

# A quoi ça sert de savoir se battre ?

En mode combatif  
Stéphanie Bocart & Aurore Vaucelle

En regardant dans notre entourage, nous nous sommes rendu compte que beaucoup avaient choisi d'exercer un sport, mais pas n'importe quel sport. Un sport de combat, une technique d'autodéfense ou encore, dans un genre parallèle, un art martial. Savoir user de son corps en situation de conflit est devenu une option, un loisir. Mais une discipline n'est pas l'autre. Détente, connaissance de soi, performance ou philosophie de vie, on a parcouru les cours du soir...

## Au menu de ce dossier

- Un test de la discipline d'autodéfense krav maga.....page 6
- Un test de l'art martial aikido.....page 8
- Un reportage photo au dojo du Cinquantenaire.....pages 4 à 9
- Une rencontre avec un sensei en aikido.....page 9
- Une analyse du phénomène d'adhésion aux sports de combat.....pages 4 et 5



JEAN-CHRISTOPHE GUILLAUME

ncertitudes financières, économiques et sociales; agressions verbales, physiques; petite délinquance urbaine; attentats;... notre société semble, aux yeux de beaucoup de citoyens, tourner de plus en plus mal. Alors que la technologie avance à pas de géant en termes de sécurité (caméras de surveillance, reconnaissance faciale, empreintes digitales, drones,...) et que les moyens humains policiers et militaires sont déployés en force dans l'espace public, nous sommes toutefois nombreux à ne pas nous sentir suffisamment protégés. Conséquence ? "Depuis une dizaine d'années, voire plus, il y a une tendance à réfléchir à comment on peut se protéger", constate le sociologue Marco Martiniello (ULg).

Et les récents attentats à Paris et à Bruxelles n'ont – bien légitimement – pas apaisé les craintes. "Depuis les attentats, nous avons une augmentation des inscriptions dans notre dojo", témoigne Harry Mariette, responsable du dojo du Cinquantenaire et expert IV en krav maga, soit le plus haut grade de la Fédération internationale de krav maga (lire pages suivantes).

Le krav maga, qui se définit comme un "système de combat", a été élaboré pour les forces israéliennes, qui le pratiquent au quotidien. "J'ai fait du karaté pendant 20 ans", raconte Harry Mariette. "Mais je me suis rendu compte que j'avais de grandes lacunes : j'arrivais aisément à me battre contre un adversaire, mais j'avais des problèmes en termes de self-défense." Il poursuit : "Le karaté est un art martial incroyablement bon lorsqu'un combat est déclaré entre deux personnes, c'est-à-dire : "Tu es à 2 mètres de moi, on va se battre et on se bat." Là, c'est super. Malheureusement, dans la vie, cela ne se passe jamais comme ça : ils sont plusieurs, ils sont armés, ils attaquent par derrière, ils étranglent, ils tirent les cheveux, ils frappent dans le bas-ventre, etc."

### "Notre société est inquiète"

Marco Martiniello insiste, lui, plus particulièrement, sur le contexte global du sentiment d'insécurité qui prévaut, et ce, bien au-delà du traumatisme des attentats du 22 mars. Le terrorisme est un événement "marquant et extrêmement grave et traumatisant", pointe, pour sa part, Christophe Mincke, criminologue et so-

ciologue, mais "n'oublions pas que le terrorisme n'est pas une nouveauté" – rappelons-nous les tueries du Brabant dans les années 80 ou le terrorisme basque (ETA) et irlandais (IRA) qui ont émaillé les années 70, 80 et 90. "Ce qui se produit par contre aujourd'hui", analyse M. Mincke, "c'est que cela arrive dans une société qui lit différemment ce qui lui arrive et qui est inquiète."

Qu'est-ce qui est à la source de ces inquiétudes ? Selon Christophe Mincke, "nous sommes dans une société qui insécurise les gens et encourage à l'abandon des sécurités – en matière de sécurité sociale, de l'emploi, du logement, etc. Nous sommes dans une société qui valorise le changement constant – les gens qui osent tout lâcher pour repartir de zéro; qui changent de carrière, de famille, etc. – et dans laquelle les gens ont donc très peu de vision sur ce qui peut leur arriver à l'avenir et sur ce qu'ils peuvent tenir pour acquis et certain (la pension, l'emploi, la famille,...)". Résultat ? "Notre société est inquiète et se tourne vers la question des insécurités physiques pour exprimer son inquiétude."

### Seul face à l'adversité

Rien d'étonnant donc, selon lui, à ce que les techniques d'auto-défense puissent être en vogue car, "d'une manière globale, nous sommes aussi dans une société dans laquelle les gens se sentent finalement peu protégés par le collectif."

Et de commenter : "Je ne serais pas surpris que ceci ne soit qu'un des avatars de ce sentiment qu'on est toujours seul face à l'adversité et que c'est seul qu'il faudra s'en tirer."

Dans ce contexte, "certains pensent dès lors qu'il faut s'organiser", reprend Marco Martiniello. "D'aucuns choisiront une technique comme le krav maga et d'autres vont plutôt se tourner vers les armes. Nous sommes donc entre une israélienisation et une américanisation de la société." Il ajoute : "Les citoyens ont incorporé ce fait qu'ils vivent dans la précarité sociale, de l'emploi; l'insécurité; le danger; la violence;... et donc chacun donne sa réponse. Il y a toute une palette de réponses, dont les sports de combat, et en particulier certains qui donnent peut-être plus un sentiment de pouvoir et de puissance à celles et ceux qui les pratiquent."

Stéphanie Bocart

**"Les citoyens ont incorporé qu'ils vivent dans la précarité sociale, de l'emploi; l'insécurité; le danger;... Ils ont toute une palette de réponses, dont les sports de combat."**

**Marco Martiniello**  
Sociologue

## J'ai testé pour vous : l'aïkido

**N**e pas opposer de résistance. Entrer dans la danse. Et laisser l'opposant avancer. S'apprêter à l'attaque – une attaque non pas frontale. Décaler son point de vue puis... saisir le poignet de l'adversaire !

Là est la première clef d'un combat qui se déroule comme une large vague. Comme une vague d'Okusai. On saisit l'autre, on tourne sur soi-même – curieux emboîtement avec le corps de l'opposant –, puis l'un des deux corps cède sans craquer. La danse est terminée quand l'autre est immobilisé face à terre, après un élégant roulé-boulé. Ainsi pourrait-on presque résumer l'aïkido, en un mouvement circulaire proche de la perfection. Et le débutant au statut d'invité s'ébahit d'un "ho" impressionné, déjà angoissé à l'idée de sa propre prestation, une angoisse bien mal placée car figurez-vous que l'aïkido n'est pas affaire de performance.

Au dojo Ren Shin Kan dirigé par Christophe Depaus, où l'on est venu tester la pratique d'un art martial dans le cadre de ce dossier, règne une ambiance plutôt tranquille. Parler de "sérénité" serait déjà trop verser dans le langage spirituel, alors que l'on n'est pas du tout dans la prise de tête et assurément dans l'esprit de camaraderie.

**Si l'on n'est pas sortie plus douée d'un bagage technique à exploiter contre des "méchants", on aura appris une chose : à tomber.**

### Entrer dans la danse

Le groupe du lundi soir est hétéroclite, les niveaux sont multiples – ce qui oblige les plus aguerris à expliquer le B-A ba aux grands débutants. Aucun ne rechigne devant une énième explication à l'élève distraite, mais, par contre, pas question de ne pas essayer, de ne pas entrer dans la danse soi-même, au motif que l'on ne connaîtrait pas les pas.

Première difficulté pour la néophyte : la gestion de son corps au combat. On aurait pensé les gestes de l'art martial intuitifs et naturels, ce n'est pas vraiment le cas. D'où la tentation de se poster à l'observation, en lieu de place de l'agitation verbale.

A y regarder de plus près, les mouvements amples des élèves, s'ils décrivent toujours une distance de sécurité, affirment surtout la puissance d'un corps maîtrisé. L'aïkido n'est pas affaire d'approximation. C'est la forme parfaite du geste qui donnera toute sa puissance à l'aïkido. Bien que l'on ait saisi que, dans cette discipline, ce n'est pas la force physique qui compte, mais la capacité à comprendre le corps de son adversaire – quitte, d'ailleurs, à utiliser la force de son opposant contre lui-même. "Se muer en le brise-lames", martèle Christophe Depaus, 5<sup>e</sup> dan aikikai, "mais en accompagnant la chute de l'autre." Ardue, l'imitation du brise-lames... ce-

pendant que les bons élèves intègrent, dans la répétition, la dynamique du nouveau mouvement. Et, comme dans un ballet, la moitié des aikidokas glisse au sol, pendant que l'autre moitié tend la main pour la relever. Si la danse paraît aisée, elle demeure intellectuellement compliquée. "Je fais de l'aïkido depuis 8 ans, et je comprends que tu sois perdue. J'ai été égarée pendant environ, heu... les trois premières années !", nous confirme Valentina, qui insiste pour que l'on revienne. Endurance et humilité ont l'air de faire partie de l'activité. Sa brunette de voisine confirme : "Parfois tu répètes un geste, tu le répètes, mais au bout de deux ans, tu ne sais toujours pas si tu le fais comme il faut."

### La voie qui libère

Si l'aïkido n'était pas un art martial, comment pourrait-on l'appeler ? On se souvient alors que le maître du dojo nous avait dit d'entrée de jeu que quand on sait se battre, peut-être qu'il n'est plus vraiment utile de se battre. La martialité n'est qu'un pan de l'enseignement. Et si l'on n'est pas sortie plus douée d'un bagage technique à exploiter contre des "méchants", on aura appris une chose : à tomber. "D'ailleurs", précise en un sourire bienveillant Christophe Depaus, "tomber est plus une histoire de mental que de physique, vous l'aurez testé." Ce que l'on peut certifier de notre expérience ? L'aïkido débarrasse d'une aliénation, celle que les choses pourraient peut-être nous échapper.

Aurore Vaucelle



**Aïkido, ou la vague d'Okusai.** Christian Tissier Shihan (8<sup>e</sup> dan Aikikai) et Christophe Depaus (5<sup>e</sup> dan Aikikai), en mode chute, – mais avec grâce ! Une image immortalisée lors du stage qui a rassemblé plus de 1500 personnes le week-end dernier à Bruxelles.

**“ Il faut savoir sortir de ce schéma vainqueur/vaincu, trouver un espace de clémence. Avec l'aïkido, on veut bousculer l'agressivité elle-même. ”**

**Christophe Depaus**  
5<sup>e</sup> dan aikikai

### 5 questions à

**Christophe Depaus**/5<sup>e</sup> dan aikikai, pratique l'aïkido depuis 32 ans

**1** Observez-vous une hausse d'intérêt pour l'aïkido, ou plus largement pour les valeurs de la martialité ?

Peut-être y a-t-il un intérêt accru ces dernières années mais ce n'est pas facile à mesurer. La discipline semble intéresser des personnes plus mûres, des adultes de la trentaine. L'engouement chez les plus jeunes gens va vers d'autres disciplines. Chose intéressante à observer : la pratique de ce genre de discipline recoupe transversalement la société et crée des sympathies entre des gens qui ne se seraient jamais rencontrés sinon.

**2** L'aïkido est utile dans sa capacité à extraire la violence de la société, dites-vous, et pourtant c'est le contraire de sa définition même d'"art martial".

Au centre des disciplines dites du budo (la voie martiale), réside, en effet, la valeur martiale mais aussi, et on l'oublie, la recherche de la paix et de la spiritualité dans l'action. En bref, tout un système d'éducation qui justifie qu'on peut y consacrer sa vie, et qui va au-delà de la seule recherche de techniques pour un affrontement éventuel. Le contexte de

l'affrontement est un prétexte pour apprendre des choses...

**3** L'aïkido apparaît tout autant une confrontation à soi-même qu'aux autres...

Dans l'étude de l'aïkido, comme dans le karaté et le judo, il est question de la confrontation – même si le geste est stylisé, et l'atmosphère sécurisée. Une confrontation qui permet de faire affleurer toutes les peurs que nous avons, les pulsions violentes... car, c'est inné en chaque individu, cette capacité de réaction. L'aïkido cherche à substituer à la réaction, une réponse, plus élaborée, plus adéquate. Cela passe par le fait de dompter ses craintes, de garder une analyse de la situation, de ne pas surencherir.

La réponse que propose l'aïkido est la suivante : préserver son intégrité mais aussi l'intégrité de son opposant. Il faut savoir sortir de ce schéma vainqueur/vaincu, trouver un espace de clémence. Avec l'aïkido, on veut bousculer l'agressivité elle-même.

**4** Soit, une démarche élevée, et plutôt difficile à exploiter dans un contexte de violence ressentie dans la vie quotidienne (cf. page 4)

Est-ce applicable, en effet, c'est l'objection que l'on peut faire. Ce que je soutiens, c'est

que l'entraînement nourrit un idéal différent, c'est déjà beaucoup [...] Dans un budo, on se rend compte de la force des autres. Et on n'est pas là pour devenir des super-héros. Prétendre que vous allez apprendre à vous battre est dangereux. Vous allez peut-être apprendre sur vous-même, sur les autres; vous allez surtout prendre la mesure de vos limites.

**5** Quand on sait se battre, on apprend peut-être qu'on n'a plus besoin de se battre...

La clémence suppose aussi une certaine force, une certaine sérénité [...] L'aïkido passe par une série d'éducatifs, de techniques de base, des saisies de poignets ou d'épaules; il y a des techniques d'application aussi, mais avant d'avoir une réponse à ce genre d'exercice sur les frappes, il y a un travail de prise de distance, de pétrissage du corps. L'autre devient un partenaire et non un adversaire. Et alors ce ne sont plus des techniques qui serviraient en combat réel.

Je pratique l'aïkido depuis plus de 30 ans, et est-ce que je sais me battre ? Je peux dire que cette question m'intéresse de moins en moins, ce n'est pas mon propos.

→ Pour tout savoir sur la pratique de l'aïkido : <http://aikido.be> et [www.renshinkandojo.com](http://www.renshinkandojo.com)



JEAN-CHRISTOPHE GUILLAUME

## J'ai testé pour vous : le krav maga

**U**ne ligne, contre le mur, le dos au logo !". L'instructeur de krav maga, baggy militaire et t-shirt moulant sur tablettes de chocolat, parle clairement, mais vite : il ne veut pas qu'on perde son temps en conciliabule.

Ici, pas de présentation du krav maga, mais déjà une mise en condition. Le groupe coupé en deux se fait face. Exercice numéro 1 : il s'agira de traverser le plus vite possible le dojo en évitant le groupe d'humains qui fonce devant vous. Et plus ça va, plus le passage se réduit, et plus les humains cherchent à s'éviter en se contorsionnant. Mais déjà, on a compris de quoi sera fait le krav maga : la confrontation. Ce corps à corps auquel on n'est absolument pas habitué en société, pour lequel on n'est tout simplement pas programmé.

### Pour éviter que ça ne tourne mal

Taper ton prochain ?... Tiens donc. On ne sait pas encore comment employer sa propre force physique contre un autre humain. Sauf qu'ici, l'autre humain en question n'est pas votre prochain, mais bien quelqu'un qui choisit de vous faire des ennemis.

Quand on a des ennemis, généralement on crie, on panique ou on fuit. La fuite est d'ailleurs le premier des enseignements plein de bon sens du krav maga, méthode de combat rapproché qui prend ses racines dans le combat de rue et qui a été codifiée par l'armée israélienne (cf. notre fiche technique).

"Quand la situation vers laquelle vous avancez semble dangereuse, regardez derrière votre épaule et fuyez." Courir vite et longtemps, c'est l'une des premières qualités de quelqu'un qui pratique le krav maga. Et c'est d'ailleurs pour cela que l'échauffement a été si tonique. Sprints, pompes, arrêt-départ, mouvements vifs...

### Quand on entre dans votre espace vital

Mais parce que l'individu est déjà trop rentré dans votre espace vital, alors, il faut – aux grands maux les grands remèdes –, savoir défendre sa peau. "Position semi-passive. Go."

Les bras flex remontés devant le visage, un code qui dit : "L'ami tu es déjà un peu trop près, là". "Le self-défense intervient quand quelqu'un entre dans votre espace vital. Ce n'est pas de l'agression ce que vous allez faire, mais le mieux, c'est de toujours verbaliser. Stop, à quelqu'un qui nous approche de trop près, c'est très fort et c'est universel", assure l'instructeur.

Mais voilà quand le stop n'a pas suffi, on apprend à déployer ses forces si menues soient-elles pour frapper l'autre – frapper l'autre avant qu'il ne nous frappe : tel est le concept. Lancer de genou; déploiement de la jambe à pleine vitesse dans le pao; choc.

Le pao, petit coussin noir estampillé du logo krav maga, prend des bleus, tandis qu'on répète inlassablement les techniques qui permettent le meilleur projeté, le meilleur effet de puissance, la plus grande agilité dans la fuite. Harry Mariette (cf. par ailleurs), expert IV en krav maga qui a suivi les cours de Gabi Noah, Master en la matière, le précisera à notre sortie du tatami : "Ici, ce que nous créons, c'est un conditionnement."

Et il a raison, à la fin de la séance, après une heure à courir, se dépenser, frapper dans le

pao, on n'a plus réfléchi à la bienséance du coup, ni même à la personne qui tenait le pao. Pris dans l'urgence de l'exercice, on s'est vu frapper, courir à tout berzingue, faire front à un autre ennemi potentiel, cogner de toutes nos forces et repartir en courant. Sans réfléchir. "On peut discuter longtemps de la question, lancer un coup ou non, savoir le faire au moment opportun, ou non, mais à partir du moment où vous le faites, ça fait la différence. Ici, vous avez traversé l'expérience du début à la fin, vous repartez avec un enseignement, qui est la mémoire du corps... Ce qui compte, c'est de faire."

### Afin de ne plus avoir peur

A Pierre-Ange, notre instructeur qui nous demande si nous reviendrons puisque nous avons du potentiel, nous demandons encore si, une fois qu'on sait tout cela, on le met vraiment en pratique.

"Si vous ressemblez à un mouton, on va vous traiter comme un mouton; si vous ressemblez à un loup, vous serez compté parmi les loups; mais si vous ressemblez à un lion, alors les loups ne viendront pas vous ennuyer... Ce qu'on apprend ici, ce sont des cas pratiques qui vous permettent d'être à l'aise pour prendre des décisions plus téméraires. Mais, la seule chose à savoir, c'est que quand vous vous êtes entraîné assez longtemps, cette décision-là, [d'engager le combat] vient plus vite."

Aurore Vaucelle

**"Est-ce que j'ai envie ? Suis-je capable de faire cela ? Mais ce n'est pas la bonne question à se poser en cours. En cours, il faut juste essayer. ,"**

### Pierre-Ange

Instructeur krav maga  
Au dojo du Cinquantenaire, à Bruxelles

## 3 questions à

**Harry Mariette** / Responsable du dojo du Cinquantenaire, expert IV en krav maga

**Le krav maga peut sembler, de prime abord, assez violent. Faut-il une certaine condition physique pour le pratiquer ?** Quelqu'un qui ne pratique pas ce type de sport peut considérer que c'est très physique. Mais dans la réalité, par rapport à des sports de frappe, de kick boxing, de boxe, c'est beaucoup moins physique. Néanmoins, il faut un physique "minimum", c'est-à-dire qu'il faut un peu de force pour frapper, bloquer; il faut un peu de résistance. Et l'entraînement permet d'y arriver.

**Combien de temps faut-il s'entraîner pour se sentir suffisamment confiant pour se défendre ?**

Je change quelqu'un entre quatre et six mois. Cela veut dire que je vais faire en sorte que vous voyiez le problème arriver, que vous ayez assez de réflexes pour sauver votre peau. C'est le plus

important. Maintenant, est-ce qu'après six mois vous allez savoir battre quelqu'un qui fait 30 kg de plus que vous ? La réponse est évidemment "non", mais, en tout cas, vous saurez vous en sortir, vous échapper, avec le moins de dégâts possible.

**Quels sont les profils des pratiquants de votre dojo ?**

Il existe réellement trois motivations. La première, c'est la personne qui a fait du sport dans sa jeunesse et qui veut se remettre au sport, mais un sport qui pourrait lui servir. Il y a aussi la personne qui a subi elle-même ou quelqu'un dans son entourage une agression. La 3<sup>e</sup> motivation ? On touche beaucoup de gens qui ont fait des arts martiaux, soit en étant plus jeunes soit récemment, mais qui ne trouvaient pas la réponse à leurs attentes.

St. Bo.

→ Dojo du Cinquantenaire, 9 rue Abbé Cuyppers à 1040 Bruxelles. Infos sur [www.dojo50naire.be](http://www.dojo50naire.be) ou [www.ikmkravmaga.be](http://www.ikmkravmaga.be)



JEAN-CHRISTOPHE GUILLAUME

## Qu'est-ce que le krav maga ?

Krav maga signifie "combat rapproché" en hébreu.

Il fut fondé par Imrich Lichtenfeld (1910-1998). Dans les années '30, en pleine montée du fascisme, ce féru de sports (gym, lutte, boxe) rassembla autour de lui de jeunes athlètes appelés à protéger les Juifs de Bratislava, la ville de sa jeunesse. Puis, il fuit en Israël où il enseigna les techniques de base du self-défense au sein de Tsahal, l'armée israélienne, qui continue de le pratiquer.

Le krav maga est un système de combat qui se compose du self-défense (apprendre à se défendre avec un maximum de sécurité) et du combat au corps à corps (combinaison d'attaques différentes, neutralisation...).

St. Bo.

**Des hommes et des femmes.** "J'ai une grande expérience des arts martiaux", explique Harry Mariette, "et dans les arts martiaux, les disciplines de combat, les femmes sont très très minoritaires. Mais je dois reconnaître qu'en krav maga, nous comptons 15 à 20-25 % de femmes."



JEAN-CHRISTOPHE GUILLAUME