

LE SENS DE LA MARTIALITÉ



Par définition non-compétitif, l'aïkido n'en réserve pas moins une place prépondérante à la martialité dans son système éducatif. Incarnée dans une recherche d'efficacité, d'intensité et d'intériorité, elle est d'une certaine façon porteuse du sens de notre discipline, et de l'ensemble de ses situations d'étude.



BUDO
EFFICACITÉ



Ce document appartient à une série de fiches pédagogiques créées par la Commission Jeunes de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo. Il peut être imprimé simplement ou, sous format 4 pages pliées, pour constituer un dossier, dans lequel viendront s'insérer les fiches annexes. Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'ensemble de la collection sur le site de la Fédération.





LA MARTIALITÉ DE L'AÏKIDO

Dans la famille des arts martiaux et sports de combat, l'aïkido occupe une place à part.

D'un côté, l'aïkido revendique de ne pas être un sport, un jeu, et prétend à un certain réalisme, qu'incarnerait notamment la pratique des armes, héritage d'un Japon féodal où l'art de se défendre avait des implications très concrètes quant à la survie du combattant. D'un autre côté, sa martialité est parfois décriée, notamment lorsqu'il est comparé à d'autres disciplines, plus « extrêmes », plus spectaculaires : il ne serait pas assez « réaliste », pas assez « dur ».

Alors, l'aïkido est-il un art de combat mortel, au-dessus des amusements de la compétition sportive ? Ou est-il plutôt un art chorégraphique inefficace qui vouerait ses adeptes à la défaite sur le ring, face aux champions d'autres disciplines ?

Le principe supérieur de l'aïkido est la recherche d'unité : unité avec soi-même et unité avec son partenaire. Sa martialité se manifeste donc probablement de façon différente de celle d'autres disciplines, qui sont surtout intéressées par la défaite de l'adversaire. A ce titre, il ne serait pas très pertinent de comparer des combattants aguerris, de surcroît champions médiatisés de leur catégorie,

s'entraînant sans relâche à la victoire sur le ring, avec le pratiquant moyen d'aïkido, qu'une telle victoire concerne peu.

Cela signifie-t-il pour autant que l'aïkido ne mobilise aucune forme de martialité ? Loin de là, et il fait même de cette notion une pièce centrale de son système éducatif, qui revêt une importance particulière avec les publics jeunes.

Mais s'il ne suffit pas de « faire la bagarre » pour « faire de l'aïkido », comment peut-on transmettre, notamment aux publics jeunes, cette préoccupation spécifique pour la martialité ?

La martialité de l'aïkido peut s'incarner dans une triple recherche : recherche d'efficacité, recherche d'intensité et recherche d'intériorité

L'aïkido est une recherche qui tend par l'exercice du corps & de l'esprit à façonner un individu au cœur droit.

Maître TAMURA



EXERCICES POUR CONSTRUIRE LA MARTIALITÉ

Garder la distance, tirer, pousser, ne pas être touché, esquiver, se placer, garder l'équilibre, se déplacer, pivoter... autant d'actions qui peuvent constituer des objectifs valables pour des situations d'études variées, où le jeune pratiquant percevra de lui-même si son action est efficace, et où il pourra progressivement s'engager avec de plus en plus d'intensité.

Développer progressivement l'efficacité des immobilisations est également une façon simple de manifester la martialité de la pratique : difficile de tricher, il ne faut pas que le partenaire puisse « s'en sortir » !

Le travail aux armes, permet également bien évidemment de développer la dimension martiale de la pratique, en la rendant très manifeste : garde, coupe ou distance deviennent très concrètes, et mobilisent instantanément l'attention des jeunes pratiquants (voir aussi Fiche Technique 03 – PUBLICS JEUNES ET PRATIQUE DES ARMES).



LA RECHERCHE D'EFFICACITÉ > L'ÉPREUVE DE VÉRITÉ

Où réside la martialité de l'aïkido ?

A un premier niveau, la martialité renvoie bien évidemment à la notion d'efficacité, dans un contexte de défense personnelle : être capable de réagir, de se protéger, de se défendre, neutraliser une attaque, contrôler un adversaire, en appliquant des « techniques » et des « principes », que l'on a appris au cours d'aïkido (« entrer plutôt que reculer », « laisser passer la force »...). Il s'agit donc bien, dans un premier temps, de développer des réflexes et des habiletés, de transmettre un répertoire technique applicable avec une certaine efficacité.

A ce niveau, même avec les enfants, la pratique doit donc comporter un élément de réalisme : il ne faut pas tricher (chuter sans raison, se laisser faire...) : la technique étudiée doit bel et bien fonctionner (aujourd'hui ou demain...), même si l'autre n'est pas d'accord. Cette ambition suppose une certaine honnêteté

réciproque de la part des pratiquants. C'est aussi le rôle de l'enseignant de s'assurer que les pratiquants ne « faussent » pas l'étude, par exemple en proposant des situations de travail qui le rendent impossible (au pratiquant qui recule pour empêcher son partenaire de réaliser la technique, proposer de commencer dos au mur...).

Ainsi abordée, la martialité comporte une dimension éducative importante : elle permet au jeune pratiquant de faire l'épreuve de la limite (de ses forces, de sa technique), voire d'une certaine impuissance ou frustration.

On perçoit aisément en quoi la martialité ainsi comprise est également solidaire de tai iku, le perfectionnement du corps : c'est par l'amélioration de sa force, de son endurance, de sa coordination, de sa vitesse, de sa puissance, que le jeune pratiquant augmentera dans un premier temps son efficacité.



LA RECHERCHE D'INTENSITÉ

> CONTRÔLE ET ENGAGEMENT

La martialité est également liée à la recherche d'une certaine intensité, c'est à dire à la capacité à engager et soutenir un authentique effort, à dépasser ses limites.

Développer ce goût de l'effort, entretenir la dynamique du cours, être capable de conduire les pratiquants dans une zone d'intensité supérieure est l'un des rôles de l'enseignant, qui peut pour ce faire s'appuyer aussi bien sur ses qualités d'animateurs et une certaine « mise en scène », que sur la variation des exercices elle-même (voir aussi Fiche Technique 11 – TECHNIQUES D'ANIMATION).

« L'aïkido, ça bouge ! » – au-delà du plaisir naturel de l'enfant ou du pré-adolescent à s'engager dans une activité physique et de l'effet positif d'un déroulement dynamique du cours sur leur motivation, cette recherche d'intensité permet de faire sortir les pratiquants de leur « zone de confort », et d'atteindre de nouveaux niveaux de pratiques.

La recherche d'intensité permet également d'ouvrir sur la recherche

de contrôle : le pratiquant doit être capable de sortir de la ligne, d'esquiver, de chuter, de recevoir l'attaque – sans blessure ni douleur. Il doit également être capable de se contrôler de façon à ne pas blesser son partenaire. C'est dans cette recherche de contrôle et de sécurité que le jeune pratiquant pourra faire une première expérience de l'unité avec le partenaire, qui constitue l'une des finalités de notre pratique.

Évidemment, l'intensité est à construire progressivement car les risques sont réels et pas toujours bien perçus par les pratiquants, et l'enseignant possède un rôle clef en cela. Il s'agit à la fois d'assurer la sécurité des jeunes pratiquants (et de leur partenaire !) et de les conduire à un niveau d'intensité supérieur – on voit bien en quoi cette approche incarne déjà la recherche d'un « travail sur le fil du sabre », qui suppose d'appivoiser le stress, la peur, et d'accepter les « petits bobos » qui ne manqueront pas de survenir durant la pratique.

LA RECHERCHE D'INTÉRIORITÉ

> LA PRÉSENCE

La recherche martiale, interpellant l'efficacité et l'intensité, joue d'une certaine façon le même rôle que la compétition dans d'autres disciplines : il s'agit pour le pratiquant d'oser la rencontre, d'accepter de se confronter, de s'adapter, de se remettre en question – et de dépasser ses propres limites.

Mais cette approche n'épuise pas la notion de martialité, qui possède également un sens plus intérieur : la martialité réside également dans une forme de présence, qui permet l'anticipation, la vigilance, la bonne garde, l'action plutôt que la réaction. De ce point de vue, la martialité se distingue bien d'une simple démonstration de force aveugle. Elle implique la capacité à percevoir les menaces, mais aussi les ouvertures, les opportunités... Elle doit progressivement s'incarner dans une certaine « tranquillité » apparente, et la recherche d'un geste simple – qui conduisent à un niveau supérieur de maîtrise technique.

On voit comment cette recherche

d'une justesse martiale est porteuse du sens de l'ensemble de notre pratique – jusqu'à l'étiquette, dont bon nombre de « règles » ont leur origine dans des considérations guerrières.

Comment développer cette dimension de la pratique chez les jeunes pratiquants ?

L'une des clefs peut consister à créer des situations de travail simples, qui s'élaborent progressivement – on s'assure ainsi que le sens initial de l'étude en cours est bien perçu.

Une autre clef consiste pour l'enseignant à se souvenir que l'étude des techniques (ikkyo, irimi nage...) n'est pas une fin en soi, et qu'elle doit plutôt être le moyen de travailler des compétences transposables, plus fondamentales (comme les Fondations proposées par Maître Tamura), et à s'assurer que c'est bien autour de ces

compétences-là qu'il construit son cours (par exemple : pour travailler ma-ai, on étudiera un « même mouvement » sur saisie, sur frappe puis avec une ou plusieurs armes ; pour travailler sur les déplacements en pivot, on étudiera trois variations d'une même technique, proposant différentes entrées avec ou sans pivot ; etc.).

POUR ALLER PLUS LOIN

Ces réflexions sont proposées pour nourrir votre pratique et votre réflexion. Elles visent à compléter une démarche personnelle de formation, qui commence sur le tatami, en club ou lors de stages de formations, comme ceux que propose la Fédération, et qui se nourrissent nécessairement d'une dynamique d'échanges. N'hésitez pas à vous rapprocher de la Commission Jeunes de la Fédération si vous souhaitez contribuer à ces travaux.»