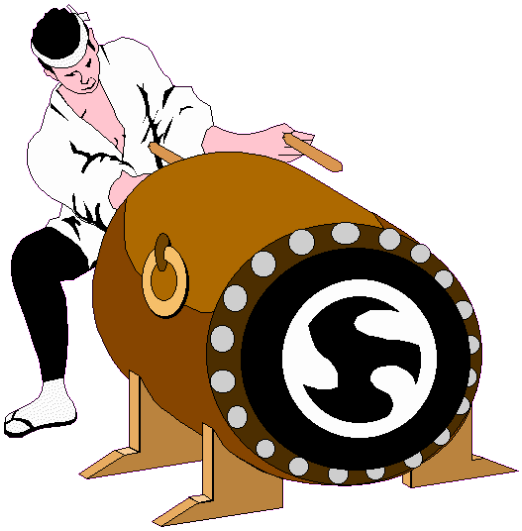
LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°46 DÉCEMBRE 2022



KUMITE

S'opposer manu militari à la barbarie d'un forcené, être attaqué par des individus furieux pour une obscure raison, voir surgir des armes dans ce qui n'était qu'une simple altercation, tenter d'entraver une tentative d'attentat suicide, aider une femme dont des hommes veulent abuser ou être soi-même la victime... Cette liste pourrait s'allonger indéfiniment et même être complétée par certains sports !? de combat qui confinent à l'absurde. Les situations violentes dans lesquelles chacun pourrait être impliqué physiquement ou comme témoin sont donc d'une extrême variété, même si elles peuvent se résumer à des coups, des saisies et autres gentillesses. Néanmoins si ces échantillons de la malfaisance humaine présentent quelques points communs, les différences abondent. En effet, les particularités du combat, kumite en japonais, découlent des circonstances, des objectifs, des moyens, des contraintes, voire des règles ou des interdictions, qui le caractérisent. S'ensuivent des comportements, des actions, des techniques et stratégies spécifiques, théoriquement adaptés à la situation. D'ailleurs, si kumite signifie littéralement rencontre de mains, le kanji te évoque plutôt ce qui se fait avec la main, vide, outillée ou armée. Cela élargit le champ d'investigation du budoka.
Les sports de combat, même les plus brutaux, ne se conçoivent pas sans règles ni une longue liste d'interdictions et ce sont celles-ci qui définissent leur configuration, mais il existe une constante : la rencontre arbitrée n'oppose toujours que deux adversaires qui utilisent des techniques similaires et respectent les mêmes directives. Quasiment rien de tout cela ne se retrouve dans l'art martial (budo) qui est censé répondre avec tous les moyens disponibles dans l'instant, parfois dans un autre registre, à tous les cas de figure de la violence physique : agresseurs seuls ou multiples, sans foi ni loi, armés, voulant voler, violer, rosser ou tuer... ; la riposte sera-t-elle pour autant sans limites ? Non, bien évidemment, même si les agresseurs les transgressent toutes.

D'abord, le respect de la loi s'impose. La légitime défense s'inscrit dans un cadre parfaitement défini. Citons, en particulier, la proportionnalité de la riposte en regard de la gravité de l'agression. Certains instructeurs de self-défense ne s'embarrassent pas d'autre contrainte et prônent des réponses sans état d'âme. Néanmoins, beaucoup d'autres font preuve d'un minimum de retenue et ne préconisent pas une loi du talion systématique. Pour le budoka, cet embryon de bienveillance n'est pas suffisant, car le budo, loin de se borner aux techniques qui permettent de surmonter bagarres de rue et saisies intempestives quelle qu'en soit la finalité, s'élabore autour de deux piliers correspondant aux kanji qui forment le mot budo :

- Bu (guerre) exige une préparation physique et technique qui confère les aptitudes nécessaires pour affronter avec quelque chance de succès toutes les formes de la violence individuelle ou collective, fussent-elles du plus haut degré d'abomination. C'est ce caractère extrême que le budo met en exergue afin d'inciter le budoka à se doter de la meilleure panoplie martiale possible et à développer les capacités mentales indispensables à sa mise en œuvre dans les situations les plus éprouvantes. Pour ce faire, kata et kihon, qui se pratiquent seul, ont souvent été qualifiés de zen en mouvement, car en recherchant leur perfection ils constituent une porte ouverte sur la perception fine du corps, sur les tréfonds de l'esprit en pleine activité, sur l'origine des difficultés rencontrées, tant techniques que mentales, et sur la possibilité d'y remédier.
- Do (voie) impose de cultiver des qualités spirituelles hors du commun pour porter la technique à son apogée et l'employer à bon escient : maîtrise et connaissance de soi, sérénité, lucidité, esprit de justice, empathie et humanisme. Imaginer se retrouver au cœur des violences extrêmes, fondement du budo, conduit à s'interroger sur la mort, la sienne ou celle qu'on pourrait infliger, et à susciter des réflexions éthiques ou philosophiques, conditions sine qua non pour permettre à l'esprit de se sublimer.

Évidemment, tout cela ne se réalise pas en un tournemain ; une vie s'avère rarement suffisante, mais l'essentiel est de s'engager sur cette voie et d'y avancer.

Ces préalables établis, examinons ce qu'ils impliquent dans la pratique du budo.
Le combat total, allant potentiellement jusqu'à la mort du vaincu, ne peut pas, à titre d'entraînement, s'envisager tel quel au dojo, chacun le comprend bien. Néanmoins, les dispositions qui permettraient de dominer ce genre d'épreuve doivent se cultiver ; il faut donc trouver comment s'y préparer de la façon la plus réaliste possible sans s'exposer à d'éventuelles blessures, certes néfastes et désagréables, mais surtout qui obligent à interrompre l'entraînement.
Durant plusieurs siècles, les maîtres de l'Okinawa te, puis du karaté, ont privilégié kihon, kata, bunkai et yakusoku gumite (assaut codifié). Le jyu gumite (combat libre), ou randori (combat d'entraînement), était peu pratiqué et seulement lorsque la maîtrise de l'art martial était acquise. D'ailleurs, certains sensei, à l'instar de Gichin Funakoshi qui qualifiait le jyu gumite de pratique de voyou, l'ont complètement banni. Cela n'a pas empêché l'émergence de redoutables bushi (guerriers). Aujourd'hui, les jyu gumite sont monnaie courante dans les clubs de karaté et les débutants n'apprécieraient pas qu'on les leur interdise puisque même des gamins de six ans qui ne comprennent rien aux décisions arbitrales s'affrontent en championnat, encouragés par les hurlements de parents hystériques. Cependant, il faut être conscient du gouffre qui sépare l'art martial du sport de combat, notamment en karaté, terme susceptible de désigner indifféremment l'une ou l'autre de ces disciplines. Celui qui souhaite s'orienter vers un authentique budo a tout intérêt à s'abreuver aux sources de l'Okinawa te et à délaisser le trop-plein actuel de modernité sportive, flagrante jusque dans les examens de grade où toutes les formes de kumite et bunkai n'envisagent qu'un adversaire et toujours sans arme. Ces restrictions n'ont pas lieu d'être dans l'entraînement du budoka. Certes le jyu gumite présente un aspect ludique attrayant même pour un novice, mais à trop y recourir, surtout quand on suit en permanence les règles de la compétition, on s'éloigne d'une réelle préparation martiale.

Par ailleurs, il ne sert à rien d'exécuter des prouesses techniques ou acrobatiques si elles ne permettent pas de clore instantanément une agression. Pour former de vrais budoka, l'entraîneur doit insister sur l'acquisition et le perfectionnement des bases du budo, car si une simple touche est validée par l'arbitre en karaté sportif, l'efficacité martiale impose la recherche du chi mei (coup décisif qui entraîne une mise hors de combat immédiate). Bien sûr, en travail avec un partenaire, même si celui-ci se précipite en avant, l'atemi sera stoppé avant de toucher le point vital visé (sun dome), mais réalisé avec un maximum de puissance et de précision. En revanche, les pratiques mollassonnes, justifiées par le désir utopique de ne pas blesser, quand elles s'installent durablement, n'ont jamais produit l'émergence de vrais budoka. Ainsi comprend-on les sensei des temps héroïques de l'Okinawa te qui ne toléraient le combat libre qu'une fois les bases techniques maîtrisées et le mental affûté ; c'est-à-dire après de nombreuses années de pratique. Actuellement, cela n'est plus concevable ; l'hégémonie du karaté sportif a changé les mœurs. J'aurais d'ailleurs mauvaise conscience à supprimer les randori de mes entraînements, arguant de leur inutilité, car j'y ai moi-même pris beaucoup de plaisir. Voyons donc comment concilier ces exigences contradictoires.

Il me semble nécessaire de ne forcer personne. Partons du principe attesté par les pionniers du karaté que, outre le travail des kata, des bunkai et du kihon, des yakusoku gumite riches et variés sont suffisants pour acquérir une vraie compétence martiale. Aussi, quand du jyu gumite est proposé, laissons chacun décider s'il veut combattre ou s'abstenir et consacrer ce laps de temps à l'approfondissement des kata. Une précision toutefois : la valeur didactique du jyu gumite traditionnel est limitée. C'est pour l'essentiel un test révélateur de la qualité d'observation et du niveau de maîtrise atteint par le karatéka, néanmoins largement limité par les conventions qui l'encadrent. En effet, en dépit du *kanji jyu*, la liberté n'est jamais totale, il reste toujours des consignes pour éviter les accidents et préserver la noblesse de l'art martial. Cet exercice ne permet donc pas de juger de la capacité à surmonter des agressions réelles ni d'acquérir des compétences martiales supérieures à ce que confèrent kata, bunkai et yakusoku gumite. Quant à combattre deux ou trois opposants, ce qui permet de développer sa vigilance et sa stratégie, cela se réalise trop souvent avec une détérioration des techniques ; mieux vaut l'envisager dans le cadre rigoureux des yakusoku gumite. Je conseillerai donc aux budoka qui souhaitent pratiquer le jyu gumite de l'aborder de telle sorte qu'il ne nuise pas à leur préparation martiale.
Quand nous réalisons un enchaînement de gestes, un schéma s'imprime en nous ; c'est la mémoire procédurale. La répétition affine le schéma, mais si elle est défectueuse ou relâchée, celui-ci se détériore. Mieux vaut ne rien faire que pratiquer mollement ou approximativement, quand on est fatigué ou démotivé par exemple, ce qui mène à une régression. Quoi qu'il en soit, nous avons, au cours de notre vie, enregistré, dans différents domaines, une multitude de plans d'action plus ou moins judicieux qui ne sont pas souvent compatibles avec les besoins du moment. Lors de notre pratique budo, il faut donc se garder de mobiliser ceux qui ne correspondent pas à celle-ci. Ce pourrait être : un reste d'apprentissage de judo ou de boxe anglaise ; l'habitude de toiser son contradicteur en s'approchant exagérément de lui ; une confiance démesurée, car trop intellectualisée, en ses capacités de défense ; la résurgence de réflexes de défense archaïques qui exposent plus qu'ils ne protègent ; la tendance à se soumettre systématiquement à une manifestation d'autorité ; la certitude qu'une bombe lacrymogène dans son sac à main permettra de se débarrasser des importuns... De nombreuses

actions ou réactions préétablies que l'on serait tenté d'utiliser ne conviennent pas ou peu. La vigilance s'impose envers les adversaires, mais plus encore envers soi-même.

Au début d'une agression, un assaillant peut sembler seul ; la tentation de faire appel à l'expérience du randori classique, donc de nous concentrer sur ce trublion, est grande, mais ce serait une magistrale erreur. Dans tous les cas il est impératif d'envisager la survenue d'un ou de plusieurs complices ; une attention multisensorielle s'avère indispensable. Par ailleurs, tout ce qui expose à une attaque imprévue sans possibilité de réaction immédiate ou de fuite est à bannir. On ne sera pas surpris de trouver ces enseignements dans les kata, qui transpirent l'art martial. Dans ceux-ci, jamais on ne marque une station prolongée dans un angle, ce qui limiterait la liberté de manœuvre ; tous les pivots permettent de toujours connaître l'emplacement des différents assaillants ou d'en découvrir de nouveaux ; les contrôles et immobilisations — cherchez bien ; il y en a beaucoup — se réalisent dans des attitudes qui permettent de riposter instantanément en cas de nouvelle attaque ; les projections sont assurées par la dynamique du hara et par de judicieux leviers pour réduire la force nécessaire puis s'achèvent dans des positions stables et bien ancrées. Tout cela doit se transposer dans des yakusoku gumite avec plusieurs adversaires, nous y reviendrons, mais de nombreux autres points sont à considérer.

Commençons avec le sun dome (contrôle) qui caractérise la gestuelle du karaté. Quand le budoka maîtrise cette technique, les entraînements à mains nues ou avec armes sont sans danger malgré la vivacité et la puissance des attaques. Malheureusement, cette absence de risque incite les débutants à combattre trop près, à une distance du partenaire qui leur serait fatale si un atemi était réellement porté et parfois des karatékas plus avancés en profitent pour pénétrer, bousculer leur adversaire et poursuivre en combat au sol comme cela se pratique en grappling, forme moderne de lutte sans coup porté. Face à un karatéka aguerri dont l'atemi sans contrôle peut se révéler létal, ce serait du suicide. Certes, le jyu gumite est un exercice ludique qui offre la possibilité d'explorer des techniques d'origines diverses, mais il faut être conscient de l'aberration que représentent certaines d'entre elles dans le cadre du budo. Ainsi, pour envisager une saisie, prélude à une projection, ne nous jetons pas sur un assaillant et son probable atemi ; envisageons cette action après avoir nous-même infligé un atemi ou attendons une attaque que l'on aura détournée. De toute façon, gardons-nous d'aller au sol volontairement avec l'adversaire, car cela expose exagérément à l'attaque d'un comparse. Néanmoins, quand on projette, il arrive d'être soi-même entraîné dans le mouvement ; un atemi à la réception, empi uchi par exemple, permet de se dégager et de se redresser rapidement, mais une meilleure technique et une position plus solide auraient évité cet écueil. En fait, celui qui est projeté mais réussi à saisir son adversaire peut renverser la situation en réalisant lui-même une projection, mais il faut posséder d'excellents réflexes et une bonne technique. Dans le cas contraire mieux vaut au dojo abandonner sa saisie pour ne pas emmener son partenaire avec soi et tomber l'un sur l'autre, cause fréquente de blessure, dans un enchevêtrement plus près du crêpage de chignon que de l'art martial.

Évoquons maintenant l'observation, l'attention, la vigilance, la perception, tout ce qui va présider à la prise de décision.
En karaté sportif, l'objectif est de gagner, ce qui implique de multiplier les attaques pour marquer des points et tant pis si on se fait contrer, on pourra toujours remonter au score

ultérieurement. Si la vie est en jeu, le premier impératif est de ne pas la perdre, or même une simple dispute peut dégénérer, les journaux regorgent de ces faits divers. Donc, pas d'initiative hasardeuse, mais une observation lucide qui informe du relâchement de la vigilance adverse ou des prémices d'une attaque. Revoyons ce qui a été écrit ou filmé sur les combats de samouraïs : phase d'observation très longue, recherche de l'ascendance mentale (combat de ki : énergie vitale), explosion de l'attaque et riposte sobre, mais décisive.
L'état d'esprit avec lequel on aborde le kumite conditionne sa physionomie. Peu importe le mode de combat de l'adversaire qui ne doit pas déteindre sur le nôtre. En effet, il est courant de se laisser imposer le rythme ou le style (préhension ou percussion ; souple ou dur ; mobile ou statique…) de l'adversaire. Il ne faut pas subir, sauf si c'est une ruse pour inciter l'adversaire à commettre une faute. Si nous nous attachons à construire un vrai budo, entamons chaque randori comme si le danger était réel, avec un esprit ouvert, calme, vigilant, déterminé, réactif et déclenchons nos attaques ou contre-attaques avec parcimonie et à bon escient. L'article sur le jyu ippon gumite fournit quelques pistes pour rendre le jyu gumite plus pertinent.

Les bushi et samouraïs cultivaient leur sérénité et leur lucidité grâce à la pratique kufu inhérente au zen qui consiste à s'efforcer de tout faire à la perfection. Cette tranquille assurance, qui n'excluait pas une éventuelle et soudaine réaction violente en cas d'attaque surprise, leur conférait une évidente dignité. Le budoka serait bien inspiré en adoptant cette attitude, en particulier en randori, s'il souhaite faire de son karaté un art martial efficace et susceptible de le transcender. Dans cet esprit, quand on estime avoir été marqué, il conviendrait d'arrêter momentanément l'échange afin d'honorer la performance de l'adversaire, or au dojo de nombreux combattants se soucient peu de ce qui ne les percute pas. Attendu qu'un atemi contrôlé n'a pas entamé leur pugnacité, ils poursuivent leur assaut. D'ailleurs, la fréquence de cette attitude qui refuse d'accepter une défaite augmente quand les atemi manquent de vigueur ou sont enchaînés trop vite sur des trajectoires courtes, devenant ainsi moins incisifs, moins rigoureux, donc moins convaincants.
La conclusion est évidente. Toutes les attaques et contre-attaques — en deux minutes, le grand maximum devrait avoisiner la dizaine — doivent s'approcher de l'idéal recherché en kihon et kata : vives, précises et techniquement justes, bien sûr avec kime, kiai et sun dome. Ainsi seront-elles parfaitement identifiables par l'adversaire. Certes, il est difficile pour celui qui débute de réaliser des techniques irréprochables, mais aussi pour celui, plus aguerri, qui a pris de mauvaises habitudes ; cependant, il faut s'efforcer d'aller dans le sens de la perfection martiale ou d'y revenir. Quant à celui qui concède la défaite, il adopte la position musubi dachi et salue debout (ritsurei) ; son partenaire lui rend son salut et le jyu gumite reprend.
Il peut arriver qu'un karatéka ne perçoive pas un atemi pourtant correct ou l'estime raté et continue le combat. En sport, il est inconvenant de s'opposer aux décisions arbitrales. En jyu gumite, l'arbitre est celui qui accepte ou non sa défaite ; on ne conteste pas son jugement quel qu'il soit. Si le partenaire poursuit l'échange sans marquer d'arrêt, on s'adapte sans manifester une quelconque désapprobation. Le budoka doit rester digne. Précisons tout de même que si le sun dome doit être présent sur tous les points vitaux, il est possible de porter un véritable atemi sur les abdominaux — à moduler en fonction du grade ou de la stature du partenaire —, le seul risque étant le spasme du diaphragme, douloureux mais sans conséquence. À utiliser sur celui qui ne s'arrête jamais quand il est marqué.

Malgré les multiples thèmes que je propose lors des jyu gumite afin d'explorer au maximum les conditions des agressions, une prescription est permanente : préserver l'intégrité physique des partenaires. Cependant, ce n'est pas suffisant, car si tout est théoriquement permis dans la limite des consignes du moment, des actions mal maîtrisées entraînent parfois des blessures malencontreuses. Il faut donc ajouter l'impérieuse nécessité de recourir uniquement aux techniques suffisamment travaillées en kihon, kata ou yakusoku gumite en évitant de les détériorer ; ne confondons pas vitesse et précipitation. Ce challenge est suffisamment ardu ; inutile de rajouter des difficultés supplémentaires et surtout de causer des dommages en présumant de ses capacités. Le randori n'est pas le moment de l'apprentissage, mais celui de la bonne utilisation de ses connaissances.

Ces quelques lignes permettront-elles de gonfler les rangs des budoka authentiques ? Il est loisible pour chacun d'agréer mes conseils ou de les négliger, mais un choix, martial ou sportif, doit s'opérer, l'entre-deux n'étant guère profitable. Si l'orientation est martiale, il ne faut pas pour autant s'enfermer dans un carcan. Le jyu gumite est pour beaucoup un moment de détente ; quand on en possède une assez longue expérience, rien n'interdit d'y mettre de la fantaisie, d'essayer des techniques inhabituelles ou d'innover. Dans ce cas, le partenaire doit être au diapason, mais si on s'octroie des récréations occasionnelles, il faut savoir revenir à l'essence du *budo*. Forts de ce besoin de nouveauté, certains imaginent enrichir leur pratique grâce à quelques incursions dans le combat avec contact, car prétendument plus réaliste que le karaté et son sun dome. À chacun ses convictions, mais le sport, avec ses nombreuses règles et interdictions, ne peut guère se comparer au budo qui envisage l'éventuelle confrontation à la violence la plus extrême, sans limite de moyens hormis celles dictées par la loi et la morale. Lequel est le plus riche et le plus réaliste ?
Quant à ceux qui préfèrent s'abstenir de pratiquer le randori, ils ne risquent pas de s'égarer hors du budo, mais je pense que lorsqu'ils se sentent suffisamment aguerris, ils devraient de temps en temps tester leur art sur un adversaire qui ne coopère pas. Toutefois, il arrive un âge où l'on devient plus fragile. Dans ce cas, la sagesse commande de s'en tenir aux kata, bunkai, kihon et yakusoku gumite, bien suffisants pour grandir l'esprit, toujours le meilleur outil pour répondre sereinement aux événements stressants.

Le jyu gumite et le budo ne sont donc pas antinomiques, mais par souci de cohérence, il est souhaitable que le budoka conserve un esprit martial dans cet exercice, même si l'aspect ludique reste l'ingrédient qui lui donne sa saveur. Néanmoins, quelle que soit l'orientation prise, sport ou budo, il est hautement souhaitable de pratiquer dans la dignité. J'ai encore en tête le comportement des karatékas français et japonais à l'issue des finales du championnat du monde de karaté en 2012 à Paris. La comparaison était éloquente. J'ai eu honte pour notre équipe de guignols dont la victoire acquise péniblement aurait mérité un peu d'humilité.

Sakura sensei