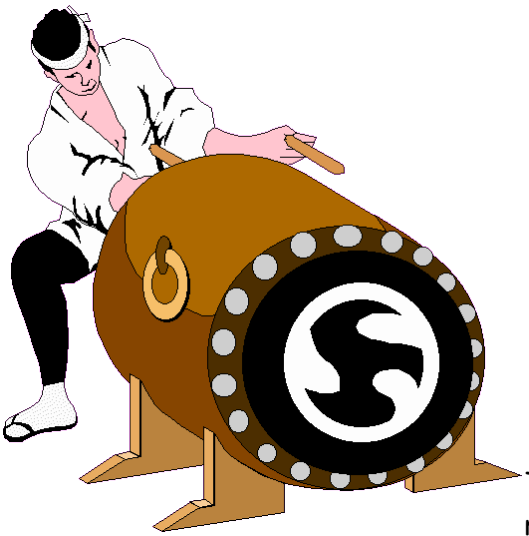
LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°16 Automne 2004



TECHNIQUE ET EFFICACITÉ

Tous les experts d'arts martiaux, quels qu'ils soient, revendiquent l'efficacité comme composante essentielle de leur discipline. Pourtant, une observation comparative met en évidence des différences notables qui doivent, dans la réalité, aboutir à des résultats sensiblement différents. Il convient donc de s'interroger sur les buts visés par chaque art martial afin de ne comparer que des techniques dont l'objectif est similaire. Dans cette optique, la meilleure technique est celle qui permet d'atteindre exactement l'objectif préalablement défini.

En karaté, kendo ou iaïdo, l'efficacité absolue est souvent définie comme étant la capacité de mettre K.O. ou de tuer l'adversaire d'un seul coup : c'est le fameux « *chi mei* ». Ces disciplines ont donc privilégié les techniques de frappe rapides, précises et décisives. Certaines, tel l'aïkido, recherchent plutôt la dissuasion ; en projetant l'adversaire au sol ou en lui infligeant une violente douleur, par luxation par exemple. D'autres se spécialisent dans le contrôle et l'immobilisation comme le judo ou le *shin-na*. Quelques-unes ne se préoccupent pas ou peu de l'adversaire. Elles partent du principe que « l'ennemi est en soi » et recherchent le perfectionnement de l'individu en développant certaines capacités : mobilisation et canalisation de l'énergie, travail sur les états de conscience, etc. Ce sont les arts martiaux dits « internes » comme le *tai-chi-chuan* ou le *qi-gong*.

L'homme n'est pas un robot programmé pour la réalisation d'une tâche unique ; ses objectifs peuvent varier en fonction des circonstances et il est même indispensable qu'il sache s'adapter. Un art martial ne répondant qu'à une seule problématique ne peut en aucune manière satisfaire les aspirations d'un homme, ou d'une femme, intelligent et responsable. Si l'on peut motiver des enfants avec un ersatz d'art martial et quelques médailles, l'adulte, même débutant a besoin de sentir qu'il pénètre dans un univers technique riche et passionnant lui offrant une panoplie complète de réponses aux sollicitations agressives de la vie moderne.

Quand survient l'agressivité nous souhaitons disposer des moyens pour y mettre fin. Les arts martiaux s'inscrivent fort bien dans cette perspective. Mais cette agressivité peut être le fait de terroristes qui commencent à éliminer leurs otages, d'un sadique qui tente de commettre un viol, d'un voleur qui souhaite vous soulager du poids de votre portefeuille ou de votre sac à main, d'un gamin qui se croit tout permis, d'un forcené dont les fonctions mentales sont altérées ou d'un automobiliste irascible. Un art martial complet se doit de répondre à toutes ces éventualités. Cependant, l'agressivité peut aussi venir de nous-mêmes notamment lorsque nous avons peur. C'est pourquoi il ne faut pas dissocier l'interne et l'externe et trouver une pratique joignant harmonieusement les deux facettes de l'art martial.

Malheureusement, aujourd'hui, aucun art martial officiellement répertorié ne recouvre l'ensemble de cet inventaire. C'est ce qui explique que peu d'adultes soient durablement conquis par une pratique martiale quelle qu'elle soit. Il est donc nécessaire de compléter un art martial ou d'en réunir plusieurs en évitant les incompatibilités techniques ou philosophiques. C'est ce qu'avait entrepris Soke Shogo KUNIBA avant sa disparition prématurée en 1992. Le *goshin-budo* devait compléter harmonieusement le karaté pour aboutir à un ensemble de techniques martiales sans lacune ni redondance.

Que doit-on attendre de cet art martial idéal offrant une efficacité absolue ?

DISSUASION PSYCHOLOGIQUE

Il faut se souvenir que le *budo*, qui se traduit couramment « art martial », a pour vocation de mettre fin aux conflits, éventuellement en éliminant les adversaires, mais idéalement en évitant la naissance des conflits ou, à tout le moins, en permettant la résolution pacifique de ceux-ci.
L'attitude, premier élément de la relation à autrui, est une composante importante de la dissuasion. S'il est vrai que les hommes grands et forts sont moins souvent agressés que les autres, la corpulence n'est pas le seul critère de cette dissuasion ; le maintien, le port de tête, le regard, la démarche, la gestuelle, les réactions y contribuent assez largement. Il existe un profil type du candidat (ou de la candidate) à l'agression, or quelques années de pratique d'un art martial peuvent métamorphoser un individu.
Ensuite, la peur étant la principale source de l'agressivité, il convient de parvenir à la contenir, voire à l'éradiquer (voir l'article sur la peur) pour éviter les réactions intempestives et ne pas devenir soi-même, et souvent à son insu, un agresseur. J'ai connu une jeune femme, charmante au demeurant, incapable de passer plus d'une semaine sans subir une agression. La vérité m'est apparue quand j'ai compris qu'elle dissimulait ses angoisses dans des attitudes provocatrices et des réactions particulièrement belliqueuses. L'agresseur, c'était elle.
Une observation s'impose à ce stade : j'ai vu plusieurs fois des instructeurs gifler des combattants pour les dynamiser. L'entraîneur qui prépare ses athlètes à la compétition n'atteint pas toujours ces extrémités, mais il a quand même besoin de développer leur agressivité car, correctement canalisée, elle sera le moteur de leurs performances. De ce point de vue, et ce n'est pas le seul, la compétition est totalement antinomique avec la sérénité que recherche tout véritable artiste martial.
De plus, développer une excellente qualité d'observation est indispensable, mais très lié à la maîtrise des émotions (peur, haine, colère, etc.) pour espérer gérer correctement une situation de conflit. En effet, résoudre un problème ne peut se faire que lorsque l'on en a parfaitement perçu les éléments constitutifs ; à défaut, la réponse n'est jamais appropriée. Si l'observation est correcte, précise et sans a priori, le choix de la réponse, comportementale, verbale ou physique sera évident et juste. L'entraînement devra donc être suffisamment riche pour que ce travail d'observation ne se cantonne pas à quelques situations stéréotypées : un seul adversaire, de face, qui respecte toujours les mêmes règles, etc. Il devra aussi mettre en évidence la nécessité d'arriver à une complète vacuité de l'esprit, donc à la disparition de toute angoisse ou idée préconçue, pour que l'observation et la prise de décision soient précises, rapides et adéquates.

DISSUASION PHYSIQUE

Quand la dissuasion n'opère pas à « distance », il est encore possible qu'elle agisse au « contact ».
Trois méthodes sont envisageables : le blocage ou l'esquive éventuellement associés, la projection au sol plus ou moins violente et la douleur fulgurante infligée à l'adversaire.

- Être intouchable est idéal pour celui qui est agressé ; cela s'avère particulièrement frustrant pour l'agresseur. L'esquive semble donc la meilleure solution pour se soustraire aux attaques de l'agresseur. Cependant, le blocage présente l'avantage d'être réalisable dans un espace restreint. Remarquons que certains blocages infligent de sévères traumatismes à l'adversaire qui aura vite la sensation de se faire mal lui-même. Il est rare de voir un individu tenter plus de trois attaques successives dans ces conditions. Esquives et blocages sont les piliers de l'art martial.
- Un agresseur qui se retrouve au sol va éventuellement revenir à la charge, mais si la sanction se réitère, son énergie risque d'être quelque peu entamée, tant il est vrai qu'une projection s'avère humiliante et décourageante. Le judo et le ju-jitsu proposent une énorme panoplie de projections, mais force est de constater que face à un adversaire plus lourd et sans kimono, elles sont quasiment irréalisables. L'aïkido, quant à lui, repose surtout sur des menaces de luxation et c'est l'adversaire qui se projette pour échapper à la douleur. Très souvent, le novice qui subit une technique d'aïkido n'a pas le réflexe de la chute et termine avec une articulation démise. Même si certaines techniques d'aïkido ou de judo peuvent convenir, on retiendra que la projection réellement utilisable doit reposer sur des déséquilibres, des leviers, des balayages de jambes ou diverses astuces de telle sorte qu'elle ne nécessite pas une force herculéenne et soit réalisable en toute circonstance.
- Une vive douleur a sensiblement le même effet, surtout si l'on reste serein en l'infligeant. Il est possible de la provoquer par choc ou pression sur un point douloureux. La connaissance de ces points, nommés « kyusho », très nombreux sur le corps humain, constitue une arme redoutable notamment dans les situations de corps à corps ; on pense naturellement aux agressions sexuelles. S'y ajoute le pincement, particulièrement douloureux, de tendons proéminents. En forçant une articulation à la limite de la luxation, la douleur fulgurante ressentie est bien, elle aussi, de nature à calmer quelques ardeurs. Les doigts, poignets, coudes et épaules, aisément accessibles lorsque l'adversaire est proche, sont d'une fragilité naturelle étonnante et une force minime judicieusement appliquée déclenche une insupportable souffrance.

Ces méthodes impliquent une saisie préalable de l'adversaire ; un entraînement régulier explorant les diverses possibilités de saisie devra développer des réflexes ad hoc.
Bien entendu, il est toujours possible de dissuader en frappant modérément. Mais l'adversaire peut considérer ce type d'*atemi* comme étant raté et revenir de plus belle à la charge. Il convient donc que l'atemi soit très précis, sur un *kyusho*, pour que la douleur ressentie soit vécue comme un avertissement.
Ajoutons, dans les techniques dissuasives, les dégagements sur les saisies. Avec un peu d'entraînement, il est relativement facile de se sortir d'une saisie même si l'adversaire est plus puissant. Notons au passage qu'il s'agit sûrement de la situation la plus favorable pour enchaîner soi-même sur une saisie de l'adversaire.
Évidemment, l'utilisation simultanée de plusieurs techniques est envisageable, mais demande un très bon niveau de pratique.

Une mise en garde est toutefois nécessaire : une agression « molle » peut se transformer en agression « dure » si l'agresseur se sent vexé ou provoqué par une technique de dissuasion. Il faut donc être capable d'enchaîner plusieurs techniques successives. Mais attention, l'élément de surprise aura disparu et l'affrontement deviendra certainement plus dur que le laissait supposer le premier contact.

DÉFENSE ACTIVE

Si la dissuasion, psychologique ou physique, ne fonctionne pas, il devient nécessaire d'utiliser des méthodes plus fermes : contrôle, immobilisation ou mise hors de combat.

- Contrôle : il existe de nombreuses techniques pour contrôler un adversaire, mais elles obligent en général à opérer dans une distance de combat très courte. Avec un adversaire armé elles seront réservées aux experts. Dans les autres cas, elles pourront toujours être tentées ; si elles échouent on continuera autrement. On trouve ici des clés avec menace de luxation, éventuellement accompagnées d'une pression sur un kyusho ou du pincement d'un tendon, des étranglements ou des techniques d'amené. Là, contrairement aux techniques de dissuasion, elles seront maintenues fermement et ne devront pas permettre à l'adversaire de s'échapper.
- Immobilisation : l'agresseur très excité devra, lui, être fermement immobilisé, généralement au sol. Cette solution ne convient pas, on le comprend facilement, lorsque l'agression est perpétrée par plusieurs personnes. Il faudra alors être plus expéditif. Il existe, apparemment, beaucoup de techniques répondant à cette problématique. Malheureusement, très peu sont réellement efficaces. En effet, n'oublions pas qu'un agresseur ne respecte pas les règles du dojo ; il peut mordre, crever les yeux ou vous gratifier d'autres douceurs du même genre. Il faudra en tenir compte.

Dans les deux situations précédentes, un atemi peut être utile pour déstabiliser ou « sonner » l'adversaire avant d'envisager un contrôle ou une immobilisation. Cette dernière sera le plus souvent précédée d'une projection.

Mise hors de combat : elle peut être réalisée de différentes façons :

- Nous serions tentés d'exclure la mort de l'agresseur par respect de la vie humaine. Pourtant, imaginons-nous dans un avion détourné par des terroristes que ceux-ci dirigent vers une des trop tristement célèbres tours jumelles à New-York. On serait sans doute bien inspiré de n'avoir aucun état d'âme et de considérer la mort de l'agresseur comme une réponse, certes ultime, mais possible.
- Les techniques invalidantes, luxations et fractures, sont incontournables. Toutefois, elles laissent une part non négligeable de faculté de nuisance à l'agresseur et ne permettent pas de le laisser sans surveillance.
- La perte de connaissance par syncope ou K.O. est temporaire, mais elle rend possible la fuite de l'agressé ou la maîtrise d'un autre agresseur. De la même manière, la douleur engendrée par certaines techniques, comme la percussion des testicules ou de la trachée artère, disparaît progressivement. L'adversaire est donc maîtrisé… momentanément.

EFFICACITÉ RÉELLE

Cependant, l'efficacité des techniques les plus courantes mérite d'être analysée.

D'abord, l'omniprésente compétition induit de fréquentes dérives liées au respect des règles :

- Interdiction de frapper au bas-ventre : se développent en conséquence des coups de pied ou des positions qui exposent exagérément cette partie de l'anatomie ;
- Interdiction de frapper directement au visage (dans la plupart des sports de combat avec contact) : les pratiquants de ces disciplines ne savent pas se défendre sur un direct au visage ;
- Interdiction de frapper dans les jambes (notamment en karaté) : le premier low-kick (coup de pied dans la cuisse) risque de surprendre et d'être fort douloureux ;
- Combat avec un seul adversaire, sur un *tatami*, qui s'arrête au « *yame* » ; que la réalité est loin !
- Etc.

Ensuite, aujourd'hui, presque tout le monde travaille poings fermés. Pourtant les mains offrent de multiples possibilités réellement efficaces. Il ne faut pas non plus négliger les coudes, les genoux, la tête. En combat réel, tout objet est une arme potentielle ; seul un manque d'imagination peut être limitatif. Dans Heian-shodan ou Pinan-nidan, le quatrième mouvement, *tetsui uchi*, vous semble insignifiant ? Imaginez-le donc avec un marteau dans la main (ou une bouteille, un sac, etc.).

Pour finir, il convient d'être fort circonspect sur l'efficacité des *atemi* (littéralement « coup sur le corps »). Le *kime* (explosion totale de l'énergie au moment de l'impact), à la base d'un possible *chi mei*, n'existe pas dans tous les arts martiaux. Dans ce cas, ou si le *kime* est insuffisant, plusieurs *atemi* seront nécessaires pour éliminer un adversaire. Cela peut s'avérer rédhibitoire. C'est un inlassable travail de répétition qui permettra au budoka de trouver cet indispensable *kime*. Encore faut-il se méfier de circonstances défavorables : l'agresseur casqué et vêtu de cuir, la fatigue qui prive de l'énergie nécessaire, etc. La précision des *atemi*, sur les points vitaux, ou le choix d'une autre technique (clé, projection, etc.), compensera souvent ces handicaps, mais il vaut mieux avoir de la marge et se dire que pour être sûr de tuer une mouche, il faut, à l'entraînement, réaliser des techniques capables de tuer un bœuf. La technique, plus sûrement que les gros muscles, conduira à ce résultat.

Temps de pratique

Combien de temps faut-il pour être efficace ?

La réponse n'est pas univoque.

D'abord, il ne faut pas se fourvoyer dans le choix du ou des arts martiaux, certains étant conçus essentiellement pour la compétition et d'autres ne couvrant qu'un aspect de l'efficacité. Sans doute existe-t-il d'autres solutions, mais *karate-do* et *goshin budo* répondent exactement à notre problématique puisque toutes les techniques passées en revue ci-dessus figurent dans cet ensemble. Ensuite il convient de s'entraîner assidûment. En dépit du fait que des formes de travail ne nécessitent pas une énorme énergie, un minimum de puissance est indispensable. Un renforcement musculaire est donc incontournable, mais accessible à tout le monde. Le minimum nécessaire est constitué d'un renforcement de la sangle abdominale, toutes les techniques s'appuient sur le hara, et d'un développement de la force des avant-bras, utile dans les saisies et les *tsuki*. Mais on n'oubliera pas que toutes les techniques dont nous avons parlé ne se réduisent pas à un geste, aussi précis soit-il. De multiples paramètres conditionnent l'efficacité : qualité de l'observation, sélection des informations pertinentes, rapidité de la prise de décision, vitesse d'exécution, placement par rapport à l'adversaire, timing, synchronisation des différentes composantes d'une technique, utilisation du *hara*, stabilité, précision, unité du corps et de

l'esprit, respiration, adaptabilité, etc. Cet apprentissage demande du temps. La patience est requise.
Si l'on peut évaluer l'efficacité en la notant de 0 à 100 %, on remarquera qu'un art martial peut éventuellement offrir 100 % d'efficacité mais que personne n'est à 100 (nul n'est parfait) et personne à 0 (personne n'est nul). Le but de l'entraînement est de progresser sur cette échelle et chacun ira à son rythme sans oublier que le psychique est plus important que le physique car c'est sur lui que repose l'analyse de la situation et du choix de la réponse, dissuasion ou, seulement s'il n'y a pas d'autre solution, action physique. Le physique n'est qu'au bout de la chaîne. Or, si certains semblent assimiler très vite les bases techniques, tout le monde a besoin de beaucoup de temps pour que l'esprit soit à la hauteur de ce que l'on attend de lui dans les situations critiques. Toutefois, la technique a une importance capitale : ce n'est que dans un intense effort physique que le mental se forge.
Shogo KUNIBA disait : « Le karaté permet d'apprendre à maîtriser ses émotions. »
Et Gichin FUNAKOSHI ne cessait de répéter : « Le karaté est fait pour ne pas servir. »
Ainsi, l'entraînement intensif et régulier est-il le support des véritables objectifs de notre art martial absolu : maîtrise de soi, sérénité et paix.

Sakura sensei