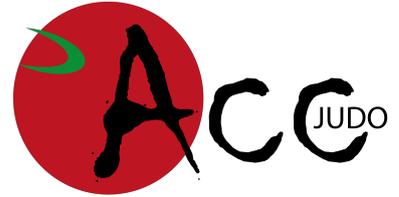


Développement personnel Godan



体
術
道



Tai Jitsu Do, Transmission

Sylvain PETIT



Le 15 juin 2024

Développement personnel Godan

Tai Jitsu Do, Transmission

Sylvain PETIT

Le 15 juin 2024

Remerciements

Merci à ma famille pour supporter chaque jour le temps passé à ma pratique.

Merci à toutes les personnes croisées sur les tatamis pour nos échanges et pour ce qu'elles m'ont apporté dans ma construction personnelle, en tant que pratiquant martial et en tant qu'Homme.

À mes élèves,

Sommaire

Remerciements	iii
Sommaire	v
Introduction	1
1 Présentation personnelle	3
2 Notions, termes japonais en lien avec la transmission	17
3 Transmettre	31
Conclusion	45
Bibliographie	47
Table des matières	49

Introduction

Voilà cinq années que j'ai obtenu le grade de Yondan en Taï Jitsu Do et je me replonge dans le mémoire que j'avais écrit alors. Il m'avait paru essentiel de faire un point sur l'apport des Arts Martiaux dans ma vie. Aujourd'hui, après 30 ans passés sur les tatamis, je me présente au grade Godan et cela implique l'écriture d'un développement personnel autour d'un thème choisi. Me voilà donc, à nouveau, confronté à un choix mais qui, cette fois, a été plus facile pour moi. Depuis mon passage de Yondan, j'ai gardé l'idée de développer, pour cet écrit de Godan, un thème qui m'est cher, à savoir la transmission.



Le choix de l'image placée sur la couverture de ce mémoire est symbolique car il s'agit d'un dojo traditionnel situé à Kyoto, le « Butokuden ». Il m'a semblé être adapté pour représenter tout ce que sous-entend le thème de la transmission, au vu du nombre de pratiquants l'utilisant depuis tant d'années.

Enseignant de profession, la pédagogie et la transmission des apprentissages est au cœur de mon quotidien. Avec le recul des 25 années passées à enseigner en établissement scolaire, je ne peux que constater que c'est un point essentiel de ma vie. Ce n'est pas un hasard, à mon avis, si on retrouve une proportion non négligeable d'enseignants dans les Arts Martiaux. D'ailleurs il faut rappeler, pour ne citer qu'eux, que Gichin Funakoshi, fondateur du Karaté Do, était instituteur ou encore Roland Habersetzer, pionnier du Karaté en France et élève d'Henry Plée, était, quant à lui, professeur d'Histoire-Géographie. Roland Hernaez, co-fondateur du Taï-Jitsu était également professeur d'Education Physique et Sportive. De la même manière Jigoro Kano, fondateur du Judo, était connu pour être un fin pédagogue.

Loin de moi l'idée de limiter la capacité à enseigner aux professionnels de l'éducation mais cela me permet juste de justifier le choix de ce thème qui, pour moi, était une évidence.

Je commencerai donc mes propos par une présentation personnelle évoquant mon parcours martial et sportif. Cela me permettra de présenter certaines personnes rencontrées qui ont été primordiales dans le chemin que j'ai choisi d'emprunter. Ce sera également l'occasion pour moi d'évoquer le voyage que j'ai effectué au Japon il y a un peu moins d'un an.

Je présenterai ensuite ma vision de certains termes japonais en lien avec la transmission, synthèse de mes lectures et échanges avec d'autres pratiquants. Non exhaustive, la liste des notions abordées représente celles qui m'apparaissent fondamentales.

Puis, dans la dernière partie, je donnerai ma vision sur le sujet majeur de la transmission. Je détaillerai mon point de vue sur les méthodes pédagogiques que nous avons à notre disposition en Taï Jitsu Do afin de pratiquer de manière efficace. Enfin, je proposerai ma réflexion sur les évolutions possibles de notre discipline.

Chapitre 1

Présentation personnelle

Ce premier chapitre, qui a vocation à me présenter, est l'occasion de faire un point sur mon parcours. J'insisterai sur la partie "Enseignement" tout au long de celui-ci.

Après être revenu sur les différentes étapes de mon cheminement, je m'attarderai sur certaines rencontres, importantes à mes yeux, qui ont jalonnées mes 30 années de pratique.

Enfin ce sera l'occasion pour moi de revenir sur le voyage que j'ai réalisé au Japon lors de l'été 2023 en me focalisant sur l'aspect formateur de ce voyage et donc sous l'angle de la transmission.



1.1 Mon parcours sportif et martial

« Un voyage de plusieurs milliers de kilomètres commence avec le premier pas. »

Takuan Soho - L'Esprit indomptable

Mes débuts sur un tatami remontent à l'année 1994. Alors étudiant à Rennes, je me suis orienté vers le Viet Vo Dao, art martial vietnamien, car mon frère pratiquait déjà cette discipline. Après quatre années d'entraînement, à raison de 2 ou 3 séances hebdomadaires, j'avais atteint le grade de ceinture bleue et j'ai commencé à aider mon professeur, Jean Imarre, en l'assistant lors des cours. Je m'orientais, en parallèle, dans mes études vers le professorat de Mathématiques et le fait de pouvoir accompagner mon enseignant dans sa tâche me confortait déjà, à l'époque, dans le métier que j'avais choisi. Le fait de transmettre a toujours été ancré en moi.



Entraînement avec Jean Imarre - 1998

J'ai poursuivi la pratique du Viet Vo Dao à Rennes jusqu'en juin 2001, en obtenant ma ceinture noire probatoire en 2000 et mon 1er Dang en 2001.

Suite à cela, j'ai déménagé en région parisienne pour une mutation professionnelle, ayant obtenu un concours et étant devenu Enseignant de Mathématiques. Ne trouvant pas de club de Viet Vo Dao qui me convenait, j'ai alors remis une ceinture blanche et commencé la pratique d'une nouvelle discipline, le Taï Jitsu Do au club de Montigny le Bretonneux. Je n'avais pas abandonné complètement le Viet Vo Dao que je pratiquais en parallèle, pendant un temps, au club de Viroflay. C'est dans ce cadre que j'ai passé le DIF au sein de la FFKAMA en 2002 à l'INSEP de Paris. Cela officialisait mon statut de professeur d'Arts Martiaux et je me souviens que ce diplôme représentait beaucoup pour moi à cette époque.

A partir de ce moment je savais que la pratique des Arts Martiaux ne me quitterait plus et, au delà de ça, que je transmettrai, à mon tour, ce que l'on m'avait enseigné. Après toutes ces années, je me rends compte que cette envie est demeurée intacte.

Commence donc alors mon parcours au sein du Ryu Taï Jitsu Do. Après quatre années de pratique, je me suis présenté et ai été reçu à l'examen de Shodan en juin 2005. Cela m'a permis de faire homologuer mon diplôme d'enseignant de la FFKAMA au sein de la FEKAMT, jeune fédération que mon Ryu a rejoint à sa création. J'ai alors pu recommencer à enseigner au sein du club de Montigny le Bretonneux, tout en continuant à pratiquer pour moi même puisque nous étions plusieurs enseignants et donc intervenions à tour de rôle. Deux ans plus tard, j'obtenais le grade de Nidan et quittait la région parisienne, à nouveau pour mutation professionnelle.

Il s'ensuit une période où j'ai pratiqué le Ju Jitsu en tant qu'élève, tout en continuant à m'entraîner en parallèle au Taï Jitsu Do, notamment par l'intermédiaire des stages. Avec le recul, avoir recommencé plusieurs fois en tant que débutant de nouvelles disciplines m'a permis de côtoyer différents enseignants et donc d'apprécier les qualités de chacun. C'est cette multitude d'expériences qui fait de moi l'enseignant d'Arts Martiaux que je suis devenu aujourd'hui et qui, bien sûr, continue à évoluer.

Les hasards de la vie ont fait qu'en 2013, j'ai pu proposer des cours de self défense puis l'année suivante ouvrir une section de Taï Jitsu Do au sein du club de Judo de la Chapelle sur Erdre, ville où je réside. Le fait de reprendre mon rôle d'enseignant à cette époque m'a, à nouveau, conforté dans le choix que j'avais fait. J'ai pu alors préparer mon examen de Sandan que j'ai obtenu en juin 2014 et cinq ans plus tard le grade de Yondan. En parallèle j'ai formé mes premiers élèves parmi lesquels certains se sont présentés aux examens de Shodan, Nidan et Sandan. Par ailleurs, depuis deux ans, j'anime un cours enfants pour des jeunes de 9 à 13 ans. C'est également une grande source de réflexions sur la pédagogie et la transmission des savoirs.

En faisant le point sur ces années, je me rends compte que j'enseigne les Arts Martiaux depuis une quinzaine d'années et les Mathématiques dans le cadre de mon métier depuis 25 ans. Cela représente une certaine quantité d'heures à essayer de transmettre, du mieux possible, ce que d'autres m'ont transmis avec passion. J'aspire à le faire encore de nombreuses années.

Le dernier point que je souhaiterai aborder dans cette partie concerne ma motivation à passer ce nouveau grade. J'avoue m'être longuement questionné sur ce sujet. Comment savoir si l'on a réellement progressé sur la Voie en quelques années pour prétendre à la présentation à cet examen ? Je développerai cette partie dans le deuxième chapitre mais je tiens ici à rendre hommage à Alice Gombault pour son mémoire de Rokudan «Pourquoi passer un grade en Taï jitsu Do ?» qui m'a permis de trouver des réponses à cette question.

1.2 Personnes rencontrées lors de mon parcours

J'ai fini la partie précédente en nommant une pratiquante émérite, modèle de sagesse et de longévité dans les Arts Martiaux. Il est temps pour moi d'évoquer quelques personnes qui m'ont fait progresser sur la Voie. Je me suis limité à quelques Senseï car il m'est impossible ici de nommer toutes les personnes avec qui j'ai partagé sur les tatamis, même si, chacune à leur manière, m'ont permis de me construire en tant que pratiquant. Je les remercie toutes, enseignants, partenaires, élèves, ...

Je commencerai donc par évoquer une personne rencontrée il y a vingt-trois ans maintenant, Senseï Daniel Dubois, fondateur du Taï Jitsu Do.



Stage à Saint-Héand - 2023

Comme je l'ai évoqué précédemment, c'est en 2001 que j'ai commencé la pratique du Taï Jitsu Do et j'ai eu la chance dès la première année de pouvoir suivre l'enseignement de Daniel Dubois lors de stages. Ce qui m'a le plus marqué, au début, est sans doute sa posture et le charisme qui se dégage de lui. Il m'est assez difficile de décrire précisément le sentiment éprouvé en présence de certaines personnes qui semblent être à un autre stade d'éveil que la plupart d'entre nous. Mais le côté qui m'intéresse le plus concerne le sujet de ce mémoire et je voudrais donc mettre en avant la pédagogie que Daniel applique lors de chacune de ses interventions.

Lors de la création du Taï Jitsu dans les années 70, ses co-fondateurs, Roland et Georges Hernaez ainsi que Daniel Dubois ont voulu créer une méthode structurée et transmissible à tous avec une pédagogie adaptée au public occidental. En effet la culture nippone étant très différente de la nôtre, la manière d'enseigner ne pouvait être que

différente. C'est donc, à mon avis, dans cette optique qu'ils ont conçu les bases de ce que sera le Taï Jitsu Do.

Depuis une vingtaine d'années donc, je le suis et l'assiste pendant des stages. Lors de chacun d'eux, je peux constater une préparation minutieuse de chaque intervention avec un programme défini et une progression logique tout au long du stage. Il n'a de cesse de répéter aux enseignants de faire un effort sur la pédagogie et la qualité du message transmis. Le retour récurrent aux bases de notre discipline peut sembler fastidieux parfois mais, j'ai pu m'apercevoir, et j'y reviendrai plus tard, que les différents Maîtres que j'ai rencontrés insistent beaucoup sur ce point et ce n'est pas un hasard.

Deux points m'apparaissent essentiels lorsque je pense à mon Maître, la remise en question perpétuelle pour s'améliorer sans cesse et le devoir d'exemplarité. Malgré son niveau et son expérience, il est toujours demandeur d'avis sur certains points afin de proposer des contenus les plus intéressants possibles. Je me souviens des nombreux stages à Saint-Nazaire dans le club d'Ali Soltani où je me rendais chaque année.



Stage à Saint-Nazaire - 2013

Cela a été l'occasion pour moi pendant les années où je n'avais pas de cours de Taï Jitsu Do en club de rester en contact. Ce que me montrait Daniel à chacun de ses stages m'a permis de garder intacte ma motivation, m'incitant à travailler sans cesse afin de continuer à m'améliorer. C'est avec grand plaisir qu'en 2014 j'ai organisé le premier stage dans le club de La Chapelle sur Erdre et que j'ai eu l'honneur de me voir remettre de manière officielle ma ceinture de Sandan par Daniel.



1er Stage à La Chapelle sur Erdre - 2014

Depuis, les années, les cours et les stages s'enchaînent, me permettant toujours de pouvoir apprécier et m'inspirer des qualités de Pédagogue de Daniel. Je lui en suis infiniment reconnaissant.

Je souhaiterai maintenant parler d'un autre expert, Philippe Boutelet, responsable technique national et Okuden Shihan du Takeda Ryu. Il est par ailleurs l'un des principaux intervenants et responsables de la formation du Diplôme d'Instructeur Fédéral Européen organisée par la FEKAMT.

Pour apporter un autre point de vue à ce que peut être la transmission, je n'aborderai pas ici les cours globaux dispensés lors de stages mais le travail à deux. En effet j'ai eu la chance lors d'un stage FEKAMT à Mareuil le Port et au cours d'un stage de Taï Jitsu Do à Saint Héand de pouvoir travailler avec Philippe en tant que partenaire.



Stage à Saint-Héand - 2023

Les Arts Martiaux sont à la fois un lieu d'échange avec les autres et une quête personnelle, le travail sur soi étant primordial. Mais le travail à deux est au cœur de notre pratique. C'est grâce aux partenaires avec les lesquels nous échangeons qu'il nous est possible de progresser et d'affiner sans cesse notre technique. Avec un peu de recul je me rends compte que les échanges que j'ai eus avec Philippe m'ont fait avancer. J'ai pu apprécier sa pédagogie et sa volonté de me faire progresser. Ces temps d'apprentissage, que je peux comparer à des cours particuliers dans le cadre de mon métier, sont très enrichissants, tant sur le plan technique que sur la remise en question des ses croyances. Il est très important pour que ce soit efficace que le Sempai soit bienveillant et ait l'envie de faire progresser mais aussi que le Kohai soit à l'écoute et prêt à apprendre. Au cours de mon parcours martial, j'ai pratiqué avec de nombreux partenaires et parfois on peut sentir une volonté de montrer à l'autre ce que l'on sait faire, une certaine volonté de s'imposer à l'autre. C'est un sentiment qui, à mon avis, nuit grandement à la qualité de la transmission. Quand les deux partenaires vont dans le même sens en cherchant à progresser et à s'enrichir mutuellement, on ressent alors une certaine symbiose et les moments d'échange que j'ai eus avec Philippe m'ont permis de m'en rendre compte.

Mon but, dans cette partie, n'est pas de faire l'éloge de certaines personnes mais

plutôt de montrer que, certaines rencontres, vous font avancer à partir du moment où la volonté de transmettre est présente.

Pour terminer, je présenterai, à nouveau, un pratiquant d'une autre discipline et cela me permettra d'introduire la dernière partie de ce chapitre. Il s'agit de Léo Tamaki, fondateur de l'école d'Aikido Kishinkaï. C'est en m'abonnant et en lisant la revue « Yashima » fin 2021 que j'ai entendu parler de lui pour la première fois. Ma première rencontre avec Léo eut lieu lors d'un événement particulier en juin 2022 « Les 24H du Samouraï ». Le principe de cette manifestation est d'enchaîner seize cours, d'une heure et quart chacun, de disciplines différentes avec quinze minutes de pause entre chaque cours, pour un total de vingt-quatre heures. Ça a été l'occasion pour moi de me confronter à des approches différentes, chaque enseignant apportant sa pierre à l'édifice. Au fur et à mesure de l'évènement je n'étais sans doute plus aussi lucide et suis peut être passé à côté de certains principes mais c'est une expérience que je conseille pour la richesse des différentes approches des intervenants.

Les deux cours dispensés par Léo Tamaki en Aïkido lors de ces 24H m'ont permis d'apprécier la qualité de sa pédagogie et son approche m'a intrigué. C'est pour cette raison que j'ai assisté à plusieurs de ses stages par la suite et, au delà des techniques travaillées, j'ai constaté qu'il s'attachait à transmettre des principes. Avec le recul, je m'aperçois que les Maîtres dont j'ai déjà parlé précédemment le faisaient aussi à leur manière. Seul un travail régulier et approfondi permet de dégager ces principes dans les techniques que l'on apprend, cela demande de l'expérience et de la persévérance.

C'est également dans le magazine Yashima que j'ai pu voir pour la première fois le voyage au Japon que proposait Léo tous les ans. En première lecture je m'étais dit que ce devait être une formidable aventure. L'idée de cette opportunité a commencé à germer et s'est concrétisée en juillet 2023.



Avec Léo lors du cours d'Hino Akira à Tokyo - 2023

C'est donc grâce à Léo que j'ai réalisé un rêve auxquels beaucoup de pratiquants

d'Arts Martiaux aspirent et c'est ce voyage que je développerai dans la prochaine partie.

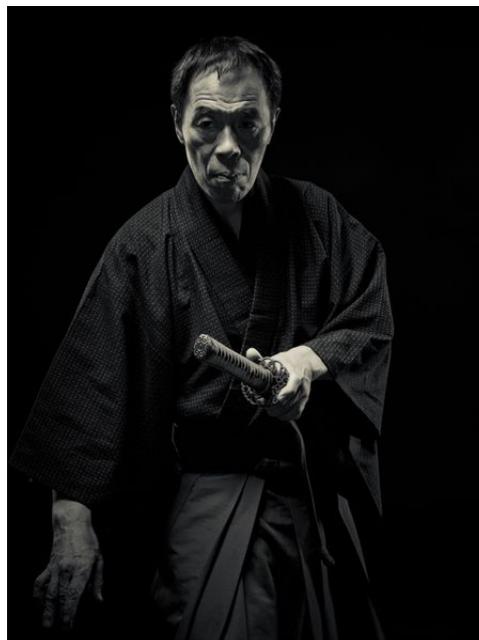
Juste avant cela, j'aimerais préciser que je n'ai présenté ici que trois personnes mais j'ai pu rencontrer tout au long de mon parcours de nombreux enseignants qui m'ont tous apporté des choses qui m'ont permis de progresser. Je tiens, tout de même, à tous les remercier et pour n'en citer que quelques uns, un grand Merci à : Alice Gombault, Jean Imarre, Bernard Alain Lalandre, André Moreau, Xavier Plassard, Jean Yvet, ...

1.3 Voyage au Japon



J'ai donc participé au « Masters Tour 2023 » proposé par Léo et ai pu découvrir ce beau pays, berceau de nombreux Arts Martiaux tels que nous les connaissons. J'ai choisi quelques moments forts avec notamment certains cours avec les Maîtres. Je ne prendrai que l'angle de vue de la transmission au travers de ces différentes rencontres qui pour certaines m'ont profondément changé intérieurement, même si aujourd'hui je n'en mesure pas encore tous les effets.

Je commencerai donc par décrire ce que j'ai découvert lors du cours avec Yoshinori Kono Senseï.



Cet immense Budoka est connu de tous au Japon, véritable trésor national, et je me rends compte à quel point c'est une chance d'avoir pu le suivre, ne serait-ce que quelques heures. Sans recommandation, il est impossible de le rencontrer et ce qui est paradoxal, c'est qu'il se dégage de lui une certaine simplicité apparente. Je le revois arrivant, à pied, en tenue traditionnelle dans les rues de Tokyo. Il s'agissait du premier cours auquel j'assistai lors de mon voyage au Japon et je ne savais pas à quoi

m'attendre. J'ai appris, par la suite, qu'il ne possède pas de Dojo où il enseigne mais intervient auprès de pratiquants et de sportifs de disciplines variées afin d'améliorer leur compétences grâce à sa connaissance fine du corps. C'est un chercheur en Arts Martiaux, essayant sans cesse de redécouvrir les trésors perdus du Passé. J'ai donc assisté à un cours, qui au premier abord, m'a paru manquer de cohérence. Cependant après réflexion, je me rends compte que sa façon d'essayer de transmettre est tout aussi, voire plus, efficace que l'idée que je me faisais d'un cours. Kono Senseï attend simplement des questions ou un thème particulier de la part de l'assistance et, après une courte période de réflexion, il présente une technique ou deux afin de mettre en exergue les principes permettant de s'améliorer sur le thème abordé. Je n'avais jamais assisté à un tel cours et j'ai pris conscience que cette rencontre fera évoluer ma façon d'enseigner au cours du temps.

Une autre rencontre m'a beaucoup apporté, celle avec Hatsuo Royama Senseï, très haut gradé en Karate Kyokushin-kan et en Taikiken, élève direct de Sosai Oyama. Avec un cours plus traditionnel que celui de Kono Senseï, j'ai pu apprécier les précisions claires et limpides sur la disponibilité des hanches et sur le travail de la vitesse de déplacement. Ses conseils résonnent encore dans ma tête. Malgré l'immense Budoka qu'il est, je l'ai trouvé très humble et disponible pour tous afin de corriger nos positions. Je l'entends nous répéter sans cesse « Osoi » (Lent) quand nous travaillions les déplacements.



Au delà du cours auquel j'ai pu assister, j'aimerais partager ici un autre moment avec Royama Senseï puisque le soir, après l'entraînement, nous avons eu la chance de dîner avec lui. Vers la fin du repas, il a commencé à faire un petit discours pendant une quinzaine de minutes et, par ses paroles, il a su transmettre beaucoup de choses.



Tout d'abord, son discours m'a, s'il en était besoin, donné un regain de motivation pour suivre la voie des Arts Martiaux. L'exemplarité dans la pratique permet d'être crédible lorsque l'on parle d'entraînement quotidien et de persévérance. Le second point qui me vient en tête en repensant à ce moment de partage concerne sa position sur les différents Budo. Entendre de la part de cet expert que Karate et Aïkido sont la même chose et que l'important, peu importe la discipline que l'on pratique, est de répéter sans relâche les bases, m'a ouvert les yeux sur le retour incessant de mon Maître, Daniel Dubois, lors des stages annuels. Cela paraît parfois fastidieux, notamment pour les « anciens » mais finalement, il m'aura fallu un voyage de plusieurs milliers de kilomètres pour prendre pleinement conscience de cette nécessité.

La pratique est le cœur de notre discipline mais quelques mots bien choisis peuvent s'avérer être très efficaces également !

Mon voyage au Japon a été ponctué, chaque jour, de découvertes et de rencontres et je ne peux ici développer l'ensemble de ce que cela m'a apporté. D'ailleurs, comme me l'a dit Daniel, je ne mesure pas encore tous les changements spirituels que cela a engendrés. Il est vrai qu'au hasard d'un moment de vie, je me prends à repenser à tel ou tel moment de mon parcours là bas et me rends compte que des petits détails dans ma façon de voir certaines choses ont évolué.

Sans détailler comme je l'ai fait pour les deux Maîtres précédents, voici quelques moments forts de pratique au pays du Soleil levant.

J'ai participé à un stage d'Aïkido dirigé par Morito Suganuma, l'un des derniers Uchi-deshi de Morihei Ueshiba. Cela a été un grand plaisir et une grande richesse de pouvoir pratiquer avec des Japonais. La barrière de la langue ne nous permettant pas d'échanger oralement, il a fallu trouver des moyens pour se comprendre et, par la pratique, ils ont réussi à me transmettre de petits principes.



Un cours très intéressant à plus d'un titre a été celui dispensé par Kawabe Takeshi en Daïto ryu, principale origine technique de l'Aïkido. D'une part j'ai eu l'honneur de pratiquer dans un haut lieu, le Butokuden à Kyoto. Je me rappelle d'André Moreau qui m'avait parlé de l'énergie que l'on peut ressentir dans certains lieux et il est certain que ce Dojo traditionnel m'a permis de « sentir » les générations de pratiquants qui s'y sont succédées afin de parfaire leur Art. Par ailleurs la discipline que j'ai découverte à ce moment là, le Daïto ryu, m'a apporté un sentiment étrange puisque j'y ai retrouvé un grand nombre de principes du Tai Jitsu Do. Cela m'a permis de petits ajustements dans ma pratique.



Au même titre, j'ai suivi un cours de Karate Wado Ryu, dispensé par Otsuka Hiro-nori, actuel Soke de l'école. Me retrouvant dans un domaine plus proche de ma pratique, j'ai pu apprécier le travail des différentes diagonales du corps et ainsi notamment faire évoluer ma façon de respirer.



J'ai eu également l'occasion d'assister à un cours de Irie Yasuhiro, Soke du Kokodo Jujutsu où les conseils et détails apportés m'ont permis d'améliorer certaines de mes clés d'articulation.



Je poursuivrai avec ma découverte de Hino Akira, cours qui m'a quelque peu désorienté, tant l'utilisation de son corps et du relâchement qu'il se dégageait de lui m'a, une nouvelle fois, fait comprendre que la force pure, seule, ne peut pas être efficace. Sa manière de transmettre, toujours avec le sourire, n'était pas l'image un peu austère que je m'étais faite d'un Maître japonais. Une fois de plus, j'ai pu apprécier les qualités et le charisme d'un homme qui en font, comme tant d'autres, un excellent pédagogue.



Pour finir, j'ai eu la chance de suivre un cours de Takahiro Yamamoto, de Taisharyu Kenjutsu, école traditionnelle de sabre. C'est avec humilité que j'ai pu pratiquer pendant trois heures au sein du temple de cette école et ai découvert quelques étapes du travail au sabre : l'ancrage, les déplacements, les différentes coupes et même un kata.



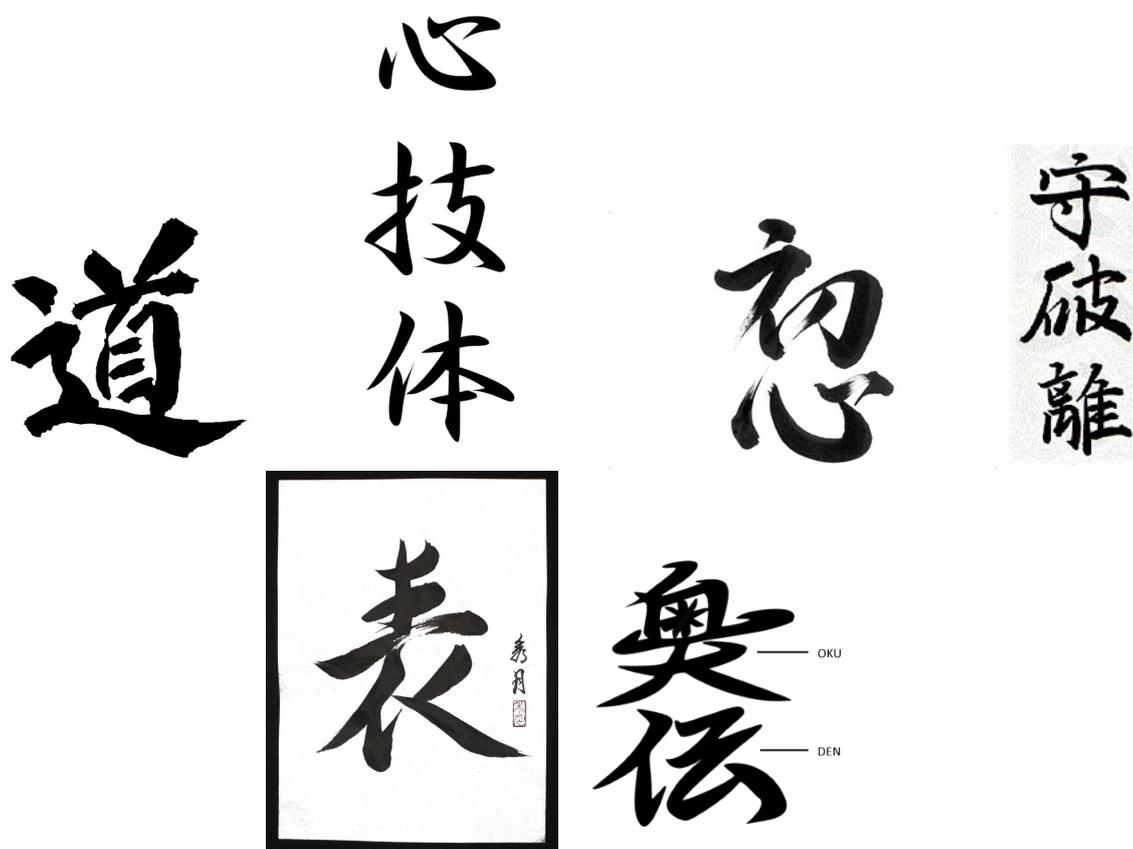
Pour terminer ce chapitre, je voulais parler d'un moment particulier de mon voyage, la découverte de l'île de Miyajima, située dans la baie de Hiroshima. Elle est connue pour son célèbre Torii dans l'eau et la sérénité qui y règne. Jusqu'à présent, je n'ai parlé que de la transmission dispensée par des enseignants. Il se trouve que lors d'une balade, seul, en forêt sur cet île j'ai eu le sentiment que le lieu m'apprenait quelque chose sur moi même. Il est certain que cela peut arriver n'importe où, lors d'un moment d'introspection mais, sans doute, les circonstances de mon voyage l'ont favorisé. Il m'arrive fréquemment de penser à cette balade et j'y trouve une source de motivation lorsque, quelque peu fatigué mon corps se cherche des excuses pour ne pas s'entraîner. Il m'est difficile d'identifier clairement ce qui a changé à ce moment précis en moi mais il est évident que cela m'a permis de progresser quelque peu dans la connaissance de moi-même.



Chapitre 2

Notions, termes japonais en lien avec la transmission

Depuis plusieurs années maintenant, j'ai commencé à me documenter et à lire différents ouvrages relatifs aux Arts Martiaux. En parallèle de la pratique c'est une approche qui permet de progresser à un autre niveau. Au fil de mes lectures, j'ai compris l'importance de certains concepts et bien qu'il me reste encore beaucoup de chemin à parcourir pour les appréhender, il m'a semblé intéressant de donner ici ma vision de quelques notions autour du thème de cet écrit.



2.1 Do

Il m'a semblé évident de devoir commencer par présenter ce terme « Do » (ou « Michi ») que l'on peut traduire par chemin, voie, principe ou encore direction. Il apparaît en effet dans le nom de ma discipline, le Taijitsu Do, comme dans l'ensemble des pratiques d'origine japonaise, martiales ou non, permettant à l'Homme de s'améliorer, de s'élever.



Ne connaissant que très peu la signification des kanjis, je n'en donnerai ici qu'une explication simpliste. Mais c'est un domaine passionnant qui me donne envie de le découvrir. Il paraît qu'on commence à vieillir le jour où l'on cesse d'apprendre. J'ai donc bon espoir d'explorer ces idéogrammes de plus près afin d'enrichir mes connaissances.

L'explication la plus courante de ce kanji, composé de deux parties, est qu'il représenterait un homme devant faire un choix sur le chemin à emprunter à un croisement. Mais la lecture des kanjis peut se faire à différents degrés et recèle beaucoup plus de subtilités.

Ce premier niveau de lecture correspond à ce que je ressens. Depuis que j'ai choisi d'emprunter ce chemin, à chaque étape de ma vie, il me semble que ma pratique a influé sur mes choix et que, petit à petit, les entraînements m'amènent à mieux me connaître.

J'emprunterai à leurs auteurs deux citations qui traduisent, mieux que ce que je pourrais écrire, ce que représente ce terme.

« Do est la Voie, la méthode, l'enseignement pour comprendre parfaitement la nature de son propre esprit et de son Moi. »

Taisen Deshimaru - Zen & Arts Martiaux

« La voie de l'homme c'est la quête de la vérité qui régit la nature et le monde. »

Akira Kurosawa - Film "Sugata Sanshiro" - 1943

En relisant cette deuxième citation, je fais le lien avec mon métier, puisque je conçois les Mathématiques comme servant également à tenter d'expliquer le fonctionnement du Monde. Est-ce donc le hasard qui m'a mené dans ces deux directions ?

A sa création notre discipline se nommait simplement le Taï Jitsu et ne mentionnait pas ce terme qui est venu un peu plus tard lorsque Daniel Dubois et son école se sont désolidarisés de la Fédération Française de Karate pour conserver l'esprit originel et traditionnel voulu par ses fondateurs. L'ajout de ce petit mot marque clairement l'appartenance de notre discipline à la grande famille des Budo, en faisant clairement une école de Vie. Le but premier de beaucoup de personnes commençant le Taï Jitsu Do est souvent la possibilité d'acquérir des automatismes permettant de réagir face à une agression. Mais je vois clairement l'évolution de mes élèves dans cette situation pour qui, la répétition des techniques et l'enchaînement des entraînements influent sur leur manière d'être. C'est un long processus qui diffère selon chacun et peut prendre plus ou moins de temps mais je considère clairement notre discipline comme pouvant être une voie afin de simplement améliorer chaque personne.

Il est bien certain que cela demande de la rigueur et de la persévérance mais voilà encore des qualités que l'entraînement quotidien peut amener à développer.

« Pour se prémunir de l'orgueil il faut " faire de la pratique sa compagne du matin et la discipline, son oreiller pour la nuit ". Cette démarche n'est pas un loisir, c'est une ascèse. Il faut s'y investir comme on le ferait dans la dévotion vouée à une divinité : " avec une grande ferveur, aspirez à trouver la meilleure façon de faire en toutes choses ". »

Ellis Amdur - Traditions Martiales

Comme dans tout cheminement, il arrive de faire fausse route et de parfois s'égarer. C'est à ce moment que l'enseignant, qui cherche également à suivre du mieux qu'il le peut la voie, doit être présent pour accompagner et faire progresser ses élèves. C'est une lourde responsabilité mais qu'il faut accepter à partir du moment où l'on choisit le chemin de la transmission.

2.2 Shin Gi Tai

Je poursuivrai avec le concept de Shin Gi Tai introduit par Michigami Haku, expert de Judo du Kodokan, arrivé en France en 1953. Il s'agit d'une tri-partie essentielle dans la pratique d'un Art Martial. C'est l'union de ces 3 principes qui peut conduire à l'efficacité. C'est pour cette raison que j'ai choisi cette représentation qui montre l'imbrication des uns dans les autres.



« Shin » représente l'esprit, le mental, le cœur. « Gi » a trait à la technique et enfin « Tai » fait référence aux aspects corporels. On les associe également au Ciel, à la Terre et à l'Homme.

Ils sont indissociables et on ne peut développer l'un sans utiliser les autres. C'est leur progression en parallèle qui conduit sur la Voie (Do).

« Pour la progression en Budo, l'entraînement est le plus important. Sans maturation des techniques, pas d'unification de l'esprit et du corps. Et si l'esprit et le corps ne s'unifient pas, les gestes sont décalés et on ne peut pas réagir avec aisance. »

Kenji Tokitsu - La voie du karaté

Ce triple concept est l'un des fondements de la FEKAMT, Fédération à laquelle le Tai Jitsu Do est affilié et je pense que notre discipline tente de toujours progresser sur ces trois aspects.

En tant qu'enseignant, je fais travailler mes élèves sur le plan technique à chaque cours et les échauffements sont l'occasion de développer le corps, même si je les incite

à travailler en dehors des entraînements. Bien sûr comme je l'ai précisé précédemment ce travail ne saurait se faire sans l'intervention du mental et les répétitions cumulées des kata par exemple, contribuent à développer les trois aspects.

Mais avec du recul sur trente années de pratique, j'ai l'impression que beaucoup de stages auxquels j'ai pu participer s'attardent plutôt sur l'aspect technique. Il arrive, fort heureusement, que d'autres aspects soient abordés. Je me souviens d'un séminaire avec Bernard-Alain Lalandre autour de l'énergétique japonaise au Dojo Tanaka qui m'avait apporté d'autres éclairages sur ma pratique. Plus récemment lors d'un stage avec Robert Paturel, j'ai apprécié la présentation orale sur le thème du stress. Enfin dernièrement lors d'un séminaire de Taiï Jitsu Do nous avons pu aborder d'autres points, comme Culture et Tradition, le secourisme ou l'analyse transactionnelle.

Pour autant l'essentiel de ce que l'on voit concerne la technique et je me rends compte que c'est ce que je reproduis lors de mes cours. Je me suis donc questionné sur le développement de la partie Shin.

Lors d'un échange sur le sujet avec Léo Tamaki, nous en sommes arrivés à essayer de préciser ce que l'on entend par cette notion : Éthique, Force mentale, Calme intérieur, Âme, ...

La progression de cet élément, difficile à définir, est en effet plus complexe à évaluer.



On ne peut faire de test de Shin à proprement parler. Il faut avoir une attention globale et constante du pratiquant. Et son appréciation ne peut être aussi précise que le temps mis pour faire un cent mètres. L'éthique peut se mesurer à l'évolution du comportement, la force mentale à la capacité à faire face à du stress de plus en plus élevé. La capacité à répéter des Kihons mesure la méticulosité, la patience, l'engagement.

Et la compréhension de ce qu'englobe la notion de Shin est, à mon avis, très compliqué pour quelqu'un qui n'a pas une connaissance fine de la culture japonaise.

Ce questionnement sur la transmission et l'appréciation de l'évolution de cette partie Shin m'a fait m'interroger sur moi même et sur le grade auquel je prétends lors de

ce passage. En effet comment pourrais-je savoir si mon évolution est compatible avec ce nouveau grade ? Il est assez facile de s'auto-évaluer physiquement et techniquement mais pour ce qui est de l'esprit et du cœur, ça me paraissait plus complexe. Grâce aux conseils de Daniel Dubois, j'ai lu le mémoire Rokudan d'Alice Gombault intitulé « Pourquoi passer un grade en Tai jitsu Do ? » et certains points m'ont apporté des réponses. Je me suis retrouvé dans sa description des candidats qui se documentent pour préparer au mieux les épreuves de Culture et Tradition. Comme je l'avais fait lors de la rédaction du mémoire pour le passage de Yondan, j'ai beaucoup lu, relu, eu des conversations avec de Hauts Gradés et je pense que, même si cela n'est pas quantifiable au sens mathématique, cette recherche m'a fait avancer. Elle m'a également montré le chemin restant à parcourir ou plutôt les traces qu'il faut suivre afin de continuer sur la Voie. Sans vraiment se donner d'objectif, il s'agit juste de progresser en tant qu'Être Humain de manière désintéressée et marcher dans les pas de tous ceux qui nous ont précédés et transmis leurs connaissances.

Je me présente aujourd'hui au grade de Godan et je mesure à la fois le chemin parcouru ainsi que celui qui s'ouvre devant moi. A nouveau, je vais montrer ce que j'ai assimilé de ce que l'on m'a transmis et au delà de ma préparation physique et des répétitions techniques, je comprends à quel point la valeur Shin revêt un aspect de plus en plus important de ma pratique.

2.3 Shoshin

Après avoir parlé de ce triple concept qu'il faut faire évoluer parallèlement, je voudrais m'attarder sur une notion sans laquelle cette évolution est impossible à mon sens, celle de « Shoshin », l'esprit du débutant.



Lorsque je pense à Shoshin, une histoire Zen rencontrée plusieurs fois au cours de mes lectures me vient à l'esprit, celle du maître et de la tasse de thé.

Un jour, un professeur réputé se rend dans un temple pour que le maître lui enseigne le Zen.

Le maître le reçoit et le professeur lui demande :

- " Je veux apprendre tout ce qu'il y a à savoir sur le Zen, enseignez-moi! "

Le maître sourit et invite le professeur à s'asseoir pendant qu'il prépare un thé.

Le professeur commence un grand monologue où il explique tout ce qu'il sait sur le Zen, ce qu'il a étudié et lu.

Le maître s'approche du professeur et verse le thé dans la tasse de son invité.

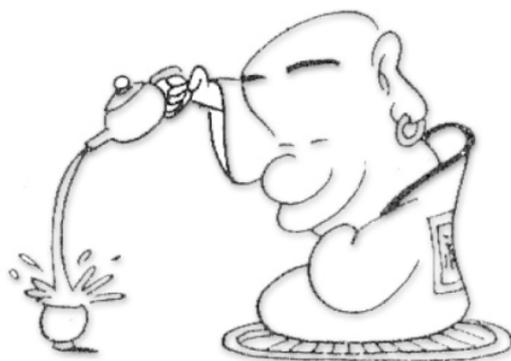
La tasse se remplit et déborde, mais le maître continue de verser le thé.

Le professeur surpris s'écrie :

- " Mais la tasse est pleine, pourquoi vous continuez de verser du thé? Vous voyez bien qu'elle déborde! »

Le maître sourit à nouveau et répond :

- " Vous voyez, votre esprit est comme cette tasse... trop plein... Commencez par vider votre esprit et là peut-être que vous pourrez saisir l'essence du Zen " .



Ce principe Zen est transférable à n'importe quel apprentissage. Pour pouvoir apprendre quelque chose il faut être en état de recevoir et donc être capable de l'aborder avec un regard candide, tel que le fait le débutant. C'est pour cette raison que j'apprécie de plus en plus de travailler avec des pratiquants ayant pas ou peu d'expérience. Ils ne sont pas encore « formatés » et on ne peut anticiper leur réaction. Pour un gradé c'est l'occasion de voir si la technique, telle qu'il la pratique, fonctionne vraiment et pas seulement parce que le partenaire est complaisant, comme il nous arrive de l'être de manière inconsciente.

De la même manière, au cours de mon parcours martial, j'ai eu plusieurs fois l'occasion de remettre une ceinture blanche afin de gravir, un par un, les différents échelons de grade. Avec le recul cela a contribué à me faire évoluer et à me remettre sans cesse en question. J'ai ressenti plus d'une fois l'envie de vouloir juger ce que l'on me transmettait au regard de ce que je " connaissais " déjà. C'est en essayant de garder cet esprit de débutant, et " en vidant ma tasse ", que j'ai pu profiter, à chaque nouvelle expérience, de nouveaux apports. La participation à des stages d'autres disciplines permet de garder cet état d'esprit Shoshin et, comme le dit un de mes élèves, de réapprendre à chaque fois à marcher.

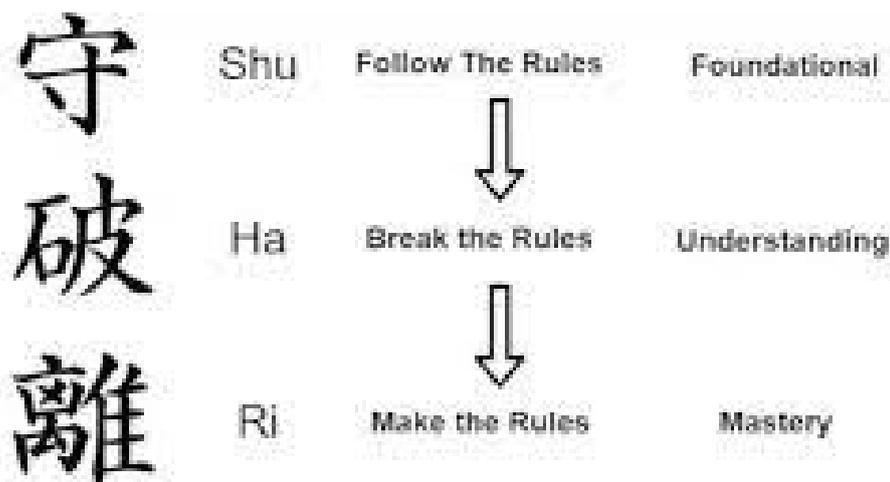
Depuis toujours l'Homme a cherché à se mesurer, à se comparer aux autres et le Monde des Arts Martiaux ne fait pas exception. La création récente de disciplines comme le MMA a essayé de répondre à cela en voulant, à tout prix, montrer quel Art Martial prévalait sur les autres. Je devrais d'ailleurs parler de Sports de combat et non d'Arts Martiaux. Pour moi c'est à l'opposé de ce que représentent justement les Arts Martiaux. Le but est simplement de devenir meilleur et de se réaliser en tant qu'Homme. Cette vision restrictive de la partie martiale des Bujutsu originels qui deviendront plus tard des Budo me fait penser à une visite effectuée au Japon, celle du temple Ryoanji à Kyoto. Et plus précisément à un jardin s'y trouvant. Quatorze pierres y sont disposées, au delà de la beauté et de la sérénité qui se dégagent de ce lieu, j'y ai retrouvé l'esprit Shoshin dont il est question ici.



En effet, ces pierres sont disposées de telle façon qu'il est impossible de toutes les observer en même temps. C'est à dire que, peu importe le point de vue que l'on prend, on ne peut cerner tous les aspects d'une notion ou d'un concept. C'est pourquoi il faut, sans cesse, retrouver ses yeux de débutant et regarder sous un autre angle les choses afin d'en percevoir toutes les subtilités. Et il en est ainsi dans notre pratique. Les échanges que l'on peut avoir avec d'autres pratiquants ne sont intéressants qu'à condition d'être dans l'état de les recevoir afin de les assimiler et ainsi progresser.

2.4 Shu Ha Ri

Je poursuivrai, avec une nouvelle fois, un triptyque que je n'ai découvert que récemment et qui, pourtant, est lié à la transmission et donc à mon métier. Bien sûr je n'aborderai ici que son rapport avec les Arts Martiaux mais c'est un concept japonais présent dans beaucoup d'autres activités. Il s'agit des trois étapes de progression traditionnelle dans les Budo.



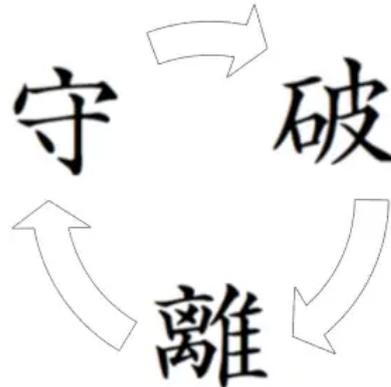
Le premier stade « Shu » est celui où l'on respecte et reproduit ce qui est enseigné. On parle parfois d'imitation mais c'est un terme que je n'apprécie pas car il donne l'impression d'une copie conforme sans réflexion. Chacun comprend et appréhende les gestes en les adaptant à sa propre nature. Bien sûr, un débutant va essayer de répéter à l'identique le geste qu'il vient de voir mais, inconsciemment, du moins au début, il va le faire sien pour pouvoir l'assimiler.

« Il nous faut donc créer notre propre méthode. Si on imite, on se trompe. Il faut créer par soi-même. »

Taisen Deshimaru - Zen & Arts Martiaux

C'est le stade où l'on " suit les règles " afin d'établir les bases essentielles de sa discipline. Mon expérience martiale me fait dire que beaucoup de pratiquants s'arrêtent à ce niveau en pensant qu'une fois qu'ils ont réussi à reproduire une technique ils la maîtrisent parfaitement et ne vont donc pas chercher plus loin, passant à une autre technique, voire une autre discipline. C'est sans doute le reflet de notre société de l'immédiateté qui est à l'opposé du parcours de toute une vie qu'implique la pratique martiale.

Au niveau de notre discipline, « Shu » correspond au temps où l'on apprend les katas, les mouvements de base et que l'on intègre les principes d'esquive, d'atemi préparatoire et de finitions. On ne peut donner de durée à proprement parler puisque cela varie suivant chaque individu mais pour avoir un repère, je dirai que je situe cette phase de la ceinture blanche jusqu'au grade Sandan. Bien entendu, les frontières entre les différents stades sont perméables et on peut passer de l'un à l'autre plusieurs fois. Cela ne se fait pas de manière linéaire et demande nécessairement des aller-retours entre ces différentes étapes.



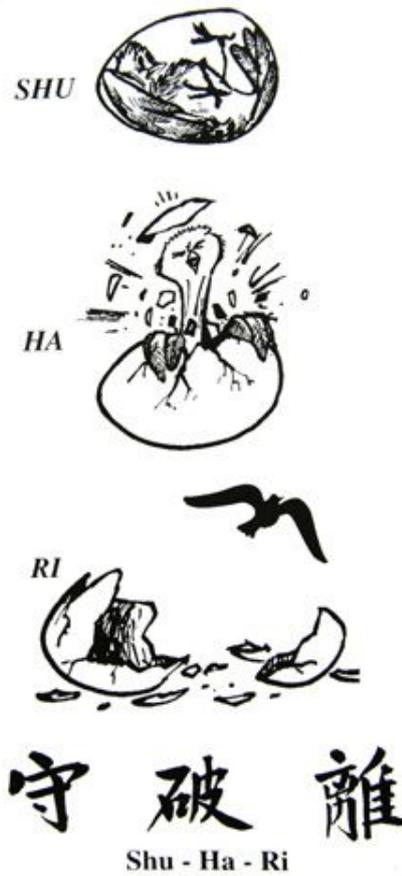
Vient ensuite le stade « Ha », celui où on " comprend les règles " et où l'on peut se permettre d'aller au delà. C'est souvent le moment, comme c'est le cas pour moi, où l'on est attiré par la découverte d'autres disciplines afin de se nourrir de principes pour enrichir sa pratique. A nouveau je situerais cette période entre les grades Yondan et Godan (voire au delà) mais ce n'est que ma vision actuelle. Il serait orgueilleux de ma part de dire que j'ai compris tous les principes et les techniques inhérents à ma discipline mais je pense avoir ressenti ce passage entre ces étapes depuis quelques temps.

Enfin vient le stade de la Maîtrise, temps où l'on peut " fabriquer ses propres règles ". Je ne peux pas vraiment développer ce niveau mais je pense que c'est le temps où la connaissance que l'on a de soi même, permet de faire abstraction de tout ce que l'on a appris. C'est le temps de l'éveil. J'y vois également une explication sur un fait que je ne comprenais pas bien avant : la création de nouveaux styles par des maîtres. Au début je ne voyais là qu'un manque d'humilité mais le concept Shu Ha Ri m'a fait comprendre que c'est une évolution normale dans le parcours d'un budoka ayant atteint ce niveau.

Comme les concepts qui précèdent, je ne fais qu'effleurer chacune de ses notions. La traduction des kanjis apporte déjà une perte de sens par rapport à leur signification au Japon. De plus leur compréhension réelle ne peut se faire qu'avec une culture traditionnelle japonaise, bien loin de notre culture occidentale. Pour autant, la réflexion que cela entraîne est intéressante à plus d'un titre et, sans le sentir, ma manière de

transmettre est, sans nul doute, influencée par ces différentes pistes.

Je terminerai par ce dessin qui apporte une vision du lent processus Shu Ha Ri en le comparant à la croissance d'un oiseau, de l'œuf jusqu'à l'envol. Il m'a paru bien refléter les différentes étapes que j'ai évoquées.



2.5 Omote / Okuden

Je terminerai cette partie avec deux kanjis en lien avec le concept précédent. « Omote » désigne le premier niveau d'apprentissage d'une école, les simples techniques. On peut le mettre en correspondance avec le niveau Shu de Shu Ha Ri. Le second, « Okuden », représente le niveau d'enseignement caché, celui qui mène aux secrets d'un style. Une fois acquis et maîtrisés, ils conduisent à la délivrance du Menkyo-Kaiden, autorisant son récipiendaire à enseigner le style au niveau technique et spirituel, faisant de lui son propre maître.



Ces notions font référence à un autre temps où il était primordial pour la survie d'une école de ne pas dévoiler tous ses secrets (" gokui ").

« Pourquoi cette interdiction d'enseigner avant l'acquisition des gokui ?

Parce qu'avant d'avoir atteint ce stade, et la compréhension qu'ils fournissent, on ne peut pas porter un jugement éclairé sur ce qui est essentiel ou pas dans la pratique. On se retrouverait dans la situation de celui qui tenterait d'enseigner une langue qui n'est pas la sienne en utilisant un manuel d'instruction. Sans l'initiation aux gokui, on n'a pas accès à la véritable essence de la ryu. De quitter et de commencer à enseigner avant d'avoir atteint ce stade ne fera que contribuer à rendre la ryu corrompue et sans vie. »

Ellis Amdur - Traditions Martiales

Bien évidemment ce n'est pas le cas des disciplines récentes comme la nôtre. Les Arts Martiaux n'auraient pas connu l'essor qu'ils ont eu en Europe s'il avait fallu attendre d'avoir des hauts gradés pour enseigner. Cela me questionne sur un fait historique. Après la seconde guerre mondiale et la défaite, les japonais, pressés par les américains, ont-ils réellement transmis tous les niveaux d'apprentissage des Budo ? Qu'aurions-nous fait à leur place ?

Toujours est-il qu'à notre niveau, je pense que nous nous contentons du premier niveau « Omote », le reste étant hors de notre entendement. Pour faire une comparaison avec le Taï Jitsu Do, je dirai que cette première étape correspond au plan technique alors que les principes sous-jacents, qui se retrouvent dans l'ensemble de nos techniques, correspondraient à un second niveau. Enfin le dernier niveau correspondrait à la faculté d'étendre ces principes à d'autres domaines de la vie. C'est, à mon sens, ce qu'on atteint ceux que l'on désigne par Maîtres.

Chapitre 3

Transmettre

J'introduirai ce dernier chapitre par une photo que j'apprécie particulièrement. Elle a été prise lors d'un stage avec les enfants à Saint-Nazaire au club d'Ali Soltani. Elle me paraît bien illustrer ce que je développerai ici.



« L'important de la pédagogie n'est pas d'apporter des révélations, mais de mettre sur la voie. »

Pierre Dehaye

Je commencerai donc par expliquer en quoi le fait de transmettre me paraît essentiel puis, en m'appuyant sur ma discipline, je m'attacherai à montrer les moyens à notre disposition pour le faire le plus efficacement. Enfin j'élargirai mes propos afin d'envisager l'Après.

3.1 Pourquoi ?

Voici un vaste sujet et j'ai bien conscience que je ne présente ici qu'une toute petite partie de la réponse. Pour démarrer, je relaterai une expérience dans un autre domaine. En effet, l'une de mes élèves est potière et j'ai eu la chance de pouvoir faire un cours d'initiation avec elle.



J'ai apprécié le statut de novice et écouté attentivement toutes les précisions sur les gestes techniques, essayant de reproduire le plus fidèlement possible ce que je voyais. Bien sûr, en deux heures, je n'ai découvert qu'une infime partie de cet Art et j'ai pu me rendre compte de toutes les subtilités encore cachées à mes yeux. Au delà de l'apprentissage technique, mon Senseï d'un jour m'a accompagné afin de ressentir le contact avec la matière, autre niveau de compréhension qui demande des années de travail. Ce parallèle m'a permis de me rendre compte de tout le savoir-faire, poli, façonné au fil des années, des décennies, des siècles de l'humanité et ce serait une perte incommensurable s'il n'était pas transmis. Il en est de même pour les Arts Martiaux et il est de notre devoir de permettre la transmission des connaissances accumulées dans ce domaine en faisant honneur à l'ensemble des pratiquants nous ayant précédé.

C'est ainsi que notre civilisation s'est construite et combien de secrets a-t-on déjà perdus à cause d'un manque de transmission ? Cela me fait penser à cette citation que j'avais déjà évoquée lors de mon mémoire de Yondan.

« Rien n'est plus remarquable en ce monde que l'enseignement. Les connaissances d'un homme doivent contribuer largement aux autres hommes. Les connaissances d'une génération doivent profiter à cent autres. »

Jigoro Kano

Il est des choses que l'on peut aisément conserver aujourd'hui avec les moyens numériques mais pour d'autres, seule la transmission entre pairs permet de garder le message intact.

Un deuxième point que je juge tout aussi important est le fait qu'essayer de transmettre à son tour permet de s'enrichir en tant que pratiquant. On dit qu'avant d'enseigner quelque chose, il faut le maîtriser et donc cela oblige à travailler avec acharnement et persévérance afin de bien comprendre les différents degrés d'une technique ou d'un principe. Cela permet ensuite d'accompagner les élèves, du débutant au plus avancé, en leur donnant à chacun le niveau correspondant à ce qu'il est capable d'entreprendre et qui va lui apporter une plus value par rapport à ce qu'il connaît déjà.

« Transmettre est un devoir, et enseigner est important parce que c'est un moyen d'approfondir son savoir. »

Jess Enkamp - Revue Yashima 21

J'ai le sentiment d'avoir évolué sur ce point. Je me rappelle mes débuts d'enseignant où, dès que je découvrais quelque chose de nouveau, je m'empressais de la montrer à mes élèves. Progresser en tant que pratiquant demande toute une vie et il en est de même de la fonction d'enseignant. Je ne peux que faire le parallèle avec mon activité professionnelle. J'ose espérer que ma façon de transmettre des connaissances mathématiques a évolué en vingt-cinq ans et il arrive que d'une heure de cours à une autre, en rectifiant juste un détail, l'on sente qu'une notion est mieux appréhendée par les élèves.

De la même manière que l'artisan potier fait évoluer sa technique, étape après étape, l'enseignant se doit de se remettre sans cesse en question afin de toujours progresser dans la manière de retransmettre ce qui lui a été donné.

« Cet héritage exige que même dans les pires circonstances, un homme se doit d'offrir le meilleur de lui-même. »

Ellis Amdur - Traditions Martiales

Enfin il est primordial de transmettre les valeurs portées par le Budo quand on regarde l'évolution du monde actuel. Les problèmes de société qui se multiplient et le besoin d'immédiateté que les nouvelles générations éprouvent de plus en plus semblent nous conduire dans une impasse. L'attitude face au travail et à l'effort que demande la pratique des Arts Martiaux est une piste afin d'encourager les personnes à devenir meilleures. Il existe bien sûr d'autres façons de s'épanouir et de s'améliorer mais je pense sincèrement que la Voie que j'ai empruntée depuis trente ans est une solution qui permettrait éventuellement de mieux vivre ensemble.

Pour prendre un exemple simple de marque de respect portée par les Arts Martiaux, comme le Taï Jitsu Do, je parlerai du Salut. En effet il intervient très souvent, que ce soit à l'entrée du Dojo, lors de la montée sur le tatami ou bien sûr entre partenaires. Je

pense qu'une personne extérieure au monde des Arts Martiaux doit bien se demander pourquoi nous ne cessons de « faire des courbettes » à longueur de temps. Bien sûr le salut est ancré dans la culture de nombreux pays asiatiques, notamment au Japon et nous avons, en Occident, d'autres manières de le faire. Notre discipline puise ses racines dans les Budo japonais et il me semble normal que cette tradition, avec tout ce qu'elle implique, ait été conservée.

« N'oubliez pas que le Karaté commence et s'achève par le Rei. »

Gichin Funakoshi - Les 20 préceptes directeurs du KARATE-DO

Le salut que l'on fait en entrant dans un Dojo ou en montant sur le tatami sont des marques de respect évidentes au lieu de pratique et à tout ce qu'il représente. Les premières salles d'entraînement étaient des salles de prière et de méditation dans les temples et la pratique martiale est intimement liée à la pratique religieuse au Japon. Je fais donc le rapprochement avec les cérémoniaux existants à l'entrée d'une église ou d'un autre lieu de culte.

Viennent ensuite les saluts que l'on fait en début et en fin de cours, traditionnellement trois saluts en commençant par le « Shomen-ni-rei » en direction de la place d'honneur du Dojo. Je n'entrerais pas ici dans le détail de tout ce que cela représente mais l'acceptation de ce rituel permet de faire prendre conscience que nous allons pratiquer plus qu'un Sport.

Je terminerais par le salut entre partenaires, garant de respect mutuel. C'est une invitation à pratiquer ensemble afin que chacun puisse apprendre de l'autre. Il doit être pratiqué consciemment et non pas juste comme une habitude comme une autre.



Il est fréquent de voir des pratiquants saluer sans être « présent » et il est alors du devoir de l'enseignant ou des Sempaï de leur ré-expliquer la signification du Salut. Je ne peux m'empêcher d'évoquer ce que l'on peut voir lors de compétitions sportives où l'on peut parfois, mais pas toujours, voir des comportements inappropriés et des saluts dénués de sens. C'est malheureusement le plus souvent l'image qu'ont les jeunes de ce protocole.

3.2 Comment ?

Pour introduire cette partie, je prendrai appui sur ce texte qui définit clairement les deux axes qu'il faut travailler pour faire progresser un pratiquant, la technique et le principe. L'un ne peut aller sans l'autre et on rejoint ici la notion de Shin Gi Tai déjà évoquée.

« Il existe un entraînement basé sur le principe et un entraînement basé sur la technique.

Le principe peut se résumer ainsi : lorsque vous arrivez, rien ne se remarque. C'est simplement comme si vous aviez renoncé à toute concentration.

Si vous ne concentrez pas l'entraînement sur la technique, et ne faites qu'emplir votre cœur du principe, votre corps et vos mains ne fonctionneront pas. L'entraînement technique, si l'on s'en réfère à votre art martial, consiste à s'entraîner encore et encore jusqu'à ce que les cinq postures du corps n'en fassent plus qu'une.

Bien que vous connaissiez le principe, vous devez vous libérer totalement lorsque vous faites usage de la technique. Et bien que vous puissiez maîtriser parfaitement le maniement du sabre que vous portez, si vous n'êtes pas clair sur les principes les plus profonds, vous manquerez d'efficacité.

La technique et le principe sont comme les deux roues d'une charrette. »

Takuan Soho - L'Esprit Indomptable

A mon sens, il n'y a pas d'exercice spécifique pour travailler l'un ou l'autre mais il faut plutôt avoir conscience de développer les deux dans chaque activité proposée. C'est donc à l'enseignant d'avoir toujours cela en tête en accompagnant chaque élève au fur et à mesure de son avancée. Tout le monde n'évolue pas à la même vitesse et n'a pas besoin des mêmes explications au même moment.

Pour la suite je m'appuierai sur ma discipline, même si, bien sûr, beaucoup de points que j'aborderai se retrouvent sous différentes formes dans beaucoup d'Arts Martiaux d'origines diverses.

Je commencerais par la position de l'enseignant par rapport aux élèves. Suivant les cas et ce que l'on veut montrer, on peut se placer de différentes façons.



Face aux élèves alignés Dans le même sens que les élèves Au centre d'un cercle

Bien entendu, il y a de nombreuses variantes à ces positionnements. On peut par exemple :

- Travailler face aux élèves en symétrique ;
- Placer les élèves face à un miroir ;
- Placer les élèves en quinconce ;
- Alterner la position des débutants et des plus avancés ;
- Ne pas faire travailler tous les élèves dans le même sens ;
- Se placer avec un partenaire pour réaliser le même travail que chaque binôme en même temps ;
- ...

Chacune de ces propositions possède des avantages et des inconvénients et c'est à l'enseignant de choisir la plus adaptée en fonction du moment et de ce sur quoi il veut insister.

La majeure partie des cours a lieu dans le Dojo mais il peut être intéressant de faire également varier le lieu. Le travail en extérieur permet une autre approche et un contact avec la nature qui peuvent être inspirants.



Plage lors d'un stage à Noirmoutier



Pendant la crise sanitaire

Une autre variation possible concerne le travail avec les partenaires. En effet il est assez simple de multiplier les contextes différents et notre discipline nous offre un grand nombre de variantes. Tout d'abord dans le travail à deux, il est assez simple d'alterner les temps entre personnes du même grade et ceux où les plus anciens vont

accompagner plus finement les autres. La consigne peut également être de pratiquer avec des personnes de gabarit différent à chaque rotation. Le travail à trois offre les mêmes possibilités mais j'aimerais insister sur la différence entre le travail à deux et à trois, dans les randoris notamment. En effet il y a une raison sur le fait que, lors des passages de grades, le randori à 3 n'intervienne qu'à partir du Nidan. J'ai parlé des principes Shin Gi Taï et j'y vois là un bel exemple d'évolution. La prise en compte du deuxième adversaire à tout instant doit permettre au pratiquant de progresser sur sa vigilance, « Zanshin », et cela fait nécessairement évoluer les techniques qu'il va choisir ou adapter pour se positionner correctement. De même l'intensité d'un randori à 3 par rapport à un randori à 2 est plus importante car les attaques reviennent plus vite et c'est donc un exercice intéressant pour le développement du corps. Cet exercice est, à mon avis, un bel exemple de travail sur, à la fois les principes, et les techniques.

De la même manière, une particularité du Taï Jitsu Do est le randori en cercle qui permet de travailler avec de multiples partenaires. C'est un exercice bénéfique à bien des égards et je renvoie au développement d'Alice Gombault sur le sujet, riche d'informations pour un enseignant. Je ne veux pas ici répéter tout ce qui a été très bien décrit et je parlerai donc de quelques possibilités offertes par ce dispositif.



Nous connaissons la version travaillée lors des passages de grades avec 8 partenaires, dont deux sont armés mais on peut très bien le travailler uniquement avec des armes si le cours porte sur ce sujet spécifiquement. A ce propos, il est important de commencer la pratique des armes très tôt puisqu'elle permet de prendre conscience, assez facilement, et même pour un débutant, de la première phase de tout travail en Taï Jitsu Do, l'esquive. Mais pour en revenir au randori en cercle, il peut aussi être ciblé sur les mouvements de base ou sur un seul type d'attaque en variant les sorties. On peut également imposer un enchaînement unique qu'il est alors utile de répéter avec différents partenaires. Enfin le travail les yeux bandés sur des saisies permet de développer spécifiquement les sensations et c'est un exercice souvent perturbant la première fois. Et j'ai bien conscience qu'il existe bien d'autres manières d'utiliser cet outil d'enseignement

offrant de multiples possibilités.

Un autre levier avec lequel l'enseignant peut jouer est celui de la vitesse d'exécution quand on travaille une technique, que ce soit un mouvement de base ou un enchaînement sur une attaque, imposée ou non. Le Taï Jitsu Do se classe dans les Arts Martiaux dits « externes » et nous avons souvent l'habitude de travailler de manière dynamique mais ralentir le mouvement sur une technique permet d'en apprécier chaque détail et surtout de découvrir, parfois, des points auxquels nous ne faisons pas assez attention. Enfin pour les débutants c'est aussi l'occasion de répéter une technique pour en comprendre les subtilités. A l'inverse, le travail sous pression avec un rythme soutenu est également intéressant et permet de prendre conscience de ce que l'on n'arrive plus à faire correctement quand le stress intervient.



De la même manière, et notamment pour les débutants, il est intéressant de découper une technique en plusieurs étapes que l'on va ensuite assembler à la manière des pièces d'un puzzle. Cela permet un travail spécifique avec des consignes simples pour amener, petit à petit, un enchaînement qui aurait paru hors de portée à un novice si on lui avait demandé de le faire directement. Il m'arrive fréquemment d'utiliser la métaphore suivante : on apprend d'abord à écrire des lettres séparées avec lesquelles on va pouvoir écrire des mots pour enfin, peut être un jour, les associer pour former des phrases.

Je poursuivrai avec le travail spécifique des katas. En effet les nombreuses répétitions peuvent entraîner une certaine lassitude et c'est à l'enseignant, au moins au début, de trouver des stratagèmes pour continuer à les faire travailler. Le pratiquant avancé sait qu'un seul kata demande le travail d'une vie pour commencer à le vivre correctement et que l'on a jamais fini de l'améliorer. Et donc la multiplicité des modes de travail peut permettre d'avancer vers un objectif de perfection, jamais atteint bien sûr. On peut donc jouer sur beaucoup de paramètres, comme par exemple :

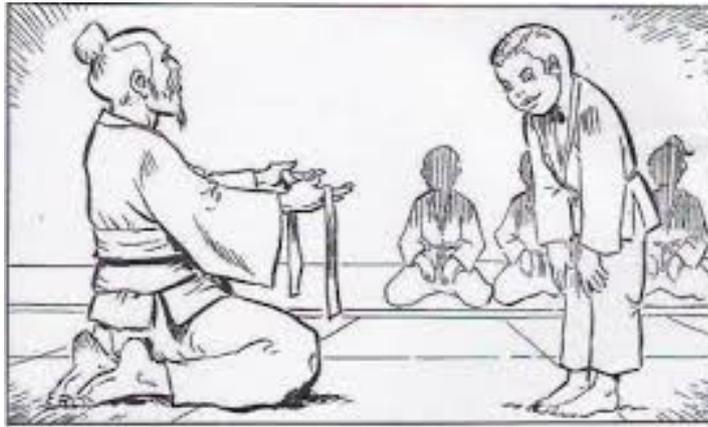
- Varier la vitesse d'exécution ;

- Travailler en contraction ou en se concentrant sur la respiration ;
- Utiliser son amplitude maximale ;
- Ne travailler que les mouvements de jambes ;
- Travailler face à un miroir ou en se corrigeant mutuellement avec un partenaire ;
- Utiliser la vidéo pour faire un retour détaillé (cela permet souvent de prendre conscience de défauts qu'on ne peut soupçonner) ;
- Faire un travail sur le regard lors des changements de direction notamment mais de manière globale sur son intensité et la concentration intérieure ;
- Travailler la visualisation des techniques faisant face (« Voir » l'adversaire) ;
- Se placer dans différentes directions (en diagonale pour les plus avancés) ;
- Travailler le kata en symétrie latérale (en « miroir ») ;
- Inverser les temps d'avancée et de recul ;
- Pratiquer les yeux bandés ;
- Travailler de manière synchronisée avec d'autres partenaires ;
- ...

Les variantes n'ont pour limite que l'imagination de l'enseignant qui doit, par contre, toujours avoir en tête les raisons de ses choix et doit parfois individualiser les méthodes en fonction de chacun de ses élèves.

Je ne peux aborder les katas sans évoquer le travail du bunkaï, qui consiste à trouver des interprétations pratiques des différentes séquences de celui-ci. Les katas de Taï Jitsu Do n'ont pas l'ancienneté que l'on peut trouver dans certaines formes traditionnelles mais, pour autant, ce travail, davantage mental que physique permet d'apporter une connaissance plus fine de chaque technique. Il peut être intéressant de faire travailler les élèves sur une proposition ou de leur demander de réfléchir d'eux mêmes à l'utilisation de telle ou telle partie du kata. C'est bien sûr un travail qui évolue fortement avec le niveau d'avancée de chaque pratiquant. Cela m'amène forcément à parler des deux katas que je trouve refléter au mieux notre discipline, les 4ème et 5ème katas. Pour le premier d'entre eux, il s'agit d'un kata à deux et implique directement un travail sur des prises et des contres que l'on enchaîne. Il est donc une mine d'applications sur des techniques isolées. Pour le second, qui peut être pratiqué seul ou avec quatre partenaires positionnés dans les quatre directions cardinales, on y retrouve un grand nombre de mouvements qui sont la base de notre discipline. Je me souviens lors de ma préparation du grade de Yondan avoir créé un kata personnel et m'être inspiré de cette façon de travailler dans les quatre directions, tant cela me paraissait correspondre à ma vision du Taï Jitsu Do.

Je souhaiterais également parler des passages de kyu que l'enseignant fait au sein de son club. C'est un moment où chaque élève doit être fier de montrer ce qu'il a retenu de l'enseignement prodigué. Il me semble important, même pour des « petites » ceintures, de faire cela sur un temps bien défini en prenant le temps de le faire de manière posée, avec un retour sur le passage, sur la progression et sur les axes à améliorer en priorité. Depuis plusieurs années j'essaie d'instaurer également la transmission des ceintures, un nouveau gradé se voyant remettre sa ceinture par un élève plus avancé qui lui remet la ceinture qu'il portait.



C'est à mon sens un acte symbolisant la transmission et prenant sa place dans la valeur Shin, que l'on a souvent, comme je l'ai déjà écrit, du mal à faire progresser ou, tout du moins, dont on a du mal à estimer les progrès réalisés.

Avant de conclure cette partie, il me semble important d'aborder le sujet du comportement de l'enseignant, au sein du dojo mais aussi en dehors. En effet l'attitude générale de l'enseignant se répercute nécessairement sur celle de ses élèves. Il doit être capable de « motiver ses troupes » et donc montrer l'exemple par ses actes et pas seulement par ce qu'il dit.

« Mais dans le Budo il y a une attente d'exemplarité. On attend que l'enseignant soit capable de réaliser ce qu'il propose. »

Oshiro Zenei - Revue Yashima n°13

Cela veut dire qu'il faut maîtriser soi-même les techniques que l'on fait travailler, avec plusieurs niveaux de compréhension qu'il faudra fournir aux élèves au fur et à mesure de leur avancée. Bien entendu une défaillance physique, pour blessure ou simplement parce que le corps ne le permet plus, est possible et l'enseignant doit savoir s'appuyer sur les plus expérimentés pour le seconder au besoin. Savoir déléguer fait partie des compétences nécessaires d'un enseignant. Mais à l'inverse, il ne faut pas

chercher à avoir une image de perfection. Chaque élève doit pouvoir se projeter et se dire qu'il pourra un jour, lui aussi, atteindre ce niveau. Ce qui se résume très bien par cette citation :

« En vivant au grand jour ses déficiences, le professeur rend un service nécessaire au disciple. »

Ellis Amdur - Traditions Martiales

C'est un travail sur l'ego et là aussi l'enseignant doit être capable de se montrer exemplaire en assumant ses défauts. Le parcours sur la Voie doit amener à une meilleure connaissance de soi et donc d'être capable de s'accepter tel que l'on est vraiment et pas tel que les autres nous voient.

Pour terminer cette partie, je me dois d'aborder l'enseignement envers les enfants. Je n'ai pas souhaité développer cette partie pour la simple raison que je n'encadre une section enfants que depuis deux saisons et j'estime ne pas encore avoir assez d'expérience pour détailler mes propos sur le sujet. Certes mon métier de professeur de Mathématiques m'a appris à gérer des adolescents mais dans le cadre d'une pratique cherchant à développer à la fois les côtés physique et mental, je ne considère pas encore avoir le recul nécessaire pour analyser assez finement les méthodes que j'emploie. Mon plus gros questionnement actuel concerne la capacité des jeunes à répéter trois fois une technique avant de vous déclarer « C'est bon, j'ai compris, je maîtrise ! ». Comment faire ressentir aux jeunes le besoin de polir durant des années une technique avant de commencer à comprendre le début de quelque chose ? Il arrive que, par hasard, ils réussissent à reproduire ce qu'ils ont vu et perdent assez vite leur motivation à continuer les répétitions.

« Il n'y a progression que si la technique est maîtrisée de façon certaine ; ce qui est obtenu de façon aléatoire n'est pas considéré comme véritablement acquis, et demeure le but d'un développement à poursuivre. »

Kenji Tokitsu - La voie du karaté

Ce sentiment d'immédiateté est, à mon sens, l'un des plus grands problèmes de société auxquels nous aurons à faire face et j'ose croire que les Arts Martiaux pourraient contribuer à le résoudre.

3.3 Et ensuite...

Après avoir parlé des raisons pour lesquelles transmettre et balayé les différentes méthodes pour le faire, il est temps de présenter les pistes que je souhaite explorer aujourd'hui pour continuer à m'améliorer dans ce rôle de transmetteur. Chaque enseignant n'est que le maillon d'une chaîne composée de l'ensemble des personnes ayant permis que notre discipline, et plus généralement les Arts Martiaux, continue à se transmettre d'une génération à l'autre. Il est de notre devoir de chercher à le faire le mieux possible et le plus efficacement possible.

Je commencerai par la partie technique avec deux axes qui m'intéressent plus particulièrement. D'une part le travail à gauche et à droite qu'il faut, à mon sens, développer et travailler de manière plus systématique dès le début de la pratique. Je le vois notamment sur les mouvements de base quand je demande à mes élèves de travailler des deux côtés. Même les élèves les plus avancés, dans lesquels je m'inclus, ont l'impression de réapprendre la technique alors qu'elle fait partie du cœur même de notre discipline.



Il s'agit donc d'une piste qui mérite notre attention pour la progression de notre discipline. Je me suis d'ailleurs aperçu en le faisant travailler ainsi aux enfants qu'ils n'ont aucune difficulté à le faire si on leur demande ainsi dès le début.

Un autre point technique qu'il me semblerait intéressant d'explorer est la gestion de plusieurs attaques simultanées. Au bout d'un certain temps il est possible d'automatiser des réponses à un grand nombre d'attaques prises de manière individuelle mais qu'en est-il lorsque deux, trois ou davantage d'adversaires attaquent en même temps ? Au même titre que le travail des deux côtés, je pense que cela pourrait être une piste de recherche à l'avenir.

Cela introduit la deuxième partie, basée sur les principes en commençant par celui du non pensée, Mushin.



Comment faire en sorte de développer cet état d'esprit qui seul peut amener à faire face à toute situation? On entend souvent parler du fait de ne focaliser son esprit sur aucune pensée en particulier, de les laisser filer afin de ne se focaliser sur rien, la fameuse différence entre la concentration et l'attention. Se concentrer sur un point en particulier, ne serait-ce que celui de ne vouloir penser à rien, empêche le corps de réagir librement. Une piste semble être la méditation mais je n'en suis qu'au début de mes recherches sur ce domaine passionnant.

Un autre principe, tout aussi intéressant, est celui de la dissociation. Être capable de sentir chaque membre, chaque muscle, de manière indépendante afin d'amener le corps à travailler de manière coordonnée, la dissociation amenant la coordination. J'ai commencé à entreprendre un travail dans ce sens et, après avoir expérimenté par moi-même pendant un certain temps un exercice, j'essaie d'amener mes élèves à prendre conscience des possibilités que cela peut leur apporter.

Pour donner un dernier exemple de principe qu'il faut, à mon avis, explorer, je parlerai du relâchement. Plus j'avance dans ma pratique et plus je me rends compte de son importance. Ma manière d'enseigner évolue en parallèle et je m'aperçois que j'insiste de plus en plus auprès de mes élèves sur ce point : ne pas faire sentir à son adversaire que l'on réagit jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour lui et qu'il ne puisse plus sortir de là où on l'amène.

« Ainsi, la tranquillité dans le mouvement est-elle le secret du Kendo, la Voie de l'épée. Et aussi le secret du Budo et du Zen, qui ont même goût. »

Taisen Deshimaru - Zen & Arts Martiaux

Pour terminer ce chapitre, je parlerai de deux ouvertures qui me tiennent à cœur. La première, qui s'est accentuée depuis quelques années pour ma part, est la lecture d'ouvrages relatifs aux Arts Martiaux ou à des sujets connexes. C'est d'ailleurs ce qui m'a amené, dans cet écrit, à citer autant d'extraits de livres que j'ai appréciés et qui

ont alimenté ma réflexion. J'encourage, dès que je le peux, mes élèves à faire de même car c'est en lisant soi-même que l'on intègre des fragments qui permettent de constituer sa propre opinion.

L'autre piste est celle de l'ouverture vers d'autres disciplines. Cela a toujours été une évidence pour moi et, il me semble que la discipline que je pratique possède également cette ouverture qui m'a, sans doute, attiré. Bien entendu, il ne s'agit pas de modifier toute notre structure mais la découverte d'autres Arts Martiaux contribue à faire évoluer notre pratique en y intégrant des principes judicieux. C'est également ce que j'essaie de faire, dès que je peux au sein de mon dojo.



TJD & MMA



TJD & Aïkido



TJD & Karaté



TJD & Ju Jitsu

Conclusion

Me voici donc arrivé au terme de cette réflexion. J'ai bien conscience de ne pas avoir suffisamment détaillé certains points et d'avoir fait des choix. Il reflète ma position à cet instant et j'ai le sentiment qu'entre le moment où j'ai commencé à poser mes idées et aujourd'hui, cette position a évolué. Le fait de se pencher longuement et de manière approfondie sur un sujet nous fait nécessairement avancer. C'est une chose que l'on ne prend pas assez le temps de faire. Il est certain que, quelque soit le résultat de ce passage de grade, les recherches que j'ai effectuées m'ont permis de progresser.

J'ai fait en sorte de présenter, le plus fidèlement possible, le cheminement qui m'a conduit à être le pratiquant et l'enseignant que je suis aujourd'hui. Il est certain que mon voyage au Japon est et restera un moment important de ma vie. Daniel Dubois m'a dit plusieurs fois que j'en ressentirai les changements pendant longtemps et au bout d'environ un an, je me rends compte à quel point il a raison.

De la même manière, la présentation des différents termes japonais relatifs à la transmission m'ont permis de découvrir des subtilités auxquelles je n'avais pas encore pensé. Il est évident que ce travail ne fait que commencer, tant la profondeur de ces concepts se perd dans la culture japonaise, très éloignée de nos repères occidentaux.

Enfin, j'ai hâte de pouvoir échanger avec d'autres enseignants de ma discipline, ou d'autres, sur ce sujet tant je conçois l'immensité des possibilités et de ce que j'ai encore à découvrir. Cela me donne, s'il en était besoin, la motivation pour continuer à pratiquer et à progresser sur la Voie.

A l'heure où j'écris ces mots, j'apprends avec tristesse le décès de Roland Hernaez, l'un des fondateurs de notre discipline. Je n'ai jamais eu l'occasion de le rencontrer personnellement mais j'ai bien conscience que c'est grâce à lui, et à d'autres bien entendu, que l'ensemble de ce qui fait notre pratique nous a été transmis. Ses qualités de pédagogue et l'investissement des fondateurs du Taï Jitsu symbolisent tout ce dont j'ai voulu parler dans cet écrit.



Merci Monsieur

Sur un autre plan, je découvre dans le dernier numéro de la revue Yashima que je viens de recevoir, un terme dont j'ignorais l'existence : « Nyunanshin ». En parcourant les articles s'y rapportant, j'y vois l'occasion d'explorer une nouvelle notion en lien direct avec mon sujet et il me faudra du temps pour l'appréhender, comme toutes les choses qu'il me reste à découvrir pour transmettre de manière juste.

Enfin je terminerai par un principe découvert dans le livre Le retour du Guerrier Pacifique de Dan Millman. En voici ma compréhension actuelle : le Passé n'existe plus et le Futur n'existe pas encore, seul le Présent est réel et c'est pourquoi la chose la plus importante est ce que l'on fait à l'instant. Je m'empresse donc d'aller mettre mon Keikogi afin de pratiquer et parfaire ma compréhension du Taï Jitsu Do.

体
術
道

BIBLIOGRAPHIE

Liste des ouvrages qui m'ont inspiré lors de la rédaction de cet écrit.

- « Revue Yashima » numéros 13, 17, 21
- « Zen et Arts Martiaux » de Taisen Dsehimaru (1983, Albin Michel)
- « Pourquoi passer un grade en Taï Jitsu Do ? » de Alice Gombault (2021, Passage Rokudan)
- « L'Ultime Encyclopédie des Arts Martiaux de l'Extrême-Orient » de Gabrielle et Roland Habersetzer (2019, Amphora)
- « La voie du karaté » de Kenji Tokitsu (Réédition 1993, Points)
- « L'Esprit Indomptable » de Takuan Soho (2013, Budo Editions)
- « Traditions Martiales » de Ellis Amdur (2006, Budo Editions)
- « Aïkido Étiquette et Transmission » de Tamura Nobuyoshi (1991, Les Éditions du Soleil Levant)
- « Le Taï-Jitsu Do La méthode » d'Alice Gombault et Daniel Dubois (2014, Les Editions du net)
- « Le retour du Guerrier Pacifique » de Dan Millman (2019, Éditions J'ai lu)
- « Budoka no Kokoro » de Léo Tamaki (2013, Art et Caractère)
- « Pédagogie » de Jacques Serisier (2013, La lettre du Goshin Budokai n°31)

Table des matières

Remerciements	iii
Sommaire	v
Introduction	1
1 Présentation personnelle	3
1.1 Mon parcours sportif et martial	4
1.2 Personnes rencontrées lors de mon parcours	6
1.3 Voyage au Japon	11
2 Notions, termes japonais en lien avec la transmission	17
2.1 Do	18
2.2 Shin Gi Tai	20
2.3 Shoshin	23
2.4 Shu Ha Ri	26
2.5 Omote / Okuden	29
3 Transmettre	31
3.1 Pourquoi?	32
3.2 Comment?	35
3.3 Et ensuite...	42
Conclusion	45
Bibliographie	47
Table des matières	49