

AGIR / INTER AGIR / REAGIR

« Comment peut-on apprendre à se connaître soi-même ? Par la méditation jamais, mais bien par l'action » (Ghandi)

Dans la pratique des arts martiaux, des sports de combat et de la self-défense, il est souvent question, d'action/réaction, ce qui sous-tend qu'il y a toujours un temps d'action : **AGIR**, et, à minima un temps de réaction que l'on doit scinder en deux variables distinctes : **INTER AGIR** et **REAGIR**.

Certes, ces deux termes peuvent sembler jumeaux, deux homonymes, n'être que l'expression d'un même principe : **L'ACTION**.

A bien y regarder, il est juste de les détacher et de leur donner leur sens propre car ils définissent des contextes certes complémentaires mais aussi différents et objectifs de par leur nature intrinsèque.

AGIR : Selon une définition classique, cela revient à se mettre en mouvement, à opérer une action, Faire quelque chose, avoir une activité qui transforme plus ou moins ce qui est. Se comporter dans l'action de telle ou telle manière. En termes plus précis, employés notamment dans la pratique des activités physiques et sportives, Il s'agit là de ce que l'on appelle une habileté fermée. La répétition constante de mouvements connus, non soumis aux perturbations d'un élément extérieur pouvant s'y opposer ou le perturber. Pour le Karaté c'est donc le cas pour les exercices fondamentaux que sont les kihon et les kata exécutés individuellement pour acquérir et développer les bases techniques et physiques spécifiques indispensables à toute progression, de l'apprentissage au perfectionnement.

Il va de soi que cela s'applique également à toute autre discipline dans la réalisation des exercices fondamentaux, quels que soient les termes employés.

INTER AGIR : Dans nos pratiques, notamment dans les formes conventionnelles, nous sommes en inter action avec l'autre, le partenaire. Il s'agit donc de bouger ensemble, dans un but commun et non concurrentiel. Si possible en synergie, en harmonie et dans un esprit d'échange et de partenariat, propice à la mutualisation des compétences. Les assauts codifiés d'apprentissage au combat conventionnel, les exercices de kata kumité, les bunkai, ou formes équivalentes dans d'autres disciplines en sont l'illustration parfaite.

La mise en mouvement et les adaptations qui résultent de ces échanges sont sous-tendues par un contrat formulé ou tacite qui garantit la complémentarité des actions engagées et favorise l'exploration et l'exploitation des situations dans la sécurité et la stabilité plus ou moins prégnante de la convention établie entre les partenaires.

REAGIR : Nous parlons ici d'adversité, d'opposition, de lutte pour l'emporter, pour dominer l'autre. Il devient dès lors nécessaire de s'adapter aux actions de l'adversaire (l'agresseur, l'ennemi). Cela nécessite donc un réajustement permanent des mouvements afin de s'adapter à l'action non prévisible de celui-ci.

Les facteurs d'adaptabilité, de perception, d'anticipation, de maîtrise du temps d'action et de réaction (habiletés ouvertes) en milieu inconstant, changeant, dominant le geste qui doit être en permanence ajusté aux agissements de l'autre ou des autres.

Réagir implique toujours un temps de retard physique voir mental pour celui qui n'a pas l'initiative de l'action, celui-ci pouvant être plus ou moins tempéré par la perception et l'intuition favorisant l'anticipation, occultant l'analyse au cœur de l'action.

Dans ce cas, la boucle Perception – Evaluation – Décision – Action, se limitera souvent à « Percevoir/Réagir », limitant au strict nécessaire la pensée consciente au bénéfice de l'acte automatique, voire réflexe.

En conséquence, il est utile de progresser dans ces trois dimensions :

- Acquisition et perfectionnement de la gestuelle et des attitudes individuelles (habiletés fermées), propres à la discipline, afin de développer harmonieusement toutes les techniques et attitudes qu'elle propose (école, style...).
- Développement de la relation duo-duelle avec des partenaires afin d'étudier puis assimiler toutes les variables d'application de la technique dans un contexte sécurisé et maîtrisé (habiletés semi-ouvertes).
- Mise en œuvre des techniques, et attitudes en situation de confrontation libre (habiletés ouvertes), afin d'en éprouver l'efficacité, physique, technique et mentale. D'opérer les ajustements nécessaires pour parvenir à la maîtrise de la discipline en situation d'adversité.

C'est par l'application systématique de ces trois principes, reposant sur une pratique quotidienne et une recherche constante que l'adepte peut espérer progresser sur la voie de la discipline au sein de laquelle il évoluera sans cesse.

Christian PANATTONI