

Examen 7^{ème} Dan
Le 6 janvier 2017

RÉFLEXIONS
SUR
LE KARATÉ
LA LIBERTÉ
L'INDÉPENDANCE



Mémoire réalisé par **FABRICE VINOT**

À toutes les valeurs qui devraient être universelles.
Notamment, La Liberté, l'Égalité, la Fraternité,
mais aussi et surtout le Respect.

TABLE DES MATIERES :

Avant-propos...	7
Définitions.....	8
Pourquoi associer la liberté au Karaté ?.....	9
PARTIE 1.....	12
L'enfance.....	12
Premiers souvenirs.....	12
Le cycle primaire.....	12
Le cycle secondaire.....	13
Un BEP... En attendant !.....	13
La désillusion.....	14
Etait-ce le bon choix ?.....	14
Retour à la vie civile.....	15
La création du club.....	15
L'ascension.....	16
1992, le tsunami.....	17
Le dojo.....	17
Aujourd'hui.....	18
Les moments les plus forts dans mon parcours :.....	18
Les moments les plus tristes :.....	18
Les moments de satisfactions :.....	18
Les moments de déceptions :.....	18
PARTIE 2.....	19
SHIN - GI - TAĪ.....	19
Avons-nous, à la base, la liberté du choix ?.....	19
Le "formatage" n'est-ce pas une perte de liberté ?.....	20
Se libérer de sa technique.....	22
Appartenance et indépendance.....	23
L'enseignement permet-il une indépendance ?.....	25
L'indépendance est-elle possible ou est-ce un leurre ?.....	26
L'indépendance physique.....	27
Pourquoi rechercher l'indépendance ?.....	28
Courir après la liberté ou courir pour se libérer !??.....	29
Les modèles de liberté.....	30
Peut-on ne pas vouloir être libre ?.....	31
Une liberté, fragile et précaire.....	33
Lexique des mots utilisés :.....	37
Noms propres cités :.....	38
PARTIE 3.....	41
Lecture et codification des exercices proposés.....	41
52 exercices visant l'indépendance :.....	42
Liberté, Culture et Arts.....	54
Et moi finalement ... Suis-je libre ?.....	59
Après-propos :.....	61
Remerciements :.....	61
Les principaux sites internet consultés :.....	62
Liens :.....	62
Projet web :.....	62

« Développe en toi, l'indépendance à tout moment,
avec bienveillance, simplicité et modestie. »

Marc-Aurèle

Avant-propos...

Le 6 juin 2008, je décrochais mon sixième dan et, même si ce fut un moment fort, avant, pendant, et après, aujourd'hui, avec le recul, ce n'est qu'une virgule dans le récit d'une vie...

Depuis, tout m'a semblé s'accélérer et, dans ce rythme effréné, il faut pourtant être dans l'ici et le maintenant..., apprécier les instants, prendre les bons virages, gérer les aléas, être à l'écoute de tout et de tous, avoir des projets et, surtout, partager...

En 2008, l'envie de m'exprimer sur les mains, à travers un mémoire, était sans équivoque. Puis, lorsque tout s'est terminé, une interrogation s'imposait à moi : et si je devais choisir un autre thème de mémoire ?

Pendant longtemps, j'ai pensé au "Miroir" et même si une bonne dizaine de thèmes seraient intéressants, depuis quelques années, je suis focalisé sur deux mots, deux mots qui me tiennent à cœur, car ils reflètent finalement le sens de ma pratique et mon enseignement :

L'INDÉPENDANCE ET LA LIBERTÉ

Ce mémoire sera très différent du précédent qui était orienté sur les mains et mis en ligne en 2008.

Par le partage, j'ai eu beaucoup de félicitations et de remerciements. J'aimerais sur ce mémoire être plus personnel et être plus dans la réflexion, c'est sûrement lié à l'âge !

Le quinquagénaire a peut-être ce besoin d'écrire certaines choses qui peuvent apparaître comme un état. Mais, finalement, le sens est plus profond, parler de soi, de son histoire et de ses pensées, c'est se mettre à nu et offrir des réponses à tous ceux et celles qui se sentent concernés par ce parcours.

Où, quand, comment, pourquoi, sont les interrogations nécessaires dans la construction, la compréhension et la transmission.

C'est une très belle occasion de s'imposer du temps pour écrire et partager une fois de plus...

Ce mémoire n'est pas dans une structuration classique et scolaire, hormis la première partie sur laquelle, je parle de moi (choses inhabituelle !) j'ai voulu rester fidèle à mon mode fonctionnement "j'ouvre des portes" que je ne referme pas volontairement. La réflexion est ouverte, peut-être est-ce le prolongement des enseignements que j'ai pu recevoir avec la barrière des langues, les non-dits et le langage du corps où chacun peut cibler son regard ou son écoute ou il le désire en fonction de ce qu'il veut ou peut voir, entendre et interpréter. Les citations en corrélation avec les réflexions laisseront, elles aussi, la liberté à chacun de méditer.

Définitions...

Avant toute chose, il semble important d'avoir la définition générale des mots "indépendance" et "liberté" et de s'attacher à la déclinaison de leurs synonymes et antonymes...

INDÉPENDANCE

Définition : D'une manière générale, l'indépendance désigne l'absence de relations de cause à effet, d'influence, de contrainte, ou de coordination entre différentes choses ou événements. (Utilisée en psychomotricité politique, mathématique...)

Etymologie : du latin in, privé de, et dependere, être suspendu à, soit : ne pas être rattaché à.

LIBERTÉ

Définition : La liberté est l'état d'une personne ou d'un peuple qui ne subit pas de contraintes, de soumissions, de servitudes exercées par une autre personne, par un pouvoir tyrannique ou par une puissance étrangère. C'est aussi l'état d'une personne qui n'est, ni prisonnière, ni sous la dépendance de quelqu'un.

La liberté peut être définie de manière positive comme l'autonomie et la spontanéité d'une personne douée de raison. La liberté est la possibilité de pouvoir agir selon sa propre volonté, dans le cadre d'un système politique ou social, dans la mesure où l'on ne porte pas atteinte aux droits des autres et à la sécurité publique.

Utilisé seul, le terme "liberté" recouvre à la fois la liberté individuelle, la liberté civile et la liberté politique.

Avec un substantif ou un adjectif, "la liberté ..." décline les principes de la liberté appliqués à un domaine.

Etymologie : du latin liber, libre.

Synonymes :

Autonomie, particularisme, séparatisme, souveraineté, affranchissement, émancipation, souveraineté, franchise, originalité, individualisme, indocilité, sécession, self-government.

Antonymes :

corrélacion, dépendance, esclavage, assujettissement, joug, sujétion, conformisme, interdépendance, lien, obédience, solidarité.

L'indépendance s'associe pour moi à la liberté et elle ne peut avoir de valeurs que si elle a été gagnée, conquise et méritée...

« La liberté appartient à ceux qui l'ont conquise. » André Malraux.

Pourquoi associer la liberté au Karaté ?

Nous sommes tous uniques, par notre motivation, notre sensibilité, notre potentiel et notre recherche, mais, finalement, avons-nous un lien commun qui serait au dessus de tout ?

La facilité et la tentation seraient de s'arrêter comme toujours, à l'efficacité, puisque elle a toujours été le dénominateur commun quelle que soit l'époque.

L'efficacité oui, mais pourquoi ?

Pour pouvoir avoir la capacité de marcher libre, avec dignité, la tête haute, et pouvoir s'opposer à toutes formes de tyrannie..... Peut-être, mais cela me semble imparfait et on pourrait dès lors glisser la citation d'Albert Einstein : « [Le progrès technique est comme une hache qu'on aurait mise dans les mains d'un psychopathe.](#) »

L'efficacité doit donc libérer l'homme, avec un grand "H", qui sommeille en chacun de nous afin d'accéder à un état d'éveil, d'écoute, de réflexions et, pourquoi pas, de sagesse...

Henri Bergson dit : « [il faut agir en homme de pensée et penser en homme d'action !](#) »

Combien de personnes réfléchissent plusieurs heures devant la couverture d'un livre avant de l'ouvrir ?!...

Combien de karatékas ont médité devant le nom de leur école !

Gichin Funakoshi, le fondateur du *Shotokan* (1), a appelé son école "les pins qui ondulent sous le vent". Le message n'est-il pas d'avoir la souplesse des pins et la liberté du vent ?!

Hironori Ohtsuka, avec le *Wado-Ryu* (2), n'a pas un message subliminal puisque sa traduction est littéralement la voie de la paix et de l'harmonie !

Aujourd'hui, sommes-nous toujours dans cette quête ? La liberté fait-elle peur ? La liberté est-elle un leurre ? Avons-nous véritablement le choix ? Est-ce que l'enseignement, la pratique et la progression, nous permettent d'accéder à une forme d'indépendance et de liberté ?

Les paradoxes sont nombreux et le manque de temps nous fait perdre une partie de notre conscience.

Si les penseurs sont partagés, ils ont le mérite de nous interpeller et de nous emmener dans notre propre réflexion...

« [Recherchez la liberté et vous deviendrez esclave de vos désirs. Recherchez la discipline et vous trouverez la liberté.](#) » *Koan zen* (3).

« [La plus grande liberté naît de la plus grande rigueur](#) ». Paul Valéry.

« [La liberté n'est pas un droit, c'est un devoir](#) ». Nicolas Berdiaev.

« [La force naît par violence et meurt par liberté](#) ». Léonard de Vinci.

L'indépendance et la liberté sont malgré tout indissociables du combat, pour en être convaincu, il suffit de s'intéresser à l'histoire du monde. Aujourd'hui comme depuis toujours, des hommes et des femmes rentrent en guerre au nom de la liberté, de la souveraineté et de l'indépendance.



La liberté guidant le peuple – Eugène Delacroix

Jean-Charles Harvey écrit : « L'indépendance ! Vain mot ! On dépend toujours de son milieu ». Il nous amène à reconsidérer cette notion d'indépendance qui peut, de prime abord, être idéalisée et se résumer à une simplification binaire de la dépendance et de l'indépendance.

Ces deux notions s'entremêlent d'une part, par notre histoire, nos expériences, notre milieu socio-culturel (l'acquis) et, d'autre part, par nos gènes, nos pulsions (l'inné).

Si la pratique du karaté-do est une méthode de combat, c'est aussi un moyen d'expression et de structuration, et il est très intéressant de s'interroger sur la façon dont l'indépendance et la dépendance sont présentes et dans quelles proportions !

Le karaté, indissociable de son origine nippone, est porté par une philosophie. Si ses préceptes sont nombreux, il en est un qui résume à lui seul les fondements du pratiquant :
Shin, Gi, Taï, No ittchi.

Shin peut se résumer à l'esprit.

Gi, la technique.

Taï, le corps.

No ittchi : ne font qu'un.

Cette expression place en exergue l'interdépendance et l'impermanence des capacités, en fonction de l'âge et de l'expérience...

En s'appuyant sur ces trois piliers et en considérant notre environnement sociétal : le karaté, est-il propice à générer une forme de liberté et d'indépendance ?

Le développement de cette interrogation passe par une multitude de points auxquels le pratiquant est soumis et perméable. Il serait très surprenant de lister, même de manière non exhaustive, ces interactions physiques, techniques et psychologiques.

Ces influences très variées peuvent être enrichissantes ou contraignantes. Omniprésentes et incontournables, elles se retrouvent dans la pratique, à travers les écoles travaillées, les tendances, les "Senseï" (4) mais aussi dans tout ce qui gravite autour de son organisation telles que les associations, organisations, fédérations, collectivités. Aussi, à la DDSCPP (Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations), dans les organismes de recouvrement, etc...

Pour avoir une analyse juste et objective, prendre du recul est indispensable. La vision spontanée d'un pratiquant qui, de plus, serait passionné aurait un effet réducteur sur la réflexion et ses conclusions !

心
技
体
一
如

Shin - Gi - Tai - No - Ittchi

PARTIE 1

Toute réflexion est l'émanation d'une histoire à un moment donné de la vie...

Pour la comprendre, l'interpréter et même juger la personne qui en est à l'origine, il faut en avoir une vision globale.

Ce mode de fonctionnement est le mien, c'est sûrement pour cette raison qu'à ce jour, dans le club que j'ai créé et dans lequel j'enseigne depuis 30 ans, 526 personnes, toutes différentes et atypiques, s'entraînent régulièrement et avec passion. Je ne juge pas, je crois en chacun, j'écoute, je regarde, je décrypte le langage du corps et je suis patient...

A partir de ma sincérité et de ma rigueur, chacun révèle ou développe le meilleur de soi. Mais tout cela n'est possible que s'il y a un équilibre du milieu. En karaté, ce milieu s'appelle le dojo, traduit généralement par le lieu où souffle la voie, cette définition est réductrice car ce n'est pas un lieu mais un univers à lui seul !

Dans cet esprit, pour avoir une vision globale, sans pour autant me dévoiler complètement, voici le résumé de mon histoire :

L'enfance...

Cette période a été très agréable, choyé, aimé, je n'ai manqué de rien tant sur le plan affectif que matériel. Issu d'une famille modeste, mon père, Jany, a été magasinier puis convoyeur de fonds et ma mère, Roberte, a gravi tous les échelons dans l'incontournable monde du textile troyen pour terminer cadre en centrale de vente.

Avec ma petite sœur, Myriam, l'équilibre familial était présent et je n'ai que de très bons souvenirs entre le quotidien, les repas, les ballades, les week-ends et les vacances...

Premiers souvenirs...

Ce sont les pique-niques et les après-midis passés au bord de l'eau. Mais il y avait aussi et surtout, ces moments où je passais des heures et des heures à jouer, dans ma chambre ou dehors, avec des jouets et même, parfois, avec n'importe quoi !

Le cycle primaire...

Puis, ce fut la période de l'école primaire. Le CP s'est bien passé et, aujourd'hui, je l'explique par le fait que j'appréciais cet instituteur ; il me faudra attendre ensuite le CM2 pour retrouver cette configuration !

J'allais à l'école pour jouer, j'étais le copain de tous et toutes, toujours de bonne humeur, je n'aimais pas l'exclusion et les injustices. J'étais capable d'aller à l'école en chaussons, en pyjama ou sans mon cartable ; par contre, jamais ne n'oubliais mes billes ! Je pouvais, tout en regardant le "maître" ou la "maîtresse", passer des heures à rêver...

Pour rentrer de l'école, si quinze minutes suffisaient, je mettais généralement trente minutes voire même une heure, c'était dû à la rencontre d'un insecte, d'une fleur ou d'un chat !

J'étais très souvent dans mon imaginaire, le type d'enfant que je qualifie aujourd'hui de poète. A la maison, c'était bandes dessinées, déguisements, et ma chambre était un champ de bataille pour petits soldats et voitures qui s'affrontaient durant plusieurs semaines !

J'étais créatif, manuel, et mon attention était tellement sélective que cela donnait l'impression que je me détachais de tout !

Les moments passés chez ma grand-mère pour le moins atypique, ont été très marquants pour moi, c'était un univers de jeux de société, d'histoire, de contes et de pâtisserie.

Le cycle secondaire.

Il marquait pour moi un grand virage. L'âge bête et son cortège de bêtises (pas bien méchantes). Ponctuellement, j'étais capable d'avoir de très bonnes notes si le cours du prof. que j'appréciais m'intéressait ! Les sorties, les copains et les copines m'éloignaient de ceux qui m'étaient chers...

Jusqu'en 4ème, le sport n'a jamais été mon fort, mais il allait le devenir par la rencontre d'un prof. exceptionnel. Avec le recul, pourquoi ce prof d'E.P.S ?

Paradoxalement, j'allais vers tout le monde et tout le monde venait vers moi mais, très jeune, sans en être conscient, j'avais besoin, pour adhérer à un véritable échange et encore plus à un enseignement, de reconnaître un savoir-faire mais aussi un savoir-être (ce savoir-être se traduisait, lorsque j'étais petit, par du respect et une exemplarité...).

Cette exigence m'a posé beaucoup de problèmes au cours de ma vie car, plus j'ai grandi, plus mon degré d'exigence s'est développé. Puis la vie m'a appris à faire, par obligation, des concessions, d'être plus tolérant et surtout indulgent. Cette rigueur, elle a toujours été aussi pour moi, de ne pas décevoir et de ne pas me décevoir ! J'ai la caractéristique d'être entier, et mon côté têtu s'est beaucoup estompé...

Ce prof. d'E.P.S fraîchement titularisé, avec le soleil dans sa voix, imposait le respect et donnait envie. Sur le plan sportif, pendant deux ans, il m'a véritablement révélé. Tous les barèmes et les programmes de notation il me les a fait "exploser" en se mettant très souvent lui même en compétition !

Parallèlement, à 13 ans et demi, mes parents acceptaient enfin que je débute le karaté. Pourquoi le karaté ? Même aujourd'hui, je ne peux pas répondre à cette aspiration, surtout que je n'étais pas "bagarre" et mes seules influences possibles étaient Zorro ou, plutôt, docteur Justice !

Mes parents ont finalement accepté, résignés, après avoir attendu en vain, durant plusieurs années, des bonnes notes !

Mon premier cours de karaté n'était pas du tout ce que j'attendais et, en plus, la pédagogie de 1977 était quasi-inexistante. Mon premier souvenir est de me retrouver dos au mur, avec une colonne de pratiquants face à moi qui m'attaquaient, pour certains sans retenue et n'importe comment.

La seule consigne pédagogique et encourageante que j'entendais était "débrouille- toi" !

De retour à la maison, il était inconcevable de dire que je ne voulais plus faire de karaté, surtout après l'avoir réclamé pendant plusieurs années !

Les débuts ont été TRES laborieux mais j'étais TRES persévérant ou plutôt tenace. Parallèlement, en E.P.S et UNSS, j'avais de telles aptitudes pour la gymnastique qu'un dilemme s'est posé : karaté ou gym ?

Finalement, en club, on m'a fait ressentir que j'étais trop "vieux" pour la gym ; dès lors, sans hésiter, progresser en karaté devint mon objectif...

Un BEP... En attendant !...

A l'issue de la troisième, il fallait bien se rendre à l'évidence, les études n'étaient pas mon fort. Cependant, j'avais l'ambition et le désir de devenir Pompier de Paris.

Cette idée avait sûrement émergé d'un idéal construit entre gym, karaté et engagement humain. Il fallait donc s'occuper en attendant mes 18 ans. Trop passif, je me suis retrouvé finalement en BEP mécanique auto, moi qui étais incapable de différencier les marques de voitures et qui détestait les maths !

Malgré cette erreur d'orientation, à la surprise de tous, j'ai quand même décroché le BEP et le CAP. Mais au cours de ces deux ans, ce qui était le plus important pour moi, c'était d'avoir passé le Brevet National de Secourisme, fait une préparation militaire et, surtout, j'étais tous les soirs au club !

A mes débuts, les cours de karaté étaient dirigés par des assistants et, dès la ceinture orange, c'était le professeur en titre qui dirigeait les cours.

Tout ceci était théorique, car, parallèlement, il était carrossier et ses contraintes professionnelles empiétaient, exponentiellement sur une passion qui, peut-être, s'étiolait !

Concrètement, j'ai peu de souvenirs de ses cours, le peu dont je me souviens c'est de voir autour de moi mes copains d'entraînement s'engager différemment à cause de sa présence !

Pour ma part, que ses yeux soient portés sur moi ou non ça ne changeait rien... Le moteur qui m'animait venait de l'intérieur ! J'ai l'impression d'avoir été, dans ma pratique, très tôt orphelin.

Durant cette période, le fonctionnement du club était surprenant, les entraînements pouvaient être libres, semi-libres ou dirigés par un ou plusieurs gradés et un match de foot était souvent improvisé !

En cherchant à progresser, des individualités ou groupes émergeaient, les échanges et les conseils se mettaient en place naturellement. Notre recherche passait par « tout et n'importe quoi » !

J'ai très vite compris qu'il fallait aller chercher par moi-même les connaissances. Ainsi, mes premiers jobs de vacances, dès 16 ans, ont financé mes premiers stages d'été... Et, parallèlement, ma curiosité m'emmenait vers le yoga, la boxe...

Sans complexe, je m'engageais dans la spirale sportive et participais à toutes les compétitions et coupes. Le mental palliait les lacunes techniques, la foi donnait des ailes et la fougue rendait inconscient...

La désillusion...

Après ce BEP, de 17 à 18 ans il fallait encore s'occuper un an avant l'engagement tant attendu. Cette année fut extraordinaire, j'ai préparé mon brevet d'état, par correspondance et en cours du soir ; parallèlement, avec quelques complices, c'était karaté, des heures et des heures...

Cependant, bien que très attaché à mes racines, j'avais malgré tout quitté mon club d'origine ; cette décision, difficile à prendre, était motivée par l'envie d'avancer. Derrière moi, je laissais des amis, dans un club qui n'offrait pas d'avenir, devant moi, il y avait ce nouveau club qui offrait un nouveau souffle et, surtout, qui proposait un accès à la salle d'entraînement du matin au soir, une aubaine pour l'obtention à 18 ans de ma ceinture noire.

Puis il y a eu, enfin, la convocation tant attendue au centre de sélection de l'armée à Nancy ; cette journée fut une grande désillusion car, pour une légère déficience auditive, mon rêve de devenir Sapeur Pompier de Paris était réduit à néant ! Très perturbé, la semaine suivante, je me suis rendu au bureau de recrutement pour choisir par dépit une autre solution. Après maintes réflexions, le choix de l'école de sous-officier s'est fait bizarrement, non par le corps militaire mais par la ville ! Pourquoi avoir choisi Montpellier ? Sûrement pour le soleil mais, surtout, pour le karaté !!

Etait-ce le bon choix ?

Finalement, l'incorporation s'est faite à 18 ans et demi passés ; entre-temps, ce qui devait arriver arriva, j'avais rencontré au club, deux mois avant, une charmante débutante, et ça ressemblait bien à l'amour....pour preuve..., ça fait plus de 30 ans !

En arrivant à Montpellier, moi qui étais libre, en quelques heures, dans cette caserne, j'ai eu un sentiment de dépersonnalisation et d'enfermement.

Ces instants, je les ai très mal vécus ; dès lors, j'ai ressenti que ce n'était pas ma voie !

Si les 5 ans d'engagements étaient révisables, dans tous les cas, il fallait au moins faire un an....

Et, pour commencer, deux mois sans permission !

Une école de sous-officiers, avec ses encadrants officiers et sous-officiers, a pour vocation de formater des bons petits soldats, en les retranchant dans leurs limites physiques et psychologiques.

Dans cet esprit, j'ai vécu le no limit : énormément de sport, peu de sommeil, privations d'eau et de nourriture, brimades, caprices d'officiers ivres ou non, manipulations, punitions..... Dans cette multitude de souvenirs aberrants, la pire réminiscence que j'ai d'une situation extrême, se résume au fait d'avoir sauvé la vie d'un élève qui était dans un coma avancé, nous étions dans un épuisement total au milieu de la nuit, isolés dans la nature. Certains films me paraissent parfois bien en deçà de la réalité...

Pris au jeu et parfois le seul à être rebelle, je n'ai jamais craqué et je me suis hissé aux premières places du classement qui m'étaient accessibles sans avoir un père officier !

Mais, à la surprise de tous, à neuf mois, à la limite du temps autorisé j'ai rompu mon contrat..., non sans mal !...

Ce qui m'a réveillé, et a motivé cette démarche, c'est un stage en régiment, en Allemagne. Cette immersion dans mes futures fonctions et le contact avec la réalité furent un électrochoc, tellement le décalage était important avec l'école.

Après ma démission, j'ai passé mes trois derniers mois à Nîmes, avec le rythme d'appelé ! Cette année, ou plutôt ces neuf mois m'ont forgé psychologiquement et aussi physiquement. À souligner que ce fut une période pauvre en karaté mais riche en close-combat, boxe française et sports militaires.

Retour à la vie civile...

Je n'ai pas le souvenir que ce retour ait été un choc. A 19 ans, on rebondit facilement. Le travail était précaire, déménageur la semaine, et boîte de nuit le week-end, le karaté était redevenu très présent dans mon quotidien. J'avais réintégré le dernier club qui, lui-même, avait déménagé pour un dojo plus grand avec, surtout, une salle de musculation qui prenait le pas sur tout.

La poignée de karatékas n'était pas la priorité du centre et, petit à petit, je me suis retrouvé à donner des cours à mon insu, mais aussi pour mon plus grand plaisir !

En moins d'un an, l'effectif est monté en flèche, d'une poignée nous étions désormais cinquante et les pratiquants préféraient mes cours. Par mon aide totalement désintéressée, j'étais le bon "pigeon passionné " mais l'ego du propriétaire était plus fort et, sous un prétexte ridicule, je me suis retrouvé exclu du club.

Après cette annonce, tous les karatékas m'ont demandé de créer un nouveau club, avec la volonté de me suivre... c'était en janvier 1985 ! (Il est à noter, qu'à mon départ, ce club a périclité jusqu'à disparaître complètement...).

La création du club...

Malgré la rudesse de l'hiver 1985, et faute de dojo, nous étions une poignée de passionnés à nous entraîner en extérieur dans un parc.

En quelques semaines de recherche et avec des relations, le plus grand club omnisports de Troyes nous a pris sous son aile, nous ouvrant ainsi la possibilité d'avoir des créneaux dans des

gymnases. Bien plus tard, le président de ce club m'a confié que, face à mon engouement et ma sincérité, tendre la main et nous accueillir était pour lui une évidence.

Après une période probatoire, la section karaté du Troyes Omnisports naissait. Les 18 licenciés attendaient tout de moi, pourtant, je n'avais que 20 ans et, de surcroît, sans diplôme : cette situation était enivrante et me responsabilisait !

Dés lors, pour rechercher un emploi, la passion prenait le dessus et, à l'issue des entretiens, une sempiternelle phrase me revenait toujours en pleine face : « il va falloir choisir, entre faire du sport ou travailler !! » En attendant, c'était la précarité avec des petits contrats dans le déménagement et un job en discothèque. Tout ceci n'était pas valorisant ni gratifiant, mais je pouvais mener de front une activité alimentaire et une aventure humaine...

L'ascension...

Les premières années du club coïncidaient à une période de vie agréable.

Il n'y avait pas de calcul, pas de stratégie, ce qui comptait c'était "d'être" et de faire ce qui nous plaisait. Je dis, nous, car, Maria, mon épouse a toujours été à mes côtés.

C'est sûrement dans ce désintéressement que tout s'est construit et que tout a été très vite.

Malgré un maillage très important de dojos et de disciplines, en trois ans, le club avait une grande notoriété, près de 200 licenciés et j'étais breveté d'état. Parallèlement, je me mariais et Marina, notre première fille, naissait. Face au développement du club, nous quittions les infrastructures municipales pour un local situé au premier étage d'un centre commercial et aménagé par nos soins en dojo.

Progressivement, à partir de contrats aidés, je devenais salarié du club, j'avais en quelques sortes créé mon emploi !

A cette époque, je n'avais aucun filtre sur les stages et compétitions, tous les week-end étaient dédiés au Karaté.

J'endossais toutes les casquettes : entraîneur, compétiteur, juge, arbitre, coach.... Nous étions partout et, par ces expériences, j'ai très vite compris dans quelle direction je voulais axer ma pratique, où je voulais aller et, surtout, ne pas perdre de temps...

Cet élan a connu un frein, c'était en janvier 1991, en me rendant au CREPS de Reims en covoiturage, pour préparer mon 2ème degré d'éducateur sportif.

Le conducteur, que je ne connaissais pas avant, en voulant baisser son chauffage, tourna, par manque d'indépendance, le volant de la voiture qui percuta un camion- citerne et ce fut d'effroyables secondes qui au final engendraient la fracture des deux poignets du routier, le conducteur de la voiture a frôlé la mort avec des dizaines de fractures, désincarcération, ablation d'organe, coma...

Quant à moi, par chance, je n'ai eu qu'une entorse grave de la cheville.

Lors de cet accident, une attitude m'a sûrement sauvé la vie... : vers 15 ans, j'avais lu un interview de Jean-Pierre Vignau, karatéka cascadeur, qui expliquait que, lorsqu'il réalisait des cascades et qu'il percutait des obstacles, il se mettait en boule, en expirant profondément pour un maintien et une protection des organes et viscères !

Dès le premier impact, sans avoir réalisé ce qui se passait, j'ai fait la même chose, l'action n'a pas été intellectualisée... La lecture datait de plus de 10 ans !

Lorsque j'ai relevé le buste, le visage en sang, il n'y avait plus aucune vitre, le toit était moitié écrasé moitié décapité, le froid glacial était pénétrant et une ambiance sourde, avec des acouphènes et des cris, rendaient la situation encore plus cauchemardesque.

Le temps a calmé mes angoisses, en tant que passager, mais aujourd'hui encore ma confiance passe par une exigence des capacités du conducteur...

Jusqu'en 1991 (et pour certains après), les experts qui ont marqué ma pratique et mon enseignement étaient principalement Pierre Portocarrero, Gerard Chemama, Patrice Belhriti et Serge Serfati.

1992, le tsunami...

Dans ma quête perpétuelle de recherche et de perfectionnement, c'est, lors d'un stage à Paris, qu'un ami m'informe de la venue exceptionnelle d'Hironori Ohtsuka à St. Etienne. C'était en février 1992.

Après avoir longuement réfléchi, avec une poignée d'élèves nous nous sommes rendus à ce stage qui fut pour moi le plus grand choc que j'ai eu dans ma pratique.

Durant tout le week-end, je suis passé par tous les sentiments : fascination, envie, dégoût, déstabilisation, incompréhension... J'étais troisième dan et j'avais l'impression d'être ceinture blanche, je vivais un véritable tsunami.

Sur place, j'étais quasiment incapable de restituer le peu que j'avais l'impression d'avoir compris. Pourtant, autour de moi, tout le monde gesticulait n'importe comment et sans état d'âme !

L'après-stage fut encore plus dur, j'avais envie d'arrêter le karaté !

Dans tous les cas, je ne pouvais plus enseigner ce en quoi je ne croyais plus, mais comment faire ? J'étais dans une ambiguïté totale, je ne pouvais plus faire ce que je savais faire et je ne pouvais pas faire ce que je voulais faire !

Je n'avais qu'une solution, me donner les moyens d'accéder à cet enseignement. J'ai très vite compris qu'il fallait m'imprégner et travailler dur dans la forme et dans le fond. Dans cette logique, j'ai finalement suivi 95 stages avec Masafumi Shiomitsu et 38 stages avec Hironori Ohtsuka, je suis allé à travers toute l'Europe et, quelquefois, pour un week-end (tout ceci a été réalisable grâce à mon épouse et à mes élèves) ; les premiers moments de cette mutation ont été très difficiles pour certains de mes élèves car tout allait vite, peut-être trop vite !!!

Le dojo...

1993 marque la naissance de Cecilia, notre deuxième soleil, et l'inauguration d'un nouveau dojo. Le précédent ne nous offrait qu'un statut précaire et nous devions le libérer. Ce nouveau dojo nous a donné un nouvel élan et jusqu'à aujourd'hui, la passion est restée intacte.

Dans cette hyperactivité, le temps a passé à une vitesse phénoménale et chaque année a été exceptionnelle. Même si le club a connu des hauts et des bas, des joies et des peines, des victoires et des enseignements, le partage et les échanges humains ont été fantastiques. Chaque saison a été unique, de par la composition de ses élèves, l'orientation du club, les objectifs de chacun, les rencontres, les initiatives et les opportunités de la vie.

Je garde en mémoire, à la grande surprise de chacun, les prénoms, les visages, les anecdotes. Je connais les points forts et les faiblesses de chacun de mes élèves et chaque saison a représenté pour certains d'entre eux, une pièce maîtresse de leur présent et de leur devenir...

Nous avons, paraît-il, les élèves que nous méritons et je suis complètement en accord avec cette citation. Avec le temps, certains de mes élèves sont devenus de véritables amis, certains sont toujours à mes côtés, et d'autres ont quitté la région parfois avec regrets. Cependant, des liens très forts sont toujours là et le temps ne les affecte pas.

En trente ans, j'ai eu trois déceptions, avec le sentiment de trahisons, mais, avec le recul, c'est normal, les valeurs du *budo* (4) ou tout simplement les valeurs humaines ne sont pas accessibles par tous.

Aujourd'hui...

Je suis, et je reste, un modeste maillon dans le cycle de la transmission. Mais j'ai trouvé l'équilibre qui me permet d'être ce que je suis. Je me réalise, et en tant que professionnel, je réponds aux attentes de chacun entre le respect de la tradition et de l'innovation. J'ai conservé le plaisir de la pratique que je considère comme un moyen d'expression créatrice. J'enseigne ce que j'aime faire et ce que je sais faire. Ma force est toujours d'avoir des projets et des idées, mais c'est finalement facile, il suffit d'écouter, de regarder et de se nourrir de tout et de tous, L'humilité et la remise en question me permettent d'avancer et d'évoluer, tout en restant un éternel débutant...

Les moments les plus forts dans mon parcours :

- Sans hésiter, l'époque où j'avais en cours mon épouse et mes filles !
- L'obtention de la ceinture noire pour Maria, Marina et Cécilia.
- Toutes les fois où j'ai eu la chance de servir de partenaire à Hironori Ohtsuka. Avec le souvenir, en particulier, d'un « winter course » (5) où Hironori Ohtsuka m'avait demandé, avec mon partenaire, de restituer devant tout le monde, tous les exercices travaillés la semaine. Ce jour-là personne n'avait gardé tout en mémoire et je m'interroge encore si lui-même s'en souvenait ?!
- Les belles rencontres...
- Les surprises...

Les moments les plus tristes :

- Sans hésiter, c'est la disparition brutale de Ludovic, Didier, et, dernièrement, Sarah et Damien... Tous les autres mauvais moments sont à relativiser !

Les moments de satisfactions :

- Sont, dans l'écoute et l'observation, parfois, dans un sourire, un regard, un mot...
- Constater le chemin parcouru par les élèves : l'évolution, la progression et le changement qui s'opèrent en chacun.
- Sont, lorsqu'on se sent utile, de savoir que l'on compte ou que l'on a compté !
- Certaines actions, il y en a beaucoup, mais je pense particulièrement à un module que j'ai créé et assuré pendant plus de 10 ans à l'Ecole Supérieur de Commerce de Troyes. Ces cours avaient pour thème « Les Arts martiaux et le management »

Les moments de déceptions :

- Sont parfois dans une phrase, une attitude, un geste...
- Sont à chaque fois qu'un élève abandonne la pratique. J'ai une nature à croire en chacun et cette déception est toujours accompagnée d'un sentiment de parcours inachevé.

PARTIE 2

SHIN - GI – TAĪ

SHIN se traduit par l'esprit, le cœur, il est souvent associé à GI, la technique, le savoir-faire et à TAĪ, le corps ou le potentiel physique. L'esprit n'exprime pas que la notion spirituelle et intellectuelle, comme il est coutume de le faire en Occident.

Shin, voire *Kokoro* (6) englobent l'affectif...

L'indépendance, la liberté et l'autonomie peuvent donc s'exprimer au travers de chacune de ces trois notions représentées par la pensée, la capacité corporelle et la maîtrise gestuelle (neuro-musculaire). L'homme a les moyens d'être en osmose avec les lois imposées par la nature. Il peut, de même, contrôler son instinct et, par sa conscience, faire des choix inhérents à sa volonté. Le travail sur soi est le chantier d'une vie pour atteindre un équilibre idéal par définition utopique.

Tout au long de notre vie, nous sommes animés par les émotions et l'intellect. Cette quantité infinie d'informations nous submerge au quotidien, et tout ceci génère un flot de questions nécessaires, pour avancer.

Ma réflexion sera ciblée autour du karaté.

Avons-nous, à la base, la liberté du choix ?

Lorsque l'on débute le karaté, par notre statut de ceinture blanche, nous avons une forme d'ignorance qui résulte, soit d'une méconnaissance totale, soit d'un mysticisme lié à cet univers. Même si, aujourd'hui, internet permet de répondre quasiment à toutes les questions que l'on pourrait se poser, il faut, cependant, avoir une certaine éducation pour avoir les bonnes interrogations, ou, plutôt, les bons clics.

Le premier choix, et pas des moindres, lorsqu'il est possible, est de s'orienter vers un club. Les critères peuvent être multiples et hiérarchisés, les principaux sont : le secteur géographique, les horaires, la notoriété, l'attractivité d'un site web... Dans cette recherche une multitude de supports, ou d'opérations de communication, se présentent à nous, mais la solution rassurante est qu'un ami nous fasse partager sa passion.

Dès lors, l'étape suivante consiste à suivre un cours d'initiation. Cette immersion sera vécue différemment, d'une personne à l'autre, mais, dans tous les cas, le contexte déstabilise. Pour un novice, c'est extrêmement impressionnant de se retrouver dans un dojo, habillé différemment au milieu de pratiquants plus ou moins aguerris, vêtus de kimonos, et répondant à différents rituels ou codifications ! Ce premier cours n'offrira qu'une vision parcellaire, mais la densité d'informations submerge le nouveau venu, et, au final, un ensemble de sensations fausse toute objectivité. Même si nous avons, à tout moment, la puissance du "libre arbitre", autrement dit, le choix décisionnel de faire ou ne pas faire, il ne faut pas oublier que le premier pas est volontaire et repose sur des attentes...

Le "formatage" n'est-ce pas une perte de liberté ?

Sans le savoir, en choisissant un club, on choisit un professeur, avec sa pédagogie, ses orientations et sa sensibilité. Par extension, on choisit aussi une école avec ses spécificités.

En étudiant l'histoire du karaté-do, on découvre une très grande diversité d'écoles ou de tendances. Historiquement, pour éviter, non pas la fuite des cerveaux, mais la fuite des connaissances et avoir un moyen de contrôle, le plus simple était de formater les pratiquants de telle sorte que leurs conditionnements, technique et réactionnel, devenaient un handicap pour pouvoir s'adapter à une autre forme de travail ou, tout simplement, d'échanges.

Ce mécanisme très simple et efficace est, de nos jours, toujours le même, les premiers apprentissages techniques vont marquer une empreinte qui conditionnera parfois toute la progression et le parcours qui suivra.

À l'image de la blancheur de sa ceinture, le débutant absorbe et assimile tout. Pour apprendre et progresser, le passage obligé est de s'ouvrir à un enseignement, petit à petit, insidieusement, un formatage s'opère. L'exemple-type sont les katas traduits par "forme" ou "moule", la définition exprime bien l'idée recherchée et le carcan qu'il représente. Chaque école a "ses katas", leurs apprentissages sont, pour certaines personnes, longs et fastidieux. Incontournables, ils sont l'essence du karaté et la clé de voûte des passages de grades. Leurs pratiques induisent une gestuelle propre à l'école, ils verrouillent le pratiquant, premièrement, dans la voie du karaté et, deuxièmement, dans ladite école !

L'effet cliquet :

Si le débutant n'a pas l'éducation pour choisir sa pratique, en corrélation avec ses aptitudes, sa morphologie et sa sensibilité, le gradé, lui, peut progressivement en prendre conscience et le faire sous certaines conditions. La vie nous apprend rapidement qu'il faut parfois provoquer les événements, car flatter son ego en restant dans son quotidien rassure, mais n'est pas ambitieux. Diverses institutions ou structures proposent tout au long de l'année, une très grande diversité de stages. Le pratiquant n'a plus qu'à faire preuve d'ouverture, de curiosité, et peut, ainsi sortir de ses habitudes afin d'accroître sa culture. À partir de ces éléments, il ne reste plus qu'à prendre du recul et d'avoir une réflexion personnelle sur les choix faits auparavant et ceux qui lui correspondent idéalement !

Tout paraît simple, mais, en réalité, l'être humain fonctionne différemment. Plus il est engagé dans un choix, moins il a tendance à le reconsidérer (Cette réflexion nous renvoie aux travaux du psychologue social Robert Cialdini dans les années 1970). Comme si sa fierté en dépendait, changer serait perçu, surtout aux regards des autres, comme reconnaître s'être trompé et sous-entendrait d'avoir perdu son temps. L'investissement semblerait inutile.

Une ré-orientation visant à recommencer et même désapprendre pour réapprendre demanderait beaucoup d'humilité peut-être trop ! Tous les acquis et divers statuts seraient remis en question. Pourtant, nombreux sont les pratiquants qui prônent la remise en question et qui, en réalité s'en donnent l'illusion en se contentant de choisir, consciemment ou inconsciemment, des situations qui leur vont très bien... faisant toujours la même chose avec très peu d'évolution !

Ils pratiquent par routine, résignés dans leur voie, et confortablement assis dans leurs responsabilités.

Le temps les a rendus parfois victimes de ces mêmes responsabilités ou de l'image qu'ils ont véhiculé, qu'il faut entretenir et surtout assumer coûte que coûte !

Au travers de ces importantes apparences, la liberté a une place royale, elle reflète la réussite puisqu'elle est l'essence de l'homme ! Cette liberté est également pesante, car elle rend responsable l'homme d'être ce qu'il est, pour se déresponsabiliser de certains choix ou comportements, la seule issue qui permet de se justifier est de faire valoir son caractère ou des circonstances ; "j'ai toujours été comme ça ", "à l'époque c'était comme ça", "on m'a appris comme ça ", " je suis fidèle à l'enseignement de... "...

Objectivement..., l'homme n'est pas enfermé dans sa nature, pas plus que par les situations, puisqu'il a le choix de les fuir ou de les assumer.

Selon Sartre : « l'homme est condamné à être libre ».



La Colombe de la paix, Pablo Picasso 1949

Se libérer de sa technique.

En considérant d'avoir trouvé sa voie ou, plutôt, dans un premier temps, la balise de départ d'une longue et belle aventure, la gestuelle va être cadrée, les mouvements réflexes et instinctifs seront inhibés ou restructurés. La technique s'inscrit dans une globalité qui s'appuie sur une méthode avec des règles stratégiques, éthiques, anatomiques, etc...

Tout comme le musicien, le karatéka reproduit ses gammes, il les répète inlassablement, en cherchant à reproduire le geste parfait incluant la maîtrise, l'efficacité et l'harmonie. Paradoxalement, plus la maîtrise s'affirme moins le pratiquant est satisfait puisque sa perception repousse sans cesse son exigence. Dans cette quête d'idéal, entremêlée d'insatisfaction permanente, le pratiquant reste bridé à vouloir reproduire, non seulement ce qu'il a vu ou compris, mais aussi, ce qu'il idéalise et mystifie. Cet état d'esprit est une extension de la culture nipponne, car considérer que la pratique du karaté pourrait se détacher de ses origines serait une aberration. Au Japon, reproduire un geste, un savoir ou même une œuvre suffit comme aboutissement ; en Occident, cet état d'esprit est inconcevable, dans les arts comme dans le sport.

Dans cette culture de l'humilité et de la persévérance, rechercher une sensation est normal mais exprimer qu'on la ressent serait prétentieux !

Cet adage renforce bien ce principe :

« Il faut 20 ans pour apprendre, 20 ans pour comprendre et le reste de sa vie pour travailler ».

Dans cette perspective, à quel moment peut-on prendre une quelconque indépendance ? Peut-être que le mot "travailler" n'est pas adéquat, les quarante premières années d'apprentissage et de compréhension restent certainement indispensables. Mais si cette pratique nécessaire a été juste, les années qui suivent ouvrent les prémices d'une liberté d'expression.

La finalité serait d'avoir la meilleure technique possible pour pouvoir en sortir, comme le musicien qui a la faculté de pouvoir improviser et, par conséquent, de laisser réellement sa sensibilité et son vécu s'exprimer.

À quoi sert d'acquérir des bagages chargés d'expérience, d'abnégation et de sincérité, si ce n'est de ne jamais pouvoir les poser !

Spinoza, Epicure, Socrate, Kant, Pascal et Bergson ont professé que, pour être libre, il faut être en accord avec soi-même et savoir ce que l'on veut. L'acte libre, c'est le reflet de notre personnalité profonde, que l'on a conquise par un travail de clarification sur soi. Nietzsche l'exprimera en reprenant la première partie de la citation de Pindare : «*deviens ce que tu es, quand tu l'auras appris.* »

Appartenance et indépendance.

Dans la tradition, le karaté est un art qui se transmettait de Maître à disciple. Aujourd'hui, la notion de disciple a bien changé (même si certaines personnes en sont nostalgiques !).

Pour acquérir des connaissances, il est indispensable de suivre un enseignement, à l'origine le "senseï" (7) répondait à toutes les attentes et, même si cela n'était pas vrai, c'était un statut qui n'était pas remis en question. Aujourd'hui, les élèves avancés, confirmés, et encore plus les professeurs, devront, pour progresser et s'épanouir, trouver leur concept de recherche.

La vie étant faite de rencontres, de timing et de chance, les stages et les séminaires permettent de faire ces rencontres et d'avoir des échanges. Comme le temps n'est pas extensible, et qu'il est généralement précieux, des choix déterminants s'imposent. Dans le pire des cas, de chaque rencontre, il en sortira toujours une richesse puisque chaque professeur détient une part de vérité (plus ou moins grande)...

Lors de ces stages, les connaissances sont souvent "distillées", leurs doses varient en fonction du savoir et de l'expérience de l'expert ou du Maître. Elles peuvent donc être grandioses ou infinitésimales. Recueillir des éléments-clés de compréhension et de réflexion n'est pas toujours simple.

La recherche, elle peut être dans le choix de faire tout type de stages, quelle que soit l'école ou la thématique. Une pratique en quelque sorte "Patchwork", sans suivi, mais pour le plaisir... Ou bien la solution est d'être, en quelque sorte, un "électron libre", un pratiquant modéré qui suit un enseignement sans adhérer à aucun groupe... -" chercher l'avantage des voyages sans s'engager..." Dans ce choix, il n'y a pas de reconnaissance et l'accès à l'enseignement n'est souvent que partiel.

Puis, il y a une configuration plus aboutie mais avec des engagements d'appartenance à un groupe, association ou fédération, c'est la condition nécessaire pour bénéficier d'un enseignement et l'arborer. Dans le cadre d'une fédération officielle, des garde-fous sécurisent les pratiquants afin que tout soit cadré et réglementé. De prime abord, nous pourrions penser que les lois "humaines" sont des entraves à la liberté et que nous serions plus libres sans, mais, en fait, l'anarchie culminerait. Chez les Grecs, la liberté se définissait par le pouvoir de participer aux délibérations et décisions concernant la vie en commun et la justice.

La liberté de chacun s'arrête là où commence celle d'autrui, et pas avant, comme l'affirme *la Déclaration des droits de l'homme de 1789*. Si la loi m'interdit de nuire à autrui (et limite ainsi ma liberté), elle interdit aussi à autrui de me nuire. Ce que je perds en liberté, je le gagne, donc, en sécurité.

Les lois dépassent l'individualisme et permettent à l'action collective de se déployer en organisant l'action entre les hommes et, ce, avec respect.

Lorsque les garde-fous ne sont pas présents, le mot appartenance est bien choisi, car, en se sentant privilégié d'un enseignement, on perd une certaine ouverture qui devient exponentielle, surtout, lorsque l'on gravit une pyramide hiérarchique. Certains ne conceptualisent même plus l'indépendance d'autres personnes dès qu'il y a appartenance à un groupe !

La reconnaissance du ventre est de plus très présente dans la culture martiale. Elle puise peut-être sa source au travers des valeurs morales du karaté qui planent sur chacun de nous, en nous rappelant les préceptes de loyauté et de fidélité. Cette belle attache affective peut, malheureusement, constituer un levier pouvant être récupéré à mauvais escient ou générer un aveuglement, voire de la culpabilité. L'enseignement reçu est perçu par les karatékas

comme un privilège alors qu'il est légitime. Derrière chaque présence en stage, il y a eu des choix engendrant un investissement humain et financier.

Cette démarche a d'autant plus de valeur si elle s'inscrit dans la durée. Pourtant, cette dimension est peu considérée, comme si elle était négligeable et normale. Certes, aucun enseignement ne s'achète, mais si le pratiquant ne trouve pas ce qu'il vient chercher, il peut passer son chemin, à moins qu'un autre liant, comme la convivialité ou des championnats, soit proposé et suffise !

A la base, l'attractivité est importante, en terme de marketing, elle s'appuie sur un produit, sa communication et sa reconnaissance. Le deuxième stade est d'être fédérateur et de proposer une perspective d'évolution. Lorsqu'il y a suffisamment d'éléments pour être en accord avec notre recherche, adhérer semble être une suite logique. Reste à savoir dans quel état d'esprit on intègre ce groupe, le risque étant de perdre pied dans une structure à la japonaise qui s'apparente à une caste. Dans cette spirale, il faut rester lucide et éviter :

« Si l'empereur te montre la lune à midi, de la regarder avec lui ! »

Donc, de conserver un détachement... une indépendance...

« Si tu tiens à ta liberté, ne construit, n'achète et ne laboure nulle part ». Henri-Frédéric Amiel.

ORGANISATION DES NATIONS UNIES:

« Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits »

– Article premier de la Déclaration universelle des droits de l'homme.



L'enseignement permet-il une indépendance ?

L'enseignement est une responsabilité, c'est l'antonyme de l'égoïsme. Le partage ne s'appuie pas sur un diplôme ou une formation, il faut à la base avoir certaines qualités relationnelles intrinsèques. Ces aptitudes sont évidentes, pour s'en convaincre, il suffit d'observer les individualités au sein d'un groupe, il y a le rêveur, le timide, l'hyperactif, celui qui ne dit pas bonjour à tout le monde et à qui tout le monde ne dit pas bonjour... ; en contrepartie, il y a celui qui fait toujours l'unanimité où qu'il soit. Ce leader en puissance, reconnu et surtout apprécié, doit être de nature dynamique, sincère et exigeant sur soi avant de l'être sur les autres.

« On n'enseigne pas ce que l'on sait ou ce que l'on croit savoir : on enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est ». Jean Jaurès

En étant tourné vers les autres, des obligations s'imposent : obligations de résultats en terme de progression. Dans cette logique, un dilemme se pose entre la passion et la raison. La passion, même si elle peut se partager, est personnelle, l'enseignant peut avoir sa recherche, ses aspirations du moment, sa propre pratique qui correspond à ses aptitudes et à son parcours.

Plus son public sera débutant, moins il pourra les emmener dans son univers. La raison est qu'il doit répondre à des attentes qui seront propres à chaque personne dans l'intensité et le rythme. On ne donne pas des cours pour soi mais pour les autres ; cependant, le plaisir doit être présent. Le professeur doit être un boulimique de la pratique, il doit aimer le karaté avec un grand "K" (tel est le logo fédéral) et aimer tout ce qu'il enseigne. L'idéal est de s'épanouir dans la pédagogie et être insatiable de curiosité : se nourrir des échanges, des rencontres, des progrès et des réussites de chacun.

L'enseignement autorise une totale liberté dans les moyens, mais l'assujettissement est total au niveau des devoirs. Ces principes moraux doivent faire partie de la conscience professionnelle.

Quelles sont ces obligations ? Être honnête sur ce que l'on est en mesure de proposer et sur la demande. Préparer comme il se doit tous les élèves, sans aucune distinction et dans le respect de l'orientation de leurs pratiques, qu'elles soient sportives, martiales, de loisir, ou ponctuellement, sur un grade.

L'enseignant est un maillon de la chaîne de transmission, il doit prendre conscience qu'il est enchaîné par des responsabilités et, par conséquent, sa liberté est illusoire, il est le rouage sur lequel tout le monde se repose pour chercher un équilibre : élèves, club, professeurs...

L'indépendance est-elle possible ou est-ce un leurre ?

La question peut se poser à tous niveaux de la société, sur un plan personnel mais aussi mondial. Dans l'idéal, Jean-Louis Barrault cite: « La liberté, c'est la faculté de choisir ses contraintes».

Il y a sûrement des endroits reculés dans le monde où les priorités vitales effacent nos préoccupations. La solution de facilité extrême pourrait être de se retirer, de s'isoler en ermite, de faire une retraite, dans une montagne ou une forêt, pour trouver une paix intérieure, une harmonie et, peut-être, trouver des réponses existentielles. Ce détachement ne pourrait avoir d'intérêt dans la durée que si c'était une étape pour vivre en communion avec les autres. Autrement dit, redescendre « les pieds sur terre », la nature profonde de l'homme, n'est pas de rester seul !

Si la prise de conscience est évidente, concernant la santé, le temps, le détachement et le bien-être, la réalité de la vie complexifie toujours la mise en œuvre et les transferts ne sont pas si simples.

La difficulté réside donc dans la cohésion sociale, bousculée par la recherche permanente de résultats. Face à cette problématique, notre monde moderne s'adapte, en proposant comme réponse, une organisation structurée faite de droits et de devoirs. Ces garde-fous, souvent perçus comme une atteinte à la liberté, mais, finalement, ces obligations parfois contraignantes assurent un cadre sécuritaire et évitent les dérives liées aux perversités de l'homme.

En karaté, pour avoir la liberté de pratiquer, il faudra s'acquitter d'une licence, respecter un règlement de club et fédéral, le professeur aura au minimum une obligation de diplôme et de déclaration. Quant au club, il lui faudra beaucoup d'organisation et d'énergie pour être en osmose avec toutes les institutions telles que : sa municipalité, la DDSCP, la fédération et ses organes déconcentrés mais aussi, la CAF, les organismes de recouvrement, le CDOS... A un autre niveau, les fédérations, nationales, internationales et mondiales, suivent et créent des directives. Dans cette mondialisation, chacun pousse des coudes pour exister et, dans le meilleur des cas, évoluer. Les énergies se mutualisent, l'adaptation est fondamentale et, dans cet équilibre précaire, impossible de marcher « à côté du train».

Chacun fait partie du paysage, et l'indépendance laisse place à l'interdépendance.

Cette prise de conscience, très présente dans l'esprit japonais, est signifiée dès le salut avec "*otogai ni rei*" (8). Ce salut "mutuel", destiné à tous, exprime la cohésion par l'égalité et la fraternité, tout en mettant l'accent sur l'importance des différences et des diversités qui apporteront la quintessence de la progression.

L'indépendance physique.

La liberté n'est pas que dans la tête, elle s'exprime avec tout son être. Chez les enfants, nous utilisons généralement les termes de latéralisation et de coordination et cette progression s'évalue plus sur une gestuelle technique spécifique que sur une coordination générale.

Chaque activité possède une technicité spécifique qui va de pair avec l'indépendance qu'elle génère. Ces aptitudes neuro-musculaires sont donc ciblées, parfois plus sur un côté du corps ou bien sur les membres supérieurs voire inférieurs. Certains sports ont un geste technique répétitif dit fermé, tandis que d'autres doivent toujours s'adapter face à un environnement naturel changeant, ou un adversaire qui rend ouverte la technique. Plus la personne devra utiliser de segmentations différentes, avec des interactions extérieures variables, plus riche sera la coordination.

Dans les sports de combat, toutes les parties du corps sont travaillées. Les bras, les jambes et le poids du corps ne doivent faire qu'un, sans oublier le partenaire ou l'adversaire présent, pour perturber les décisions.

Il est toujours possible de se dérober en simplifiant les schémas et les situations mais à quoi bon ! Ne grandit-on pas dans la difficulté, et la pratique juste ne réside-t-elle pas dans une recherche d'indépendance et de liberté ultime ?

L'indépendance n'existe que par la négation de sa racine : ne pas être dépendant. Cela signifie qu'il faut déployer de l'énergie pour "ne pas être", avec comme possible conséquence, une énergie dissipée.

Il est surprenant de voir parfois un sportif accompli dans sa discipline, être maladroit dans l'approche d'un autre sport, tandis qu'un autre aura une adaptation déconcertante.

Dans cette quête du Graal, où se situer ? Face à soi-même, on est vite conscient de son point de rupture.

À la base, il y a le niveau de dépendance :

Des mouvements, saccadés, maladroits, déséquilibrés, décalés, dans le rythme et dans le temps.

Le niveau suivant sera la contre-dépendance : la prise de conscience est désormais présente et pas forcément facile à accepter. Le conflit avec soi-même est très fréquent, on veut mais on ne peut pas, tout du moins pas encore ! Progressivement, on se contrôle, mais de manière furtive, sans constance. L'ensemble est instable, fragile et précaire.

Le niveau de l'indépendance est marqué progressivement par : une fluidité, une dissociation et association, contrôlées des segments.

La gestion du rythme, de la distance et de l'intensité sont englobées dans l'acte moteur. Les mouvements inutiles et les tensions négatives disparaissent au bénéfice de l'efficacité du geste. Extérieurement, une impression de facilité s'en dégage comme si tout devenait ou était naturel et spontané. Les limites sont de toutes parts repoussées ; au stade de cette symbiose, le mot indépendance pourrait laisser place à l'interdépendance.

Cependant, le spécialiste reconnu dans son domaine doit rester conscient que ses aptitudes développées restent, malgré tout, modestes, face à toutes les capacités inhérentes à l'homme qui sont développées et maîtrisées par d'autres, cela s'appelle l'humilité.

A titre d'exemple, malgré leur maîtrise, un pianiste ne prendra pas un virage avec une formule 1 à une vitesse hallucinante et le N°1 mondial de tennis serait peut être bien piètre en tennis de table !?...

Pourquoi rechercher l'indépendance ?

De toute évidence, l'idée est de conquérir une liberté d'action pour pouvoir agir efficacement et spontanément !

Cette recherche est plus souvent axée sur un résultat que sur le bien-être. Mais si cette recherche n'a pour finalité qu'un acte moteur unique, l'intérêt est bien limité et peu ambitieux.

Il faut plutôt s'interroger sur les bénéfices et les bienfaits, qui pourraient être exploités au cours de notre vie et, principalement, dans notre quotidien. Ces TRANSFERTS sont, en théorie, automatiques, mais si ce n'est pas le cas, cette étape est importante, elle donne une véritable dimension à cette liberté.

L'indépendance permet d'être présent dans sa vie, les sens sont plus affûtés, les choix sont souvent anticipés et les décisions sont prises avec discernement. Tous les gestes quotidiens se trouvent optimisés. L'adaptation trouve sa place dans toutes les situations et la polyvalence est bien présente.

La somme de ce capital acquis offre une sécurité pour soi et pour les autres. Cela va de se lever d'une chaise à conduire une voiture. Les situations sont appréhendées sans stress et avec lucidité.

L'indépendance mais jusqu'où ?...

Analyser l'indépendance d'un pianiste est un bel exemple : au-delà de ses dix doigts qui virevoltent sur le clavier, à des intensités et à des rythmes différents, ses yeux décryptent la partition avec une double lecture constante sur deux portées en même temps, chacune correspondant à une main. Les notes lues et celles qui sont jouées sont évidemment décalés, il doit être dans l'ici et l'après-tout en étant dans l'ici et le maintenant !

Dans ce même temps, les pieds peuvent actionner des pédales pour modifier le son. Le pianiste s'écoute, il peut fermer les yeux et être introspectif, s'il est dans une composition ou orchestre, écouter les autres instruments. À tout cela, il peut rajouter une indépendance supplémentaire par le fait de chanter, difficile de faire mieux en terme d'indépendance !

Le musicien se mettra malgré tout dans des conditions idéales pour s'exprimer et le stress est totalement différent d'un combattant.

A un certain niveau, cette recherche de performance ou de contrôle sur soi peut basculer dans une addiction. Une spécialisation hors-normes peut provoquer un déséquilibre sur d'autres aptitudes négligées et laissées pour compte, cette maîtrise hors-normes limite les échanges, le partage et, par conséquent, isole. Cette liberté peut provoquer un enfermement. Pris dans cette spirale, les repères ne sont plus là, peut-être parce qu'il ont été dépassés un peu comme Icare qui se brûle les ailes d'avoir voulu aller trop haut.

Combien de génies, de champions de légende sont devenus fous en perdant pieds, avant de perdre la tête. Ce basculement est insidieux et progressif, des indicateurs jalonnent ce renversement, à moins que ce soit la nature intrinsèque de l'individu qui se révèle.

Difficile de voir les choses sur soi, les japonais ont pour maxime : **on ne voit jamais ses propres sourcils**. Il ne reste qu'à espérer d'avoir un véritable ami car, dans ce cas, paraît-il que nous n'avons pas besoin de miroir !

Quoi qu'il en soit, être imbu de sa personne, être caractériel, lunatique, coléreux sont les signes d'un glissement déjà bien avancé...

Courir après la liberté ou courir pour se libérer !??

Cette réflexion pourrait débiter comme la chanson de Renaud « à m'asseoir sur un banc cinq minutes avec toi et regarder les gens tant qu'y en a... »

Effectivement, de passage à Paris, au mois d'août, avec mon épouse, nous avons décidé de découvrir et pique-niquer dans le jardin du Luxembourg !

Nous avons été agréablement surpris et séduits par les bonnes énergies qui émanent de ce lieu atypique et très parisien.

Cet havre de paix est fascinant par son cadre et son public hétéroclite qui semble inclassable au regard de sa diversité. Mais, ce jour-là, j'étais interpellé par la vision, malgré tout, de deux catégories très distinctes et ô combien différentes : la première paraissait «être au paradis» tandis que l'autre semblait être «au purgatoire». Ceux qui donnaient l'impression d'être dans l'Eden étaient seuls, en couple ou en famille, ils étaient en train de se reposer, de lire, de jouer aux cartes ou aux échecs, d'écouter de la musique ou bien de manger. Sans exception, ils rayonnaient et faisaient plaisir à voir.

Pendant ce temps, sur la périphérie du parc, un monde parallèle semblait cohabiter, ce deuxième groupe composé d'hommes et de femmes courait en exprimant un mal-être immédiat, la souffrance était lisible sur leurs visages, leurs corps ou leurs foulées.

Le contraste était tel que j'avais l'impression, malgré moi, de ne voir qu'une succession d'images négatives. Lors de ce dimanche à la météo exceptionnelle, ils avaient tous les yeux arrêtés sur leur montre ou à deux mètres devant eux. Leurs visages étaient fermés, crispés et ils semblaient être soumis à une gravité écrasante.

Cette vision a été pour moi un choc, tellement ma conception du sport est aux antipodes de cette réalité. Dès l'âge de mes 13 ans, j'ai pratiqué de nombreuses activités sportives et, depuis plus de 30 ans, j'enseigne le karaté, je cherche dans la pratique à prendre et à apprendre.

Prendre du plaisir et apprendre en se "remplissant" d'échanges, de partage et de connaissances, afin de conquérir une liberté. La liberté acquise par le sport ne doit pas s'arrêter au fait de repousser les limites des aptitudes neuro-musculaires, c'est une voie ou un support qui permet d'accroître également sa culture générale, ses connaissances et son raisonnement. L'expérience renforcera ce tout et apportera une intelligence permettant d'appréhender les complexités de la vie.

Pour ces coureurs, il y en avait peut-être qui étaient dans le plaisir, mais je ne les ai pas vus ! La majorité était là pour avoir un bénéfice négatif de leur engagement purement physique. Leur pratique, qu'ils appellent à tort sportive, est réductrice puisque la finalité n'est pas dans le gain mais dans le rejet. Autrement dit, évacuer ou se libérer de calories ou d'un stress emmagasiné au quotidien.

Le bienfait est utopique et l'effet sera sûrement "yo-yo". Dans ce moment, qu'ils s'imposent, isolés, face à eux mêmes, noyés dans leurs pensées négatives, ils donnent l'impression de se punir. Pour certains d'entre eux, l'épuisement est dangereux et ne résoudra pas l'origine des maux. Même l'endorphine, cette hormone de plaisir, associée à l'activité sportive, ne semblait pas avoir d'effet !

« On rencontre beaucoup d'hommes parlant de liberté, mais on en voit très peu dont la vie n'ait pas été principalement consacrée à se forger des chaînes. » (Gustave Le Bon).

Les modèles de liberté...

Au cours du développement de notre personnalité et de nos valeurs, nous prenons des modèles, ces modèles peuvent être différents, selon notre âge, et multiples selon l'univers qui s'y rattache.

Les parents, les frères et sœurs sont souvent nos premiers repères, viendront ensuite les incontournables rebelles, messagers de paix, d'espoir et de tolérances. Pour certains, ce sont les artistes qui seront leurs icônes, voire leur refuge. Un passionné de guitare sera influencé par Django Reinhardt, ou Jimmy Hendrix, tandis qu'un passionné de karaté se projettera au travers de la personnalité d'un professeur, un champion, un acteur ou une légende !

Sur la voie du karaté, très tôt dans la pratique on peut avoir une réelle volonté de "bouger" comme une personne ou ne pas vouloir devenir comme une autre, qui, pourtant, peut avoir le même grade ou statut.

Ce choix purement personnel peut se justifier par rapport à l'âge, l'éducation ou être inexplicable, il incarne un idéal et, pourquoi pas, un devenir ?

Pour un débutant, comme il est parfois difficile de prendre exemple sur une personne qui peut lui sembler inaccessible, la solution sera de prendre un objectif plus proche qui changera à chaque fois qu'il s'en approchera, un peu comme les barreaux d'une échelle que l'on gravit.

L'objectivité reste le maître-mot, vouloir est une chose et, pouvoir, parfois une autre ! Le mimétisme peut revêtir un air de ridicule et les exemples sont nombreux : pourquoi vouloir s'entêter à ressembler à une personne souple lorsque la nature ne nous en a pas donné la possibilité ?

La question essentielle est donc : ai-je les moyens par le travail d'attendre le modèle visé ou bien d'accéder à un niveau moindre, qui comblerait mes efforts ?

Les sports de combats utilisent le corps, la tête, et sont très pragmatiques.

Les arts martiaux donnent, en plus, une dimension subjective revendiquée par la notion d'art qui n'a pas de limite.

Les modèles peuvent être imposés ou choisis, le principal étant d'être reconnu !

Ces hommes qui deviennent des modèles ont, généralement, une forte personnalité et, en haut de cette pyramide, certains ont un véritable charisme et une aura.

Certains sont extraordinaires et d'autres hors-normes.

Par expérience, lors d'un stage où j'avais été déstabilisé par la maîtrise et la beauté gestuelle d'un homme, ce dernier nous a dit "je suis comme vous, j'ai deux jambes, deux bras, un nez, si j'arrive à faire ça, avec le travail, vous aussi vous pouvez y arriver" Depuis, cette phrase pleine de sincérité m'a donné un véritable élan qui n'a jamais faibli.

Aujourd'hui, avec le recul, tous les hommes peuvent être des modèles mais pas dans tous les domaines ! Parmi eux, il y a des hommes ordinaires qui deviennent extraordinaires et il y a des hommes qui sont hors-normes. Ces derniers sont intéressants à rencontrer et à voir, mais pas à suivre, car ils ont des aptitudes propres à eux, une prédisposition, un morphotype...

Les personnes extraordinaires, quant à elles, le sont devenues par le travail, ce qui donne aux résultats une valeur ajoutée.

Mais, pour que ces personnes rayonnent..., il leur faut encore quelque chose d'essentiel, une base indispensable : le cœur.

Peut-on ne pas vouloir être libre ?

La liberté totale est une utopie, reste à savoir où, quand, comment et pourquoi mettre des limites ? Comme toujours, c'est l'équilibre qui est difficile à trouver et à faire évoluer.

« Il est bien plus difficile de conserver la liberté que de l'acquérir ». Charles Dubois.

« La liberté est la propriété de soi-même ». Nicolas Massias.

Par sa nature, l'homme a un besoin vital de repères que certains appelleront des «contraintes par ignorance». La culture, la pensée, l'éducation sont des remparts contre la bêtise humaine.

« Si vous voulez rendre l'homme capable de liberté, qu'il soit instruit ». Alphonse de Lamartine.

« La liberté commence où l'ignorance finit ». Victor Hugo.

Les repères sont rassurants et servent de guides, mais ils devraient normalement n'être que des garde-fous. La dérive possible est d'avoir des actes, voire une vie qui ne s'organise qu'en fonction de textes et de consignes suggérées ou imposées.

Par habitudes, ou par contraintes, nous devenons moutonniers.

Les initiatives sont remplacées par les procédures et la logique n'a plus sa place dans un monde bête et discipliné ! Les contrats remplacent notre bonne foi, et les conventions la raison.

Le cadre sécuritaire organise, par une réglementation spécifique, tous nos grands moments de la vie. En karaté, nous ne sommes pas épargnés, fort heureusement, pour la compétition et l'enseignement.

Cependant, par chance pour les grades, il en est autrement : l'art martial impose une progression permettant une liberté d'expression croissante.

Ainsi, le programme des examens est structuré de telle sorte que les épreuves sont imposées partiellement, laissant une expression personnelle proportionnelle aux grades présentés.

Bizarrement, cette liberté dérange, elle laisse un flou pour le futur candidat, il doit construire sa prestation face à un jury qui doit faire preuve d'ouverture. Cette liberté d'initiative, dans la forme et dans le fond, déstabilise généralement les juges, et les candidats vont chercher dans le règlement officiel, tout ce qu'ils peuvent trouver ou interpréter pour se raccrocher à un cadre.

Certains postulants se sortent très bien de cet exercice, mais, souvent, le doute est présent, de la préparation jusqu'à la délibération finale.

Pourtant, tous les combattants savent que leur pire ennemi est le doute, et dans cette situation choisie, où l'on évolue dans son élément, ce guerrier des temps modernes, armé de son mental, serait-il fragilisé par un moment de liberté imposé ?

Où est le guerrier ancestral avec son mental jusqu'au-boutiste ?

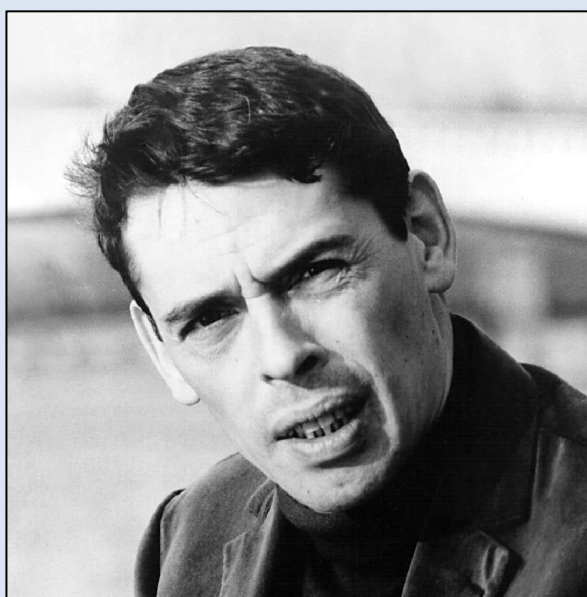
Dans le même esprit, il est curieux de constater qu'il suffit de laisser une partie d'un entraînement "libre" ou de laisser la fin d'un exercice "libre" pour déstabiliser la majorité des élèves avancés ou confirmés !

Le pratiquant semble trop attaché au résultat, et ne pas être conscient de la valeur de cet instant rare qu'il lui est permis de vivre. La prestation ne doit pas être dans la démonstration et la puissance, mais dans la sincérité.

Montrer ce que l'on sait faire en restant soi-même.

« La liberté de ne pas être libre est peut-être, aussi, une forme de liberté ». Elie Wiesel.

Jacques Brel, le 7 janvier 1971.



LA LIBERTÉ

«La vraie liberté, c'est d'avoir le droit de se tromper. Tu as le droit de merder, tu es libre.

La réussite n'est jamais une preuve de liberté, alors que l'échec est toujours une preuve de liberté. On a été libre et on a usé de sa liberté... et les hommes usent très peu de leur liberté. Il faut se tromper, il faut faire des erreurs. Il faut se casser la gueule. Il faut avoir mal. Il faut pleurer. Et parfois, on dit des bêtises, mais ça n'a pas d'importance. Il n'y a rien de plus horrible qu'un homme malheureux, parce qu'il engendre le malheur. Alors qu'un homme heureux, même fou, engendre un petit peu, quelque part, le bonheur ou la haine, mais la haine, cela stimule la santé des imbéciles, et ça, c'est très bon.»

Une liberté, fragile et précaire...

Difficile d'aborder le « fantôme » de l'espèce humaine.

« La liberté n'est pas n'importe quoi ! - Elle est paradoxale ; pas de liberté sans la vie et pas de vie sans la mort ! ». Jacques Brillant.

La vie et, par extension, la liberté sont éphémères, la liberté n'est jamais acquise définitivement.

Dans notre développement personnel, nous sommes tributaires du temps, un temps pour chaque chose et chaque chose en son temps !

Nous naissons avec un patrimoine génétique et nous avons ensuite une évolution avec un vieillissement inéluctable.

Si la vie nous épargne des maladies neurologiques dégénératives, les capacités intellectuelles peuvent nous accompagner, voire s'accroître, tout au long de notre vie.

Pour le corps, c'est très différent, cette belle mécanique s'use et même si l'on ne s'en sert pas !

Ce corps, qui nous permet d'appréhender le monde et de rentrer en communion avec lui, a des limites qui peuvent, malgré tout, être repoussées. La grande force de l'homme est l'adaptation, et elle sera nécessaire, car le temps et la vie peuvent nous donner chaque jour une configuration différente de notre potentiel.

Le temps s'écoule, et avec lui notre passé, dès lors nous ne sommes plus celui que nous étions, mais celui que nous sommes. Au travers de l'expression de Chamfort : « on ne peut pas être et avoir été », la mort est dans la vie !

La pratique nous guide vers un état de conscience, et cette voie devrait être une recherche d'harmonie enveloppant le bien-être !

Le challenge est d'avoir une pratique qui évolue avec notre vie. Le passé que nous appelons l'expérience doit s'intégrer au présent, c'est une question de sagesse et surtout d'équilibre.

Une blessure, un accident, ou le vieillissement, ont un effet « domino » sur le corps et l'esprit, si c'est temporaire, ouf ! Mais si c'est définitif, il va falloir faire le deuil de ce qu'il n'est plus possible de faire comme avant, c'est souvent à cet instant que la valeur des choses prend toute sa dimension, lorsqu'on la perd !

Cette mutation perpétuelle nous invite à évoluer, à reconsidérer, d'une part, nos mouvements et, d'autre part, à explorer des voies où nous n'irions peut-être jamais. Par obligation, la vie nous pose des obstacles que nous devons accepter pour ressortir grandis de ces épreuves et changer. Faire les mêmes choses de la même manière à 20 ans et à 50 ans seraient d'une tristesse mortelle.

L'adaptation et l'humilité permettent toujours de continuer à avancer sur le chemin de la liberté.

« Il n'y a rien de plus attachant que la liberté ». Gilles Lessard.

Si l'Amour et la Liberté ont toujours fait couler beaucoup d'encre, la hantise de la mort atteint son comble. Les artistes, les lettrés, les guerriers, ont tous eu en commun, au moins un jour, cette obsession... Qui n'est pas forcément négative !

La mort est souvent associée à une libération, serait-elle la liberté absolue ?

Cette inquiétude existentielle, couplée à un état fragilisé, a fait sombrer dans la folie un grand nombre d'artistes, de penseurs, philosophes ou autres.

Cette précarité de la vie est très présente au Japon, elle a pour symbole la fleur de cerisier et est associée également aux Samourais. Cette caste de guerriers esthètes d'une complexité fascinante a disparu mais un esprit édulcoré et sous-jacent demeure.

"Martial artists" est le terme anglo-saxon pour définir les pratiquants d'arts martiaux qui cumulent le particularisme du guerrier et de l'artiste. Même si la singularité de chacun d'eux paraît les opposer, une cohabitation va pourtant se faire. Si l'un est en conflit, tandis que l'autre, en décalage avec le monde extérieur, leur sensibilité exacerbée donne un ensemble de force et de faiblesse.

À vouloir revendiquer une liberté et vivre un idéal inaccessible tout en étant dans un perpétuel dilemme, le guerrier, l'artiste ou cet hybride peuvent-ils être fondamentalement heureux ?!...

La liberté n'est pas dans les apparences, la plus grande liberté est dans la "tête".

Le corps ne peut exprimer une liberté que s'il est porté par l'esprit !

Les portes de la liberté s'ouvrent et se ferment en fonction des événements de notre vie, du stress, des responsabilités, de l'espace qui nous est alloué... Le corps reflète notre histoire, par son port, ses tensions et sa façon de se mouvoir.

Mais, que nous le voulions ou non, nos pensées sont avec nous 24h/24, que l'on soit seul ou au milieu de la foule.

Cette liberté de pensée n'a pas de limite, l'homme doit influencer positivement cette puissance sans cesse en activité.

« La liberté, c'est l'empire que nous avons sur nous-mêmes ». Grotius.

« Lorsqu'on perd le contrôle de soi, on perd sa liberté » Marie Von Ebner Eschenbach.

« Le prix de la liberté, c'est la solitude ». Hervé Godec.



La Liberté ou la Mort de Jean-Baptiste Regnault (1795)

Être dans le temps...

Il est très curieux d'entendre d'une manière récurrente, des propos qui ne favorisent pas la pratique actuelle, et ses pratiquants qui la compose. Ces paroles toujours comparatives, évoquent la vision nostalgique et inquiète des générations passées. Cette redondance s'accompagne toujours d'une réflexion ciblée avec des conclusions rarement abouties.

Je n'ai pas la prétention de détenir une quelconque sagesse, mais il est certain que si tous ces orateurs faisaient partie de cette nouvelle génération, ils verraient la vie autrement.

Il est une époque, (pas si lointaine même en France) où les femmes n'avaient pas la liberté d'expression, et encore plus près de nous les enfants n'avaient pas leur mot à dire !

Aujourd'hui il y a une cellule familiale et lorsqu'il y a de la communication, chacun s'exprime. Les enfants dès leur plus jeune âge sont consultés pour des choix quotidiens, mais aussi pour des décisions importantes de la vie ; Vacances, achat de voiture, maison, appartement... Les enfants ne sont plus moutonniers.

Le but n'est pas de polémiquer si c'est bien, mal, trop ou pas assez, c'est une des évolutions de notre société.

En karaté les professeurs sont surpris de voir des jeunes demander à passer une ceinture, alors qu'auparavant c'était inconcevable. Cette attitude s'inscrit dans une logique globale, pour le jeune c'est tout à fait normal de donner son avis, de se positionner et de poser des questions ! Par contre, les dirigeants de club ne sont pas choqués et s'arrangent très bien de cette même attitude, lorsque les parents argumentent que ce sont les enfants qui veulent et qui choisissent leurs activités !!!

Comment reprocher à un jeune de s'exprimer alors qu'avec nos propres enfants nous avons cette éducation !

Posons nous également cette question intéressante : si aujourd'hui j'avais 13, 15, ou 17 ans que ferais-je comme sport. Laissons de côté, le cas d'avoir un parent dans une discipline donnée, ou d'être né dans une région propice à un sport lié à l'environnement ou à la culture local.

Les professeurs actuels sont issus d'une génération où à la base l'offre de choix était très limitée et l'enseignement primaire. Tous ces passionnés vous diront qu'ils étaient à l'affût d'expériences, la curiosité était là et la tentation trop grande pour goûter à d'autres disciplines en prétextant : c'est en complément !

Pour ma part mon appétit était grand et durant mon parcours, je me suis essayé plus ou moins longtemps au Karaté, la Lutte, le Yoga, la Boxe Anglaise, la Boxe Américaine, le Karaté-Contact, La Boxe Française, le Tai Chi Chuan, l'Aïkido le Ken-Jutsu, le Krav-Maga et bien d'autres disciplines, mais souvent l'instant d'une journée.

Aujourd'hui si j'étais ados je ne suis pas sûr que le karaté me ferait rêver (POURTANT !!!) Pour choisir une méthode de combats, Bruce Lee étant bien loin... je serais peut-être plus attiré par le Krav-Maga, Le Ju-Jitsu Brésilien, la capoeira ou une discipline émergente.

Confucius disait : « N'oublie pas que ton fils n'est pas ton fils, mais le fils de son temps. »

Même si notre recherche est d'être dans le timing et l'instant, notre regard, notre ouverture et notre adaptation doivent être sans limite afin d'être véritablement dans le temps présent. Parallèlement, nous nous devons aussi d'avoir une vigilance et une attitude responsables car dans ce présent nous construisons l'avenir.



Lexique des mots utilisés :

- (1) Shotokan : c'est un art martial japonais qui puise néanmoins son origine dans l'île d'Okinawa. Cette école fait partie du karaté-do.
- (2) Wado-Ryu : c'est une école de karaté et de jiu-jitsu. Ce style de karaté est souvent considéré comme la seule école purement Japonaise.
- (3) Koan zen : Ce sont de courtes phrases ou brèves anecdotes absurdes ou paradoxales utilisées dans certaines écoles du bouddhisme zen comme objet de méditation ou pour déclencher l'éveil.
- (4) Budo : ce sont les arts martiaux japonais apparus entre le milieu du 19ème siècle et le milieu du 20è siècle. En japonais, bu signifie la guerre et dō la voie. Les budō les plus connus en Occident sont le karaté-do, le judo, l'aïkido et le kendo. Ce sont les héritiers des techniques guerrières médiévales, les bujutsu (le jūjutsu, l'aikijūjutsu, le kenjutsu, etc...).
- (5) winter course : ou stage d'hiver est l'occidentalisation du traditionnel kangeiko japonais.
- (6) Kokoro : Le mot coeur, en japonais KOKORO, peut être traduit de deux manières suivant le contexte. Il peut signifier (1) le coeur (centre des sentiments humains et des émotions) et (2) l'esprit (centre des réflexions). Dans la culture nippone, influence des pensées bouddhistes oblige, les notions de corps et d'esprit sont moins différenciées que dans les cultures occidentales et leurs philosophies.
- (7) Senseï : littéralement « né en premier ») est un terme japonais désignant « celui qui était là avant moi, qui est garant du savoir et de l'expérience d'une technique ou d'un savoir-faire », ou, de manière plus condensée, un maître qui donne son enseignement à un élève. Dans son utilisation habituelle, il est employé pour s'adresser à un professeur ou enseignant ou encore à un médecin, ou pour s'adresser à un artiste reconnu.
- (8) otogaï ni reï : Lors du cérémonial traditionnel, effectué en début et de fin de cours, plusieurs saluts à genoux (seiza) se succèdent. Ils se hiérarchisent de la façon suivante : Shinzen ni reï qui signifie, le salut envers l'univers, la nature, la chaîne passive qui nous à transmis les connaissances. S'ensuit sensei ni reï, un salut professeur/élèves, il marque le respect et la complémentarité, l'un ne peut exister sans l'autre !
- (9) Sempai ni reï, lorsqu'il est fait, est attribué aux anciens, cette attention marque la reconnaissance d'un parcours et la responsabilité qui en découle. Et, enfin, otogaï ni reï qui signifie mutuel. Ce salut fait non seulement tomber tous les clivages mais donne un message d'unité, de cohésion, de complémentarité et d'entraide ; dès lors, la discipline n'est plus individuelle mais collective !

Noms propres cités :

Henri-Frédéric **Amiel** : écrivain, philosophe (Suisse).

Né le 27 septembre 1821 - décédé le 11 mai 1881 (à l'âge de 60 ans).

Marc **Aurèle** : empereur, homme d'état et philosophe (Romain).

Né le 26 avril 121 - décédé le 17 mars 180 (à l'âge de 58 ans).

Francis **Bacon** : homme d'état, philosophe et scientifique (Anglais).

Né le 22 janvier 1561 - décédé le 9 avril 1626 (à l'âge de 65 ans).

Jean-Louis **Barrault** : acteur, artiste, directeur et metteur en scène (Français).

Né le 8 septembre 1910 - décédé le 22 janvier 1994 (à l'âge de 83 ans).

Nicolas **Berdiaev** : philosophe (Russe).

Né le 18 mars 1874 - décédé le 24 mars 1948 (à l'âge de 74 ans).

Henri **Bergson** : artiste, écrivain et philosophe (Français).

Né le 18 octobre 1859 - décédé le 4 janvier 1941 (à l'âge de 81 ans).

Jacques **Brel** : auteur-compositeur-interprète, poète, acteur et réalisateur (Belge)

Né le 8 avril 1929 - décédé le 9 octobre 1978 (à l'âge de 49 ans)

Jacques **Brillant** : poète, essayiste et romancier (Français).

Né le 17 septembre 1924 - décédé le 27 juillet 2004 (à l'âge de 80 ans).

François **Cavanna**: artiste, écrivain, journaliste et dessinateur humoristique (Français).

Né le 22 février 1923 - décédé le 29 janvier 2014 (à l'âge de 90 ans).

Sébastien-Roch Nicolas, dit **Chamfort** : journaliste et moraliste (Français).

Né le 6 avril 1740 - décédé le 13 avril 1794 (à l'âge de 54 ans).

Robert B. **Cialdini** : psychologue social (Américain)

Né le 27 avril 1945 (71 ans)

Zhongni **Confucius**: philosophe (Chinois).

Né le 28 septembre 551 av. J.-C. - décédé le 11 mai 479 av. J.-C. (à l'âge de 71 ans).

Charles **Dubois** : capitaine - considérations sur cinq fléaux (1857).

Albert **Einstein** : mathématicien, physicien et scientifique (Allemand).

Né le 14 mars 1879 - décédé le 18 avril 1955 (à l'âge de 76 ans).

Épicure : philosophe (Grec).

Né à la fin de l'année 342 - décédé en 270 av. J.-C. (à l'âge de 71 ans).

Marie Freifrau Ebner von **Eschenbach** : écrivain (Autrichienne).
Née le 13 septembre 1830 - décédée le 12 mars 1916 (à l'âge de 86 ans).

Gichin **Funakoshi** : fondateur du karaté Shotokan, dit "karaté moderne" (Japonais)
Né le 10 novembre 1868 - décédé en 1957 (à l'âge de 89 ans).

Hugo **Grotius** : juriste (Hollandais).
Né le 10 avril 1583 - décédé le 28 août 1645 (à l'âge de 62 ans).

Jean-Charles **Harvey** : artiste, écrivain, journaliste et romancier (Canadien).
Né le 10 novembre 1891 - décédé le 3 janvier 1967 (à l'âge de 75 ans).

James Marshall **Hendrix**, dit Jimi Hendrix : guitariste, auteur-compositeur et chanteur (Américain).
Né le 27 novembre 1942 - décédé le 18 septembre 1970 (à l'âge de 28 ans).

Victor **Hugo** : poète, dramaturge et prosateur romantique (Français).
Né le 26 février 1802 - décédé le 22 mai 1885 (à l'âge de 83 ans).

Jean **Jaurès** : homme politique et socialiste (Français).
Né le 3 septembre 1859 - décédé le 31 juillet 1914 (à l'âge de 54 ans).

Emmanuel **Kant** : artiste, écrivain et philosophe (Allemand).
Né le 22 avril 1724 - décédé le 12 février 1804 (à l'âge de 79 ans).

Alphonse de **Lamartine** : artiste, écrivain, homme politique et poète (Français).
Né le 21 octobre 1790 - décédé le 28 février 1869 (à l'âge de 78 ans).

Gustave **Le Bon** : médecin, anthropologue, psychologue social et sociologue (Français).
Né le 7 mai 1841 - décédé le 13 décembre 1931 (à l'âge de 90 ans).

André **Malraux**: écrivain, aventurier, homme politique et intellectuel (Français).
Né le 3 novembre 1901 – décédé le 23 novembre 1976 (à l'âge de 75 ans).

Nicolas **Massias** : diplomate, philosophe (Français).
Né le 2 avril 1764 - décédé le 23 janvier 1848 (à l'âge de 84 ans).

Michel Eyquem de **Montaigne** : Philosophe et moraliste (Français),
Né le 28 février 1533 – décédé le 13 septembre 1592 (à l'âge de 59 ans).

Friedrich **Nietzsche** : artiste, écrivain et philosophe (Allemand).
Né le 15 octobre 1844 - décédé le 25 août 1900 (à l'âge de 55 ans).

Hironori **Ōhtsuka** : fondateur du style «wado ryu » de karaté (Japonais).
Né le 1er juin 1892 - décédé le 29 janvier 1982 (à l'âge de 90 ans).

Blaise **Pascal** : mathématicien, philosophe, physicien, scientifique et théologien (Français).
Né le 19 juin 1623 - décédé le 19 août 1662 (à l'âge de 39 ans).

Pablo Ruiz **Picasso** : peintre, dessinateur et sculpteur (Espagnol).
Né le 25 octobre 1881 - Décédé le 8 avril 1973 (à l'âge de 91 ans)

Pindare : Poète lyrique (Grec).
Né en 518 av. J.-C. - décédé en 438 av. J.-C. (à l'âge de 80 ans).

Jean-Baptiste Augustin, baron **Regnault** : peintre néoclassique (Français).
Né le 9 octobre 1754 - Décédé le 12 novembre 1829 (à l'âge de 75 ans).

Jean **Reinhardt**, dit Django Reinhardt : guitariste de jazz (Français).
Né le 23 janvier 1910 - décédé le 16 mai 1953 (à l'âge de 43 ans).

Renaud Séchan, dit Renaud : auteur-compositeur-interprète (Français).
Né le 11 mai 1952.

Jean-Paul **Sartre** : écrivain et philosophe (Français).
Né le 21 juin 1905 - décédé le 15 avril 1980 (à l'âge de 74 ans).

Socrate : philosophe (Grec).
Né en 469 av. J.-C. - décédé en 399 av. J.-C.

Baruch **Spinoza** : philosophe (Néerlandais).
Né le 24 novembre 1632 - décédé le 21 février 1677 (à l'âge de 44 ans).

Tchouang-tseu, de son vrai nom Zhuāng Zhōu : penseur (Chinois).
Né en 370 av. J.-C. - décédé en 287 av. J.-C. (à l'âge de 83 ans).

Paul **Valéry** : artiste, écrivain, philosophe et poète (Français).
Né le 30 octobre 1871 - décédé le 20 juillet 1945 (à l'âge de 73 ans).

Léonard de **Vinci** : architecte, artiste, ingénieur, peintre, philosophe, scientifique et sculpteur (Italien).
Né le 15 avril 1452 - décédé le 2 mai 1519 (à l'âge de 67 ans).

Elie **Wiesel** : écrivain, philosophe (Américain).
Né le 30 septembre 1928.

PARTIE 3

La liberté, l'indépendance de l'esprit, du corps et de la technique, par la pratique :

L'esprit doit être paisible pour appréhender la pratique, pour ce faire, le karaté emprunte à la culture japonaise un concept qui permet de cloisonner ce moment important, d'étude et de travail.

Cette phase, qui peut précéder et terminer un cours, est un véritable sas ou un trait d'union entre l'avant et l'après, pour être dans l'ici et maintenant.

L'exercice, appelé MOKSO, s'inscrit dans un ensemble associé au salut qui constitue un rituel. L'objectif premier est de se détacher du rythme extérieur et de prendre son temps, pour se centrer, se placer, s'asseoir et saluer, tout en se laissant porter par sa respiration. Dans cette recherche de zénitude, sur le plan physique on va rechercher la tension juste. Mentalement, tenter de lâcher prise et se détacher de ses pensées négatives... Si, faire le vide est utopique, arriver à laisser passer ses pensées sans s'y attacher, comme des nuages qui passeraient dans le ciel, serait l'expression d'un niveau déjà très avancé.

MOKSO est une forme de méditation, cet exercice pourrait à lui seul faire l'objet d'un livre, de fait, des ouvrages existent déjà...

Lorsque les dispositions mentales vont petit à petit s'instaurer, reste à prolonger cet état d'éveil, de disponibilité et, par conséquent, d'efficacité sur une séance complète, et, à terme, l'inclure dans sa vie. Cet état permet de rechercher le contrôle et la maîtrise de soi dans tous les exercices qui vont jaloner notre pratique. La voie, pour y parvenir, n'est pas unique et n'est pas importante, ce qui compte, c'est le résultat. A partir de cette réflexion, les quelques exercices qui suivront sont à considérer comme des pistes ou des exemples.


Lecture et codification des exercices proposés

Ligne 1 cellule 1 : numérotation.

Ligne 1 cellule 2 : parties du corps mobilisées, ou thématiques.

Ligne 1 cellule 3 : code couleur sur la catégorie.

1. **Echauffement général.**
2. **Echauffements spécifique et technique.**
3. **Kata.**
4. **Combat.**



Ligne 1 cellule 4 : Si le pictogramme  est présent, la vidéo concernant l'exercice est présente sur le site web (l'adresse est indiquée à la fin du mémoire dans « Projet web »)


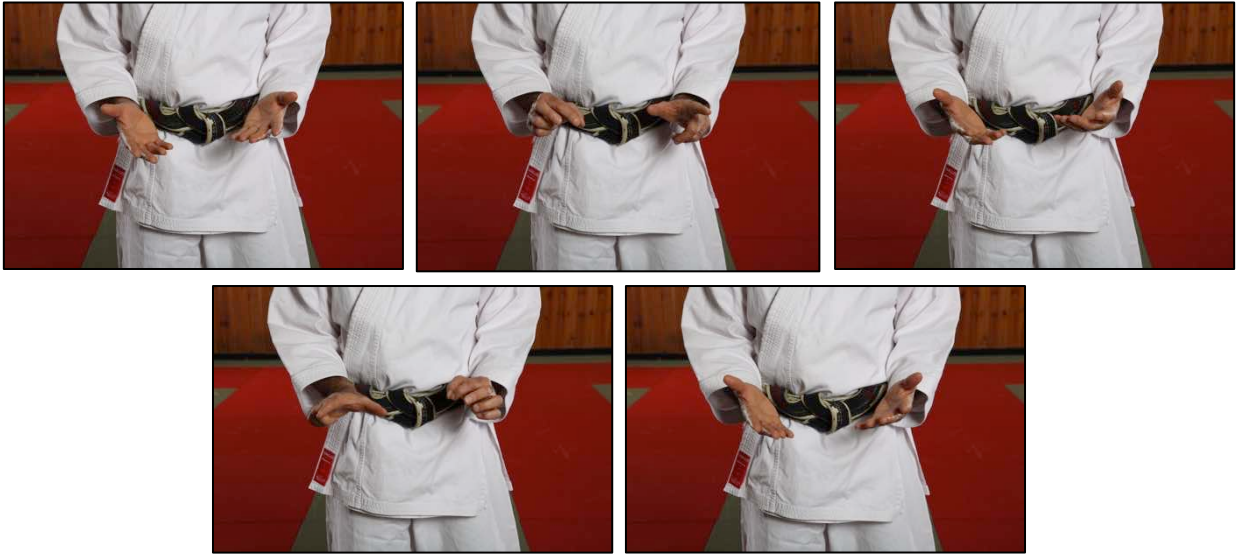


A partir de la deuxième ligne : développement de l'exercice.






Partie inférieure, illustration du déroulement, si besoin.

52 exercices visant l'indépendance :


Le degré de difficultés n'est pas indiqué dans les exercices, tout simplement car il peut être variable d'un individu à l'autre. La réalisation de certains exercices s'appuie sur des aptitudes qui ne sont pas forcément en corrélation avec le grade ou l'âge !


01	Les mains, les doigts.		
<p>Mains ouvertes, face à soi. Avec une main, le pouce touche successivement l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire et revient auriculaire, annulaire, majeur, index... index etc. De l'autre main faire en même temps le cheminement inverse en partant pouce/ auriculaire, pouce/ annulaire, pouce/ majeur, pouce / index ... index, majeur, annulaire, auriculaire ... auriculaire etc.</p>			
			

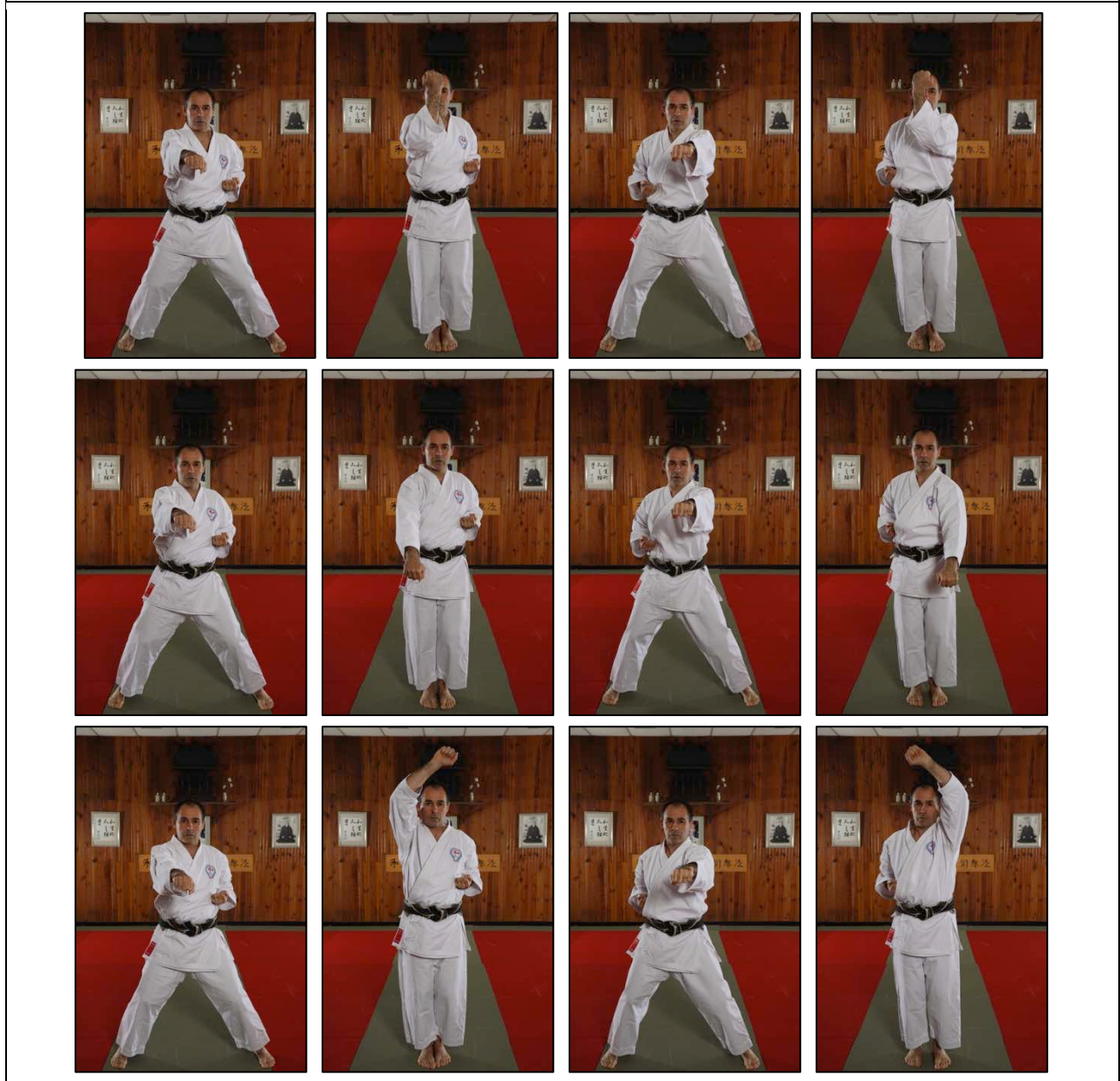
02	Les mains, les doigts.		
<p>Individuellement (assis ou debout), placer devant soi ses deux mains ouvertes, paumes dirigées vers le ciel. Dans un même temps, d'une main, former le chiffre 2 avec le pouce et l'index et, de l'autre, effectuer un zéro par le pouce et l'index repliés. Ensuite, il suffira d'inverser le rôle main gauche, main droite, le plus vite possible, mais en repassant toujours par le temps mains ouvertes devant soi, paumes dirigées vers le ciel</p>			
			
03	Les membres supérieurs.		
<p>Sur place rotations d'un bras dans un sens et l'autre, dans le sens opposé.</p>			
04	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Marcher en faisant quelques pas vers l'avant, tout en effectuant des rotations avec les bras mais dans des sens inversés, puis, sans se retourner, faire quelques pas en reculant, tout en inversant le sens des deux bras... Garder ce principe à chaque changement de direction.</p>			
05	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>L'exercice précédent mais se déplacer et changer de direction tous les trois ou quatre pas, en changeant en même temps le sens des deux bras (à chaque changement de direction).</p>			
06	Les membres inférieurs.		
<p>Sautillements en écartant les pieds latéralement, les resserrer, les écarter devant (gauche devant), les resserrer, les écarter latéralement, les resserrer, les écarter devant (droit devant), les resserrer.... (possibilité de rajouter les diagonales)</p>			
07	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Exercice précédent plus les bras qui montent et descendent latéralement. Avec de grandes amplitudes</p>			

08	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Marcher en effectuant des rotations d'un bras dans un sens, et l'autre dans le sens opposé (changer de direction régulièrement tout en changeant le sens des deux bras) en effectuant en même temps des coups de pieds directs (mae geri) ou des coups de pieds écrasants (fumikomi).</p>			
09	Les membres supérieurs.		
<p>Sur place, effectuer d'un bras des cercles (avant/arrière) et, de l'autre, des techniques de poings directs (tsuki). Variante avec des techniques de paumes directes (teisho).</p>			
10	Les membres supérieurs.		
<p>Sur place, effectuer d'un bras des cercles (avant/arrière) et, de l'autre, alterner des techniques de poings directs (tsuki) et des techniques de paumes directes (teisho).</p>			
11	Les membres supérieurs.		
<p>Courir sur quelques mètres, en avant et en reculant, tout en faisant d'un bras des cercles (avant/arrière) et, de l'autre des coups de poings directs (tsuki). Variantes : des techniques de paumes directes (teisho). Alternner les deux. Des tsuki... des Gyaku tsuki...</p>			
12	Les membres supérieurs.		
<p>Sur place en Naihantchi datchi bloquer alternativement à gauche puis à droite deux blocages similaires avec tous les 2 temps une variable : Les 2 poings fermés, les 2 mains ouvertes, la main avant ouverte et le poing arrière fermé puis poing avant fermé et main arrière ouverte.</p>			
			


13	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Courir sur quelques mètres, en avant et en reculant, tout en faisant des blocages hauts (jodan uke ou age uke) et, simultanément, des coup de poings directs (tsuki).</p> <p>Variantes avec : les blocages bas (gedan barai), blocages extérieurs (gaiwan uke ou uchi uke), blocages intérieurs (naiwan uke ou soto uke) ou encore des blocages à chaque fois différents.</p>			


14	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Sautiller en écartant les jambes latéralement, le temps écarté, effectuer simultanément un blocage ou coup de poing direct (tsuki).</p>			

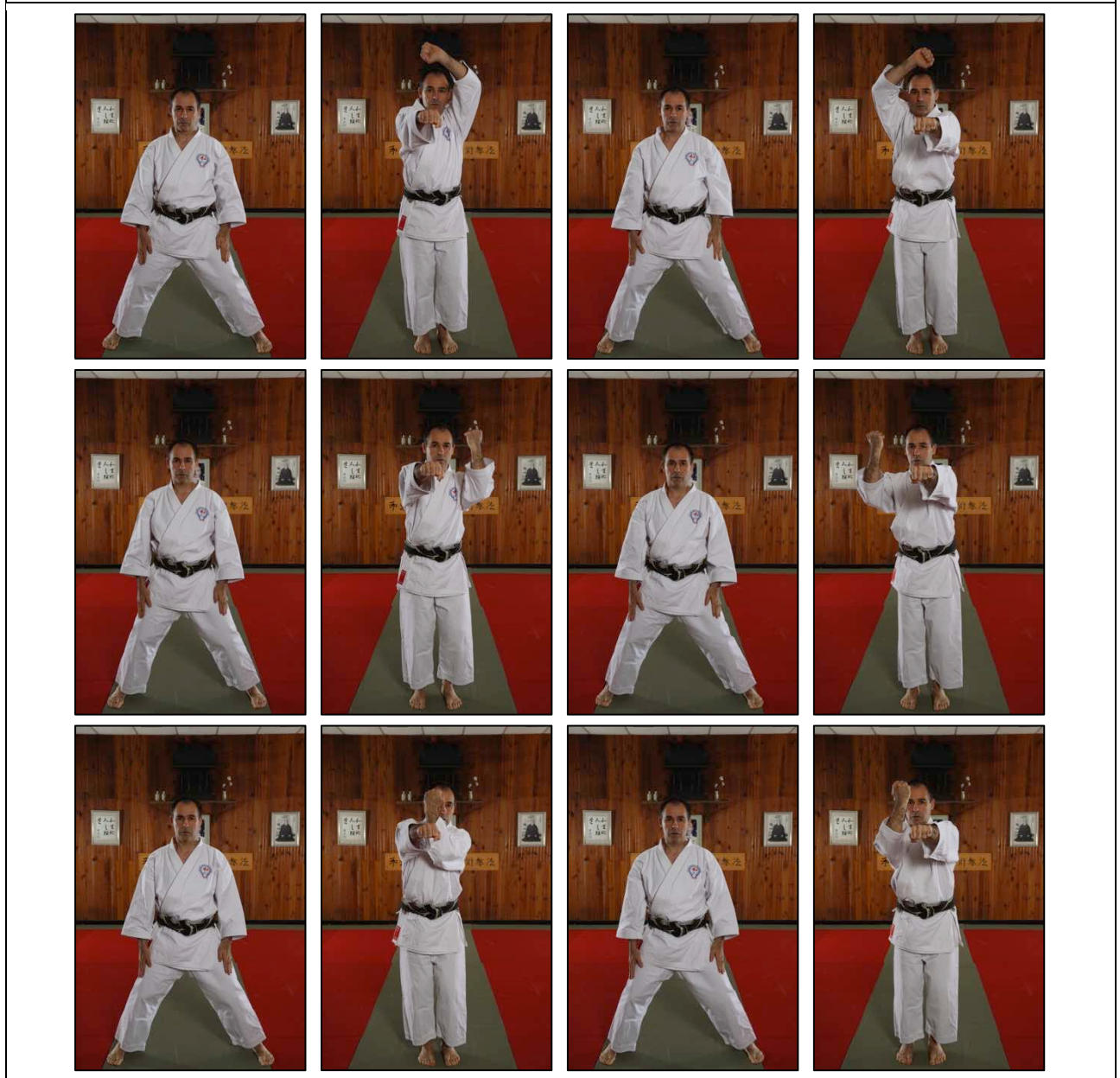
15	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Sautiller en écartant les jambes latéralement, le temps écarté, effectuer simultanément un coup de poing direct (tsuki) et, sur le temps de fermeture, effectuer un blocage avec le bras qui a attaqué.</p>			





16	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Sautiller en écartant les jambes latéralement, sur le temps fermé, effectuer simultanément un coup de poing direct (tsuki).</p> <p>Variante : Remplacer le coup de poing par un blocage.</p>			

17	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Sautiller en écartant les jambes latéralement, sur le temps d'ouverture ou de fermeture, effectuer simultanément un coup de poing direct (tsuki) et un blocage.</p>			


18	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Sautiller en écartant les jambes latéralement, le temps fermé, effectuer simultanément un coup de poing direct (tsuki) et un blocage et, sur le temps ouvert, les deux mains (ouvertes) vont frapper sur l'extérieur des cuisses...</p>			



19	Les membres supérieurs et inférieurs.		
<p>Sautiller en écartant les jambes avant/arrière, sur le temps où le pied gauche est devant effectuer simultanément un coup de poing direct gauche (tsuki) - même chose avec l'association poing droit/pied droit.</p> <p>Variante : avec un coup de poing direct droit arrière (gyaku tsuki – opposé à la jambe)</p>			

20	Les membres supérieurs.		
<p>Mettre en place une première combinaison de blocage, à enchaîner d'un bras :</p> <p>1) blocage haut (jodan uke ou age uke), 2) blocage intérieur moyen (chudan naiwan uke ou soto ude uke), 3) blocage bas balayant vers l'extérieur (gedan barai) puis, 4) blocage extérieur moyen (chudan gaiwan uke ou uchi ude uke). Puis, faire la combinaison de l'autre bras, etc...</p>			



21	Les membres supérieurs.		
<p>Effectuer ces quatre blocages des deux bras en même temps (symétrie).</p>			



22

Les membres supérieurs.



Effectuer ces quatre blocages des deux bras en même temps, mais en les décalant d'un temps (asymétrie).

Exemple :

Bras droit 1-2-3-4-1-2... bras gauche 2-3-4-1-2-3...



23

Les membres supérieurs.



Effectuer ces quatre blocages des deux bras en même temps, mais en les décalant de deux temps (asymétrie).

Exemple :

Bras droit 1-2-3-4-1-2... bras gauche 3-4-1-2-3-4...



Mettre en place une deuxième combinaison de blocages, à enchaîner d'un bras :
(monter, descendre, ouvrir, fermer)

- 1) blocage haut (jodan uke ou age uke),
 - 2) blocage bas balayant vers l'extérieur (gedan baraï)
 - 3) blocage extérieur moyen (chudan gaiwan uke ou uchi ude uke),
 - 4) blocage intérieur moyen (chudan naiwan uke ou soto ude uke),
- Puis, faire la combinaison de l'autre bras, etc.



Effectuer les quatre blocages des deux bras en même temps (symétrie).



26 Les membres supérieurs.

Effectuer ces quatre blocages des deux bras en même temps, mais en les décalant d'un temps (asymétrie).

Exemple :

Bras droit 1-2-3-4-1-2... bras gauche 2-3-4-1-2-3...



27 Les membres supérieurs.

Enchaîner les quatre blocages en faisant simultanément : un blocage et un coup de poing. Dans un premier degré de difficulté les blocages du même bras, puis ensuite alterner.



28 Les membres supérieurs.

Enchaîner les quatre blocages en faisant simultanément : un blocage et une technique de poing (tsuki) et une technique de main ouverte (Teisho) en alternance.



Enchaîner les quatre blocages en faisant simultanément une technique offensive de l'autre main (avec un placement différent) exemple :

- 1) blocage haut (jodan uke ou age uke) + Jun no nukite.
- 2) blocage bas balayant vers l'extérieur (gedan baraï) + Kagi té.
- 3) blocage extérieur moyen (chudan gaiwan uke ou uchi ude uke) + Teisho.
- 4) blocage intérieur moyen (chudan naiwan uke ou soto ude uke + Tsuki.



Tous les exercices présentés debout peuvent être associés à des déplacements, des positions et des directions différentes...

Par deux, face à face espacés de 2 à 3 mètres (le but n'étant pas de rentrer en contact).

Première phase :

L'un dit « un », l'autre « deux », le premier « trois », le deuxième « un ...et, ainsi de suite...

Deuxième phase :

Remplacer rythmiquement le « un » par l'action d'un coup de poing (tsuki). Donc, les séquences seront « tsuki, deux, trois, tsuki, deux... »

Troisième phase (souvent perçue comme plus facile) :

Remplacer le « deux » par un coup de pied direct (mae geri), les séquences seront dès lors : « tsuki, mae geri, trois, tsuki, mae geri, trois... ». Après, il est possible de remplacer le « trois » par un autre mouvement...

Cet exercice est déclinable avec d'autres techniques !

Du bras avant effectuer, Jun no nukite, Kagi te (avec un réarmement entre chaque technique) de l'autre bras effectuer un blocage près du corps en remontant, tout en alternant main ouverte, poing fermé.



Les Katas sont à eux seuls un travail profond sur l'indépendance, mais il y a encore un après... Une étude ou une recherche peut être faite sur un ou sur une liste de kata afin de prendre conscience du contrôle et de la liberté d'action que l'on a sur soi...

- Kions libre avec des mouvements ou séquences de kata (les directions peuvent aussi être libres. Le but est d'avoir la capacité à improviser à partir d'un bagage technique.
- Kata seulement avec les jambes en faisant les postures et déplacement (sans les bras).
- Rester en shizentai et sur place faire seulement le kata avec les bras.
- Continuer le kata à partir d'un mouvement demandé.
- Kata avec un bras seul (l'autre dans la ceinture). Ou supprimer l'hikité (bras mort).
- Effectuer toutes les techniques mains ouvertes.
- Sans être dans un axe de référence ou démarrer dans des directions différentes.
- Les yeux fermés ou dans le noir.
- En symétrie (exemple démarrer à droite au lieu de la gauche etc.)
- Changer une ou deux techniques ou positions du Kata.
- Sur des attaques Junzuki (en alternant Jodan et Shudan) Effectuer des défenses issues de kata (avoir la capacité à utiliser des « outils »)

43	Travail sur la respiration.	
<p>Kata avec 1 temps d'inspiration et un temps d'expiration sur chaque mouvement (temps ou séquences)</p> <p>Cette respiration peut être modulée par des inspirations ou des expirations courtes, moyennes ou longues.</p>		
44 à 46	Travail sur le rythme.	
<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer le kata à des vitesses différentes : lente, moyenne, rapide. - 1 temps rapide, un temps lent (puis inversement) - Garder le rythme du Kata et faire combat avec... 		
47 à 49	Travail sur le combat	
<p>Le combat, c'est le stade ultime de l'indépendance...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur les attaques contrer et bloquer en même temps - Combattre à trois. (un contre deux ou chacun pour soi...) - Alternner des exercices physiques et de précisions 		
50	La parole et le geste.	
<p>Par deux, l'un dit « un », l'autre « deux », le premier « trois », le deuxième « un ...et, ainsi de suite... Ensuite, remplacer rythmiquement le « un » par l'action d'un coup de poing (tsuki). Donc, les séquences seront « tsuki, deux, trois, tsuki, deux... »</p> <p>Puis remplacer le « deux » par un coup de pied direct (mae geri), les séquences seront dès lors : « tsuki, mae geri, trois, tsuki, mae geri, trois... ». Après, il est possible de remplacer le « trois » par un autre mouvement...</p>		
51 et 52	Les membres supérieurs et inférieurs.	
<p>Par deux, face à face debout. L'un des deux place ses mains devant lui paumes vers le sol, l'autre place ses mains face à lui paumes vers le haut en dessous et à la verticale de celles de son partenaire (plus ou moins bas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'exercice 1 : celui qui a les mains paumes vers le haut doit être assez rapide pour toucher le dos de la ou les mains de son partenaire avant que celui-ci ait le temps de les retirer ! - L'exercice 2 semblable, mais avec les pieds. Essayer de toucher le pied face à soi, tandis que le partenaire essaye de l'enlever... <p>Variantes : cumuler les deux exercices – Avoir les deux rôles une paume vers le haut et une paume vers le bas - Mettre en place cet exercice mains/pieds à plusieurs en cercle avec les deux rôles...</p>		

D'autres exercices très intéressants, peuvent être mis en place avec des échelles de rythme, des plots, des jalons, des balles, cordes à sauter...

« La vraie liberté est de pouvoir toute chose sur soi. » (Montaigne).

Liberté, Culture et Arts...

Si la liberté se vit avant tout, les chanteurs, les écrivains, les peintres, les sculpteurs, les cinéastes, l'expriment à travers leurs arts de mille façons différentes. Ce sujet intemporel et inépuisable nous interpelle et nous rappelle nos valeurs.

A travers les livres :

➤ Philosophie, romans, autobiographies (La bibliothèque est immense...)

A travers les peintures :

➤ La Liberté guidant le peuple, d'Eugène Delacroix.

➤ La liberté ou la mort, de Regnault...

➤ La colombe de la Liberté, de Picasso

A travers les sculptures :

➤ La statue de la Liberté, aux Etats-Unis.

➤ Le monument de la liberté, en Lettonie...

A travers les films :

➤ Le chemin de la liberté.

➤ Les suffragettes.

➤ Et des centaines si ce n'est des milliers d'autres films...

A travers les différents symboles :

➤ Les drapeaux.

➤ Les oiseaux, notamment les colombes.

➤ Les grands espaces.

➤ Mandela.

➤ La destruction du « Mur de Berlin ».

➤ L'homme qui, seul, a immobilisé la colonne de chars place Tiananmen.

A travers les chansons :

➤ Voici, quelques chansons (choisies) dont le titre comprend la liberté :

"Free " de Stewie Wonder - "Gladiator" "Now we are free" - "Il est libre, Max", d'Hervé Christiani. - "Ma liberté de penser" de Florent Pagny - "Think" d'Aretha Franklin - "Freedom" de Pharrel William - "Liberté" de Barbara , "Diégo, libre dans sa tête" de Johnny Hallyday - "Ma Liberté" de Georges Moustaki...

Si le mot liberté n'est pas dans le titre, il est très souvent utilisé ou sous-entendu dans le répertoire des plus grands : Jacques Brel, Jean-Jacques Goldmann, William Sheller, Francis Cabrel...

A découvrir ou redécouvrir aussi :

Free (Libre) de Stevie Wonder - 2001

Free like the river
Flowing freely through infinity
Free to be sure of
What I am and who I need not be
Free from all worries
Worries prey on oneself's troubled mind
Freer than the clock's hands
Tickin' way the times
Freer than the meaning of free that man
defines
Life running through me
Till I feel my father God has called
Me having nothin'
But possessing riches more than all
And I'm free
To be nowhere
But in every place I need to be
Freer than a sunbeam
Shining through my soul
Free from feelin' heat or knowing bitter cold
Free from conceiving the beginning
For that's the infinite start
I'm gone - gone but still living
Life goes on without a beating heart
Free like a vision
That the mind of only you can see
Freer than a raindrop
Falling from the sky
Freer than a smile in a baby's sleepin' eyes
I'm free like a river
Flowin' freely through infinity
I'm free to be sure of what
I am and who I need not to be
I'm much free - like the meaning of the word
free that crazy man defines
Free - free like the vision that
The mind of only you are ever gonna see
Free like the river my life
Goes on and on through infinity

Libre, comme la rivière
Coulant librement vers l'éternité
Libre pour être sûr
De ce que je suis et de qui je n'ai pas besoin
d'être
Libre de tous problèmes
Problèmes en proie à mon esprit inquiet
Plus libre que le tic-tac
De la montre qui fait du temps son chemin
Plus libre que le sens que les hommes
donnent à ce mot
La vie court en moi
Jusqu'à ce que je sente celui qu'on appelle
Dieu le père
Je n'ai rien
Mais possède des richesses qui valent plus
que tout
Et je suis libre
D'être nulle part
Mais où que je sois j'ai besoin d'être
En liberté comme un rayon de soleil
Qui brille dans mon âme
Libre par la chaleur des sentiments ou de
connaître une cruelle froideur
Libre de concevoir le début
De l'infinité des commencements
J'avance – avance mais reste en vie
La vie qui continue sans un cœur battu
Libre comme une vision
Que ton esprit ne peut imaginer
Plus libre qu'une goutte de pluie
Qui tombe du ciel
Plus libre que le sourire dans les yeux d'un
bébé qui s'endort
Je suis libre comme la rivière
Coulant librement vers l'éternité
Je suis libre d'être sûr
De qui je suis et de qui je ne veux pas être
Je suis encore plus libre que le sens que les
inconscients donnent à ce mot
Libre – libre comme la vision
De ce que ton esprit n'imaginera jamais
Libre comme la rivière de ma vie
Qui coule et va vers l'éternité

Freedom (liberté) de Pharrel William-2015

Hold on to me
Don't let me go
Who cares what they see ?
Who cares what they know ?
Your first name is Free
Last name is Dom
We choose to believe
In where we're from
Man's red flower
It's in every living thing
Mind, use your power
Spirit, use your wings
Freedom !
Freedom !
Freedom !
Freedom !
Freedom !
Freedom !

Hold on to me
Don't let me go
Killers need to eat
Don't let you lope
Your first name is King
Last name is Dom
We choose to believe
In everyone
When a baby first breathes
When night sees sunrise
When the whale hides in the sea
When men recognize us

Freedom! (5x)

Breathe in !
We are from heat
Electric wonder
Does it shock you to see
He left us the sun ?
Atoms in the air
Organisms in the sea
The sun and, yes, man
Are made of the same things

Freedom ! (5x)

Accroche-toi à moi
Ne me laisse pas partir
Peu importe ce qu'ils pourront voir
Peu importe ce qu'ils apprendront
Ton prénom c'est "Liber"
Ton nom c'est "Té"
Nous avons décidé de croire
En nos origines
La fleur rouge de l'homme (1)
Se trouve en chaque être humain
L'esprit, puise dans tes forces
L'esprit, déploie tes ailes
Liberté !
Liberté !
Liberté !
Liberté !
Liberté !
Liberté !

Accroche-toi à moi
Ne me laisse pas partir
Les meurtriers doivent combler leur besoin
Ils ne te laisseront pas fuir
Ton prénom c'est "Roi"
Ton nom c'est "Yaume"
Nous avons décidé de croire
En tout le monde
Quand un bébé respire pour la première fois
Quand la nuit laisse place au lever du jour
Quand les baleines se cachent dans la mer
Quand les hommes nous reconnaissent

Liberté ! 5x)

Respire !
Nous venons de là où il fait chaud
Un miracle électrique
Est-ce que ça te choque
Qu'il nous ait laissé le soleil ?
Des atomes dans l'air
Des organismes dans la mer
Le soleil, et oui, l'homme
Sont composés des mêmes choses

Liberté ! (5x)

(1) Selon Rudyard Kipling, dans Le Livre de la Jungle, "la fleur rouge" est le feu et une métaphore de l'esprit

Anthony Hamilton (Feat. Elayna Boynton) – Freedom - From the “Django” (2012)

freedom

Felt like the weight of the world was on my
shoulders.. should I break or retreat and then
return

Facing the fear that the truth, I discover
No telling how, all these will work out
But I've come to far to go back now.

I am looking for freedom, looking for freedom
And to find it cost me everything I have
Well I am looking for freedom, looking for freedom
And to find it, may take everything I have

I know all too well it don't come easy
the chains of the world they seem to movin tight
I try to walk around if I'm stumbling so come..
tryin to get up but the doubt is so strong
there's gotta be a winning in my bones

I'm looking for freedom, looking for freedom
and to find it, cost me everything I have
Well I'm looking for freedom, I'm looking for
freedom
And to find it, may take everything I have

Oh not giving up there's always been hard, so hard
but if I do the thanks lase the way I won't get far.

Mhm, life hasn't been very kind to me lately, (well)
but I suppose it's a push from moving on (oh yeah)
in time the sun's gonna shine on me nicely (on me
yeah)
sudden tells me 'cause things are coming
and I ain't gonna not believe

I'm looking for freedom, looking for freedom
and to find it, cost me everything I have
Well I'm looking for freedom, I'm looking for
freedom
And to find it, may take everything I have.

Liberté

J'ai senti comme si tout le poids du monde reposait
sur mes épaules...devrais-je m'interrompre ou
reculer et ensuite revenir?

En faisant face à la peur de découvrir la vérité.
Je ne sais comment, tout ça va marcher.
Mais je suis venu de trop loin pour faire marche
arrière maintenant.

Je suis à la recherche de liberté, de liberté.
Et pour en trouver, ça m'a coûtait tout ce que
j'avais.
Oui, je suis à la recherche de liberté, de liberté.
Et pour en trouver, ça pourrait me prendre tout ce
que j'ai.

Je sais que trop bien que tout ne vient pas
facilement.
Les chaines du monde semblent se déplacer
solidement.
J'essaye de marcher mais si je trébuche, viens...
J'essaye de me lever mais le doute est trop fort.
Il doit y avoir un gagnant dans mes os.

Je suis à la recherche de liberté, de liberté.
Et pour en trouver, ça m'a coûtait tout ce que
j'avais.
Oui, je suis à la recherche de liberté, de liberté.
Et pour en trouver, ça pourrait me prendre tout ce
que j'ai.

Oh ne pas abandonner, ça a toujours été dur, si dur;
mais si je demande grâce, je n'irais pas loin.

Mmh, la vie n'a pas vraiment été tendre avec moi
dernièrement, (eh bien).
Mais je suppose que c'est un coup dur pour me
booster à aller de l'avant (oh ouais).
Maintenant, le soleil va briller sur moi
agréablement (sur moi ouais);
Soudainement; en me disant que des choses vont
se produire et je vais y croire.

Je suis à la recherche de liberté, de liberté.
Et pour en trouver, ça m'a coûtait tout ce que
j'avais.
Oui, je suis à la recherche de liberté, de liberté.
Et pour en trouver, ça pourrait me prendre tout ce
que j'ai.

Poésie : Liberté - de Paul Eluard - 1942

Sur mes cahiers d'écolier
Sur mon pupitre et les arbres
Sur le sable sur la neige
J'écris ton nom

Sur toutes les pages lues
Sur toutes les pages blanches
Pierre sang papier ou cendre
J'écris ton nom

Sur les images dorées
Sur les armes des guerriers
Sur la couronne des rois
J'écris ton nom

Sur la jungle et le désert
Sur les nids sur les genêts
Sur l'écho de mon enfance
J'écris ton nom

Sur les merveilles des nuits
Sur le pain blanc des journées
Sur les saisons fiancées
J'écris ton nom

Sur tous mes chiffons d'azur
Sur l'étang soleil moisi
Sur le lac lune vivante
J'écris ton nom

Sur les champs sur l'horizon
Sur les ailes des oiseaux
Et sur le moulin des ombres
J'écris ton nom

Sur chaque bouffée d'aurore
Sur la mer sur les bateaux
Sur la montagne démente
J'écris ton nom

Sur la mousse des nuages
Sur les sueurs de l'orage
Sur la pluie épaisse et fade
J'écris ton nom

Sur les formes scintillantes
Sur les cloches des couleurs
Sur la vérité physique
J'écris ton nom

Sur les sentiers éveillés
Sur les routes déployées
Sur les places qui débordent
J'écris ton nom

Sur la lampe qui s'allume
Sur la lampe qui s'éteint
Sur mes maisons réunies
J'écris ton nom

Sur le fruit coupé en deux
Du miroir et de ma chambre
Sur mon lit coquille vide
J'écris ton nom

Sur mon chien gourmand et tendre
Sur ses oreilles dressées
Sur sa patte maladroite
J'écris ton nom

Sur le tremplin de ma porte
Sur les objets familiers
Sur le flot du feu béni
J'écris ton nom

Sur toute chair accordée
Sur le front de mes amis
Sur chaque main qui se tend
J'écris ton nom

Sur la vitre des surprises
Sur les lèvres attentives
Bien au-dessus du silence
J'écris ton nom

Sur mes refuges détruits
Sur mes phares écroulés
Sur les murs de mon ennui
J'écris ton nom

Sur l'absence sans désir
Sur la solitude nue
Sur les marches de la mort
J'écris ton nom

Sur la santé revenue
Sur le risque disparu
Sur l'espoir sans souvenir
J'écris ton nom

Et par le pouvoir d'un mot
Je recommence ma vie
Je suis né pour te connaître
Pour te nommer

LIBERTE.

Poésie et vérité 1942 (recueil clandestin) Au rendez-vous allemand (1945, Les Editions de Minuit)

Et moi finalement Suis-je libre ?

A cette question, difficile de répondre conventionnellement.

Je ne peux seulement décrire qu'un ressenti personnel. Ensuite, à chacun de placer le curseur sur son degré de liberté, puisque chacun a sa propre échelle de valeurs.

Au quotidien, sans avoir de véritable hiérarchie, mon travail est de partager mes connaissances. Même si je suis bien entouré, mes contraintes ne sont imposées que par ma conscience professionnelle et ma passion : rigueur, respect des horaires, préparation des cours, fixer et atteindre des objectifs, mettre en place des projets, penser recherche et développement, assurer les relations avec les différentes institutions, du secrétariat, des rapports, de l'administratif, des réalisations infographiques, de l'entretien, du bricolage...

Le peintre Francis Bacon dit « On naît, on meurt. C'est mieux si, entre les deux, on fait quelque chose ».

Si ma plus grande fierté est ma vie de couple et mes deux filles, parallèlement, j'ai créé un club qui compte aujourd'hui 500 élèves. Régulièrement, on me dit que c'est un beau résultat, mais finalement le plus important, c'est le chemin qui a été parcouru...

Professionnellement, cette réussite humaine offre le luxe d'avoir une autonomie sur le fonctionnement et la réalisation de nombreux projets. Cette latitude se retrouve sur l'organisation ponctuelle de stages et, au quotidien, sur la structuration des cours qui s'appuient sur notre dojo. Avoir son propre dojo...c'est déjà s'affranchir!

Dans ce monde tourmenté, dernièrement, mes filles ont abordé le vaste sujet de choisir un métier épanouissant, enrichissant, et, surtout, éthique. Au cours de cette profonde discussion mon parcours a été évoqué et, à l'unisson, elles m'ont dit : « papa, toi, tu fais un beau métier ! Tu fais ce qui te plait, tu apportes du bien aux gens, tu transmets des connaissances et des valeurs et tu ne portes préjudice à personne ni à la planète ! ».

Je suis conscient de ce privilège qui exige malgré tout un véritable engagement. Très souvent, on me remercie pour ce que je fais et je réponds : « c'est normal, je fais tout simplement mon métier et si tout le monde faisait de même, le monde tournerait mieux ! »

Au sujet de ma pratique personnelle, j'ai toujours été un besogneux. Les quelques titres obtenus ont toujours été remportés en faisant la différence et cette attitude a toujours été ma ligne de conduite.

Pour l'obtention de mes grades, je n'ai jamais été calculateur, hypocrite ou redevable. La liberté a un coût et j'ai toujours préféré l'indépendance à l'assurance.

La reconnaissance que j'ai aujourd'hui est indissociable de ma compétence, je n'impose jamais le respect, il doit s'instaurer naturellement et mutuellement, pour que les relations humaines soient sincères et constructives.

Pour conserver toujours le même plaisir dans la pratique et l'enseignement, je me préserve par des choix. Je ne m'impose plus ces moments où j'ai l'impression de perdre mon temps ou d'être décalé par rapport à mes valeurs. Il arrive que je sois quelque part par obligation, mais, généralement, ma présence est de cœur.

Je n'aime pas la médiocrité, je ne sais pas mentir (mon visage me trahit) je n'aime pas les gens qui parlent sans savoir, les moralistes qui sont de piètres exemples, les usurpateurs et, encore plus, ceux qui sont méprisants.

Le seul manque de liberté que j'aie parfois l'impression de ressentir, se situe dans mes pensées. La vingtaine de cours hebdomadaires et la gestion rigoureuse d'un club de cette dimension ne m'octroie guère de temps pour vagabonder mentalement et, aussi, me déconnecter !

Aujourd'hui, je n'échangerais pour rien au monde ma situation familiale et ma pratique. Professionnellement, j'ai su me créer un espace de liberté et je ne considère pas mes contraintes comme telles. La liberté a mille facettes, elle est subjective, idéalisée et illusoire, nous avons tous nos attachements et nos limites. Si « [La liberté consiste à faire tout ce que permet la longueur de la chaîne.](#) » (François Cavanna), je trouve que ma chaîne m'offre une belle vie et permet d'aller suffisamment vers les autres.

Après-propos :

Ce mémoire est une rencontre avec soi, et, vouloir la partager, est une aventure hasardeuse mais pas dénuée de sens.

Une fois de plus, j'ai pris beaucoup de plaisir à écrire, même si ce n'est pas mon principal moyen d'expression. La Liberté est dans l'écriture mais aussi dans la lecture.

Les mots sont une force et leur maîtrise est nécessaire si on veut qu'ils aient l'efficacité des arts martiaux.

J'espère avoir réalisé un mémoire attrayant, intéressant et suscité de la réflexion.

Après cette lecture, que l'on ait une pratique loisir, sportive, martiale ou de bien-être, si les mots liberté et indépendance résonnent dans votre pratique, ce serait pour moi une grande satisfaction.

Remerciements :

Je ne suis pas très expansif, mais je suis très sensible à la fidélité, la spontanéité et la sincérité. Je profite donc de cet instant pour exprimer ma reconnaissance envers tous ceux qui me font confiance.

La première lecture de ce mémoire je l'ai confié à Sylvain le doyen du club. Fêré de la langue française, il s'est passionné par le karaté à 73 ans. Nous nous sommes rapidement découvert un point commun : dans mes débuts d'enseignants, j'ai œuvré plusieurs années bénévolement au sein d'une zone urbaine prioritaire pour une association dont le coordonnateur était Monsieur Pierre, ce personnage emblématique dans ce quartier était le frère de Sylvain ! C'est donc avant tout par amitiés et par symbolique que je lui ai confié la première ébauche.

Une deuxième lecture revenait à Pascal... Passionné et rationnel, très sérieux et trop modeste, il fait partie des assidus en Krav Maga, et ce malgré son emploi du temps de prof en prépa !

Ma gratitude s'adresse également à Frédéric Loisel ce complice et ami, est LE spécialiste d'informatique. Evidemment passionné de karaté, il est toujours disponible et partant pour me suivre dans mes projets et même au-delà. Un grand Merci pour la mise en ligne de ce mémoire.

Pour la partie technique : « Le partenaire d'examen », que j'ai sollicité une fois de plus est : Fabrice Sisternas. Avec Fabrice, nous formons une équipe d'une efficacité redoutable au sein du club, lui président et moi éducateur. C'est surtout un réel plaisir d'avoir à mes côtés cet ami de confiance, disponible, intelligent et qui, de plus, a développé une belle pratique.

Le club et mes amis ne s'arrêtent pas à deux, trois, quatre personnes, mon cœur est grand et chacun sait, j'espère, la place qu'il a...

Les principaux sites internet consultés :

- <http://eve.ne.lefigaro.fr/citations>
- <http://www.maphilo.net/liberte-cours.html>
- <http://www.leblogdesrapportshumains.fr/liberte-independance-ou-autonomie/>
- http://www.assistancescolaire.com/eleve/TES/philosophie/reviser-le-cours/la-liberte-t_i305
- <http://coursphilosophie.free.fr/cours/liberte.php>
- <http://www.letudiant.fr/boite-a-docs/document/la-liberte-0894.html>

Liens :

- Stevie Wonder – Free : <https://www.youtube.com/watch?v=MCxo6BUG4JI>
- Pharrell William – Freedom : https://www.youtube.com/watch?v=LIY90IG_Fuw
- Anthony Hamilton (Feat. Elayna Boynton) - Freedom Lyrics From the "Django" (2012) : [soundtrackhttps://www.youtube.com/watch?v=uM-nETQhX9U](https://www.youtube.com/watch?v=uM-nETQhX9U)
- Jacques Brel - Propos sur la liberté : <https://www.youtube.com/watch?v=rmXnNDEwdZ4>

Livre d'or et vidéo :

Ce mémoire est en ligne afin d'être partagé.

Si vous avez lu et apprécié ce travail ce serait très sympathique de votre part de déposer un message sur le lien suivant en bas de l'écran :

- <http://www.toskarate.com/>

Cela me permettra aussi de vous envoyer le mot de passe pour accéder à la vidéo des exercices présentés :

- <https://vimeo.com/196113471>
- Mot de passe :

« La personnalité créatrice doit penser et juger par elle-même car le progrès moral de la société dépend exclusivement de son indépendance. »

Albert Einstein

« Ne cherche pas la gloire.
Ne fais aucun projet.
Ne te laisse pas absorber par tes activités.
Ne crois pas que tu sais.
Sois conscient de tout ce qui existe
et de tout ce qui repose dans l'infini.
Sois tout ce que le ciel t'a donné, mais ne présuppose rien.
Sois vide, sois un vase, rien de plus.
L'esprit de l'homme parfait est un simple miroir.
Il ne s'empare de rien.
Il n'attend rien,
il réfléchit tout sans rien retenir.
Ainsi, l'homme parfait peut agir sans effort »

Tchouang-tseu

