Premiers pas dans les arts martiaux :

Comment bien choisir sa discipline ?

Combien d'entre nous n'ont pas envisagé un jour ou l'autre de se mettre aux arts martiaux ?

Les vertus véhiculées par ces disciplines sont en fait nombreuses et chacun s'accorde pour reconnaître, même sans être un véritable spécialiste, que les arts martiaux développent d'innombrables qualités, telle la maîtrise de soi, la concentration, la souplesse, ou même une certaine sérénité et la paix intérieure….
Mais ce constat fait, et hormis les arts martiaux les plus connus, tels le **Judo**, le **Karaté** ou encore l'**Aïkido**, bien peu connaissent les autres arts qu'il est possible de pratiquer en France, et encore moins peuvent se prévaloir d'en maîtriser les spécificités, les caractéristiques, et donc les avantages.

Il est souvent donc bien difficile pour le profane de savoir vers quelle pratique s'orienter, et de ce constat proviennent la plupart des déceptions, échecs et abandons, que certains débutants ont pu vivre un jour ou l'autre.

Choisir sa discipline

Il est une question qui revient souvent et que l'on pose très fréquemment au sujet des arts martiaux : « quel est le meilleur art martial, le plus efficace ? ».
Cette question, un peu naïve, est la plupart du temps issue d'un profane qui n'a pas saisi la définition même de l'Art Martial.

Instauré à l'origine pour se défendre, en utilisant ainsi des techniques le plus souvent mortelles et dans un pur souci d'efficacité maximum, les arts martiaux se sont peu à peu enrichis de l'esprit et de la philosophie propres à chaque groupe d'individus les pratiquant, ainsi que de leur héritage culturel spécifique.

Ainsi, l'art martial est avant tout caractérisé par un système de pensée, qui a pour but de permettre à l'individu de s'épanouir et de s'enrichir intérieurement par une recherche spirituelle constante et évolutive, et qui seule lui donnera la possibilité de se transcender pour parvenir à la pleine et entière connaissance de son corps, à la maîtrise technique idéale, au geste parfait.

Grâce à cette dimension spirituelle, la pratique d'un art martial peut se prolonger bien au-delà d'un certain âge où les performances physiques commencent à décroître, puisque le travail alors réalisé portera plus sur l'aspect mental. On voit ainsi très rarement des pratiquants de **Full Contact** de plus de 60 ans, alors que les maîtres sexagénaires sont légion en **Judo**, **Aïkido**, ou **TaeKwonDo !!**

Il n'est donc pas d'art martial meilleur qu'un autre, puisque tous peuvent apporter les éléments que j'ai tenté de définir plus haut.

Mais ce qu'il est possible de déterminer, c'est quel art martial convient mieux à telle ou telle personne, en fonction de ses **motivations**, de ses **objectifs**, de ses **aptitudes**, et de **l'implication** qu'elle est prête à manifester.

Motivation et objectifs

Chacun est attiré par des objectifs qui lui son propres et personnels, et qu'il convient de définir avant de se destiner à pratiquer telle ou telle discipline.

Certains recherchent avant tout à savoir se défendre, à apprendre des techniques pour parer à toute éventualité de mise en difficulté lors de situations de crise, en cas d'agression, de menaces,…
Dans ce cas, les arts martiaux les plus adéquats sont ceux présentant un panel de techniques simples, efficaces, et ne nécessitant pas un apprentissage trop long avant de pouvoir raisonnablement penser que l'on est en mesure de se défendre dans les situations d'agression les plus courantes (un contre un voire un contre deux, à mains nues). On se tournera alors vers le **Karaté**, le **Judo**, le **Jujitsu**, le **TaeKwonDo**,…

Pour ceux qui veulent apprendre à se défendre, tout en se réclamant plus d'une « éthique » d'auto-défense, qui recherchent avant tout la maîtrise de l'adversaire en ne lui imposant pas de graves blessures ou traumatismes invalidants (cadre de la légitime défense), ils privilégieront alors plutôt le **Hapkido**, le **Pencak Silat**, ou l'**Aïkido**, qui présentent un éventail technique permettant de se sortir de la plupart des situations, mais qui demandent en contrepartie une plus grande maîtrise et un apprentissage plus long avant d'être vraiment efficace.

Si l'on est au contraire attiré par l'aspect « martial » de la discipline, le côté plus « spirituel », on essaiera alors certaines formes de **Kung-Fu**, comme le **Taï-Chi**, ou l'**Aïkido**, le **NinJutsu**,…

D'autres recherchent avant toute chose la confrontation avec le partenaire, lors de combats permettant de mesurer « en réel » l'efficacité de l'enseignement reçu. Toutes les disciplines offrant des règles de compétitions « combat » pourront alors satisfaire les objectifs du pratiquant. Citons ainsi le **TaeKwonDo**, le **Judo**, le **Jujitsu**, le **Karaté**, le **Kung-Fu Sanda**, le **VietVoDao**, le **Pencak Silat**…

Certains sont attirés par les aspects plus « folkloriques » de l'art martial choisi (costumes, histoire, cérémonial,…), aspect qu'ils pourront trouver plus particulièrement dans le **Pencak Silat**, le **Kung-Fu**, le **NinJutsu**,…

Le travail en souplesse peut être également une caractéristique déterminante pour certains quant au choix de leur discipline. Ils rechercheront alors à mettre en avant le travail des jambes, et se tourneront ainsi plutôt vers le **TaeKwonDo**, le **VietVoDao**, le **Kung-Fu**,…

Sans pour autant vouloir pratiquer la compétition, il peut être intéressant de « tester » les acquis dans un cadre plus proche de la réalité, où les apprentissages de « défense » pourront être mis en situation. Cet aspect, mettant plus particulièrement en jeu les techniques de clés d'immobilisation, d'étranglements, de projections, sera largement abordé par le **Hapkido**, le **Judo**, le **Ju Jitsu**, le **Pencak Silat**,…

Enfin, certains privilégieront avant tout le maniement des armes en tout genre (bâton long, court, sabre, épée, étoile, couteau, corde,…) et pourront parvenir à leur objectif en pratiquant le **Kung-Fu**, l'**Aïkido**, le **Pencak Silat**, le **NinJutsu**,…

Aptitudes naturelles

Là encore, il convient de se poser la question avant de se lancer dans la pratique d'un art martial, afin de choisir la discipline correspondant le mieux, non seulement à ses motivations et à ses objectifs personnels, mais également à ses aptitudes physiques et même dirons nous « caractérielles » naturelles.

Même si chacun peut développer certaines qualités physiques et mentales lors d'une pratique régulière, quelle que soit la discipline pratiquée, comme par exemple la souplesse, l'équilibre, ou l'endurance, il est évident que certains seront plus naturellement attirés par des arts martiaux réservant une large part à un haut degré de technicité (beaucoup de mouvements divers, pas forcément naturels, et des positions parfois difficiles à maîtriser – certains styles « externes » du **Kung-Fu**, **Pencak Silat**,….).

D'autres en revanche, seront plus à l'aise quand ils réaliseront des techniques amples et lentes, basées sur un intense travail mental et de respiration, s'apparentant plus à des mouvements de gymnastique – **Taï-Chi**,…

D'autres encore apprécieront tout particulièrement les entraînements offrant une grande dépense physique d'énergie – **TaeKwonDo**, **Ju jitsu**, …

Certains quant à eux, préféreront le travail des membres supérieurs – **Kung-Fu**, **Judo**,… alors que d'autres, naturellement souples, rechercheront les disciplines faisant intervenir plus systématiquement les jambes – **TaeKwonDo**, **Karaté**, **VietVoDao**,…

Enfin, il en est pour qui leurs aptitudes naturelles les pousseront davantage vers des arts martiaux leur permettant de

mettre en pratique un certain travail de réflexion lors des entraînements, d'étude systématique des mouvements ; ils devront ainsi « mentaliser » les techniques (surtout pour les clés par exemple) avant leur mise en œuvre et leur maîtrise, ce qui les éloignera des disciplines présentant des frappes « instinctives » - **TaeKwonDo**, **Karaté**, **NinJutsu**,… mais ils trouveront ces caractéristiques dans les cours d'**Aïkido**, de **Hapkido**, de **Pencak Silat**…

Degré d'implication

Les arts martiaux requièrent une forte dose de motivation, de volonté, et une implication sans faille, pour peu que l'on désire les pratiquer de façon enrichissante et comme une véritable « voie », voie qui nous ouvrira, c'est en tout cas un de ses objectif, la porte d'une vie meilleure, tant au niveau physique que psychique.

C'est l'essence même de toute discipline martiale quelle qu'elle soit, que de permettre à ses adeptes de pouvoir ressentir une sérénité et une plénitude dont nous avons tous besoin dans notre existence.

Mais si chaque discipline permet sur le fond de parvenir à un moment ou à un autre à cet état, il en est tout autrement des chemins empruntés, et les spécificités des différents arts martiaux vus précédemment n'imposent pas tous les mêmes efforts.

Il est donc important de faire le point sur son degré d'implication avant de choisir sa discipline, afin que les contraintes de celle-ci soient en adéquation avec ce que l'on est prêt à consentir comme sacrifices et comme efforts.

Là encore, tout dépendra des buts que l'on s'est fixé, et il conviendra de ne pas se tromper d'objectifs, si la fréquence d'entraînement que l'on a déterminée ne permet pas de les atteindre raisonnablement.

Une fois cette réflexion entamée, le futur « art martialiste » pourra tout naturellement se poser la question de savoir ce qu'il est prêt à consacrer comme temps et comme investissement personnel dans sa pratique régulière.

Il est évident que pratiquer une fois tous les quinze jours ne procurera pas une satisfaction complète à l'élève, hormis le fait de se « bouger » et de transpirer un minimum (et encore, tout dépend là aussi de votre implication et de l'énergie dégagée dans le cours !!...) ; il suivra les cours de sa discipline non pas comme un enseignement martial, mais tout simplement comme une activité physique parmi d'autres, au même titre en l'occurrence qu'un cours de gym tonic ou une séance de natation.

Chaque discipline ne requiert pas le même niveau d'investissement pour acquérir un degré minimum de maîtrise, et donc de satisfaction.

Certaines demanderont de gros efforts physiques, comme le **TaeKwonDo** ou le **Ju Jitsu**, d'autres au contraire seront plus « mentales » (**Aïkido, Taï Chi,….**) et axeront leur enseignement sur un travail plus intérieur et tout en souplesse…

Quoi qu'il en soit, et quelle que soit la discipline choisie, il parait primordial d'insister sur un point, qui consiste en la régularité de l'entraînement. Une fois votre fréquence d'entraînement définie, il convient de vous y tenir absolument si vous voulez enregistrer des résultats significatifs au niveau de votre progression.

D'où l'importance de ne pas mettre la barre trop haut au départ, pour ne pas « lâcher » en cours de saison, et risquer ainsi de se démotiver totalement.

En tout état de cause, et pour commencer, il semble qu'une fréquence d'une à deux fois par semaine soit une bonne moyenne. Tout dépendra ensuite de la discipline pratiquée, des types d'entraînements suivis, du professeur, de votre niveau physique initial, de votre humeur, de votre forme du moment…

Tableau récapitulatif

Afin de permettre à ceux qui le désireraient d'aller plus avant dans la recherche de leur future discipline, voici un tableau récapitulatif des arts martiaux les plus connus en France, présentant leurs principales caractéristiques.

	Judo	Ju Jitsu	TaeKwonDo	Hapkido	Aïkido	Pencak Silat	NinJutsu	VietVoDao	Kung-Fu
Attaque avec bras/poings	-	OUI	OUI	OUI	-	OUI	OUI	OUI	OUI
Attaque avec jambes/pieds	-	OUI	OUI	OUI	-	OUI	OUI	OUI	OUI
Coups de pieds sautés	-	OUI	OUI	OUI	-	OUI	OUI	OUI	OUI
Clés	OUI	OUI	-	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Etranglements	OUI	OUI	-	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Chutes	OUI	OUI	-	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Projections	OUI	OUI	-	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Armes	-	OUI	-	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Formes	OUI	OUI	OUI	-	NON	OUI	OUI	OUI	OUI
Combat	OUI	OUI	OUI	-	-	OUI	OUI	OUI	OUI
Compétition	OUI	OUI	OUI	-	-	OUI	-	OUI	OUI
Dépense physique	+++(+)	++++	++++	++	++	+++	+++	++++	+ à +++

Note *: les indications fournies dans ce tableau ne sont que des appréciations de portée générale, permettant au pratiquant potentiel de se faire une idée du cadre global des disciplines considérées. Il est bien entendu que certaines différences pourront être constatées par rapport aux informations recueillies ci-dessus, et ce en fonction du professeur, du style considéré, de la ligne technique suivie, et de la façon d'aborder la discipline dans le club.*

Une fois votre discipline repérée, vous n'aurez plus alors qu'à vous laisser porter par l'envie de découvrir, progresser, vous perfectionner et enfin maîtriser l'art qui, certes vous demandera efforts et sacrifices souvent, fatigue et douleurs parfois, mais qui vous permettra, n'en doutez pas, d'améliorer votre condition physique, votre force mentale, votre hygiène de vie même, et qui sera en fait tout simplement source d'intenses satisfactions et de plaisir garanti.

Bon entrainement à toutes…..

J-Christophe Damaisin d'Arès

Ceinture Noire 3ème Dan WTF/WTA
Ceinture Noire 3ème Dan Fédération Malienne de Taekwondo
Ceinture Noire 1er Dan de Taekwondo - Fédération de Singapour
Ceinture Noire 1er Dan de Jujitsu - Fédération de Singapour
Professeur TaeKwonDo Diplomé d'Etat
Instructeur Fédéral FFTDA
Ceinture Noire Hapkido 1er Dan
Ceinture Noire Full-Contact 1er Degré
Moniteur Fédéral Full-Contact

Texte et photos tirés de l'ouvrage de l'auteur :

« Guide Comparatif des Arts Martiaux »
A paraître aux Editions AMPHORA – début 2008
Disciplines traitées :
Aikido, Judo, Jujitsu, Hapkido, Karaté, Kung Fu, Ninjutsu, Pencak Silat, Taekwondo, Viet Vo Dao

Photos : Denis BOULANGER