

# LES ARTS MARTIAUX

## Des traditions anciennes au sport moderne



**Judo**  
(Crédit photo : Photo  
Kishimoto)

### Introduction

L'histoire de la plupart des arts martiaux japonais, les *budo*, remonte à la période préhistorique. Le *yabusame*, l'archerie à cheval, peut être retracée au 7<sup>ème</sup> siècle. Avec l'ascension de la classe guerrière à la fin du 12<sup>ème</sup> siècle, les *bushi* ou les *samurai* (membres de la classe guerrière) s'entraînaient dans des disciplines, telles le *kenjutsu* (la technique du sabre), le *iaijutsu* (la technique de dégainer un sabre), le *jujutsu* (le combat sans arme), le *kyujutsu* (le tir à l'arc japonais), le *sojutsu* (le maniement de la lance), le *bajutsu* (l'équitation), et le *suijutsu* (la natation). Celles-ci se standardisèrent peu à peu dans des styles ou écoles, qui

continuèrent même après la pacification des domaines féodaux du pays pendant la période Edo (1603–1868).

Avec l'abolissement du système de classes sociales de la période Edo peu de temps après la restauration de Meiji en 1868, la classe guerrière, qui avait dominé les classes des paysans, des artisans et des marchands (le système *shi-no-ko-sho*) disparut ; et avec l'adoption de l'armement militaire moderne, la participation dans certains de ces arts connut un déclin. En 1895, suite à la guerre sino-japonaise, une organisation nationale nommée *Dai Nippon Budo Kai* (l'Association des Arts Martiaux du Grand Japon) centralisa les arts martiaux et surveilla leur introduction dans le système éducatif. Cela entraîna la renaissance de nombre de ces arts.

### Karaté

Un karatéka cassant des planches à mains nues. (Crédit photo : AFLO)

Après la Deuxième Guerre mondiale, les autorités de l'occupation interdirent les arts martiaux pendant cinq années, parce qu'il était considéré que ceux qui avaient été redynamisés avant la guerre préconisaient le dirigisme et l'esprit nationaliste qui avaient mené au militarisme. L'interdiction fut levée en 1950, et des efforts furent entrepris pour mettre en valeur leurs aspects positifs, en les considérant comme des sports plutôt que des arts martiaux.

## Le judo

Le terme *judo* qui signifie littéralement « la voie de la souplesse », se développa d'un art plus ancien connu sous le nom de *jujutsu*, qui généralement évitait l'usage des armes. Les écoles Tenshin Shinyo et Kito devinrent la fondation pour le Judo Kodokan moderne, comme organisé par KANO Jigoro (1860–1938), qui renomma le sport d'après son premier gymnase d'entraînement (*dojo*). KANO formula le système d'entraînement sur la base des principes athlétiques modernes et en modifia les règles pour permettre de lancer et de contrôler sur le tapis.

Le *judo-gi* que portent les athlètes ressemble à l'uniforme de rigueur dans le *karate*, à l'exception de la partie supérieure qui est faite d'un tissu plus lourd. Bien que des techniques du *karate* impliquent également le contrôle et la soumission, il ne doit pas être confondu avec le *judo*, où il n'est pas autorisé de délivrer des coups de poings ou de pieds à son adversaire.

Le *judo* a peut-être gagné un niveau plus élevé de popularité internationale que tout autre sport japonais. La Fédération Internationale de *Judo* fut établie en 1952, et Tokyo accueillit le premier Championnat du monde de judo en mai 1956. Suite à l'introduction du *judo* en tant qu'épreuve masculine aux Jeux Olympiques de Tokyo en 1964, il fut depuis également ajouté en tant qu'épreuve féminine.



## L'aikido

L'*aikido* puise ses origines dans l'*aiki jujutsu* de l'école Daito de *jujutsu*, fondée par MINAMOTO Yoshimitsu (1045–1127). UESHIBA Morihei (1883–1970) est considéré comme le précurseur de l'*aikido* dans sa forme actuelle.

Bien que l'*aikido* puisse paraître similaire au *judo* dans certains aspects, les adversaires ne s'empoignent pas au col et aux manches, mais gardent une distance. Les techniques de l'*aikido* consistent principalement à prendre avantage des faiblesses de son adversaire dans les poignets et les articulations des bras.

Les pratiquants de l'*aikido* ne participent pas à des compétitions. Ses techniques mettent l'accent sur l'autodéfense, ce qui explique la popularité de ce sport parmi les femmes et dans la police.

## Le karate

Le *karatedo* qui signifie « la voie de la main vide » s'est développé il y a plus de mille ans en Chine. Il fut introduit sur l'île d'Okinawa (autrefois un royaume indépendant) il y a plusieurs siècles en tant que forme d'autodéfense sans arme. Cet art est arrivé tardivement au Japon à proprement parler, ayant été introduit par FUNAKOSHI Gichin dans les années 1920.

Dans le *karate*, toutes les parties du corps deviennent une arme de combat. Toutefois, les techniques de défense utilisées pour se déplacer latéralement ou bloquer les coups des poings et des pieds de l'adversaire sont tout aussi importantes.

Un aspect de l'entraînement est de frapper de façon répétitive un *makiwara*, un poteau de frappe en paille, pour endurcir la peau recouvrant les articulations des doigts,

les poignets, les boules des pieds et d'autres parties du corps. Les pratiquants d'un niveau avancé font une démonstration de leur puissance en brisant des planches ou des tuiles, mais cela n'est pas recommandé pour les débutants.

Dans la compétition sanctionnée, les participants portent en général des tenues de protection et sont prudents pour éviter les blessures. Ils évitent de frapper à la tête, et retiennent leurs coups de poing et de pied. Dans un match de combat, *kumitejiai*, les points sont marqués en délivrant des coups. Les *kata*, qui impliquent une série de mouvements ritualisés, servent à évaluer la forme et la concentration.

Tout en enseignant les détails de son art, un instructeur de *karate* veillera également à l'attitude et au code de conduite des ses élèves.

Ces dernières années, plus de femmes se sont mises à ce sport. Tout comme les arts martiaux chinois et coréens, qui comportent certaines similarités, le *karate* a gagné en popularité à travers le monde. Le total d'adeptes enthousiastes du *karate* dans le monde entier est estimé à 50 millions.

## Le kendo

Parmi les *samourais*, le sabre était l'un des arts martiaux le plus important. Peut-être en raison de cette tradition, le *kendo* (escrime japonaise) met fortement l'accent sur les comportements rituels dans le *dojo*, et les séances d'entraînement sont extrêmement enrégimentées.

Avec la création de la Fédération Japonaise de Kendo en 1952, le kendo connut une renaissance en tant que sport et fut introduit dans le programme des collèges et des lycées.

Le « sabre » utilisé dans le *kendo*, le *shinai*, consiste en quatre longues bandes de bambou. C'est un instrument assez léger et conçu de manière à éviter des blessures graves au cours des séances d'entraînement.

Les pratiquants du *kendo* portent des tenues de protection de la tête aux hanches. Les points sont marqués en frappant la tête, le torse ou les poignets de l'adversaire ou en donnant un coup à la gorge. Le premier qui marque deux des trois points gagne le match.



**Kendo (escrime japonaise)**  
(Crédit photo : Getty Images)

## Le *kyudo*

Le *kyudo* (le tir à l'arc japonais) s'est développé à la période féodale au Japon en tant qu'art de combat. Avec la création de la Fédération Japonaise du *kyudo* en 1949, la discipline a connu un renouveau au tant que sport.

Dans la compétition, chaque concurrent tire en général des flèches sur une cible à une distance de 28 à 60 mètres. L'arc, un instrument d'environ 2,21 mètres de long, est fait de bois et de bambou collés ensemble. Comme dans les autres formes de tir à l'arc, le concurrent qui atteint la cible avec le plus grand nombre de flèches gagne le match. La différence entre le tir à l'arc occidental et Le *kyudo* réside dans le fait que le dernier met l'accent sur l'importance de la forme. Dans certaines compétitions, la forme du concurrent est prise en compte.

L'archerie à cheval, le *yabusame*, date de la période de Kamakura (1185–1333). Elle est toujours pratiquée entre autres au temple de Tsurugaoka Hachimangu à Kamakura (située à une heure en train de Tokyo).

