

## POURQUOI PRATIQUER LE KARATE DEFENSE ?

Dans le milieu des arts martiaux, la dualité entre une pratique dite martiale (guerrière ?), ou traditionnelle, pour les uns, sportive pour d'autres, relèvent d'une longue et complexe histoire. Au sein de ces disciplines la notion de self défense est le plus souvent présente dans les tenants d'une pratique de type jutsu, plus ou moins récentes, même si elle n'est pas totalement absente de certaines écoles anciennes, notamment de la lignée d'Okinawa.

Les propos lus ou entendus ici ou là sont récurrents et il est souvent difficile de convaincre les tenants de l'une ou l'autre de ces pratiques qu'il est possible, voire nécessaire de créer des passerelles entre chacune d'elles tout en enracinant le principe de self défense dans le contexte actuel de nos sociétés.

Je ne vais donc pas, une énième fois, tenter de réaliser cette gageure qui consiste à décrire et justifier telle ou telle approche, mais tout simplement énoncer en dix principes ce qu'il me semble nécessaire d'avoir à l'esprit lorsque l'on souhaite mettre en œuvre cette transition, notamment pour le Karaté (en tout cas selon ma façon de voir les choses).

### **5, 4, 3, 2, 1.... 10 !**

1 – Le Karaté moderne (postérieur à la fin du XIXème siècle), a perdu sa vocation de discipline d'auto-défense. Transformé en « BUDO », voie martiale, il s'est également tourné vers une application sportive facilitant sa diffusion et sa pratique.

2 – Même qualifié de « martial », donc guerrier, le Karaté a pour vocation d'être pratiqué au sein d'un « Dojo », empreint de rituels, de règles, de conventions ou de normes éthiques qui l'éloignent des besoins d'une approche pragmatique et réaliste de l'auto-défense.

3 – Toute approche de la self défense, qu'elle soit « citoyenne » ou « professionnelle » (forces de sécurité, militaire), repose sur des bases légales et réglementaires générales ou spécifiques qui l'encadrent et s'imposent à tout pratiquant et à fortiori enseignant dont la responsabilité est engagée.

4 – Le Karaté, et tout autre art martial ayant pour vocation de n'être pratiqué qu'au sein d'un dojo, gymnase ou autre lieu, sa pratique n'est donc pas justifiée par des attentes extérieures liées à la résolution de conflits, menaces, agressions ou toutes autres situations conflictuelles, de niveaux et seuils d'intensité gradués, à mains nues ou avec armes (réelles ou de circonstances).

5 – La confrontation au dojo, et plus encore en compétition, implique une acceptation des règles et surtout, elle engage les protagonistes (partenaire ou adversaire) qui sont volontaires pour cela. Tout aussi intense que soit le combat réalisé lors d'un d'entraînement, d'une compétition ou d'une exhibition quelconque, les participants sont toujours volontaires, dument licenciés et assurés.

6 – L'entraînement à la confrontation dans le cadre d'une approche de la self-défense, et implicitement de la Légitime défense, implique toujours, un ou plusieurs agresseurs (et non adversaire/partenaire), et un tiers qui n'a pas souhaité cette confrontation. Par conséquent, l'intérêt de la personne agressée, la victime, est de l'éviter ou d'y mettre fin le plus vite possible : Dialogue, négociation, appel à l'aide, soutien, fuite.... Quand cela est possible, d'y répondre dans la mesure de ses moyens et des opportunités présentes tout en prenant en compte, de manière consciente ou non, les conséquences de tout acte physique incontrôlé ou ne répondant pas au cadre légal qui exige que soit respecté les trois règles suivantes :

**NECESSITE – PROPORTIONNALITE – SIMULTANEITE.**

7 – Si le karaté offre un panel immense de techniques et d'attitudes mentales à explorer, celles-ci doivent être adaptées, en raison de la codification éducative qui s'est mise en place inéluctablement au cours des décennies. Elles doivent également être élargies dans le champ des possibilités qui se présentent en cas de situation d'urgence : Artifices divers (crachats, morsures, projection d'objets divers...) - Utilisation d'armes de circonstance ou d'armes réelles contemporaines (couteau, bâton, batte de base-ball... ) et non issues d'un patrimoine séculaire (Bo, tonfa, nunchaku...) – Complétude des variables techniques : Saisies - Clés – Etranglements – Défense et lutte au sol - Action en milieu confiné (pièce, voiture..) ou ouvert (voie publique, parking, magasin, etc... Autant de facteurs bien souvent oubliés ou trop ritualisés dans les arts martiaux modernes ou anciens.

8 – L'analyse et la mise en situation de scénarios inspirés du réel, à l'intérieur comme à l'extérieur, avec deux ou plusieurs protagonistes doit être omniprésente afin d'élargir au maximum le spectre des possibilités de mise en œuvre de l'auto-défense, y compris dans les domaines psychologiques allant de la capacité d'analyse à la gestion des émotions en état de stress modéré à intense.

9 – Les instructeurs et professeurs doivent être formés et sensibilisés à ces données au risque de « *passer à côté* » et ne pas répondre objectivement aux attentes de leurs adhérents. Si les méthodes sont nombreuses, il importe de les recentrer si nécessaire avec les savoir-faire du Karaté en gardant à l'esprit que celui-ci possède tous les ingrédients techniques à sa mise en œuvre dans une auto-défense contemporaine, utile et réaliste, à condition de savoir décoder les formes et leurs applications potentielles en self-défense.

10 – Les personnes motivées uniquement par la défense personnelle doivent recevoir l'enseignement qu'elles sont venues chercher, sans faux fuyant ni distorsion dans l'offre proposée. S'agissant d'adhérents pratiquant déjà le karaté ou autre discipline équivalente ancrée dans une tradition, une histoire, un cadre technique codifié et qui souhaitent élargir leur pratique à l'auto défense, ceux-ci doivent être persuadés qu'il leur faudra nécessairement adapter certains de leurs comportements et attitudes. Il revient donc à l'enseignant de proposer les bons outils dans un contexte débarrassé des conventions et rituels et puisant sa légitimité dans le réalisme situationnel qui convient à la pratique de la self défense.

En conclusion, c'est donc au professeur qu'il revient de mettre en place les passerelles qui permettront cette ouverture vers une pratique d'auto-défense. Celle-ci doit être basée sur leur expérience et compétences dans lesquelles ils pourront puiser les références nécessaires : Principes fondamentaux - Techniques – Kata – Bunkai - Kumiho, notamment, tout en élargissant leurs connaissances et compétences en y incorporant les techniques et principes d'action puisés au contact d'autres disciplines si nécessaire.

La pratique sérieuse de l'auto-défense par le KARATE est à ce prix.

Christian PANATTONI – 7<sup>ème</sup> dan - Expert Karaté et self défense