cette opportunité pour essayer de montrer que l'essence du sutemi est présente dans la culture martiale depuis des siècles. Si le sutemi se situ au-delà de la simple technique, on peut se demander en toute légitimité si dans certains cas, le sutemi peut être une technique martiale de champs de batailles ? Peut-on imaginer un sutemi de groupe ?

Nous avons plusieurs éléments de réponse dans la grande tradition stratégiques asiatique et l'histoire moderne du Japon.

Tout d'abord dans le classique « Art de la Guerre » de Sun Zi.
Lors de la première entrevue de Sun Zi avec l'empereur, ce dernier lui demande de démontrer les principes de l'art de la guerre avec ses concubines. Sun Zi les rassemble, les arme et les met en rang militaire. Il demande à la favorite de l'empereur de jouer le rôle du général sous l'œil amusé de la cour. Apres s'être assurée que les concubines comprennent bien les notions de « droite, gauche, devant et derrière », Sun Zi ordonne à cette « armée » improvisée de tourner à gauche. Les femmes, ainsi que la favorite, sont prisent d'un fou rire et le désordre s'installe dans les rangs.

Sun Zi donne sa première leçon à l'Empereur: « lorsque le ministre de la guerre donne l'ordre à l'armée de l'empereur de suivre un ordre, si cet ordre n'est pas respecté c'est qu'il n'a pas été assez clairement exprimé. La faute revient au ministre ».

Sun Zi re-explique donc la consigne et demande à la favorite si elle a bien compris. Celle-ci, jouant le rôle du Général, acquiesce. Sun Zi donne donc une nouvelle consigne: « A droite ». Encore une fois, la troupe s'étiole dans un désordre chaotique; très peu confucéen à la cour d'un monarque qui gouverne par mandat divin et qui ordonne la société à l'image de l'ordre cosmique.

Sun Zi donne donc sa seconde leçon : « Lorsque les ordres ont été donnés correctement et que l'armée ne les applique pas, la faute retombe sur le Général qui montre son incapacité à commander. Il faut donc châtier ce dernier. S'adressant aux gardes de l'empereur, ils leur ordonne alors (en tant que Ministre de la Guerre) de couper la tête de la favorite, sur le champs. Sun Zi ne plaisante pas le moins du monde et alors que les gardes saisissent la favorite, l'Empereur lui-même intervient pour que la sentence ne soit pas exécutée. Donnant une « face » à Sun Zi, il lui confirme que sa démonstration était brillante et très intéressante et qu'il est donc inutile de sacrifier sa favorite qui ne faisait que se prêter au jeu.

Sun Zi donne alors sa troisième leçon : « Si l'empereur se soustrait aux règles de la guerre et fait preuve de faiblesse ou de légèreté face à ces sujets, alors son autorité est bafouée et son mandat divin s'effondre. »

… L'empereur comprenant soudainement qu'il risque de mettre en danger son droit à gouverner, fait mettre à mort sa favorite sur le champs, sous les yeux terrorisés des autres concubines. Sun Zi reprend sa démonstration; nomme la seconde favorite comme Générale de remplacement et donne une nouvelle directive : « Reculez »… Les femmes reculent comme « un seul homme ».
Sun Zi se tourne alors vers l'Empereur : « Votre armée est prête, elles se jetteront dans un brasier sur votre ordre ».

Dans cette histoire, au-delà de l'importance de l'autorité, ce qui m'interpelle c'est la capacité de Sun Zi à emmener son « sutemi ». Car depuis le début de sa démonstration, il anticipe les réactions de la cour et celle de l'empereur. Sa démonstration est un acte de Budo. Dangereuse aussi, car il joue sa vie. Il prend donc un risque énorme, se met en situation très « déséquilibrée» pour obtenir la réaction qu'il veut, puis il applique son retournement. C'est ce retournement que je compare à un sutemi. Il engage sa joute orale comme une technique martial car pour le stratège, chaque mot, chaque action est déjà une technique militaire. Sun Zi est l'archétype du maître de guerre : toutes ses actions sont centré autour de l'art militaire, dans son cas dans la stratégie militaire. C'est le model du budoka qui se dessine déjà et que nous retrouverons chez Myamoto Musashi puis chez O sensei Ueshiba ou les budoka des temps modernes.

De son coté l'Empereur lui aussi n'a d'autre choix que de « sacrifier » sa favorite pour éviter de mettre en danger son mandat divin. Il fait ce choix dans l'instant car hésiter c'est déjà perdre la face et mettre son autorité en danger. C'est donc une double démonstration de sutemi. De ce jour, Sun Zi marquera l'histoire de la guerre aussi bien en Asie qu'en Europe ou Machiavel reprendra la plupart de ces concepts, parfois mot pour mot. Au japon le *Gorin no Sho* de Myamotyo Musashi se nourrira aussi des racines de ce classique de la stratégie militaire.

Un exemple plus récent nous vient des « kamikaze » Japonais de la seconde guerre mondiale qui écrasaient leurs avions sur les ponts des navires américains, sacrifiant leur vie pour leur Empereur et l'honneur de leur pays. En infligeant des dommages bien supérieurs à leur propre perte, nous avons l'image héroïque idéalisée du sutemi. Et parce que la victoire était aussi bien morale que factuelle, le sutemi devenait un acte stratégique, une technique de guerre dont les dégâts allaient bien au delà des pertes infligées à l'US Marine. La perte des avions et pilotes kamikaze étant un bien faible prix à payer pour restituer un semblant de moral dans la résistance désespérée d'un Japon dans la débâcle.

Il est paradoxal, je l'admets, de voir dans un acte technique individuel (le sutemi) les éléments d'une conscience altruiste, et pourtant de mon point de vue, le sutemi est inconcevable sans cette notion d'altruisme. Même lorsqu'il s'agit d'une technique individuelle, le « pré réquisit » psychologique pour choisir d'engager un sutemi (en situation réelle bien sur), c'est que le combattant « s'aime » moins. …

La technique du sutemi n'est possible que dans un cadre psychologique spécifique, lorsque que le combattant devient un guerrier, c'est-à-dire lorsque la cause du combat prends le pas sur l'individu et la protection de son

individualité. Le combattant se bat pour lui-même, le guerrier combat pour les autres. En effet, pour être prêt à « sacrifier » son équilibre (*au dojo*), son intégrité physique (*en self défense*) ou sa vie (*le kamikaze*), il faut tout d'abord avoir intégré les notions psychologiques du dépassement de soi et du « lâcher prise ». Or ces deux concepts sont significatifs et constituants de l'altruisme ou tout au moins, d'un éveil altruiste. L'individualisme, lui est limité par la protection de son ego. Plus les conséquences du sutemi sont grandes et plus le budoka doit faire appel à son détachement.

Vous pouvez, avec légitimité, vous demander pourquoi aborder le sutemi sur un ton aussi grave ? Mais parce que c'est en lui donnant cette dimension potentiellement extrême que nous pouvons sublimer le budo et se diriger à grand pas vers une pratique intense et formatrice. Ici la notion de visualisation est essentielle.

d) Technique de Survie ou technique de Dojo ?

Je me rappel avoir entendu dans un stage, un enseignant demander à son « *élève-uke* » de …« jouer le jeux », de partir sur le sutemi, parce que « …sinon ça ne marche pas un sutemi… » Horreur !

Et j'ai souvent vérifié que beaucoup ont ce sentiment confus que le sutemi est avant tout une technique sympa de dojo, « pour apprendre à tomber », ou une technique de kata…Comprendre : *« un truc qui sert* à *passer les examens ou a impressionner les spectateurs dans les démonstrations »,* mais aussi une technique pour les jeunes, car *«… il faut de la force, de l'agilité et de la souplesse pour réussir ce genre de technique… ou alors que l'adversaire soit moins lourd pour pouvoir le balancer… »*

Commentaires affligeants pour moi qui vois dans le sutemi la technique la plus aboutie d'un Budoka. Car franchement, si notre adversaire est plus petit, moins fort, vieux et sans expérience de combat… A-t-on réellement besoin d'une technique de sacrifice? Pourquoi sacrifier quelque chose si nous pouvons l'éviter ? Autant le garder au chaud ! Sacrifier un pion sans gagner une position de force en échange ou un avantage stratégique, cela n'a aucun sens. Le sutemi fait parti de l'arsenal des techniques des meilleures écoles de combat du monde, lorsque l'issue du combat, la survie ou la mort peut basculer en un clin d'oeuil. Ce n'est pas une technique de sport, cela demande du temps d'apprentissage, une prise de risque et être prêt à se faire mal pour obtenir la victoire ou pour simplement « s'en sortir ».

Non, le sutemi est là pour « arracher » la victoire ou la survie face à un adversaire plus fort, dans un moment de déséquilibre en profitant de son surcroît de confiance, au moment ou nous paraissons plus faible ou simplement parce qu'en réalité notre adversaire est vraiment plus fort. Alors là oui, il va bien falloir sacrifier quelque chose pour s'en sortir. De mon expérience et de ce que j'ai appris en observant mes Sensei, c'est là que le Sutemi prend sa signification et puise son essence. Lorsque c'est la bonne technique, le juste choix au bon moment et surtout lorsque nous n'avons pas vraiment le choix. Mais comment savoir si c'est le bon choix, le bon moment, le bon timing ? C'est ce que je me propose de détailler dans les chapitres suivants.

2. Mosaïque d'images et de représentations sous des lumières différentes

a) Mes images en vrac

Souvent le partage d'une technique de budo est travestie ou diluée par la phrase. Il le sera moins par le mot. Voici des mots et des concepts qui me viennent spontanément lorsque je veux penser au sutemi
C'est « en vrac », sans aucun lien et dans le désordre, souvent des idées reçues, parfois des idées fausses.

Sutemi…sacrifice, douleur, chute, ukemi, risque, danger, survie, une flèche-une-vie, Yoseikan, tatami, gravier, coude, kozushi, vide, aspirer, violence, souffle, hara, ventre, attraper, saisir, dégager, baisser, pivoter, plonger, résister, lâcher, tirer-pousser, glisser, dérailler, étrangler, basculer, keikogi, épaule, hanche, genoux, vite, lent, rythme, tempo, cassure, fulgurante, contre-technique, Shin-Gi-Tai, , rotation, contact.

b) L'image de danger, synonyme de douleur à venir ?

Le sutemi est intimement lié à la notion de danger et de douleur pour plusieurs raisons. Tout d'abord la nécessitée d'une technique de sutemi vient avant tout d'un adversaire qui prend le dessus dans un combat, ne serait-ce que le temps de la technique. Cet élément est primordial car, comme nous le verrons plus tard, elle est une constituante importante dans le succès d'un sutemi.
Le danger est la raison du Sutemi, c'est aussi ce qui nous pousse à « sacrifier » notre équilibre ou plus pour réussir un sutemi. Le danger est aussi un moteur de survie formidable car il nous met dans cet état d'éveil, de vision, de réponse spontanée qui permettra le sutemi. Face au danger notre hypothalamus met en marche toute la panoplie physiologique qui a permis a notre espèce de survivre sur cette planète : Adrénaline et noradrénaline, accélération du rythme cardiaque, vision rétrécie mais plus précise, hypersensibilité des sens, atténuation de la réaction à la douleur, accélération des réflexes, augmentation de la force …

Bien sur, ce n'est pas suffisant, il faut aussi les composantes techniques, mais je préfère une technique pauvre dans un état psychologique adéquat qu'une belle technique sans Ki, sans énergie, sans force vitale, sans élan de survie. C'est grâce à cet état de survie que nous pouvons réaliser nos meilleures techniques, à la seule condition de les avoir totalement intégré et faites sienne auparavant et à condition d'avoir habitué son corps aux effets de l'adrénaline et de la douleur.

Dans nos société ou la violence est devenu l'apanage des « agresseurs et autres voyous », les victimes sont devenu des proies faciles et l'instinct de survie un outils peu affûté. Le développement du Budo doit obligatoirement intégrer « l'aiguisage » de notre instinct de survie mêlé de vigilance (zanshin) et le réveil de ces sensations. Une personne qui n'a pas l'habitude des accélérations et des effets de l'adrénaline peut rester figée et ne pas savoir utiliser ce potentiel. C'est comme nager : Physiquement nous flottons… mais il y a quand même des noyades tout les jours. Ce n'est pas parce que c'est naturel que nous allons savoir l'utiliser naturellement.

La pratique des arts martiaux se doit d'intégrer les notions de danger afin d'éduquer plus de citoyens à savoir faire face à une violence urbaine déséquilibrée ou une poignée de personnes agressives fait la loi face à une majorité qui baisse les yeux et accepte de rester des victimes. Ca vous rappel quelque chose ? Le metro à Paris quand une bande de gamins agressifs fait de l'intimidation à celui qui ose lever les yeux. C'est le aussi le thème du fameux film « *les sept samouraïs* » d'Akira Kurosawa : Le réveil de la conscience sociale dans un village de paysans habituées à accepter une tyrannie avant de se libérer de leur carcan de « victimes paisibles » pour simplement défendre leurs familles et leur vision d'une société équitable, ou simplement supportable. Quel rapport avec le sutemi ? Le danger, la vigilance l'esprit guerrier, donc la substance même du budo.

c) Technique spontanée

Si il y a un élément incontournable, c'est la spontanéité. Le sutemi doit surprendre et il se fait lorsqu'il y a une ouverture favorable. Il ne peut pas être « forcé ». Que ce soit dans un mouvement construit ou « à la volée », nous devons garder cette spontanéité dans notre technique qui lui donne liberté, vitesse et facilite son explosion tout en garantissant la surprise de l'adversaire.
Cela sous-entend une bonne maîtrise de la technique, de manière à ce que cette technique soit complètement intégrée et faite sienne. Elle doit être digérée pour sortir naturellement, sans avoir besoin de la penser. Un sutemi qui se voit venir devient facile à contrer et nous met en situation de faiblesse, comme un tennisman qui monte au

filet après une balle toute molle, sans effet, au milieu du court : La réponse est un « passing shot » qui ne pardonne pas.

d) Simple, compliqué ou complexe ?

Un sutemi réussit demande la conjonction de tellement d'éléments qu'il ne peut en aucun cas être « compliqué ». Il est impossible de garder de la spontanéité, de travailler « dans le temps » avec un engagement physique et de la précision si l'on tente de faire une technique compliquée. Notre adversaire va forcement bouger, contrer ou même prendre l'avantage. Alors oui, le sutemi doit rester une technique simple ou même simplifiée.
Il existe effectivement plusieurs formes de sutemi, plusieurs familles de sutemi waza que nous verrons dans la suite de ce texte mais toutes n'ont pas la même fonction dans la panoplie du budo, ni la même efficacité en combat. Certaines techniques de la famille des sutemi ne sont pas assez « simples » pour avoir un taux de réussite élevée. Cela dépends donc du contexte de combat : Self-défense, survie, pratique sportive, budo au dojo, ou pratique ludique ?

Pour la self-défense, il est primordial que la technique reste aussi simple que possible car le niveau de risque doit rester au plus bas. Le sutemi ne se choisit pas ; il s'impose comme la dernière alternative. Ceci est encore plus vrai si l'on se trouve dans un contexte de survie, avec une différence notable : le contexte psychologique fait que la décision s'imposera naturellement et sans hésitation car sans réflexion.

Pour la pratique sportive, en judo ou jiu-jitsu, il est possible de prendre des risques car cela reste sans conséquence majeure, mais pour quel bénéfice ? Pourquoi prendre un risque si ce choix atténue les chances de victoire ? Aucun entraîneur sérieux n'acceptera cette stratégie infantile. Le Sutemi peut surgir « par défaut » dans un contre mais en aucun cas il ne sera abordée comme une stratégie. Attention à ne pas confondre un sutemi avec une « emmenée au sol ». Cette dernière n'est jamais une technique définitive, c'est juste un changement vers le « ne waza » lorsque l'adversaire est plus fort debout.

Dans le cadre d'une pratique de « plaisir » au dojo, pourquoi ne pas choisir des sutemi plus compliqués car le but est différent : Il est dans le plaisir de la pratique, dans la satisfaction « jouissive » de la « *maîtrise* technique »… Et c'est la que le bas blesse !

Il me semble aberrant de justifier la pratique de « *techniques de dojo* » (deux mots qui ne vont pas bien ensemble), dans le but justement de pratiquer et maîtriser des techniques relativement inefficaces mais qui « marche » car uke « joue le jeu ». Nous sommes en plein dans la mythomanie si souvent partagée dans le monde des arts martiaux. La plus grande maîtrise d'une technique fantôme accouche toujours d'un fantôme. Dans notre cas, d'une illusion de maîtrise.

Il arrive que cette pratique se place dans la satisfaction égocentrique ou le plaisir de « frimer » avec des techniques spectaculaires. Le plus souvent il s'agit d'un manque de rigueur et de niveau des enseignants qui perdent leurs élèves dans une pratique insipide mais « visuelle », sans teneur, mais avec une forme attrayante. Pourquoi ? Par faiblesse ou plus souvent par habitude. Qui de nous n'est pas tombé un jour dans un de ces deux pièges ? Je parle par expérience, pour l'avoir vu, fait et enseigné à certains moments de ma découverte du budo.

Ceci dit, si l'on veut rester dans la ligne de l'esprit du Budo, c'est justement au Dojo qu'il convient de ne pas « tricher » avec le sutemi, de ne pas se complaire dans des techniques fausses. Si la pratique du Budo, hors de son cadre sportif ou de self-défense a un sens, c'est dans la recherche d'une technique parfaite et d'une pratique vraie dont le but ultime est le développement de valeurs morales et l'éducation d'un comportement sociale qui construit ces valeurs. Doit-on alors se laisser aller a des techniques fantaisistes et laisser des pratiquants perdrent leur temps précieux à étudier des « faire-valoir » ? Non.

Pour ma part, je pense que nous n'avons pas assez de temps et d'énergie ne serait-ce que pour vraiment tenter de maîtriser avec vérité des techniques sans complaisance. Ces sutemi waza doivent être efficaces pour mériter le temps que nous y consacrons. Dans cette optique nous pouvons, au Dojo, tenter de « couper l'ego » comme le font les maîtres de Iaido avec leur sabre. Et me revient cette expression que maître Henry Plé aime à conjuguer dans ces chroniques ; « *Chercheur de vérité* ». Le sutemi en est un beau révélateur.

Par contre, si le sutemi ne doit pas être compliqué, il est par nature, complexe. Tout d'abord dans sa simplicité. De la même façon que tracer un cercle parfait à la main était, pour le peintre italien Giotto, l'expression d'une

technique parfaite. La simplicité du sutemi est construite autour des éléments essentiels des arts martiaux et sur des bases physiques et techniques établies. Sans ces bases, le sutemi est un « plouf », un pétard mouillé. Il est complexe car il faut arriver à mettre tous ces éléments ensemble avec le bon rythme et le bon tempo… et un adversaire qui bouge et qui a, lui aussi, son propre agenda. Et parce que le sutemi waza est difficile à réaliser efficacement, il est souvent relégué dans une catégorie de techniques de kata, ou techniques de « dojo », avec toute la conception erronée qui accompagne ce terme.

e) Technique secrète ou cachée

Les sutemi waza ont toujours occupé une place spécifique dans les dojos traditionnels au japon car ce sont des techniques que les vieux maîtres hésitent à totalement partager. Les raisons en sont simples.

Tout d'abord enseigner des sutemi à des élèves sans talent est décourageant. Désolé pour cette catégorisation élitiste mais la nature culturel du budo traditionnel est élitiste et en contradiction avec la culture égalitariste d'une Europe endormie sur ces certitudes sociales bien pensantes. La « république » ne peut pas toujours donner ce qu'elle a promis dans une enceinte électorale. Le dojo n'est pas coupé de la réalité sociale, donc politique, mais devons-nous vraiment sacrifier la vérité de l'art martial à un idéal sportif égalitaire ? Cela ressemble à un nivellement par le bas.

Secondement, le sutemi n'est « *com-préhensible* » que pour ceux qui se sont astreints à suffisamment de travail ingrat pour se constituer des bases solides ; techniques et physiques. Sans un travail préparatoire avancé des ukemi, te-o-doki, tai-sabaki ou autres kozushi, il est illusoire d'enseigner les sutemi waza aux élèves. Le sutemi waza se mérite et cela nécessite de pouvoir garder les élèves assez longtemps dans une pratique intense pour les amener à ce niveau. Non seulement garder les élèves, mais surtout les garder dans un esprit de travail intense. La encore, « le bas blesse »… décidément beaucoup. Comment accepter que des pratiquants jeunes (moins de 50 ans dans la définition traditionnelle japonaise), puisse baisser l'intensité de leur pratique au point de ne plus chuter ou de travailler simplement en « technique », sans engagement physique?

Regardons les choses en face, il n'y a pas de budo sans engagement physique, il n'y a pas de sutemi sans ukemi. J'ai un souvenir beaucoup trop merveilleux de Sensei Mochizuki Minoru se lançant dans un sutemi sans retenu à presque 90 ans sur son tatami « dure comme du bois » du Yoseikan de Shizuoka pour pouvoir accepter l'excuse de l'age. De même, sensei Roland Hernaez bien qu'étant encore un jeune homme dans ses 80 ans, se joue des sutemi comme un enfant de 8 ans faisant une pirouette. Donc, excuse rejetée : Le sutemi demande de l'engagement physique et si un pratiquant n'est pas prêt à « payer de sa personne » autant ne pas perdre à temps à le lui enseigner.

Une troisième raison reste plus traditionnelle. Elle est liée à cette habitude de ne pas totalement divulguer les « secrets » des techniques de combat à moins de s'être assuré, au fil des ans, de la fidélité de son sampai. Et pour cause ! Il est bien plus prudent de ne pas divulguer des techniques de contre qui restent notre dernière défense dans un combat où notre opposant connaît nos techniques et peut donc les contrer. A une époque où la pratique du dojo était une préparation au combat réel à venir, il était des règles de sécurité à respecter. Cette habitude s'est transformée en « tradition » et de nombreuses techniques sont restées « secrètes » ou « réservées » encore aujourd'hui. Est-ce que cela à un sens dans une pratique en Europe, en temps de paix, à l'époque des armes a feux ?
Si nous pouvons affirmer sans aucun doute que les arts martiaux ne serviront plus à se défendre, si le niveau de sécurité en Europe est chose acquise pour les siècles à venir et si nous pouvons sans hésitation affirmer que toutes les personnes qui franchissent les portes d'un dojo ne seront jamais une menace… alors oui, il ne sert a rien de grader des techniques « secrètes », ni de choisir à qui on enseigne quoi.

f) Sutemi et « Tai – Gi - Shin »

Les sutemi waza ne peuvent en aucun cas être séparés de la notion d'évolution de la pratique dans le temps et des différentes étapes de l'apprentissage et de la pratique.

Il en est du sutemi comme des autres techniques : La vision que nous en avons, mais aussi les limites de leur compréhension ou de leur pratique est intimement liée à l'avancée dans notre pratique. Sans entrer dans plus de détails passionnants sur les notions de Shin-gi-tai qui méritent un texte spécifique pour en débattre, il convient de rappeler ici cette notion. Shin-gi-tai, ou devrions-nous plutôt dire Tai-Gi-Shin, pour le mettre dans l'ordre logique

de son avènement, correspond aux trois niveaux de compréhension et de pratique du budo. En Asie, compréhension et pratique sont une seule et même chose car il n'y a pas la même dichotomie entre une chose et sa représentation. Le budo existe dans sa pratique physique, s'exprime par sa technique et sa spiritualité n'a pas besoin d'être intellectualisé puisque le corps, la technique et l'esprit sont indivisibles. Ce sont uniquement des ingrédients qui se repartissent différents selon l'évolution personnel du Budoka.

TAI (ou karada) correspond à une pratique centrée sur le corps et sur les attributs physiques. C'est un travail réalisé avec une prédominance du physique, le corps (TAI), sur la technique (GI) et sur l'esprit (SHIN). Cela ne signifie pas qu'il s'agit d'un travail uniquement basé sur la force, la vitesse ou les qualités physiques, mais que la prédominance est centrée sur le corps. « TAI » est généralement prédominant dans les premiers temps de l'apprentissage et de la pratique et surtout lorsque le pratiquant est encore jeune, donc qu'il a les moyens de « puiser » dans ses attributs physiques. Evidement le niveau technique étant souvent assez rudimentaire à ce stade, le pratiquant puise d'avantage dans son registre physique et c'est une étape nécessaire.
Pour la pratique du sutemi, une bonne technique basée sur la notion de TAI, doit rester simple et explosive, parfois avec force (mais pas « en force ») en utilisant ce qu'un corps jeune et vigoureux a de plus précieux : agilité, vitesse, souplesse et énergie vitale. Ce sont souvent des sutemi réalisés en go-no-sen, sur réaction du uke, en contre : Ramassement de jambe en sutemi en est un exemple.
C'est entre 20 et 40 ans que les sutemi s'appuyant sur TAI ont leur meilleure efficacité, en considérant un pratiquant qui commence son étude du budo pendant son adolescence, au moins. Un pratiquant qui commence l'étude du Budo à 30 ans aura autant de difficulté qu'un adulte qui apprend à écrire et va à l'école à l'age adulte … dans une classe de cours préparatoire. Désolé pour les égalitaristes… encore une fois.
La notion de Shin-Gi-Tai doit être replacé dans son contexte originel ou le budo n'est pas une activité sportive pour se détendre après une journée de travail mais une pratique utile soit pour se défendre, soit pour travailler sur son évolution spirituelle, ou encore pour utiliser l'un afin de renforcer l'autre. Dans tout les cas, cet apprentissage doit démarrer jeune pour intégrer les notions l'une après l'autre. Il est totalement inconsistant de tenter passer directement au stade de la technique sans passer par une période intense axée sur le travail du corps (TAI). De même, développer le SHIN sans s'appuyer sur TAI et GI n'est pas la voie du BUDO. C'est une intellectualisation du Budo. A ce propos il est important de rappeler que SHIN, que l'on traduit en occident par « esprit » correspond en Chine et au Japon au « cœur ». L'Europe pense avec son cerveau, l'Asie avec son cœur. Une représentation fondamentalement différente qui défini aussi notre com-préhension (*prendre-avec soi*) du sutemi.

GI intervient lorsque le pratiquant a accumulé suffisamment de connaissances techniques et lorsque le stade du développement du TAI est suffisamment avancé pour être utilisé à une autre fin que lui-même. Il est important de noter qu'un bon pratiquant ne passe pas de TAI à Gi puis à SHIN, mais que nous devons intégrer, renforcer TAI, puis lui rajouter GI et enfin se servir d'une technique bien maîtrisée pour sublimer notre pratique et passer à SHIN tout en approfondissant GI et en conservant un bon niveau de TAI. Difficile à réaliser, sauf si l'on commence tôt, en persévérant chaque élément, sans sauter les étapes et sans complaisance avec soi même et surtout à condition d'avoir un guide, un sensei qui a déjà fait le chemin lui même. Il est indispensable d'être passé par des étapes dures, voir brutales, lors de la période TAI afin de renforcer le corps mais surtout de remettre sa technique en cause, de chercher les limites de son efficacité en combat et de découvrir ses lacunes physiques, techniques et mentales pour pouvoir passer au stade supérieur. L'apprentissage du sutemi, à ce stade, se fait dans l'intensité des répétitions pour aller au delà de la technique du sutemi et commencer à développer les sensations. C'est le moment, pour le pratiquant, de puiser dans son physique pour tester sa technique et renforcer son mental : persévérance dans l'effort, acceptation de l'échec, relativisation de la douleur.
La dureté et la véracité de l'apprentissage et de l'entraînement fixeront les limites futures du développement du GI mais aussi de SHIN. Il faut tout d'abord faire fondre le métal puis battre le fer pour en changer sa structure avant de penser à l'alchimie taoïste.

Le sutemi, au stade de la technique (GI), est bien entendu plus « technique » car interviennent des notions de tempo et timing, une meilleure lecture de UKE et des bases physiques et psychologiques (les deux vont ensembles) qui peuvent être plus efficacement mises au service de la technique. Il est possible à ce stade de travailler en sen-no-sen, c'est-à-dire en anticipant les réactions de UKE et en appliquant le sutemi d'une manière plus spontanée, dans le temps de l'attaque de UKE et même avant. A ce stade il est aussi possible, d'amener un sutemi en provoquant une reaction de UKE et en s'appuyant sur un éventail technique plus large et plus varié.

Le piège serait de choisir des sutemi plus « compliqués » au lieu de garder la même base, de l'étoffer et surtout d'approfondir son travail technique. Une errance souvent rencontrée, consiste à faire des sutemi « techniques » mais sans percussion, sans vitesse et donc de vider le sutemi de son essence et de son … efficacité. Un sutemi n'est « *technique* » que lorsqu'il est efficace, c'est la condition *sine qua non* du budo, et ce, à tout les stades de la pratique. La forme change mais le résultat doit progresser. Lorsque mon sensei me fait « subir » (le mot est juste) un sutemi, je n'ai pas besoin de « partir », je suis « catapulté ». L'efficacité est le révélateur de la nature du sutemi et de la maîtrise du budoka.

SHIN (ou Kokoro).

Lorsque le stade de GI a été poussé à son maximum atteignable par le budoka concerné, il est graduellement remplacé dans son contenu et sa forme par un travail plus axé vers le dépassement de la technique ou plutôt par l'utilisation de sa maîtrise technique pour passer à une pratique du budo qui est centrée sur **SHIN**. Plus TAI et GI auront été développés et plus SHIN pourra s'exprimer avec substance et « matière ». Au niveau d'un sutemi cela s'exprime par un mouvement où tous les éléments sont en place et justement dosés, des notions d'aspiration et de changements d'axes subtils ainsi que des mouvements plus petits car plus précis et une lecture tellement supérieur qu'elle ralentit le temps de l'autre, toute choses étant relatives. Seul SHIN permet à un pratiquant plus vieux d'aller plus vite que l'attaque d'un opposant plus jeune et plus fort. La technique ne suffit plus, il faut le KI qui émane de SHIN. Ainsi que la notion de KOKORO (le cœur de la technique).
Nous reviendrons plus loin sur l'expression du sutemi dans le kata et c'est à ce stade qu'il prend sa forme la plus accomplie. Ayant auparavant enrichie la technique des éléments physiques et techniques, il ne reste plus qu'à, enfin, utiliser cet outil en fonction de notre vision du budo ; soit pour dépasser la technique, soit utiliser le sutemi pour enseigner les concepts du budo. Le sutemi devient alors un outil éducatif pour intégrer les éléments essentiels du budo.

Bien entendu, lorsque je parle de maîtrise du SHIN, je ne parle pas d'expérience personnel mais d'expérience vécu au contact de maître tels que Mochizuki Minoru Shihan, Hernaez Roland Shihan, Sano Teruo Sensei et dans les arts martiaux Philippin du Grand Master José Mena. C'est en observant ces maîtres que je cherche des réponses en plus de ma propre recherche sur le tatami.

Il est évident que SHIN ne commence pas le jour ou GI et TAI déclinent. C'est la répercussion relative des trois éléments sur le sutemi qui change ainsi que la nature et la raison du sutemi. Si pendant TAI c'est l'efficacité brutale qui prime, si au stade de GI c'est la maîtrise du sutemi qui devient la raison et la nature du sutemi, lorsque vient le temps de SHIN, c'est son expression qui change mais c'est surtout la raison de sa pratique et ce que le Budoka fait de ce sutemi : Ce pour quoi il utilise la technique.
Pour enseigner des principes ? Pour maîtriser son esprit ? Le sutemi comme toute autre technique devient enfin un outil multi usage qui permet autre chose que le budo. Ou bien, est-ce le budo qui se transcende pour finalement devenir inutile ? Comme la barque que l'on abandonne une fois le fleuve traversé ? Ma réponse, vers la fin de mon apprentissage, si j'y arrive.

Si SHIN peut être teinté de spiritualité, attention à ne pas lier ce concept à une quelconque moralité.

TAI	**GI**	**SHIN**
Corps	Technique	Esprit
Dure	Souple	Etherique
Apprentissage - Entraînement	Pratique - Recherche	Pratique -Partage
Mise à l'épreuve	Mise en cause	Remise en cause
Construction	Modelage	Épuration
Feu	Eau	Vent
Cycle destructif Eau > Feu > Métal > Bois > Terre > Eau	Cycle constructif Bois >Feu >Terre > Métal> Eau >Bois	Shin no kokoro Esprit du coeur
Go no sen	Sen no sen	Absence de forme

g) Des champs de bataille au dojo

Le passage des champs de bataille vers le dojo s'est réalisé par l'inversion du Tai-Gi-Shin, qui est l'évolution de la pratique dans la vie du budoka, vers le Shin-gi-tai qui est le reflet d'une pratique complète et exhaustive. C'est aussi le passage d'une conscience sociale à une conscience individuelle par le biais d'un processus de sacralisation de la pratique.

Shin-gi-tai représente une démarche moderne de l'art martial . Le budo replacé dans une optique du Shin-gi-tai donne le ton à une pratique des arts martiaux dont la teneur est par nature liée à la notion de « Shin » avec plus ou moins de succès dans l'accomplissement de ce but ultime. Ceci à une application très pratique, qui nous a été très fortement insufflé par la morale et la philosophie de Jigoro Kano et d'une époque où le japon recherchait à s'éloigner au plus vite de son passé féodal à grand coup de reformes sociales, souvent très (trop) brutales et systématiques. On peut en voir un exemple dans la décision de l'empereur Meiji d'ordonner à ses vassaux de rejeter leur éthique féodale pour faire entrer le Japon de plein pied dans le monde moderne à l'époque de la reforme Meiji de 1868 : Se couper le « chignon », ne plus porter les deux sabres, se courber sous la même loi que les roturiers et … travailler pour gagner sa vie.

Bien entendu, ce genre de changement a fortement influencé le budo et surtout la philosophie du Budo qui n'avait alors que quatre options:

1. Disparaître comme une pratique désuète, ce qui s'est en partie passé, ou se réfugier dans une « clandestinité » relative par petit groupe puis s'étioler au fur et à mesure de la disparition de la seconde ou parfois troisième génération de maîtres.
2. Sacraliser sa pratique et en faire un moyen d'épanouissement de l'individu par le remplacement des valeurs féodales par des valeurs morales (sociales) ou religieuses. Passage du jitsu (la technique, avec une minuscule) par le Do (la voie martiale avec une majuscule).
3. Rentrer dans la clandestinité en adaptant les valeurs des samouraïs au banditisme organisé dans les clans de yakusa. C'est certainement sous cette forme que le budo a gardé ses attributs martiaux et des valeurs sociales plus proches des formes anciennes.
4. Se muer, puis se perdre dans une forme sportive qui ne garde que la forme (l'expression des techniques et le costume) et rapporte sa propre idéologie, puis se fait remplacer par d'autres formes sportives plus ludiques comme le baseball (jeu formalisé) puis le football (sport outrancier).

De nos jours, nous retrouvons ces quatre formes de pratique. Nous retrouvons bien entendu notre s*utemi waza* sous ces quatre expressions. Ceci peut explique la raison pour laquelle les pratiquants du budo sont capables de sentiments si antagonistes voir agressifs les uns par rapport aux autres : nous ne revendiquons pas tous la même idéologie. La forme de notre pratique révèle notre héritage ainsi que la revendication de notre identité : « qui je suis » dans ma pratique martiale, « dans quel maître je me re-connais ». Ne pas prendre de parti, c'est être sans contenu, insipide et polie (au sens Grecque du terme). Donc bien entendu ; nous devons prendre parti mais peut-être avec plus de respect, sans dénigrer les autres, en embrasant la différence. Une attitude parfois difficile à conserver en toutes circonstances.

3. Un mouvement qui exprime une culture: Le sacrifice

Le sutemi est intimement liée à la notion de sacrifice pour n'être traduit parfois qu'en tant que « technique de sacrifice ».

La notion de sacrifice nous renvois au « sacré » ; ce qui a suffisamment d'importance pour que nous puissions lui sacrifier notre vie. Même si de nos jours nous restons dans un cadre plus gymnique de sacrifier notre équilibre, il n'en reste pas moins que dans le budo, le sutemi waza reste par essence et dans son historique un choix de sacrifice lourd de conséquences potentielles. Même en self défense, de nos jours, une technique de sacrifice peut avoir des conséquences graves si elle n'est pas maîtrisée. Me jeter au sol afin d'entraîner mon adversaire dans ma chute me met à la merci d'autres agresseurs, éventuellement armés. Prendre un tel risque pour ma propre sécurité est inconcevable, par contre pour protéger mes enfants : sans aucune hésitation. Cet exemple nous renvoie donc à la notion de sacré : ce pour quoi je suis prêt à donner ma vie.

Nous devons absolument remettre cette famille de « waza » dans leur contexte culturel et historique d'origine pour pouvoir le transférer dans notre culture sans « singer » des comportements qui ne nous appartiennent pas. Je reprends très succinctement 3 idéologies qui ont vu naître et se développer les sutemi du Nihon Tai-jitsu. Il est plus juste de parler d'idéologies car le terme « religion » comporte la notion de dieux qui est absente dans le confucianisme et éludé dans le bouddhisme. Par contre, si religion est prise au sens étymologique de « *religere* » (*rassembler)*, alors oui nous pouvons parler de religions. Je replace ces trois courants dans leur expression à l'intérieur de la société japonaise féodale et jusque dans le japon moderne, car si les effets en sont atténués ou sont moins spectaculaires, ils n'en restent pas moins présents et constituant des comportements. J'ai choisit de traiter ce chapitre dans les grandes lignes pour donner un aperçu simple.

a) Confucianisme – Au nom d'une société harmonieuse

La première idéologie qui a influencé les arts martiaux Japonais, au travers de leur héritage chinois provient de la pensée confucéenne. A savoir la vision d'un system social où l'individu n'existe que dans sa fonction sociale et pour le groupe. La notion de sacrifice dans le budo et dans le Bushido prend ces racines dans la pensée confucéenne. C'est dans le cadre des clans de samouraï que cette notion débute dans le japon médiéval ; sur le champ de bataille, mais pas encore au niveau individuel.

b) Bouddhisme – Abandon de soi et détachement

C'est pendant la période shogunal que la notion d'individualité commence à émerger. Dans cette période de paix (relative), le bushido s'installe comme code de comportement pour des samouraï qui combattaient moins sur les champs de batailles rangées mais de plus en plus dans des duels ou des affrontements sporadiques entre clans.
Le bouddhisme s'impose comme une voie spirituelle idéale pour des amourais finalement dépourvu de but militaire. Le bushido se structure et renforce son étiquette, mais surtout apparaissent des notions de détachement et d'abandon de soi, propres au bouddhisme. Dans ce cadre social, le sacrifice dépasse sa définition confucéenne. Le samouraï se sacrifie pour autre chose que l'ordre social. Il n'est plus un pion qui doit accepter de mourir pour l'équilibre du groupe mais un individu qui décide de « s'élever » dans le cycle infernal des réincarnations. Au niveau de la pratique du budo, c'est le moment où apparaissent les notions spirituelles telle que SHIN. Le TAO (DAO) chinois reste l'acceptation de sa place dans l'ordre cosmique alors que le DO Japonais se transforme en voie de perfectionnement de l'individu par la sublimation d'un « art » ou d'une pratique ritualisée : Que ce soit le *budo* (la voie martiale), *chado* (la voie du thé)…
La pratique martiale fait son apparition dans les *Dojo*, lieu de méditation des temples bouddhistes et la pratique s'oriente vers la maîtrise de l'art de la guerre comme un outil de développement de l'individu. C'est le début du Budo, la voie des armes, ou plutôt la double voie royale des armes et des lettres : Héritage confucéen modernisé et débarrassé de son étiquette chinoise. Le sacrifice devient une victoire sur la mort elle-même : Une transcendance de la pratique martiale. En cela, le budo est fortement influencé par le bouddhisme Mahayana et la tradition des Bodhisattva qui recherche l'illumination directe et spontanée par une expérience martiale ultime.

Citation du Zen :

c) Shinto & Kami - Comme un rituel sacrificiel

Si le budoka se prépare à la mort dans le Bouddhisme, c'est dans la pratique du shinto que la vie est régulée. A ce titre la notion de sacrifice est, elle, totalement tournée vers la vie. Au japon, on dit souvent que l'on naît dans le shinto mais que l'on meurt dans le bouddhisme.

C'est là une merveille de la psychologie Nipponne : Cette capacité à être une chose, son opposé et les deux ensembles. Le lien entre le Shinto est le budo réside dans l'éveil face aux esprits de la nature, la capacité à reconnaître les vérités universelles... dans le mouvement de l'eau, par exemple. Pour le budoka nippon, le Shinto est une source d'inspiration et d'assimilation des vérités universelles révélées. C'est une porte vers le supranaturelle, alors que le bouddhisme est un accès au divin. Le Shinto aide à comprendre par exemple la notions de cercles, qui à son tour permet le perfectionnement du sutemi, ainsi que les notions de KI (ou QI) ; l'énergie vitale puisée au sein de l'énergie cosmique. Il est fascinant de constater que ces notions sont parfois intégrées dans la pratique du budo sans même être remises en question, comme des vérités révélées : ainsi en va de la *notions des cercles* ou du *Ki* ou du *hara*, qui sont tellement décalées de la pensée européenne moderne pour la plupart d'entre nous.

De nombreux concepts de sutemi sont fortement liés à l'imagerie shintoïste. L'histoire de pin qui ploie sous le poids de la neige puis se déploie lorsqu'il arrive à son maximum de compression est un exemple d'approche « shintoïste » de la notion de *Jiu* (la souplesse) et de son application dans une technique du sutemi. Elle est aussi une image d'une société qui accepte d'être poussée à son paroxysme de sacrifice avant de rejeter les valeurs sociales dirigeantes. Difficile à réellement transposer en Europe en 2010.

d) La psychologie du sutemi dans l'occident moderne

Ces idéologies ne sont pas toutes facilement compréhensibles pour le budoka occidental.
Le Shinto par exemple, ne peut en aucun cas être pratiqué par un « non-japonais ». Le shinto est un ensemble de rites entre le monde des esprits de *Amaterasu no Kami* (la Déesse du Soleil) et ses descendants terrestres… le peuple du Japon. S'il est possible de s'inspirer des notions et de l'approche du Shinto, dans l'étude du budo, par contre sa pratique n'a aucun sens pour des non-japonais et c'est bien ainsi.
Il en est de même des notions confucéennes : intéressantes, riches d'enseignements mais trop éloignées de l'occident pour être prises telles qu'elles. Le bouddhisme, par contre, de part son universalisme reste plus accessible et certainement plus utile, a condition de séparer sa philosophie et ses rites. Etant l'idéologie asiatique la plus individualiste, elle est aussi la plus proche du positionnement d'un européen étudiant le budo.

Les grandes religions de l'Europe ont certainement une approche totalement différente de la notion de sacrifice. Il serait intéressant d'en explorer les incidences sur la pratique du budo, mais cela dépasse largement les limites de cet essai. Certes il existe des « combattants de la foi » qui se sacrifie au nom du *jihad*, mais cette définition du « sacrifice » est totalement déconnectée du sutemi. La chrétienté a certainement en elle le sacrifice comme vertu centrale, mais est-ce bien applicable à une pratique martiale ?

Dans le cadre de la pratique des arts martiaux, pour un occidental, la notion de sacrifice est forcement pragmatique : Soit pour atteindre un but dans le combat, soit comme une nécessitée incontournable, rarement un choix. Comparativement à la plupart des cultures asiatiques, l'occident moderne attache beaucoup d'importance à la douleur et les sociétés urbaines ont graduellement valorisé le confort et « l'amour de soi ». Cette psychologie de la douleur est certainement une limite dans l'étude et la pratique intensives des sutemi, surtout sur le long terme ; Les pratiquant se retranchant graduellement vers des techniques plus « confortables ».

4. Le sutemi dans les écoles proches du NTJ

Il est intéressant de trouver des points de comparaison pour mieux comprendre la spécificité du sutemi waza dans notre école de Nihon Tai Jitsu.

a) Ju-Jitsu

Lorsque je parle de Ju-Jitsu (ou Ju-Jutsu), je fais référence aux écoles qui précèdent le Judo de Jigoro Kano sensei. Dans ce Ju-jutsu ancien, les sutemi était souvent des techniques réalisées face à un adversaire armé, comme une technique désespérée, souvent *à la volée* et avec une prise de risque énorme. Les sutemi de cette époque sont simples et demandent des entrées fulgurantes, avec un Kozushi très fort. Le plus important étant de « prendre le centre de l'adversaire » et de rester coller à l'adversaire car c'est encore l'endroit le moins dangereux : proche de la garde d'un sabre, ou à hauteur du coude et de l'épaule contre un tanto. Ce sont des sutemi sans prise, sans saisie de keikogi… car le combat se faisait en habits de tous les jours. Le sutemi du Ju-Jitsu ancien est un sutemi de self défense qui s'impose dans l'adversité du combat contre un adversaire plus fort, qui prend l'ascendant.

En Ju-Jitsu moderne, souvent dans sa forme la plus accomplie de Jujitsu « brésilien » ou de « judo au sol », le sutemi est juste une emmenée au sol et il est surtout important de bien contrôler son adversaire pour se placer dans une garde favorable pour la suite du combat. Le sutemi perd de son efficacité en tant que technique pour briser son adversaire car l'effet de surprise est inexistant et les pratiquants sont souvent en opposition. Le tatami rend le sutemi totalement inoffensif.

b) Judo

Nous devons faire une distinction entre le judo traditionnel de Jigoro Kano sensei, proche de la tradition du budo et la version moderne d'après la mise en place des compétitions sportives et surtout des catégories de poids. La notion de sutemi en Judo apparaît lorsque l'apprentissage est déjà bien avancé.
En Judo « sportif », étant donnée que les adversaires sont de même corpulence, même avec un bagage technique important, les déséquilibres ont tendance à être créés uniquement sur des tractions et des poussées. Le sutemi se fait à partir d'une prise de keikogi forte et n'est pas une technique décisive puisque le combat se fait sur un tatami plutôt confortable. Ce sont souvent des sutemi assez basiques au niveau technique mais avec beaucoup de puissance explosive. Visuellement c'est souvent un « sutemi en projection » ; Sutemi waza ou nage waza ?

Dans le Judo traditionnel, ou devrais-je dire le *vrai* Judo (*la voie de la souplesse ?*), le sutemi utilise au mieux l'avantage de la souplesse face à la force. Ce sont des sutemi judicieusement placés dans les ouvertures de la garde, par exemple au moment d'une *prise de garde* ou lorsque l'adversaire tente de passer son attaque en force. C'est un sutemi ou l'accent est mis sur la finesse technique. Le Judo étant avant tout un Ju-Jitsu pratiqué dans une finalité différente (le Do), sa pratique n'est pas centrée sur la self défense et le sutemi perd parfois de son pragmatisme mais surtout de la vigilance (*zanshin*).

c) Daito Ryu Aiki Ju-Jutsu et Aïkido d'avant guerre

Le Daito Ryu ayant des racines dans le Ju-Jitsu, il s'appuie sur les mêmes éléments techniques mais avec une utilisation plus poussée du cercle et des cassures de rythmes. Etant très proche de l'esprit des samouraïs, il met l'accent sur l'efficacité des techniques sobres, une maîtrise du centre (*hara*). C'est cette forme de sutemi que l'on retrouve dans l'Aïkido des premiers disciples de O sensei Ueshiba. Il s'agit d'un sutemi waza qui éjecte notre opposant en dehors de sa sphère avec une utilisation maximale de la force centrifuge. Le but de ce genre de sutemi n'est pas de « casser » l'adversaire mais de s'en débarrasser, souvent pour faire face au prochain attaquant.

d) Yoseikan Aïkido

Je ne fais pas référence ici au Yoseikan Budo de Hiro Mochizuki mais au Yoseikan Aïkido de son père Mochizuki Minoru Sensei avec qui j'ai eu le privilège de pratiquer entre 1990 et 1999. Ayant déjà un quelques bases en sutemi waza acquis en Ju-Jitsu et Nihon Tai-Jitsu, j'ai vite découvert une toute autre approche du sutemi au Yoseikan. Ce qui caractérise avant tout les sutemi en Yoseikan c'est qu'ils présentent tour à tour des éléments issus du Judo et du Daito Ryu Aiki Jujitsu. Mochizuki sensei ayant été un Ueshi-deshi de Kano sensei, puis Ueshi-deshi de O sensei Ueshiba on retrouve ces deux influences dans les techniques. L'Aïkido de Mochizuki sensei est plus proche du Daito Ryu Aiki Jujitsu car il s'agit d'un Aïkido d'avant guerre beaucoup plus martial que la version « spirituel » qui a progressivement pris le pas vers la fin de la vie de O sensei Ueshiba. Même dans

ces dernières années, la pratique et l'enseignement de Mochizuki sensei sont restés totalement fidèles à l'esprit de ses maîtres.

Une particularité de la pratique des sutemi au Yoseikan réside dans la capacité à « placer » le même sutemi quelle que soit l'attaque. Le Yoseikan comporte une richesse et une variété de sutemi absolument fantastique. Le sutemi est une technique majeure dans son cursus, aussi bien dans les techniques de Judo que d'aïkido. Ce sont des sutemi dont le but est de véritablement « *sécher* » son opposant avec un centre de gravité très bas et des leviers au niveau des genoux, des hanches, des coudes ou des épaules.
Il existe des sutemi visuellement très proche du Judo car ils partent d'une saisie mais ils restent dans un esprit Aïkido en ce qui concerne les éléments techniques et la finalité de la technique. Par contre, j'ai souvent noté une certaine vulnérabilité dans la pratique car la pratique est totalement axée sur elle même.

e) Nihon Tai-Jitsu

Le sutemi waza en NTJ reste dans la ligne du Yoseikan, puisque issu de cette école par le biais de Sensei Jim Alcheik, puis de Sensei Roland Hernaez. On peut distinguer en Nihon Tai-Jitsu deux formes d'expressions complémentaires en fonction de la finalité de la technique.
On retrouve des formes pédagogiques dans les katas dont la démarche consiste à mettre en place les notions de déséquilibre et de tai-sabaki et des sutemi plus axés sur l'application en self-défense.

Les écoles Yoseikan Budo de Hiro Mochizuki et Nihon Tai-Jitsu de Hernaez Shihan sont certainement parmi les budo modernes les plus riches en sutemi waza avec une diversité remarquable en Yoseikan et une efficacité redoutable pour la self défense en Nihon Tai-Jitsu. Le sutemi du NTJ reste fondamentalement une technique de self-défense que l'on ne recherche pas systématiquement : Aller au sol en situation de self défense est un choix dangereux car il nous met à la merci d'un second opposant. Par contre, utiliser un sutemi pour amener un adversaire au sol permet de relativiser l'avantage de la taille et du poids et c'est donc une alternative contre un adversaire beaucoup plus grand et/ou fort que soi. Seul bémol étant de ne pas rester « coincé » au sol en situation de self défense.

f) Le sutemi en Karaté a-t-il un sens ?

Une question à laquelle nous avons déjà partiellement répondu, puisque le sutemi ne se limite pas à une seule projection ou même à un sutemi waza. Le sutemi est avant tout une attitude et un choix dans le combat. Même si le sutemi ne fait pas parti d'un « programme officiel » dans les écoles de karaté do, la plupart des sensei intègrent cette notion dans leurs applications de combat à partir d'un certain niveau. Dans le cadre de la pratique du karaté, il est indispensable de se cantonner dans des sutemi waza qui soit bien adaptés aux attaques contre atemi. Sutemi en balayage ou en changement d'axe sont de très bonnes techniques contre atemi et elles sont parfaitement compatibles avec la corporelle martiale de nombreux style de karaté, notamment les styles qui misent sur la mobilité. Le sutemi en karaté est certainement plus dans l'esprit que dans la corporelle.

Il existe aussi quelques formes de sutemi sous forme d'atemi, notamment des geri waza, coup de pieds en forme sacrifice. D'une manière plus générale, pour un budoka, indépendamment de son école, il est tout à fait concevable de placer un atemi en forme « sutemi ». Il existe des coups de pieds qui sont des sutemi, il existe surtout une attitude de sutemi. Je me souviens avoir assisté à un combat de K1 ou *Petter Aerts*, le grand combattant batave, dépassé par la vitesse de son adversaire avait simplement ouvert sa garde, sans même essayer de bloquer l'attaque de son adversaire, et frappé dans l'attaque d'un mae-geri « suicidaire »… qui avoya son adversaire au tapi. Cette technique était au-delà du sen no sen, un véritable sutemi, choisi avec lucidité, bravoure, totale esprit de sacrifice et beaucoup d'à-propos.

La nature dynamique du sutemi du point de vue physique :

Pour ce chapitre, nous resterons dans le cadre des sutemi rencontrés en Nihon Tai-Jitsu, ou les autres écoles de Ju-Jitsu au sens large.

g) Les différentes « formes » de sutemi

Certains sutemi sont régis par les mêmes principes et nous pouvons donc choisir de les classer par famille de technique. Cela permet de ne pas « réciter » sa technique mais d'utiliser les mêmes concepts efficaces pour chaque famille de sutemi waza, et donc d'aller directement à l'essence de la technique en séparant les éléments fondamentaux (la crème) des éléments incidentaux (le lait).

Il est intéressant de classer les sutemi pour pouvoir mieux isoler les éléments incontournables en fonction du type de sutemi. On pourrait séparer les sutemi de self-défense par rapport aux sutemi « de kata » ou encore les sutemi de type « éducatifs » mais cette démarche ne me convient pas puisqu'elle part du principe que certains sutemi sont « inefficaces ».

Je propose une classification sur des critères techniques car pour un budoka accompli, tout sutemi sera efficace si il correspond à la bonne situation.

Dans mon enseignement je sépare les sutemi selon deux critères : Soit sur la base du *levier* utilisé, soit en fonction de la *nature* du sutemi. Voici une présentation très succincte des différentes typologies de sutemi :

En fonction du levier : Pour cette classification je considère la partie du corps de *Tori* qui sert de pilier pour engager le sutemi et autour de laquelle Uke va chuter :

- ✓ **Mon genou** est une base très solide pour engager un sutemi car le centre de gravitée reste très bas et le poids du corps consolide cette base. Il existe de nombreux sutemi dont la porte d'entrée est ancrée sur le genou, notamment les ramassages de jambes. Sur ce genre de sutemi il est important de fixer son adversaire et d'ancrer son sutemi autour du genou en prenant le temps car le rythme du sutemi est basé sur un ralentissement puis une accélération fulgurante. Ce sont certainement les sutemi les plus faciles à placer mais ils demandent un travail fin et dosé.
- ✓ **Ma hanche**, bien entendu reste le point de pivot le plus communément utilisé car beaucoup de projections tourne autour de cette zone. C'est aussi l'articulation la plus proche du centre du corps et rabaissant le centre de gravitée lors du sutemi on peut facilement prendre l'avantage sur un adversaire beaucoup plus lourd. C'est encore plus facile si l'adversaire est plus grand.
- ✓ **Mes épaules** ne sont pas un axe de rotation très facile à maîtriser car se situant très au-dessus du hara, il faut amener le sutemi et changer l'axe de projection pour réaliser le sutemi. Par contre ce genre de sutemi sera bien adapté pour contrer une projection d'épaule car dans ce cas, c'est l'adversaire lui-même qui offre l'opportunité. Cela veut dire que ce genre de sutemi ne doit pas être amené mais juste placé en contre.
- ✓ **Mon coude** est en axe de sutemi intéressant car il se situe en dehors du centre et donc offre un levier important si on arrive à mettre du poids et du dynamisme de l'autre coté de la balance : Comme un « trébuchet » ou une catapulte. Le poids de corps sert à « catapulter » et il devient difficile de bloquer un sutemi qui a été lancé sur cette base. Il est aussi difficile à lire car ne requiert que très peu de préparation : très adapté sur une saisie de keikogi ou de poignet.
- ✓ **Le cou de Uke**. Dans ce cas, ce n'est pas mon corps en tant que Tori qui est à la base du sutemi mais le cou de Uke. Ce genre de sutemi intervient lorsque les deux budoka sont déjà en corp-à-corps, souvent suite à une projection bloquée ou une tentative d'étranglement.
- ✓ **Sutemi en changement d'axe**. En utilisant la force centrifuge et en désaxant l'attaque, le sutemi ne fait qu'utiliser la force de l'adversaire. Typiquement un sutemi traditionnel de Ju-Jitsu, par exemple *kubi nage sutemi*.
- ✓ **Sutemi en changement de plan**. Un forme plus acrobatique car elle demande une entrée en lançant son corps sur un pan horizontal pour entraîner uke dans la chute. Ce genre de sutemi demande une plus grande prise de risque mais se renforce en combinant un levier sur une articulation ou un étranglement. Il est possible aussi de

placer un sutemi sur un balayage en supprimant soudainement toute possibilité d'appui.

En fonction de la nature du sutemi : cette classification se combine à la précédente pour mieux définir le sutemi waza. Le même sutemi waza pourra être abordé sous plusieurs angles en fonction de la sensibilité du sensei ou la compréhension du pratiquant.

- ✓ **Sutemi suite à une poussée de Uke**, à partir d'une saisie du keikogi. Il convient dans ce type de sutemi de résister à la poussée puis d'enchaîner tai-sabaki et kuzushi pour utiliser la force de l'adversaire et amplifier son déséquilibre en utilisant son propre poids.
- ✓ **Sutemi suite a une traction**, à partir d'une saisie. Même remarques que sur une poussée.
- ✓ **Sutemi autour d'une saisie de poignet**. Utiliser son propre poignet comme axe de rotation de l'entrée du sutemi. Il est possible de partir dans toutes les directions et c'est certainement ma forme de sutemi préférée pour enseigner et faire comprendre le déséquilibre.
- ✓ **Sutemi en absorption** : Sur une attaque violente, ce sutemi waza est plus efficace lorsque nous sommes réellement sous la pression physique de l'adversaire. Il est important de donner un faux appui et de retirer cet appui pour que l'adversaire s'engouffre dans la faille. La beauté de ce sutemi réside dans sa simplicité : utiliser le bon tempo d'un tai-sabaki très court et laisser faire !
- ✓ **Sutemi en aspiration** : Souvent confondu à tort avec l'absorption, la différence réside dans une attitude plus active de Tori qui attire uke par un tai-sabaki conjugué à un très fort kuzushi.
- ✓ **Sutemi à la volée** : Il consiste à placer un sutemi sans préparation, souvent en utilisant un levier.
- ✓ **Sutemi emmené** : c'est un sutemi en seconde intention, suite à une tentative de technique ratée de Tori ou sur une attaque contrée. Il consiste à enchaîner plusieurs tai-sabaki en suivant les réactions de uke, puis emmener uke vers le sutemi. Cela demande une bonne maîtrise du combat, par contre le niveau de risque est minimisé car on a le temps de changer d'avis. Le risque consiste à se bloquer et à perdre l'effet de surprise car forcement l'adversaire se retient après avoir subi plusieurs tai-sabaki. Il faut donc laisser l'adversaire prendre le dessus sans imposer son déplacement puis saisir la faille mais sans forcer la technique.
- ✓ **Sutemi en contre** : Typiquement un sutemi que l'on place après avoir contrer une technique d'attaque ou de contre de l'adversaire. Efficace car l'adversaire a déjà ouvert sa garde pour attaquer.
- ✓ **Sutemi en déséquilibre** : Dans cette forme, qui peut être réalisée sur n'importe quelle sutemi waza, toute l'attention est centrée sur mon déséquilibre. Aussi bien pour le tai-sabaki que le kozushi. C'est une utilisation optimale du déséquilibre et cela demande une forme de corps très fluide ; tout en mouvement et en déplacement.
- ✓ **Sutemi sur levier d'articulation** : Pour ce type de sutemi, nous utilisons la douleur d'une clé sur l'articulation du coude ou de l'épaule pour enclencher le sutemi. Il est indispensable de conserver, bien entendu, les autres éléments d'esquive et de déséquilibre.
- ✓ **Sutemi en étranglement** : Cette famille de sutemi waza est certainement ma favorite car la technique est déjà verrouillée sans que uke ne s'en rende compte. Il est possible de changer sa stratégie et de ne pas enclencher le sutemi mais de rester sur l'étranglement ou une clé de coup si l'adversaire devient statique et se bloque.

h) Les différents éléments du sutemi

Un sutemi sera efficace en utilisant les différents outils et concepts du Ju-Jitsu, à savoir les notions citées ci-dessous. Il convient de parfaitement maîtriser ces « éléments » pour pouvoir s'exprimer dans la technique et donc d'être efficace : ultime et …unique preuve de la maîtrise technique.

- ✓ **Les gardes** sont une appropriation de l'espace, elles donnent le ton à la technique à venir. Elles ont aussi une influence sur les réactions et l'attitude de nos adversaires. Ne

fermez pas trop votre garde car il est préférable de laisser l'adversaire se rapprocher. En NTJ, une garde « naturelle » est préférable : le corps de profile, assez haut sur les jambes mais les genoux déverrouillés, les bras tombants naturellement, ou légèrement devant, en laissant la porte ouverte. La garde « maeba » est intéressante à ce propos.

- ✓ **Les distances** sont fondamentales dans le succès d'un sutemi car c'est le point d'entrée de la technique. Ce sont aussi le gage de notre survie.
- ✓ **Les déplacements** permettent d'optimiser notre potentiel physique. Il est vraiment primordial en Nihon Tai-Jitsu de développer des déplacements naturels, précis et justes ; à la limite entre stabilité dans le mouvement et déséquilibre maîtrisé. Pour un sutemi efficace il est important de raccourcir ses déplacements et d'attendre son adversaire pour pouvoir le « piéger ».
- ✓ **Les tai-sabaki** sont le cœur du Ju-Jitsu et forcement du Nihon Tai-Jitsu. Il existe 8 directions de tai-sabaki qui peuvent être réalisés soit en rotation, soit en translation. Un tai-sabaki court et précis permet de limiter les déplacements, de partir plus tard et de créer un déséquilibre.
- ✓ **Les te-o-dori** (ou te-o-doki), sont des dégagements qui utilisent le point faible de la prise de votre adversaire. Te-o-doki donne un point d'ancrage idéal pour engager un kuzushi efficace. Donner un point d'appui ou garder un point fixe pour votre adversaire permet d'utiliser plus efficacement les déséquilibres si importants dans le sutemi.
- ✓ **Les kuzushi** sont le complément du tai-sabaki. Kozushi est si fortement intégré à la technique qu'il n'est pas forcement visible dans la technique. Par contre on peut le sentir dans la pratique face à un bon pratiquant.
- ✓ **Les atemi** sont des frappes réalisées sur les points vitaux. Attention, on voit trop de frappes « soit disant » d'atemi qui n'en sont pas. Pour un atemi efficace il faut atteindre un point vital (organe, ou centre névralgique) en utilisant la forme de frappe qui convient (les doigts, le tranchant de la main…) mais aussi la nature de la frappe (percussion yang ou yin, fouettée, percussion lourde). L'atemi intégré au sutemi waza permet de faire passer la technique en créant une reaction chez votre adversaire ou en occupant son attention pour mieux placer votre sutemi. Evitez bien entendu les frappes trop dures car elle cassent la dynamique du mouvement, l'adversaire se contracte, se durci et le sutemi devient irréalisable, ou bien simplement non nécessaire.
- ✓ **Les Waza** sont les techniques à proprement parlé, que nous devons étudier, travailler et polir jusqu'à qu'elle deviennent naturelle et totalement intégrées à notre arsenal martial.
- ✓ **Les Ukemi**, ou « brise chute », comme on les traduisaient dans au temps du judo et Ju-Jitsu héroïque, sont indispensables pour se sortir d'un sutemi violent sans danger, aussi bien pour Uke que Tori. Il est indispensable de pratiquer les différents ukemi : Roulades, chutes roulées ou chutes plaquées. Une appréhension, une peur de la chute entraîne souvent une mauvaise réception. Il est primordial de ne pas se contenter d'ukemi sur des tatami « modernes » qui sont trop confortables et qui ne requièrent même pas une technique d'ukemi. Dans une optique de self défense, primordiale en NTJ, il faut être capable de chuter sur n'importe quel type de surface, terre, plancher, bitume ou gravier. On en revient à la notion de danger et de douleur mais on ne choisit pas toujours son agresseur ni le lieu de son attaque. Par contre plus le sol est dur et plus le sutemi sera efficace.
- ✓ **Les contrôles au sol** sont indispensables car même si le but du sutemi est de se débarrasser de l'adversaire ou de le « sécher » à la réception, nous devons parfois continuer le combat au sol faute de na pas avoir réussit totalement notre sutemi ou simplement parce qu'il a été partiellement contré ou encaissé par l'adversaire.
- ✓ **Les liaisons au sol** permettent d'enchaîner un étranglement, une luxation ou un atemi réellement définitif en profitant de l'impacte du sutemi. Elles doivent être travaillées en même temps que le sutemi. Pour ma part j'enseigne systématiquement une liaison et une sortie de technique dans chaque sutemi.
- ✓ **Les sorties de technique** ne doivent pas être pris à la légère. Finir sa technique est primordiale. Mais finir avec quoi ? Quel est notre but ? Tuer l'adversaire (un peu décalé dans le budo moderne), le mettre « hors combat » ? Qu'est ce que cela veut dire en pratique ? Comment faire, que ne pas faire ? Ensuite se pose la question de l'après

technique. Que faire pour se sortir du sutemi ? La difficulté consiste à garder le control de l'adversaire au sol sans engager un combat au sol.

- ✓ **La responsabilité morale et pénale** est a réfléchir une fois pour toute afin de décider si oui ou non j'envisage et j'accepte les conséquence possibles d'un sutemi dans la rue, en self défense. Si mon agresseur se fracasse la tête sur le rebord du trottoir il a 50% de chance d'en mourir.

i) Les différents moments du sutemi

Un autre angle de compréhension et d'enseignement du sutemi est de le replacer dans sa continuité temporelle. En fonction du type de sutemi, il existe des nuances mais dans 90% des cas on peut retrouver les phases ou les « moments » suivants :

1. **L'anticipation de l'attaque** permet de *voir, de pré-voir*, de *sentir* ou de *savoir* l'attaque avant qu'elle ne soit lancée. Ces différentes formes d'anticipation correspondent à une maîtrise graduelle du budo : en partant de la vision vers la sensation, du cognitif vers l'intuitif. Il n'y a pas de budo supérieur sans lecture et c'est ce qui donne aux vieux maîtres leur efficacité légendaire et leur facilitée naturelle.
2. **L'attaque de uke** : Un sutemi n'a de sens que si uke (l'agresseur en NTJ) attaque. Dans le meilleur des cas c'est en subissant une attaque puissante que l'on peut placer les sutemi les plus efficaces. A d'autre moments, il est possible de déclencher un sutemi en créant une ouverture et en laissant l'adversaire prendre l'ascendant.
3. **La lecture de l'attaque** intervient lorsque l'attaque est lancée. Un ajustement de l'anticipation. Ce stade devient inutile lorsqu'on atteint suffisamment de naturel et de spontanéité dans le budo. Dans l'idéal, la lecture serait un simple miroir sans conscience et sans intention: Une image qui peut nous guider vers ce budo « intuitif ». En réalité, la lecture devient simplement spontanée car nous re-connaissons l'attaque dés ces premiers signes.
4. **Le moment de contact : Te-o-doki** intervient lorsque qu'il y a eu saisie dans l'attaque, ou parfois juste avant le contact. Te-o-doki consiste à « défaire le nœud », donc défaire la saisie. Pour un Tai-Jitsuka c'est une aubaine car l'action de saisie réalisée par mon adversaire immobilise une de ses mains et cela restreint son action. Cela me donne un point de control supplémentaire et un moyen d'accentuer mon tai-sabaki et mon kozushi. **Parfois il n'y a pas de saisie** et c'est sur une frappe ou une poussée que le contact se fait.
5. **La neutralisation de l'attaque** : Souvent, c'est dans l'esquive que le sutemi devient décisif ou non. Le Tai sabaki est certainement la notion la plus efficace du sutemi. Il ne doit pas être trop grand car un tai-sabaki trop visible entraîne une reaction défensive de Uke, comme un blocage et il devient difficile de manœuvrer son adversaire. Un blocage ou une parade peuvent annihiler les chances de sutemi waza car cela casse le mouvement et la dynamique nécessaire pour entrer la technique.
6. **Le moment de Cristallisation** : c'est la porte du sutemi. Sans cristallisation dans le mouvement il n'y a pas d'ouverture pour placer le sutemi. Il est préférable que le tai-sabaki soit très discret, très court et qu'il se fasse au dernier moment pour que Uke ne se rende pas compte de son déséquilibre à venir. Il est préférable de donner une certaine résistance pour que uke force… un tout petit peu plus. Cette phase est une *cristallisation*, un « *micro* » ralentissement du mouvement ou Tori emmagasine la force de l'attaque sans la subir.
7. **Le Kozushi** consiste à accentuer brutalement l'attaque de Uke après en avoir contrôlé la direction grâce au Tai sabaki.
8. **La prise de control du mouvement** consiste à changer l'axe, le niveau ou la direction de l'attaque pour placer le sutemi ; comme pour faire « dérailler un train en déplaçant un rail ». Dans cette phase du sutemi, la sensation prime sur la stratégie. Adaptation, pro-action. Ré-agir c'est perdre son « momentum ».
9. **L'entrée du sutemi** est le moment le plus délicat du sutemi qui conditionne l'efficacité. Il faut être précis et vraiment maîtriser sa technique pour pouvoir placer l'entrée au bon moment avec le bon tempo et le juste déséquilibre : le mien et le sien.
10. **La technique de sutemi :** c'est la partie visible de l'iceberg… 30% de la technique. Les pratiquants passent souvent trop de temps sur cette partie au lieu de se focaliser sur les

phases précédentes. Pour un maître, la technique devient inutile car les principes universels remplacent peu à peu la technique. C'est l'un des sens de la phrase de O Sensei Ueshiba lorsqu'il annonce que « si je fait un avec l'univers il devient impossible de me vaincre car on ne peut vaincre l'univers lui-même ».

Nous retrouvons 10 étapes mais qui doivent exister dans un seul temps, un seul mouvement. Il est possible de travailler chaque élément individuellement mais on ne peut concevoir un sutemi qui soit « haché » avec des ruptures dans le mouvement. Il y aura des ralentissement ou des accelerations mais cela reste un mouvement unique.
J'aime bien prendre l'image d'une pierre qui tombe le long d'une pente montagneuse : tant qu'elle est en mouvement, même si elle ralentit son mouvement, elle garde une dynamique qui la rends vivante. A partir du moment où son mouvement s'arrête, elle ne pourra plus repartir, sauf si un élément extérieur intervient. Pour le sutemi, si Tori arrête son mouvement, seul une réaction de uke peut relancer la technique : dans ce cas il s'agit d'un sutemi en contre.

5. Les clés de l'Apprentissage du Sutemi

a) Eléments psychologiques : Spontanéité, Liberté, Décontraction

Le premier élément technique du sutemi réside dans l'attitude du pratiquant. C'est un incontournable de la réussite de cette technique qui demande beaucoup de spontanéité et de décontraction.
Sans **spontanéité**, le sutemi devient trop lisible, trop préparé et donc facile à contrer ou à bloquer. Il n'y a pas de « recette » pour la spontanéité, car c'est un attribut psychologique naturel pour certains et qui se développe dans le cadre plus général de l'éducation, avant l'age de huit ans. Le budoka doit développer cette attitude dés les premières séances et tout au long de sa pratique. Par contre, cette qualité est transposable d'un art martial à l'autre sans le moindre effort. La spontanéité nous permet de saisir l'instant, d'agir sans effort, sans la barrière de l'intellect, en utilisant nos sensations et nos sens.

La **liberté** exprime la maturité d'un pratiquant qui a intégré les bases du budo et « digéré » les déplacements, la maîtrise de son propre équilibre/déséquilibre, les techniques elles-mêmes, sa respiration, la maîtrise du KI et autres éléments qui constituent les outils du budoka ; comme un pianiste qui peut se servir de l'ensemble de son clavier sans limite. Cette liberté est aussi l'affranchissement par rapport à son sensei, le passage à l'age adulte du budoka, c'est-à-dire la capacité à ne pas simplement « copier et reproduire » ce que l'on a appris mais savoir passer au stade de l'expression technique personnelle.
Il n'y a pas de liberté inconditionnelle, la liberté d'un budoka n'est jamais totale car nous sommes tous liés affectivement à nos sensei. Elle n'est pas souhaitable non plus, car c'est ce lien qui donne son sens au budo en tant que voie d'épanouissement personnel et social. Ce sont les liens « sacrés » entre le *sensei* et le *sempai* mais aussi le sempai avec son *kohai* qui permet au Jitsu (la technique) de se sublimer pour devenir Do (la voie). La liberté dans le budo doit se construire dés le début de la pratique car la force des habitudes et la nature de l'age fait que nous perdons, jour après jour, la capacité à vivre libre : la société s'en charge. Encourageons nos élèves à cultiver cette liberté d'être mais dans un cadre stricte et éducatif : C'est le rôle de l'étiquette dans le dojo.

La **décontraction** est un attribut plus physique et c'est à partir de là que nous pouvons intervenir sur la spontanéité et la liberté d'être dans le sutemi. Dans mon apprentissage martial, il est un conseil que j'ai entendu inlassablement, comme une rengaine aux multiples voix qui me revient à chaque fois que je sens une résistance : *relax* me disait Christian sensei sur un ton plutôt impératif, *décontractez-vous…*dans la voix de Sensei Hernaez, *reeelax reeelax* riait Washizu sensei alors que je ne pouvais lui passer aucun sutemi sur les tatamis du Yoseikan, *song yi xia* me répétai inlassablement Lai Laoshi, mon maître de Ba Gua Zhang dans son parc à Taiwan … c*ool, take it easy* rigolait master Mena, mon maître d'Arnis philippine en se moquant de mon énergie dispersée par trop d'application. La décontraction permet à la technique de s'exprimer presque sans que nous ayons à intervenir. Dans un sutemi, moins on en fait et plus efficace sera la technique…pour peu que tous les ingrédients soient présents, bien entendu.

b) Apprendre et oublier

Tout d'abord il est indispensable de bien maîtriser les chutes et pas uniquement sur des tatamis souples et moelleux. On ne chute pas de la même façon sur un sol dur et sur un « tapis de judo ». Bien entendu l'efficacité du sutemi réside dans le fait d'*exploser* son adversaire sur un sol qui ne pardonne pas. Cela demande donc de pouvoir, en tant que *Tori* (celui qui fait la technique, donc le défenseur en NTJ), faire son Ukemi.
Pour *Uke* (qui subi la technique), il est indispensable de pouvoir chuter sans incidence et violemment, encore et encore, pour pratiquer et intégrer le bon timing. C'est avant tout en subissant le sutemi que l'on peut intégrer la technique le plus complètement. A ce titre, quel privilège d'être choisit comme uke par un sensei pour démontrer un sutemi ! Il y a tellement d'éléments difficilement « explicables » avec des mots que la sensation reste le meilleur vecteur d'apprentissage.
Afin de pouvoir garder toute la spontanéité nécessaire, le budoka doit apprendre mais surtout « **oublier** » la technique pour laisser faire son corps, pour sentir les réactions de l'autre et faire le geste juste. ***Ap-prendre***, « prendre avec soi », consiste à intégrer le sutemi dans son ensemble et dans les détails, puis se débarrasser des éléments conjoncturels pour ne garder que l'essence du mouvement. Il convient d'oublier la technique pour garder son attention sur l'adversaire. Libérer notre attention de la technique du sutemi pour écouter l'attaque, voir et sentir son adversaire mais surtout disposer d'une technique disponible sous la forme requise avec suffisamment de variante pour ne pas avoir à penser ou à réfléchir. En budo, réfléchir peut être comparé à se regarder dans un miroir : Cela ralentit le mouvement, détourne notre attention du combat et cela donne l'opportunité à l'adversaire de voir la même chose que nous dans ce miroir. Nous devenons prévisibles ; la pire chose en combat.

Dans la phase d'apprentissage, la technique est comparable à de la **glace**. Lorsque qu'elle est maîtrisée elle devient de l'**eau** avec ses caractéristiques de fluidité, de force et d'adaptabilité. Pour cela il faut rajouter à la glace l'élément **feu** pour faire fondre la glace et lui faire perdre sa forme. La pratique intense et répétée, souvent jusqu'à l'épuisement, permet ce changement de forme. Dans la tradition du budo, cela correspond à un principe alchimique, de transformation de l'individu par la transformation de son état d'être. Attention cependant, car la nature des habitudes et de revenir vers sa forme première et il faut constamment « reforger » la lame de notre budo. Le sutemi, comme toute autre technique n'est jamais acquise ; tout au plus conservée par la pratique vraie et intense pour en garder la « chaleur », ou encore traduit par « QI » ou KI en japonais, l'énergie vitale ; celle que nous perdons de manière exponentielle depuis le moment de notre naissance.

c) Sen no Sen …sans passer par le Go no Sen

Une question cruciale se pose dans l'acquisition du sutemi: Doit-on passer par le stade du go-no-sen comme c'est le cas pour la plupart des autres waza?

Dans beaucoup de dojo modernes, les techniques sont réalisées en go-no-sen (technique en réponse à l'attaque). Cela permet un apprentissage graduel et cette approche ne requiert pas des professeurs de très haut niveau, ni des pratiquants naturellement doués. Le go-no-sen a souvent été décrit comme un stade de pratique qui doit être maîtrisé avant de passer au stade plus subtil du sen-no-sen qui est une défense dans l'attaque ou une attaque dans l'attaque, une défense avant que l'attaque ne soit aboutit ou bien encore une attaque à l'instant ou l'adversaire décide d'attaquer.

Le problème pour le sutemi, c'est qu'il devient difficile d'être efficace sans anticiper l'attaque. Or travailler en go-no-sen consiste à attendre l'attaque pour défendre ou contrer : Pour une sutemi efficace, ce sera trop tard. Nous devons faire jaillir la technique de sutemi avant ou au pire dans les premiers moments de l'attaque ou alors se limiter à deux types de sutemi waza : les sutemi en contre et en seconde intention. Cependant, même si c'est possible, ce n'est pas idéal, or le sutemi ne supporte pas la médiocrité car cela faisant, on augmente ainsi la part du risque.
Je préfère, pour ma part, sauter l'étape du go-no-sen et concentrer l'apprentissage dés le début sur le développement du sen no sen. Il est plus facile de développer de bonnes habitudes que de se débarrasser des mauvaises, surtout lorsqu'on les a forgées, encore et encore. Il est illusoire d'imaginer qu'un pratiquant *élevé au lait* du « go-no sen » passe graduellement au « sen no sen ». Nous avons tant d'exemples dans nos dojo de pratiquants qui deviennent de plus en plus rigides dans leur budo au fur et a mesure de leur « progrès ».

A contrario, un pratiquant qui développe dés le début de sa pratique son intuition et sa spontanéité se tourne naturellement et sans effort vers un budo plus subtil en sen no sen. Ce n'est pas plus difficile pour le pratiquant, c'est plus difficile pour l'enseignant. Surtout ci ce dernier est animé de beaucoup de certitudes sur la forme et le visuel des techniques au lieu de s'attacher au fond et à la dynamique du mouvement. Nous touchons là une limite récursive de l'enseignement : une forme stable et inébranlable rassure le pratiquant, et stabilise un enseignement qui a besoin de certitude pour conserver son autorité. Pour conserver des élèves, dilemme de l'enseignant d'arts martiaux, nous devons « vendre » des certitudes, rassurer les pratiquants avec des vérités et des techniques « qui marchent » tout le temps, dont l'efficacité réside dans la technique elle-même. La réalité est autre, c'est le talent du budoka qui fait la différence et c'est un exercice de funambule, sauf pour Jacky Chan et Bruce lee.

Le sen no sen est difficile à enseigner et il montre nos limites, quel que soit notre expérience et notre grade. Il met en lumière à quel point il est facile de rater sa technique, à quel point il est illusoire d'enseigner des grands principes techniques et des jolies techniques inexorables. Le sen no sen met en lumière notre incapacité à être toujours les « experts » que parfois nous prétendons être. Alors j'ai envie de dire : « n'hésitons pas prendre le risque d'*« ap-paraître* » friables et inconsistants. Lorsque je rate une technique, cela me rassure plutôt sur la vérité de la pratique et son utilité.

d) Vision et lecture

Comme nous l'avons vu, il faut… « *Ya Ka* » anticiper l'attaque et le sutemi s'exprimera de lui même. Ok, mais comment développer cette vision et la lecture de l'attaque ?

Avant même de travailler les sutemi waza a proprement parler, il est préférable de se concentrer sur la lecture de l'attaque en s'appuyant sur **quelques éléments clés** :

Sentir l'agressivité : c'est un attribut naturel de tout être vivant. Nous avons survécu grâce à cette capacité naturelle. La seule chose que nous devons faire, c'est de se mettre à l'écoute de notre instinct et affiner nos sens. Sentir, laisser nos capteurs appréhender l'adversaire. Cela devient plus facile dans un combat lorsque nous sommes en situation de défense ou de survie, mais difficile si nous devenons nous même trop agressifs car la montée d'adrénaline peut créer des mirages. Ce que je recherche, c'est sentir l'intention ; lorsque mon adversaire décide d'attaquer. Le tempo reste primordial. Je reste en tension, sans tensions, juste au bord du précipice, résolu et tranquille. Dans le cadre du dojo il est primordial que les attaques soient intenses et qu'il y ait une vraie intention de violence (avec control), sans quoi on ne peut développer cette sensation.

Se caler sur la respiration de l'adversaire permet de renforcer notre rythme et de faciliter l'anticipation sans être pris à contre temps car mon adversaire ne va jamais attaquer sur son inspiration, donc je réduis les chances d'être en situation d'infériorité sur ce plan. Cela ne demande aucune habileté, et n'importe quel enfant est capable de se mettre à l'unisson d'une respiration.

Développer une « bulle » visuelle autour de soi est primordiale pour maîtriser ma distance de sécurité. A ce stade les myopes ont un réel avantage. Ce que je recherche est de « troubler ma vision au delà d'une « bulle » de 3 mètres de circonférence.

Focaliser son attention sur le triangle menton, épaule gauche et droite : lorsque que ce triangle se déforme fortement c'est que l'attaque va être lancée. Ne jamais partir avant.

La richesse de notre arsenal technique nous permet de **re-connaître** une technique d'attaque. Il est bien entendu primordiale de démultiplier nos expériences martiales en étudiant des arts martiaux différents et en se re-mettant en cause contre des pratiquants de styles différents. Cela nous permet de sortir de la zone de confort qui consiste à « combattre » des pratiquants parlant le même langage corporel et ayant déjà développé des réactions formalisées et prévisibles.

e) Eléments Techniques

La Distance idéale pour le sutemi n'existe pas, mais il est important de gérer la distance de sécurité afin d'amener notre adversaire à dépasser la sienne et à rentrer dans notre distance de combat. C'est à ce moment que nous pouvons placer au mieux le sutemi qui convient. Le plus intéressant consiste à toujours évoluer à l'extrême limite de la distance de sécurité ou légèrement en dedans. Instinctivement notre adversaire le décryptera comme un signe d'ouverture. Il suffit que nous soyons rapide dans notre lecture et nos déplacements pour ne pas être en réel danger. L'adversaire sera attiré vers nous ; c'est précisément ce que nous cherchons pour pouvoir placer un sutemi waza.

Les Déplacements doivent être précis afin d'ajuster la distance et de pousser l'adversaire à la faute. Eviter les déplacements en ligne droite car ils sont trop faciles à lire mais surtout ne pas rester statique car il est plus facile de déclencher un sutemi, dans le temps, lorsque l'on est déjà en mouvement. Garder un tempo irrégulier avec des ralentissements et des accélérations.

Le centre de gravitée : Encore plus que pour tout autre famille de technique, la maîtrise du hara est incontournable car nous devons « prendre control » du centre de notre adversaire pour l'entraîner dans un sutemi. Baisser son centre de gravitée est primordiale dés le début du sutemi, mais surtout toujours se placer en dessous du centre de gravitée de l'adversaire.

Le tai-sabaki est la clé d'entrée la plus importante du sutemi : Il est primordial de posséder un large éventail de tai-sabaki avec une prédilection pour les formes tournantes, très courtes, qui favorisent l'énergie centrifuge. Attendre l'ultime moment pour effectuer notre esquive permet de mieux utiliser la force d'attaque de l'adversaire à notre avantage.

Le Kuzushi pour prendre le control de son adversaire : Le kuzushi consiste à accentuer le déséquilibre de l'adversaire et changer le rapport d'équilibre à notre avantage. C'est une notion dynamique qui doit être travaillée à part avec de nombreuses répétitions puis un travail libre.

f) Comment pratiquer?

Apres la phase d'apprentissage, nous devons passer beaucoup de temps et d'énergie à pratiquer, pour systématiser puis libérer la technique et enfin se l'approprier. Voici très rapidement quelques **Idées et « trucs »** qui peuvent aider un pratiquant sur le chemin du sutemi.

<u>Le choix de vos sutemi :</u>

- ✓ **Choisissez des sutemi adaptés à votre corpulence et à votre force**
- ✓ **Tout les sutemi ne sont pas adaptées aux femmes, autant faire face à la réalité.**
- ✓ **C'est important pour un enseignant d'enseigner individuellement les techniques telles que le sutemi. L'enseignement de masse est totalement illusoire.**

<u>L'apprentissage:</u>

- ✓ **Observez le sutemi dans son ensemble. Evitez de le rendre trop mécanique**
- ✓ **Choisissez la visualisation plutôt qu'un apprentissage statique**
- ✓ **Travaillez et développez les bases indépendamment : La qualité d'un sutemi dépend de toute façon de bons *tai-sabaki, bons déplacements, bon équilibre*…**
- ✓ **Utilisez les katas pour arrondir la forme avec un travail en osmose avec uke. Apprenez les techniques sous leur forme combat plutôt que de commencer avec des kata.**

<u>La pratique :</u>

- ✓ **Travaillez au ralentit plutôt que de couper votre séquence. Accélérez graduellement sur des séries en répétition d'une même attaque avec le même sutemi puis changez soi l'attaque, soit le sutemi. A votre convenance.**
- ✓ **Il est préférable de « rater » franchement un vrai sutemi que de réussir un faux**
- ✓ **Pour automatiser le sutemi, il est intéressant d'utiliser la répétition à haute densité et de pousser au delà de la fatigue. Le mouvement retrouvera la spontanéité nécessaire lorsque nous ne pouvons plus forcer la technique.**

6. Quelques commentaires sur les techniques de sutemi dans les Kata de Nihon Tai-Jitsu

Nous retrouvons de nombreux sutemi dans les kata du Nihon Tai-Jitsu. A ce titre, il me semble fondamental de bien garder en mémoire les raisons d'être du kata et les différentes fonctions de cette forme de pratique :

a) **Un moyen de garder la spécificité de l'école** : **L'IDENTITE, la trace indélébile du fond (en rapport a la forme).**Une technique qui n'est plus pratiquée de manière régulière dans tout les dojos à tendance à disparaître peu a peu.
b) **Un répertoire technique** : Pour une école aux techniques aussi diverses que le Nihon Tai-Jitsu (atemi, clés, luxation, projection, étranglement, sutemi), il est indispensable de pouvoir conserver un répertoire de techniques. **LA MEMOIRE de la forme (des techniques)**
c) **Un support pédagogique** : **L'APPRENTISSAGE des bases.** Le sutemi lorsqu'il est placé dans la dynamique d'un kata devient beaucoup plus facile à exécuter proprement.
d) **Une base de pratique** pour intégrer les principes fondamentaux de l'école : Comme nous l'avons vu, le sutemi s'appui sur des bases bien ancrées qui font la spécificité du NTJ (esquives, déséquilibres, maîtrise du centre de gravitée …). **LE POLISSAGE des techniques**

Il est primordial de ne pas réduire le sutemi à son application dans un kata. En effet, le kata est un cadre « confortable » ou le rôle de Uke et Tori est établi, où l'effet de surprise n'existe pas. C'est un échange technique ou certes nous pouvons intégrer la vigilance (*zanshin*), mais cela restera toujours du « théâtre », même lorsqu'il est bien « joué ».
En tant que pratiquant nous devons montrer suffisamment de maturité pour toujours garder à l'esprit la nature conventionnelle et formelle du kata. A ce titre, c'est justement dans la formalité que le kata apporte un plus à l'apprentissage, le peaufinage et le polissage des bases, de la forme et du fond.

La liberté d'interprétation d'un Tai-jitsuka doit varier en fonction du niveau de sa pratique et de la maturité de son budo : deux choses qui ne vont pas systématiquement de pair.

Au cours de son apprentissage le Tai-jituska entre en contact avec des formes de sutemi plus élaborées mais aussi avec une approche du sutemi dans le kata qui se rapproche de son essence. Voici un très court résumé des sutemi que nous rencontrons dans les kata du Nihon Tai-Jitsu.

Nihon Tai-Jitsu no kata Sandan : C'est dans ce kata que le pratiquants peut rencontrer ses premières formes de sutemi qui sont avant tout basées sur la dynamique d'une technique de contre. Cela correspond bien à une étape marquée par « TAI ».

Nihon Tai-Jitsu no kata Yodan : Un kata complet qui allie des sutemi en absorption à des attaques explosives. Les formes de sutemi sont vraiment « techniques » car elles demandent des changements d'angles, des variations de rythme et de plans de projection.

Nihon Tai-Jitsu no kata Godan – (Série de sutemi) : Ce kata est vraiment un répertoire de technique, riche et varié. Ce n'est pas un éducatif mais une mémoire du sutemi pour le Tai-jituska. En ce sens, si les techniques se doivent d'être « justes », elles jouissent de plus de liberté dans leur forme. Bien entendu ce kata n'est abordé que plus tard dans la pratique lorsque les bases et les fondamentaux ont été maîtrisés et il est important que le pratiquant puisse s'approprier les sutemi sans les dénaturer.

Juni no kata : Sous une forme plutôt simple, nous retrouvons des sutemi où l'on se concentre sur la forme. Ici l'application « combat » s'efface pour laisser la place à une « martialité » plus formelle. En ce sens c'est un éveil du « SHIN » dans une maîtrise stabilisée du « GI » (la technique). Les sutemi de ce kata sont suffisamment étoffés pour être pratiques du débutant à l'expert avec le même intérêt.

Tai-sabaki no kata : Bien que apparemment très simple, les techniques de sutemi de ce kata demandent une maîtrise de « principes fondamentaux» de l'école et sont donc très important à maîtriser sans « interprétation ». Le Tai-sabaki (l'esquive) est à la source de chaque technique sous une forme raccourcie pour bien utiliser la force centrifuge et les désaxements.

En Guise de Conclusion

Le sutemi est…

Les formes

L'évolution de la pratique au travers du sutemi

L'utilisation du sutemi dans l'enseignement

BIBLIOGRAPHIE

INDEX

A
Aristotle,3