



## PÉDAGOGIE

« Pédagogue ! » Cette exclamation pourrait ressembler à une des injures qu'affectionne le capitaine Haddock. Elle est d'ailleurs parfois utilisée dans le sens méprisant de « pédant ». Cependant, les définitions courantes de « pédagogue » et de « pédagogie », bien qu'étymologiquement claires, sont affectées d'un large flou, comme la plupart des mots concernant les relations humaines, qui ne nous éclaire guère sur les valeurs censées les caractériser.

Dans la Grèce Antique, le pédagogue était l'esclave chargé de conduire les enfants à l'école, de porter leur sac, de surveiller l'exécution des devoirs et l'apprentissage des leçons. À cette époque, seuls les enfants de l'aristocratie vont à l'école. Cette caste n'avait évidemment pas le temps de s'occuper de sa progéniture, d'où le recours à l'esclave pour pallier ses déficiences. Après de nombreux siècles d'éclipse, ce terme revient avec une nouvelle signification : personne chargée de l'éducation de la jeunesse, puis, assez récemment et par extension, de la formation intellectuelle ou professionnelle des adultes. Mot souvent utilisé aujourd'hui avec un autre sens : personne qui a le don de l'enseignement. Ambiguïté donc, puisqu'il peut être valorisant ou péjoratif.

Le mot « pédagogie » apparaît au 15<sup>e</sup> siècle. Si son étymologie la désigne comme science de l'éducation des enfants, son champ d'action s'étend maintenant à tous les publics sans distinction d'âge ou de statut. Elle englobe les moyens, méthodes et pratiques de transmission des savoirs, savoir-faire et savoir-être, physiques, psychiques, éthiques ou intellectuels — la partie objective — et toutes les qualités requises pour les enseigner efficacement — la partie subjective. De nos jours, la plupart des personnes chargées d'éduquer, d'instruire, de former, d'entraîner, de coacher, de diriger... prétendent user de pédagogie.

Certes, il existe de vrais autodidactes, des formations accomplies entièrement par correspondance ou des étudiants qui réussissent brillamment en lisant des photocopies, mais la plupart des individus apprennent mieux quand ils sont accompagnés dans leur quête de savoir par un pédagogue compétent, physiquement présent ; surtout lorsque la matière enseignée nécessite plus de compréhension que de mémorisation. Cette forme d'enseignement, en dépit d'avancées technologiques importantes — enseignement assisté par ordinateur, formation en ligne... —, reste celle qui donne globalement les meilleurs résultats avec, cependant, une large dispersion. En effet, dans des situations comparables — contenu de l'enseignement, niveau des élèves, moyens pédagogiques, épreuve finale —, certains enseignants ou formateurs se distinguent par des scores constamment supérieurs à la moyenne. Quelle explication donner à cette prééminence ?

Il existe de très nombreuses méthodes pédagogiques auxquelles les enseignants peuvent avoir recours. Elles présentent toutes des avantages et des inconvénients ; aucune n'est systématiquement supérieure aux autres. C'est leur adéquation à chaque situation d'enseignement qui assure l'excellence des résultats obtenus. Or le choix d'une méthode adaptée, bien maîtrisée et correctement mise en œuvre à l'aide des supports adéquats repose entièrement sur les dons de l'enseignant. On peut donc, sans pour autant oublier le mérite qui revient à l'étudiant, poser le postulat suivant : les performances réalisées par les élèves sont corrélées aux qualités pédagogiques propres à l'enseignant. Cela semble d'autant plus pertinent quand la matière enseignée concerne des savoir-faire et savoir-être complexes où le recours à l'auto-apprentissage est rare et plutôt source d'erreurs, où le pédagogue se révèle donc quasiment indispensable. L'art martial (*budo*) en est l'archétype.

Quand quelqu'un cherche un dojo où s'entraîner, de nombreux aspects peuvent influencer son choix : confort des installations, tarif de la cotisation, horaires d'entraînement, proximité du domicile ou du lieu de travail, niveau technique du professeur et bien d'autres considérations pratiques. Toutefois, puisqu'elles conditionnent en grande partie les résultats obtenus, les qualités pédagogiques du professeur sont à examiner avec une attention particulière. Malheureusement, peu de gens se préoccupent réellement de cet aspect. Pourquoi ? La confiance accordée au diplôme affiché ? La foi en l'administration qui a délivré le diplôme ? La croyance dans une équivalence entre nombre de *dan* et valeur pédagogique ? Le crédit attribué à la publicité du club ? L'adhésion sans discernement au discours lénifiant des dirigeants ? Crédulité et naïveté sont des caractéristiques courantes de l'individu lambda, mais le *budo* s'ancre dans le réel et rejette l'illusion. Si quelqu'un souhaite réellement devenir *budoka*, il doit apprendre à observer la réalité telle qu'elle est et non comme elle est dépeinte, déformée, tronquée, etc.

Se posent donc plusieurs questions cruciales : quelles sont ces qualités qui caractérisent le bon pédagogue ? Qu'est-ce qu'une bonne pédagogie ? Comment les évaluer ? Ces questions, auxquelles nous allons essayer de répondre, n'intéressent pas seulement les élèves potentiels, mais également tous les pédagogues soucieux de la qualité de leur enseignement. Évidemment, les enseignants d'art martial sont intéressés au premier chef ; en particulier ceux qui sont conscients de l'immense portée physique et mentale d'un vrai *budo* et souhaitent disposer d'éléments concrets afin d'améliorer leur pédagogie. Car un *budo* n'est pas qu'un sport, ou une méthode pour l'autodéfense, ou une science du combat, ou une force de dissuasion, ou un programme de développement personnel, ou une école de maîtrise des émotions, ou un art de vivre, ou une voie vers l'illumination. Il est tout cela à la fois ; c'est dire toute la difficulté qu'il représente pour un instructeur sérieux souhaitant guider ses élèves vers les sommets de son art, qui, comme tous les arts, se doit de transcender la technique.

## DE L'EXIGENCE DE RÉSULTATS

Qui n'a pas déjà entendu cette injonction : « Je ne veux pas de paroles, je veux des résultats ! » Même si tout le monde ne le cautionne pas, nous vivons dans une société du résultat mesurable. Donc la fin justifie les moyens. Les actes sont secondaires ; ce sont leurs effets qui sont analysés. Certes, les moyens ou les actes doivent être légalement et moralement acceptables, mais pour atteindre un objectif, la limite admissible flirte souvent avec le douteux. Ainsi, il importe peu de connaître la méthode d'un entraîneur sportif pourvu que son équipe ou ses athlètes remportent des succès. Procédé contestable puisqu'on attend que des dégâts soient éventuellement constatés

pour se préoccuper du contenu de son enseignement. Même la justice suit ce principe discutable. Un même écart de conduite peut vous valoir une contravention ou vous expédier en correctionnelle en fonction des conséquences de votre acte. Tout cela est assez facile à expliquer : les agissements humains sont guidés par un écheveau d'influences très difficile à démêler. Les résultats ou conséquences sont souvent plus lisibles.

La pédagogie d'un enseignant peut se juger de deux manières distinctes : en évaluant chacun des multiples paramètres qui la constituent, mais que personne n'est capable de définir correctement, ou en se référant aux résultats obtenus. S'appuyer sur des données tangibles apparaît comme une évidence et en parfait accord avec les us et coutumes de nos sociétés modernes. Analysons donc les résultats, les performances mesurables, voire les effets appréciables, qui permettent d'évaluer la compétence du pédagogue.

En voici une liste non exhaustive applicable à l'instructeur d'un club de karaté :

- Réussite aux examens de *dan* ;
- Classement dans les compétitions ;
- Nombre d'élèves, répartition enfants/adolescents/adultes et évolution des effectifs : taux de renouvellement, progression, régression, ancienneté des élèves ;
- Notoriété du club et du professeur ;
- Enthousiasme affiché des adhérents.

Quel que soit leur degré d'objectivité, ces informations suscitent immédiatement plusieurs interrogations.

La valeur pédagogique des enseignants peut-elle s'estimer et se comparer sur la base des résultats des clubs quand d'énormes disparités sautent aux yeux ? Entre autres : les particularités locales, les moyens financiers, la communication, la diversité des publics, les éventuels systèmes de sélection, la qualité des installations, les horaires d'entraînement...

Et puis la démarche pédagogique d'un instructeur qui souhaite faire progresser l'ensemble de ses adhérents et celle de celui qui aspire à l'émergence d'une élite sont aux antipodes. Situation identique pour les clubs engagés dans la compétition sportive et ceux qui la fuient. Dans ces différentes structures, les enseignants ne poursuivent pas les mêmes objectifs ou diffusent des disciplines qui ont peu de choses en commun ; comment pourrait-on comparer leurs pédagogies ? D'ailleurs, les performances en compétition reposent souvent sur un très petit nombre d'athlètes et ne sont pas forcément représentatives de l'enseignement dispensé à l'ensemble des élèves. L'utilisation des différents résultats s'avère donc fort délicate.

Les examens de *dan* devraient pourtant fournir quelques indications pour les clubs qui présentent des caractéristiques similaires. Cependant, on en retient un jugement manichéen : réussite ou échec. Or, quel rapport entre une éclatante réussite et une autre arrachée de justesse peut-être même avec l'utilisation des points de stage ? Les examinateurs peuvent d'ailleurs aisément constater la régularité de certains clubs dans le brio ou dans la médiocrité pour d'autres. Ainsi, chacun peut croiser des *yudansha* (littéralement : porteur de *dan*) époustouflants et d'autres aux qualités physiques et techniques très limitées. Mais la valeur du *budoka* ne se cantonne pas dans les qualités athlétiques.

Officiellement le jury juge *shin* (esprit), *ghi* (technique) et *tai* (corps). En réalité, seule une technique conventionnelle et limitée, sorte de gymnastique agrémentée d'un peu de *kime*, est

demandée au candidat et évaluée par les examinateurs, les *kumite* conventionnels étant trop codifiés pour apporter un véritable éclairage sur la valeur martiale. Les compétences en matière de défense personnelle, face à des agresseurs multiples, armés ou non, la nécessité d'immobiliser un forcené ou d'aider autrui, sont superbement ignorées. Tactique et stratégie, gestion du stress, capacités d'observation et d'analyse, prise de décision et a fortiori l'accession à des états de conscience supérieurs, composantes pourtant indissociables d'un art martial, sont totalement passées à la trappe. Certains clubs diffusent un tel enseignement ; le programme des examens de *dan* n'est guère comparable.

Dès que l'objectif de l'entraînement va au-delà de la simple technique sportive, le jugement fourni par le jury perd de sa pertinence. Ainsi, un brillant technicien sera peut-être paralysé par la peur en cas d'agression alors qu'un candidat refusé au 1<sup>er</sup> *dan* surmontera aisément la difficulté. Ça ne veut pas dire que la technique est superflue, mais qu'elle est loin d'être le seul paramètre à considérer. Seul un vrai maître qui voit régulièrement ses élèves depuis de nombreuses années peut formuler un jugement sur leur valeur martiale. La présence de ceintures noires, quelle que soit leur aisance gestuelle, ne permet donc pas de savoir si on a affaire à un vrai professeur d'art martial ou à un simple entraîneur sportif dont les compétences s'arrêtent à la technique, la préparation physique et un peu de tactique. Or, même les clubs engagés corps et âme dans le karaté sportif, avec ou sans compétition, revendiquent souvent une composante martiale dans leur enseignement ; simple argument commercial ? À vérifier de visu. Certes, si l'instructeur suit à la lettre le programme fédéral des passages de grade, on peut en déduire quelques caractéristiques : visée strictement sportive, aucune réflexion philosophique, éthique minimaliste, stratégie inexistante, limitation drastique de la panoplie technique directement calquée sur les règles de championnat et de passage de grade, pauvreté du contexte — un seul adversaire, sans arme, qui respecte des règles, etc. Pour un engagement exclusif dans le circuit de compétition ou pour pavoiser en exposant dans un joli cadre son diplôme de 1<sup>er</sup> *dan*, puis de 2<sup>e</sup> *dan* et ainsi de suite, pourquoi pas ! mais pour celui qui aspire à la pratique d'un vrai *budo*, l'ennui est garanti rapidement.

Évidemment, si la majorité des élèves est chaque année remplacée par un nouveau contingent, si leur ancienneté dépasse rarement un à deux ans, si les effectifs fondent régulièrement, ce sont là des signes inquiétants. Mais il faudrait avoir accès à l'historique et aux statistiques du club pour profiter de ces informations, et tenir compte d'éventuels impondérables. Toutefois, lorsqu'un instructeur entraîne des enfants et des adultes, certaines constatations faciles à opérer peuvent être révélatrices. Certains mélangent enfants et adultes ; à moins d'avoir affaire à un virtuose de la pédagogie, ce qui serait surprenant, car il aurait immanquablement formé deux groupes, cela signifie que le contenu des cours, le plus souvent karaté basique à connotation sportive, et la pédagogie, si elle existe, sont sensiblement les mêmes pour tous. Il faut s'attendre à un piètre enseignement. Si ces cours sont séparés, tout déséquilibre important entre le nombre d'enfants et d'adultes doit pouvoir s'expliquer rationnellement. Sinon, c'est la preuve d'un manque d'adaptabilité de la pédagogie du professeur à son public.

La notoriété, quant à elle, se nourrit souvent des résultats sportifs obtenus. L'Olympique de Marseille ou le Paris-Saint-Germain drainent plus de spectateurs et de candidatures de graines de stars quand ils gagnent régulièrement. Mais les victoires en karaté ne bénéficient pas de la même couverture médiatique ni de la même manne financière. Et, on l'a vu, l'art martial ne se résume pas à la vitrine de la compétition. La réputation d'un club repose finalement sur de nombreux paramètres : ancienneté de la structure, confort des locaux, charisme des dirigeants, publicité, bouche-à-oreille, état de la concurrence, complaisance de la presse locale, présence d'une star, nombre de *dan* du professeur ; rien qui aide à mesurer une hypothétique valeur pédagogique ni à

éclairer sur les objectifs poursuivis. Ajoutons la chance : il arrive d'inscrire un néophyte dont les remarquables qualités naturelles s'expriment rapidement dans l'obtention d'un grade enviable ou quelques victoires en compétition. La publicité faite autour de l'événement ne devrait abuser personne puisqu'un cas isolé ne prouve nullement une quelconque compétence pédagogique.

Enfin, rien n'est plus subjectif que la satisfaction exprimée par les élèves, car rares sont les gens qui se permettent de critiquer la structure à laquelle ils adhèrent. Il serait certainement plus judicieux, mais difficile à mettre en œuvre, d'interroger ceux qui, pour diverses raisons, ont quitté un club.

Ajoutons un élément qui complexifie encore l'appréciation des qualités du pédagogue : la pédagogie ne se limite pas aux échanges entre maître et élève ; ce que nous avons défini comme la partie subjective. Des moyens techniques ou financiers, des méthodes, des techniques, des supports, des aides peuvent être mis à la disposition de l'enseignant. Cela est valable dans toutes les structures, y compris les clubs de karaté. Ainsi, chaque club dispose d'un certain nombre d'atouts ou de contraintes : situation géographique, qualité des installations, étendue des créneaux horaires, matériel pédagogique, nombre d'instructeurs, etc. Chaque paramètre influe plus ou moins sur les résultats de l'enseignement. Cependant, l'aménagement traditionnel des entraînements de karaté — le *kihon* pour la technique de base, les *kumite* codifiés et libres pour apprendre à régler la distance de combat, s'adapter au comportement de l'adversaire et détecter les informations pertinentes — constitue une aide précieuse pour l'entraîneur. Ajoutons les programmes techniques correspondant aux *kyu* et aux *dan*, mais surtout la prodigieuse richesse des *kata* et des *bunkai* qu'ils induisent. La structure classique des cours de karaté, chacun l'aura compris, véhicule intrinsèquement une très haute valeur didactique. Ainsi, même un piètre entraîneur peut en inculquer les bases à un public avide d'apprendre. Néanmoins, ses faibles compétences techniques et pédagogiques constitueront vite une limite infranchissable. Pour amener des élèves à dépasser le simple aspect technique et leur conférer un niveau de maîtrise supérieur, le *sensei* (maître) doit disposer de réelles capacités martiales et de quelques lumières intellectuelles, mais surtout déployer des prouesses pédagogiques.

Peut-on déduire de cette analyse la possibilité de débiter le karaté avec n'importe quel instructeur et se soucier seulement plus tard de la recherche d'un bon pédagogue ? Non, car, parmi bien d'autres avantages, le vrai pédagogue saura préserver les motivations de ses élèves alors que le mauvais enseignant les fera disparaître et fulminera contre les adhérents « qui ne sont pas sérieux ! »

Alors, quelle importance attribuer à ces renseignements sur les statistiques et résultats d'un club, d'ailleurs pas toujours faciles à glaner ? Certes, le *sensei* peut les utiliser, car il sait où les trouver et en connaît les subtilités, afin de choisir, orienter ou améliorer sa pédagogie. Mais, vues de l'extérieur, ces informations s'avèrent très insuffisantes pour apprécier les qualités de l'instructeur. Tout au plus peuvent-elles révéler certaines déficiences. D'ailleurs, tous les résultats évoqués précédemment concernent le court ou moyen terme. Or, un *budoka* est comme un grand cru de Bordeaux ; il est à son apogée après plusieurs décennies. La pédagogie du *sensei* intègre donc une vision à long terme qui ne pourra jamais être révélée par des tests survenant après un, deux ou trois ans de pratique.

De par le monde, de nombreux organismes ont tenté d'évaluer la pédagogie des enseignants ; avec des résultats variables et souvent contestables, car trop de paramètres interfèrent et rares sont les conditions d'enseignement réellement équivalentes. Pour autant, nul ne saurait contester la

supériorité de certains enseignants, ce qui, d'une manière ou d'une autre, doit pouvoir s'évaluer. Puisque les résultats, en particulier dans les arts martiaux, sont quasiment inexploitable, ce sont les qualités pédagogiques elles-mêmes qu'il faut mettre en lumière. Seul un observateur neutre — les élèves sont exclus, leur opinion étant trop subjective ; un inspecteur également, sa présence étant perturbante — assistant à un cycle de cours peut déceler et apprécier les compétences d'un enseignant. Ce pourrait être le cas d'une personne observant de façon discrète quelques cours avant de décider de s'inscrire. Mais si cet observateur ressent finalement une attirance, un ennui ou une répulsion devant la prestation d'un instructeur, ce n'est pas toujours la pédagogie qui est en cause, car de nombreux épiphénomènes, pas toujours faciles à identifier comme tels, peuvent perturber cette perception. On pourrait d'ailleurs intégrer cette difficulté dans une question plus générale : « Pourquoi aime-t-on ? » Vaste débat !

Il est donc malaisé de juger les pédagogues. Peut-on au moins espérer qu'ils aient été formés efficacement ?

En France, les IUFM (institut universitaire de formation des maîtres) ont été créés au début des années 90 pour remplacer un ensemble disparate qui ne donnait pas satisfaction. Ils partaient d'un constat : la pédagogie d'un enseignant est une qualité transversale applicable à toutes les matières et tous les niveaux d'enseignement. Ils avaient donc la prétention d'inculquer la pédagogie aux têtes bien pleines qui aspiraient à enseigner à l'école ou au collège. Ils n'ont pas fait mieux que leurs prédécesseurs, comme tous les organismes, y compris sportifs, qui se sont voués à la même mission. Aujourd'hui, il est envisagé de leur donner une seconde jeunesse avec les ÉSPÉ (école supérieure du professorat et de l'éducation). Aurait-on découvert un moyen de rendre pédagogue celui qui ne l'est pas spontanément ? Sans doute peut-on espérer quelques avancées, mais elles seront certainement limitées, car la pédagogie, du moins la part qui incombe au pédagogue, n'est pas réductible à des principes simples. Certes, il existe des éléments purement techniques, accessibles au plus grand nombre, inscrits à tous les programmes des diplômes d'enseignement intellectuel ou sportif ; mais ce qui caractérise le vrai pédagogue, outre son savoir technique, sa connaissance des différents publics, sa capacité à établir un plan de cours et sa maîtrise des méthodes pédagogiques, est un mélange d'empathie, d'enthousiasme et d'intelligence — à ne surtout pas confondre avec le niveau d'instruction. Des qualités que certains détiennent naturellement, mais difficiles, je ne dis pas impossibles, à communiquer. Je laisse volontairement de côté l'indispensable désir d'enseigner qui est censé animer les bons comme les mauvais enseignants. Dans tous les cas, son absence traduit une tragique erreur d'aiguillage.

Juger les pédagogues sur leurs résultats n'est pas fiable ; apprécier leur pédagogie intrinsèquement relève de l'opération métaphysique ; les former semble improbable puisque les qualités requises sont de l'ordre du don. Sommes-nous donc dans une impasse ? Pas tout à fait, car d'un examen rigoureux des pratiques de pédagogues reconnus qui enseignent ou ont enseigné les disciplines les plus diverses, il ressort quelques constantes qui recourent les qualités d'empathie, d'enthousiasme et d'intelligence, semblent incontournables et recueillent, sinon un consensus, une assez large approbation. Ces fondamentaux d'une pédagogie accomplie paraissent universels, donc applicables à l'enseignement d'un art martial. Les voici :

- En tout premier lieu, le contrat pédagogique qui définit les objectifs et les moyens à mobiliser, né de la symbiose entre la motivation de l'élève et l'empathie de l'enseignant, constitue le socle incontournable d'un enseignement réussi ;

- Ensuite, la richesse, la logique et la diversité d'approche des cours sont des catalyseurs de motivation, des sources de plaisir et d'enthousiasme, sans lesquels la plupart des élèves décrochent ;
- Enfin, la conceptualisation, la mise en évidence de liens transversaux, d'analogies, de correspondances permettent de mieux appréhender les différentes facettes de l'enseignement, d'en comprendre les articulations et les implications, de mieux l'insérer dans l'ensemble des connaissances et d'en faire un usage plus efficace, plus intelligent.

Ces trois items s'imposent pour les enseignements complexes ; les apprentissages plus simples peuvent bien sûr en bénéficier, mais ce n'est pas un impératif absolu. Les gestes de base du karaté représentent un bon exemple d'apprentissage relativement simple qui peut s'opérer sans déployer des trésors de pédagogie puisque la mémorisation supplante la compréhension. Mais leur maîtrise dans toutes les situations conflictuelles imaginables, qui requiert une stabilité psychique à toute épreuve, leur adaptation à des circonstances imprévues, qui exige une créativité instantanée, et leur intégration dans une philosophie de la vie, nécessaire pour éviter les dilemmes et contradictions, constituent un modèle de complexité qui exige une pédagogie soignée.

### LE CONTRAT PÉDAGOGIQUE.

Personne ne devient performant dans un art martial en lisant des ouvrages spécialisés ou en regardant des vidéos d'expert. Le professeur représente donc le vecteur essentiel de la connaissance martiale. Mieux vaut qu'il soit compétent. Pour cela, il doit posséder un bon niveau technique, avoir une idée claire de tous les tenants et aboutissants de son art, être conscient de sa responsabilité et détenir toutes les qualités pédagogiques permettant d'amener les élèves à son niveau et même de le dépasser. Ce que certains instructeurs rechignent à accepter, leur suprématie étant inscrite dans leur définition du maître. Cependant, confiner les élèves dans une relative médiocrité pour conserver le leadership n'a jamais constitué un modèle de pédagogie. Le pédagogue conjugue harmonieusement l'élévation du niveau général et l'émergence du génie. Pour répondre au mieux à ce programme, l'enseignement doit reposer sur des principes solides, clairs, cohérents et offrir de larges possibilités d'investigation créative.

Or, un véritable art martial :

- S'inscrit impérativement dans une réflexion philosophique aboutie et une éthique rigoureuse. Il ne s'agit pas d'annoncer quelques préceptes présentés par le *sensei* ou de lire le code moral placardé au dojo, mais de construire sa propre philosophie de la vie dans laquelle une philosophie martiale et une éthique pourront s'insérer harmonieusement, évitant ainsi toute forme de conflit interne. C'est un long et difficile travail personnel où le rôle du *sensei* est fondamental mais très limité en pratique : mettre l'élève sur la voie et lui éviter quelques chausse-trapes.
- Fournit des clés pour maîtriser sa propre psychologie et comprendre celle d'autrui. Le contrôle des émotions, l'accession à des états de conscience supérieurs, la perception des intentions des adversaires, passent par plusieurs stades avant d'aboutir à un état ultime : nirvana, éveil ou extinction de l'ego suivant les vocables les plus fréquents. Vaste programme !
- Propose des stratégies variées, adaptables à toutes les situations concevables, et des tactiques éprouvées. Imaginez un général qui enverrait sa troupe sus à l'ennemi sans

préparation ni plan de bataille. Le général, c'est votre esprit ; la troupe, ce sont vos techniques de blocage, d'esquive, de frappe, de projection, de contrôle, d'immobilisation, etc. Il va falloir mettre le général au boulot !

La technique doit s'intégrer harmonieusement dans cet ensemble qui exige de mobiliser toutes les qualités physiques, intellectuelles et psychologiques, souvent conjointement dans ce qu'il est convenu d'appeler l'union du corps et de l'esprit. Cette stimulation permanente de l'intelligence, ces métamorphoses profondes du mental, l'apprentissage de ces gestes pas toujours naturels et leurs applications qu'il faut rendre naturelles ne pourront s'obtenir chez un nombre substantiel d'étudiants sans instaurer une relation particulière, propice à la compréhension, à la remise en cause de nombreuses certitudes ou habitudes, à la persévérance et à la créativité.

Diverses formes de relation peuvent s'établir entre un professeur et ses élèves : indifférente, suspicieuse, agressive, respectueuse, admirative, amicale, etc. Elles ne garantissent en aucune manière une meilleure transmission des connaissances comparée à celle qui s'opère dans les différentes formes d'autoformation ; surtout, elles ne permettent pas les modifications d'état d'esprit ni l'émergence de nouvelles dispositions. Cette facilitation de l'acquisition des savoirs, ces évolutions de la conscience et du mental deviennent possibles dans le cadre d'une véritable relation pédagogique reposant sur un contrat. Contrat le plus souvent tacite, car peu d'institutions proposent une forme d'engagement plus formelle, mais indiscutable contrat garantissant un accord entre les parties sur l'objectif visé et les moyens à mettre en œuvre.

Supposons qu'un lycéen désire devenir journaliste et ne voit pas l'intérêt des maths, matière dans laquelle il n'a jamais brillé, dans sa future profession. Quel accord pourrait-il, en dehors des pures convenances, passer avec son prof de maths ?... Sauf si le professeur trouve les arguments pour convaincre l'élève de l'intérêt de cette matière — n'existe-t-il pas des journalistes scientifiques ? La philosophie et la mathématique n'ont-elles pas toujours entretenu des liens étroits ? — ou si son enthousiasme et son empathie réussissent à exciter l'intelligence de cet élève. Cependant, créer ex nihilo une motivation n'est pas le seul défi auquel le pédagogue est confronté ; des motivations qui ne lui apparaissent pas toujours compatibles avec sa propre sensibilité sont parfois difficilement intégrées dans ce qu'il estime pouvoir gérer. Ainsi, une bonne partie des élèves, dont l'unique objectif réside dans l'obtention du diplôme, ingurgite les maths plus ou moins laborieusement, sans intérêt particulier ni rejet flagrant ; quelques-uns trouvent leur motivation dans la convoitise d'une mention « très bien » ; certains, pragmatiques, les apprécient parce qu'elles sont utiles ; d'autres, rêveurs ou poètes, sont fascinés par la beauté des équations ou l'exploration d'univers inaccessibles au sens commun ; d'autres encore les affectionnent comme démonstration de leur QI supérieur. Chaque motivation entraîne un comportement particulier qui peut gêner le professeur comme les autres élèves. Mais si un accord tacite se réalise entre le professeur et l'élève, le cursus se déroulera sans anicroche et les progrès seront assurés.

Les motivations sont tout aussi variées, sinon plus, chez les gens qui viennent se renseigner dans un club de karaté. Leurs aspirations doivent toutes être accueillies avec le même enthousiasme par le pédagogue qui doit faire preuve d'une grande ouverture d'esprit tant que les motivations s'insèrent sans perturbation collatérale dans les objectifs de l'enseignement. Évidemment, certaines motivations sont inacceptables : le jeune qui veut apprendre des techniques pour « casser la gueule à son père » ou celui qui intègre le karaté dans son cursus de préparation au djihad. Certaines peuvent être recadrées, d'autres sont à exclure impérativement.



Si l'on se réfère aux différents contrats qui jalonnent nos existences, jamais un contrat n'est adopté par deux parties sans discussion ou examen préalables. Cette phase préparatoire doit déboucher sur un véritable accord, sinon le contrat n'est pas conclu ou il y a accord de dupe. Malheureusement, ces tromperies, inconscientes ou volontaires, allez savoir ! sont fréquentes dans les clubs de karaté ; beaucoup plus que dans les clubs de judo où la compétition est la norme, dans les clubs d'aïkido qui la bannissent ou dans les clubs de krav-maga (self-défense israélienne) qui ne s'embarrassent d'aucune idéologie. Le karaté est sans doute l'art martial qui offre le plus de déclinaisons possibles : sportive, pugilistique, gymnique, éducative, ludique, esthétique, artistique, spirituelle, défensive, martiale... Et pour bien brouiller les pistes, on vous proposera : karaté-jitsu, karaté traditionnel, kata artistique, kobudo, chanbara, genbudo, karaté-contact, full-contact, light-contact, free-fight, street-fighting, body-karaté, karaté défense training, etc. Ajoutez à cela environ vingt-cinq styles de karaté répertoriés par la fédération. Sans compter les multiples formes de compétition et d'examens de niveau dont les règles influencent sérieusement la pratique quotidienne — les différents groupes et fédérations n'ont pas tous les mêmes références. Même les experts s'y perdent !

Les nouveaux adhérents arrivent souvent avec des attentes, pas toujours clairement formulées mais bien présentes, or le désir d'en inscrire un maximum amène beaucoup de clubs à promouvoir un discours médiatique à l'image de la communication fédérale — le karaté pour tous — en dépit d'entraînements orientés, assez souvent vers une des nombreuses variantes du karaté sportif de compétition, car c'est le modèle le plus facile à valoriser en mettant en avant les titres obtenus par l'entraîneur ou ses élèves. Cela ne convient pas à tout le monde, loin s'en faut — la fédération elle-même estime entre 10 % et 20 % le nombre de licenciés qui participent aux compétitions. Et c'est le travers de certains ex-compétiteurs de continuer à entraîner un public tout-venant comme s'ils préparaient des champions.

Résultat : marché de dupes. Et, très vite, les élèves décrochent.

Le contrat pédagogique doit établir un accord sur l'objectif de l'enseignement et les moyens à mobiliser pour y parvenir ; préalable indispensable à toute nouvelle adhésion faute de quoi les résultats médiocres, échecs, défections et même rébellions seront inévitables. En cas de désaccord initial — c'est fréquent, car les médias ont véhiculé des tas d'absurdités sur les arts martiaux —, une bonne argumentation peut éventuellement convaincre du bien fondé de la démarche du professeur du club, mais ce peut être aussi pour l'instructeur l'occasion de prendre conscience de diverses incompatibilités avec les désirs de ses élèves et d'agir en conséquence.

En pratique, cet accord n'exige pas forcément une procédure standardisée. Les gens qui viennent me voir pour s'inscrire ont, en majorité, lu mes articles sur le site Internet du Goshin Budokai. Ils connaissent déjà ma philosophie et les particularités de mon art martial. Pour les autres, une explication orale des objectifs du club et du contenu des cours permet d'éviter tout malentendu. À chacun de trouver la méthode pour fonder le contrat pédagogique. Attention toutefois ! j'ai pu entendre ou lire des assertions en opposition flagrante avec la réalité de certains entraînements. Soyez comme saint Thomas ; croyez uniquement ce que vous voyez. Et encore ! avec discernement.

Cependant, même cet accord général est insuffisant. Les individus étant tous particuliers, c'est avec chacun que l'enseignant doit conclure un contrat qui tienne compte des motivations du pratiquant et de ses propres objectifs, ceux-ci pouvant s'inscrire dans un assez large éventail tout en restant en accord avec l'enseignement de l'instructeur. « Mission impossible, sauf à s'adresser à un nombre extrêmement restreint d'élèves » répond la majorité des enseignants. Évidemment, un

instructeur qui doit satisfaire simultanément un artiste fervent de *kata*, un compétiteur *kumite* traditionnel, un inconditionnel du karaté-contact, un acrobate martial, un obsédé du passage de grade, un adonis qui soigne sa ligne, un adepte de self-défense, un bagarreux invétéré, un égaré qui est là pour faire plaisir à « papa » et un apôtre de la transcendance martiale aura quelque difficulté à envisager de s'éparpiller davantage. Mais si le contrat pédagogique initial a créé une relative homogénéité des attentes de son public, pourquoi ne pourrait-il pas s'occuper des particularités de chacun. Il pourrait même s'agir d'une absolue nécessité, car l'acquisition des connaissances n'emprunte pas les mêmes cheminements, physiques ou intellectuels, chez tous les individus. Des expériences ont été menées pour savoir comment diverses personnes procédaient pour effectuer des opérations simples enseignées à l'école de façon relativement standardisée. La surprise a été grande de constater des divergences de procédure incroyablement éloignées prouvant ainsi l'existence d'une grande variété de modes d'apprentissage, parfois d'une heureuse simplicité et d'une excellente logique, d'autres fois bizarrement complexes et tortueux. Ces études, que personne ne conteste, nous imposent de construire la pédagogie sur les besoins, les capacités et les motivations de l'élève et non sur les désirs du professeur. Nous rejoignons ainsi un des préceptes de l'art martial préconisant de museler ou même d'éradiquer son ego pour être totalement disponible et à l'écoute d'autrui. L'empathie permet de comprendre et donc de répondre efficacement à l'élève comme à l'adversaire.

Il est intéressant ici d'évoquer le credo de certains enseignants formulé de façon imagée : « Je ne sais pas faire boire un chameau qui n'a pas soif ! » Peut-être est-ce là le vrai rôle du pédagogue : conférer la soif d'apprendre. Le contrat pédagogique, surtout s'il est, comme il se doit, évolutif et toujours adapté à l'élève, constitue le fondement de ce rôle crucial du maître.

Ce qui caractérise l'enfant, c'est son désir irréprouvable de devenir adulte, donc de connaître et comprendre les éléments et les phénomènes qui constituent son cadre de vie. Ses incessants questionnements en sont la preuve. Des parents attentifs ou des éducateurs consciencieux — de l'empathie dans les deux cas — sauront, même s'ils ne disposent pas de toutes les réponses, le conduire vers l'acquisition de multiples savoirs. D'autres, trop nombreux, s'agaceront de ses éternels « pourquoi ? », s'appliqueront à éradiquer cette naturelle soif de compréhension et le contraindront à se plier à leurs injonctions. Ils seront d'ailleurs bien aidés en cela par nos institutions — sans oublier la pernicieuse standardisation infligée par les médias — qui préfèrent couler tous les élèves dans un même moule, leur enseigner les mêmes programmes, au même rythme, bafouant ainsi les envies et les possibilités individuelles qui pourraient constituer l'amorce d'un apprentissage abordé avec plaisir et curiosité et qu'un bon pédagogue saurait élargir à d'autres domaines en faisant ressortir leurs liens. De nombreux clubs de karaté ne dérogent pas à ce conformisme sclérosant et imposent aux enfants une vision du karaté qui est loin d'être la leur. De fait, les enfants n'ont jamais vu Bruce Lee ni Jackie Chan faire Taikyoku-shodan. Pour les amener au *kata*, peut-être serait-il judicieux de passer par quelques techniques d'aspect spectaculaire qui leur confèreraient les capacités physiques nécessaires à la maîtrise de la gestuelle du karaté tout en comblant leurs désirs.

Après avoir méprisé les besoins fondamentaux des enfants, nous continuons avec les adultes. Je constatais depuis plusieurs mois l'absence d'un karatéka d'une quarantaine d'années qui avait débuté en septembre dans un club que je ne nommerai pas. « Je ne suis plus motivé ! » a-t-il déclaré récemment. Il aura donc fallu deux à trois mois à l'enseignant concerné pour dégoûter un pratiquant qui arrivait avec une certaine vision de l'art martial et à qui il a imposé un succédané tout juste acceptable pour un enfant appâté par quelques espoirs de médaille. Malheureusement cet exemple caricatural n'est pas un cas isolé ; d'abord chez le professeur en question qui

accumule les cas semblables, ensuite, dans une moindre mesure, dans l'ensemble des clubs. En effet, l'art martial est une activité riche, subtile, susceptible d'intéresser de très nombreux adultes, beaucoup plus que les enfants, du fait de sa complexité et de ses implications philosophiques, éthiques et psychologiques. Alors, comment se fait-il que la majorité des clubs drainent essentiellement des enfants ?

Malgré la prégnance d'une philosophie, d'une éthique et son objectif d'accession à la sagesse, l'art martial est l'art de surmonter des conflits, allant de l'anodine altercation à la plus extrême violence, où les agresseurs ne respectent aucune des règles couramment admises dans les sociétés humaines. Pour apprendre à surmonter ce type de difficulté, il est nécessaire de simuler ces comportements extrêmes et, parfois, d'y répondre de façon extrême. L'étude de ces cas d'école ne doit toutefois pas renforcer la tendance à la violence de certains individus. Grâce à la mise en place d'une vraie réflexion philosophique et éthique, à la vigilance d'un *sensei* attentif, cet écueil est généralement évité par un public adulte ou suffisamment mûr. Mais les enfants, plus hermétiques à la subtilité, plus enclins aux réactions irréfléchies, ne font pas toujours le distinguo entre art et réalité, ce qui s'avère fâcheux. La société ne peut fonctionner correctement qu'avec des règles. Ainsi, la première nécessité pour les enfants est d'apprendre des règles claires qui ne fluctuent pas en fonction des circonstances. *Budo* et éducation de l'enfant sont donc incompatibles. Voilà pourquoi un karaté éducatif, gymnique ou sportif, parfaitement encadré par des règles strictes, est généralement enseigné aux enfants dans la plupart des clubs. Démarche initiée par les Japonais quand ils ont introduit l'enseignement du karaté dans les écoles d'Okinawa, reprise dans le Monde entier, et fondamentalement irréprochable. Sauf si les enfants ne comprennent pas des règles compliquées ou trop subtiles, comme on le voit en compétition où les plus jeunes, mini-poussins, poussins et même pupilles ne saisissent généralement pas pourquoi ils ont gagné ou perdu. Ne pas comprendre, on le verra plus loin, est une des premières causes de démotivation. La mode qui consiste à envoyer des enfants débutants, parfois âgés d'à peine quatre ans, en compétition est une aberration. Voilà l'origine de nombreuses défections. D'une part, la compétition engendre l'incompréhension chez les plus jeunes et même parfois jusque chez les seniors. D'autre part, par définition, la compétition sacre un vainqueur ; à tous les autres, elle apprend donc à perdre. Ce n'est pas pour cela qu'ils sont venus s'inscrire. Contrat de dupe ! et ce n'est pas la pratique absurde qui consiste à donner une médaille à tous les participants qui peut pallier cette erreur. Les enfants sont souvent plus réalistes que les adultes. Et les effectifs, pléthoriques chez les poussins, diminuent inexorablement. Malheureusement, comme dans la plupart des clubs ce public extrêmement jeune constitue le gros des troupes, de trop nombreux instructeurs ont tendance à s'y consacrer presque exclusivement et, par facilité, à enseigner aux adultes, sans grande modification, le même karaté simplifié, édulcoré, donc peu enthousiasmant, qui ne saurait combler leurs attentes. Ce public adulte a soif d'apprendre ; il ne faut pas lui servir un breuvage imbuvable ! Au final, peu d'enfants pratiquants alimentent les rangs des seniors et les nouveaux venus ne trouvent pas ce qu'ils sont venus chercher ; comment s'étonner de la faiblesse du nombre d'adultes dans une majorité de clubs ?

Nous, les enseignants d'arts martiaux, décevons les enfants et frustrons les adultes ; si nous ne réagissons pas, si nous ne sommes pas plus attentifs aux motivations et objectifs des uns et des autres, si nous n'adaptions pas mieux notre pédagogie à nos différents publics, si nous ne prenons pas conscience de l'importance cruciale du contrat pédagogique, nous serons complices de la disparition du karaté en tant qu'art martial. Restera un sport de compétition, sélectif comme il se doit, sans grand rapport avec les idéaux développés par ceux dont on affiche le portrait dans les dojos. Disparition du karaté martial qui s'amplifiera forcément si, par malheur, le karaté devient discipline olympique.

Il existe des activités de plein-air qui peuvent se concevoir comme un mode de vie, une communion avec la nature, un enrichissement spirituel, où la performance sportive, bien que réelle, est reléguée au rang d'accessoire : alpinisme, randonnée, trail, cyclotourisme, spéléologie, raid aventure, etc. Les véritables arts martiaux, espèce en voie de disparition, sont leurs équivalents en sports de salle. Leur disparition laisserait un vide consternant, car il n'existe pas beaucoup d'activités d'intérieur qui développent les capacités physiques, stimulent l'intelligence, musclent le mental et transcendent la vie de leurs adeptes.

Mais soyons juste, le tableau n'est pas totalement noir. Si quelques bons pédagogues sont totalement engagés dans la compétition sportive et la formation de champions — c'est un choix respectable s'il est assumé —, d'autres enseignent un véritable art martial et font un travail pédagogique remarquable, en dépit d'obstacles jugés insurmontables par d'autres. Parfois ils bannissent complètement la compétition ou l'utilisent de façon parcimonieuse et adaptée, toujours ils organisent leurs cours de façon originale, en harmonie avec les objectifs intermédiaires des élèves et l'objectif ultime qu'ils fixent à l'art martial. Cependant, une majorité d'instructeurs, pourtant capable d'enseigner correctement, est indécise, refuse de trancher pour une option claire, suit l'air du temps et sombre dans la médiocrité ambiante. C'est facile ; il suffit de se comparer aux autres et de les imiter : « Tout va bien puisque je fais aussi bien — mal ! — que les autres. »

Pourquoi donc les authentiques pédagogues, pas si rares dans le karaté, ne servent-ils pas davantage de modèles à ceux dont les résultats sont médiocres, qui auraient bien besoin de s'améliorer, mais ne semblent pas avoir conscience de cette nécessité ? Pourtant, ces résultats consternants, même s'ils les cachent au public, ils les connaissent ! Sans doute ont-ils besoin d'un déclic : une rencontre avec un bon pédagogue, la lecture d'un ouvrage ou d'un article sur ce sujet, une réflexion personnelle qui leur permette d'entrevoir le chemin à emprunter. Souhaitons-leur cet enrichissement. Ainsi pourraient-ils commencer par s'inspirer de la relation pédagogique qui lie le bon pédagogue à ses élèves, puis de sa façon de découvrir, exploiter, fortifier ou réorienter leurs motivations.

Le contrat pédagogique, quels qu'en soient la forme et les termes, est une réalité incontournable pour celui qui a quelque prétention au titre de pédagogue. À défaut, l'instructeur ne sera pas d'une utilité flagrante ; il pourra même devenir un obstacle à l'appropriation des savoirs. Et s'il est normal et indispensable, dans le cadre de cours collectifs, de demander à l'élève d'accepter les objectifs généraux qui lui sont proposés — seuls les cours particuliers permettent de répondre à des besoins spécifiques —, le professeur doit ensuite rester constamment à son écoute, tenir compte de ses aspirations et de ses aptitudes pour conduire l'enseignement et éventuellement adapter les objectifs. Faute de quoi, l'élève perdra son enthousiasme et sa motivation. Certes, les enfants et les parents n'ont pas toujours les mêmes motivations ; parfois même l'enfant n'est pas du tout motivé. Un contrat pédagogique exprimé très clairement peut aider à surmonter ces difficultés ; parfois en se privant d'une nouvelle inscription. Mais, hormis quelques cas de ce genre, dans les clubs sportifs, tous les élèves, enfants, adolescents ou adultes arrivent motivés. Si cette motivation disparaît, l'enseignant en porte une grande responsabilité ; il doit en avoir une conscience aiguë. Mais c'est comme pour le mariage ; l'adoption du contrat, même avec quelques avenants ajoutés en parcours, ne suffit pas pour pérenniser la relation. Encore faut-il fuir la routine et introduire de la diversité, de la fantaisie, de la surprise ; créer de l'émerveillement.

## LA DIVERSITÉ ET L'ORIGINALITÉ DES COURS.

Certains clubs proposent des cours spécialisés : *kata*, *kumite*, défense personnelle, body-karaté, karaté-contact... chaque type de cours fonctionnant de façon autonome. Ce n'est pas de cette diversité-là dont je veux parler, d'ailleurs en contradiction avec ma conception de la voie martiale dont les différents aspects forment un tout indissociable. Je veux évoquer la nécessaire diversification des entraînements, chaque cours devant être différent du précédent, amener de nouvelles perceptions, susciter de l'étonnement, de l'enthousiasme, provoquer des découvertes et de nouvelles attentes. Ces différences peuvent concerner la structure, l'approche ou le contenu.

De nombreux pédagogues préconisent une régularité dans le déroulement des cours de façon à installer l'élève dans un climat de confiance. Cela favoriserait l'acquisition des connaissances pures ; c'est moins sûr pour les gestes sportifs et encore moins pour les évolutions psychologiques. Cependant, ce train-train aseptisé se conçoit peut-être sur de courtes périodes, mais très vite la lassitude s'installe. De plus, il ne prépare pas les élèves à résoudre des difficultés imprévues, ce qui est justement une problématique consubstantielle à l'art martial, ni à devenir créatifs, qualité inhérente à l'artiste, fût-il martial. Cette méthode, parfois bénéfique avec des élèves extrêmement craintifs, a surtout le mérite d'éviter à l'enseignant de trop se creuser les méninges. À proscrire surtout dans le cadre des arts martiaux. Dans cette optique, le *sensei* veillera donc à bousculer régulièrement la structure de ses cours. L'art martial ne doit pas ronronner paisiblement.

Chaque cours, ou séquence, peut être abordé avec un objectif spécifique, une idée directrice différente, un point de vue particulier. Et là, ce sont des myriades de possibilités qui s'offrent quand on conjugue :

- Les multiples méthodes pédagogiques utilisables ;
- Les fondements de l'art martial : philosophie, éthique, psychologie, stratégie, tactique, technique ;
- Les qualités du *budoka* : stabilité, équilibre, puissance, souplesse, réactivité, vitesse, précision, vigilance, sérénité ;
- Les données contextuelles : forcené à maîtriser, agression, aide à autrui, degré de surprise, nombre d'adversaires, armes diverses, caractéristiques des lieux, aides matérielles ou humaines disponibles, limitations et obligations légales ou morales, handicap éventuel — il arrive à tout le monde d'être malade ou blessé.

Bien d'autres perspectives peuvent s'envisager, mais déjà, nous obtenons une multiplicité d'approches appréciable dont vont pouvoir bénéficier de très nombreux entraînements.

Il est également aisé de trouver les idées dans les *kata*. Un *sensei* veut-il faire travailler *Gangaku* à un groupe de *yudansha* ? Quelles sont les principales difficultés de ce *kata* ? Les pivots et l'équilibre ! Un *kihon* avec de multiples rotations, des *manji uke en kokutsu dachi* et en *ippon dachi*, complété par des séquences directement issues du *kata* sera parfait. Les exercices avec partenaire exploiteront les mêmes techniques avec des pivots exécutés par Uke, par Tori, puis par les deux simultanément. Les élèves aborderont ainsi les difficultés du *kata* avec une préparation permettant de les surmonter plus aisément. Un autre jour, avec le même *kata*, il pourra mettre en avant l'intérêt du passage *manji uke en ippon dachi* suivi de *yoko geri keage*. De fait, cette séquence est un beau modèle d'esquive couplée à une défense avec relance immédiate du contre dans un mouvement de ressort. Pour un pratiquant de Shotokan, habitué à fournir un fort *kime*,

c'est l'occasion de travailler en décontraction, ce qui est impératif pour exécuter correctement cet enchaînement de façon rapide et réaliste. Mais il faut le poursuivre avec un *tsuki* qui demande du *kime*. Or il est difficile de savoir alterner rapidement force et souplesse, car les états psychologiques correspondants ont une fâcheuse tendance à s'éterniser surtout en situation de stress. N'oublions pas que c'est toujours l'esprit qui commande. Ces changements rapides d'état d'esprit qui induisent des comportements diamétralement opposés doivent être soigneusement étudiés puisqu'ils permettent de surprendre l'adversaire et de s'adapter aux circonstances. Ce pourrait être la base sur laquelle construire un cours avec retour sur *Gangaku* dont plusieurs séquences illustrent parfaitement l'alternance de la décontraction et du *kime*.

Quant à la richesse technique, on observera une simple évidence : le karaté martial requiert la connaissance d'une centaine de techniques de base, alors que le karaté sportif se contente d'environ cinquante. Avec dix, tout au plus vingt techniques, on obtient un assez bon compétiteur *kumite*. Bien sûr, quand on considère les associations et les variantes, on arrive à un nombre largement supérieur et, de plus, la technique n'est pas le seul bagage nécessaire à l'efficacité. Psychologie, stratégie, tactique revêtent une importance comparable à la technique pour les différentes formes de karaté. Si le karaté martial s'avère être la forme la plus riche, la plus intéressante pour un public adulte, car offrant un champ d'investigation quasiment infini et de réelles perspectives d'épanouissement physique et mental, un petit nombre de techniques fondamentales forment un socle commun qu'il va falloir impérativement maîtriser avant d'aborder efficacement les techniques spécifiques et les subtilités afférentes à chaque forme de karaté.

Difficile, donc, d'éviter les longues répétitions des bases du karaté, mais le pédagogue doit trouver des astuces pour maintenir le plaisir, prévenir la lassitude et assurer la progression de tous les élèves. D'abord, une observation : un *kihon* prolongé avec la même technique n'est pas profitable aux débutants. La répétition permet de consolider un acquis, d'affiner les sensations ; elle est bénéfique pour les karatékas avancés, mais chez les débutants qui ne maîtrisent pas le geste, ce sont les défauts qui se consolident.

Avec un peu de réflexion l'instructeur peut faire travailler la même technique une soirée entière sans que les élèves n'en souffrent. Il suffit, par exemple, d'intégrer cette technique comme dénominateur commun dans une succession d'exercices variés comme je l'ai proposé avec les pivots de *Gangaku*, lien qui donnera un sens à des exercices qui auraient pu sembler hétéroclites. Et puis il faut se souvenir des multiples utilisations d'une même technique. *Gedan barai* peut servir de parade simple, de double parade sur un ou deux adversaires, d'attaque, de double attaque sur un ou deux adversaires, de défense suivie de contre-attaque sur un ou deux adversaires, de projection, de déviation suivie de projection, de menace de luxation, d'immobilisation, de différentes formes de dégagement sur saisie éventuellement suivi de contre-attaque... (complétez les pointillés).

On pourra me rétorquer que le karaté universitaire japonais s'est construit au début du 20<sup>e</sup> siècle autour de la répétition durant une année entière d'un *kihon* composé de *gedan barai*, *gyaku zuki*, *oi zuki* et *mae geri*, mais cela était possible grâce à trois particularités :

- D'abord, il s'agissait de Japonais qui respectaient les décisions hiérarchiques à un point inimaginable pour un Européen ;
- Ensuite, ce karaté, totalement expurgé de son aspect martial, était officiellement présenté comme une gymnastique et personne n'en attendait autre chose ;
- Enfin, le cursus élaboré par l'institution prenait un caractère obligatoire.

Répéter sans subtilité un petit nombre de techniques est pour nous, Occidentaux, la garantie d'un rapide découragement, à moins d'édifier la motivation des élèves sur des aspects extrinsèques à la pratique elle-même : médailles, titres ou récompenses diverses, voire l'accumulation de soirées festives, toutes méthodes ayant de cruelles limites. À mon avis, les Japonais n'appréciaient pas plus que nous cette gymnastique universitaire ; mais elle permettait de sélectionner l'élite qui poursuivrait l'apprentissage du karaté dans les clubs des maîtres. Attention ! à l'inverse, la complexité trop fréquente et mal amenée, notamment quand ses constituants ne sont pas suffisamment maîtrisés, produit le même effet de rejet. C'est en partant de l'observation de ces échecs que certains intellectuels très écoutés — trop ! — préconisent un apprentissage le plus ludique possible, oubliant l'essentiel : quand l'enseignement est bien conduit, avec inventivité, dans le cadre d'un contrat pédagogique correctement conclu, l'ennui est rare et le jeu superflu. Évidemment, je n'inclus pas dans mon propos ces classes et formations où la plupart des élèves ne savent pas pourquoi ils sont là. La gestion de ces situations paradoxales incombe à la classe politique et aux administrations concernées. C'est, malheureusement en grande partie, un vœu pieux. Confrontés à ces cas extrêmes, je comprends que les enseignants utilisent des méthodes extrêmes. En général, dans les clubs d'arts martiaux, les élèves sont dans l'attente d'un enseignement. L'aspect ludique n'est pas pour autant proscrit ; il est même parfois agréable et avantageux dans une progression pédagogique, aussi bien pour les enfants que les adultes, mais il ne doit pas envahir les cours ni faire oublier le but de l'entraînement. J'ai vu un cours de karaté d'une heure débiter par une demi-heure de football. Certes, les enfants étaient échauffés, mais à quoi cela servait-il dans leur apprentissage de l'art martial ? Même s'ils se sont amusés, au bout du compte, ils ne retiendront que leur piètre progression dans leur discipline. Des exercices ludiques peuvent être programmés à condition d'être porteurs d'éléments didactiques réutilisables pour la suite de l'entraînement. Mais, fondamentalement, tout objet, toute activité peut servir à jouer et de nombreux jeux possèdent un indéniable caractère sérieux ; pourquoi n'aborderait-on pas le karaté comme un jeu sérieux ? Quelles que soient les méthodes employées et le public visé, le pédagogue ne doit jamais perdre de vue l'objectif qui lui est assigné dans le contrat pédagogique.

L'instructeur doit donc intéresser ses élèves, pas nécessairement les amuser, pour les aider à progresser sur la voie martiale. Or l'intérêt des élèves s'alimente de la richesse de l'enseignement prodigué. Il est toutefois évident que cette richesse ne doit pas dépasser les capacités d'absorption des élèves ; les poussins ne sauraient emmagasiner la même quantité ni la même complexité d'information que les seniors.

Diversifier le contenu des cours est ainsi une absolue nécessité qui impose à l'instructeur une connaissance approfondie de sa discipline et de son public. Bref, on ne lui demande pas seulement d'exécuter de belles démonstrations, reflet de son adresse technique et tactique, mais d'avoir compris l'essence de son art martial, ses implications philosophiques, éthiques, psychologiques et stratégiques. Et il ne doit pas se contenter de transmettre à l'identique ce qu'il a appris ; il lui incombe de créer ou recréer l'ensemble de sa pédagogie pour l'adapter au niveau et aux capacités de ses élèves. Cela passe par une analyse critique de sa pratique et une définition précise de ses objectifs martiaux et pédagogiques. Ces investigations sont totalement indispensables, faute de quoi erreurs, lacunes, insuffisances et incohérences se répercuteront sur les explications, exercices et éducatifs de son enseignement.

La reformulation est une technique de communication qui consiste à reprendre des paroles en utilisant une structure de phrase et un vocabulaire plus ou moins différents. Pédagogues, psychologues, dirigeants et commerciaux l'utilisent, chacun à sa façon, avec des objectifs assez peu comparables. Cependant, reformuler les paroles d'autrui nécessite en premier lieu de bien

comprendre son discours. Ce dernier aspect est intéressant pour vérifier la bonne assimilation d'une leçon ou d'une consigne. Car répéter à l'identique — par cœur — des textes ou des paroles ne prouve absolument pas une quelconque compréhension. Dans la plupart des cas, cela signe plutôt l'inaptitude. Il en va de même pour les gestes ; car un geste a toujours une cause et une finalité, s'inscrit dans un contexte, correspond à un état psychologique et mobilise certaines aptitudes. Or on peut le copier très correctement sans avoir perçu ses connexions. L'instructeur doit avoir compris ce qu'il prétend enseigner ; c'est la moindre des exigences de l'élève. Pourtant, il est fréquent de voir des instructeurs reproduire des enchaînements dont ils n'ont strictement rien compris au-delà de la gestuelle. Quel était le but de l'exercice ? Quelles notions mettait-il en avant ? Quelles qualités physiques ou mentales développait-il ? Un point de vue particulier était-il adopté ? N'ayant pas de réponse à toutes ces questions, ils vont se fourvoyer dans des corrections extravagantes, car sans objectif défini, et surtout, ils seront incapables d'extrapoler, donc d'enrichir leur enseignement.

L'instructeur doit donc s'efforcer de reformuler — technique et pédagogie — l'enseignement qu'il a lui-même reçu. Cette démarche est également utile aux élèves qui peuvent ainsi s'assurer d'avoir saisi l'essence de la leçon.

J'ai montré, lors d'un de mes derniers stages, des enchaînements composés d'une parade couplée à une légère esquive rotative sur l'extérieur de l'attaque et d'une contre-attaque du même bras (*ente*). J'ai surtout insisté sur la nécessité d'être extrêmement rapide en effectuant les deux gestes dans un continuum. Pour y parvenir il faut fixer l'épaule de telle sorte que le bras et le tronc forment un angle constant durant la défense, elle-même assurée par la rotation du corps, la main correspondante toujours dirigée vers les points vitaux de l'adversaire, permettant ainsi à l'épaule de déclencher l'*atemi* au moment opportun, sans temps mort ni besoin de recentrage. Au lieu de dire : « j'ai appris à parer et contre-attaquer du même bras », vous pourriez le formuler ainsi : « j'ai appris à fixer mon épaule pour aller plus vite en défense et contre-attaque du même bras ». Cela semble anodin, pourtant cette reformulation verbale permet de comprendre le principe, l'utilité, les limites et les déclinaisons potentielles de ce travail. C'est enrichissant pour l'élève qui voit clairement dans la reproduction inexacte du geste demandé l'origine de sa relative lenteur d'exécution. Surtout, cette formulation lui fournit la clé pour y remédier, même si cela ne se réalise pas instantanément. C'est un immense vivier d'idées d'exercices et un salutaire recentrage de l'analyse pédagogique pour l'instructeur qui comprend la confusion générée par la consigne habituelle de ne pas mettre d'énergie dans les épaules. Certes la puissance ne vient pas des épaules, mais une épaule mal fixée s'expose à la luxation, ne permet pas la précision ni l'enchaînement rapide. La fréquence de ce défaut doit interpeller les pédagogues.

Mais, de cet exercice, des différentes consignes et explications, chacun peut également dégager quelques idées :

- L'indispensable travail à partir du *hara* pour synchroniser parade et esquive ;
- La nécessité de dévier l'attaque dans un sens et de se déplacer de l'autre ;
- La sobriété d'une parade, où rien ne bouge en dehors d'une légère rotation du corps, qui induit économie d'énergie et sérénité — image idéale du vieux maître — ;
- L'impossibilité d'enchaîner rapidement après un fort *kime* ;
- L'avantage, en terme de sécurité, de passer à l'extérieur de l'attaque, l'élimination de l'adversaire grâce à la contre-attaque n'étant jamais assurée ;



- L'intérêt d'attendre l'engagement total de l'adversaire avant de bouger : ainsi a-t-on pu observer, comprendre son attaque et adapter exactement la défense, car, à ce stade, il ne peut plus modifier sa trajectoire ;
- L'exacte similitude entre *soto uke* et *uchi uke* avec l'épaule fixée, la seule différence étant le sens de rotation sur le pied avant ;
- Le bénéfice retiré d'un changement d'axe de travail.

Pour l'élève actif, volontaire, désireux d'entrer pleinement dans l'esprit du *budo*, ces verbalisations des composantes de l'exercice correspondent à des principes, ou concepts, dont nous reparlerons dans le prochain chapitre, transposables dans diverses situations, qui lui offrent une meilleure compréhension de son art martial.

Pour l'instructeur, elles permettent de mieux en appréhender les subtilités et d'élargir son champ d'investigation. En mettant des mots sur les attitudes et comportements, il se donne de multiples angles d'approche pour reprendre ultérieurement le même type d'exercice. Ses cours seront plus variés, ses élèves mieux guidés et certaines erreurs évitées. Bien sûr, le premier *dan* qui commence à enseigner n'a pas encore tout assimilé ni développé une pédagogie innovante. Mais s'il s'efforce d'analyser finement sa pratique, d'en comprendre toutes les facettes et, surtout s'il refuse la simple répétition, il est sur la bonne voie. J'insiste sur la nécessité de mettre des mots sur le fruit de ces investigations, de ne pas rester sur un simple ressenti. L'élève pourrait peut-être en rester là, encore que la verbalisation renforce le souvenir du ressenti, mais l'entraîneur doit transmettre ses sensations ; ce sera souvent difficile s'il ne les explique pas oralement.

Au reste, ces reformulations d'un exercice ou de ses composantes ne sont pas d'une difficulté rebutante et quasiment tout le monde doit y parvenir.

Malheureusement, comme on voit parfois des professeurs se contenter de lire le livre de classe, on voit des instructeurs d'art martial ressasser inlassablement le même cours dénué d'originalité à quelques détails près, ou reproduire sans discernement une suite d'exercices appris lors d'un stage, ou encore sombrer dans le tout ludique, le plus souvent sans lien avec l'objectif du cours. Fainéantise ? Manque d'idées ? Mépris des élèves ? Incompétence crasse ? Ces gens-là n'ont rien à faire dans l'enseignement.

Ajoutons un point crucial : le pédagogue a l'obligation d'assurer la progression de tous ses élèves. Pourtant, il est courant de voir un enseignant s'occuper essentiellement des élèves les plus doués dans le but de faire émerger une élite capable de ramener des titres ou des médailles, de promouvoir sa propre notoriété, d'obtenir des subventions plus élevées, etc. Celui-ci aurait pu être sélectionneur ou homme d'affaires, mais pédagogue, c'est une usurpation. Inversement, la bienveillance en pousse d'autres à assister de façon presque exclusive les élèves les plus en difficulté, provoquant ainsi un déplorable nivellement par le bas.

La diversité des entraînements et des exercices doit s'adresser à la diversité des élèves. Il est d'ailleurs intéressant d'utiliser les plus aptes, quel que soit leur niveau, pour stimuler ceux qui doutent de leurs facultés.

Le pédagogue martial doit être enthousiasmé par la charge qui lui incombe. Sinon, comment pourrait-il, sans dévier des objectifs qui lui sont assignés, proposer des approches innovantes, des contenus constamment diversifiés et susciter l'ardeur qui mène aux grands accomplissements ? Même si, avec un peu de méthode, la difficulté n'est pas insurmontable, cela demande de la

réflexion, du temps et de l'énergie. Mais cet investissement est garant du plaisir ressenti par les élèves lors des entraînements, or il n'y a guère de progression sans le plaisir de pratiquer. De plus, quand les élèves progressent, le *sensei* est satisfait. On entre dans un cercle vertueux qui justifie largement les efforts consentis. Toutefois, la richesse des cours n'est pas le seul ingrédient du plaisir ressenti et de l'émerveillement toujours renouvelé ; il est indispensable de comprendre où mène chaque exercice, chaque cours et l'ensemble de l'art martial. Comment pourrait-on parler de progression si on ne sait pas où l'on va ? Comment pourrait-on s'enflammer si on ne comprend pas ?

### CONCEPTUALISER POUR COMPRENDRE.

Un bon instructeur doit :

- Proposer des exercices et des éducatifs variés et ciblés ;
- Enseigner les *kihon* et les *kata* avec une grande précision ;
- Présenter des *bunkai* réalistes ;
- Construire des enchaînements techniques adaptés au niveau des élèves ;
- Suggérer des astuces efficaces pour les *kumite*.

Mais s'il se limite à ce programme, sans l'inscrire dans une vision d'ensemble, sans mettre en évidence les correspondances entre les différentes activités proposées, son enseignement sera perçu comme décousu, entaché de graves insuffisances et sans objectif clair. Résultat : les karatékas transpirent, ce qui est bien, sans établir de lien entre ces exercices et sans comprendre où cela les mène, ce qui l'est beaucoup moins. C'est ainsi que l'on forme des karatékas spécialisés en *kata*, d'autres en *kumite*, ces deux pôles du karaté sportif classique coexistant dans deux univers hermétiques comme on le voit dans de nombreux dojos. Pratique absurde, même dans un cadre sportif, où on ne voit aucun intérêt à cette cohabitation sans rapport. Ainsi, je comprends bien Dominique Valéra, 9<sup>e</sup> dan, qui a toujours délaissé les *kata*, n'y voyant rien qui puisse l'aider dans sa pratique du sport de combat. Au moins, a-t-il continué à s'entraîner et à enseigner — un heureux enchaînement de circonstances lui a permis ce parcours original — alors que de nombreux karatékas ne comprenant pas l'utilité, et l'obligation, de certains exercices ont préféré arrêter ou s'orienter vers d'autres horizons.

Dans la mesure où l'éducateur sportif souhaite enseigner *kata* et *kumite*, la logique veut qu'il établisse des passerelles entre ces deux activités et fasse ressortir leur complémentarité afin d'éviter la pratique d'un karaté schizophrénique. Sinon, mieux vaut adopter l'option de Dominique Valéra.

Un examen, même superficiel, montre que les *kata* forment une base théorique et les *kumite* une application pratique. Est-il possible de se limiter à la théorie sans passer à la pratique ? ou à la pratique sans avoir étudié la théorie ? La réponse est un non catégorique si l'objectif est de progresser sur la Voie martiale. De tous temps et en tous lieux, pour tous les prétextes imaginables, les hommes se sont affrontés dans des combats plus ou moins sanglants. Le *kumite* peut n'être qu'un prolongement sportif de cet instinct primitif. Le *kata* représente une tentative intéressante pour civiliser ce bas instinct, l'orienter vers un humanisme bienveillant tout en lui conférant une efficacité supérieure car, ne nous y trompons pas, le *kata* est d'une richesse inouïe en matière martiale. Il n'essaye pas, comme dans les sports de combat, de canaliser l'agressivité grâce à des règles arbitraires, mais d'annihiler cette violence atavique grâce à des composantes

philosophiques, psychologiques et éthiques qui lui sont consubstantielles. Cependant, ces éléments, disséminés çà et là dans les *kata*, ne sautent pas aux yeux ; l'élève doit les découvrir, les assimiler et les intégrer dans une vision globale du *budo*. Encore faut-il que l'instructeur joue dans le même camp, les mette en lumière et les étaye habilement. Ce plaisir de la découverte, constamment renouvelé, car le *kata* n'est pas avare puisqu'il explore un univers martial infiniment plus vaste que tous les sports de combat réunis, est de nature à marquer durablement les esprits.

*Kihon*, *kata*, *bunkai* et *kumite* sont les déclinaisons inséparables d'une même conception de la vie sociale et de la résolution de ses inévitables tensions. Du moins est-ce évident quand une étincelle d'intelligence a permis de comprendre que chaque *kata* véhicule, en sus de la technique, de nombreux enseignements. Éclairés par les *kihon* et les *bunkai*, ils doivent progressivement imprégner le *budoka*, corps et esprit, pour lui conférer la maîtrise réellement martiale du *kumite*. Maîtrise qui doit offrir la possibilité de se sortir d'une situation d'agression extrême et apparemment désespérée, mais surtout conférer la capacité d'éviter les conflits ou de les régler pacifiquement. Cela ne saurait se réaliser sans analyser ni comprendre les fondements et les finalités des diverses facettes du *karate-do*, sans ressentir les multiples liens et intrications qui en font un tout indissociable, sans explorer les aspects philosophiques et éthiques qui permettent de structurer technique, tactique et stratégie en évitant de se fourvoyer, sans parcourir l'immensité du champ psychologique qui conditionne à lui seul la compétence martiale et peut conduire à des états de conscience particuliers, à des transformations profondes de l'esprit, à une perception de la réalité débarrassée de tout conditionnement, idée préconçue ou déformation liée aux émotions.

Une pratique strictement sportive peut sans doute se dispenser de tout ou partie de ce programme. Cependant, de nombreux instructeurs font un amalgame entre karaté sportif et karaté martial, prétextant qu'un *tsuki*, au dojo ou dans la rue, reste un *tsuki*. Vue particulièrement réductrice qui tient de l'art de se fourvoyer ! Car, hormis quelques techniques communes, ces deux orientations du karaté sont réellement antinomiques. Dans le même ordre d'idée, on pourrait prétendre que la course à pied est de l'art martial, puisqu'elle offre une solution efficace en cas d'agression.

Un peu de réflexion est donc nécessaire pour saisir la différence entre karaté sportif et martial, pour comprendre leurs implications respectives, pour percevoir la cohérence de tous les aspects du *karate-do*. Quant au *kata*, s'il n'est pas inutile de mobiliser quelque intelligence, c'est surtout son inlassable répétition qui permettra d'accéder à une véritable compréhension de ses enseignements. Le *kata* est une mine d'or ; mais il faut transpirer pour en extraire quelques pépites. L'aide du *sensei* n'est toutefois pas inutile.

Il est possible d'apprendre un texte par cœur ou de mémoriser des gestes sans comprendre où cette connaissance conduit, mais dans la plupart des cas la compréhension s'avère nécessaire pour maîtriser correctement un savoir-faire. Un gymnaste ou un danseur pourront assez facilement et en peu de temps maîtriser la gestuelle d'un *kata* et l'exécuter correctement ; seront-ils pour autant de vrais *budoka* ? Bien sûr que non ! De toute façon, s'il est possible de fournir des efforts intenses sur une petite période sans saisir où cela mène, pour persévérer durant de longues années — le temps du *budo* se compte en décennies — il faut comprendre pourquoi on transpire et savoir où l'on va. Évidemment, certains croient savoir et s'égarer dans des culs-de-sac ; c'est embêtant pour l'élève qui ne pourra pas accéder à un niveau supérieur, c'est très grave pour l'instructeur qui entraîne beaucoup de monde dans son erreur. Plus dramatique encore : des instructeurs ont un objectif qui n'a rien à voir avec celui qu'ils prétendent viser. Ce cas de figure

se rencontre quand l'instructeur est surtout préoccupé par le revenu financier que lui procure son enseignement ou lorsque son statut de « maître » lui procure une aura qui camoufle sa médiocrité. Le karatéka, même débutant, ne peut pas faire l'économie d'une analyse détaillée de la voie sur laquelle il s'engage. La belle parole d'un instructeur ne suffit pas. Pour ne pas se tromper de chemin il faut se référer à son corps-esprit : conjonction harmonieuse d'une réflexion intelligente alimentée par la pure observation de « ce qui est », pas de « ce que l'on pense », et de ce que l'on ressent dans le *hara*, dans les tripes dirait-on en français, quand on transpire au dojo.

Comprendre : saisir par l'intelligence ; appréhender par la connaissance ; se faire une idée juste de quelque chose ; découvrir le motif ou la raison de quelque chose. Ainsi se déclinent les définitions de « comprendre ». J'ajouterai l'intelligence du corps. Ainsi, en *mushin* (non-pensée), l'esprit totalement vide donc, le corps sent la justesse d'un geste ou d'une attitude.

Si le karaté martial exige la maîtrise d'une centaine de techniques de base, leurs enchaînements et leurs variantes conduisent à des milliers de possibilités. Chiffre encore démultiplié par les considérations contextuelles, stratégiques, tactiques et psychologiques. Il est impossible d'assimiler un tel volume de savoir-faire et savoir-être sans repérer, comprendre, organiser et utiliser, en théorie comme en pratique, les concepts — ou idées, notions, principes, etc. — qui régissent les différentes phases d'une confrontation martiale. Les liens logiques ainsi créés permettront de mieux comprendre le *budo* dans une optique essentiellement fonctionnelle. C'est le rôle de l'enseignant de les présenter et d'en faciliter l'acquisition par ses élèves ; à condition évidemment qu'il ait lui-même compris et structuré l'ensemble des principes qui guident son art martial, faute de quoi ses élèves n'avanceront que dans un brouillard opaque. Le karaté martial est la forme la plus complexe à assimiler ; elle justifie largement le besoin de conceptualisation. Toutes les autres formes de karaté apparaissent comme des simplifications. Leur apprentissage n'en bénéficiera pas moins d'une structuration sous forme de concepts.

Clarifions cette idée de conceptualisation. Il s'agit de trouver des schémas de séquences de combat analysés d'un point de vue technique, tactique, stratégique, éthique, psychologique, philosophique ou didactiques, qui constitueront des principes immuables et transposables dans de multiples situations. Ils permettront de structurer la masse colossale de savoir-faire et savoir-être qui composent un art martial afin d'en faciliter la compréhension. Car, il faut le répéter, nul ne saurait agir efficacement sans comprendre pourquoi, dans quel but et de quelle manière il agit. Et pourquoi se limiter au cadre d'une action ponctuelle ? Afin d'être toujours en harmonie, élargissez ce cadre au maximum ; cela peut dépasser le cadre de votre propre vie. Quelle est ma place dans l'univers ? Comment puis-je contribuer à l'harmonie universelle ? Comment réagir dans un épisode de chaos ? ... Attention à ne pas s'égarer dans des questions du genre « quel est le sens de LA vie ? » À moins de se prendre pour Dieu, elles sont insolubles. Cependant, chacun peut « donner un sens à SA vie ». L'art martial peut y contribuer. À condition qu'il soit bien compris et intégré harmonieusement aux autres composantes de la vie. Les concepts sont de bons outils pour y parvenir.

En voici quelques exemples, tous applicables au *budo*, certains également à un sport de combat :

- *Go no sen* (défense suivie d'une contre-attaque), *sen no sen* (contre-attaque simultanée à l'attaque) et *sensen no sen* (contre-attaque venant après la décision d'attaquer de l'adversaire, mais avant l'attaque effective) sont des concepts connus et couramment utilisés.
- Une autre analyse de la défense peut conduire à des concepts différents :

- Parade d'un bras ou d'une jambe, contre-attaque d'un autre membre ;
- Parade et contre-attaque de la même main (*ente*), voire de la même jambe ; c'est un niveau supérieur de maîtrise qui peut s'exprimer indifféremment en *go no sen* ou en *sen no sen*.
- *Sen no sen* peut lui-même être scindé en deux comportements qui correspondent à deux niveaux de vigilance :
  - *Attentif* : on entre dans l'attaque en la déviant et en contrant simultanément ;
  - *Surpris* : on absorbe en chargeant la jambe arrière et en contrant de la jambe avant qui est naturellement délestée.
- En karaté martial, un principe est fondamental : il faut en permanence connaître l'emplacement de chaque adversaire. C'est ce qu'enseignent les *kata* avec leurs rotations qui permettent une exploration visuelle de la totalité de la surface de combat — voir *Heian-shodan* — et celles qui s'enchaînent très rapidement quand il y a encerclement par les adversaires — le début de *Bassai-dai*. Autre enseignement des *kata* : ne jamais rester en ligne après l'élimination d'un adversaire — cf. la rotation systématique après chaque *kiai*. À appliquer sans faute en défense personnelle, car l'intervention d'un complice caché est une éventualité à redouter.
- Les pivots s'opèrent sur un pied. Vous avez le choix entre l'avant-pied et le talon. L'avant-pied permet de maintenir de bonnes sensations et de corriger l'équilibre ; le talon permet de grandes rotations sur un point précis sans friction excessive. Ces caractéristiques indiquent dans quel cas privilégier l'un ou l'autre. Mais il faut impérativement choisir, sinon le genou va souffrir et l'imprécision de l'appui provoquera des déséquilibres.
- « La meilleure défense, c'est l'attaque. » Oubliez cette absurdité ressassée par les stratèges imbéciles ; cela peut éventuellement s'appliquer à une situation particulière, en aucune manière servir de principe permanent. De son application irréfléchie naîtrait le chaos. Gardez néanmoins présent à l'esprit la nécessité de ne pas subir. Ainsi, toute défense doit conserver un caractère offensif. Le *kata* montre l'exemple : la plupart des défenses s'exécutent en avançant. En combat, évitez de reculer. Ce n'est pas totalement interdit — un pas maximum —, mais il est plus efficace d'avancer sur l'attaque, droit ou légèrement en biais, voire d'esquiver latéralement. Reculer, c'est être dominé, avec le risque de se prendre les pieds dans le tapis — ou autre chose.
- Le *ma-ai* (distance de combat) est propre à chaque combattant. En combat à main nue, il dépend essentiellement de la morphologie et de la vitesse de déplacement. Cependant, il existe plusieurs *ma-ai* : distance de sécurité, de jambe, de bras et corps à corps. Au début d'un combat chaque adversaire adopte la distance qui lui convient le mieux. Comment faire quand on affronte un adversaire dont le *ma-ai* est sensiblement différent du sien ? La solution est psychologique : il faut avoir un mental qui domine et imposer sa propre distance. C'est ce qu'on appelle le combat de *ki* (énergie fondamentale). Cette phase détermine souvent l'issue du combat, voire l'arrêt du combat. Inutile de décider que votre *ki* sera le plus fort ; cette volonté n'est pas la réalité. Un *ki* puissant est le fruit d'un esprit sans conflit, sans faiblesse, clairvoyant ; idéalement celui d'une personne ayant atteint le *satori* ou qui est bien avancée sur la voie. Le *ki* est puissant intrinsèquement ; pas par décret. Il faut y penser avant d'être confronté à une situation conflictuelle en s'entraînant intensément.
- Autre aspect important du *ma-ai* : une agression peut être perpétrée avec des armes qui augmentent plus ou moins les distances de combat. D'ailleurs, pour l'essentiel, les *kata* ont été élaborés dans l'optique d'un combat contre un adversaire armé d'un sabre ou d'un bâton, soit à main nue, soit avec bâton, soit en subtilisant le bâton de l'adversaire. Quand on a

compris toute l'étendue de ce concept, certaines erreurs grossières sont évitées. Par exemple, la séquence de Heian-godan avec *gedan juji uke* suivi de *jodan juji uke* qui fonctionne fort bien sur des attaques en pique de bâton — suivie de saisie, désarmé et contre en retournant le bâton —, mais que de nombreux karatékas appliquent sans aménagement sur *mae geri* suivi de *kizami zuki*. Cette séquence replacée dans la réalité verra presque systématiquement le *kizami* arriver avant la parade. C'est le schéma parfait du mauvais réflexe qui expose à la feinte. Jamais, à courte distance lors d'un échange d'*atemi*, on ne doit baisser ou lever simultanément les deux bras. Il faut impérativement adopter les gardes dynamiques et bannir la garde de boxe.

- La garde doit protéger le haut et le bas du corps, donc une main au niveau du cou — protection de la tête et du haut du tronc —, l'autre au niveau du *hara* — protection du bas-ventre et du bas du tronc — ; les jambes se protègent elles-mêmes. Les gardes dynamiques consistent à inverser la position de chaque main dans des trajectoires circulaires susceptibles de balayer toutes les attaques survenant dans la zone couverte. On trouvera leurs formes de base dans les deuxième et troisième mouvements de Heian-sandan et la fin de Nijushiro ou l'antépénultième mouvement de Unsu.
- Dans une phase de combat, il arrive d'être débordé ; alors, il faut s'échapper prestement. Ce ne sera pas possible si vous vous êtes laissé enfermer dans un angle au dojo ou lors d'une agression. Dans ce cas il ne vous reste plus qu'une option : foncer dans le tas en comptant sur la bienveillance de votre ange-gardien. Même en combat arbitré, l'adversaire n'est pas le seul élément à contrôler. Il faut impérativement s'habituer à conserver une large disponibilité d'esprit. Autrement dit, ce n'est pas de concentration dont vous avez besoin, mais d'attention ; la nuance est de taille et cela peut s'avérer vital. Des exercices permettent de cultiver cette capacité. Et les *kata* en apprennent beaucoup sur la manière de se placer vis-à-vis des adversaires.
- Il est fondamentalement difficile de prévoir la forme d'une attaque sauf si vous cultivez l'art d'induire l'attaque adverse. En gros, si vous protégez bien une partie du corps, vous avez de fortes chances de déclencher une attaque dirigée vers la partie découverte ; à vous de jouer de ce stratagème. N'attendez pas les *ju kumite* pour le tester ; en exercice standardisé à deux, Uke doit adopter une attitude qui favorise l'attaque imposée, sinon il n'y aurait aucune logique à attaquer comme prévu. En *bunkai* du début de Heian-sandan ou Heian-godan, je vois souvent l'erreur suivante : une attaque latérale en *shudan zuki* alors que le bras le long du flanc l'interdit. À défaut de trouver une autre interprétation, modifiez au moins l'angle de travail.
- La synchronisation du déplacement avec la technique d'*atemi* confère la puissance à l'impact. Cela doit être compris par les débutants. Mais l'efficacité ne repose pas uniquement sur la puissance. Désynchroniser volontairement sa gestuelle ajoute une large panoplie technique qui permet de déjouer la vigilance de l'adversaire : décalages et multiplication des *atemi* dans le même déplacement.
- L'efficacité demande la coordination de nombreux paramètres ; en particulier une unité directionnelle. Dans ce but, un *atemi* doit suivre une direction identique au déplacement, le mental et le regard centrés sur la cible, les pieds orientés dans le même sens. Négligez un de ces éléments, ce qui se voit souvent, même chez des gradés, en exercice avec adversaire, et votre efficacité ne sera plus qu'un vieux rêve.
- L'observation d'un *kata* exécuté par un bon karatéka montre une parfaite maîtrise gestuelle, exprimée avec détermination et précision, dans une attitude irréprochable. Aucun signe d'énerverment, de précipitation, de tension. Voilà le modèle à suivre, car la forme de l'entraînement suivi pendant des années rejait forcément dans l'adversité. Aussi

doit-on s'efforcer de pratiquer les exercices, les *kata* et les différentes formes de combat avec dignité et sérénité, car si un jour nous devons recourir à notre art, mieux vaut que ce soit avec calme, retenue et lucidité ; l'issue de la confrontation sera moins aléatoire. Mais chacun est libre de choisir un autre concept de l'efficacité. En voici quelques exemples choisis parmi ceux qu'exhibent complaisamment de trop nombreux compétiteurs : agressivité, arrogance, mépris, exubérance, emportement, etc. Heureusement, certains champions — les Japonais aux championnats du Monde 2012 — prouvent que la compétition sportive de karaté peut respecter l'essentiel des préceptes de l'art martial.

- L'art martial est fondamentalement pacifique ; il privilégie la défense. A contrario, le *shiai* de compétition exige d'aller chercher la victoire ; il affectionne l'attaque. Cet antagonisme philosophique se répercute indéniablement sur la psychologie, la stratégie, la tactique et la technique. Mais un bon professeur doit également s'en inspirer pour élaborer sa pédagogie, car les schémas suivis régulièrement par les élèves finissent par les marquer durablement. Ainsi, avec un objectif martial ou défense personnelle, il est judicieux de toujours terminer les échanges codifiés par une contre-attaque de *Uke* après les diverses attaques de *Tori*. « L'agresseur a toujours tort » ; cela doit s'imprimer dans l'esprit du *budoka*.
- « *Karate ni sente nashi* » (il n'y a pas d'attaque en karaté) est un des vingt préceptes enseignés par *Gichin Funakoshi*. On peut y voir une composante éthique qui exclut la compétition, que refusait *Funakoshi*, et une composante technique ; examinons-la. Quand l'adversaire attaque, il se dévoile, physiquement et psychologiquement. Un bon observateur, suffisamment entraîné, pourra instantanément repérer ses faiblesses et les exploiter. De plus, c'est l'agresseur qui doit fournir l'énergie pour pénétrer dans la zone de portée des *atemi*. Vous n'avez ainsi qu'à l'attendre ; facile !
- Pour aller au combat, les hommes se sont toujours munis d'une arme. Les arts martiaux à main nue n'ont pas été inventés pour satisfaire le goût sportif, mais pour faire face à une éventuelle perte de l'arme ou pour compenser une interdiction de port d'arme. En cas d'agression armée, si votre intégrité physique est réellement en jeu, n'hésitez pas à saisir tout objet à votre portée susceptible de se transformer en arme ou en bouclier : bâton, clef, chaise, sac, etc. Encore faut-il s'exercer à cette éventualité pour la mettre convenablement en pratique le moment venu. La pratique des *kata* avec une telle arme défensive en main est une bonne approche.
- Lutter contre un adversaire armé est le principe fondateur du *To-de* et de l'*Okinawa-te*, précurseurs du karaté. Cela reste, de nos jours, le principal défi auquel nous risquons d'être confronté. Pourquoi voit-on si peu d'exercices de défense contre une attaque armée dans les dojos ? Entraînez-vous à détourner et contrer ces attaques, puis à désarmer l'adversaire. Si vous êtes en peine pour trouver des exercices de défense face à un adversaire armé, référez-vous au *kata* ; je vous l'ai déjà dit, c'est une mine d'or.
- Les déplacements peuvent suivre trois trajectoires : ligne directe, courbe ou brisée. Le déplacement direct - *ayumi*, *tsugi*, *okuri* ou *yori ashi* - est le plus fréquent. La courbe est décrite lors d'un saut. Le zigzag, moins usité, est intéressant à plus d'un titre : attaque, contre-attaque, esquive, feinte ou divers couplages. Son étude détaillée mettra en évidence des possibilités tactiques insoupçonnées pour cette seule technique de déplacement.
- Je voudrais évoquer une autre notion, primordiale sur le plan technique, qui revêt une grande valeur didactique : la prééminence de la précision et de la solidité des appuis sur l'ensemble de la gestuelle. Aucune technique n'est efficace sans de bons appuis, tous les experts le savent. Car, entre autres explications, le corps est une chaîne osseuse et musculaire qui doit fonctionner dans le respect de la physiologie. Si un pied est mal placé, le corps est mal placé et le geste est forcément incorrect. Suggérons l'analyse inverse : quand

vous n'arrivez pas à réaliser un geste conforme aux exigences de l'instructeur, cherchez-en d'abord la cause dans vos appuis.

- Si de bons appuis sont nécessaires pour être efficace, il est judicieux d'essayer d'en priver l'adversaire. Bien sûr, on pense aux balayages et projections, mais les contrôles et les immobilisations imposent de lui ôter tout appui qui lui permettrait de réagir ; les pieds à plat, les mains, le dos constituent d'excellents appuis pour lancer une riposte.
- Quelle que soit la position, les appuis peuvent avoir deux fonctions : ancrage ou relance. L'ancrage s'opère en mettant le poids sur l'ensemble de la plante du pied avec une légère insistance sur le talon. La relance s'obtient en chargeant exclusivement l'avant-pied, même si cela ne se voit pas de l'extérieur, le pied reposant apparemment à plat au sol. En effet, en plantant le talon dans le sol, la position est solide mais ne permet pas de repartir sans temps mort. En revanche, poser juste l'avant du pied permet un véritable rebond.
- Après avoir dévié une attaque, vous pouvez vous retrouver à l'intérieur ou à l'extérieur de la garde de l'adversaire. À l'intérieur, l'ouverture de sa garde vous permet un accès aisé aux *kyusho* (points vitaux) antérieurs, mais elle favorise également l'enchaînement rapide d'une seconde attaque. Vous vous installez dans une séquence de combat violente et aléatoire. En passant à l'extérieur, l'adversaire a beaucoup moins de possibilités d'enchaînement rapide. Vous avez plus de temps pour contrer, disposez de l'accès à tous les *kyusho* latéraux et postérieurs et pouvez envisager des projections, contrôles et étranglements. En défense personnelle, la sécurité est à l'extérieur de l'attaque adverse.
- En combat, la victoire s'obtient de deux façons : en marquant pour gagner ou en gagnant avant de marquer. Il faut privilégier cette deuxième option. Explication : la première solution est typique de la compétition ; elle repose un peu trop sur la chance. Gagner avant de marquer, qui exige un excellent sens de l'observation et un *ki* puissant, consiste, lors d'une attaque adverse, à réagir et à se placer de telle sorte que l'adversaire se sente perdu ou pour le moins désorienté. Exemples : se retrouver dans son dos ou sur le côté, l'installer dans un déséquilibre, retourner son arme contre lui, lui imposer un blocage douloureux, le dominer mentalement — cf. combat de *ki*. La contre-attaque n'est plus qu'une formalité.
- Voici un concept qui intrique plusieurs aspects du *budo*. Après un blocage ou une esquive, la contre-attaque apparaît comme la suite logique. Est-ce toujours nécessaire ? D'autres solutions sont parfois préférables. Un exemple : un individu belliqueux, en garde à gauche, énervé, coincé dans une pensée qui circule en boucle, qui a besoin d'un déclic pour lancer son attaque, vous fait face. Votre objectif est de débloquer la situation, pas de vous lancer dans une démonstration de votre force. Faites rapidement un pas en avant du pied gauche en exposant franchement votre visage à son *kizami zuki*. Dès que vous posez le pied, son *kizami* démarre, mais dans le même temps, vous pivotez de 90° sur le talon du pied gauche vers votre droite pour ne pas vous exposer à son *gyaku zuki* et avancez votre jambe droite sur ce nouvel axe de façon à esquiver son attaque. Puis vous continuez d'un pas rapide dans cette direction pour vous éloigner sans vous retourner. La réalisation du *kizami* de votre agresseur lui a permis de faire tomber sa tension psychologique et musculaire. La disparition soudaine de son adversaire le désappointe ; aussi se sent-il penaud et n'a d'autre solution que de s'éclipser discrètement.
- « *Zanshin* » signifie esprit attentif. Votre vigilance ne doit jamais se relâcher au cours d'un combat, d'un *kata* ou d'un exercice. C'est la base indispensable que chacun doit acquérir. Mais si vous pensez « *budo* », vous devez aller plus loin. Les samourais apprenaient à manger le riz en tenant les baguettes de telle manière qu'ils ne risquent pas de se les planter dans la gorge en cas d'agression surprise. Cette attention de tous les instants (*kufû*) est une des clés de l'accession à un état de conscience supérieur.



- « *Mushin* » (non pensée) est l'état de vacuité de l'esprit qui garantit sa disponibilité pour faire face à toute éventualité. Disposition d'esprit recherchée dans le *mokuso* qu'il faut arriver à installer pendant le combat. C'est un premier niveau et donc le minimum indispensable que tout un chacun doit rechercher. D'autres états de conscience sont plus difficiles d'accès : *hishiryō* (pensée au-delà de la pensée) et *kenshō* (éveil).
- Un esprit encombré se repère aisément quand un combattant répète plusieurs fois sans succès un même geste, une même séquence ou un même comportement offensif ou défensif. Cela prouve le recours à des idées stéréotypées et non à la pure observation puisqu'un premier échec aurait dû engendrer une modification tactique. Les états de conscience supérieurs évitent de sombrer dans ce type d'écueil. À défaut d'un esprit réellement libre, *mushin* pour le moins, quand une action ne donne pas le résultat escompté, ne la répétez pas ; a fortiori si elle a échoué deux fois. Reprenez un peu de distance, respirez profondément et, à l'aide d'un court *mokuso*, libérez-vous des pensées qui vous empêchent d'agir efficacement. Quel que soit le résultat de ce bref intermède, changez impérativement d'attitude. Vous étiez offensif, adoptez une attitude défensive ; jusqu'au moment où vous sentirez l'adversaire décontenancé ou trop sûr de lui. Alors attaquez à fond.

Dans de précédents articles, lors de stages ou dans mes cours, j'ai sûrement présenté d'autres concepts, mais l'inventaire n'est pas clos. De plus, il n'y a pas de règle présidant à leur élaboration et chacun peut développer les siens selon son sens de l'analyse ou adopter ceux d'un expert quand ils apparaissent judicieux. Certes, ils ne sont pas toujours faciles à formaliser de façon simple — il faut se donner un peu de mal —, mais ils constituent des jalons essentiels de la compréhension et de la pédagogie de l'art martial ; de véritables fils conducteurs évitant de s'égarer. En les entrecroisant, on obtient une fabuleuse richesse, mais toujours compréhensible car inscrite dans des idées claires.

Tous les karatékas savent classer les techniques qu'ils utilisent : positions, déplacements, blocages, esquives, attaques, projections, etc. Très peu savent présenter un embryon d'équivalent pour les composantes tactiques, stratégiques, contextuelles et psychologiques susceptibles de guider correctement la compréhension, l'assimilation et la gestion des différentes situations envisageables en combat.

Par définition, les élèves n'ont pas une expertise et une maîtrise comparable à celles de leur *sensei*. C'est donc à lui de proposer cette conceptualisation de la forme de karaté qu'il enseigne, d'organiser son enseignement autour de principes clairs qu'il réutilisera régulièrement pour voir ses élèves comprendre toutes les subtilités de leur art et progresser vers la maîtrise. Les *kata* sont d'ailleurs une source pratiquement inépuisable de concepts martiaux à laquelle il est bon d'aller puiser.

Cela ne doit pas empêcher les élèves de mener leurs propres recherches, mais attention ! comme nous l'avons exposé précédemment, les mêmes concepts ne sont pas toujours transposables d'une forme de karaté à une autre si leurs philosophies ne sont pas compatibles. Toutefois, l'enthousiasme des élèves ne doit pas être freiné par la peur de commettre des erreurs. Ils doivent simplement se donner les moyens de détecter celles-ci et de les corriger. Le *sensei* est un de ces moyens. De toute façon, ils ne doivent pas tout attendre du *sensei*. Celui-ci est un guide qui, outre son enseignement technique, les met sur la voie (*do*) — il suggère l'élaboration d'une philosophie, l'intégration d'une éthique et l'engagement dans des transformations psychiques importantes. Mais c'est à eux de la parcourir, donc de mener les investigations nécessaires pour ne

pas se perdre en chemin, certes avec le soutien actif du *sensei*. Le *do* n'est pas une option ; il fait partie intégrante du *budo*. On ne saurait comprendre l'ensemble de l'art martial en occultant une de ses composantes, or, nous l'avons vu, comprendre est indispensable, d'abord pour persévérer, ensuite pour utiliser efficacement une connaissance.

Cependant, la pédagogie repose sur un accord. Aussi, si le *sensei* doit tout faire pour aider ses élèves à comprendre l'art martial, l'élève doit s'efforcer de saisir son cheminement pédagogique pour y adhérer, sinon l'accord est superficiel et les objectifs sont difficilement atteints. La pédagogie fonctionne mieux avec la participation effective des deux parties.

Quand le *sensei* construit sa séance d'entraînement autour d'un concept, ou propose des exercices poursuivant un objectif précis, les élèves, plus ou moins consciemment, sentent ce fil conducteur. Il est bon qu'ils tentent de reformuler verbalement ce ressenti. S'ils ont bien compris la démarche, leur progression sera sensiblement améliorée, surtout si la découverte vient d'eux, le *sensei* n'ayant pas dévoilé son projet éducatif. En effet, la compréhension ne doit pas toujours venir des explications. Solliciter de façon appropriée l'intelligence des élèves est une excellente pédagogie. Cependant, certains comprennent vite et s'améliorent en conséquence, dans la limite de leurs possibilités, évidemment. D'autres sont plus longs à comprendre, ont besoin de quelques clés supplémentaires, mais le temps n'a pas d'importance, l'essentiel étant qu'ils finissent par saisir la portée globale de l'enseignement et ne restent pas centrés sur la simple réalisation d'un geste sportif. Le *sensei* doit d'ailleurs se souvenir de sa propre évolution ; a-t-il tout compris du jour au lendemain ? Bien sûr que non ! Certaines de ses connaissances actuelles ont mis de nombreuses années à se concrétiser et sans doute en révise-t-il certaines ou en découvre-t-il de nouvelles aujourd'hui. Le geste, émanation harmonieuse du corps-esprit, doit pouvoir s'inscrire naturellement dans une infinité de contextes, du plus simple au plus complexe, du plus anodin au plus dangereux, la conscience maintenue dans un des états *mushin*, *hishiryō* ou *kenshō*. Programme d'une ampleur colossale où la pédagogie du *sensei* occupe une position éminente, où il faut savoir prendre son temps.

Il n'y a pas d'alternative : un *sensei* est pédagogue. En effet, par définition, le *sensei* :

1. A compris, assimilé et coordonné tous les aspects de son art ;
2. Dispose des qualités nécessaires à son enseignement.

Cependant, la perfection n'existe ni en pédagogie ni en art martial, mais pédagogue et *budoka* doivent toujours la rechercher. L'arrêt de cette disposition d'esprit conduit à la déchéance rapide du *has-been*. Un *sensei* est donc toujours en quête de perfection martiale et pédagogique. Sinon, il n'est ni *budoka* ni pédagogue ni *sensei*.

En résumé, pour prétendre au titre de pédagogue, l'enseignant d'art martial, en plus de sa connaissance technique, doit s'appuyer sur :

- Un contrat pédagogique fondé par un véritable accord sur les objectifs de l'enseignement et les moyens à mobiliser — absolument indispensable en karaté où les orientations s'avèrent innombrables et les objectifs souvent incertains — ;
- Une grande variété d'entraînements, d'exercices et d'approches afin que le plaisir de pratiquer soit toujours renouvelé ;

- Une conceptualisation des différentes facettes de l'art martial et de leurs intrications pour en faciliter la compréhension et la maîtrise.

Trois éléments fondamentaux d'une bonne pédagogie qui s'appuient sur trois qualités indispensables : empathie, enthousiasme et intelligence. Ceux qui en sont dénués n'ont pas leur place dans l'enseignement puisqu'ils ne pourront pas respecter ces préceptes pédagogiques. Les autres doivent les entretenir et les développer, car ces qualités sont exposées à une certaine forme d'usure et ne sont jamais excédentaires.

Ces démarches pédagogiques représentent un minimum nécessaire.

Est-ce suffisant ? Tout dépend des qualités annexes dont dispose l'instructeur : charisme, culture, éloquence, clarté des explications, logique du raisonnement, ouverture d'esprit, choix cohérent des objectifs et des moyens d'une séquence, d'une séance ou d'un cycle de séances, capacité à insuffler du dynamisme, etc. En principe toute personne titulaire d'un diplôme DESJEPS (diplôme d'état supérieur), DEJEPS (diplôme d'état), BEES (brevet d'état), CQP (certificat de qualification professionnelle) et dans une moindre mesure DIF (diplôme fédéral) a reçu une formation devant lui conférer un minimum de compétences. Cela reste très théorique, car ces enseignements concernent essentiellement la partie objective de la pédagogie, ce qui n'est peut-être pas le plus important. De fait, quel que soit le niveau de diplôme, certains font preuve de qualités pédagogiques très élevées, d'autres sont des nullités parfaites. La majorité se classe avec plus ou moins de bonheur entre ces deux extrêmes.

Cependant, comme nous l'avons vu, évaluer les qualités pédagogiques d'un instructeur de karaté est fondamentalement difficile. Un professeur d'art martial ne se juge pas « sur le papier ». Il faut l'observer quand il enseigne, éventuellement pendant plusieurs cours, ne pas écouter le chant des sirènes et faire preuve du plus grand discernement pour repérer les trois grandes caractéristiques d'une bonne pédagogie : contrat pédagogique, diversité des cours et utilisation de concepts transposables. La pratique d'un art martial se conçoit fort bien sur la durée d'une vie entière ; on peut bien consacrer quelques heures à choisir soigneusement son *sensei*.

Peut-être certains professeurs d'arts martiaux désireux d'améliorer leur pédagogie tireront-ils quelques idées constructives de cet article en dépit de ses inévitables lacunes et de ses partis pris — que j'assume totalement. Je l'espère et m'en réjouis, car pour chaque instructeur qui s'améliore, ce sont des dizaines d'élèves qui font un grand bond en avant sur la Voie martiale.

Quoi qu'il en soit, la rédaction de cet article m'a permis de mieux formaliser certaines de mes idées. Il y en a au moins un qui aura progressé.

N'en déplaise au capitaine Haddock, « pédagogue » n'est pas une injure, c'est un titre de noblesse, mais il se mérite.

Sakura Sensei

<sup>(1)</sup> Les mots en italique sont japonais et ne prennent pas les marques du français (accents et pluriel). Certains mots d'origine japonaise sont maintenant d'usage courant et se traitent comme les mots français : karaté, karatéka, judo, judoka, aikido, samouraï, tatami, dojo. Ils sont en écriture droite, de même que les noms propres.