



## TACTIQUE ET STRATÉGIE

L'entraînement martial porte en priorité sur l'acquisition d'une panoplie technique, une préparation physique et, dans l'hypothèse la plus favorable, un développement des qualités mentales : détermination, courage, vigilance,

maîtrise des émotions. Quelques professeurs prétendent transmettre une philosophie — la prétendue « philosophie des arts martiaux » — qui s'apparente plutôt, dans la majorité des cas, à une vulgaire doctrine puisqu'elle n'est l'objet d'aucune réflexion ni discussion. Mais qui donc se préoccupe de tactique et de stratégie du combat ? Tout au plus les meilleurs préparateurs de compétiteurs. Cependant leur recherche s'arrête aux bornes définies par les règles de compétition.

Même si ce n'est pas la seule motivation, la plupart des pratiquants sont venus à l'art martial pour être plus sereins face au risque d'agression. Celle-ci peut être perpétrée par plusieurs individus, éventuellement armés, dans les circonstances les plus variées et en des lieux parfois surprenants. Quand on doit affronter une situation aussi délicate, la maîtrise technique est insuffisante pour résoudre toutes les questions qui surgissent. Quelle stratégie mettre en œuvre ? Quelles tactiques employer ? Et où trouver cet enseignement ?

### □ Définitions.

La stratégie — du grec *stratos* : « armée » et *ageîn* : « conduire » — est l'art de coordonner l'action de l'ensemble des forces d'une nation — politiques, militaires, économiques, financières, morales — pour conduire une guerre, gérer une crise ou préserver la paix.

Par extension, ce terme s'utilise dans d'autres domaines que celui de la défense d'un pays, notamment dans les activités économiques (stratégie commerciale, industrielle, financière, etc.), politiques (campagnes électorales) mais aussi dans des jeux complexes (stratégie des échecs). Ce terme a bien entendu toute sa place dans le cadre de la défense personnelle.

La tactique — du grec *taktikhé* : « art de ranger, de disposer » — dont l'enjeu est local et limité dans le temps, est l'art d'organiser et d'utiliser les moyens disponibles à un moment et un endroit donnés pour faire face à une opposition (bataille militaire, agression, sport, jeu, concurrence, etc.).

En pratique, la délimitation entre stratégie et tactique n'est pas toujours évidente, les deux termes étant souvent confondus, avec une tendance à utiliser « stratégie » lorsque le degré d'élaboration s'élève. Ainsi s'établit une sorte de hiérarchie ou de chronologie entre ces deux

# LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

mots : les options tactiques — l'action — du moment sont toujours dépendantes des choix stratégiques — la réflexion — opérés au préalable. Si la France décide de construire un second porte-avions à propulsion nucléaire, la tactique de ses interventions militaires lointaines en sera forcément modifiée. Si un *budoka* travaille quasi-uniquement les projections, ses possibilités de réponse à une agression violente en seront dangereusement affectées.

Ainsi, la gestion d'un conflit belliqueux est-elle directement tributaire des décisions prises au préalable. Pour la défense personnelle : choix d'un art martial, d'un professeur, d'un objectif, d'un mode d'entraînement, etc.

## □ Avez-vous fait les bons choix ?

Tous les choix sont bons s'ils s'inscrivent dans une cohérence générale. Si vous pensez que la fuite est toujours la meilleure réponse à une agression, il est peut-être judicieux de pratiquer la course à pied. Malheureusement, la grande majorité des individus n'est pas totalement maître des orientations prises par leur existence : les choix ont souvent été biaisés, imposés ou occultés. Le hasard, les circonstances, diverses influences, le « destin » diraient certains, ont conduit chacun à sa situation présente. Quelques-uns ont réussi un parcours honorable (la chance), mais beaucoup se sont fourvoyés. Parmi ceux-ci, certains vivent mal leur situation, d'autres s'en accommodent, mais tous auraient préféré disposer des moyens de mieux gérer leur vie.

Observons le parcours classique du *budoka* tel que nous le présente la tradition. Au début est la technique (*ghi*) ; puis vient le besoin de développer les capacités physiques (*tai*) pour aboutir à l'efficacité ; suivent réflexion philosophique et élévation spirituelle (*shin*), caractéristiques du vieux maître. C'est bien ce qu'illustrait l'enseignement des maîtres d'arts martiaux japonais, il y a 30 ou 40 ans. Jamais ils ne donnaient la moindre explication : ils montraient, les élèves copiaient.

Comment pourrait-il y avoir un véritable choix si l'esprit est condamné à la servilité durant de longues années et n'intervient qu'en fin de cycle ? Et encore cette dernière phase n'interviendra-t-elle même pas si l'activité pratiquée en est fondamentalement dénuée ou si l'enseignant n'est porteur d'aucun message.

Certes, votre comportement a peu d'influence sur le déroulement de l'histoire, les grands événements ne sont guère influencés par vos actions individuelles, mais vous pouvez très largement décider de la qualité de votre vie. À condition de ne pas suivre le troupeau, de faire preuve de discernement, de vous interroger constamment — les incessants « pourquoi ? » du petit enfant que la société a réussi à définitivement bâillonner — et remettre en question les certitudes tenues pour acquises par le plus grand nombre.

## □ Choix du guide.

Dans le cadre d'un entraînement destiné à assurer votre sécurité physique, les questions fondamentales doivent surgir dès le début de la pratique, voire même avant. Chacun doit savoir où mène le chemin sur lequel il s'engage et quelles en sont les étapes. Je parle d'un cheminement pragmatique parfaitement défini techniquement et non de la Voie (*do*) susceptible de transcender l'esprit, état qui se dérobe à toute tentative de formulation. Ainsi, deux instructeurs d'un même style de karaté dont les visions sur la finalité de leur

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

technique divergent, enseigneront des arts martiaux sensiblement différents malgré un intitulé théorique similaire. Prenons l'exemple de deux stratèges militaires :

Sun Zi (Maître Sun), Chinois du 5<sup>ème</sup> siècle avant notre ère, a légué à la postérité un ouvrage éminent : « L'art de la guerre ». Pour Sun Zi, l'habileté suprême est de vaincre sans combattre. Cependant, cette paix se payera du prix de la subversion, de l'hypocrisie, de l'espionnage, etc.

Carl von Clausewitz est un général prussien (1780-1831). La Révolution et l'Empire lui ont inspiré son œuvre : « De la guerre ». Il y présente le concept de « guerre totale » où l'écrasement absolu de l'ennemi est le seul garant d'une paix future durable.

Il va sans dire que l'antinomie de ces deux stratégies implique des moyens humains, techniques, financiers et autres totalement différents.

Ce grand écart conceptuel se retrouve fréquemment chez les adeptes des arts martiaux. Que va-t-il se passer si votre inclination vous porte vers des horizons spirituels inconnus de votre professeur ? (Évidemment, je parle de divergences fondamentales, pas de différences ponctuelles de points de vue). Un conflit plus ou moins conscient va perturber votre ascension vers la maîtrise de l'art martial car la comparaison de l'enseignement d'un disciple de « Sun » à celui d'un incondicional de « Clausewitz » révèle deux mondes diamétralement opposés. Pas seulement sur la finalité de l'art martial, mais aussi sur les moyens, tant externes — techniques et physiques — qu'internes — mentaux ou spirituels.

Malheureusement, ce type de cohabitation au sein des clubs d'arts martiaux est monnaie courante. Quelles sont les solutions envisageables si vous vous êtes fourvoyé dans un club dont l'instructeur véhicule une philosophie — doctrine ? — qui ne vous convient guère ?

- Soit vous révisiez votre analyse (possible) ;
- Soit votre professeur révisé la sienne (improbable) ;
- Soit vous changez de professeur (difficile mais salutaire).

Vous pouvez aussi continuer à jouer les autruches, mais ce n'est pas une solution. Sauf si vous « jouez » votre vie comme on joue aux dés. Mais souvenez vous du proverbe japonais : « Attendre la chance, c'est attendre la mort ». Mieux vaut donc se poser quelques questions et donner à votre entraînement — mais le bénéfice s'étend bien au-delà de ce cadre restreint — l'inflexion souhaitable.

Donc, si vous êtes du genre jeune loup aux dents longues toujours prêt à mordre, cherchez un instructeur convaincu que :

- La société est constituée de dominants et de dominés ; il faut écraser les minables ;
- C'est en exacerbant l'agressivité qu'on forme l'élite et les champions ;
- La vie est un ring ; les plus belles victoires s'obtiennent par K.O.
- Bonté, pitié et autres sentiments du même acabit sont des faiblesses à bannir.

Certes, ce n'est peut-être pas en accord avec la Voie où l'on s'engage avec humilité, bienveillance, sincérité, droiture et retenue, mais vous serez en accord avec votre instructeur. Et peu importe que vous soyez brouillé avec le reste du monde puisque votre instructeur vous garantit l'acquisition rapide d'une méthode de résolution musclée et définitive des conflits.

Mais s'il vous paraît important de vivre en harmonie avec les autres, alors réfléchissez bien avant tout engagement et sélectionnez un professeur pourvu de quelque sagesse ou qui s'efforce de cheminer dans cette voie en vous accompagnant.

C'était, en tout état de cause, le cas des principaux fondateurs du karaté moderne qui voyaient en celui-ci un vecteur de paix. Rappelez-vous le célèbre aphorisme de Funakoshi

# LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

Gichin : « Le karaté est fait pour ne pas servir. » Son prêche n'était pas isolé : Jigoro Kano (fondateur du judo), Morihei Ueshiba (fondateur de l'aïkido) et beaucoup d'autres tenaient le même discours. Ces promoteurs de l'art martial à visée pacifique ont des successeurs ; ils ne sont pas si difficiles à trouver, même si cette caractéristique n'est pas mentionnée sur leur carte de visite.

## □ Choix de la discipline martiale.

L'objectif défini — belliqueux, pragmatique, pacifique, sportif, etc. — (c'est la première étape de l'élaboration d'une stratégie), il faut se doter des moyens et des armes nécessaires. Dans le cadre de la défense personnelle les moyens résident dans vos capacités physiques et mentales, les armes se limitent à vos mains, pieds, coudes et genoux pour l'essentiel. Seul un art martial peut répondre à cette problématique ; lequel choisir ? La tâche est ardue car, dans leurs versions les plus couramment rencontrées, aucun ne répond à toutes les situations d'agression. Avec un peu de chance, vous découvrirez un enseignant qui a effectué une synthèse convaincante de plusieurs arts martiaux. Prudence, cependant, avec les charlatans qui ont tout inventé en l'espace de quelques petites années. Quant à pratiquer deux arts martiaux complémentaires avec deux enseignants différents, cela n'a jamais donné de très bons résultats : incompatibilité des philosophies, contradictions techniques, etc. Il n'est jamais bon de courir plusieurs lièvres à la fois. Mieux vaut maîtriser correctement un art martial incomplet que de se disperser. Toutefois, lors d'un stage récent, Maître Mochizuki, le plus haut gradé officiel en France (9<sup>ème</sup> dan) et fondateur d'une synthèse nommée Yoseikan Budo, déclarait : « Il y a tout dans le karaté ! » Et de démontrer que *uchi uke* peut servir de blocage, d'*atemi*, de clé ou de projection. À condition de revenir aux sources et de ne pas pratiquer le karaté édulcoré destiné aux enfants que l'on voit un peu partout. Comme vous le constatez, je ne suis donc pas seul, loin s'en faut, dans ma conception d'un karaté art martial total.

L'option karaté est donc excellente. Cependant si le seul club près de chez vous est handicapé par un médiocre instructeur, n'hésitez pas à vous orienter vers une autre discipline animée par un professeur compétent. Vous ne vivez qu'une fois ; ne perdez pas votre temps !

## □ La meilleure méthode de progression.

Vous avez donc guidé vos pas sur la Voie ; c'est un bon début ! vous avez opté pour le karaté ; bien ! Vous êtes persuadé que votre professeur est un excellent guide ; c'est parfait ! Votre rythme d'entraînement vous permet une progression notable ; merveilleux !

Mais c'est insuffisant ! Votre professeur ne doit pas être le seul à se poser des questions sur l'art martial. Vous devez être habité d'une méticuleuse et systématique curiosité. Car, aussi érudit soit-il, jamais il ne vous communiquera tout ce que recèle l'art martial. Plusieurs raisons à cela :

- D'abord, personne ne sait tout, y compris votre *sensei*.
- Ensuite, il n'est pas bon de jeter en pâture toute la connaissance martiale. Des individus mal intentionnés pourraient l'utiliser à des fins douteuses. Un tri doit s'effectuer et seuls ceux qui se sont investis durant de longues années découvriront les vrais secrets de l'art martial avec l'aide bienveillante mais parcimonieuse du *sensei*.

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

- De plus, tout bon pédagogue sait que les meilleurs résultats s'obtiennent quand l'élève découvre lui-même les éléments constitutifs de son érudition. Cette pédagogie de la découverte a le défaut d'exiger beaucoup de temps, ce qui explique, en dépit de son intérêt, la désaffection dont elle est victime. Mais l'art martial n'a aucun sens s'il ne s'inscrit pas dans la durée (toute la vie !). Dès lors, puisque le temps ne nous est pas compté, pourquoi se priverait-on de la meilleure pédagogie ?
- Enfin, la mode est à l'assistantat. À croire qu'homo sapiens sapiens ne survivrait pas s'il n'avait à sa disposition un coach pour conduire ses projets, un psy pour supporter les vicissitudes de la vie et un gourou pour calmer ses craintes existentielles. Ce mode de vie est à l'opposé de la Voie. Le véritable art martial, qui ne connaît pas la mode, est avant tout l'art d'affronter la difficulté, d'assumer la responsabilité de son existence, de se tenir sans béquille. Il ne s'agit pas de rejeter toute aide, mais de limiter celle-ci à sa fonction d'aide et de rester maître de son destin. Le *sensei* est un guide qui doit s'effacer progressivement pour vous permettre d'accéder à l'autonomie, la maîtrise ou la sagesse.

Votre parcours dans l'art martial va donc être jalonné d'une longue suite de questionnements. Mais vous devez commencer avant même d'être inscrit dans un club ; car c'est à vous de vous interroger sur la compétence de l'enseignant. Ne faites pas aveuglément confiance à son palmarès ni à ses diplômes ; observez également l'homme (ou la femme), sa maîtrise, sa pédagogie, son éventuelle sagesse et son rapport à autrui.

Cette interrogation perpétuelle, véritable concrétisation du doute cartésien, est indispensable à la conception et au développement d'une force de frappe personnelle dont tous les paramètres soient cohérents. L'entraînement régulier permettra de la rendre opérationnelle.

Cependant, il n'est pas nécessaire que chacun découvre ou invente ce qui a déjà été mis en lumière par les maîtres du passé. Ceux-ci nous ont légué les fruits de leur expérience dans des documents d'une richesse inestimable : les *kata*, qui existent dans presque tous les arts martiaux. En ce domaine, le karaté recèle des trésors.

### □ Le kata : source intarissable de la connaissance martiale.

« Le karaté doit être étudié avec les *kata* en tant que méthode principale et les assauts comme méthode complémentaire. » Gichin FUNAKOSHI.

« Toutes nos bases, tous nos *kumite*, tout vient des *kata*. » Tsutomu OHSHIMA.

Il n'est nul besoin de longs développements pour convaincre que le karaté, comme tous les arts martiaux à mains nues, est fondamentalement destiné à la défense personnelle. Certes, des formes sportives, ludiques ou artistiques se sont développées durant le 20<sup>ème</sup> siècle, mais elles ne remettent pas en cause cette analyse : ce que nous nommons aujourd'hui « arts martiaux » doit son émergence à la volonté de se protéger de l'agression.

Le karaté, né dans l'extraordinaire creuset qu'a constitué l'île d'Okinawa, épice de la concurrence, de la volonté d'hégémonie et de la haine que se vouent le Japon et la Chine depuis des siècles, est parvenu à un degré d'efficacité redoutable. Pratiqué selon les préceptes traditionnels, le karaté est une des meilleures, sinon la meilleure, méthodes de défense personnelle.

# LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

Nous sommes donc en présence de deux prémisses :

- Le karaté, d'une efficacité incontestable, est originellement destiné à l'autodéfense ;
- Les *kata*, de l'avis même d'illustres maîtres, constituent l'essence du karaté ;

D'où nous tirons la conclusion du syllogisme :

- Les *kata* forment la base d'une méthode de défense personnelle extrêmement efficace.

Puisque tout est dans les *kata*, nous devrions y trouver des réponses à nos questions sur les stratégies et les tactiques à mettre en œuvre en cas d'agression. Pourtant, un regard critique sur la pratique usuelle des karatékas ne semble pas le démontrer. En effet, dans de nombreux clubs, *kata* et *kumite* sont perçus comme deux univers totalement indépendants. Et cela n'est pas arrangé par la compétition qui dresse une barrière presque hermétique entre ces deux aspects du karaté. Inconsciente victime de ce phénomène, je n'ai pas moi-même perçu la richesse des *kata* et leur liaison avec le *kumite* avant d'être 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> *dan*. Après de multiples et infructueux tâtonnements en direction des *kata* supérieurs qui semblaient receler une diversité stratégique et tactique fastueuse, c'est finalement de *Heian shodan* que la lumière a jailli. Et ce *kata* d'apparence simpliste me livre encore aujourd'hui de nouvelles pépites. Les jeunes *budoka* font trop souvent l'erreur de négliger et de travailler superficiellement les *kata* de base, les *kata* supérieurs leurs paraissant plus attrayants et gratifiants. C'est pourtant sous l'éclairage des *kata* les plus simples que les *kata* supérieurs se dévoilent. Et là, une fabuleuse richesse s'étale sous nos yeux. Mais il y a deux conditions indispensables pour accéder à ce Graal :

- Quelques milliers de répétitions des *kata* et des *bunkai* (les applications avec des adversaires) sont un préalable incontournable pour toucher le jackpot. Avant, on croit comprendre. Les explications fournies à un débutant ont souvent pour lui une teneur purement intellectuelle. Cela se traduit couramment par l'affirmation « je sais » ou « je comprends » alors qu'il est aisé de constater l'absence du savoir-faire correspondant. La connaissance martiale ne peut pas se limiter à l'intellect. Il faut penser avec son ventre (le *hara*).
- Pour trouver, il faut chercher ; mais personne ne cherche sans la possibilité d'une découverte. L'élève doit être convaincu de la haute valeur pédagogique des *kata* afin d'en entreprendre une étude soignée. C'est le rôle du *sensei* de transmettre cette fièvre de l'orpailleur. En vérité, les *kata* contiennent beaucoup plus que l'apparence qui s'offre au néophyte. Ce sont de véritables traités de l'art du combat ; il faut apprendre à les lire en commençant par les plus faciles. Certains compétiteurs ont répété des milliers de *Unsu* avec une robotique précision sans y déceler le moindre enseignement martial car ils ont totalement négligé les *Heian*. Ils récitaient un texte dans une langue étrangère qu'ils ne comprenaient pas.

Entrons donc dans l'univers didactique des *kata*. Toutefois, le sujet est si vaste que, pour être correctement traité, il nécessiterait des développements d'une longueur incompatible avec la vocation de ce modeste article. De plus, il faut laisser à chacun le plaisir et le bénéfice de la découverte. Ajoutons, pour finir, que je suis loin d'avoir tout compris de l'ensemble des *kata*. Aussi limiterai-je mon analyse aux aspects tactiques et stratégiques contenus dans *Heian shodan*, c'est-à-dire le premier *kata* appris par un débutant dans le style *Shotokan*.

Voici les enseignements que chacun peut découvrir, s'il s'en donne la peine car ils sont plus ou moins cryptés, dans ce *kata* :

# LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

## □ Toujours garder une noble attitude.

Un *kata*, *Heian shodan* ne fait pas exception, commence toujours par un salut, marque de respect et de retenue. Une agression est fréquemment une manifestation de colère. Soyez attentifs à l'origine de cette colère. Si elle n'est pas bienvenue, peut-être est-elle néanmoins justifiée. Et quand bien même elle ne le serait pas, en comprendre la genèse permettra plus facilement de la maîtriser. Refusez ces combats de chiffonniers tels qu'on en voit tous les jours à la sortie des lieux de réjouissance. Il suffit d'agiter un chiffon rouge pour que le taureau fonce tête baissée. Un karatéka ne saurait se comporter comme une bête de cirque. Efforcez-vous de rester digne ; le calme qui en découle procure le recul nécessaire pour gérer au mieux les événements. Même si vous êtes la cible d'une agression crapuleuse et préméditée, faites preuve de noblesse et de sérénité, ce qui a souvent pour conséquence de freiner les ardeurs belliqueuses. Toutefois s'il n'y a pas d'autre issue possible, entrez dans le combat avec détermination, exactement comme vous le faites avec les premiers mouvements de *Heian shodan*. Et revenez au calme dès que possible, sans vous acharner ni tenter de vous venger ; vous y perdriez toute dignité. Inspirez-vous de la fin de *Heian shodan* : un blocage. Quand les adversaires cessent d'attaquer, le combat est terminé. Le plus grand vainqueur n'est pas celui qui a anéanti l'ennemi mais celui qui a su trouver et imposer le chemin de la paix.

## □ Pacifier les agresseurs avec des paroles fermes mais sereines.

L'exécution d'un *kata* est toujours précédée de l'annonce de son nom : « *Heian shodan* » dans le cas qui nous intéresse. Cette habitude de parler avant d'agir doit se transposer dans le cadre de l'agression. La plupart des conflits peuvent se désamorcer avec le dialogue. Parlez avec une parfaite sérénité, au moins en apparence ; montrer votre peur ne pourrait qu'encourager vos adversaires à afficher leur domination. Évitez d'être provocant afin de ne pas susciter une escalade de la violence mais restez ferme pour donner du poids à votre parole.

D'autre part, la peur tétanise la plupart des gens ; les muscles respiratoires suivent la tendance générale et le sujet approche de l'asphyxie. Parler lève ce spasme et mobilise un flux d'air important qui réactive l'apport d'oxygène aux poumons. Cela revêt une importance à plusieurs titres :

- On ne saurait se lancer dans une action violente en apnée.
- La respiration profonde est le meilleur moyen de repousser l'angoisse.
- Pour s'entendre, il est nécessaire de se parler — et de s'écouter.

Déclarer la guerre au premier désaccord est une absurdité. La diplomatie ne doit pas s'incliner devant la violence.

## □ Attendre l'attaque adverse.

*Heian shodan* débute avec une technique de défense : *gedan barai*. C'est une constante dans les *kata* : le premier mouvement est toujours un blocage, une esquive ou un dégagement sur saisie. Évidemment ce geste peut s'utiliser à d'autres fins, mais restons sur l'idée d'une défense et voyons ce qu'elle implique. Si nous bloquons, c'est que l'adversaire attaque. Deux enseignements sautent aux yeux :

# LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

1. Même dans une situation extrêmement tendue, il est préférable de ne pas attaquer. De nombreuses altercations ne dégèneraient pas si l'agressé, opprimé par la peur, ne devenait lui-même agressif ou s'il ne décidait de laver l'affront. Combien de morts faudra-t-il encore déplorer au nom de l'affolement ou de l'honneur ? Le flegme de l'agressé est souvent la meilleure méthode pour désamorcer un conflit.
2. L'attaque expose votre agresseur : elle l'oblige à entrer dans la zone dangereuse et à ouvrir sa garde. Vous pouvez aisément exploiter cette vulnérabilité passagère. Le *jyu ippon kumite* est le meilleur exercice pour comprendre les subtilités et l'efficacité des techniques de contre qui s'avèrent les plus pertinentes dans ce contexte. Attention cependant à la pratique du contre sans blocage où tout repose sur la vitesse d'exécution ; en autodéfense il est préférable de toujours accompagner ces techniques d'un blocage de sécurité.

Ce comportement respecte les fondements de la légitime défense, ce qui peut se révéler capital dans certaines circonstances.

Bien sûr, prendre l'initiative de l'attaque afin de créer la surprise est toujours possible, mais vous n'utiliserez cette tactique qu'une fois le combat irrémédiablement engagé.

## □ Pénétrer la défense adverse.

Tous les blocages de *Heian shodan* sont accompagnés d'un déplacement (un pas) vers l'adversaire. Il s'agit, tout en déviant l'attaque, de reprendre l'initiative physique et mentale. Vous constituez une cible pour l'assaillant ; si la cible se déplace, sa tâche se complique. Votre intérêt est donc d'adopter une grande mobilité lors de l'attaque. Tous les arts martiaux enseignent que le déplacement le plus efficace consiste à entrer dans l'attaque adverse. Cependant, avancer paraît dangereux, surtout aux débutants. On apprend vite, toutefois, que la prise de risque est minime : entrer sur la technique adverse expose à un heurt éventuel sans puissance puisque nous ne sommes plus à l'emplacement prévu par l'adversaire pour libérer son maximum de puissance (*kime*). De plus le *kata* enseigne à entrer en déviant l'attaque adverse à l'aide d'un blocage, ce qui supprime tout risque aléatoire. Enfin on s'installe ce faisant dans une domination psychologique essentielle en combat. En attaquant, l'agresseur pense prendre un avantage ; pénétrer (*irimi*) dans la trajectoire de son attaque vous permet de lui subtiliser cet avantage. C'est l'arroseur arrosé !

En *kumite*, les débutants ont tous tendance à reculer systématiquement lorsque l'adversaire attaque. Ce recul permet d'éviter l'*atemi* mais pas de reprendre l'initiative. *Irimi* offre une réponse définitive à ce problème. Certes, l'acquisition de cet automatisme est difficile car le réflexe naturel est à l'opposé, mais, sans ce savoir-faire, il n'existe quasiment pas de salut.

## □ Surveiller sa stabilité et détruire celle des adversaires.

La stabilité est un des premiers critères de jugement lors de l'exécution des *kata*. De bons appuis garantissent des techniques puissantes et efficaces. A contrario, une mauvaise position prive de toute efficacité. Vous vous efforcerez donc de déstabiliser vos adversaires tout en gardant vous-même de solides ancrages notamment lors des pivots.

Les rotations de *Heian shodan* peuvent aisément servir de balayage. Exemple : après avoir bloqué un *migi oi tsuki* avec *hidari shuto uke*, vous contrez *migi shuto uchi* sur la carotide en amenant votre jambe droite à l'extérieur de la jambe droite de l'adversaire ; prenez appui sur

# LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

son épaule droite et repartez en arrière en crochétant sa jambe avec la votre pour terminer en *shuto uke* dans l'autre sens.

Les *ayumi ashi* sont susceptibles de s'accompagner d'un *de ashi barai* (balayage de la jambe avant). Veillez à ne pas vous laisser entraîner par la dynamique du mouvement : vous devez reposer votre pied à l'endroit où il serait arrivé avec un simple déplacement *ayumi ashi*.

Lors des contrôles et immobilisations, veillez à ôter tout appui qui permettrait une éventuelle efficacité à votre adversaire. Pour le contrôler debout, forcez-le à se hisser sur la pointe des pieds ou contraignez-le à une position hyper-cambrée. Ainsi, si vous utilisez le *tetsui uchi* du *Heian shodan* comme un contrôle du poignet en flexion vers le bas, forcez suffisamment sur la menace de luxation pour que l'adversaire soulève les talons. *Shuto uke*, à la fin du *kata*, peut se transformer en *hara gatame* (contrôle du coude avec le *hara*) ; dans ce cas, amenez-le dans une position très cambrée et inconfortable pour lui tout en veillant à votre propre stabilité. Au sol, évitez de laisser l'adversaire couché sur le dos, car l'appui dorsal lui offre de nombreuses possibilités de réaction.

Quant à vous, pour obtenir une excellente stabilité, entraînez-vous, dans les *kata*, à pivoter le plus rapidement possible et, lors des *bunkai*, à contrôler et projeter vos adversaires, quel que soit leur poids, avec un parfait enracinement de vos appuis dans le sol. De parfaites positions doivent vous éviter de suivre votre adversaire dans ses déséquilibres.

## ❑ Adopter la bonne distance de combat (*maai*).

Les attaques en *tsuki* se font toutes avec un grand déplacement : *ayumi ashi* en *zen kutsu dachi*. Face à un adversaire, ces *oi tsuki* démarrent à une distance qui paraît démesurément grande. D'ailleurs, en combat, la plupart des karatékas (sauf les très bons combattants) s'installent beaucoup plus près de l'adversaire. Pourquoi ? Pour surprendre l'adversaire avec une technique d'exécution rapide alors qu'un déplacement plus long serait facilement détecté. C'est une erreur à plusieurs titres :

- Lorsque vous vous mettez en garde face à un adversaire, il existe une distance à laquelle il se sent en sécurité et une autre plus courte où il ressent le danger. Or, quand il se sent menacé, il est très attentif, donc difficile à surprendre.
- À cette distance courte, l'adversaire a autant de chances que vous d'être le plus rapide, voire un peu plus, puisqu'en prenant l'initiative de l'attaque, la pensée qui guide votre tactique risque de vous encombrer l'esprit au moment où l'adversaire va vous surprendre.
- À grande distance, vous êtes en relative sécurité et l'adversaire peut plus facilement être surpris puisqu'il est moins attentif. À deux conditions : être rapide et agir au moment opportun.
  1. Travaillez inlassablement votre vitesse de déplacement :
    - Exercices de musculation appropriés des jambes et de la ceinture abdominale.
    - Prise de conscience des forces permettant le démarrage du déplacement : traction du pied avant et poussée du pied arrière. Les appels du pied avant sont fréquents (ouverture notamment) même chez des *budoka* confirmés. C'est une double faute : un appel qui alerte l'adversaire et une position du pied qui rend impossible la traction sur celui-ci. Pour une poussée efficace, le pied arrière doit être orienté vers l'avant. Dans *Heian shodan*, on veillera à réaliser des *zen kutsu dachi* avec le

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

pied arrière pointé le plus possible vers l'avant et à amorcer les déplacements sans bouger le pied avant.

2. Attaquez à bon escient :

- Personne ne maintient une vigilance permanente : attaquez quand l'adversaire est distrait, soit spontanément, soit à l'aide d'une feinte : votre regard qui change brusquement de direction par exemple.
- Agissez à la fin de son expiration ou au tout début de son inspiration ; cette phase respiratoire ne permet pas un bon *kime*, donc pas de réaction efficace. Vous-même, camoufflez votre respiration. La respiration sonore cultivée par de nombreux compétiteurs est une faute magistrale.
- Une distance courte élimine la possibilité de nombreux coups de pied. La tâche de l'adversaire est simplifiée.
- Partir de loin offre plus de possibilités de feintes.
  - Le déplacement *ayumi ashi* de *oi tsuki* peut facilement se transformer en amorce de *mae geri* qui fera baisser la garde de l'adversaire sans ralentir votre *tsuki*.
  - Inspirez vous de l'enchaînement de trois *oi tsuki* dans *Heian shodan* : *tsuki* et *hikite* explosent à l'instant où vous posez votre pied avant. Ainsi, le bras qui réalise *hikite* reste tendu en avant jusqu'au moment de l'impact. En *kamae*, démarrez donc un *ayumi ashi* en faisant *jodan kizami tsuki*, laissez ce bras tendu le plus longtemps possible pour occuper l'attention de l'adversaire et terminez votre déplacement avec *shudan oi tsuki*. Pour obtenir une réelle efficacité de cette tactique, exécutez un rapide *kizami tsuki* très pénétrant afin d'inquiéter l'adversaire. Dans ces conditions votre *oi tsuki* passera sans difficulté.

Dans tous les cas, même en dehors des phases de combat, dès que l'hostilité est avérée, gardez vos distances. Jouer les fanfarons en parlant à quelques centimètres du visage de l'adversaire pour l'intimider risque de vous coûter très cher.

### ❑ Se servir de la même technique à diverses fins.

Trois blocages *age uke* et on tourne le dos à l'adversaire ! Cela n'a pas de sens ! Mais cette séquence est un morceau de *Heian shodan* ; alors il faut impérativement chercher une réponse satisfaisante car, rassurez-vous, il n'y a pas d'erreur dans ce *kata*. Comme nous l'avons vu plus haut, la plupart des gestes du karaté peuvent trouver différentes applications. Ainsi, *age uke*, blocage remontant, peut facilement s'utiliser comme dégagement sur saisie, luxation du coude après saisie du poignet, *atemi* de l'avant bras sur le cou, préparation d'une projection ou *tsuki* remontant en biais. Pour avoir le choix de l'application vous devez exécuter cette technique avec une trajectoire du poing parfaitement rectiligne entre la hanche et le point d'impact. De nombreux *budoka* amènent d'abord le bras devant le buste et le remontent ensuite. Ce mouvement en deux temps ralentit le blocage et compromet fortement son utilisation en *tsuki*.

Entraînez-vous à bloquer ou frapper avec exactement le même geste. Cela vous permettra de changer, sans le moindre temps mort, la destination d'une technique. Exemple : votre adversaire lance un *tsuki*, vous amorcez un *age uke* ; voyant que vous réagissez, il stoppe son action ; vous achevez la vôtre en *tsuki*. Dans la séquence de *kata* susmentionnée, vous pouvez bloquer le *migi oi tsuki jodan* de votre adversaire en *hidari age uke* ; enchaînez avec *hidari kakete* (saisie) et *migi tsuki* sur une trajectoire identique à *age uke*.

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

### □ Créer une attente chez l'adversaire.

Sur l'axe du *kata*, nous enchaînons trois *oi tsuki*. Seul le rythme subit une modification, les autres paramètres techniques étant trois fois les mêmes. Le *kiai* sur le dernier *tsuki* traduit la réussite de cette dernière attaque. Quel est le sens de cette séquence ? La répétition de deux techniques identiques induit une attention particulière chez l'adversaire. Il a réussi à éviter ou bloquer les attaques mais sans réussir à contrer. Mais après deux attaques, il pense avoir compris le déroulement de votre technique et a bien en tête le schéma défense-contre-attaque qui convient. Cette idée là va le perdre puisque son esprit occupé ne pourra pas faire face convenablement à l'attaque suivante dont un élément clé aura été modifié (rappelez vous : le cerveau ne peut gérer qu'une seule pensée à la fois). Dans *Heian shodan*, c'est le rythme qui change, mais on peut faire varier le niveau — *jodan*, *shudan* ou *gedan* —, la trajectoire ou la technique elle-même. On retiendra qu'en combat, répéter deux fois une séquence identique se justifie pour créer une attente chez l'adversaire. Trois fois strictement la même séquence serait une erreur. Évidemment, vous pouvez construire la même tactique sur seulement deux techniques. Si, par exemple, un premier *mae geri* est parfaitement bloqué en *gedan barai* par votre adversaire, vous savez qu'il maîtrise bien la bonne réaction et vous pouvez tout de suite construire la feinte : amorce de *mae geri* pour lui faire descendre le bras et finition en *mawashi geri jodan* par exemple. Mais s'il n'a pas très bien réagi au premier *mae geri*, il faut en exécuter un deuxième pour obtenir le bon réflexe et feinter seulement sur le troisième.

En défense, la même stratégie donne d'excellents résultats. Reprenons la même séquence mais inversée ; c'est vous qui bloquez. Sur les deux premiers *mae geri*, couplée à votre *gedan barai*, vous effectuez une légère esquive sur l'intérieur et vers l'arrière. Au troisième, comme l'adversaire a tendance à anticiper votre déplacement supposé — vous pouvez le vérifier à l'entraînement —, vous faites *harai uke* sur l'extérieur en glissant en avant. La suite ne sera guère compliquée à mettre en œuvre.

Répétez souvent ces feintes au dojo afin d'arriver à les construire instinctivement et de toujours conserver l'esprit totalement disponible pour l'observation car, pour être prêt à tout, vous ne devez vous attendre à rien. Cette vacuité mentale est la clé du succès. À l'inverse, efforcez-vous d'introduire le ver dans l'esprit de vos adversaires en créant des attentes qu'il vous sera facile de tromper.

### □ Devenir maître des décisions de l'adversaire.

Vous venez de prendre l'avantage sur un adversaire grâce à une feinte, mais vous pouvez prévoir ses attaques sans même chercher à le feinter. Inspirez-vous des six et septièmes mouvements de *Heian shodan* : *gedan barai* et *age uke*. Imaginez ce *gedan barai* comme une simple prise de garde comme vous le faites en *ippon kumite*. La garde est une attitude qui permet de protéger au mieux vos points vitaux. Vos bras sont proches de l'axe du corps, l'un assurant une protection haute, l'autre une protection basse. Mais dans la réalité du combat toutes sortes d'erreurs apparaissent : garde trop basse, trop haute, ouverte, etc. Un bon combattant exploite sans délai toutes ces faiblesses. S'il repère une ouverture, il ne va pas la rater, comme il ne saurait laisser l'adversaire récupérer d'un léger déséquilibre sans le balayer immédiatement. Dans notre séquence du *kata*, vous adoptez donc une garde basse.

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

Vous incitez ainsi votre adversaire à attaquer au-dessus de votre garde. Il fait *migi oi tsuki jodan* ; cette attaque prévisible est facile à bloquer en remontant votre main gauche. Sans lui laisser le temps de retirer son poing, vous saisissez son poignet et avancez avec un uppercut à l'angle de la mâchoire (trajectoire du *age uke*). La saisie de son poignet droit inhibe son possible *gyaku tsuki*.

Cette incitation à exploiter une pseudo-défaillance peut s'envisager dans le feu du combat. Après avoir bloqué un *mae geri* en *gedan barai*, vous laissez ostensiblement votre bras en position très basse, ce qui ne manquera pas de pousser votre adversaire vers le *tsuki jodan* que vous attendez.

Suivant le degré de compétence de votre adversaire, vous devez moduler l'amplitude de l'ouverture que vous lui offrez. Une feinte trop voyante ne leurrera pas un bon combattant ; trop discrète, elle ne sera pas perçue par un débutant.

Un combat ne se résume pas à un échange de techniques martiales. La ruse y joue un rôle prépondérant.

### □ Utiliser les rotations comme esquives ou projections.

Plusieurs pivots de *Heian shodan*, sur le pied avant (*mawari ashi*) ou arrière (*ushiro ashi mawari ashi*), peuvent se concevoir comme des esquives (*tai sabaki*). Dans cette optique, vous serez attentifs à effectuer ces pivots avec la plus grande célérité car une esquive doit être explosive et déclenchée dans la fraction de seconde qui précède le *kime* de l'adversaire. Le novice esquive trop tôt, ce qui offre à son adversaire le loisir de modifier sa trajectoire en conséquence. Pour corriger ce défaut, Maître Masutatsu Oyama, fondateur du *Kyokushinkai*, demandait à ses élèves d'attendre d'être touchés pour esquiver. Cependant, une esquive s'achève généralement avec le corps tourné dans la direction de l'adversaire afin de pouvoir contrer efficacement. Or dans le kata, nous tournons délibérément le dos à l'adversaire, exposant ainsi des points vitaux sans défense. Deux explications sont possibles pour éviter de rester sur cette aberration :

- Un *atemi* a porté sur un point vital simultanément à l'esquive.

Cela correspond aux mouvements de *Heian shodan* qui précèdent les *kiai* et leur succèdent. On entre sur l'attaque adverse (*irimi*) en plaçant un *atemi* et on pivote aussitôt sur le pied avant pour sortir de l'axe du combat. Cette méthode évite l'éventuelle surprise d'un contre car il n'est jamais totalement sûr que notre attaque soit suffisante pour éliminer l'adversaire.

Toutefois, les esquives ne sont pas nécessairement de grande amplitude avec déplacement des pieds. La série de trois *age uke* s'exécute en *hanmi zenkutsu dachi* (corps de trois quarts). Cette simple rotation du corps, légèrement amplifiée si nécessaire, suffit à esquiver l'attaque adverse ; le *age uke* converti en *tsuki* conclut l'action.

- Il s'agit d'une projection (*nage waza*).

Les *gedan barai* achevant les pivots doivent s'exécuter en plaçant l'énergie au niveau du *hara*. Les projections correspondantes devront également trouver leur énergie dans le *hara* grâce à la vitesse de rotation du corps. Deux points de contrôle sur l'adversaire donneront un levier suffisant pour projeter sans effort (par exemple, une main sur la nuque, l'autre saisissant le poignet). Vous ne devez jamais avoir la sensation de lutter ni de placer une quelconque force dans vos bras ou vos épaules. Pour obtenir cette aisance, votre buste doit être le plus près possible de l'adversaire.

# LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

Ces projections peuvent intervenir dans deux applications différentes :

- Vous entrez (*irimi*) sur l'attaque adverse et vous vous servez de son énergie pour projeter en pivotant. Une excellente synchronisation est indispensable.
- L'adversaire, bien que sonné par votre *atemi*, reste debout. Vous achevez l'action en le projetant.

Une projection, soyez-en sûr, n'est pas nécessairement moins violente qu'un *atemi*. Avec une technique éprouvée et l'impulsion nécessaire, vous pouvez projeter sur la tête ou le dos, au sol ou contre un mur et obtenir un effet similaire, voire supérieur, à un *atemi*.

## □ Se placer de façon optimale et gérer ses déplacements.

Le début du *kata* correspond à une disposition bien précise des emplacements respectifs des protagonistes du combat : vos adversaires sont devant vous et sur les côtés, aucun derrière. En passage de grade ou compétition, le karatéka choisit l'endroit où il va démarrer son *kata*. S'il est trop près du jury et est gêné dans son évolution, c'est sa faute et le jury sanctionnera sa maladresse. Lors d'une agression, le scénario est similaire mais la sanction sera peut-être plus cruelle.

Dès que les prémices de l'agression se dessinent, il faut priver les adversaires de toute initiative irréversible et s'installer immédiatement au meilleur emplacement disponible. Selon la configuration des lieux, diverses solutions sont envisageables mais jamais vous ne laisserez un combattant s'introduire sur vos arrières. La principale difficulté à ce stade est l'évaluation de l'agressivité d'un ensemble d'individus louches situés sur votre itinéraire. Passer au milieu d'un groupe vindicatif expose à des surprises violentes. Certes, il est toujours possible de changer de trottoir ou de faire demi-tour mais ces décisions diffusent un parfum d'humiliation. Ce seront néanmoins les meilleures si la peur se manifeste. Sinon, avec un esprit calme et serein, vous chercherez une trajectoire limitant au maximum les possibilités d'attaques dans le dos ou simultanées. Si vous ne voyez pas d'autre issue, vous traverserez l'attroupement avec tous les sens en éveil et sortirez vivement de l'encerclement au premier mouvement hostile. D'une manière générale, il vaut mieux surévaluer le danger ; cela induit une attention plus grande et évite de se faire surprendre. Les samourais apprenaient à manger avec des baguettes en les tenant de telle sorte qu'il était impossible de les leur enfoncer d'un coup dans la gorge. Mais attention, s'il est bon d'être toujours vigilant, ne sombrez pas dans une phobie malade.

Dans *Heian shodan*, la surface de combat est rectangulaire. Au début, au milieu et à la fin du *kata*, vous combattez au milieu d'un côté du rectangle et jamais vous ne marquez d'arrêt prolongé dans un coin ni au centre de la surface. Il peut sembler tentant de s'installer dans une encoignure délimitée par deux murs perpendiculaires pour avoir un angle de champ à surveiller plus restreint, mais votre liberté de manœuvre se réduit, notamment en esquive. De plus, ce placement en coin ramène les adversaires plus près de l'axe principal et limite grandement la possibilité de traverser les lignes adverses. La fuite devient difficile.

S'enchaînent rapidement et sans temps mort, sur l'axe principal de *Heian shodan*, un *gedan barai* et trois techniques identiques, *age uke* ou *oi tsuki*, avec une accélération sur la troisième. Être régulièrement en mouvement complique la tâche des adversaires, surtout si la vitesse de déplacement varie. En cas de besoin il faut traverser la zone dangereuse sans laisser aux adversaires le temps de se réorganiser et surtout veiller à ne pas avoir d'adversaire dans le dos ou, si c'est le cas, le distancer grâce à une subite accélération. Cette

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

rapide traversée des lignes adverses peut d'ailleurs constituer le prélude d'une fuite salvatrice. Il est bon également de changer souvent d'emplacement pour éviter que les adversaires découvrent nos lignes de faiblesse et s'entendent sur un mode opératoire. Les changements de direction fréquents de vos déplacements ont un effet équivalent : désorienter vos adversaires.

Il n'existe pas de règle unique quant au choix de sa position et à la manière de se déplacer ; le bon sens devrait suffire à vous guider. Seules prescriptions incontournables mais elles tombent sous le sens également : ne pas se laisser encercler et adopter une grande mobilité sauf si vous tenez une position favorable : en haut d'une forte déclivité par exemple.

### □ Provoquer la gêne mutuelle des assaillants.

Si plusieurs individus attaquent simultanément, la défense devient ardue. Pour éviter cet écueil, essayez d'aligner plusieurs adversaires. S'ils forment une colonne, vous les combattrez un par un. Cette disposition est aisément imaginable dans *Heian shodan* lorsqu'on enchaîne plusieurs techniques sur un même axe. Certes s'ils sont nombreux vous aurez du mal à maintenir cet alignement mais vous pouvez en tenir deux ou trois dans votre ligne de mire. Dès que la situation se dégrade reprenez immédiatement l'initiative d'un déplacement qui rétablira votre avantage stratégique.

*Heian shodan*, nous l'avons souligné, est riche de possibilités de projection. Mais ces techniques peuvent être doublement productives, en particulier quand vous projetez l'adversaire dans les pieds d'un de ses acolytes. Le temps qu'il s'en dépêtre, vous éliminerez un troisième larron.

Une confusion psychologique est également envisageable. Le *bunkai* le plus fréquent du début de *Heian shodan* se construit sur une attaque qui vient de la gauche. Imaginez donc une attaque provenant de la droite : une fuite à gauche permet d'esquiver et d'attaquer l'adversaire de gauche qui ne s'y attend pas. Cette réaction surprenante a toutes les chances de déstabiliser les assaillants. Le temps que l'adversaire de droite se reprenne et relance son action, déjà vous revenez en arrière pour le percuter dans sa trajectoire, éventuellement avec un *ushiro geri*.

Plus le nombre d'individus d'un groupe augmente, plus les chances sont grandes de voir se multiplier les obstructions mutuelles. Il suffit parfois de peu de choses pour amplifier ce phénomène et provoquer le désarroi des adversaires. Le cinéma est friand de ce genre de situation souvent cocasse, vous en avez sûrement déjà vu des dizaines, mais il y a peu d'enseignements concrets à en tirer. Hormis les quelques principes évidents vus plus haut qui seront mis en pratique à l'entraînement, cultivez plutôt votre ouverture d'esprit et votre réactivité.

### □ Surveiller tous les belligérants et les maintenir à distance.

Après le *kiai*, survient un pivot par l'arrière sur le pied avant que les enseignants ont beaucoup de mal à apprendre aux enfants et même parfois aux adultes. Cependant, quand l'utilité de cette rotation est comprise, les choses s'arrangent. Mais pourquoi diable pivote-t-on de cette façon compliquée alors qu'il serait si simple de déplacer le pied avant de quelques dizaines de centimètres pour faire face à l'adversaire suivant ?

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

J'ai posé cette question à de nombreuses ceintures noires et quelques professeurs venant d'horizons divers. Réponses obtenues dans la moitié des cas : « je ne sais pas ! » ou « c'est une esquivé. » Pour les autres : « la rotation permet une projection. »

Certes, il est loisible d'utiliser l'énergie de la rotation à diverses fins. C'est judicieux dans la recherche de *bunkai* et nous l'avons déjà suggéré plus haut avec des applications en *tai sabaki* et *nage waza*. Mais la raison fondamentale de ce pivot est ailleurs. Nous venons de traverser la surface de combat. Les adversaires se sont peut-être déplacés. Où sont-ils exactement ? Cette connaissance est de la plus haute importance pour ne pas subir une attaque fatale dans le dos. Pivoter de cette manière permet de balayer du regard l'ensemble de la surface de combat et de localiser ainsi tous les belligérants. Les autres pivots, pour lesquels une autre forme eût été possible, répondent également à cette nécessité. Vous devez toujours connaître la localisation exacte de tous vos agresseurs.

Ajoutons un dernier point : il existe des formes chinoises très anciennes presque identiques à *Heian shodan*. Ce *kata* n'est donc pas, comme on le prétend, une création totale d'Anko Itosu (créateur des *Pinan* que Gichin Funakoshi a rebaptisés *Heian* en y apportant des modifications notables). Or, de tous temps, les hommes se sont battus avec des armes et la grande majorité des exercices de combat anciens utilisaient une arme : bâton, sabre, etc. Certains de nos *kata* en portent encore la marque évidente. Si c'est moins flagrant pour *Heian shodan*, il n'en est pas moins vrai que les anciens maîtres d'art martial concevaient les armes comme des prolongements naturels de la main. Le combat à mains nues n'était censé intervenir qu'en cas de perte ou de bris de l'arme. Imaginons donc ces rotations avec un sabre : elles n'ont pas seulement pour but de repérer tous les adversaires mais également de les repousser ou les frapper s'ils sont trop près. Aujourd'hui, tout le monde ne se promène pas avec un sabre comme c'était le cas à Okinawa avant l'interdit du roi Sho Shin en 1477. Mais on peut disposer d'un sac à main, d'un attaché-case, d'un parapluie ou de tout autre objet contondant.

### ❑ Changer de tactique.

Quand on observe des combattants, il est fréquent de déceler pour chacun des tactiques répétitives :

- L'un avance systématiquement ; c'est le défaut classique de l'habitué des règles de compétition qui n'a pas compris (ou qui n'a pas envie de comprendre !) que, sans ces règles, il serait hors de combat depuis longtemps.
- L'autre enchaîne toujours deux techniques, jamais une, jamais trois ; une fois cette habitude repérée, son adversaire se fera un plaisir de réaliser lui-même la troisième technique de l'enchaînement.
- Celui-ci est obsédé par le contre ; la facilité avec laquelle on provoque sa réaction le rend extrêmement vulnérable.
- Celui-là remonte systématiquement son pantalon de kimono avant un coup de pied et s'étonne de ne jamais toucher l'adversaire.
- Ce dernier recule sur chaque attaque adverse ; comment pourrait-il éliminer son adversaire s'il n'est jamais à la bonne distance ?

Bien d'autres comportements peuvent être repérés et dans la mesure où ils deviennent répétitifs, parfois à la limite du tic, ils ne permettent plus de surprendre les adversaires.

*Heian shodan* se déroule avec un fort *kime*, en *zenkutsu dachi*, position qui permet de transmettre un maximum de puissance, jusqu'au deuxième *kiai*. Viennent ensuite quatre *shuto*

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

*uke* beaucoup plus fluides, en *kokutsu dachi*, position plutôt destinée à absorber l'énergie adverse. D'un karaté dur, nous passons à un karaté souple. Voilà un changement tactique à méditer et intégrer à votre stratégie du combat afin de rester imprévisible pour vos adversaires.

Si vos techniques sont correctement réalisées mais échouent plusieurs fois à maîtriser vos adversaires, cela signifie, presque à coup sûr, qu'ils ont deviné vos projets. Il faut impérativement modifier votre mode d'action mais surtout changer d'état d'esprit : reprenez une distance confortable, respirez profondément et essayez d'évacuer toute pensée (*mokuso*). Ne tentez surtout pas d'imaginer votre prochaine démarche. La bonne stratégie naîtra spontanément de l'évidence perçue par votre esprit enfin libéré de ses pensées parasites, donc réellement disponible, et des automatismes développés lors de vos entraînements.

Vos adversaires ne doivent jamais deviner vos intentions. La meilleure méthode consiste à ne pas en avoir, à maintenir la vacuité de l'esprit (*mizu no kokoro*). Mais vous pouvez les amener dans un piège en leur faisant croire à une intention technique, tactique ou stratégique. En dehors de ce type de ruse, éliminez tous les comportements répétitifs et les appels.

### □ Enchaîner plusieurs déplacements.

En *kumite*, les combattants ont une fâcheuse tendance à attaquer systématiquement en faisant un pas ou un sursaut en avant puis à repartir en arrière, voire, plus embêtant, c'est un défaut de débutant, à se figer sur place. Certes, cette tactique de combat permet d'éviter la contre-attaque, mais, trop automatisée, elle devient un défaut quand l'adversaire esquive en reculant et qu'il serait aisé de le marquer en poursuivant son déplacement vers l'avant. De plus, le *kime*, indispensable source de l'efficacité, s'exprime pleinement à la fin du déplacement dans une position bien ancrée, donc à l'arrêt, ce qui nuit à la possibilité d'enchaîner un autre pas rapidement.

Que nous propose *Heian shodan* pour résoudre cette difficulté ? Après avoir bloqué en *gedan barai*, nous attaquons *migi oi tsuki shudan*. L'adversaire esquive en reculant et nous nous retrouvons dans la même situation. À nouveau, nous attaquons *hidari oi tsuki shudan* mais lorsque l'adversaire esquive, au lieu d'envoyer notre énergie dans le *kime* du *tsuki*, nous l'utilisons à la poursuite de notre déplacement en enchaînant sans temps mort un autre *oi tsuki* qui va déborder l'adversaire. Vous devez acquérir la capacité d'effectuer un *kime* puissant en vous figeant dans une attitude solide comme celle d'enchaîner deux ou plusieurs *ayumi ashi* (pas en avant) dans une même dynamique. Dans ce cas, le *kime*, modéré, sert uniquement à maîtriser sa gestuelle.

Comment décider de l'utilisation de l'une ou l'autre forme ? Cette commande ne doit pas provenir d'une réflexion mais d'un automatisme afin de conserver l'esprit disponible pour l'observation. Le débutant apprend à réaliser un fort *kime* dans le vide car on lui demande d'imaginer la présence de l'adversaire. Durant les *kata* vous devez sentir vos adversaires comme s'ils étaient réellement de chair et d'os. En *kumite*, cependant, lorsque vous arrivez dans le vide, vous ne devez pas produire ce *kime* ni vous figer dans une quelconque attitude. Vous pourrez ainsi poursuivre votre déplacement sans interruption et prendre votre adversaire de vitesse.

Quand vous attaquez, votre déplacement génère une énergie cinétique. Si votre technique touche, cette énergie passe dans le *kime*. Sinon elle sert à poursuivre le mouvement. Le choix

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

entre ces deux possibilités repose sur une sensation : l'*atemi* touche ou il arrive dans le vide. Avec l'entraînement, cette tactique deviendra un réflexe, libérant ainsi votre esprit pour d'autres tâches.

### □ Ne pas relâcher son attention.

Le dernier *shuto* est exécuté, vous revenez en *hachiji dachi*, toujours *zanshin*, c'est à dire en état de vigilance active, tous les sens en éveil. Cet état s'oppose à la concentration qui se fixe sur un seul objet et élimine tout ce qui pourrait perturber l'observation. La concentration est valable en compétition avec un seul adversaire qui respecte des règles mais, en situation d'agression, il faut s'attendre à tout. Le danger peut survenir de toutes les directions et prendre les formes les plus inattendues. Tout mouvement doit être pris en compte mais aussi les bruits et les odeurs. Dès les prémices de l'agression vous devez vous installer dans l'état *zanshin* et le maintenir durant toute l'opération et même après, tant que vous n'êtes pas certain d'en avoir réellement terminé.

La répétition du *kata* est un excellent apprentissage de *zanshin* et sans doute le meilleur moment pour l'instructeur d'en vérifier la réalité.

Certains karatékas avancés semblent s'ennuyer dans un *kata* qu'ils maîtrisent techniquement. Ils doivent se convaincre de l'intérêt de cet exercice pour fortifier leur mental. En effet, lorsque l'esprit n'est plus accaparé par les détails techniques, et seulement à partir de ce moment, le mental se muscle. Quand ce recadrage s'est opéré, on constate, outre le bénéfice sur la volonté, une nette amélioration de la technique.

En cas d'agression votre vigilance est votre principal atout. Bien sûr, vous pouvez vous exercer à la maintenir à son optimum en *kumite*, mais vous y arriverez assez facilement et ce n'est pas là que réside le piège. Celui-ci survient lorsque vous croyez maîtriser la situation. Par exemple, quand vous sous-estimez la dangerosité de vos adversaires, quand vous êtes persuadé, à tort, d'en avoir mis un K.O. ou, à l'entraînement, quand vous vous relâchez car vous pensez être au-dessus des exigences d'un *kata*. C'est à cet instant que survient l'erreur fatale : la réaction inattendue d'un adversaire ou le déséquilibre aussi surprenant pour vous que prévisible pour le *sensei* qui vous observe. Répéter un *kata* simple que l'on maîtrise parfaitement, tel *Heian shodan*, en s'efforçant de maintenir un *zanshin* parfait jusqu'à l'ultime seconde, même dans un environnement bruyant et agité, est le meilleur entraînement imaginable, surtout pour les plus gradés.

### □ À vous de poursuivre ; le *sensei* a assez travaillé.

Oui, il y a tout cela dans *Heian shodan*. Et encore, cette analyse se cantonne-t-elle à la stratégie et à la tactique. Les aspects philosophiques, psychologiques et techniques sont absents de cet article. De plus, même dans ce cadre restreint, je n'ai pas dévoilé toutes les pépites de ce *kata* ; il en reste. Beaucoup ? À vous de le découvrir. Ensuite vous pourrez vous attaquer aux quatre autres *Heian* et aux vingt-et-un *kata* supérieurs *Shotokan*. Dans une énième vie, peut-être explorerez-vous les *kata* des autres styles de karaté ! Car, vous l'avez compris l'enseignement des *kata* est un « must » dont il ne faut pas se priver, mais l'étude sérieuse d'un *kata* nécessite des années de travail. Ce n'est pas un hasard si les maîtres du passé se limitaient à trois ou quatre *kata*. Aujourd'hui, la tendance est à l'accumulation, mais votre progression exige l'approfondissement. Certes, vous pouvez attendre le bon vouloir de

## LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°24 PRINTEMPS 2008

votre professeur qui procèdera à votre place à ce décorticage pédagogique, mais cette passivité rencontrera vite ses limites. Vous pouvez aussi faire appel à votre culture : le combat des Horaces et des Curiaces décrit par Tite-Live au début de notre ère et repris dans une tragédie en 1640 par Corneille donne un bon exemple de tactique de combat. Cependant, l'amoncellement de connaissances éparses, en dépit de leur indiscutable intérêt, risque de former une mosaïque sans liens évidents et trop théorique pour affronter une agression.

Chaque kata forme un tout cohérent dont vous allez exploiter les enseignements dans de nombreuses et répétitives applications martiales. En quantité suffisante pour penser avec votre ventre.

Comme vous le constatez, *Heian shodan* mène déjà à une érudition martiale notable puisque la réelle possession des capacités présentées ci-dessus confère une redoutable efficacité. À condition, évidemment, de ne pas s'arrêter au savoir intellectuel, mais de poursuivre l'apprentissage jusqu'à un savoir-faire totalement maîtrisé. Cela représente de nombreuses années d'entraînement et des milliers de répétitions du *kata* et des *bunkai*. Rien n'est gratuit ; tout se mérite. Pour accéder à la maîtrise il faut s'investir corps et âme dans la pratique martiale et y consacrer l'essentiel de sa vie. Toutefois, l'effort intelligemment mené, quelles qu'en soient l'intensité et la fréquence, est toujours payant : les progrès sont forcément au rendez-vous. Bien sûr, au prorata de votre investissement. C'est cette certitude d'avancer en suivant l'enseignement véhiculé par les *kata* — avec l'aide d'un bon *sensei* — qui fait du karaté l'outil privilégié de la préparation à la défense personnelle. Sans oublier que le meilleur guide, celui qui élabore une philosophie, une orientation stratégique et donne un sens à vos efforts, c'est vous.

Sakura Sensei