



HAL
open science

**La pratique du karaté en milieu carcéral, savoir frapper
ou savoir vivre? : karaté et vertus éducatives
prétendues : observation comparée du contrôle de
l'agressivité dans le cadre de la pratique de cette activité
en détention**

Jérôme Frigout

► **To cite this version:**

Jérôme Frigout. La pratique du karaté en milieu carcéral, savoir frapper ou savoir vivre? : karaté et vertus éducatives prétendues : observation comparée du contrôle de l'agressivité dans le cadre de la pratique de cette activité en détention. Sociologie. Université Sorbonne Paris Cité, 2016. Français. NNT : 2016USPCB133 . tel-02141171

HAL Id: tel-02141171

<https://theses.hal.science/tel-02141171>

Submitted on 27 May 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Année : 2016

UNIVERSITE PARIS 5 RENE DESCARTES - UFR STAPS - Ecole Doctorale numéro 566.

Thèse présentée devant L'UNIVERSITE RENE DESCARTES – PARIS 5

Pour l'obtention du DIPLOME de DOCTORAT (arrêté du 7 août 2006)

Mention Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.

Présentée et soutenue publiquement par **Jérôme FRIGOUT** le 2 juin 2016.

LA PRATIQUE DU KARATE EN MILIEU CARCERAL,

SAVOIR FRAPPER OU SAVOIR VIVRE ?

**Karaté et vertus éducatives prétendues : observation comparée du contrôle de
l'agressivité dans le cadre de la pratique de cette activité en détention.**

Sous la direction de Monsieur **Luc COLLARD** et de Monsieur **Renaud LAPORTE**

Jury :

Monsieur **Luc COLLARD**, Professeur des Universités. Directeur de l'UFR STAPS Paris 5 Descartes.

Monsieur **Eric DUGAS**, Professeur des Universités. Université de Bordeaux – ESPE d'Aquitaine. Rapporteur

Monsieur **Gilles FERREOL**, Professeur des Universités. Université de Franche-Comté – Directeur du
laboratoire C3S. Rapporteur.

Monsieur **Renaud LAPORTE**, Maître de Conférences. Université Paris Est Créteil.

Madame **Christine LE SCANFF**, Professeur des Universités. Directrice de l'UFR STAPS Paris Sud.

Monsieur **Omar ZANNA**, Maître de Conférences. HDR. Université du Maine.

« A peine arrivé à Charax, l'empereur las était allé s'asseoir sur la grève, face aux eaux lourdes du golfe Persique. C'était encore l'époque où il ne doutait pas de la victoire, mais, pour la première fois, l'immensité du monde l'accablât, et le sentiment de l'âge, et celui des limites qui nous enserrent tous. De grosses larmes roulèrent sur les joues ridées de cet homme qu'on croyait incapable de jamais pleurer. Le chef qui avait porté les aigles romaines sur des rivages inexplorés jusque-là compris qu'il ne s'embarquerait jamais sur cette mer tant rêvée : l'Inde, la Bactriane, tout cet obscur Orient dont il s'était grisé à distance, resterait pour lui des noms et des songes. Dès le lendemain, les mauvaises nouvelles le forcèrent à repartir. Chaque fois qu'à mon tour le destin m'a dit non, je me suis souvenu de ces pleurs versés un soir, sur une rive lointaine, par un vieil homme qui regardait peut être pour la première fois sa vie face à face. »

Marguerite YOURCENAR, les mémoires d'Hadrien (page 101).

Table de Matières

Remerciements	8
<u>1. Introduction</u> :	12
1.1. Retour sur une expérience spécifique, « Les tribulations d'un karatéka en club » ..	13
1.1.1. Je découvre l'activité.	13
1.1.2. Mes premiers pas en clubs.	14
1.1.3. Mon premier K.O. et la découverte du combat.	23
1.1.4. Ma première compétition.....	31
1.1.5. Sont venus ensuite la découverte et l'obtention des grades fédéraux.....	33
1.1.6. Parcours parallèle au parcours des grades.	36
1.1.7. Mon parcours d'éducateur sportif	38
1.1.8. Mais en 2009, je décidais d'arrêter d'enseigner.	39
1.1.9. Je m'entraîne aujourd'hui cinq fois par semaine, toute l'année.	40
1.1.10. Je vais présenter l'examen du 6 ^{ème} dan en 2018 (cette date représente un délai légal obligatoire).	41
1.1.11. Que représente donc, au titre de mon expérience, le fait de mettre en place les cours à la Maison d'Arrêt de Fresnes et de s'entraîner avec les détenus ?	42

1.1.12. Maison d'Arrêt de Fleury-Mérogis – vendredi 19 novembre 2004.	
Première visite en prison.	45
1.1.13. Maison d'Arrêt de Fresnes – 22 février 2013.	53
1.1.14. Maison d'Arrêt de Fresnes – vendredi 28 mars 2014.	61
1.2. Ce que pensent des détenus pratiquant le karaté en détention. Propos recueillis de différentes études et travaux.	70
1.3. Qu'est-ce que le karaté ?	74
1.4. L'environnement carcéral et la place du sport en prison.	80
<u>2. Cadre théorique autour de la notion d'agressivité dans le sport, et le karaté en particulier :</u>	96
2.1. Définir l'agressivité par la « doxa ».	97
2.2. Définir l'agressivité par une tentative de généralisation de la problématique comme pouvant être commune à tous	98
2.3. Interpellons le concept sous sa problématique réelle : suspicion à l'égard d'une activité pouvant ne pas être adaptée aux besoins de la détention et des publics visés.	99
2.4. Présentation de travaux et recherches existantes relatifs aux pratiques d'arts martiaux et à l'agressivité en lien avec celles-ci	102
2.5. Le contexte institutionnel Français.	108
2.6. Choix d'une définition de l'agressivité – sportive, relative aux pratiques sportives de la FFKDA et validées par cette fédération délégataire du pouvoir du Ministère de la	

Ville, de la Jeunesse et des Sports, et pratiquées par convention avec le Ministère de la Justice dans un cadre pénitentiaire	113
2.7. Hypothèses en lien avec ce travail de recherche	124
<u>3. Matériel et méthode</u> :	129
3.1. Définir les indicateurs à observer, en tenant compte tout à la fois des références praxéologiques, de la règle institutionnelle et des habitus.	131
3.2. Première approche concernant les éléments de praxéologie motrice pouvant permettre l'observation des formes d'agressivités citées ci-dessus.	133
3.3. Organisation pratique et kinésique de trois items évalués dans la grille d'observation de l'agressivité des karatékas.	134
3.3.1. Le karaté se définit par ses codes.	135
3.3.2. L'utilisation précise de la grille.	145
3.3.3. Quelques brefs éléments relatifs à la sociologie et à l'apprentissage moteur.	158
3.4. Mise en place d'une seconde grille d'observation.	162
<u>4. Résultats</u> :	167
4.1. Résultats concernant l'agressivité des actions lancées.	167
4.2. Résultats concernant l'agressivité des « <i>kiais</i> ».	168
4.3. Résultats concernant le respect des saluts.	169
4.4. Résultats des questionnaires destinés aux détenus.	171

<u>5. Discussion</u> :	175
5.1. Discussion des résultats des observations.	175
5.2. Discussion et croisement des résultats entre observations et questionnaires.	176
5.3. Réponses aux hypothèses en lien avec ce travail de recherche	180
<u>6. Perspective générale</u> :	184
<u>7. Conclusion des travaux</u> :	188
7.1. Perspective et prolongement de cette conclusion.	192
7.2. Remarques historiques et philosophiques.	194
<u>Bibliographie</u>	199
<u>Annexes</u>	208
Annexe 1 : Eléments statistiques MA Fresnes 28 mars 2014	208
Annexe 2 : Entretiens de détenus	211
Entretien du détenu numéro 1 Maison Centrale Saint Martin de Ré.....	211
Entretien du détenu numéro 2 Maison Centrale Saint Martin de Ré.....	221
Entretien du détenu numéro 3 Maison Centrale Saint Martin de Ré.....	228
Entretien du détenu numéro 4 Maison Centrale Saint Martin de Ré.....	237
Annexe 3 : Interview libre de Monsieur Richard Ségissement sur son travail d'éducateur sportif, activité karaté, à la Maison d'Arrêt de Fresnes.....	242

Annexe 4 : « Sens accordé à la pratique du karaté » selon Fuchs, Mettler & Julhe (2009).....	244
Annexe 5 : « Quelle serait votre définition de la pratique » selon Fuchs, Mettler & Julhe (2009)	245
Annexe 6 : Informations quantitatives relatives à la Maison d'Arrêt de Fresnes	245
Annexe 7 : Résultats quantitatifs des observations réalisées en milieu associatif et en détention.....	246
Annexe 8 : Résultats des questionnaires des détenus de la Maison d'Arrêt de Fresnes.	253
Annexe 9 : Petit lexique du karaté.	256

Remerciements

Il n'est sans doute pas possible de tendre à l'exhaustivité en matière de remerciements, vu le nombre de partenaires, scolaires, universitaires, sportifs, amicaux, que j'ai eu la chance de croiser et avec qui j'ai pu travailler.

Ce travail délivré aujourd'hui comporte une part de tous, au titre de nos échanges, positifs comme négatifs, dans ce qu'ils ont permis et conduit à ma construction et mon épanouissement.

Je le dédie donc à toutes les personnes citées ci-après, ainsi qu'à tous ceux qui restent dans l'ombre de l'anonymat, en ont permis la lente et passionnante maïeutique que voici.

Merci à tous !

A ma femme et amour, Stéph', pour sa patience, son écoute et ses compétences pédagogiques. Pour le fait d'aller rechercher dans les poubelles les documents que je jette de colère par peur de rester à l'état d'inertie totale, avant le premier trait de stylo sur le papier.

A mes filles Lina et Maya, pour leur patience devant les « papa travaille ! ». Mes irradiantes lumières, véritables petits oxymores.

A mes parents pour la curiosité qu'ils m'ont transmise, ainsi que le goût pour l'histoire du monde. Vous qui n'avez pu faire d'études, mais m'y avez aidé. Merci.

A Renaud Laporte, pour la main tendue du véritable « Nexus 6 » qu'il est. « Il a vu tant de choses que moi humain, je ne pourrais pas croire... ».

A Luc Collard, pour avoir accepté de travailler avec un inconnu, et m'avoir conduit, avec Renaud, à ce travail et cette connaissance de moi-même.

Aux membres du TEC, des plus éminents aux plus humbles, pour leur gentillesse et bienveillance à mon égard. Pour vos sourires, conseils, questions, critiques, guidages, apports et aides.

A Monsieur Jean Pierre Bergheaud, ancien Président de la Ligue du Val de Marne de Karaté et D.A. et karatéka de valeur, pour m'avoir embauché, mis le pied à l'étrier, et avoir cru en moi.

A mon amie Angeline. Aujourd'hui qui est le prof, qui est l'élève... je demanderai à Hegel (non, pas celui qui tient un bar du côté d'El Paso, l'autre).

A Georges, actuel Président de la Ligue du Val de Marne de Karaté et D.A., pour sa gentillesse, son accompagnement, son amitié et sa confiance. Merci aussi à tous les membres du Bureau, Arbitres, Jurys et Formateurs de la Ligue. Merci à mes amis Stéphane, Christian et Arnaud pour leurs encouragements, soutiens.

A Richard et Lyes, mes collaborateurs qui ont très largement contribué au travail de remplissage des grilles d'observations dont le résultat est produit dans ce travail. Merci pour votre patience et passion.

A Francis Didier, Président actif et visionnaire de la FFKDA et Nicolas Boulassy, « le sage », mon formateur depuis mes premiers pas dans le karaté.

A Patrick Didier-Viking qui m'a guidé par ses réponses dans l'environnement qui m'était inconnu – celui de la Maison d'Arrêt de Fresnes, et Monsieur Scotto, Directeur de la Maison d'Arrêt pour le travail conduit auprès des détenus avec la Ligue et Richard.

Aux détenus pour votre travail, vos questionnaires, et surtout pour l'accueil que vous m'avez réservé et votre gentillesse à mon égard. Merci à vous tous, « enfermés dedans », d'avoir accepté « l'enfermé dehors » lors de vos entraînements.

A l'ASO, son Président, Jean Marie Leroy et mes collègues, Main-Moï, Karine, Lina, Véro', Kevin et Davy, curieux, précis et efficaces. Merci à tous pour votre soutien durant ces années et votre aide dans le présent travail. Merci de m'avoir conduit à cette formation.

Aux collègues et amis formateurs de « Formartial », Jean Louis, Hervé, Michel, Bénédicte, Jean Philippe, François Xavier, pour tous les échanges et réflexions communes, ainsi que pour la confiance.

A tous les karatékas de la Ligue du Val de Marne de Karaté et D.A. et de « Formartial » ayant participé activement aux questionnaires et observations du présent travail.

A Célia Marie-Louise, une collègue karatéka et étudiante, pour son travail de Master recherche sur la question du karaté en prison, et nos échanges autour de cette thématique.

A Christine Hamelin, enseignante de sociologie et amie, pour ses éclairages et conseils.

A tous les partenaires du « PAG » du midi. Tous ces amis avec qui l'on sue, court, frappe, étrangle, pousse, tire, parle et rit.

Enfin, à Reda pour son aide, conseils, patience et amitié.

1. Introduction :

En prison, la pratique du karaté, si elle met en place des apprentissages de situations de combats, a surtout pour objectif le savoir vivre ensemble plutôt que le savoir frapper. Ce vœu, pour noble qu'il soit, entend à être vérifié, le karaté étant une activité sportive de combat pouvant aussi être qualifiée d'art martial selon la FFKDA¹ et Draeger, 1974, et impliquant donc un apprentissage de pratiques de combats à mains nues et avec armes blanches.

Délicate intention – faire entrer le karaté en détention, du fait même de l'incarcération et du danger potentiel que représente cette activité, pour les détenus entre eux, pour les agents du Ministère de la Justice vis-à-vis des détenus.

La présente étude est réalisée au sein de la Maison d'Arrêt de Fresnes. Une Maison d'Arrêt (MAH pour les hommes, MAF pour les femmes) est un établissement pour personnes prévenues et en détention provisoire, ou pour détenus dont le reliquat de peine n'excède pas deux ans. L'activité karaté y est organisée dans le cadre d'un conventionnement passé entre la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées (organe déconcentré de la FFKDA) et la Maison d'Arrêt de Fresnes.

La Maison d'Arrêt de Fresnes² comprend trois divisions, sans compter la MAF.

Il convient dès lors de se demander si la pratique de cette activité permet d'exercer un contrôle sur l'agressivité? Et si oui, sur quelles formes d'agressivités? Et si cet effet recherché se produit en détention, ce qui constitue l'enjeu du présent travail.

¹ <http://www.ffkarate.fr/actualites/tradition-du-karate-doj/> consulté le 2 novembre 2015, <http://www.ffkarate.fr/actualites/les-origines-okinawaiennes-du-karate/> consulté le 2 novembre 2015.

² Source : questionnaire et réponses fournies par l'administration pénitentiaire de la MA et son Directeur, Monsieur Scotto (2014). Voir annexe 1.

1.1. Retour sur une expérience spécifique, « Les tribulations d'un karatéka en club ».

Autrement exprimé, ce chapitre de la présente thèse sera un retour sur mon parcours et sur mes 24 années de pratique de la discipline. Il se présente comme un « *à la manière de* » Loïc Wacquant et son « corps et âme, carnet ethnographique d'un apprenti boxeur » (2000), sans cependant prétendre ni à ses compétences d'ethnologue, ni à sa qualité d'écriture. Ce voyage s'étendra de ma découverte de l'activité jusqu'à mon activité de cadre fédérale de la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées, et à la participation à la mise en place des activités carcérales au sein de la Maison d'Arrêt de Fresnes.

Ce chapitre sera clos par un bref lexique traduisant les principaux termes japonais utilisés dans le cadre de la pratique du karaté.

1.1.1. Je découvre l'activité, août 1991, San Francisco USA.

C'est en effet lors d'un voyage touristique de six semaines que je tombe tout à fait par hasard sur un « *dojo*³ » comportant une baie vitrée, situé dans un quartier résidentiel de San Francisco. L'ami avec qui je fais ce voyage décide avec moi, qu'à notre retour en France, nous nous inscrirons dans un club pour pratiquer... Du karaté ?

A ce moment précis, nous n'avons pas la moindre idée de la discipline pratiquée dans ce club nord-américain. Nous observons des personnes adultes de sexe masculin en train de pratiquer, en coopération, des gestes d'attaques et de défenses de bras et de jambes. Ces pratiquants portent des tenues blanches et des ceintures noires, et ce qui nous frappe, c'est le paradoxe entre la grande vitesse et volonté apparente de porter des coups, et le calme qui se dégage

³ Pour toutes les références en langue japonaise liée à la pratique du karaté, et à ses terminologies spécifiques, voir annexe 9 : petit lexique du karaté.

d'eux. De plus, avant et après chaque exercice réalisé, ils se saluent en inclinant le buste vers l'avant.

A cette époque, je pratique le ski de bosses en compétition et le roller acrobatique au Trocadéro, et suis désireux de pratiquer une activité organisée en club. Et c'est en quelques minutes que cet ami et moi nous décidons à nous inscrire. Lui reste aux Etats Unis six mois pour un stage étudiant ; l'inscription aura donc lieu en février 1992, à son retour.

Cet ami pratiquera le karaté deux mois. Pour ma part, je chemine toujours dans l'activité.

Concernant le choix de l'activité : nous voulions des techniques de percussions, des tenues blanches et de possibles ceintures noire en perspective. Le premier club à proposer « cela » à proximité de nos domiciles était un club de karaté.

A ce moment, et comme l'écrit Wacquant (2000), point n'est question de promesses de ce que l'activité ou l'entraîneur peut révéler à son pratiquant. Juste mon imagination : maîtriser mon corps, lui faire réaliser de nouvelles prouesses, prendre confiance en moi dans ma relation aux autres, dans ma capacité à soutenir des regards et des silences, prendre la parole en public.

1.1.2. Mes premiers pas en clubs.

C'est à l'Avenir Sportif d'Orly, section Karaté (club affilié à La FFKDA sous le numéro 0940082) qu'ils se produisent. Fondé en 1988, ce club de karaté est animé par un ancien compétiteur combat vainqueur des Jeux Méditerranéens, ceinture noire de karaté, judo et aikido (respectivement 3^{ème} dan, 2^{ème} dan et 1^{er} dan, en 1992), Dahmane Bessami.

Accueillant, voire doux, cet enseignant sera de ceux qui ont développé et entretenu ma flamme pour l'activité. Voici une phrase, livrée par lui à mon intention au printemps 1992 :

« ça a l'air de te plaire, pourquoi tu ne deviendrais pas professeur de karaté pour travailler avec les enfants ? ». La phrase a fait son chemin.

Mais le premier cours, et les suivants, et jusqu'à ce que cela devienne ma représentation de la pratique sportive et martiale qu'est le karaté, ce fut la découverte.

Celle des tenues tout d'abord, achetées bon marché chez des fournisseurs au sein de grandes enseignes, avant de comprendre qu'il vaut mieux en acheter de bonne qualité, importées du Japon, plus chères (150 euros le karaté-gi ; j'en ai eu jusqu'à huit lorsque j'étais enseignant). Ces tenues jaunissent au niveau du dos et des aisselles, empestent si on ne les lave pas à chaque entraînement, et surtout, elles paraissent encombrantes lors des premiers mois de pratique, puis finissent par devenir une seconde peau, que l'on replace sans cesse, avec une ceinture que l'on renoue elle aussi sans cesse.

Dans cette découverte viennent en second lieu les ambiances particulières, avec les regards de (vrai ou faux) défis, les (vrais ou faux) regards amicaux (j'ai depuis appris à saisir ce sens très particulier du partenariat et des choix à opérer dans ce cadre), et enfin l'odeur, âcre : celle des tenus pas toujours impeccables (la mienne, celles des partenaires), des tapis de sols ou tatamis, eux même imprégnés de cette odeur de sueur. Cette odeur est omniprésente, debout lorsque l'on pratique, tout comme au sol après une chute ou dans un exercice de musculation ou d'étirement. Elle est parfois suffocante en fin de cours, lorsqu'elle se mêle à la chaleur et à l'humidité de la salle. Finalement, elle devient le signe me rappelant que je suis au « *dojo* ».

L'humidité, la sueur, la proxémie, tout cela devient petit à petit une nouvelle norme. On accepte avec le temps plus volontiers de s'entraîner avec des personnes dont l'odeur et la sueur vous écœure moins. Et puis, il y a ceux qui ne font aucun effort d'hygiène, des ongles longs et sales aux tenues jaunies et odorantes.

La première découverte, qui va avec l'inscription en club, est ainsi celle des corps, des regards et surtout celle des cinq sens (jusqu'au goût du sang dans la bouche, parfois) surexcités, sur sollicités en permanence. Cette découverte est surtout celle d'un état de vigilance que je ne connaissais finalement pas avant. Quel coup vais-je peut être prendre, d'où va-t-il venir, du poing, du pied, du coude, va t'on m'imposer un partenaire, vais-je assumer de réaliser mon kata sous le regard de tous ?...

Et là, pour ma part, voici un autre élément qui m'accompagne depuis ces débuts : les blessures et le corps meurtri, qui comme l'écrit Wacquant (2000) peut provoquer chez certains d'entre nous l'impression d'un comportement modifié (la crainte d'aller vers les autres malgré le fait de venir au dojo, s'enfermer dans les kata, adopter des stratégies d'évitement lors des combats, du regard d'abord, puis des combats tout court !). Ce sont tout d'abord les pieds qui souffrent d'ampoules allant jusqu'au sang, du fait de travailler pieds nus, le temps qu'une couche de corne ne se forme ; et puis ce sont les orteils, pas assez musclés et souples, qui se retournent en passant sous le pied, se coincent entre deux tapis, ou sont blessés par un blocage de l'avant-bras ou de la main d'un partenaire. Viennent ensuite les blessures de l'avant-bras, de la main et des doigts lors de coups mal portés, de blocages mal réalisés, et les coups aux côtes, inhabituels, qui coupent le souffle, contractent les muscles intercostaux et donnent une impression de réelle blessure.

Dans cette motricité nouvelle et complexe, faisant jouer de nombreuses synergies entre agonistes, antagonistes et chaînes croisées, entre les ceintures pelviennes et scapulaires, entre les membres supérieurs et inférieurs, les courbatures apparaissent, ainsi qu'un lot étonnant de blessures au niveau des adducteurs, des ischios-jambiers et des muscles et articulations dorsolombaires. J'ai, avec ce temps passé à pratiquer, le sentiment d'avoir dressé mon corps, à la manière décrite par Foucault (1975), et bien loin des aspects prophylactiques de la pratique sportive, j'ai mis en place, en l'absence d'une gestion saine du sport, un certain

nombre de possibles problèmes futurs, par manque de considération pour ce capital précieux qu'est mon corps. Et ce jusqu'au plaisir de recevoir des coups, par le sentiment de puissance qu'ils délivrent après coup, d'avoir assumé : « j'ai pris ton gyaku pleine bourre, j'm'en souviendrai ! Allez, viens, on finit la séance » (ce vendredi 29 novembre 2013, Robest-Pierre, un karatéka et ami me désinsère le cartilage intercostal côté gauche lors d'une frappe de poing au corps). Et nous avons fini la séance.

Si mon corps est aujourd'hui plus rapide, fort, souple, coordonné et endurant qu'il ne le fut jamais (même lorsque je pratiquais le ski de bosses), progrès qu'il doit au karaté, il porte aussi les traces multiples de coups reçus ou auto infligés (côtes cassées deux fois et fêlées quatre fois, nez cassé trois fois, nombreuses fractures des doigts et orteils, nombreuses luxations, entorses avec ou sans arrachements ligamentaires, déchirures musculaires, épineuse apophyse transverse fracturée sur L5).

Et pour ce qui est de conclure sur cet étrange lieu qu'est le dojo et sa vie, selon mon ressenti, voici **quatre éléments particuliers** qu'il m'évoque : il y a les **cris**, permanents ou du moins à chaque séance et cette galvanisation collective et esprit de corps qui peut en naître. Timide au départ, je me suis, dès le premier mois de pratique, « lâché » et ai pratiqué ces « *kiais* » avec ferveur, pour ce sentiment qu'ils me donnaient/donnent de faire partie du groupe, de me pousser plus loin que la représentation que j'avais/j'ai de mes capacités initiales... Jusqu'à crier lorsque les exercices sont finis, comme une conjuration (...), une exultation. « Ouchaaa ! », « Yaaa ! », « Tsaaa ! »... Et puis, le « *kihon* », inlassables répétitions de gammes techniques que l'on pratique pour perfectionner des appuis, des trajectoires, des démarrages, des pivots et des leviers ; véritable réservoir de préparation physique et mental du karatéka, ce « *kihon* » est créé par l'enseignant au gré des besoins de la séance du jour. Parallèlement, j'ai découvert les « *kata* ». J'ai immédiatement été séduit, mais sans la comprendre, par cette pratique formelle pure, immuable (il existe dans le style de karaté que

je pratique, le « *shotokan* », une trentaine de kata), qui sans que je ne le sache au départ, me renvoyait aussi à ma pratique de ski de bosses et ses exigences de figures imposées lors des sauts. Cette pratique des « *kata* » crée généralement une scission entre karatékas, entre ceux qui adhèrent à cette pratique, et ceux qui ne voient que par le combat et ne vont apprendre les « *kata* » que pour satisfaire aux exigences des premiers passages de grades, dont celui du premier dan (premier grade de ceinture noire). Pour ma part, c'est justement l'outil qui m'a conduit à perfectionner mes qualités de combattant, tant j'ai voulu comprendre leur signification et mettre en pratique, « balancer un coup de tronche ou réaliser un étranglement arrière » (...), pour finalement me permettre de m'exprimer pleinement avec des partenaires venant de disciplines de combats ou sportives différentes (judo, lutte, aikido, sports pugilistiques, krav-maga, wushu, arts martiaux vietnamiens, pancrace et M.M.A. – qui n'est rien d'autre que du karaté, selon moi, ce que j'expliquerai plus loin) : travail debout avec ou sans règles sportives, mais aussi au sol, avec ou sans limitation de techniques, du moment que l'on peut se **saluer** à la fin de la pratique. Pour y revenir le lendemain.

Enfin, il y eu le fait de **se saluer avant et après chaque pratique**... Ayant fait un peu d'escrime durant mon enfance, j'étais habitué à ce protocole spécifique d'activité.

Mais là, je fus décontenancé. Un exemple : pour un cours comprenant dix exercices de « *kihon* », à appliquer dans cinq combats, il y avait au moins trente-six saluts dans le cours ! Trois au début et en fin de cours, et un avant et après chaque exercice. Au début de ma pratique, j'avais l'impression de passer mon temps à incliner le buste vers l'avant. Puis, les mois passants, cette partie de la pratique s'est elle aussi automatisée jusqu'à être pratiquée sans la penser. Ce quatrième élément fut en fait, et de loin, le plus marquant pour moi. Je le ressens aujourd'hui comme la vraie trace du karatéka.

Pour revenir à Wacquant (2000) et ses promesses acquises au sein « du gym », je n'obtins finalement aucun autre élément verbal, au sortir de mon inscription, que des traditionnels encouragements ou critiques et feed-back. Point d'autres promesses que la pratique pour la pratique, le kata pour le kata, le combat pour la gestion (de la stratégie, de la peur, des échanges technico-tactiques, de l'espace, des émotions, de l'autre en ce qu'il diffère de moi : plus grand ou pas, plus lourd ou pas, plus rapide ou pas...) et le partage (des mêmes éléments).

Au karaté, point d'ascenseur social pour qui performe : certes, il rejoindra le Parcours de l'Excellence Sportive et les Equipes de France, et pourra décrocher une Marseillaise lors d'un « Monde », des « Europe » ou d'autres manifestations de référence, mais il n'y a pas de « Curtis » en karaté, pas de « en une nuit, je peux me faire un million de dollars » (Wacquant, 2000). Alors on pratique tous, on se « chiffonne », on réalise nos kata, on va boire des coups et manger ensemble dans l'espoir de construire du commun, comme le souligne si bien Jean Pierre Bergheaud (2012), ce très grand combattant, dans son mémoire de septième dan⁴. Pour n'envisager que progresser par le fait de revenir mettre son « kim » !

Le voilà ce temple décrit par notre ethnologue boxeur (Wacquant, 2000). Nous l'appelons « dojo » !

Et il comporte en son sein une image souvent vieillie, jaunie, à laquelle nous rendons systématiquement hommage en début et fin de cours. Cet hommage, c'est comme un « merci Gishin, merci papi, pour ce superbe cadeau que tu nous as transmis et avec lequel on s'amuse étrangement tout en apprenant à nous connaître ».

Mon premier dojo, celui d'Orly, était une cave où l'on respirait mal, très odorante, et où la défiance était de mise, car situé en pleine Zone Urbaine Sensible (avenue Jean Mermoz, dans

⁴ « A table ! Ou, un bref regard psychosociologique sur le karaté ». Jean Pierre Bergheaud, mémoire de 7^{ème} dan.

l'école du même nom) ; les tapis me brûlaient les pieds et nous étions 140 karatékas à bouger, à suer, à crier et se taper dessus ou dans le vide, à l'intérieur de cet espace, que j'ai vécu comme une véritable arène ! Au fond trônait la photo de Gishin Funakoshi et de Jigoro Kano (nous partagions cette salle avec le judo, pour qui nous n'avions d'ailleurs pas beaucoup de respect, verbalement parlant, tant notre méconnaissance de leur activité était grande). Je m'y entraînaï le mardi, jeudi, vendredi soir, ainsi que le samedi matin. Trois entraînements d'une heure et trente minutes et un, le samedi, de deux heures.

Avec Paco' (un partenaire karatéka premier dan dont je parlerai plus loin), avec qui nous avons pratiqué à cette époque, dans les années 1990, et continuons de nous entraîner occasionnellement ensemble, lorsqu'il nous arrive de reparler de ces moments, c'est surtout le côté vétuste de la salle et la rudesse et âpreté des entraînements qui nous revient à l'esprit. Souvenirs qu'étonnamment, nous nous plaisons à évoquer, paradoxalement.

Et quant à ces lois, celles de notre dojo étaient simples, en tout cas bien plus simples que celle « du gym » de Wacquant (2000) : exécuter en silence les injonctions de Dahmane (combattre, réaliser des « *kihon* », des « *kumite* », des « *kata* », faire du sac ou du pao, bouger aux pattes d'ours, faire des centaines de pompes et d'abdos, s'étirer...), ne pas parler, mais crier. « Yaaa », encore et inlassablement.

Ce furent d'ailleurs des points qu'avaient en commun les différentes pratiques pédagogiques des enseignants que j'ai rencontré et dont j'ai suivi les cours.

De 1992 à 1996 à Orly, en 1997 à Paris, au prestigieux SIK, de 1998 à 2007 à Créteil, et depuis, à Vitry sur Seine. Durant l'année 2004, je me suis aussi entraîné au Cercle Tissier à Vincennes, le samedi matin.

Celui que Wacquant (2000) nomme chef d'orchestre, notre « *senseï* », travaille le plus souvent à guider un groupe depuis une démonstration qu'il réalise ou fait réaliser, puis

commande au groupe d'exécuter ce travail – qu'il soit seul, à deux ou de type « *kata* », d'abord lentement, puis avec explosivité et la plus grande vitesse possible. On réalise des répétitions et séries de ces exercices présentés par l'éducateur. On s'appuie alors les uns et les autres sur la capacité d'un plus expérimenté pour tenir le rythme, et sur les habiletés motrices d'un ou plusieurs pour mimer ce travail, car bien souvent la démonstration initiale de l'enseignant n'est pas suffisante pour retenir ce travail à produire. Une tradition veut d'ailleurs que de nombreux dojos disposent de miroirs permettant à tous de s'appuyer sur les productions du groupe et de l'enseignant.

Cette apprentissage par le visuel, du moins au départ, plus que sur le kinesthésique voire le proprioceptif, est une marque que j'ai trouvé dans toutes les salles où j'ai pu m'entraîner.

Comme l'écrit Wacquant (2000) dans le cadre de sa découverte de la boxe au sein « du gym », cet apprentissage du karaté relève là aussi de « *l'implicite et collectif* » et du « *visuel et mimétique* ». Une explication pour le karaté tient dans l'héritage reçu depuis les années 1950 par les experts japonais venus en France : ils nous ont enseigné la place du « *shomen* », et ont tout simplement reproduit ce qu'ils ont eux-mêmes reçu comme enseignement au Japon et à Okinawa, c'est à dire un apprentissage militaire. Il est représenté sur les photos de 1936 et 1937 du château de Shuri d'Okinawa, sur lesquels des écoliers pratiquent en ligne sous la démonstration et ordonnancement d'un « *senseï* » placé sur une estrade. Très généralement et selon mon expérience, l'enseignement en karaté est profondément de type environnementaliste (centré sur les besoins de l'activité) et très peu de type développemental (centré sur les besoins des individus).

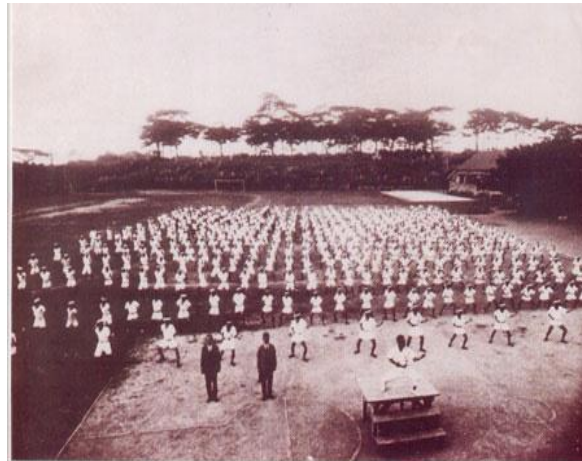
Cela s'inverse avec la pratique, la méthodologie des examens de grades impliquant une hyper individualisation des pratiques, à partir du 3^{ème} dan.

Photographie 1. *Château de Shuri, vue de 1936.*



La présente photographie, d'une pratique de karaté collective, animée par un enseignant juché sur une estrade, met en œuvre la pratique d'un geste de défense de la ligne basse, « *gedan barai* », selon un modèle pédagogique tel que cité ci-dessus : de type environnementaliste, où la démonstration et la modélisation sont le principal support de transmission des savoirs. Le château de Shuri est situé à Okinawa, berceau du karaté.

Photographie 2. *Château de Shuri, vue de 1937.*



Cette seconde photographie, toujours d'une pratique de karaté collective, animée par un enseignant juché sur une estrade, met en œuvre la pratique d'un geste de défense de la ligne médiane, « *shuto uke* », selon le même modèle pédagogique. Le château de Shuri est situé à Okinawa, berceau du karaté.

Deux enseignants, Francis Braillon (dont je fus l'élève en 1995 et 1996 à Orly) et Stéphane Walch, dont j'ai suivi de nombreux stages, inversent dès le début de leurs enseignements ce

paramètre. D'autres, je pense, doivent réaliser pareil travail, mais mon expérience se limite à ces deux professeurs, sur les 5 113 clubs affiliés à la FFKDA la saison 2014 – 2015.

Plus haut, j'ai parlé de la place des « *kata* » et du combat dans la pratique des karatékas ; cette place, c'est aussi dans la forme des enseignements qu'elle se trouve en première instance : j'ai pu pratiquer dans des clubs ou auprès d'enseignants qui panachent très savamment leur pédagogie, conscient que l'activité karaté est « *kata* » et combat. Je parlerai, à titre d'exemples de Pierre Berthier (la gentillesse faite homme) qui alterne dans chaque cours, ou encore de Serge Chouraqui, qui planifie avec des jours *kata* et jours combat. J'ai aussi pu pratiquer dans des clubs où l'alternance ne se faisait pas et où la dominante était le combat, trop souvent sportif, pas assez libre, et donc pour ce qui est de mon goût actuel, finalement assez pauvre car limitatif. Combien selon mon sentiment actuel, j'aurais pu gagner de temps dans ma pratique si plus d'enseignants m'avaient guidés des « *kata* » vers leurs applications et finalement vers le combat libre, pour revenir au « *kata* », comme source d'inspiration peut-être infinie – du moins à l'échelle d'une vie, la mienne.

Le fait est que bien souvent, je pus constater que les clubs se limitant à une pratique du combat sportif se limitaient aussi à un type d'adhérent, créant par la même moins d'échanges possibles, là où des clubs plus diversifiés, ouvrant et offrant de nombreux créneaux de pratique, pouvaient répondre à plus de besoins – y compris de compétition. Mais cela signifie un pré requis de compétences chez l'enseignant...

1.1.3. Mon premier K.O. et la découverte du combat.

Dur, décourageant et effrayant après coup. Ces K.O., car il y en a eu plusieurs, je les trouve cependant utiles à ma progression, dans ce qu'ils m'ont obligé à me dépasser et m'ont appris la protection, la vigilance et la gestion.

Mon premier enseignant, Dahmane, était un dur.

Il avait combattu Dominique Valéra, s'était entraîné avec le grand Jacques Tapol (champion du monde des moins de 80 kgs en 1986), avait gagné les Jeux Méditerranéens comme je l'ai déjà écrit. Très gros balayeur, son « gyaku » vous transperçait, et quand on avait la chance de le toucher, on se faisait mal... Moi, je ne l'ai jamais touché.

Avec lui, il fallait combattre, beaucoup, en club, et aussi en coupes et championnats. Peu importe si on se prenait des « parpaings », l'important était d'y aller, d'être debout, en « *yoï* », prêt à envoyer et à prendre. Il ne m'a d'ailleurs jamais appris les règles ; juste dit, quelques mois après mon arrivée au club « il y a les internationaux de Bondy, tu veux y aller ? »...

A ce moment de ma pratique, j'avais très peur : aucune expérience du combat en poche, ni en club, ni de celui de la rue, je me retrouvais dans un club de quartier difficile où je n'avais pas les codes, les habitus, pas les bons regards... J'ai donc souffert dans les premiers temps : de solitude, à l'entraînement, du manque de partenaire – des bons. Et de plus, un mois avant Bondy (printemps 1992), j'ai pris ce premier K.O. en combat, au club, sur un coup de pied retourné reçu au visage.

Le souvenir est encore vivace : je vois le départ de l'action avec la rotation de corps du partenaire, et la jambe qui arrive, dessous de pied et talon vers moi... Puis je suis à terre, quelques personnes au-dessus de moi dont Dahmane qui admoneste mon partenaire. Ils me disent que je suis tombé, les yeux fermés une à deux seconde. Et là je rentre chez moi, dans un premier temps sans comprendre, et dès le lendemain, paniqué à l'idée que le combat pourrait être cela, et que je devrais le revivre à chaque séance.

Pourtant, je n'ai jamais songé à arrêter.

Des cinq K.O. qui suivront, trois produiront les mêmes effets traumatisants, ne serait-ce que psychologiquement parlant. Avec la peur au ventre, la paralysie à l'idée d'y retourner. Mais finalement, cette excitation pour le risque encouru et le fait de dépasser cette peur, et la passion pour les « kata », me font à chaque fois repasser la porte du « dojo ». Et remettre les gants pour échanger à nouveau. Sur tous ces K.O., deux sont reçus à la tête sur coups de pieds avec pertes de connaissance, le deuxième à Bondy, cette première année, au deuxième combat, et quatre sont reçus au corps. Les deux premiers au corps (un coup de pied retourné, « ushiro-geri », et un « gyaku ») m'ont fait un effet pire qu'à la tête, la perte de conscience de ceux à la tête ayant peut être limité cette crainte, tandis que le fait d'être hors combat en position fœtale sur côte cassée, mais conscient, laisse tout le loisir de revisiter l'action...

Finalement, les deux derniers K.O. au corps ont été reçus en 2013 et 2014 d'un ami qui boxe large en crochet, pèse lourds (90 kgs pour mes 68 kgs) et « pique vif ». Foie touché, les deux fois. Mais j'avais appris depuis mes débuts, et je me suis relevé. Il restait des rounds à faire, alors on a ré étalonné et nous avons repris.

J'ai même le souvenir d'un travail sur coup de genou où je « mange ». Le nez casse. C'est en 2011. Je ne suis pas K.O.

Je prends quelques temps pour nettoyer le sang, mets un casque et finis les rounds (il en restait deux de deux minutes ; ils ont été très longs), puis après la séance, je pars chez le docteur.

C'est à la lumière de cette expérience pratique que je lis et comprends les propos de Wacquant (2000), qui livre les concepts d'étalonnage de la violence telle que nous pratiquants la jugeons contrôlée, c'est-à-dire supportable relativement à notre expérience des coups, dans le cadre du concept de partenariat du « dojo ». Dans ce principe, tout combattant découvre aussi ces drôles de partenaires vers qui personne ne veut aller tant ils ne savent pas s'étalonner

aux autres et monter, en synergie avec l'autre, en vélocité, et augmenter si besoin les impacts des coups. On finit en effet par découvrir les partenaires, qui même s'ils sont des durs au mal, sont en capacité de saisir votre niveau d'habileté, votre forme du jour et sont ainsi en capacité d'être à votre écoute. Et réciproquement, car il y eu des jours où je n'ai pas réussi à être ce partenaire idéal et me suis comporté en « salaud » (celui qui sait qu'il fait mal, pour Sartre, dans « la putain respectueuse », 1947).

Cette logique s'apprend. On écoute, on lit dans les regards que l'on comprend avec le temps, on entend les phrases qui rappellent des faits de la veille et des coups échangés... Il m'a fallu six mois pour connaître mes partenaires de clubs, mais dix ans pour savoir dire non à un combat contre un partenaire ne voulant pas jouer la logique du partenariat, en le saluant et en disant « c'est bon j'arrête là, on est supposé travailler souple ».

Petit à petit on accepte telle invitation au travail, mais pas telle autre ; on l'accepte d'un partenaire, mais pas de tel autre. Il y a en effet les partenaires clefs de votre progression, ceux qui jouent un rôle immense car vous permettent de vous exprimer sans vous blesser, tout en vous conduisant au-delà de ce que vous imaginiez de vos capacités et de votre volonté.

Il y a enfin ces étranges partenaires, pour ma part toujours assez proches, avec qui on se tape parfois dessus. La violence n'est pas systématiquement contrôlée, et il nous arrive d'aménager la convention qui nous lie par des ajouts ou retraits permettant des expressions d'actions ou l'explosivité musculaire et l'intention émotionnelle ne sont pas limitées. Ces exercices se font avec des partenaires de confiance, car pour ma part, dans ma pratique, ce sont ceux qui permettent le plus l'échange partenarial et pratiquent le mieux la notion d'acceptation : de donner et de prendre, encore une fois.

Combien de fois en effet, j'ai proposé ou accepté des « pas de contrôle au corps », « pas de contrôle visage sur crochet large ou sur coups de pieds », « pas de contrôle sur coups dans les

jambes »... Avec qui je savais être en capacité de faire à la lettre, sans déborder sur le reste des possibles, et être en capacité de maintenir une vie sociale quelle que soit l'issue. Le fameux « à table ! ».

Ce travail implicite de montée ou non de l'intensité des coups, est résumé par le concept de «working consensus» de Goffman (1966) et la communication non verbale intervenant dans les pratiques sportives socio-motrices.

Et si le combat nous permet de découvrir et de vivre les notions de « *kime* » et « *zanshin* », esprit de décision et vigilance, il est aussi comme le rappelle Wacquant (2000, page 87), un travail très spécifique impliquant l'ensemble « des facteurs perceptifs, émotionnels et physiques des pratiquants ».

En résumé, le partenariat en karaté s'exprime de par la règle – **se saluer en début et fin de combat et contrôler l'impact de ses coups pour ne pas blesser** (il faut être explosif et créer des impacts contrôlés, sans pour autant être une « danseuse », mot très fréquent dans les « *dojos* » que j'ai fréquenté), de par le rappel de consignes fait par l'enseignant, et surtout de par ce type de partenaire spécifique avec qui on est en capacité de communiquer non verbalement, avant, pendant et après l'échange, avec de simples hochements de tête, tapes dans les mains, accolades, jeux de regards, ou de courtes phrases ou expressions, telles que, « bien joué », « ouh ! Là j'aurais mangé »...

Selon mon expérience, ce rapport très particulier avec ces étranges amitiés du « *dojo* » (quand elles ne deviennent pas ensuite de vraies amitiés en dehors), constitue en soi un apprentissage socio-moteur à construire. Il n'a rien de pré acquis ou inné pour ma part, et ne s'est pas non plus transféré, selon les théories et modèles de Thorndike (1913) ou Pailhous (1979), mais a dû être l'objet plein et entier d'une attention de ma part visant à découvrir, tester, réguler, encoder pour finalement automatiser.

Le karatéka apprend à connaître et découvrir les bons partenaires, tout en apprenant à devenir lui-même, un partenaire pour les autres.

Je souhaite à ce titre rendre hommage à « Mike », l'arbitre de mes tous premiers combats effectués aux internationaux de Bondy, avec qui j'eus la chance, douze ans plus tard de m'entraîner et combattre une saison, et de partager de rares moments d'amitié ! Voilà un partenaire qui savait prendre et « mettre son orgueil dans sa poche », et surtout savait donner et sanctionner symboliquement tout en restant à l'écoute des capacités et besoins de ses partenaires.

Et le contre-exemple existe aussi : un champion du monde doté d'une forte expérience et d'un solide tempérament avec qui je combattis en 2002, heureux que j'étais de pouvoir travailler avec un tel partenaire. Vexé du fait d'être touché par un « *yoko* » jambe avant, il feignait une blessure au corps pour me faire baisser la garde (ce que je fis, en demandant « ça va ? »), avant de me casser le nez d'un « *uraken* ».

Mais là encore, c'est de ces deux types de partenaires que j'ai appris.

Voici, en quelques lignes, les partenaires de combat que je juge être les clefs de ma progression :

Le grand Karim, fils de Dahmane, est le premier grand combattant, qui plus est un poids lourd, avec qui j'eus la chance de « tourner », et qui savait pleinement s'adapter et jouer au « tu as vu, j'aurais pu... ».

« Grand Manu » : le premier à m'ouvrir au combat libre, affranchi des règles de compétition et qu'en théorie on doit pratiquer en karaté pour passer les gardes (épreuve de « *ju kumite* »,

règlement des grades de la CSDGE, édition 2015⁵). C'est de lui que je tiens cette vision d'un karaté, véritable discipline de combat libre comprenant dans son référentiel « *kata* » ce que l'on va aujourd'hui chercher dans le M.M.A. C'était un géant qui savait tout autant être une brute épaisse que contrôler ses impacts, selon les besoins et demandes.

Mon clone, Fab', avec qui nous riions tellement nous étions conformes/concordants, pour ne pas dire synchrones dans nos pratiques. Ensemble nous cherchions à comprendre et à faire juste.

Lydie, professeur de Taekwondo et championne de France des supers légers dans sa discipline, à qui je dois de tenter, de travailler sur des gammes de jambes grâce auxquelles j'ai pu m'épanouir en karaté.

Angeline, mon mentor et amie à qui je dois un sacré bout de chemin et pas mal de « *uraken* pleine gueule » ; ensemble, nous savions doser, écouter les consignes et tenter des mises en pratiques en combat.

Fréd'... Une semaine avant le passage du 5^{ème} dan en 2012, cet ovni sorti de nulle part, ayant fait du Taekwondo en compétition et un peu de Boxe Française, me « colle » un coup de pied retourné sauté au visage en combat. Pique d'orgueil, s'il en est, juste avant l'examen...

Farouk et moi ! Deux ans de combat, sans contrôle aucun ! Que d'adrénaline... Je lui dois deux côtes cassées (deux de ces fameux K.O. au corps où je finis sur le tatami en position fœtale), lui me dois quelques « cannes » bien ajustées et cinglantes et surtout un bon K.O. debout sur « *gyaku* »... Avec le recul, je ferai différemment.

Marco'. Monsieur Marco', champion du monde des « lourds » à Mexico en 1990, la référence combat. Il était un de mes anciens professeurs, et si j'ai peu combattu avec lui (mon niveau ne

⁵ <http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> consulté le 2 novembre 2015.

rendait pas la chose très intéressante pour lui, ni très accessible pour moi), je lui dois quelques coups de pieds magistraux et totalement contrôlés de sa part. J'ai aussi à son égard le souvenir d'un presque... J'ai presque réussi à le toucher en « *kakato* ». Cela doit faire quinze ans que je m'efforce de changer ce presque en succès.

Le petit Mouaze, qu'on surnommait le « ouf' », tant il était imprévisible en combat. Champion de France des supers légers, il combattit un jour contre moi et me dit, « attention Jérôme, j'veis t'mettre un *ura* ». Je me vois encore en train d'analyser sa phrase et me dire qu'il est hors distance, même malgré ses démarrages, que je « mange » son « *ura* ». Très contrôlé, une magnifique gifle donnée avec le pied. La grande classe.

Paco', l'inconnu au bataillon capable des plus beaux « *de ashi* » ! Cela fait maintenant presque un quart de siècle que nous avons commencé le karaté, et il nous arrive régulièrement de nous entraîner ensemble. En 2014, lors d'un combat où je suis trop nonchalant et surtout bien trop confiant, je lance une action sans feinte ni contre temps sur ce fin lecteur de trajectoires et de distances. La sanction ne se fait pas attendre : je subis l'un des plus beaux « *de ashi barai* » de ma carrière de karatéka.

Enfin, le plus étonnant de tous, que je ne combattis qu'une fois et ne connaissais pas. C'était dans le prestigieux club Parisien, le SIK ; au moment des combats, un partenaire portant une ceinture noire et de mon gabarit me touche l'épaule et m'invite, très souriant, à combattre. J'accepte l'invitation et commence à bouger pour prendre mes repères et régler ma distance, quand je le vois exécuter un coup de pied dans le vide – hors distance de touche, et déclarer « tu as vu, j'suis bon ! ». Oser dire cela dans une des antres du karaté Français, bondée de hauts gradés et de champion d'Europe et du monde, il fallait oser ! Interloqué, je me méfie et combats. Au moment du « *yame* » du professeur, il n'aura touché « que le vent », mais aura pris deux coups de pieds au visage de ma part, dont un coup de pied retourné (de ceux avec

lesquels on ne touche pas tous les jours). Ce jour-là et de ce partenaire spécifique, j'ai appris, comme le dit le truand, que « *quand on tire, on n'raconte pas sa vie !* » (Sergio Leone, le bon, la brute et le truand, 1968).

Le paradoxe que je ressens aujourd'hui, en lien avec ces échanges et partenariats en combats, tient au fait qu'il me semble que je dois ma progression aux coups que j'ai accepté de prendre, et pris, et à ceux que ces partenaires divers ont accepté de recevoir, et pris. Si bien être individuel et relationnel il y a en karaté, et ce toujours au titre de mon expérience, cela passe par l'échange des coups et formes de civilités pratiquées dans cette activité. C'est du moins par ce biais que l'acquisition des habiletés qui sont aujourd'hui les miennes dans cette discipline s'est faite.

Je dois à tous ces partenaires autant de meurtrissures physiques et quelquefois émotionnelles, que d'apprentissages nouveaux et d'amitiés sincères.

Cette adversité vécue entre partenaires m'a construit. Me construit.

1.1.4. Ma première compétition.

Revenons maintenant sur ces internationaux de Bondy de karaté. Ce fut comme je l'ai dit plus haut, ma première compétition.

Plusieurs centaines de combattants, quelques illustres noms Français Comme Pinna, internationaux comme Lefevre. C'est là que je fis mes premières armes, au milieu des « *kiais* », des injonctions des arbitres, des appels de noms et annonces des tours suivants.

Au moins, concernant mon équipement, tout était prêt, y compris ces fameux gants de cuir « *CHOCK* » qui marquaient durement le visage, et coupaient tout autant.

J'ai soif, mais ne peux pas boire, je gère mon protège-dents et arrive à respirer, mais je sens qu'il me crée des hauts le cœur. Et si l'échauffement m'est utile, sur le plan cardiaque, je suis déjà très haut en pulsations tant je suis impressionné !

J'avais, pour être franc, très peur. Et cette peur n'était rien par rapport à celle ressentie lors de la seconde et de la troisième compétition combat. C'est après, que bien que présente, j'ai su la gérer en la rationalisant et me disant que j'étais entraîné, et que mes partenaires aussi sans doute, se trouvaient stressés par cet environnement et cette épreuve.

Mais à chaque fois, il s'est produit le même phénomène : dès l'appel de mon nom, et la présentation sur le tapis et le salut, ce stress se réduit, jusqu'à disparaître au « *hajime* » de l'arbitre qui enfin m'autorise à y aller ! Vers quoi, je ne saisis pas encore, je ne connais même pas les règles. Je sais juste vaguement qu'il ne faut pas trop frapper tout en travaillant avec la plus grande explosivité, mais pas non plus faire sa « danseuse ». Alors j'envoie tout ce que j'ai en réserve, sans aucun travail préparatoire de gestion de l'espace, de la distance et surtout sans aucun travail de désinformation ni tentative de lecture. Et là, incroyable, je « sors » un coup de pied visage lors d'un « 360 » et l'impact fait tomber mon adversaire ! Je vais gagner ce combat...

Mais perdre le suivant sur K.O., comme vu plus haut.

Enfin, la peur, si présente en début de compétition, ne réapparaît pas, mais laisse place à un sentiment d'étrange fierté. Pas celle d'avoir frappé, été frappé ; plutôt celle d'être venu, d'avoir donné ma parole et d'avoir été au bout de mes capacités et habiletés de ce jour.

Un autre sentiment fait jour, dès lors : quelques mois après avoir commencé le karaté, je fais enfin parti du groupe. Je le sens dans les regards, dans la place que me laissent à leurs côtés mes partenaires de clubs, dans les touches d'épaules et les hochements de tête. Car c'est aussi le moment où chacun fait le compte dans sa tête des combats réalisés : ceux sortis au premier

tour (l'élimination directe est la règle lors des coupes de karaté), ceux qui ont passé des tours, ce que l'on a réussi à faire ou pas, ce que l'on a réussi à surmonter ou pas. Chacun, sans parler, sait pour soi, et sait pour les autres. Et dans les jours qui suivent, on en reparle, et on reconnaît – se reconnaît, dans des « tu as bien fait... » ou bien des « tu aurais pu, ou tu aurais dû... ».

Si je devais résumer ce que j'ai appris du fait de combattre en karaté, que ce soit en compétition ou en club, ce serait moi-même. J'ai appris qu'elles étaient mes limites, mes forces, mes convictions et ma détermination.

1.1.5. Sont venus ensuite la découverte et l'obtention des grades fédéraux.

Ils sont délivrés par la CSDGE⁶. La ceinture noire a toujours été, et pour autant que je m'en souviens, et ce depuis mon premier jour de pratique, un objectif poursuivi avec ferveur. Et lorsque je regardais dans les « *dojos* », les pratiquants ayant cette couleur de ceinture autour de la taille, je le faisais avec admiration et envie.

Ce qui a joué en la faveur de ma progression et apprentissages des différentes habiletés a été dès le début ma capacité à m'entraîner seul, pour réviser mes examens, (qui comprennent des épreuves de « *kihon* » - « *kumite* » - « *kata* » - combats – et parfois « *bunkai* »), et aussi mon goût pour les « *kata* » et mon sens de la rigueur.

Pour « anecdote », je n'ai jamais pleuré après un combat ; mais j'ai pleuré après un entraînement « *kata* », lorsque je préparais le 2^{ème} dan. Des centaines de répétitions sur « *jion* », un des « *kata* » demandé pour ce grade, n'arrivaient pas à produire ce résultat que

⁶ <http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> consulté le 2 novembre 2015.

j'attendais de maîtrise de mes appuis lors d'un travail de rotation. Ce jour-là je travaillais seul, et après une heure de travail, je me suis assis et ai pleuré.

Il y a, selon mon expérience, une nécessité en karaté : celle de connaître la difficulté. Dans ce « *do* » ou voie qui nous a été transmis, l'intérêt n'est pas, au titre de ma pratique, ce que je peux réussir, mais surtout ce contre quoi je décide de lutter sans que ma volonté ne plie. Cette volonté doit accompagner mon corps dans ses épreuves, mes capacités cognitives dans les siennes.

C'est cela et le fait de partager ma pratique avec d'autres que m'a appris le karaté. Echouer n'est rien qu'un processus normal d'apprentissage que je dois accepter pour m'améliorer. En « *kata* » comme en « *kumite* » et combat, l'important n'est pas de vaincre mais de combattre.

Pleurer ce jour-là m'a été utile. Cela m'a confronté à un choix : celui d'arrêter et ne plus travailler ce « *jion* » et ne pas passer le grade de 2^{ème} dan, ou celui de continuer, à échouer parfois, et réussir parfois.

Voilà à ce jour, le chemin que j'ai parcouru à travers cette méthodologie fédérale d'apprentissage par les grades :

Le 1^{er} dan, fut un difficile tremplin ; tremplin car il me lança pleinement dans le karaté, et difficile car malgré de solides entraînements, je dus repasser les épreuves de combat. Il fallait à l'époque (1996) faire cinq combats consécutifs et gagner... les cinq ! Lors de mon premier examen, je gagne les trois premiers, mais sors mon quatrième adversaire sur civière sur un « *gyaku* » porté sans ménagement au visage. Les arbitres ont manqué de me disqualifier, mais m'ont finalement laissé combattre pour le cinquième, pour lequel je réalise un match nul. En « *kata* », je présentais « *kanku-dai* » et réussissais à m'exprimer pleinement, du moins selon mes propres critères et sensations de l'époque.

Au 2^{ème} dan, j'ai éprouvé la pique de l'orgueil, obtenant des notes qui ne m'ont pas satisfait, du fait du travail important investi. Ce fut cependant une pleine réussite, dès le premier examen, et avec le recul, je sais ô combien le jury eut raison de cette notation que je jugeais sévère, concernant les épreuves de « *bunkai* » (10/20). Comme en combat lorsque l'on perd, j'ai accepté. Comme lorsqu'il faut saluer en karaté, j'ai accepté.

Lors de mon examen de 3^{ème} dan, j'éprouvais un sentiment de plénitude, ayant le sentiment de survoler mes épreuves, ainsi que mon partenaire d'épreuve de « *jyu ippon kumite* ». Mais ce qui m'a surtout marqué, ce sont les encouragements de Christian Clause, expert fédéral 8^{ème} dan, qui, ayant été dans mon jury, vint me voir et m'exhorta à continuer mon travail et à continuer de m'entraîner. Je ressentis cela comme une marque d'estime et d'honneur. La seconde de ma carrière.

Vint alors l'examen sombre, celui du 4^{ème} dan. Il fut l'épreuve des doutes et des blessures (j'allais à l'examen avec une cote fêlée, et une inflammation du fascia lata). Je réussis malgré tout à obtenir une excellente moyenne générale, et j'eus surtout un partenaire remarquable d'engagement physique, de contrôle et de valeur, avec qui je pratiquai les épreuves de « *jyu ippon kumite* » et de « *bunkai* ». Un de ces partenaires dont je parlais plus haut, que l'on recherche et avec lesquels on aime s'entraîner tant ils vous poussent à vous dépasser tout en sachant s'étalonner sur vos habilités et capacités physiques du jour.

Lorsque j'eus le 5^{ème} dan, j'eus la chance d'être coaché par Angeline, dont je parlais plus haut, et l'ascendant psychologique qu'elle réussit à me transmettre les jours avant et jusqu'à l'entrée dans le gymnase, joua pour beaucoup à me sur galvaniser et conforter cette confiance que j'avais ! Le sentiment que je ressentis tout au long de l'examen fut celui d'une réelle maîtrise, pour l'ensemble des épreuves, même celles avec opposition où je plaçais tout le répertoire que j'avais travaillé. Ce fut un festival, qui n'empêcha pas cependant mon

partenaire, tenace et solide de m'en envoyer une « grosse ». Sur le coup rien ; trois jours après, cervicales C4 et C5 déplacées ! J'avais progressé depuis mes débuts, mais le karaté m'a enseigné que même la maîtrise n'empêche pas l'échange. J'ai appris ce que je qualifie de « prendre et donner ». C'est encore grâce à ce « prendre et donner » que je peux espérer continuer à progresser.

1.1.6. Parcours parallèle au parcours des grades.

Ce parcours parallèle me permis d'expérimenter la peur et l'affirmation de soi.

Je fis de la compétition combat, ou « *shiai* », où je vécus des émotions telles que celles décrites plus haut. Des partenaires tels que Farouk, Angeline, Marco' m'y aidèrent par les regards, les dernières phrases avant combat, des consignes lancées pour ré axer des directives en cours de combat. Je pratiquais la compétition combat de 1992 à 2002. J'eus tout le temps peur, avant, et parfois rétrospectivement après. Mais jamais pendant tant l'adversaire impose de focaliser toute son attention sur son travail afin de lire et déduire, déjouer le vrai du faux, et tenter de lui imposer un rythme et des distances qui ne sont pas les siens. Et à chaque fois, le sentiment d'affirmation de soi, au moment de l'appel de mon nom, pendant les combats, et surtout après les compétitions, fut renforcé et consolidé, même lors de combats très durs physiquement et contre des adversaires que je redoutais.

Je pus aussi faire une compétition « *ippon shobu* », en 1993 : quelle expérience ce fut ! Pas de gants, pas de catégories de poids, des combats courts de deux minutes et très peu de points à marquer. Le sentiment vécu au moment du « *yoï* » - prêt, était très ambivalent, entre « qu'est-ce que je fais là ?! » et « si, si, mec, j'suis là ! ». Là encore, étant à mes débuts, je ne connaissais que très peu les règles ; je savais juste qu'en « *ippon shobu* », il fallait « envoyer un maximum »... Ce que je tentais de faire, mais sans éclat. Je tournais beaucoup pour ne pas

être cadré et touchais quelques fois, sans obtenir de validation de l'arbitre, mes techniques étant hors distance d'efficacité et trop molles. Je pris un puissant « *mae-geri* » et c'en fut joué du combat, mon adversaire obtenant un « *ippon* ». Mais je garde le sentiment d'une compétition nette, sans trucage, franche et ferme. On se regardait, on tentait de se taper dessus et on se saluait.

Je découvris les compétitions « *kata* » en 1998 et en fit jusqu'en 2012. Là, la peur ne s'estompait jamais, car je n'avais pas d'adversaire direct sur qui appuyer mon attention. Je découvrais la sensation suivante : il n'y avait que moi et mes problématiques techniques et physiques, toujours en fonction des habiletés du jour. J'appréciais cette particularité, qui correspondait de plus à un des aspects du karaté que je pratique : rechercher, seul, des sensations nouvelles dans la pratique, et tenter d'affiner des facettes de mes habiletés motrices. La compétition « *kata* », permet de vivre cela. On reste acteur décisionnaire de tous les aspects de chaque mouvement et chaque séquence, tout en conduisant sa pratique à une automatisation toujours plus fine libérant la pensée immédiate de l'action. Cela permet à la pensée de se centrer ainsi sur d'autres points, comme l'imagerie mentale (Pailhous, 1979) pré et post exercice, le développement de la sensorimotricité (Paillard, 1990), et surtout, le feedback intrinsèque, visuel et proprioceptif, véritable connaissance de la performance (Adams, 1971). Cette pratique compétitive spécifique des « *kata* » forgea définitivement cette caractéristique personnelle de mon entraînement : travailler seul souvent, et revenir vers les autres pour tester et tenter. Et recommencer ce cycle.

Comme nous pourrons le voir au cours de ces travaux de thèse, parmi les besoins des détenus se trouve celui de la reconstruction de l'identité, comme le souligne Gras (2003, 2005). A ce titre la pratique du karaté, peut – peut-être, par sa double valence – psychomotrice avec les « *kata* » et socio-motrice avec le combat, s'avérer être un outil possible de ce re-façonnage identitaire.

Durant toutes ces années de pratique, j'eus aussi la chance de pouvoir découvrir un certain nombre d'activités de combats et arts martiaux, soit par le biais de rencontres qui m'y invitèrent, soit par le biais de ma propre curiosité qui me poussa à franchir la porte de salles pour réaliser des stages et initiations. Toutes ces pratiques se firent en parallèle de ma pratique de karaté.

Je pus ainsi pratiquer le taekwondo pendant trois ans à raison d'une séance par semaine, de 1996 à 1999. Quant aux activités suivantes, judo, lutte, aikido, boxe anglaise – française - thaïlandaise, krav-maga, wushu, arts martiaux vietnamiens, pancrace et M.M.A. (arts martiaux mixtes), je pus réaliser pour chacune des stages de découvertes et d'initiations, de trois séances (judo, aikido, krav-maga, wushu, arts martiaux vietnamiens), à plus de vingt séances (lutte, pancrace et M.M.A., boxe anglaise – française – thaïlandaise).

Je suis aujourd'hui en mesure d'évaluer, toujours selon mon expérience, que ces voyages variés dans d'autres disciplines, m'ont permis de faire des liens avec des éléments cachés au sein des « *kata* » de karaté, ce que décrivent Tokitsu (1979) et Didier (1988). Sans doute des karatékas plus performants que moi peuvent-ils s'affranchir de tels détours ; je juge pour ma part, et à l'aune de mon parcours, que ces détours ne furent pas « des chemins qui ne mènent nulle part », mais bels et bien les ramifications d'un processus d'apprentissage et d'épanouissement individuel.

1.1.7. Mon parcours d'éducateur sportif.

Durant tout ce temps, en réponse positive à la sollicitation positive de Dahmane, mon premier professeur, je devins éducateur sportif.

Ce parallèle, que je vais rendre plus bref que les autres aspects de ma découverte de l'activité, me permis de comprendre les enjeux et objectifs de l'apprentissage des comportements moteurs au sein des activités physiques et sportives (Bordes, Collard et Dugas, 2007), tels que la socialisation, l'intégration, l'insertion, le développement de la santé, entre autres. Et avec ces enjeux et objectifs, l'ensemble des éléments à mettre en œuvre pour les atteindre.

Je passais donc et obtins le DIF (Diplôme d'Instructeur Fédéral) de la FFKDA en 1998. Ce fut pour moi comme l'arrivée d'un provincial à Rome ! Nous étions 130 stagiaires, de styles, sexes, âges, grades, niveaux sportifs, disciplines et parcours différents. Cette formation confirma mon souhait de travailler dans les métiers du sport, et la révélation se confirma.

En 2000, j'obtins le BEES 1^{er} degré (Brevet d'Etat d'Eduteur Sportif, titre de niveau IV inscrit au RNCP⁷). Je devins donc professionnel du sport.

Enfin en 2003, j'obtins le BEES 2^{ème} degré (titre de niveau II inscrit au RNCP).

J'ai enseigné, bénévolement et professionnellement de 1996 à 2009, et suis parallèlement devenu salarié de la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées en 2001, comme agent de développement, puis en 2004, comme Directeur Technique de Ligue, fonction que j'occupe toujours en 2015.

1.1.8. Mais en 2009, je décidais d'arrêter d'enseigner.

Pour m'entraîner plus, pour ne pas prendre le risque de ressentir cette lassitude dont me parlaient nombre d'enseignants, à toujours enseigner les même « kata » de base, ou techniques de bases. Je cessais donc d'enseigner professionnellement le karaté, mais régulièrement je continue d'animer des stages pour la Ligue du Val de Marne de Karaté et

⁷ Répertoire National des Certifications Professionnelles.

Disciplines Associées, dans le cadre du DIF, dans le cadre de la préparation des candidats et des jurys aux examens de grades du 1^{er} au 4^{ème} dan, dans le cadre de stages et séminaires de préparation physique.

1.1.9. Je m'entraîne aujourd'hui cinq fois par semaine, toute l'année.

Ma pratique actuelle se résume à une pratique de combat et aux exercices de préparation qui s'y rattache (gammes ou « *kihon* », ciblage divers sur paos – sacs – pattes d'ours – cible humaine, avec ou sans déplacements), crossfit (association d'exercices de renforcement musculaire, d'haltérophilie et de gymnastique), pratique de « *kata* ».

En ce sens, ma pratique me semble, en de nombreux points, similaire à celle des détenus qui s'entraînent à la Maison d'Arrêt de Fresnes, avec un contexte de forte dépense énergétique et des activités très physiques.

Ce que je veux ressentir dans le cadre de ma pratique est double : tout d'abord que chaque entraînement soit une épreuve physique et donc mentale, par le biais d'une forte charge d'entraînement ; ensuite que l'entraînement soit un échange avec des partenaires, avec lesquels je prends (coups, consignes, dialogues) et je donne (coups, consignes, dialogues). En ce sens, et d'après ce que je retiens de mes visites en détention, mes entraînements ont au moins ces deux points en commun avec ce que disent rechercher les détenus. Voir aussi les travaux de Gras (2003, 2005), Verdot (2008) et Marie Louise (2014) qui corroborent ces éléments.

Je me suis affranchi de la tenue, comme les détenus. Je pratique avec des partenaires ayant fait de leur pause du midi un temps d'entraînement, et tous sont issus d'activités de combats différentes, avec néanmoins une base de quatre karatékas.

Mais à la différence des détenus qui n'ont pas le choix du lieu d'entraînement, mes partenaires et moi changeons de lieux en fonction de la météo et de la capacité à s'entraîner en extérieur. On peut dire, à ce titre, que nous avons généralisé la notion de « dojo », l'étendant à ce qui nous arrange chaque jour donné.

1.1.10. Je vais présenter l'examen du 6^{ème} dan en 2018 (cette date représente un délai légal obligatoire).

Comme je l'ai écrit, ces partenariats, dans les anciens clubs, ou en cours avec mes partenaires actuels me permettent de vivre chaque semaine la vision que je me fais du karaté, c'est-à-dire échanger, en prenant et donnant, tout d'abord des techniques, des coups contrôlés, des réalisations de « *kata* ». Puis, de prendre et de donner à travers des situations de la vie quotidienne avec ces mêmes partenaires, et d'autres. J'ai la vision d'un paradoxe possible, entre ce que le karaté m'apprend : frapper et saluer. Je frappe à l'entraînement, et salue dans et hors l'entraînement.

Ces éléments constitueront les points observés en détention et en milieu associatif, pour tenter de dégager des comportements et des tendances, en matière d'agressivité.

En cela, ma pratique me paraît, au moins en partie, commune avec celles des détenus de la Maison d'Arrêt de Fresnes, comme je le décrirais plus loin dans le présent travail, et pour laquelle j'organise les cours et leur financement, avec la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées.

1.1.11. Que représente donc, au titre de mon expérience, le fait de mettre en place les cours à la Maison d'Arrêt de Fresnes et de s'entraîner avec les détenus ?

Il s'agit tout d'abord d'un conventionnement quadripartite, comme nous le verrons plus loin, entre la Ligue, la FFKDA, la Maison d'Arrêt et le Conseil Général du Val de Marne.

La Ligue, la FFKDA et le Conseil Général du Val de Marne sont les principaux financeurs de cette action. Elle est déclinée sous la forme d'une convention écrite mettant en avant la fonction éducative liée à une pratique sportive régulière conduite pour les détenus, par un enseignant spécialisé et diplômé en karaté.

Pour tous les partenaires financeurs, il s'agit, au titre du service public dont ils sont les organisateurs, de veiller à en faire la promotion pour tous les usagers possibles. Le public carcéral est à ce titre un public spécifique ou public cible, mais un public disposant lui aussi d'un plein droit à ce service. Voir la Convention partenariale pour le développement du karaté à la Maison d'Arrêt de Fresnes pour les personnes placées sous-main de justice, 2015 et le Ministère de la Justice⁸.

Ma fonction, dans ce cadre, vise à trois actes précis : mettre en place l'activité par la détermination du choix de l'enseignant allant intervenir en détention ; participer à la rédaction de la convention annuelle ; réaliser les demandes de subventions auprès des partenaires institutionnels financeurs, Direction Départementale de la Cohésion Sociale du Val de Marne et Conseil Général du Val de Marne. Le Président de Ligue et l'Agent de Développement salariée réalisent quant à eux la demande de subvention auprès du Président de la FFKDA, Francis Didier.

Et puis, il y a ce que s'entraîner avec les détenus représente pour moi :

⁸ <http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/guide-des-activites-physiques-et-sportives-25927.html>. Consulté le 2 novembre 2015.

Tout d'abord le fait de revivre des sensations passées telles que l'appréhension, la méconnaissance des partenaires et cette fonction si spéciale du partenariat. J'ai simplement à chaque fois la sensation de redevenir débutant et d'avoir peur ; sensation intéressante tant elle oblige à la focalisation de l'attention et à une concentration accrue. Et de plus, être débutant c'est apprendre, ou dans ce cas, réapprendre, là où après vingt-quatre ans de pratique j'ai parfois l'impression de ne plus progresser, sinon très lentement.

Ensuite, s'entraîner avec les détenus c'est s'attendre à un entraînement physique difficile, où craquer n'est pas une option, du moins pas une option que je m'accorde ; j'ai donc mal avec eux, je crie avec eux, je sue avec eux et je répète inlassablement, comme eux. Mais comme eux, j'apprécie des entraînements où vont se mélanger des activités de karaté et des activités de préparation physique au karaté, des entraînements où il n'y a que très peu de place pour la récupération et où le sentiment attendu, est celui de la fin, ce fameux « j'ai tenu ! » accompagné de tous ces regards et hochements de têtes d'assentiment.

Je décrirai dans une autre partie de ce travail, des séances auxquelles j'ai eu la chance de participer, et présenterai quelques exercices ou séquences pour illustrer cette difficulté des cours de karaté en prison.

Pour conclure sur ce retour sur mon parcours de karatéka, je dirai que là où il m'a fallu parfois des mois dans certains clubs, pour être accepté et reconnu, il ne m'a fallu qu'une seule séance en prison. La convention tacite passée avec les détenus, ce « on va morfler ensemble » a suffi pour s'accepter les uns les autres : moi, pour ne pas tenter de les juger, eux pour me saluer, sourire, dialoguer et blaguer.

D'autres facteurs jouent sans doute : ayant été présenté comme l'organisateur de ces cours, et celui qui cherche les financements, cela a certainement dû jouer en faveur d'une socialisation

plus précoce, tout comme mon expérience des différents « *dojos* » et ambiances que j'ai pu rencontrer.

Je tiens néanmoins, quels qu'en soient les facteurs, à exprimer ma reconnaissance ici encore, à toutes les détenues et tous les détenus qui, dans leur incarcération, m'ont accueilli comme ils l'ont fait, dans cet univers pour moi si inconnu, inquiétant et violent.

1.1.12. Maison d'Arrêt de Fleury-Mérogis – vendredi 19 novembre 2004. Première visite en prison.

En poste en tant qu'agent de développement depuis 2001, et Directeur Technique de la Ligue du Val de Marne de Karaté depuis cette année 2004, le Président de la Ligue me confie la tâche de suivre cette action inscrite au calendrier des activités de la Ligue, et de participer à son développement. Ma première immersion dans l'environnement carcéral !

C'est donc à ce titre que je rends une première visite en prison à cette date, et accompagne l'éducateur de l'époque, dans le partenariat que la Ligue entretient alors avec la maison d'arrêt de Fleury-Mérogis. Ce jour est celui de la mise en place d'une démonstration promotionnelle de l'activité, à la fois au service des détenues et du personnel de l'établissement pénitentiaire. Cette démonstration a un double objectif : elle permet à la fois de valoriser le public pratiquant et le travail réalisé avec l'éducateur sportif, et vise à communiquer sur cette activité pour inciter d'autres détenues à s'y inscrire et venir pratiquer régulièrement.

Il s'agit ici de présenter une observation d'une séquence de karaté animée par l'éducateur sportif, Monsieur Sébastien Bonnot, dans le cadre d'une démonstration animée et conduite par ses soins pour l'ensemble des détenues du quartier des femmes.

Le public cible de la démonstration est de 4 détenues de la Maison d'Arrêt de Fleury-Mérogis, du quartier des femmes ; elles en furent les actrices principales. Cette équipe fut complétée par 4 extérieurs, dont l'éducateur sportif.

Mon arrivée à la Maison d'Arrêt a lieu à 13h30 cet après-midi ; je retrouve Monsieur Sébastien Bonnot, l'éducateur sportif titulaire d'un DEJEPS option karaté, salarié de la Ligue

du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées. Par voie de Convention avec la maison d'Arrêt, la Ligue emploie Monsieur Bonnot afin qu'il enseigne le karaté à des groupes de détenues féminins. Il réalise dans ce cadre un seul cours de karaté par semaine, pour un seul groupe de détenues.

L'objectif de cette journée est spécifique, comme vu ci-dessus : l'éducateur, et trois autres karatékas, dont moi, nous rendons à la Maison d'Arrêt de Fleury-Mérogis pour participer à une démonstration de karaté avec quatre détenues pratiquantes, et nous devons ensemble faire la promotion de cette activité à travers la présentation d'un panel varié d'exercices, tout en faisant montre de potentielles vertus rattachées à celle-ci, comme les civilités (saluts) et le contrôle de soi.

Il a été préalablement convenu que les invités seraient dans l'interdiction de faire la démonstration avec des partenaires détenues. Les invités seront partenaires entre eux, et il en ira de même pour les détenues.

Cette règle de sureté, nous précise le professeur de sport⁹ vise à garantir à tout moment la sécurité de l'établissement, de ses usagers, de son personnel et des invités.

A notre arrivée dans les vestiaires, guidés par Monsieur Bonnot et le professeur de sport, nous devons partager, avec les quatre détenues, le même espace, mais pour des questions de pudeur et de décence, elles se changent avant que nous, les invités, ne le fassions.

Après quoi, nous nous regroupons tous dans le vestiaire pour faire connaissance, et répéter les rôles de chacun, pour une démonstration dont la durée prévisionnelle est de 45 minutes, temps de pauses compris.

⁹ Dans le cadre de ce travail de thèse, et pour des questions de sureté et d'anonymat, aucun nom de détenus et de personnels pénitentiaires ne peut être cité.

Pour les trois invités (dont moi), cette visite en prison est une première et si les ressentis sont différents pour nous trois, des éléments communs apparaissent (suite au feed-back que nous avons réalisé en sortant de la Maison d'Arrêt) :

- Nous avons tout d'abord le sentiment d'un accueil véritablement chaleureux. Les quatre détenues sont très polies, et nous remercient de nombreuses fois de notre venue et de la « reconnaissance que cela signifie pour elle, vis-à-vis de ce qu'elles font ici ». Ces remerciements seront réitérés à plusieurs reprises, et au moment de notre départ y compris.
- Nous avons en parallèle le sentiment d'être très sollicités par les détenues qui semblent curieuses, si ce n'est avides de savoir qui nous sommes, ce que nous faisons professionnellement (y compris si la pratique du karaté constitue pour nous un métier), et où nous pratiquons le karaté à l'extérieur. Les échanges sont donc très soutenus et nous répondons pendant une trentaine de minutes à de très nombreuses questions, le temps de notre préparation / échauffement, et le temps que le public gagne la tribune installée dans le gymnase spécifiquement pour cet événement.
- Je ressens pour ma part une tension, du fait de communiquer facilement avec elles, et en même temps du fait de cette règle qui me pèse et qui concerne le fait de ne pouvoir pratiquer ensemble lors de la démonstration. Cette règle est en effet contraire à ce qui s'enseigne en matière de karaté, à savoir, le changement régulier de partenaires sans distinction de morphotypes, sexe et niveaux.
- Les détenues nous expriment quant à elle leur stress ; celui de réaliser une démonstration devant leurs codétenues. Une première. Les invités, l'éducateur et moi-même apportons à ce stade des éléments de réassurance du fait de notre habitude de gérer ce type d'activité devant du public.

Nous prenons ensuite connaissance du lieu où va se dérouler la démonstration, c'est-à-dire le gymnase de la Maison d'Arrêt.

Le public nous accueille dans une ambiance qui nous semble très électrique, et à la fois sous des vivats et aussi quelques quolibets, qui nous paraissent provenir d'une seule et même détenue.

Monsieur Bonnot et le professeur de sport présentent à la tribune – composée exclusivement de détenues féminins, et aux agents de l'établissement, l'objectif de la démonstration : une présentation du travail conduit durant les cours, et un travail de répétition des épreuves du 1^{er} dan de karaté (premier grade de la ceinture noire) pour une des détenues. A cela s'ajoute des prestations proposées par des invités extérieurs (Monsieur Bonnot – 3^{ème} dan, un pratiquant masculin – 3^{ème} dan, une pratiquante – 1^{er} dan, et moi-même – 2^{ème} dan à cette date).

C'est au cours de cette présentation que survient un incident : des vivats aux quolibets, ce sont maintenant des insultes qui sont proférées, et la détenue qui les produit est sortie du gymnase par un agent de l'établissement. Sortie sans intervention physique, avec cette détenue qui continue à proférer des insultes jusqu'au moment de quitter définitivement l'enceinte. Nous apprendrons à la fin de la démonstration, à notre retour au vestiaire, qu'elle a été reconduite en cellule.

Finalement, la présentation s'achève, et cette fois-ci uniquement sous des vivats et encouragements. La démonstration commence.

Dans le cadre de la démonstration, trois temps distincts sont planifiés :

Un premier temps où les invités présentent des « *kata* » et leurs applications en technique de self défense (« *bunkai* ») ; lors de ce temps, nous alternons, en binôme, ces deux types

d'exercices, et mettons en avant la pratique de la karatéka féminine qui nous accompagne, en la laissant clore cette partie de la démonstration, et ainsi introduire les parties suivantes.

Dans un second temps, quatre détenues féminines font des présentations d'exercices de combat appelés « *kihon ippon kumite* » ; ces exercices sont ponctués de présentations verbales courtes, et de changements de partenaires. La démonstration vise à présenter des exercices allant du plus simple au plus complexe (des actions des bras aux actions de jambes, en terminant par des actions enchaînées).

Dans un troisième et dernier temps, une détenue en situation de préparation du 1^{er} dan de karaté de la CSDGE (Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents), présente deux « *kata* » parmi les huit qu'elle pourra être amenée à réaliser lors de son examen à venir et pour lequel des membres de la Commission viendront à la Maison d'Arrêt afin de l'examiner.

Dans cette démonstration, l'assaut conventionnel est le « *Kihon ippon kumite* » ou travail de défense sur un coup à partir d'une posture naturelle debout au démarrage de l'échange.

C'est au cours de la seconde partie de la démonstration que survient une situation particulière : lors d'un échange de techniques avec rôles définis (une attaquante, une défenseur), la pratiquante en situation de défendre porte un coup au visage de sa partenaire sans retenue. Il s'agit de la pratiquante qui prépare son examen de grade de 1^{er} dan.

Le coup ébranle celle qui le reçoit, sans pour autant la blesser et provoque trois réactions distinctes :

- La pratiquante qui a frappé s'excuse immédiatement, et répète ses excuses, une seconde fois.

- La pratiquante moins expérimentée (ceinture verte) qui a reçu le coup se remet en garde sans consigne extérieure, aussitôt le choc passé et précise « *c'est rien* ».
- Les spectatrices réagissent par des vivats, des exclamations, des phrases agressives (par exemple : « *défonce-la !* ») et doivent être calmées par les agents de la Maison d'Arrêt qui encadrent la démonstration.

Dans le cadre de la présente démonstration, et sans intervention extérieure, les quatre détenues ont été capables de la production suivante, observée à la fois par les visiteurs que nous sommes, le personnel de l'établissement et les détenues spectatrices :

Un échange de techniques de percussions portées avec vitesse mais sans frappes réelles.

De l'agressivité praxique et kinésique, ou sportive, c'est-à-dire dans le cadre de la règle, ou d'une règle, ou de leur règle. Nous nous appuyons, au sujet de ces concepts, sur la proposition faite dans le cadre théorique du présent travail, partie 2.6 ; par ailleurs, nous y reviendrons ultérieurement (chapitre méthode et résultats), afin d'analyser de possibles observations de ces formes d'agressivité, dites licites, en matière de pratique sportive, et de karaté en particulier.

Exploiter un espace de liberté qui leur a été laissé, sous contrôle néanmoins.

Porter une frappe accidentelle due à l'émotion, et ne pas la reproduire. S'excuser seule et sans contrainte extérieure pour l'une ; accepter pour l'autre, sans recherche de vengeance.

Ne pas abuser de la situation, sans phénomène vexatoire tel que répondre à la frappe.

Se soumettre quand la supériorité technico-tactique est évidente et atteinte, sans chercher à se venger, et ce pour l'ensemble des exercices pratiqués à deux. Accepter d'avoir été le perdant symbolique ou factuel, d'un échange.

Se saluer, ou produire un geste de reconnaissance de l'autre, avant, et après la situation de combat.

Plus globalement, nous avons observé que les quatre détenues ont été capables de s'encourager dans la séance, de réaliser des exercices de combat tout en pratiquant l'autocontrôle, et de s'applaudir à la fin.

Elles ont enfin été capable de ne pas subir la pression des spectatrices qui étaient venues les observer travailler, et ont été capable de poursuivre leur démonstration sans changer les formes de pratiques prédéterminées, et sans changer leur comportement (agressivité praxique uniquement, violence praxique liée à la logique de l'activité uniquement). Elles ont été capables de s'adapter à la situation en ne produisant pas d'agressivité non nécessaire au cadre de la pratique sportive.

Il est important de préciser par ailleurs que tout au long de la démonstration, deux formes de saluts debout ont été pratiquées :

Une première forme réalisée à la demande de Monsieur Sébastien Bonnot, à chaque présentation d'un nouvel exercice, et / ou d'un nouveau binôme, et ce tout au long des trois parties de la démonstration, comme vu plus haut.

Une seconde forme réalisée spontanément par les invités pratiquants et les détenues pratiquantes, lors des échanges, exercices intermédiaires, et ce sans aucune injonction émise par l'éducateur sportif.

Ce jour-là, succès et échec sont au bilan de la démonstration conduite à la Maison d'Arrêt.

Succès pour les détenues pratiquantes qui ont su démontrer à leurs codétenues leurs apprentissages en matière de savoir-faire et surtout de savoir-être ; car c'est essentiellement de cela qu'il s'agit. Elles ont su, dans la prestation faire preuve de contrôle de leur agressivité et d'envie possible de violence extra sportive.

Echec relatif pour la partie spectacle sportif qui fut entaché de deux situations houleuses, avec insultes, quolibets et propos antisportifs. Relatif car si certaines détenues ont pratiqué l'insulte et l'irrespect, il n'est pas possible de déterminer si toutes l'ont fait, et certaines détenues ont rejoint le groupe des pratiquantes après cette démonstration et après la réussite de leur codétenue au 1^{er} dan de karaté, en s'inscrivant elles aussi au karaté.

La saison sportive qui suivie cette démonstration, la détenue en préparation de son examen a pu passer son garde de ceinture noire 1^{er} dan, au sein de la Maison d'Arrêt à Fleury-Merogis, et entreprendre de passer son Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré option karaté (préparation du Tronc Commun avec le CNED durant la détention), et à sa sortie passer les examens du BEES (Tronc Commun et Spécifique karaté), et finir par intégrer un club de la Ligue du Val de Marne, lieu de sa domiciliation.

1.1.13. Maison d'Arrêt de Fresnes – 22 février 2013.

Il s'agit là de présenter une seconde observation de séquence de karaté animée par l'éducateur sportif, Monsieur Richard Ségissement.

Le public ciblé par cette séquence est cette fois composé de 18 détenus masculins de la 2^{ème} division, observés dans le cadre de leur entraînement hebdomadaire de karaté.

Mon arrivée à la Maison d'Arrêt a lieu à 8h30 ce matin ; je retrouve Monsieur Richard Ségissement, l'éducateur sportif titulaire d'un DEJEPS option karaté, salarié de la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées. Par voie de Convention avec la maison d'Arrêt, la Ligue emploie Monsieur Ségissement afin qu'il enseigne le karaté à des groupes de détenus. Il réalise dans ce cadre dix heures de cours de karaté par semaine. On constatera la nette évolution de l'offre sportive proposée par la Ligue en matière de multiplication de la pratique sportive carcérale, depuis l'année 2004.

Ce matin-là, nous allons rencontrer un Lieutenant de l'administration pénitencier - lui-même karatéka (ceinture noire 3^{ème} dan) et responsable de la 2^{ème} division et des détenus du groupe cité plus haut, et faire avec lui un bilan intermédiaire de l'année sportive, relatif à l'action éducative menée, et au comportement des détenus à l'entraînement.

Il se présentera avec nous dans la salle au sein de laquelle doit se tenir la séance, afin d'observer, et par sa présence, encourager ceux qu'il appelle « *ses usagers* » dans leur pratique. Le mot « *usager* », employé par lui à ce moment, m'a interpellé dans ce qu'il conduit à considérer le détenu comme un citoyen. Non de seconde zone, mais spécifique, avec des devoirs et des droits réaménagés

Voici des propos tenus par ce Lieutenant lors de cet entretien préalable à la séance :

« Si l'établissement a fait de le choix d'une pratique martiale pour ses détenus, ce n'est pas pour que cet apprentissage se retourne contre le personnel en cas de conflits entre personnel et détenus ».

Ce choix est fait par l'établissement en raison d'un bénéficiaire suspecté, estimé et attendu mais non encore corroboré sur les comportements sociaux des détenus entre eux et avec le personnel pénitencier.

Il est aussi fait vue la nécessité d'une dépense physique, de la préparation à une sortie et le fait de travailler dès lors en vue d'objectifs co-déterminés, comme le soulignent Gras (2003, 2005) et Verdot (2008) : le détenu s'inscrit auprès de son administration pour participer à des activités, et s'il se montre respectueux du cadre et des règles de l'environnement carcéral, il obtient la possibilité de s'entraîner de façon très régulière avec un intervenant extérieur (situation très profitable et désirée par les détenus – un contact avec l'extérieur). Le détenu qui commet un acte interdit ou répréhensible au vu du règlement de l'établissement se voit interdit d'activité pour un temps inscrit sur un règlement intérieur.

Il est ainsi attendu d'observer, pour les détenus qui s'inscrivent dans les programmes sportifs de pratique du karaté, et travaillent sur les objectifs proposés par l'éducateur, une baisse significative des situations agressives et violentes dans le cadre de la détention, ainsi qu'une baisse des infractions commises dans l'établissement.

L'objectif pour les détenus étant *« la lutte contre l'ennui et le temps figé »* (citation d'un d'entre eux, livrée après l'entraînement), un des moyens d'y parvenir étant d'avoir des actions intermédiaires dans le planning de la semaine. Ces actions participent à aménager l'attente, et en fonction des résultats observés et quantifiés de l'expérience en cours, à – semble-t-il – ménager les comportements.

A ce titre, sur une moyenne estimée (informations obtenues par les deux éducateurs qui se sont succédés sur ce projet), et comprenant l'ensemble des détenus des deux sexes (et hors considérations des typologies de crimes ayant conduits les détenus en détention), on observe, sur des groupes de vingt détenus maximum, moins d'un quart de détenus absents lors d'un seul cours (pour motifs de convocations, visites au parloir...), et moins de dix pourcents sur un cycle de cours (pour motif de sanction suite à une infraction commise dans l'établissement). Cet élément est pour la Ligue et l'administration pénitentiaire un signe fort que nous relevons et entendons, par la régularité de l'action éducative sportive, voir se maintenir et perdurer.

Même si des éléments plus précis (mais qui ne pourront pas être nominatifs) vont devoir affiner ces données à l'avenir, le Lieutenant précise pour sa part, et sans nuancer « *à quel point ce type de pratique, permettant l'expression d'une agressivité et d'une violence mesurées et régulées, est bénéfique pour les détenus et l'établissement* ». Lui-même étant karatéka expérimenté, peut-être a-t-il une idée des bienfaits suspectés ou attendus de la pratique, cette idée devant être confirmée ou infirmée par de plus amples travaux.

La séance commence par un salut collectif debout (inclinaison de la tête).

En présence du Professeur de Sport de la Maison d'Arrêt, du Lieutenant et de la psychologue, la séance – écourtée à 50 minutes du fait de l'entretien préalable avec le Lieutenant, est conduite. Elle comprend des exercices enchaînés successivement, tels que :

Des formes techniques immuables ou « *kata* », des exercices de technique de base ou « *kihon* » pour la focalisation de l'attention et la concentration, le travail psychomoteur, le respect de soi, la reconnaissance du travail des autres...

Des échanges d'assauts conventionnels – « *kumite* » ou du combat sportif pour s'approprier des règles, jouer ensemble mais jamais contre l'autre afin de lui nuire physiquement ou psychologiquement. Ces exercices permettent de définir ensemble ce qu'est donner et recevoir des coups, d'apprendre à donner avec contrôle, à accepter de prendre, encore et toujours, car c'est la règle. Ces points spécifiques liés à la pratique du karaté et ses règles seront abordés dans une partie suivante du présent travail.

Cependant, s'il est facile de penser qu'une séance de découverte d'une activité sportive, et plus particulièrement de combat, peut au gré de sa pratique, changer, éduquer, transformer les gens ensemble et les guider vers un mieux vivre leur relation, le quotidien est lui plus nuancé.

Les grilles, les règles innombrables, ainsi que les règles du milieu non écrites, mais aussi trouver les éducateurs formés, diplômés et adaptés à ce type d'enseignement ou le rapport de force perceptible et suintant tout au long de la séance ne doit cependant jamais mener au conflit, mais toujours à l'écoute active et au respect, monter des séances à très haute dépense énergétique, permettre l'activité du combat en en définissant le cadre et les conventions entre pratiquants, sont autant de difficultés à anticiper pour monter un projet carcéral pérenne et efficace, au service de tous.

A ce stade, une précision est importante : la séance, comme toutes les autres est montée sous la forme d'un circuit training ou la récupération d'un exercice ne se fait que par la mise en place d'un autre exercice visant un autre groupe musculaire, ou autre situation. Elle comprend aussi de très nombreux exercices de renforcement musculaires très souhaités par les détenus. La dépense, si ce n'est débauche énergétique est donc très élevée. Et si je ne suis pas très à l'aise quant au fait de trouver ma place dans ce milieu où les codes m'échappent, je me

retrouve au moins dans une forme de pratique physique et sportive qui m'est familière et pour le moins coutumière.

A titre d'exemple, aucun exercice n'est réalisé en dessous du seuil de 100 répétitions (exemple : 20 pompes au sol + 20 coups de poings debout x 5 séries enchaînées sans récupération), et tous les exercices s'enchaînent sans pause durant 50 minutes.

Deux phénomènes se produisent alors :

Des grognements liés à la difficulté, voire des cris, tout d'abord. Les miens accompagnent les leurs.

Ensuite, des encouragements chuchotés des uns vers les autres, et des « *chut ! Accroche-toi.* » exprimés avec vigueur. Là encore, je me laisse aller à participer à ces actions verbales, à encourager mes voisins proches.

La séance est terminée par un salut collectif debout, les détenus se relâchent, nous parlent, tandis que deux d'entre eux reprennent l'entraînement et nous permettent d'observer la situation suivante, en présence de l'équipe administrative susnommée :

Du combat libre sans autre contrainte que je veille à ta / ma sécurité dans le cadre de la règle qu'on a défini ensemble (pratique de frappes, de lutte, debout et au sol). Aucune consigne n'a été préalablement donnée par l'éducateur, ni ne le sera dans le déroulement de cette séance parallèle.

Après s'être équipés de gants et s'être salués (inclinaison de la tête), les 2 détenus produisent un échange libre (où la seule convention apparente semble être ne pas porter des coups mais réaliser des touches avec vitesse uniquement), en combinant des déplacements, des techniques de poings et de pieds.

L'un des deux se trouve alors saisi par son partenaire au moment où il réalise un coup de pied circulaire. Celui qui a saisi la jambe de son partenaire en profite pour le projeter au sol (il réalise un grand fauchage intérieur à l'aide d'une rotation de hanche, « *de ashi barai* ») tout en le retenant afin que dans sa chute, il ne se blesse pas – la salle ne comprend pas de tapis de protection de sol ou « *tatamis* ». S'ensuit une phase intense de lutte au sol, où les détenus ne se portent pas de coups, et où celui qui a fait chuter son partenaire réalise un étranglement arrière. Le détenu pris en étranglement tape sur le bras de son partenaire en signe de soumission, et aussitôt, l'étrangleur lâche prise, se relève et aide ensuite son partenaire à se relever. Ils se tapent dans la main, et après une accolade, l'étrangleur raille discrètement son partenaire, qui souriant, reconnaît la qualité de l'étranglement, dit « *beau combat* » et conclut par « *on r'mettra ça* ». Ils se débarrassent des gants, puis, comme les autres détenus, viennent nous parler.

Après avoir observé cette séquence, nous restons encore une quinzaine de minutes avec eux, puis nous nous séparons. L'éducateur et moi quittons ensuite la Maison d'Arrêt.

Ce phénomène, observé par l'enseignant et sous son contrôle, mais sans qu'il ait besoin d'intervenir pour le réguler, montre bien à quel point la représentation des institutions sur le combat est matière d'interprétation et somme toute, de reconnaissance institutionnelle. Combattre, n'est dans ce cas, qu'une situation sportive jouée. Une situation praxique, sportive, définie par ses règles selon Parlebas (1986, 1999).

Dans le cas présent, et sans intervention extérieure, les 2 détenus ont été capables de la production suivante :

Un échange de techniques de percussions portées avec vitesse mais sans frappes réelles.

De l'agressivité et de la violence praxique ou sportive, c'est-à-dire dans le cadre de la règle, ou d'une règle, ou de leur règle.

Exploiter un espace de liberté qui leur a été laissé, sous contrôle néanmoins.

Faire évoluer la situation vers le sol, sans blessure, celui-ci ne disposant pourtant pas de protections adaptées à la chute.

Réaliser un étranglement visant à faire soumettre, et accepter la soumission quand elle se produit, sans abuser de la situation, sans phénomène vexatoire tel que maintenir la prise.

Se soumettre quand la supériorité technico-tactique est évidente et atteinte, sans chercher à se venger. Accepter d'avoir été le perdant symbolique ou factuel, d'un échange.

Se saluer, ou produire un geste de reconnaissance de l'autre, avant, et après la situation de combat.

Plus globalement : tous les détenus ont été capables de s'encourager dans la séance (voir plus haut), de supporter des injonctions, de supporter en silence la difficulté sans se révolter (voir plus haut). Et concernant ce combat de 2 de leurs partenaires, ils ont été capables de le regarder, d'encourager pour certains, de tous applaudir à la fin.

En conclusion, cette expérience riche et complexe offre un laboratoire pour une étude plus approfondie et proposée dans cet ouvrage sur les bienfaits supposés de l'enseignement du karaté en prison. Cette expérience pourrait nous amener à vérifier des éléments déclarés comme positifs par le Lieutenant, tels que les :

« Bienfaits à vérifier pour l'établissement pénitencier qui y doit y gagner statistiquement en incivilités et incidents.

Bienfaits à vérifier pour les détenus au titre de leurs séjours dans l'établissement : plus structurés autour d'activités que sans, plus de relations positives avec les co-détenus

(meilleur vivre, relations sociales autres que celle du silence et du défi) avec une très sensible baisse des séjours en cellule sans sorties ou isolements. »

Cette expérience nous amènera aussi à vérifier les bienfaits possibles pour une activité – le karaté – et sa structure organisatrice – la Ligue – qui participent à un travail de cohésion social avec un public supplémentaire.

Cette expérience visera aussi à démontrer que la demande et le besoin de pratique dépassent aujourd’hui le cadre d’une proposition parfois mal perçue – apprendre à des détenus à se battre.

Comme le précise enfin le Lieutenant ce jour-là, nous attendons de la pratique du karaté en milieu carcéral qu’elle permette *« un bien être relationnel meilleur, dans ce milieu, pour tous : détenus, personnel et direction de l’établissement. Courtoisie, respect, humour, dépassement de soi, entraide, ponctualité, sont autant d’éléments visés par cette pratique que la maison d’Arrêt reconnaît déjà comme bénéfique pour ses usagers »*.

1.1.14. Maison d'Arrêt de Fresnes – vendredi 28 mars 2014.

L'observation de cette troisième séquence de karaté animée par l'éducateur sportif, Monsieur Richard Ségissement, constitua pour moi le véritable choc auquel je dus émotionnellement me confronter, comme nous le verrons ci-dessous.

Le public ciblé par cette séquence est de 13 détenus de la 3^{ème} division. Ils furent là encore observés dans le cadre de leur entraînement hebdomadaire de karaté.

Mon arrivée à la Maison d'Arrêt a lieu à 8h30 ce matin ; je retrouve une fois de plus Monsieur Richard Ségissement, l'éducateur sportif titulaire d'un DEJEPS option karaté, salarié de la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées. Par voie de Convention avec la maison d'Arrêt, la Ligue emploie Monsieur Ségissement afin qu'il enseigne le karaté à des groupes de détenus. Il réalise dans ce cadre dix heures de cours de karaté par semaine, comme dit précédemment.

Au cours de cette journée, Monsieur Ségissement et moi avons trois objectifs spécifiques : nous allons signer la nouvelle convention annuelle visant à reconduire le partenariat entre la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées et la Maison d'Arrêt de Fresnes, convention par laquelle la Ligue conduit son action éducative et sportive. Nous allons aussi réaliser un entraînement particulier avec visite des responsables de l'administration pénitencier, dont au premier chef, le Directeur de l'établissement, Monsieur Scotto, ainsi que plusieurs officiers de l'administration, responsables de la division dans laquelle s'entraînent ces 13 détenus présents ce jour-là. Enfin je vais déposer au professeur de sport des questionnaires afin qu'ils puissent être remplis par les détenus pratiquants ; ces questionnaires sont relatifs aux aspects de la pratique du karaté en prison, et de son potentiel éventuel d'outil de canalisation de l'agressivité et de la violence, en vue d'une meilleure réinsertion.

Ces questionnaires ne pourront être distribués et remplis par les détenus, car contrôlés par l'administration qui juge que les mots agressivité, violence, coups sont à éviter ou du moins à utiliser avec moins d'occurrences, ils me seront rendus pour être révisés. Une seconde version sera distribuée à partir de janvier 2015, pour des résultats relatifs, car trop marginaux et non significatifs du fait du trop petit nombre collecté (douze questionnaires de détenus seulement ont été retournés, et seront livrés en annexe). Quelques commentaires seront néanmoins présentés dans la partie résultats du présent travail.

Dès notre arrivée, nous apprenons que Monsieur Scotto, retenu par des affaires pressantes, ne pourra nous recevoir qu'après la séance de sport réalisée, en milieu de matinée.

Nous allons donc à la rencontre du professeur de sport de la division ciblée par l'entraînement de ce jour, et après les salutations d'usage, je lui dépose une série de questionnaires à faire remplir par les détenus, comme vu ci-dessus. Il me précise qu'il lui faudra obtenir des autorisations de son administration, et faire viser par celle-ci et le psychologue de l'établissement le contenu de ces documents, avant que d'en faire usage.

Le professeur, de sport nous réaffirme combien l'activité est demandée et attendue chaque semaine par les détenus, et aussi le fait que ses collègues (personnel de l'établissement) et lui voient sous un double jour la tenue de ces séances hebdomadaires : à la fois avec crainte, l'activité étant sensée produire une amélioration des qualités physiques des pratiquants tout en leur permettant d'acquérir des outils utiles au combat et à la confiance en leur aptitude à combattre, et à la fois avec confiance, l'administration enregistrant des bénéfices quantifiés en matière de contrôle de l'agressivité entre détenus, entre détenus et gardiens, et en matière de baisse de la violence dans l'établissement.

Cette crainte encore présente, malgré les effets bénéfiques enregistrés, doit pousser la Ligue et son intervenant à un discours et un message pédagogique policé dans lesquels les mots combats, agressivité, violences, coups, ne sont pas employés. Même lors des séances.

Ces divers éléments (attente de l'administration, des détenus, premiers effets enregistrés) complètent et appuient les observations faites lors de la séance du 22/02/13, et ce faisant, indiquent de potentiels bienfaits liés à la pratique. Mais s'agit-il de bienfaits liés à la pratique spécifique du karaté, ou de bienfaits qui pourraient être observés et relever d'autres pratiques sportives ?

Après cet entretien, Monsieur Ségissement, le Professeur de Sport et moi nous rendons dans la salle de sport dans laquelle va se dérouler la séance, d'une durée d'une heure.

Un premier temps de présentation avec les détenus nous conduit à faire connaissance ; deux éléments singuliers se produisent alors :

- Les détenus, cette fois aussi, se montrent très accueillants, et sont à l'initiative de très nombreuses questions me concernant. Quel est mon métier, fais-je d'autres sports... Surtout, ils se montrent extrêmement courtois et vont, à plusieurs reprises, me remercier de venir m'entraîner avec eux et de mettre en place cette activité animée par un éducateur qu'ils trouvent remarquable. Ce qui est notoire dans cette partie de la rencontre, c'est que bien que m'assénant de nombreuses questions, les détenus me mettent à l'aise et en viennent, pour trois d'entre eux, à ne pas respecter une consigne : celle de ne pas avoir de contact physique avec un visiteur. Ils vont en effet, au cours des échanges verbaux, me toucher (épaule, bras). Cela me met mal à l'aise, et cela produira en fin de cours chez moi une réaction équivalente : j'aiderai un détenu à se

placer sur un coup de pied, puis à s'étirer, avec des manipulations qu'il m'autorise à pratiquer mais que je ne suis pas normalement autorisé à pratiquer.

- Un détenu me reconnaît : nous nous sommes croisés à l'INSEP en 2005 lors de la promotion de la candidature de Paris comme ville Olympique pour les Jeux Olympiques de 2012. Il se montre lui aussi très courtois, et viendra sans réserve me poser des questions quant à ma vie professionnelle et sportive. Il est lutteur, ancien athlète de haut niveau sur listes et pratique en Gréco-Romaine.

Puis, la séance commence après ces 10 minutes de présentations ; un salut collectif debout est réalisé (inclinaison de la tête). Le thème de la séance de ce jour réside en des démonstrations de techniques de bases ou « *kihon* », et de « *kata* » ou référentiels codifiés d'enchaînements traditionnels. L'objectif lié à la pratique de ces exercices est entre autres : la focalisation de l'attention et la concentration, le travail psychomoteur, le respect de soi, la reconnaissance du travail des autres, comme nous avons pu le voir plus haut.

Et toujours au rendez-vous une très haute teneur en dépense énergétique, à la fois demandée par les détenus, et redoutée par ces derniers. L'un d'eux demande à Monsieur Ségissement, au tout début de la séance : « *on fait quoi aujourd'hui ? On va en chier, comme d'hab' ?* ». Cette haute dépense énergétique est souhaitée aussi par le personnel de la Maison d'Arrêt qui estime qu'elle fait du bien aux détenus, les fatigue sagement, les canalise.

Nous recevons en pleine séance la visite de la psychologue de l'établissement et d'une étudiante en Master 2, Célia Marie Louise, qui réalise une étude sur la pratique de karaté en détention ; ces dernières observent la séance et attendent avec nous la venue des officiers et du Directeur. Retenus par d'autres obligations, ils ne viendront pas assister aux pratiques de « *kihon* » et de « *kata* » des détenus, qui nous avoueront être très frustrés par cela, en fin de

séance, vivant cette situation comme un manque de reconnaissance de leur investissement dans l'activité et les aspects qu'ils jugent positifs dans la détention (découvrir et pratiquer de nouvelles activités).

Alternés avec des exercices de préparation physique (gainage et proprioception, renforcement musculaire généralisé en endurance de force à l'aide d'exercices de pompes, d'abdominaux, de ½ squats, de fentes, de coups de pieds en séries réalisés à la barre sans poser la jambe (...)), les « *kihon* » et « *kata* » prennent fin en tant qu'exercices collectifs, et vient ensuite le moment des démonstrations individuelles.

Un élément très important est à relater, à ce stade de la séance : la pratique, très âpre, a conduit les détenus, tout en râlant, grognant du fait de la difficulté, à s'encourager les uns les autres sous la forme d'injonctions du type « *chut !* », « *allez, lâche pas !* » tout au long de la séance, qui a elle-même été ponctuée de très nombreux saluts debout, pré et post exercices. La séance ayant comptée une quarantaine d'exercices enchaînés les uns à la suite des autres, cela représente à minima 80 saluts, hors ceux de début et de fin de cours. Saluts que tous les détenus pratiquent sans commentaires, remarques ou manifestations quelconques.

Et dans les dernières minutes du cours, chaque détenu va ainsi présenter un « *kata* » à ses partenaires et aux quelques visiteurs présents.

Salut en début et en fin, annonce verbale du nom Japonais du « *kata* » en présentation de celui-ci, par chaque détenu. Et pour chacun, un « *allez, vas-y !* » d'un ou de quelques codétenus, et des applaudissements de tous, à la fin de la prestation.

L'un des 13 détenus s'est trompé ; encouragé par ses codétenus et par Monsieur Ségissement et moi-même, il recommença et put réaliser sa prestation.

Chaque détenu en a réalisé un ; un détenu plus expérimenté en a réalisé deux.

Les « *kata* » pratiqués étaient : parmi les « *heian* » (formes de base signifiant « la paix »), furent pratiqués « *shodan, nidan, yodan* » (niveaux 1, 2 et 4) ; le détenu expérimenté pratiqua aussi « *tekki shodan* » ou « cavalier de fer, niveau 1 ».

J'assistai alors à une démonstration très particulière. Habitué aux démonstrations de « *kata* » en club, en examens de grades et en championnats par des publics de tous les sexes et de tous niveaux, je fus très surpris par ce qui se produisit.

Sans considération psychologique et scientifique fondée en la matière, j'observai le visage d'un détenu se muer – aussitôt après l'annonce de son « *kata* », d'une expression amicale et souriante, à une expression que j'estime représenter une colère indicible, et c'est les yeux exorbités par celle-ci, qu'il réalisa sa prestation individuelle. Très encouragé à la fin, il fut aussi parmi les plus applaudis, et cela pour une prestation technique des plus approximatives, si ce n'est un engagement physique lié à la volonté de frapper sans aucune retenue à chaque mouvement.

Il y avait dans cette démonstration, pour laquelle j'ai rarement trouvé d'équivalent en club, des éléments de dépassement de soi, de maîtrise de soi et de combativité que l'on a que trop peu l'occasion d'observer.

J'en retirai pour ma part un double sentiment : de la peur d'une part, d'avoir vu sur ce visage pareille expression ; de la satisfaction d'autre part, d'avoir vu pareille tentative de maîtrise, aussi bien émotionnelle que physique de par la coordination et la force exprimée.

Monsieur Ségissement me confirma à notre sortie combien, pour ce détenu, la pratique des « *kata* » avait été violente au début (s'exposer au regard d'autrui, assumer de pouvoir réussir

ou échouer, nécessité de contrôler ses émotions, ne frapper personne mais simuler seul l'acte de combat dans une situation imaginaire codifiée).

La séance terminée par un salut collectif debout, les détenus se relâchent, nous parlent, plaisantent, et à nouveau se félicitent les uns les autres pour leurs prestations individuelles, et réaffirment en parallèle leur déception de ne pas avoir reçu la visite du Directeur et de ses agents. A l'inverse, ils insistent pour nous remercier une fois de plus de notre présence.

Le cours se termine par la prise d'une photographie de groupe. Celle-ci illustre la conclusion de la présente thèse.

Nous restons encore une quinzaine de minutes avec eux, puis nous nous séparons et quittons la salle de cours.

Nous observons, dans le cas présent, et sans intervention extérieure, que les détenus ont été capables de la production suivante :

De l'agressivité et de la violence pratique ou sportive, c'est-à-dire dans le cadre de la règle, ou d'une règle, ou de leur règle.

De l'agressivité extra sportive conduisant à échanger facilement avec un visiteur et à transgresser une règle, sans pour autant nuire à l'intégrité de ce visiteur.

D'inviter le visiteur à échanger dans ce même cadre : produire de l'agressivité conduisant à aller vers les détenus tout en restant dans un cadre respectueux de ces derniers, échanger, dans la pratique sportive avec eux.

Manifester le désagrément ressenti par une séance difficile, tout en restant dans le cadre de la séance, en acceptant ses règles, et en s'encourageant tout au long de celle-ci et en applaudissant les codétenus dans leur pratique.

Exploiter un espace de liberté qui leur a été laissé, sous contrôle néanmoins, en produisant une prestation individuelle sous la forme d'un ou plusieurs « *kata* », en acceptant l'observation et la critique des codétenus et de visiteurs.

Se saluer, ou produire un geste de reconnaissance de l'autre, avant, et après la situation d'enseignement. Reproduire un très grand nombre de fois ce geste qui consiste à s'incliner et signifie explicitement et tout à la fois : se soumettre à (un exercice, une contrainte, une directive), reconnaître la place de (un partenaire, un adversaire, un éducateur, un spectateur).

L'éducateur et moi nous rendons finalement à 10h30 chez le Directeur, Monsieur Scotto, qui nous présente ses excuses pour ne pas avoir assisté à la séance et aux démonstrations.

Nous signons la convention pour l'année 2014, et avant de nous quitter, Monsieur Scotto nous réaffirme à quel point ce partenariat lui semble bénéfique pour les détenus pratiquants, pour le personnel, et même pour les détenus non pratiquants qui en entendent parler, au titre d'une valeur d'exemple et d'une activité épanouissante.

Il nous précise néanmoins qu'il ne souhaite pas que cette activité soit comprise comme un prétexte à se battre et à apprendre à se battre, et qu'elle doit rester sur son vecteur essentiellement éducationnel, en évitant les pratiques de combat porteuses de signes de violences extrêmes affichées. Cette pratique ne devant pas permettre à des détenus de s'en prendre à d'autres, ou encore de s'en prendre à des personnels de la Maison d'Arrêt.

Toute la question de cet entretien revient à se demander quelle représentation nous nous faisons de l'agressivité en société, de l'agressivité en matière de sport, de ce qui est acceptable ou jugé acceptable, et de l'agressivité nécessaire ou non qui sous-tend cette question, y compris en matière de sport.

Monsieur Ségissement et moi quittons ensuite la Maison d'Arrêt.

Voilà un élément qui fut pour moi un choc en matière d'agressivité, ce jour-là, lors de ma visite à la Maison d'Arrêt de Fresnes, qui même s'il est hors sujet de la présente question d'étude, mérite d'être pensé ou au moins su :

Photographie 3. Affiche du salon de l'érotisme 2014.



Cette affiche publicitaire est disposée sur les panneaux publicitaires installés pour recevoir des éléments de cette taille, 4 mètres par 3. Elle se trouve ce 28 mars 2014, affichée à l'entrée de la Maison d'Arrêt de Fresnes, à moins de cinq mètres des grilles d'entrée.

Une interrogation possible fait jour : quelles peuvent être les réactions des publics placés sous-main de justice en présence de pareille publicité, compte tenu du fait que la privation de

libertés individuelles liée à la détention s'accompagne de la privation de vie sexuelle ? Du moins de celle que vivait et avait décidé le détenu, avant sa détention.

1.2. Ce que pensent des détenus¹⁰ pratiquant le karaté en détention. Propos recueillis lors d'entretiens semis directifs par Marie Louise (2014) pour les détenus numéros 1 à 4, et par Gras (2003, 2005) pour les suivants :

Détenu numéro 1 : *« Ah bah disons que j'ai déjà un instinct bagarreur, alors disons que je me suis pas inscrit au karaté pour faire de la bagarre. Je me suis inscrit à la base au karaté pour apprendre à me maîtriser, pour éviter d'aller au charbon, quoi et depuis que je pratique, je sais que dans ma tête et même au niveau gestuel je suis plus zen. Je sais pas si ça a à voir avec le karaté ou quoi, mais je sais que depuis que je fais ça, je me sens mieux. »*

Détenu numéro 2 : *« Oui, je pense que si j'arrêtais subitement le karaté, je crois que ça partirait vraiment en live. Donc non je préfère continuer que ça parte dans tous les sens. »*

Détenu numéro 3 : *« Quand je dis m'aérer l'esprit, c'est vraiment être au-dessus du conditionnement que j'ai là de l'enfermement, des problèmes familiaux, quoi que ce soit que ça peut être. Vraiment pour sortir du contexte que je vis. De temps à autre ça me fait un peu d'air, une bouffée d'air. Voilà ce que j'ai. (...) Quand je suis dans la salle, je pense plus que je suis en détention. (...) C'est lié à l'activité en elle-même. »*

Détenu numéro 4 : *« Et ben je trouve que si quelqu'un arrive à bien comprendre le karaté et bien il va bien faire son temps. C'est-à-dire tout en restant, comment je pourrais dire, en restant zen. Et puis toujours éviter la violence, préférer le dialogue que la violence parce que c'est quand même, la violence c'est plutôt l'orgueil de l'homme qui l'emmène à la violence,*

¹⁰ Quatre détenus de la Maison Centrale de St Martin de Ré pratiquant le karaté, entretiens semi-directifs 2014. Voir annexe 2.

parce que il ne sait pas faire des concessions par rapport à l'autre, alors il va réagir tout de suite. Faire un retrait de tout ça, de façon à éviter la violence. »

Le karaté constitue aujourd'hui une action institutionnelle, le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports déléguant à la FFKDA un service public à mettre en œuvre, au nom de certaines vertus qui lui seraient propres.

La FFKDA, et 12 autres Fédérations Déléгатaires mettent dans leurs plans de développement et conventions d'objectifs une mission carcérale. Dans ce cadre, et comme nous avons pu le voir au début de cette introduction, la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées, quant à elle, a établi sa propre convention avec la Maison d'Arrêt de Fresnes.

Il existe ainsi, sur le département du Val de Marne, et relativement à cette question de recherche, un acte pédagogique pratiqué régulièrement (10 heures de cours par semaine) et institutionnalisé. Il est « reconnu » à ce titre des bienfaits, tant sur la détention en général, que sur les détenus en particulier.

Les premières observations chiffrées¹¹ obtenues dans le cadre du présent travail paraissent être en faveur de la tenue et du maintien de ces activités dans le cadre de la détention. Voici en effet les taux d'incivilités entre l'avant entrée en karaté, et le pendant de la pratique :

Aucune incivilité n'a pu être constatée jusqu'à maintenant – de 1993 à 2015¹², au sein de la conduite de l'activité karaté, ni aucune forme d'agressivité illicite.

Quant à la question de l'amélioration des comportements et l'acceptation des règles communautaires par les détenus dans le cadre de l'incarcération, le lieutenant de la 2^{ème} division et les professeurs de sport de la 2^{ème} et 3^{ème} division indiquent le chiffre de 90% de

¹¹ Source, Maison d'Arrêt de Fresnes et de Fleury Mérogis. Bilans des enseignements et des entretiens conduits avec les personnels des Maisons d'Arrêts. Voir aussi annexe 1.

¹² 1993 à 2008, Maison d'Arrêt de Fleury Mérogis ; 2008 à 2015, Maison d'Arrêt de Fresnes.

baisse des incivilités et autres infractions commises par les pratiquants, dès lors qu'ils sont entrés dans le processus de pratique du karaté.

Nous savons par ailleurs qu'il existe un système permettant de sortir un individu de l'activité (en cas d'agressivité illicite, incivilité, violence illicite, non-respect de règles) : le détenu qui trouble, de par son comportement, la détention ou la séance de sport peut faire l'objet d'une procédure de suspension ou de radiation de toute activité sportive.

Dans d'autres travaux, notamment chez Gras (2003), d'autres entretiens semblent effectivement eux aussi souligner les effets bénéfiques possibles de l'activité karaté en tant que pratique sportive en détention.

Citons à ce titre, trois autres propos de détenus :

« Je n'avais pas d'objectif au départ, c'était faire quelque chose pour me sentir mieux, pour supporter la prison. En plus, ce n'était pas facile dans cette maison d'arrêt, elle était toute petite. Donc j'ai attendu avec impatience de partir en centre de détention où j'allais vraiment pouvoir faire du sport. J'étais content de commencer le karaté car c'était un sport que je pouvais faire sur le long terme et j'avais le temps, ça n'allait pas plus loin, je n'avais pas cet objectif.

Après, on rentre dedans et moi ça m'a vraiment plu car ça correspondait à mon tempérament et certainement ça permet de canaliser une certaine violence et voir qu'on peut la gérer, on se prend au jeu et après je me disais je veux être ceinture noire ».

« Sans le karaté, je me serais suicidé ».

« La ceinture noire, c'était un but, pour moi c'est quelque chose d'important car quand je l'aurai, ce sera la première fois que j'arriverai à un but sans fuir avant. En fait, avant, je n'ai jamais réussi à finir, à concrétiser quelque chose.

Je ne sais pas vraiment pourquoi, je sais mieux maintenant : une peur de l'échec ou un manque de confiance en soi. Maintenant, c'est différent grâce notamment au karaté ».

Dans ce contexte d'éducation sportive spécifique, voici enfin ce qu'exprime un éducateur sportif en karaté, Monsieur Richard Ségissement¹³, intervenant au sein de la Maison d'Arrêt de Fresnes, et principal acteur éducatif de ce présent sujet d'étude :

« Enseignant de karaté depuis 1993, mon parcours m'a amené depuis 2009 à professer dans le milieu carcéral, au centre pénitentiaire de Fresnes.

Au centre pénitentiaire de Fresnes, j'enseigne dans les trois divisions et dans la Maison d'Arrêt des femmes, ainsi qu'au centre national d'évaluation (CNE, pour les longues peines). Il a fallu faire accepter cet art martial au sein de la Maison d'Arrêt, par les surveillants ainsi que par tous ses cadres!

Ainsi ma pédagogie fut basée sur une chose essentielle : le respect et la valorisation du détenu par un travail physique, intensif et cardio' qui lui permette de se dépasser. J'ai tenté de lui donner le goût de l'effort et aussi de lui apprendre à se connaître lui-même. Sans oublier des notions essentielles que sont le respect – comme je l'ai dit plus haut, et l'échange, l'écoute, le dialogue, l'entraide entre détenus (pas évident en milieu carcéral). Une phrase essentielle : on ne peut pas changer le passé, mais on peut en changer les conséquences.

¹³ Propos tirés d'un entretien semi-directif, 28 mars 2014. Annexe 3.

Le karaté est selon moi un moyen constructif, un outil pour développer des valeurs essentielles et j'essaie dans ma pédagogie, en milieu carcéral comme associatif (Châtenay-Malabry, Villiers-sur-Marne) de professer le karaté par un entraînement certes technique, mais aussi mental, pour essayer de faire des pratiquants (enfant ou adulte) des karatékas complets. »

Les propos tenus par Monsieur Richard Ségissement semblent s'inscrire dans une vision de l'activité karaté comme productrice de bienfaits tant au plan individuel que relationnel dans le cadre de la co-construction de soi, vision qui est autant un point de vue livré par lui empiriquement et tiré de ses observations réalisées aussi bien en association qu'en milieu carcéral. Sa vision s'accompagne de résultats quantifiés qu'il sait de l'activité en détention (voir annexe 1), mais pas encore au moment du début de nos travaux, des résultats des observations qui seront réalisées et comparées entre pratique du karaté associative et carcérale. On peut dès lors se risquer à commenter le propos livré par Monsieur Richard Ségissement, et le qualifier d'hagiographique, pour noble qu'il soit, mais dont certaines conclusions restent à démontrer.

1.3. Qu'est-ce que le karaté ?

Il est important à ce stade d'opérer un retour sur l'activité sportive proposée aux détenus. Aux origines du karaté se trouve un outil d'autodéfense (le « *jutsu* », ou technique) tandis que l'offre fédérale de la FFKDA tient plus aujourd'hui à l'outil d'autocontrôle (la trace du Confucianisme est très prégnante avec le « *do* », ou voie de l'épanouissement individuel au service d'un collectif) selon Draeger (1974), Tokitsu (1979), Didier (1988) et Funakoshi (1993).

Voici quelques rappels historiques, tirés des travaux de Draeger (1974), Funakoshi (1993), Denaud & Charlot (2000), Mitsuo (2003), Girodet (2009) et FFKDA (2015)¹⁴, ayant trait à cette activité et à son développement :

Le féodalisme des Ryû Kyû (Les îles d'Okinawa) lors de la période dite « *Edo* » (1603 – 1868) impose à toute la société un système de caste où les seigneurs et leurs soldats disposent d'armes pour la guerre et la collecte des impôts. Les techniques guerrières sont avérées, et la société est basée sur des cultes et croyances où pourra se construire le système de transmission des « *jutsu* » (techniques) puis celui de « *do* » (voie), par la pratique du Bouddhisme Zen et du Confucianisme, en parallèle du Shintoïsme.

Mais Okinawa (les îles Ryû Kyû) offre un panorama spécifique : depuis le XIVème siècle, des échanges commerciaux et culturels existent avec la Chine, et en 1509, le roi des Ryû Kyû (envahisseur Chinois issu de la dynastie Sho, sous les empereurs Ming) impose à tout porteur d'arme (nobles, soldats), par crainte de révolte, de les déposer dans le château qu'il vient de faire construire.

La fusion faite entre les techniques locales et celles importées, dites de boxe chinoise, vont donner naissance à « *l'Okinawa Té* », un art de combat avec ou sans armes (agraires, pour remplacer les armes confisquées). Sous l'influence des immigrants Chinois et du « *Wushu* » qu'ils pratiquent, naît ainsi progressivement le « *To Dé* » ou « *Main de Chine* », ancêtre du Karaté.

En 1690, le Shogun (dont le gouvernement appelé le Bakufu vient de réinstaurer de force le Confucianisme à des fins de cadrage des castes guerrières) envahit les Ryû Kyû ; la noblesse locale disparaît et est remplacée par le système féodal Japonais. C'est l'avènement des

¹⁴ <http://www.ffkarate.fr/actualites/les-origines-okinawaiennes-du-karate/> consulté le 2 novembre 2015
<http://www.ffkarate.fr/actualites/le-naha-te-les-racines-chinoises-du-karate/> consulté le 2 novembre 2015
<http://www.ffkarate.fr/actualites/le-tomari-te-a-la-source-du-kata-unsu/> consulté le 2 novembre 2015

« ryus », des écoles, et à travers celles-ci, l'ère des duels et des recherches techniques et spirituelles. La naissance de l'art martial avec sa quête perpétuelle de développement personnel ; c'est aussi, de façon très éloignée, la naissance d'une forme de sportivisation avec ces rencontres ou « compétitions » dans les « ryus » et les « dojos » (littéralement « lieux de la voie »).

En 1890, la conscription devient obligatoire à Okinawa (berceau du karaté). Des examens médicaux réalisés sur la population révèlent l'excellente condition physique des élèves karatékas d'Anko Itosu, qui sera le professeur de Gishin Funakoshi, fondateur du karaté moderne.

Anko Itosu sera le premier à introduire le To Dé dans les écoles en 1901. Gishin Funakoshi (un instituteur lettré, parlant japonais et pratiquant le To Dé), en 1921 présentera le To-Dé à Kyoto à l'exposition nationale d'éducation physique, et en 1922, il l'enseignera à l'université de Tokyo. Mais déjà, la machine destructrice du nationalisme est en marche. C'est pourquoi, pour obtenir plus d'adhésion à son projet éducatif, G. Funakoshi change le nom de To Dé par un idéogramme japonais : « Karaté » - la main vide, en 1936.

Le nom de la discipline sera dicté par deux choix : un choix nationaliste, « *To-Dé* » étant un idéogramme chinois ; un second choix, privilégiant un idéogramme japonais « *kara* », lui ajoutera le « *do* » afin de faire entrer le karaté-do dans la grande famille du « *budo* » traditionnel japonais.

La « *voie de la main vide* » ou « *karaté-do* » était née.

Une période sombre pour le karaté commence à poindre : celle des forces de l'Axe et des kamikazes. De l'éducation physique à l'éducation militaire, et à l'embrigadement, le karaté et les autres arts martiaux traditionnels, sous couvert d'un « *Budo* » orchestré (« *voie du guerrier* », réinstaurée par le Shogun en 1602 après la bataille de Sekigahara dans le cadre de

sa politique néoconfucéenne forcée – début de l'époque dite « *Edo* » ou « *Tokugawa* »), serviront les intérêts d'un Japon expansionniste, et seront utilisés comme outils d'entraînements et doctrine au cours de l'invasion de l'Asie et de la seconde guerre mondiale.

1945 marque la fin de l'apocalypse, et début du calvaire pour le peuple Japonais. L'invasion Américaine menée par le Général Mac Arthur sera accompagnée pour les Japonais d'une interdiction du port des armes (allant jusqu'au katana – sabre à une ou deux mains et à un seul tranchant, arme de la caste des samourais portée par les officiers) et des pratiques des arts martiaux en 1946 (judo, aikido, sumo, kendo...), sauf pour le karaté, que dans cette première année, le Général Américain considère comme une danse folklorique, du fait de sa vision et interprétation des « *Katas* » ! Il ne l'interdira qu'un an plus tard.

S'ensuivra une ère de nouvelle possibilité de pratique suite à la démilitarisation du Japon, celle-ci s'accompagnant d'une expansion. Dès les années 1950, de grands experts d'un Japon pacifié se font les ambassadeurs de ce qui va devenir l'art martial le plus pratiqué au monde (50 millions de pratiquants – source CNOSF et Confédération Française des Arts Martiaux et Sports de Combat), avant le Judo (8 millions), le taekwondo, tous deux sports olympiques. Le karaté deviendra, dès les années 1960, un sport de combat avec ses règles propres, inspirées du duel parfait tel que le pratiquent les kendokas.

Il est possible de se demander quelle fonction a ou est supposée avoir l'activité socio-motrice karaté ?

La volonté du Shogunat ou Bakufu, dès 1602, est la mise en place d'un code de comportement – à l'époque forcé par la dictature militaire du Shogun – appelé code du Bushido, qui vise à transférer les compétences guerrières des samourais (cavaliers, caste de guerriers collecteurs d'impôts) et ashigarus (fantassins de base, issus de la caste des paysans

mobilisés) du simple acte guerrier et meurtrier, à des fonctions sociales incluant persévérance, bienveillance, mais aussi obéissance et respect des règles sociales.

La trace de ce code est aujourd'hui comprise dans le passeport sportif (page 41) du karatéka licencié à la FFKDA, Fédération délégataire du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports : voir les travaux de Draeger (1974), Mitsuo (2003) et Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées (passeport sportif, édition 2015)¹⁵, relatifs à ce code du samouraï devenu aujourd'hui code du karatéka.

Si le positionnement initial du karaté l'inscrit comme activité de self défense, comme vu plus haut, le chemin parcouru par cette pratique nous amène à la considérer aujourd'hui sous l'angle de sa sportivisation assumée¹⁶, selon Loudcher (2011) et Marie Louise (2014). Les activités de combat, comme le décrit Loudcher (2011) déclinent et laissent véritablement place aux sports de combat. En l'occurrence le karaté, tout comme les autres disciplines traditionnelles de combat (occidentales, japonaises) vit cette mutation, dans ce qu'il appelle la « *normalisation éducative* ». Fruit de l'institutionnalisation de l'activité et de la création et structuration fédérale, le karaté est aujourd'hui une pratique forte de 242 634 licenciés (31 août 2015), recensés au sein de la 13^{ème} Fédération Française (2^{ème} fédération non Olympique) et comprenant environ cinquante pourcents de mineurs.

Les motifs à s'associer au sein d'associations déclarées et affiliées à la FFKDA sont multiples et aucune enquête ne révèle les motivations de chacun de ces 242 634 licenciés des 5 113 clubs¹⁷, cependant, un sondage réalisé par Fuchs, Mettler & Julhe (2009)¹⁸ précise que le « sens accordé à la pratique du karaté » pour 73% des sondés vise à pratiquer une activité

¹⁵ <http://www.ffkarate.fr/espace-licencies/passeport-sportif/> consulté le 2 novembre 2015.

¹⁶ <http://www.ffkarate.fr/actualites/karate-et-wushu-en-course-pour-les-jo-de-tokyo-2020/> consulté le 2 novembre 2015.

¹⁷ http://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2015/09/Depliant_ChiffresCles_2015.pdf/ Consulté le 2 novembre 2015.

¹⁸ Voir tableaux 4 et 5 livrés en annexe.

ancestrale imprégnée de philosophie et à respecter une éthique personnelle de vie. De plus, lorsqu'on leur demande une définition de la pratique, la notion de défense et d'agression n'interviennent pas, laissant place là encore à des notions empreintes de réflexion et de volonté de vivre selon des codes.

Nous pourrions voir plus loin que les éléments relevés par Gras (2003) mettent en avant des processus identiques en détention.

« *L'Ecole de Vie* », comme l'écrit la FFKDA¹⁹ fait osciller la pratique du karaté entre respect de la tradition et des phénomènes traditionnels et culturels nippons, et sportivisation moderne.

Dans cette dualité, des éléments fondamentaux de la pratique (règlements des compétitions, règlements des examens de grades de la CSDGE éditions 2015)²⁰ perdurent quoique propose ce phénomène de sportivisation.

On citera la place du salut dans la conduite des activités d'entraînements, d'affrontements codifiés ou libres (« *kumité* »), de compétition (« *shiai* »), de formes traditionnelles (« *kata* »), de gammes et d'enchaînements de techniques (« *kihon* »). Nous reviendrons dans la partie matériel et méthode sur cette proposition praxique qu'est le karaté pour son pratiquant.

Il est d'ailleurs important de préciser qu'en vertu des travaux de Parlebas (1986, 1999), le karaté dans son acception contemporaine est un sport de combat (qui présente donc les traits distinctifs d'absence de partenaire, de présence d'adversaire, et de présence et d'absence d'incertitude du milieu de pratique. Certaines formes du karaté, telle que les « *kata* », présentent, elles, l'absence d'adversaire et absence d'incertitude).

¹⁹ <http://www.ffkarate.fr/un-esprit-zen-dans-un-corps-sain/> Consulté le 28 mars 2014.

²⁰ <http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> consulté le 2 novembre 2015 ; http://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2015/09/Karate_Reglementation-Compétition_2015-2016.pdf, consulté le 2 novembre 2015.

En conclusion de cette présentation de l'activité, il importe aussi d'ajouter que le karaté tient autant de l'activité psychomotrice que socio-motrice, impliquant un travail sur soi (le corps, l'esprit, la volonté de pratiquer) et avec l'autre (l'empathie est requise au titre du travail avec l'autre, comme allant possible, tout autant que comme élément d'interprétation de ses actes, pour coopérer, s'opposer). Comme nous l'avons présenté ci-dessus, l'activité peut se pratiquer dans un milieu dit ouvert (avec incertitude et adversaire, donc de type socio-motrice) : c'est le cas des activités d'échanges – « *kumite* », et de combat. Elle peut aussi se pratiquer dans un milieu dit fermé (sans incertitude ni adversaire) : il s'agit là du cas des activités uniquement psychomotrices appelées « *kihon* » et « *kata* ». D'après Loudcher (2011), ces éléments psychomoteurs et socio-moteurs s'appuient aussi quant à eux sur un patrimoine culturel néo confucianiste intégré à l'activité où le contrôle de soi semble être un pendant indissociable du contrôle moteur et des actions socio-motrices réalisées pour pratiquer à plusieurs.

1.4. L'environnement carcéral et la place du sport en prison :

Et pour clore cette introduction, revenons à présent sur ce qu'est la détention en France. Administrée par le Ministère de la Justice, l'administration pénitentiaire met en place des commissions interrégionales et la mission des départements d'outre-mer pour coordonner, animer et contrôler les activités des SPIP (Services Pénitentiaires d'Insertion et de Probation) et des différents établissements. Il existe un SPIP par département. Les SPIP « *regroupent les travailleurs sociaux ainsi que les moyens nécessaires à la prévention des effets désocialisants de l'emprisonnement sur les détenus* » d'après le Ministère de la Justice (2015)²¹.

²¹ <http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/la-vie-en-detention-10039/je-suis-en-detention-guide-du-detenu-arrivant-19214.html>. Consulté le 2 novembre 2015.

Les SPIP ont un rôle dans la préparation et la conduite des PEP ou Parcours d'Exécution de la Peine, cet élément prenant en compte les points suivants chez un individu entrant en détention : sa personnalité, son comportement et ses possibilités de réinsertion.

L'enjeu étant, à ce stade pour tout détenu, et relativement aux travaux de Goffman (1984, page 56), d'éviter que le PEP d'un détenu ne le conduise à *« une désadaptation qui rend l'intéressé temporairement incapable de faire face à certaines situations de la vie quotidienne, s'il doit les affronter de nouveau »*.

Des Commissions d'Application des Peines (CAP) vont donc être mises en place afin de suivre, évaluer et statuer sur les capacités et le parcours des détenus afin de les conduire vers des situations de réinsertion, quand cela s'avère possible.

C'est dans ce cadre voulu et envisagé de reconstruction individuelle et collective que des conventions sont passées avec certains Ministères, dont celui de la Ville, de la Jeunesse et des Sports. Ces dernières conduisent à des entrées du mouvement sportif au sein de la détention, et à la pratique d'activités sportives dans cet environnement habituellement inaccessible aux extérieurs.

Pour le Ministère de la Justice (2014)²², *« la pratique du sport en détention permet à la population pénale, autour d'activités collectives obéissant à des règles acceptées, de se reconstruire une image valorisante, de rechercher un équilibre physique et psychique et de contribuer à la construction d'un projet de réinsertion sociale permettant de lutter contre la récidive. Cette pratique doit être adaptée à l'ensemble des personnes détenues et tout particulièrement à celles dont la situation physique ou mentale les met en situation de grande vulnérabilité »*.

²² <http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/guide-des-activites-physiques-et-sportives-25927.html>. Consulté le 2 novembre 2015.

A Gras (2005, page 174) d'ajouter, en citant Lhuilier & Lemiszewska (2001) que le corps en prison est « *un moyen d'exister par rapport à autrui, à l'institution et à soi-même* », d'où la place importante donnée au sport dans cet environnement, tant par l'institution que par le détenu.

Si Gras (2003, 2005) dans ses travaux, a questionné ces postulats et semble en avoir apporté la démonstration, en est-il de même pour le Ministère de la Justice, ou ne nous trouvons nous pas plutôt dans des effets d'annonces qui mettent en avant des qualificatifs que l'on pourrait alors qualifier de lieux communs dont les fondements seraient potentiellement coupés de critères d'observations scientifiques ? Nous serions dès lors dans une situation purement occupationnelle quant à la place du sport, et particulièrement du karaté en prison, qui si elle semble elle aussi nécessaire, selon Verdot (2008), doit cependant et certainement répondre à d'autres critères, au rang desquels, l'enjeu de sûreté, l'enjeu éducatif ou rééducatif, l'enjeu socialisant, l'enjeu de santé et du bien-être, l'enjeu de la canalisation ou de la réduction des comportements agressifs.

Aussi, pour nobles qu'ils soient, ces propos - peut-être péremptoirs - méritent d'être confrontés à l'étude et la démonstration rigoureuse d'une démarche scientifique.

Le sport permet dans un premier temps de détention jugé comme étant extrêmement traumatisant par les détenus d'intégrer cet univers : la musculation est alors l'outil de base de la pratique sportive, même si l'effet narcissique engendré (l'image du corps au service de soi dans la relation aux autres) n'est qu'une première étape sur le chemin de la reconstruction et de l'identité. Il est à ce moment un outil d'intimidation imposé aux autres par la violence que l'on s'inflige à soi-même, et canalise les pulsions.

Il permet aussi et ensuite de penser la question de la réinsertion : les moniteurs et intervenants extérieurs mis en place dans le cadre des conventionnements avec le mouvement sportif

proposent dans un second temps de passer des activités ou des sports psychomoteurs aux activités ou aux sports socio-moteurs et de nature. Intégrer l'autre (personnels des établissements, codétenus, partenaires extérieurs) devient une nécessité dans le chemin de la reconstruction de l'identité individuelle au service de la vie avec les autres.

La prison aurait cette double fonction : passer du lieu de punition au lieu de réinsertion. La détention offre à ce moment ou troisième temps de la vie du détenu la possibilité de passer de la pure punition – purger une peine pour un acte commis – à la mise en œuvre d'éléments au service d'une réinsertion possible.

Sur la question particulière de la réhabilitation et de la réinsertion, une étude émet des réserves quant à ce point : si pour Gallant, Sherry & Nicholson (2014), le sport en prison permet de réaliser un travail efficace de santé, de bien être, pour les détenus, et une meilleure gestion de la détention, pour l'administration et les détenus, la question spécifique de la réhabilitation ne semble pas assurée, et ne peut dépendre du seul facteur de pratiquer ou non une activité sportive qui solutionnerait tous les problèmes de la réinsertion.

Heureusement, à la question du problème de la détention pris à l'envers, c'est à dire le sport conduit-il à la détention, la réponse apportée par Falck (2015) est négative, même si son étude ne porte que sur certaines disciplines et dans le cadre du sport professionnel.

Toute la question est alors : la pratique du sport nous permet-elle, comme outil additionné à d'autres, dans le cadre de la détention, de conduire à la réinsertion ?

Le présent sujet d'étude est réalisé au sein de la Maison d'Arrêt de Fresnes. Une Maison d'Arrêt (MAH pour les hommes, MAF pour les femmes) est un établissement pour personnes prévenues et en détention provisoire, ou pour détenus dont le reliquat de peine n'excède pas deux ans.

La Maison d'Arrêt de Fresnes²³ comprend trois divisions, sans compter la MAF.

La première division nord accueille principalement les détenus qui travaillent en ateliers, ainsi que le quartier arrivant. La première division sud accueille principalement les détenus en mandat de dépôt correctionnel et le QI (Quartier d'Isolement, au fond du rez-de-chaussée).

La deuxième division accueille principalement les détenus qui viennent du CNE (Centre National d'Evaluation) et ceux qui sont en attente de transfert vers d'autres Maisons d'Arrêt ou établissements pour peine.

La troisième division accueille principalement des détenus inscrits au centre scolaire (souvent jeunes), les détenus étrangers et les détenus transsexuels (premier étage sud).

CNE : appelé jusqu'en 2010 « centre national d'observation » (CNO), situé au-delà de la première division, c'est un établissement où sont « observés » pendant six semaines des détenus considérés comme difficiles et condamnés le plus souvent à de lourdes peines (reliquat de dix ans minimum) afin de les orienter vers des établissements pour peines correspondant à leurs profils. Ces longues peines sont ensuite affectées, en attente de transfert, en deuxième Division où ils peuvent rester deux ans en attente et dont l'effectif total peut être de cent détenus.

Le paradoxe de la Maison d'arrêt de Fresnes (prévenus et courtes peines) est qu'elle est aussi d'une certaine façon la plus grande centrale de France (longues peines), ce qui explique l'aspect sécuritaire de la détention. Le CNE est isolé du reste de la détention, et il se trouve au bout de la première division, au grand quartier. Certains détenus attendent leur transfert pendant des mois, voire des années, dans un environnement (la seconde division) où sont également incarcérés des prévenus, ce qui a conduit à des dépôts de plainte de la part de

²³ Source : questionnaire et réponses fournies par l'administration pénitentiaire de la MA et son Directeur, Monsieur Scotto (2014). Voir annexe 1.

détenus. Il a désormais une mission supplémentaire : accueillir des détenus pour une évaluation de leur dangerosité dans le cadre du dispositif de rétention de sûreté.

Voici les informations quantitatives relatives à la Maison d'Arrêt de Fresnes²⁴, fournies d'après questionnaire le 28 mars 2014 : pour un total de 2 508 détenus hommes, 988 sont pratiquants d'au moins une activité sportive, pour 55 détenus pratiquant le karaté (total des trois divisions) ; pour ce qui concerne la MAF, elles sont 75 détenues au total pour 45 pratiquantes sportives et 20 pratiquantes de karaté.

Si au niveau spécifique de la Maison d'Arrêt de Fresnes, l'incarcération se livre en données diverses, celles-ci sont à replacer dans le contexte général de l'évolution du système carcéral.

Passée du supplice corporel à la disciplinarisation des corps et des esprits selon Foucault (1975), la détention tend à incorporer sans qu'elle ne soit visible la notion de correction, et à faire disparaître (au sens propre) la punition, pour n'en laisser qu'une trace symbolique : rééduquer les comportements et les conduites. Cette disciplinarisation et cette correction se réalisant hors la société, hors de la vue de tous.

Comme l'explique Marie Louise (2014), l'émergence de cette notion nouvelle dans l'incarcération (la disciplinarisation, la rééducation), peut être vue comme le pendant contraire de la liberté des lumières ; voir Gras (2003, 2005). L'objectif étant d'atteindre « *autre chose que le corps lui-même* ». C'est le fondement même de l'acte répréhensible que le fait d'emprisonner va tenter de déconstruire. Foucault (1975) rappelle à quel point il s'agit dès lors d'agir sur « *le cœur, la pensée, la volonté, les dispositions* ».

Le sport, d'après le Ministère de la Justice, dans le Guide des activités physiques et sportives en milieu carcéral (2014), se voit revêtir les missions nobles de pouvoir guider l'individu dans les représentations qu'il se fait du temps – ou non, de lui offrir des outils de remodelage

²⁴ Voir tableau annexe 6.

identitaire, tant sur le plan physique (le corps sera en première instance une barrière physique que l'on peut opposer à l'autre, véritable outil de défiance), que cognitif et conatif, et enfin de le conduire vers la redécouverte et reconnaissance des autres et de lui permettre de s'octroyer à travers cette reconnaissance, la place qui lui incombe dans le chemin de la réinsertion.

Pour idyllique que cela puisse paraître, si ce n'est même hagiographique, les arguments et travaux avancés par des auteurs tels que Gras (2003, 2005), Verdot (2008) et Marie Louise (2014), entre autres, font montre, pour la pratique sportive, de ce rôle joué dans le cadre de la détention. Le sport est en effet un des vecteurs de la rééducation en milieu carcéral. Mais il n'est pas le seul des vecteurs possibles, et s'oppose aux phénomènes ayant conduit les détenus dans ce cadre.

A ce titre, on ne peut donc le considérer comme une recette entièrement efficace du refaçonnage identitaire et du mieux vivre avec soi et ensemble en prison.

Tout ne semble pas si évident et linéaire, du fait même que de nombreux détenus, ne serait-ce qu'à travers leur scolarisation (et encore une fois si minime puisse-t-elle avoir été), ont déjà eu accès aux activités physiques et sportives et à leurs bienfaits supposés. Puis ont commis des actes les conduisant en détention. Si cela ne constitue pas en soi une démonstration, cela nous indique que le sport n'est qu'un des moyens de la construction d'un individu.

Il nous faudra donc veiller à deux éléments distincts : tout d'abord, le sport, s'il peut être responsable de l'acquisition de nouveaux savoir-faire et être, n'est pas le seul outil de l'éducation d'un individu. Ensuite, si démonstration est faite, d'après certains travaux scientifiques d'auteurs, de bienfaits possibles pouvant découler d'une pratique sportive en prison, encore convient-il de rester circonspect et précis en la matière : qu'en est-il précisément pour le karaté, qu'en est-il de la question des comportements agressifs en lien

avec la pratique du karaté, qu'en est-il de la question des incivilités et du vivre ensemble en prison pour des détenus pratiquants le karaté ?

Il peut dès lors ne pas paraître superflu, une fois de plus, que de déterminer si une activité de combat sera bien l'outil – ou un outil, permettant aux détenus de revenir vers, les règles, eux-mêmes et les autres.

La fonction de la détention pour Combessie (2014) se voit comme une logique dissuasive offerte en permanence au détenu. Le sport, en contradiction de cette logique, se voit comme un outil permettant d'y échapper et de saisir, par bribes, les bienfaits d'une conduite jugée bonne et rééducative, pour la société, soi et les autres.

Le paradoxe peut dès lors sauter aux yeux pour qui s'y intéresse, et les travaux en la matière ne manquent pas de le révéler :

Le Conseil Constitutionnel (décision du 20 janvier 1994 n°93.634) déclare ainsi « *l'exécution des peines privatives de liberté en matière correctionnelle et criminelle a été conçue, non seulement pour protéger la société et assurer la punition du condamné, mais aussi pour favoriser l'amendement de celui-ci et permettre son éventuelle réinsertion* ».

Pour Goffman (1984), cette société très spécifique (la détention) offre un cadre aux individus vivant à l'intérieur où trois champs qui habituellement ne se croisent pas sur une même identité de lieu coexistent : le fait de vivre, de travailler et de se distraire. Nous sommes en effet, pour la grande majorité des citoyens à vivre ces trois moments sur des lieux distincts, ce qui n'est pas le cas du détenu.

Combessie (2014) renchérit dès lors en signifiant combien ce lieu et sa fonction – enfermer des individus, vont avoir tendance à « *davantage désocialiser qu'à faciliter la réintégration dans notre société* ». Tout se joue là : enfermer pour protéger les uns, rééduquer les autres,

dans un cadre ne ressemblant pas à la société traditionnelle et riche des habitus des individus, tandis que les travaux démontrent qu'il n'en est rien. Il faut dès lors faire entrer de la société normalisée dans ces « *institutions totalitaires* » selon Goffman (1984) : le sport, entre autres choses, fait partie de ces entrées à caractère spécifique.

Dans cet enfermement, la peine, constitue pour Foucault (1975, page 110) une durée à « *calculer (...) en fonction non du crime, mais de sa répétition possible. Ne pas viser l'offense passée mais le désordre futur* ». Dans cette longue parenthèse de vie sociale extérieure et déterminée par la rétention de sûreté, la place du sport en prison peut être avant tout comprise comme un processus mettant en jeu le corps en vue d'une modélisation, d'un redressement, si ce n'est d'un dressage, par les activités physiques.

C'est la thématique abordée par Vigarello (2004) dans « *le corps redressé* ». A Gras (2003, 2005) de compléter par des notions visant à comprendre le sport en prison comme, certes un outil éducatif, mais aussi un outil visant non pas à former de bons citoyens, mais à former de bons détenus. Des détenus « modèles », « modelés ». D'où le principe premier de la marche au début du 20^{ème} siècle, qui est supposé mettre en pratique un redressement, un dressage des corps, dans lequel l'objectif de l'activité physique serait « *maîtrise et contrôle physique des masses laborieuses dans un processus d'intériorisation individuelle des contraintes* » (Gras, 2005).

Dans ce parcours carcéral vécu par le détenu aujourd'hui, et pour lequel « *le développement des activités sportives en milieu carcéral constitue un enjeu majeur de l'administration pénitentiaire (...) Facteur d'équilibre, le sport joue un rôle déterminant en détention* », selon le Guide des activités physiques et sportives en milieu carcéral (2014), l'administration reconnaît deux bienfaits caractéristiques de l'activité physique et sportive :

- pour l'individu, sur le plan physique et psychique,

- pour l'établissement pour le maintien de l'équilibre et la sécurité de la vie collective.

Ces deux éléments sont aussi présentés dans les travaux de Marie Louise (2014), et se lisent à travers les questionnaires semis directifs conduits avec des détenus et des personnels de l'administration pénitentiaire (voir aussi annexe 2).

Le guide de l'administration pénitentiaire (2014) complète de plus en ajoutant que quatre autres rôles sont reconnus et qualifient le sport en prison : il assure une mission de service public grâce à sa fonction éducative et sociale, il contribue à la santé en luttant contre les effets néfastes du confinement et de la sédentarité, il offre un emploi du temps sportif et de la distraction, il met en place des projets sportifs pouvant accompagner la sortie et offre une alternative possible à la récidive grâce une activité socialisante.

D'après les travaux de Gras (2003, 2005), voici comment la pratique sportive offerte aux détenus en prison peut se comprendre : tout d'abord, des logiques peuvent s'opposer entre Maison d'Arrêt avec une « *logique d'attente* », Maison Centrale à la « *logique sécuritaire* » et Centre de Détention proposant des compromis.

Pour le détenu, l'enjeu du sport tient entre autres au fait d'entretenir à terme, une sociabilité. Mais celle-ci se construit par étape, allant de la « *résistance* » au système à « *l'apprentissage* », de la rupture – au sens physique comme psychologique, à « *l'attente sportive* ». Le détenu vivra un premier temps l'institution par le biais du déni, avant que de s'y adapter. Acceptant, passé un délai d'adaptation, le fait de se conformer à l'institution, il pourra entrer dans la logique de ce que Gras (2003) appelle la « *carrière sportive* », et ainsi travailler à un nouveau rapport au corps par l'approche sportive, une nouvelle appropriation du « *temps et de l'espace sportif* », éléments qui incluent et impliquent l'autre, dans cet apprentissage des « effets du sport ». Le détenu pouvant aller jusqu'à mettre en avant des

notions acquises telles « *qu'esprit sportif* » et ses bienfaits, tant pour lui, que pour ce groupe avec lequel il aspire à partager des temps.

Mais derrière ce panégyrique, une réalité toute autre se tient tapie : celle des moyens pour faire faire du sport, tant en matière d'éducateurs, professeurs de sports que de locaux et matériel ; mais aussi parfois celle de l'absence de volonté évidente des personnels pénitentiaires à l'entrée de partenaires extérieurs, au titre desquels des éducateurs sportifs, des partenaires institutionnels telles que des fédérations sportives ou des associations. De plus, la logique des différentes institutions, entre les Centres de Détention et les Maisons d'Arrêts par exemple, complexifie là encore la possibilité pour les détenus de s'inscrire dans ce que Gras (2005) appelle « *la carrière sportive* », qui de fait doit se comprendre, comme il l'explique comme une « *carrière sportive et carcérale* ». Selon le centre où il se trouve, le détenu s'inscrit, patiente, peut pratiquer, adapte ses entraînements à l'offre changeante, à son emploi du temps changeant, et à ses changements de centre. Et, ainsi, le détenu sportif peut être amené à recommencer ce processus afin de poursuivre cette « *carrière sportive* » entamée.

Voici des éléments que nous précisons les travaux de Gras (2003), ainsi que les chiffres clefs de l'administration pénitentiaire au 1^{er} janvier 2013, selon le Ministère de la Justice (2014)²⁵ : « *La Direction de l'administration pénitentiaire, fait état pour les 190 établissements pénitentiaires de 96 terrains de sport, 67 cours de promenade assez vastes pour y inscrire un terrain de sport, 33 gymnases et 120 salles à vocation sportive générale. Toutefois, la ventilation de ces espaces de sport est loin d'être homogène, les possibilités architecturales variant considérablement d'un établissement à l'autre.*

²⁵ <http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/les-chiffres-clefs-10041/statistiques-mensuelles-de-la-population-detenu-et-ecrouee-26570.html>. Consulté le 2 novembre 2015.

Si certains établissements sont totalement dépourvus d'équipement, les mieux équipés comptent un gymnase, un terrain de football gazonné, une salle de musculation parfaitement aménagée et parfois même un dojo pour la pratique d'arts martiaux.

L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs de sport. Ces personnels sont des surveillants ayant suivi une formation spécialisée. S'élevant à 300 en 2013 pour l'ensemble du parc pénitentiaire, leur effectif varie selon les prisons de 0 à 5. Les fonctions de ces personnels consistent à entretenir un réseau relationnel avec le monde sportif extérieur, à organiser des manifestations tout au long de l'année et à assurer dans la mesure du possible une variété d'activités, des « formes de pratique », définies comme suit :

- *La participation aux séances de musculation et à des activités sportives organisées «spontanément» dans les cours de promenade (football principalement).*
- *Les manifestations ponctuelles : visite d'un champion sportif suivie d'une démonstration, match amical organisé contre une équipe locale, fêtes du sport, téléthon.*
- *Les pratiques compétitives : participation à un championnat ou à des compétitions officielles reconnues par les fédérations sportives nationales.*
- *Les permissions de sorties sportives : organisation de sorties au cours desquelles les détenus ont la possibilité de participer à des manifestations sportives extérieures et de prendre part à des projets montés par les moniteurs de sport (stage d'escalade, de canyoning, trekking, courses pédestres...) ».*

Devant ces inégalités d'accès à l'offre sportive, selon le centre de détention où un détenu se trouvera incarcéré, la carrière sportive peut donc se résumer à un cheminement en entonnoir (concept développé à la Maison centrale de St Martin de Ré). Ainsi, les processus d'inscription et d'attente, avant la possibilité de pratiquer une activité, vont tout d'abord

conduire les détenus vers les pratiques sportives de masse, ou de compétition (quand elles existent pour ces dernières) organisées en interne des établissements, puis vont les conduire à la pratique d'activités mises en place dans l'environnement carcéral par système de conventions par les partenaires institutionnels (des fédérations sportives), avec des transferts attendus des règles sportives vers des règles de vie en collectivité carcérale, règles devant être respectées par le détenu.

Tout ceci donne lieu à l'analyse de sa situation pénale en cours par l'administration pénitentiaire et peut avoir un impact sur la CAP (Commission d'Application des Peines).

Ce phénomène est institué à la Maison d'Arrêt de Fresnes et donne lieu, entre autres, aux inscriptions et aux suivis des cours de karaté par les détenus des trois divisions et de la MAF. Le détenu, en général, comprend l'enjeu situé au bout de la démarche de pratique sportive en prison.

Le karaté est introduit quant à lui en détention depuis plusieurs décennies, mais c'est en 2004 que la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées signe sa convention avec le Ministère de la Justice en vue d'offrir cette activité à la pratique pour les détenus.

Ce sont aujourd'hui 12 centres qui ont ou font pratiquer cette activité en tant qu'activité régulière, c'est-à-dire que les détenus peuvent suivre et dans laquelle ils peuvent envisager une progression dans les différents savoirs faire, être et connaissances générales proposés par cet enseignement.

Voici, sur le site de la FFKDA (2015)²⁶, quels sont les éléments décrits comme faisant partie de la pratique du karaté en détention :

²⁶ <http://www.ffkarate.fr/karate-pour-tous/carceral/> consulté le 2 novembre 2015.

*« La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées est **en convention depuis 2004** avec l'administration pénitentiaire pour développer les activités de la fédération en milieu carcéral.*

Elle inscrit son action dans le développement d'une politique efficace en matière d'insertion par le sport. Cette convention vise, dans une dynamique de prévention et d'insertion, à faciliter le développement de la participation des personnes sous-main de justice aux pratiques physiques et sportives, plus particulièrement à la pratique du Karaté.

Retrouvez plus d'informations sur le site du Ministère de la Justice.

DOCUMENTS

- *Structuration de l'Administration Pénitentiaire Télécharger le document. Retrouvez la carte de France des établissements pénitentiaires.*
- *Convention cadre FFKARATE / Administration pénitentiaire Télécharger le document.*
- *Convention d'action sportive entre un établissement pénitentiaire et un Comité Départemental de Karaté. Télécharger le document. »*

Ces vœux, pour pieux qu'ils puissent paraître, trouvent un champ d'application concret dans le cadre de l'application de la convention partenariale²⁷ signée avec la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées (2015). Voici un extrait de cette convention :

« Outre la volonté d'accompagner les détenus vers la pratique d'une activité sportive en milieu libre, les interventions auront aussi comme objectifs de travailler sur :

²⁷ *Convention partenariale pour le développement du karaté à la Maison d'Arrêt de Fresnes pour les personnes placées sous main de justice. Créteil, Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées.*

- *Le perfectionnement moteur (équilibre, habiletés motrices, coordination)*
- *La prise en compte des paramètres émotionnels (les réactions avec le self contrôle ou la maîtrise de la violence, les émotions avec la gestion du stress, du plaisir, ou de l'angoisse...)*
- *La prise en compte des paramètres cognitifs (concentration, attention, mémoire et persévérance) »*

Si des éléments tels que la pertinence de cette activité en détention restent à démontrer, en matière d'agressivité, des éléments chiffrés délivrés par l'administration pénitentiaire confirment un intérêt à la pratique du karaté quant à l'abaissement des incivilités pour qui pratique du karaté en milieu carcéral. Voir en ce sens l'annexe 1, point 8.

Les vœux de la FFKDA devenant des objectifs précis à travers la convention écrite par la Ligue du val de Marne de Karaté et Disciplines Associées, mettent en avant le fait que par sa pratique, le karaté peut conduire le pratiquant détenu à mieux réguler certains comportements ou émotions, ou encore certains facteurs s'imposant à lui.

Citons, pour commencer, ce stress décrit dans la convention. Le Scanff (2003) précise qu'associé à sa pratique, le sport peut ou non proposer des outils de gestion d'éléments spécifiques comme le stress, et le karaté semble pour sa part adopter certaines de ces méthodes dites physiologiques, ou encore en passer par des méthodes telles que le « *surapprentissage* », et travailler, entre autres, selon la théorie de l'auto efficacité et de la notion de perception de compétence.

Toujours selon Le Scanff & Legrand (2004), les émotions, inhibantes ou au contraire provocatrices de réactions sans médiation, peuvent être gérées, sous condition d'apprendre leur fonctionnement et leur éventuelle gestion. Le karaté se pose, de par cette condition, en

champion de cette fonction que peut avoir une pratique sportive. Ce que des observations et statistiques éventuelles devront corroborer.

Il faut cependant et d'emblée tempérer cette envolée de bonnes intentions, en référence au travail de Laporte (2002, page 386) sur la sociabilité des pratiquants sportifs, ce dont il est éminemment question en matière de sport en prison du fait d'utiliser le sport comme aide à la réinsertion, sachant que son travail se conclut ainsi : *« dans le sport, les dimensions « partenaire » et « adversaire », devaient être en corrélation avec la sociabilité plus générale. Les résultats de l'analyse montrent qu'au contraire, c'est la relation au milieu de pratique, la dimension « incertitude », qui possède cette propriété ».*

Ce sera finalement aux résultats quantifiés des observations d'être porteurs ou non de réponses spécifiques et liées au karaté et ses éventuels bienfaits en détention, quant à la maîtrise ou non de l'agressivité.

2. Cadre théorique autour de la notion d'agressivité dans le sport, et le karaté en particulier :

Différentes acceptions accompagnent la pratique du karaté, et les expériences qui sont les miennes (24 années de pratique, pratiquant ceinture noire 5^{ème} dan de la CSDGE, B.E.E.S. 2^{ème} degré, 11 ans d'enseignement de l'activité), permettent à ce jour de relater certaines considérations en lien avec cette pratique.

« Je veux apprendre à me défendre ».

« Je veux que mon enfant prenne confiance en lui ».

« Je veux une pratique qui me permette de me dépenser ».

« Je pense que cette activité peut vous amener à être moins agressif et à vous contrôler ».

« Après un certain temps de pratique, les karatékas sont moins agressifs et se contrôlent plus ».

Ces propos, sont parmi ceux j'ai pu recueillir durant 11 années d'enseignement, ou prononcer lors des 24 années de pratique.

Et tant d'autres, tous pouvant être compris comme une contradiction de la précédente.

Aucune n'ayant été, par nos soins, traitées sous forme d'une étude complète permettant de tirer des conclusions déterminantes, il convient dès lors de se poser la question à partir du postulat que cette activité se pratique.

242 634 personnes sont licenciées de la FFKDA pour la saison 2014 – 2015, pour 5 113 clubs déclarés en préfecture et affiliés²⁸.

Des conventions sont par ailleurs passées entre les Ministère de la Justice, des établissements pénitenciers et la FFKDA pour conduire des activités d'éducation sportive en prison.

Après avoir voyagé dans les facettes environnementales de l'activité pour en tracer les contours, nous devons entrer dans l'aspect théorique de cette pratique, et surtout de l'agressivité qu'elle dégage, qu'elle suscite, qu'elle régule ou encore qu'elle limite.

2.1. Définir l'agressivité par la « doxa ».

Qu'est-ce que l'agressivité dans Le Robert maxi plus 2016 (2015) : « *Caractère agressif* ».

Agressif est quant à lui défini comme « *qui a tendance à attaquer, attitude agressive, menaçant. Par ext. Combatif, qui agresse la sensibilité, provoquant* ».

Cette définition ne peut définir, ni l'agressivité en matière de sport, ni fixer un quelconque cadre théorique, tant elle se situe aux antipodes des pratiques sportives et du karaté en particulier.

Combien d'auteurs du monde sportif en effet, défendent la thèse de bienfaits des pratiques et jeux sportifs. Dans l'ouvrage « Oser l'autre » dirigé par Dugas & Ferréol (2015), Pierre Parlebas soutient que l'hostilité est un outil qui, au même titre que la solidarité peut conduire à des apprentissages socio-moteurs dans la pratique des jeux sportifs traditionnels. Dans l'ouvrage de Collard (2012), « Sport et bien être relationnel », Alexandre Oboeuf défend l'idée d'une communication sous-jacente des groupes pratiquants en coopération et en opposition, et que c'est par le biais d'un cadre d'opposition ritualisée, sportive, que cet

²⁸ http://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2015/09/Depliant_ChiffresCles_2015.pdf/ Consulté le 2 novembre 2015.

apprentissage se produit. D'autres encore, tels Beaud, Dhorasoo & Thuram (2013) dans l'ouvrage « Diversité. Le sport : un trait d'union ? » avancent la thèse que les pratiques sportives sont source de solutions possibles dans le champ de l'identité, du genre, de la différence et de l'intégration.

Pourtant, à lire la définition d'un dictionnaire de langue française, l'agressivité est hostilité, et donc contraire au principe de cohésion sociale qui promeut admission et reconnaissance collective de codes partagés.

Ce paradoxe nous impose un élargissement de la réflexion autour de cette question.

2.2. Définir l'agressivité par une tentative de généralisation de la problématique comme pouvant être commune à tous.

L'agressivité, chez Comte-Sponville (2013, page 35), est vue comme une « *disposition à la violence, physique ou verbale, avec une propension à attaquer le premier. C'est à la fois une force et une faiblesse (...)* ».

Cette définition, issue du dictionnaire philosophique écrit par l'auteur sus nommé, entend donner une définition de ce comportement.

D'une approche antique ancienne, celle d'Héraclite d'Ephèse (1988, page 38), on peut déduire que c'est de ce comportement spécifique que jaillit toute chose. « *Le combat est père et roi de tout (...)*. » Et qu'à toute fin, l'agressivité devant produire le combat, ce comportement est alors utile à tous pour tout. A Kant (1947, page 169) d'ajouter « *donc au degré de culture auquel est parvenu le genre humain, la guerre est un moyen indispensable pour la perfectionner encore.* »

Finalement, peut-on s'appuyer sur les apports de la philosophie pour nous guider à un avis fondé ou non à faire pratiquer le karaté en détention.

Hostilité rejetée ou hostilité assumée comme fondement même de valeurs sociétales, le débat est animé, et entier. Et le champ sportif ne s'en trouve pas éclairé.

Alors sans rejeter ni « *doxa* », ni écrits philosophiques sur la question de l'agressivité, nous procédons à un questionnement des écrits réalisés sur ce sujet, tant en matière psychologique que sociologique.

2.3. Interpellons le concept sous sa problématique réelle : suspicion à l'égard d'une activité pouvant ne pas être adaptée aux besoins de la détention et des publics visés.

Nous associons, dans le présent travail, karaté et détention. Des publics détenus s'entraînant au karaté et personnel pénitencier ne s'y entraînant pas se côtoient dans un espace règlementé et clos. Sous conditions, des personnels et partenaires complémentaires entrent en prison pour conduire des activités spécifiques, dont des activités physiques et sportives.

Des détenus sont en situation d'emprisonnement du fait de conduites agressives les ayant condamnés à des peines de détention.

Quelles conduites ? Pour combien d'entre eux en pourcentage ? Sont-ils mêlés aux détenus ayant réalisés des peines d'un autre ordre (une fraude par exemple) ? Ce sont autant de questions qui restent sans réponses.

Comme déjà précisé, la convention signée entre la Ligue du val de Marne de Karaté et Disciplines Associées permet la conduite d'entraînements de karaté auprès des détenus, mais ne nous donne pas accès aux dossiers de ces derniers et l'accès à ce type d'informations nous est refusé. Il ne nous est possible que de spéculer en interpellant les chiffres clefs de l'administration pénitentiaire (2014)²⁹ :

²⁹ <http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/les-chiffres-clefs-10041/statistiques-mensuelles-de-la-population-detenu-et-ecrouee-26570.html>. Consulté le 2 novembre 2015.

« 79 521 détenus (pour 190 établissements et 56 992 places opérationnelles) encadrés par 26 329 personnels de surveillance comprenant 300 moniteurs de sport, auxquels s'ajoutent 2 811 personnels de santé.

17 évasions (4 en 2011).

1 prise d'otages (7 en 2011).

874 mouvements collectifs (667 en 2011); 90 avec intervention des Eris – Equipes Régionales d'Intervention et de Sécurité (94 en 2011).

4 403 agressions sur personnel dont 111 avec ITT³⁰ (4 083 en 2011, dont 129 avec ITT).

8 861 agressions entre détenus (8 365 en 2011).

2 homicides (3 en 2011).

106 suicides plus 17 hors détention (116 plus 7 en 2011).

1 671 tentatives de suicides (1 932 en 2011). »

Ces chiffres, exhaustifs en la matière, font montre que si l'agressivité est pour certains détenus la trace d'un comportement déjà acquis à l'extérieur, il n'est pas nécessairement abandonné à l'intérieur. Ni totalement régulé.

Voici en comparaison, des chiffres livrés par l'INSEE³¹ pour l'année 2014, qui précisent, pour toutes tranches d'âges confondues, un pourcentage de violences physiques de 2,1 pour l'ensemble de la population française.

Si nous devons comparer ce pourcentage avec celui de la détention, cela donnerait 11,14 % d'agressions réalisées entre détenus, et pour le nombre d'agressions réalisées contre le personnel de l'administration pénitentiaire, 16,72 % du dit personnel est victime d'agressions pour 5,53 % de détenus qui réalisent ce type d'agressions spécifiques sur le personnel.

Nous voyons, à travers les différences significatives de ces chiffres, combien les objectifs de la FFKDA dans son rôle éducatif en prison relèvent du traitement de cette question des

³⁰ Interruption temporaire de travail.

³¹ http://www.insee.fr/fr/themes/tableau.asp?reg_id=0&ref_id=NATSOS05303/ Consulté le 7 novembre 2015.

agressions et de l'agressivité quand elle emploie les termes prévention, insertion, et n'hésite pas non plus à signifier son rôle dans le fait d'offrir des outils de self contrôle et de maîtrise de la violence (voir partie 1.4. L'environnement carcéral et la place du sport en prison).

L'agressivité serait-elle alors une pathologie ? Freud (1972), précise dans « Totem et tabou » que la conscience morale et la conscience de la faute sont la saisie de désirs rejetés par une force intérieure. Doit-on convenir que celui qui ne produit pas cet effort sur soi une première fois, se fait écrouer, et recommence une à plusieurs fois en détention est un sujet atteint de pathologie ne permettant pas le contrôle de l'agressivité ?

Freud (1970, page 50) va plus loin en déclarant que l'agressivité est innée à l'homme, et que cette dernière s'exprime par une défense ou une attaque réfléchie, ou de façon spontanée s'il n'y a aucun frein. Il décrit par ailleurs que cette tendance à l'agression est une menace permanente à la civilisation.

Si en effet, l'agressivité est une pathologie, et que les détenus, plus que d'autres de leurs concitoyens en souffrent, alors il ne convient pas de les faire pratiquer du karaté durant leur incarcération, cette activité étant fondée, au moins en partie, sur de l'opposition.

Le psychologue Winnicott (1994) ajoute à ce contexte de recherche très précis sur l'agressivité que « *les gens normaux font continuellement ce que les gens anormaux ne réussissent à faire qu'au cours d'une psychanalyse, c'est-à-dire modifier leur self, grâce à de nouvelles expériences d'absorption et d'expulsion (input and output)* » (page 23).

A des fins de développement et cheminement personnel, il développe d'ailleurs son travail en précisant qu'il faut « *donner la possibilité à l'individu d'exploiter au mieux ses pulsions. Cela implique qu'il soit capable de reconnaître sa propre cruauté et sa propre avidité, lesquels peuvent à ce moment-là, et à ce moment-là seulement, être utilisées en vue d'une activité de sublimation* » (page 27). Aussi, si l'agressivité reste pour Winnicott une pathologie, des

activités permettant une symbolisation de celle-ci peuvent être bénéfiques. Ainsi, le karaté serait-il dans ce cas ?

Cette activité peut-elle permettre à une personne détenue, comme le dit Winnicott (1994), « d'apporter sa contribution » ? Celle d'une participation à un exercice social normé sur la base de règles acceptées, consenties et partagées.

Cette vision de l'agressivité est celle d'une problématique sociétale des inadaptés au vivre ensemble. La question devient alors : peut-on voir les activités de sports de combat, d'arts martiaux, et le karaté en particulier – pour ce qui concerne cette étude, comme des activités d'inadaptés au vivre ensemble ?

C'est en l'occurrence difficile compte tenu d'une reconnaissance institutionnelle de cette activité et du fait que 242 634 personnes la pratiquent.

2.4. Présentation de travaux et recherches existantes relatifs aux pratiques d'arts martiaux et à l'agressivité en lien avec celles-ci.

Prenons dès lors un nouvel angle de vue. Celui de se demander si la question ne revient pas plutôt à se demander si les arts martiaux permettent de par leur pratique une atténuation, une canalisation ou un encadrement de l'agressivité, ou bien si à l'inverse, ils provoquent son développement ou la débrident chez des personnes sujettes à ce comportement ?

Le positionnement des chercheurs est à ce jour plutôt en faveur de la pratique des arts martiaux, et du karaté en particulier. Vertonghen & Theeboom (2010) présentent dans leurs travaux en la matière, un recueil exhaustif de conclusions, « *overview of selected studies on martial arts and personality traits* ». Ils précisent que sur 13 études réalisées sur les effets des pratiques martiales sur les traits de personnalités des pratiquants, 12 se révèlent positives et 1 ni négative ni positive. Les traits observés sont principalement, la confiance en soi, l'estime de soi, l'acceptation de soi, l'anxiété, et, pour une seule de ces études, la colère. Le résultat de

cette étude démontre une élévation de la colère seulement pour ceux qui performant le moins sur un cycle de 4 compétitions. L'ensemble de ces 13 travaux met en avant l'utilisation de méthodes dites « *cross-sectional* » ayant pour objectif – entre autres, le traitement de données croisées. 7 de ces études ont pour objet l'étude des traits de personnalités analysés sous le prisme d'une pratique du karaté. L'étude ne démontrant ni effet positif ni négatif sur le développement des traits de personnalités est celle réalisée à partir de pratique de taekwondo et de karaté autour du développement de l'estime de soi.

Vertonghen & Theeboom (2010) mettent aussi en avant que 16 autres études, dont 11 relatives au karaté ont pour objet l'analyse du comportement agressif des pratiquants. Utilisant des méthodes dites « *cross-sectional* » et d'autres dites « *longitudinal* », l'objet de cette dernière, fréquemment utilisée en sciences sociales (psychologie, sociologie) étant la compilation de données tirées d'observations répétées sur des périodes souvent longues.

10 de ces études utilisent la première méthode, pour 6 utilisant la seconde.

Pour les travaux réalisés selon des méthodes « *cross-sectional* », 7 traitent entre autres arts martiaux du karaté et les résultats de 5 études s'avèrent être en la faveur de cette pratique pour déterminer une baisse de l'agressivité ou un contrôle de celle-ci du fait de cette pratique d'activité. 2 études ne décèlent ni effet positif ni effet négatif.

Pour les travaux réalisés selon des méthodes recensées « *longitudinal* », 4 traitent entre autres arts martiaux du karaté et les résultats de l'étude s'avère être en la faveur de cette pratique pour déterminer une baisse de l'agressivité ou un contrôle de celle-ci du fait de cette pratique d'activité. 2 études ne décèlent ni effet positif ni effet négatif par rapport à un groupe témoin, et l'autre étude déduit de ses recherches un accroissement de comportements antisociaux chez les pratiquants adolescents.

Ce premier panorama des études réalisées en matière de traits de personnalités et du comportement agressif des pratiquants révèle donc un consensus favorable à cette pratique sportive en matière d'amélioration ou de contrôle de l'agressivité, entre autres.

Un détour intéressant et réalisé à partir d'une étude menée par la Fédération de Judo des Etats Unis d'Amérique, produit une utilisation de certaines études pour conduire à une conclusion des plus favorables de la gestion, et de l'abaissement des comportements agressifs. Vu sous le prisme de la United States Judo Federation, Imada & Matsumoto (2004), concluent leur étude par « *The studies on the relationships between aggressiveness and judo practice possibly suggest the importance of understanding the principles of judo for a reduction in aggressiveness with judo training* ». Cette recherche, s'appuyant sur des travaux référents en la matière, tels ceux de Nosanchuk (1981) et de Lamarre & Nosanchuk (1999), vise peut être aussi à contrebalancer des conclusions moins positives que celles de ces derniers. En effet, d'autres auteurs, Reynes & Lorant (2004) dont les travaux ont donné des résultats ne montrant ni élévation ni baisse de l'agressivité suite à une pratique de karaté par rapport à une groupe témoin, démontrent qu'à l'inverse, la pratique de judo élève l'agressivité par rapport à ce même groupe témoin. Etude que l'USJF omet de mettre en référence bibliographique dans son article.

Photographie 4. Une vision du judo³² tirée du site de la FFJDA le 6 octobre 2015.



Voici une photographie présentant, pour l'art martial judo, ce que peut être une recherche de prise de garde dans l'exercice du combat, ici arbitré. Les intentions de saisies, de feinte et les tentatives de masquer ses intentions pour bénéficier d'une meilleure capacité à projeter / balayer / faire chuter peuvent ici se lire sur la tension des visages et le travail de force exprimé par les mains des 2 adversaires. Il convient dès lors de se demander si la recherche actuelle est celle de la réduction ou de l'utilisation de l'agressivité.

N'en est-il pas de même pour le karaté ? Les études réalisées en la matière révèlent elles quelque chose qui puisse être de l'ordre observable et pouvant être considéré comme faisant parti de la logique de l'activité ?

Revenons donc aux travaux de Nosanchuk (1981) et de Lamarre & Nosanchuk (1999), qui démontrent suite à leurs travaux, toujours actuellement cités et faisant référence, que karaté et agressivité opèrent dans le temps d'une pratique, un chemin opposé.

L'agressivité décroît au fur et à mesure des années de pratique et de l'élévation du niveau d'habileté chez qui pratique du karaté.

Deux articles précisent cet effet. Nosanchuk (1981) affirme que « *longer training is associated with lower aggressiveness (...)* » et révèle donc à l'aune de ses travaux que le karaté serait un outil du contrôle de soi. Quant à Lamarre & Nosanchuk (1999), ils déclarent

³² http://www.ffjudo.com/var/ffj/storage/images/media/images/champions-olympiques/david-douillet-2/41210-1-fre-FR/David-Douillet-2_miniaature.jpg

que d'après leurs travaux, « *a decline in aggressiveness with training (...) of karate or taekwondo (...)* » se produit.

Dans les 2 cas d'études, le sexe n'entre pas en considération comme facteur discriminant, et l'effet de la pratique sur le comportement est systématique. Le karaté rend moins agressif. Nous devons cependant interroger ces conclusions selon la définition de l'agressivité choisie dans le cadre des études concernées. S'agit-il d'une définition retenue de l'agressivité comme étant celle du sens commun, du ou des philosophes, des psychologues ?

Car pour qualifier une augmentation ou baisse de l'agressivité, Lamarre & Nosanchuk (1999), utilisent un test, celui dit « *Rosenzweig Picture Frustration Test* ».

Selon Bertrand (1991), ce test analyse la capacité d'un individu à résoudre une situation conflictuelle à travers ses réponses à un interlocuteur. L'analyse se fait sur 2 axes, découpés chacun en 3 sous rubriques.

Direction de l'agressivité :

- Report de la faute sur l'autre (« *extrapunitive* »).
- Report de la faute sur soi (« *intropunitive* »).
- Rejet de la faute, personne n'est responsable (« *impunitive* »).

Réaction à la frustration :

Prédominance de l'obstacle (comment celui-ci est perçu, dramatisation, minimisation ou perception positive de celui-ci : "*cela tombe bien*", "*Nous allons enfin pouvoir !*")

La défense du moi (reprend un peu le premier grand axe en s'attachant au ressenti et à la façon dont se ressent la faute : blessé, déçu, peiné, etc.)

La persistance du besoin (rechercher une solution ou laissez venir. Mise en place ou non d'une démarche de résolution du problème.)

Les réponses sont comptabilisées et pondérées par des coefficients (en fonction du poste notamment) et par un système de "moyenne" obtenue statistiquement.

Le test se compose d'un livret contenant vingt-quatre situations frustrantes ou conflictuelles, présentées sous forme de bandes dessinées de deux personnages : l'un explique une situation, l'autre doit répondre.

Mais ce test, utilisé pour un article aujourd'hui majoritairement utilisé sur la question arts martiaux et agressivité, prend-il en compte le facteur suivant ?

Photographie 5. Une vision du karaté³³ tirée du site de la FFKDA le 6 octobre 2015.



Voici une photographie présentant, pour l'art martial karaté, ce que peut être une recherche de distance effective de percussion dans l'exercice du combat, ici arbitré. Les intentions d'impacts, de feintes et les tentatives de masquer ses intentions pour bénéficier d'une meilleure capacité à marquer un point peuvent ici se lire sur la tension des visages et le travail de force explosive exprimé par les 2 adversaires. Le karatéka en protections bleues exprime une très forte volonté de porter un coup, par la tension exprimée au niveau de son visage, mais aussi par le fait que ses bras sont entraînés malgré lui dans une désorganisation de sa garde défensive ; s'y ajoutent l'hypertension des muscles fessiers dans le contrôle postural et la tension musculaire exprimée jusqu'au bout du pied. Quant au karatéka en protections rouges, il est possible de déceler 2 éléments distincts : l'émotion de peur exprimée par son visage et l'automatisation du travail des mains et plus particulièrement celle de la droite, qui croisant au niveau du visage, comme il a dû inlassablement le répéter à l'entraînement, lui permettra peut-être de dévier / bloquer in extremis le coup qu'il s'apprête à recevoir au visage. Il convient alors une fois de plus de se demander si la recherche actuelle est celle de la réduction ou de l'utilisation de l'agressivité.

Le cadre théorique actuel sur le sujet arts martiaux - et ici karaté, et agressivité semble avoir trouvés un consensus : arts martiaux et problématiques sociales font bon ménage et le constat

³³ <http://www.ffkarate.fr>

d'une pratique réalisée dans ce cadre conduit à des bénéfices en matière de savoir-être et de vivre ensemble.

Mais l'illustration par le visuel, du judo - « *the gentle way* » selon Lamarre et Nosanchuk (1999), et du karaté, conduit à s'interroger sur une teneur intrinsèque d'agressivité. Et si la logique interne de l'activité karaté était source d'utilisation, voire de développement de certaines formes d'agressivité ? Ce qui ne serait pas nécessairement la trace d'un abandon de formes de civilités ou des divers codes compris dans cette pratique sportive, ni non plus la trace d'une absence d'apprentissages individuels et collectifs.

Le choix d'une autre définition de l'agressivité, et dès lors d'une autre façon de procéder à son évaluation semble s'imposer à nous tant il n'est pas possible de faire l'économie de la compréhension d'une pratique, si l'on veut procéder à l'étude qu'a sa pratique sur un comportement tel que l'agressivité. Compréhension qui doit s'attacher à la fois à son cadre structurel législatif et à son cadre sportif et praxique.

2.5. Le contexte institutionnel Français.

En France, le sport est une délégation de service public. Voici l'extrait du site www.legifrance.fr relatif à cette organisation.

« Article L131-14³⁴ du Code du Sport

Dans chaque discipline sportive et pour une durée déterminée, une seule fédération agréée reçoit délégation du ministre chargé des sports.

Un décret en Conseil d'Etat détermine les conditions d'attribution et de retrait de la délégation, après avis du Comité national olympique et sportif français

34

<http://legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?cidTexte=LEGITEXT000006071318&idArticle=LEGIARTI000006547545&dateTexte=&categorieLien=cid>. Consulté le 9 octobre 2015.

Article L131-15

Les fédérations délégataires :

1° Organisent les compétitions sportives à l'issue desquelles sont délivrés les titres internationaux, nationaux, régionaux ou départementaux ;

2° Procèdent aux sélections correspondantes ;

3° Proposent l'inscription sur les listes de sportifs, d'entraîneurs, d'arbitres et juges de haut niveau, sur la liste des sportifs Espoirs et sur la liste des partenaires d'entraînement.

Article L131-16

Modifié par Décret n°2013-264 du 28 mars 2013 - art. 1

Les fédérations délégataires édictent :

1° Les règles techniques propres à leur discipline ;

2° Les règlements relatifs à l'organisation de toute manifestation ouverte à leurs licenciés ;

3° Les règlements relatifs aux conditions juridiques, administratives et financières auxquelles doivent répondre les associations et sociétés sportives pour être admises à participer aux compétitions qu'elles organisent. Ils peuvent contenir des dispositions relatives au nombre minimal de sportifs formés localement dans les équipes participant à ces compétitions et au montant maximal, relatif ou absolu, de la somme des rémunérations versées aux sportifs par chaque société ou association sportive. »

Ainsi, et pour le cas du karaté, on peut observer que cette pratique sportive est institutionnalisée et délégataire du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports.

On voit aussi que cette prérogative définit des normes de pratiques (éléments placés en gras), et que cette discipline s'adresse à des publics non spécifiques, ni cibles – tels que les critères du CNDS. Mais à tous, sans précaution, retenue. La discipline n'est pas associée, du moins par le Ministre de tutelle, à une activité à restreindre, dangereuse, ou à limiter à certains publics.

Ainsi, comme développé dans l'ouvrage dirigé par Ferréol & Vieille-Marchiset (2008), dans le chapitre 4, il est question de « *l'accès de tous aux loisirs sportifs, une question de gouvernance publique du sport* ». Ce chapitre a pour leitmotiv la défense du droit à l'accès de tous à ces pratiques, et porte plus particulièrement sur le rôle et fonction des politiques publiques du sport, au plan européen et mondial.

Quel est dès lors le rôle du sport vu sous l'angle du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports ?³⁵

« Le ministère en charge des sports s'appuie sur un réseau de services déconcentrés, pour être au plus proche des territoires et des usagers, et d'établissements publics nationaux, pour répondre aux enjeux d'accompagnement et d'expertise. »

Au sein de ce cadre, *« Les fédérations sportives, constituées sous la forme associative, ont pour objet l'organisation d'une ou plusieurs disciplines sportives, dont elles gèrent la pratique, de l'activité de loisir au sport de haut niveau.*

Les activités physiques et sportives sont des supports essentiels de la vie sociale. Elles sont sources d'engagement et d'épanouissement personnel. Elles constituent des expériences éducatives. »

³⁵ <http://www.sports.gouv.fr/organisation/organisation-du-sport-en-france/les-principaux-acteurs/>. <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/le-sport-pour-tous/Education-insertion-11073/>. Consultés le 9 octobre 2015.

Ce cadre institutionnel décrit des prérogatives reconnues à la fois à des acteurs spécifiques, au titre desquels se trouvent les fédérations sportives délégataires, et à la fois des bienfaits ou objectifs attendus des pratiques sportives, tels que vie sociale, et épanouissement. C'est dans le cadre de ces bienfaits supposés que cette présente thèse se pose.

Le karaté peut-il apporter du bien être relationnel en détention par un éventuel abaissement de l'agressivité, ou va-t-il au contraire provoquer des situations ou sources possibles d'aggravation de ce comportement ?

Une troisième interrogation est donc nécessaire : celle du rôle du sport vu sous l'angle du Ministère de la Justice.

Vu le faible nombre de moniteurs de sport pour mener à bien cette mission spécifique, la mise en place de partenariat avec le mouvement sportif fédéral et le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, par voie de convention, s'est instaurée et instituée dans l'univers carcéral, et a donné lieu à de nombreux travaux et analyses, tels que nous le verrons dans les parties ultérieures de ce travail.

Le rôle du mouvement sportif en détention³⁶ se définit de la manière suivante :

« Assurer une mission de service public auprès des usagers de la détention.

Contribuer à la santé physique et psychologique des détenus.

Réguler la vie en détention.

Préparer à la sortie et prévenir la récidive. »

Un premier constat peut être opéré : il n'y a pas a priori d'opposition ou contradiction entre l'objet sportif du Ministère en charge du développement du sport, et l'objet du Ministère de la Justice.

³⁶ <http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/guide-des-activites-physiques-et-sportives-25927.html>. Consulté le 2 novembre 2015. page 23.

Les concepts de vie sociale et de bien-être ou épanouissement y apparaissent, tout comme la notion d'éducation qui semble une prérogative et un objectif tout aussi important.

C'est aussi le rôle dévolu à la FFKDA et à la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées, dont le renouvellement de la délégation de pouvoir du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports vient d'être réalisée en 2014, pour une nouvelle durée de 4 ans.

Que disent les statuts³⁷ de ces deux associations en charge du développement de la discipline karaté, l'une au plan national, et l'autre en subdélégation, au plan départemental :

« L'association dite "FEDERATION FRANCAISE DE KARATE ET DISCIPLINES ASSOCIEES" (F.F.K.D.A.) fondée en 1975, a pour objet :

- d'organiser, de contrôler et de développer la pratique du karaté, des arts martiaux vietnamiens et des disciplines associées,*
- de contribuer par ses activités, au développement et à la promotion de **l'éducation** et de la culture ;*
- de participer à **l'intégration sociale et citoyenne** ;*
- de diriger, de coordonner et de contrôler l'activité des groupements sportifs qui lui sont affiliés et de ses licenciés ;*
- d'assurer la formation et le perfectionnement des dirigeants, animateurs, formateurs et entraîneurs fédéraux ;*
- de participer à la délivrance des dans et grades équivalents de karaté, des arts martiaux vietnamiens et des disciplines associées conformément à la réglementation en vigueur ;*
- de veiller à la préparation, à la formation et à la reconversion des sportifs de haut niveau ;*
- de veiller à la protection des intérêts de ses licenciés. La fédération a pour objectif l'accès de tous à la pratique des activités physiques et sportives. Elle **s'interdit toute discrimination**. Elle veille au respect de ces principes par ses membres ainsi qu'au respect de la charte de*

³⁷ <http://www.ffkarate.fr/ffkda/juridique/> Consulté le 7 novembre 2015.

déontologie du sport établie par le Comité national olympique et sportif français. Elle assure les missions prévues par le Code du sport. »

En conclusion de ce périple au sein des diverses institutions en charge de cette activité sportive jugée éducative (deux Ministères, une fédération délégataire et une ligue mono départementale de tutelle sub-délégataire), on constate encore une fois, et comme nous l'avions déjà observé pour les deux Ministères seuls, que les objectifs et buts attendus sont similaires et convergents, et que cette activité semble complètement normalisée.

Normalisée au point d'être un service public et une offre de pratique non restreinte.

Non restreinte en particulier à des publics jugés trop agressifs, dangereux et potentiellement nuisibles à la société et aux formes de cohésion sociale exigées par le Ministère en charge de son exercice.

Pourquoi dès lors retenir des définitions de l'agressivité non référentes de notre objet, le sport, et entre autres utiliser des approches de la question de l'agressivité faisant référence aux notions de psychologie qui abordent cette question sous l'angle de la dangerosité de ce comportement en matière de collectivité et de cohésion sociale, si ce n'est même de sécurité, tant individuelle que collective.

2.6. Choix d'une définition de l'agressivité – sportive, relative aux pratiques sportives de la FFKDA et validées par cette fédération délégataire du pouvoir du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, et pratiquées par convention avec le Ministère de la Justice dans un cadre pénitentiaire.

Je n'avais jamais eu à penser de la sorte : « *définir c'est choisir* » m'assénait Monsieur Collard dans un entretien le mardi 8 septembre 2015, à l'Université Paris 5 Descartes.

Je fais donc le choix de retenir la définition de l'agressivité issue de la sphère sportive et des travaux de Collard (2004) et en lien avec les travaux sur la praxéologie motrice sportive de Parlebas (1986, 1999).

Selon ce dernier, la praxéologie motrice est « *la science de l'action motrice, notamment des conditions, des modes de fonctionnement et des résultats de la mise en œuvre de celle-ci.* »

Si le Ministère en charge des sports délègue à au moins une fédération délégataire l'organisation de pratiques de combats produisant de l'agressivité (ce que les études sur le sujet nient ou confirment, comme vu dans ce chapitre) au moins dans le cadre praxique, on ne peut donc considérer cette activité comme relevant d'un cadre thérapeutique.

Toujours selon Parlebas (1999, page 269), est dit praxique « *l'action motrice, la fonction praxique, la tâche motrice, la praxéologie motrice, la communication praxique* ».

Tautologiquement, la définition de l'agressivité en matière sportive doit donc s'affranchir des définitions s'appuyant sur les travaux de recherche liés à la psychologie. Dans le cas précis du karaté, c'est donc à l'aune des études en matière sportive que doit être jugée la question de l'agressivité.

Nous verrons dans ce cadre, l'agressivité comme un outil du « faire du sport ensemble », et plus spécifiquement « faire du karaté ensemble », plutôt que comme un pathos devant engendrer des régulations voire des interventions.

Nous laissons en effet aux différents professionnels de la médecine du corps et de l'esprit le soin de juger de ce qui relève de leur compétence et nous occupons nous de ce qui relève de notre sphère, c'est-à-dire le sport et ses formes d'agressivité qui s'y pratiquent ou non.

Si certaines formes d'agressivités relèvent de la pathologie et de traitements thérapeutiques, il ne nous appartient ni d'en juger dans le présent travail, ni de tenter d'intervenir en matière sportive à des fins de prévalence liés à des traitements de ce type.

Notre action sportive vise uniquement à se demander, si en matière sportive, praxique, le karaté est un outil de bien être individuel et relationnel potentiel.

L'agressivité que nous karatékas pratiquons est d'emblée jugée comme bénéfique et licite.

Nous conservons de facto le licite, pour l'intégration de la discipline en prison.

Mais nous ne pouvons faire l'économie de nous interroger sur l'aspect bénéfique de cette pratique en prison.

« L'agressivité motrice³⁸ est un élément essentiel de la réussite et du bon fonctionnement du jeu. (...) Ainsi³⁹, pour résumer, face aux agressivités affectives (angry aggression) et instrumentale (cold blood aggression), réprimandées par le code de jeu et sous le coup d'une explication d'ordre psychosociologique, on peut désigner deux formes d'agressivité motrice : une agressivité « praxique » (qui se réfère à l'action motrice proprement dite et spécifique des jeux sportifs sociomoteurs), essentielle à la bonne résolution du jeu, et une agressivité « kinésique » (qui se réfère aux gestes surajoutés à l'action motrice ou l'appuyant), inessentielle mais également motrice et consentie par le contrat ludique. (...) L'agressivité licite⁴⁰, codifiée, relève d'une tout autre logique. Nous la nommerons agressivité motrice. Elle est induite par le système de traits pertinents des situations motrices. Sa fonction n'est ni la catharsis d'émotions contenues, ni la quête d'un statut dans le groupe (...) mais la résolution favorable du jeu sportif ».

³⁸ Collard (2004), page 53.

³⁹ Idem, page 55.

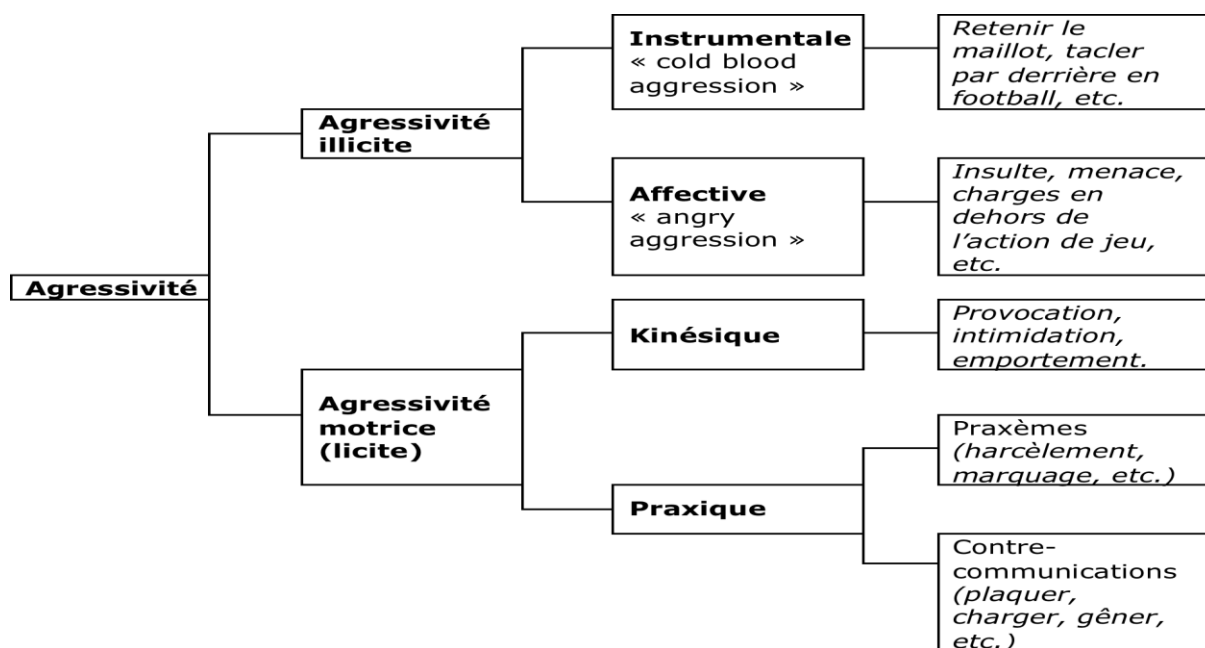
⁴⁰ Idem, page 51.

Ainsi, selon Collard (2004), l'agressivité en sport peut être tout aussi bien illicite (instrumentale, affective) que licite (kinésique et praxique).

Le caractère licite de l'agressivité – aller vers l'autre, et selon le sport, le caractère là encore licite de la violence (comme dans le cas présent : porter des coups, projeter, faire tomber, faire des clefs et immobilisations en karaté) ont-ils tous deux leurs place dans l'enseignement sportif en prison à des fins de rééducation et d'insertion ?

Voici un schéma tiré des travaux de Collard (2004), qui en matière d'agressivité dégage deux tendances majeures : celles dites licites et utiles en matière d'habileté sportive, et celles illicites d'après la règle sportive même (les normes fédérales comme vu plus haut) et les codes ou loi de la société.

Tableau 1. Représentation des formes d'agressivités sportives selon Collard (2004).



Les différents types d'agressivité ayant cours dans les jeux sportifs. L'agressivité illicite, condamnée par le code de jeu, est soit orientée vers la réalisation de la tâche (agressivité instrumentale), soit non opératoire et destinée à manifester une insatisfaction (agressivité affective) : dans les deux cas, elle est de pertinence psychologique (liée à des frustrations, l'enjeu d'une partie, un comportement a priori agressif, etc.). L'agressivité licite, explicitement prévue par le contrat ludique, est de pertinence motrice. Elle est constituée soit de gestes non sanctionnés appuyant l'action motrice (agressivité kinésique), soit d'actions motrices elles-mêmes (agressivité praxique) par le biais de praxèmes (définissant les rapports tactiques d'opposition) et de contre-communications motrices (définissant les rapports techniques d'opposition).

Nous verrons ainsi dans la partie 3 que la pratique du karaté, dans son référentiel praxéologique, impose un travail « d'extrême précision », tel que le cite la Commission Spécialisées des Dans et Grades Equivalents ou CSDGE de la FFKDA, dans des prises de distances avec différents segments et parties du corps, dans l'usage de cris spécifiques à cette activité, dans le respect d'attitude relative à soi et au partenaire d'entraînement, examen de grades, ou adversaire de compétition.

Si la partie du présent travail traitant du matériel et de la méthode avancera avec le plus de précision possible des éléments concrets quant à l'observation possible de ces formes d'agressivité, nous pouvons d'emblée imaginer ce référencement des formes d'agressivité à évaluer en matière sportive à l'aide d'exemples précis tirés du karaté.

Exemple 1 : prise de distance en action avec le poing pour un impact à la gorge : **agressivité praxique**. Licite.

Photographie 6. *Coup de poing réalisé à la gorge.*



Cette photographie illustre une forme d'agressivité dite praxique où le pratiquant, à la suite de travaux de feintes, de déplacements, réussit à contrer le bras avant de son partenaire tout en lui plaçant un coup de poing à la gorge, avec un impact suffisamment contrôlé permettant la poursuite de l'entraînement. Le travail d'entraînement sans protection fait partie intégrante de la pratique et vise à imposer aux pratiquants la nécessité d'un contrôle moteur important, ainsi que de ses émotions, afin de ne pas nuire à l'intégrité physique du partenaire / adversaire.

Exemple 2 : prise de distance en action avec le pied pour un impact au visage : **agressivité pratique**. Licite.

Photographie 7. *Coup de pied réalisé au visage.*



Cette photographie illustre une forme d'agressivité dite pratique où le pratiquant, à la suite de travaux de feintes, de déplacements, réussit à entrer dans la distance du bras avant de son partenaire, sans le faire déclencher, et tout en lui plaçant un coup de pied au visage, avec un impact suffisamment contrôlé permettant la poursuite de l'entraînement. Le travail d'entraînement sans protection fait là encore partie intégrante de la pratique et vise à imposer aux pratiquants la nécessité d'un contrôle moteur important, même au niveau de l'utilisation des coups de pieds, ainsi que de ses émotions, afin de ne pas nuire à l'intégrité physique du partenaire / adversaire.

Exemple 3 : prise de garde d'attaque avec « *kiai* » ou cri « d'intimidation » : **agressivité kinésique**. Licite.

Photographie 8. « *Kiai* » d'intimidation réalisé au moment d'une prise de garde.



Cette photographie montre l'usage d'un cri ou « *kiai* » utilisé de façon à provoquer, intimider le partenaire / adversaire, avant la mise en œuvre d'un exercice pratique. Ce travail est très fréquent en karaté, et l'usage du cri ne se limite pas à la phase de réalisation des impacts en attaque ou en défense. Il est de la libre volonté et pratique du karatéka. Le bretteur japonais Miyamoto Musashi fait référence à ce travail dans son ouvrage intitulé le traité des 5 roues, comme d'un outil possible de la déstabilisation de l'adversaire, comme du renfort de la détermination de celui qui le réalise.

Exemple 4 : action enchaînant déséquilibre avec le pied et coup de poing, pratiquée avec « *kiai* » ou cri « de canalisation de l'énergie à l'impact et d'intimidation » : **agressivité kinésique**. Licite.

Photographie 9. « *Kiai* » réalisé au moment d'un impact de coup de poing.



Cette photographie montre l'usage d'un cri ou « *kiai* » utilisé de façon à focaliser son énergie au moment de la mise en œuvre d'un exercice pratique. Ce travail est très permanent en karaté, et l'usage du cri se réalise aussi bien en situation d'attaque ou de défense. Il est de la libre volonté et pratique du karatéka. Le cri provoque mécaniquement une expiration et par la même accompagne l'ensemble des contractions musculaires utilisées dans l'impact concerné, pour en améliorer l'efficacité. De plus, dans la tradition Bouddhiste Zen de la culture Nippone, ce travail est supposé permettre une meilleure focalisation des énergies au service de l'action et permet aussi un usage du « *kime* », ou esprit de décision, devant accompagner l'acte martial.

Menace : **agressivité affective**. Illicite.

Photographie 10. *Insulte et menace.*



Si la saisie et le travail de corps à corps – éléments du judo, se trouvent présents dans le karaté, la saisie hors cadre de pratique d'entraînement, dans le club ou en dehors, est interdite et donc non licite, tout comme l'insulte. Ces 2 éléments exprimés dans la présente photographie sont la trace d'une forme d'agressivité non permise par la règle, fondée sur un comportement agressif potentiellement déclenché par une charge affective non contrôlée, d'où le nom donné à cette forme d'agressivité illicite.

Retenir par le « *karatégi* » : **agressivité instrumentale**. Illicite.

Photographie 11. *Empêcher l'action de jeu.*



Après avoir réalisé une action de déséquilibre et avoir réalisé un impact avec « *kiai* », qui sont 2 formes d'agressivités licites, le pratiquant réalise un blocage, ou gêne de son partenaire / adversaire, en le retenant par le karatégi et l'empêchant ainsi de reprendre le cours de l'entraînement ou du combat, ce qui n'est pas permis et donc jugé illicite. Cette forme d'agressivité, réfléchi et dite « *cold blood* » a un usage de déstabilisation par des aspects réglementaires de l'activité non autorisés, même s'ils peuvent être régulièrement pratiqués selon les sports et constituer par là même un habitus.

Les illustrations présentées ci-dessus, en éclairage des travaux de Collard (2004) relatifs au sport et à l'agressivité font montre d'un usage généralisé de certaines formes d'agressivités. Certaines sont licites, d'autres ne le sont pas.

Certaines, parmi les licites ont un usage essentiellement moteur, comme atteindre une cible, tandis que d'autres peuvent avoir un usage lié aux formes de communication.

Notre objet, en matière de cadre théorique, n'est donc pas de se demander si oui ou non la pratique de l'activité conduit à abaisser l'agressivité.

Notre objet vise à se demander si cette agressivité que nous pratiquons, nous karatékas, reste sous l'angle de celles qui sont permises, et cela étant vérifié, si cette pratique quant à l'observation des conduites agressives peut avoir un intérêt dans le cadre de la détention qui semble en vivre plus que son compte en la matière.

2.7. Hypothèses en lien avec ce travail de recherche.

A ce stade de notre travail, nous envisageons de poser trois hypothèses, relativement à la question de l'agressivité et au choix assumé dans la partie 2.6.

Ces hypothèses doivent considérer que le public ciblé par la présente étude – des détenus, auront intérêt dans le cadre de la détention à pratiquer du karaté, tant individuellement que collectivement, et ce eu égard aux données quantifiées sur les incivilités et les actes violents perpétrés en prison (voir chapitre 2.3 du présent travail).

Notre première hypothèse est celle qui vise à continuer d'envisager la pratique du karaté et de divers autres arts martiaux comme inhibitrice de l'agressivité. En ce sens, des lectures de différents auteurs proposent des démonstrations, fondées sur des enquêtes et questionnaires, qui mettent en avant que la pratique du karaté et d'autres arts martiaux tend à abaisser

l'agressivité de qui la pratique. On pourrait donc envisager aisément quels bénéfices nous pourrions retirer à faire pratiquer de karaté en prison.

Quelle agressivité ? Nous avons affaire dans le cadre de ces études, en particulier chez Nosanchuk (1981), Lamarre & Nosanchuk (1999), Imada & Matsumoto (2004) ou encore à travers les compilations d'études et recherches de Vertonghen & Theeboom (2010), à une présentation de l'agressivité telle qu'elle peut engendrer ou non un désordre social, selon qu'elle est contrôlée ou non, et faisant ainsi référence à un cadre d'ordre psycho-social et non fondé sur la pratique sportive, et ses observations spécifiques.

Secondement, est-il possible d'envisager une position neutre, qui ne produise aucune modification de l'agressivité ? Ni élévation, ni abaissement. En utilisant là encore un questionnaire (« *16 PF questionnaire* »), Kannian, Georges & Valiyakath (2015) rapportent qu'il n'y a pas de différence entre l'agressivité des sportifs et des non sportifs, dû à la pratique sportive. L'agressivité est étudiée sous le même angle que dans l'hypothèse une, et comme vu ci-dessus, par questionnaire. L'intérêt d'une pratique sportive se trouve plus selon eux dans la question d'une meilleure confiance en soi, comme outil de lutte contre le stress, et rejoint de ce point de vue les travaux de Le Scanff (2003), et Le Scanff & Legrand (2004) sur ces questions. Quant à l'agressivité, le champs d'application de l'étude reste le sport pour Kannian, Georges & Valiyakath (2015), mais propose d'utiliser un outil qui n'interprète pas les besoins et productions d'agressivité en matière de sport. La encore, l'existence d'une pratique de karaté en détention pourrait offrir certains bénéfices tels que ceux envisagés par Le Scanff (2003), et Le Scanff & Legrand (2004), mais pourrait aussi paradoxalement conduire à plus d'incivilités et de violence (voir chapitre 2.3) si cet objectif n'est pas atteint.

Enfin, une troisième hypothèse s'offre à nous : celle de reconnaître, à la lueur de certains travaux, qu'il existe en matière de sport une nécessité de production d'agressivité, d'un ordre spécifique à l'exercice de l'activité sportive, comme nous l'avons envisagé au chapitre 2.6.

Il faudrait dès lors vérifier que cette production n'ait pas d'effet délétère sur les comportements en détention et se limite à la pratique sportive, tout en analysant les effets de cette pratique sur les comportements des détenus au sein de la détention (toujours relativement au chapitre 2.3).

Goldstein (2011) admet pour sa part que des comportements agressifs semblent être admis en matière de pratique sportive, et paraissent sans cesse équivoques ou ambivalents entre le permis et l'interdit. Ross (2014), reconnaît que l'acceptation par une institution (avec l'exemple du M.M.A.⁴¹ au Canada) d'une pratique de combat permet tout à la fois de produire de l'éducation à la règle par le sport, dans le milieu scolaire, social et professionnel, mais engendre de même la reconnaissance institutionnelle d'une pratique agressive, et donc la reconnaissance de ce comportement. Elle parle quant à elle d'agressivité sportive.

D'autres reconnaissent, pour qui pratique du sport à l'adolescence, et qui plus est si ce sport comporte du contact, et plus encore s'il est de combat, un accroissement de l'agressivité verbale et de la colère ; mais pas de problématiques d'agressivité physique, ni de différenciation entre le sportif et le non sportif. Ainsi, et à nouveau à travers des questionnaires, Malinaukas, Dumciene & Malinauskiene (2014) semblent pencher pour le fait que le sport produit de l'agressivité. Nous nous devons une fois de plus d'interroger la notion de questionnaire plutôt que l'observation, et une fois de plus ce que nous entendons dans ce cadre par agressivité.

⁴¹ Mixed Martial Arts, ou Arts Martiaux Mixtes. Méthode de combat mixant des arts martiaux traditionnels, des activités pugilistiques et de lutte, dans une seule et même activité. Activité inspirée du pancrace antique.

Tiric-Campara, Tupkovic, Mazalovic, Karalic, Biscevic, Djelilovic-Vranic & Alajbegovic (2012), d'après questionnaires (A87 pour l'agressivité, Beck Anxiety Inventory ou BAI pour l'anxiété), précisent que l'agressivité du sportif s'exprime essentiellement de manière verbale latente ou manifeste, et qu'il y a corrélation entre montée de l'anxiété et production d'agressivité. Leur conclusion tient au fait que ce savoir permet une intervention dans le champ sportif par le coach, et dans la vie sociale, d'identifier l'agressivité. Mais une fois de plus, de quelle agressivité parlons-nous ? Est-elle praxique, c'est-à-dire une nécessité de l'acte sportif compris dans sa logique interne ? Est-elle une fois de plus d'un tout autre ordre ?

Une autre étude réalisée par Brewer & Howarth (2012), intègre pleinement l'agressivité comme élément de la pratique sportive et démontre un lien entre l'attractivité en matière de séduction sociale, et l'agressivité de certaines pratiques sportives et de certains sportifs. L'agressivité ferait en ce sens partie intégrante des pratiques sportives, ou du moins de certaines, et jouirait d'une forme de reconnaissance sociale.

Aux diverses études en matière d'agressivité et de pratique sportive, il nous appartient donc, dans le cadre du présent travail, de retenir l'adage que définir c'est choisir, et à ce titre de nous positionner à travers la question du matériel et de la méthode que nous avons choisis et que nous allons présenter.

Nous envisageons en effet l'idée que nous ne pouvons faire l'impasse d'une observation des pratiques de karaté, pour voir si en matière d'agressivité, l'activité est productrice ou non, et si cette production permet d'envisager le maintien ou de restreindre cette pratique pour des publics détenus. Cette observation nous permettra de plus de jauger si oui ou non, et à quelles valeurs quantifiées sont pratiquées les civilités et saluts décrits dans la partie 1 de ce travail et qui semblent accompagner toute pratique de karaté.

Et quant à la question de l'agressivité, nous faisons le choix dans cette étude de retenir la définition faisant référence à notre champ d'activité qu'est le sport, de nous y attacher et de la traiter d'après ce qui est permis dans la pratique du karaté et ce qui ne l'est pas, c'est-à-dire d'utiliser les concepts d'agressivité praxique, kinésique, instrumentale et affective.

Nous pouvons cependant affirmer, quelle que soit l'hypothèse qui sera retenue quant aux questions de sport, et ici de karaté, producteur ou non d'agressivité, ou sans effet sur la question, que des effets bénéfiques sont reconnus à cette pratique au sein de la Maison d'Arrêt de Fresnes (voir chapitre 1.2) par les membres de l'administration pénitentiaire, ainsi que par les détenus. Nous entendons cependant dans ce travail vérifier ces éléments, et répondre à la question spécifique de l'agressivité dans le cadre de la pratique du karaté en détention.

3. Matériel et méthode :

A la difficulté de faire admettre une discipline telle que le karaté en détention, par le personnel travaillant lui-même sur site (commentaire du professeur de sport, Patrick Didier-Viking, 2014), s'ajoute une seconde : celle de pouvoir établir une quantification de l'agressivité à travers des observations de la pratique de l'activité elle-même, et de pouvoir obtenir des entretiens de détenus pratiquant l'activité.

Si l'idée de monter et de travailler des observations à partir de grilles se réalise, cela tient au fait de l'interdiction de filmer des séances, tant pour l'éducateur sportif (Richard Ségissement) travaillant en prison avec le professeur de sport, que dans le cadre de la réalisation de ce travail de recherche ; travail pour lequel, après présentation d'un premier questionnaire à destination des détenus, il nous a été demandé, comme nous en avons déjà parlé, de supprimer ou limiter l'usage des mots faisant référence aux notions d'agressivité et de violence, contrairement aux entretiens conduits par Marie Louise (2014), dans le cadre de son Master recherche, qui a donné lieu aux résultats utilisés dans la partie introduction du présent article (propos des détenus 1 à 4).

Si l'outil d'observation comporte une part d'approximation, la multiplication des observations réalisées permet de la faire disparaître et rend compte des phénomènes particuliers à la pratique du karaté en détention, ou du moins, à la pratique du karaté en détention à la Maison d'Arrêt de Fresnes.

Reprenant la grille d'Eric Dugas relative à des observations en basketball, ces observations permettent de discriminer des niveaux d'agressivité licite, sur une échelle de -2 à 2, 0 signifiant une moyenne.

Présentation de la grille d'observation :

Tableau 2. Grille d'observation des agressivités pratiques et kinésiques et des saluts.

Pratiquant n° :	AI					N°
Actions lancées	-2	-1	0	1	2	
Kiaïs	-2	-1	0	1	2	
Saluts	-2	-1	0	1	2	

Cette grille vise à annoter, dans le cadre de la pratique du karaté, les formes d'agressivités licites employées par le karatéka, détenu ou pratiquant en milieu associatif. On y observe 3 éléments distincts : l'agressivité pratique licite, l'agressivité kinésique licite, les saluts. On enregistre le numéro du pratiquant par rapport au nombre total de pratiquants dans la séance, le degré d'agressivité relevé pour chaque item de l'observation, le nombre de situations motrices totales qu'il a pratiqué, l'éventuel degré d'agressivité illicite qu'il a pratiqué selon qu'il en a ou non fait usage (voir tableau 13).

La mise en place de ces grilles d'observations de l'agressivité dans le cadre de la pratique du karaté s'est réalisée en situation, en comparant 2 publics :

- Des karatékas en milieu associatif. Observations réalisées au sein de l'association Avenir Sportif d'Orly section Karaté (club affilié à la FFKDA sous le numéro 0940082) par deux éducateurs sportifs, Monsieur Kechit, titulaire d'un D.E.J.E.P.S.⁴². et 4^{ème} dan de la C.S.D.G.E. et moi-même, titulaire d'un D.E.S.J.E.P.S.⁴³. et 5^{ème} dan de la C.S.D.G.E.⁴⁴.
- Des détenus pratiquant le karaté. Observations réalisées à la Maison d'Arrêt de Fresnes (divisions 1 à 3 et MAF) par deux éducateurs sportifs, Monsieur Ségissement, titulaire d'un D.E.J.E.P.S. et 5^{ème} dan de la C.S.D.G.E. et moi-même, titulaire d'un D.E.S.J.E.P.S. et 5^{ème} dan de la C.S.D.G.E.

⁴² Diplôme d'Etat de la Jeunesse et de l'Education Populaire et Sportive. Titre de niveau III inscrit au RNCP.

⁴³ Diplôme d'Etat Supérieur de la Jeunesse et de l'Education Populaire et Sportive. Titre de niveau II inscrit au RNCP.

⁴⁴ Commission Spécialisée des Dans et Grades et Equivalents. Délivre des diplômes de grades du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports.

3.1. Définir les indicateurs à observer, en tenant compte tout à la fois des références praxéologiques, de la règle institutionnelle et des habitus.

Tout en faisant suite aux travaux de Parlebas (1986), il est nécessaire de rappeler les classifications concernant les formes d'agressivité, en référence aux travaux Collard (2004). Ce dernier précise que s'expriment dans le sport diverses formes d'agressivité, certaines jugées illicites, ou non comprises dans la règle de ce qui peut être réalisé, pour chaque activité. On parle alors d'agressivité instrumentale parce qu'en matière de pratique sportive, elle a pour but de tenter de donner un avantage (geste interdit mais producteur de résultat, tel que les coups de tête d'Evander Holyfield à l'encontre de Mike Tyson dans le combat qui poussera ce dernier à pratiquer une morsure d'oreille de son adversaire) ; on parlera aussi dans ce cadre d'agressivité illicite d'une agressivité affective (celle d'Eric Cantona qui réalise un coup de pied en sautant pour frapper un spectateur l'ayant insulté).

Cependant, les formes d'agressivité que l'on tente d'observer dans le présent travail sont celles relatives à la pratique sportive, c'est-à-dire une pratique licite car comprise dans la règle du jeu. On trouvera dès lors deux formes d'agressivité motrice : kinésique (le « *kiai* » ou cri de provocation par exemple) ou praxique (activité motrice telle qu'un coup de pied ou de poing réalisé vers l'autre, et y compris tout le système des contre communications et situations tactiques, telles que par exemple, une situation attaquant / défenseur). Voir à ce sujet les travaux de Parlebas (1999) autour de la praxéologie motrice.

Pour des besoins de simplicité sur le remplissage de la grille d'observation, basés à la fois sur les points à observer et sur leurs occurrences, on retient dans cet outil trois éléments spécifiques au karaté et corrélés aux travaux sur l'agressivité vus ci-dessus : **les actions lancées** (actions motrices, initiées, ou en réponse à une action initiée, ou en contre réponse à une action de réponse sur une action initiée... Selon la situation technique ou technico-

tactique observée), les « *kiai*s »⁴⁵ ou expirations sonores, et enfin les pratiques de **civilité ou saluts** qui sont exprimés dans le cadre de la pratique et sont intégrés à la pratique motrice et socio-motrice elle-même, ainsi que dans son référentiel culturel et règlementaire⁴⁶ et en constituent un véritable « habitus » selon Bourdieu (1979).

Sur cette grille d'observation des pratiques agressives licites (praxique et kinésique) d'après Collard (2004), on relève donc après observations un certain nombre d'éléments discriminés, en enregistrant, le nombre de situations pédagogiques proposées impliquant des actions lancées et réalisées par le pratiquant, le nombre de situations pédagogiques proposées impliquant des « *kiai*s », et enfin le nombre de situations pédagogiques proposées impliquant des saluts.

Pour chacun de ces items, un second relevé d'observation va concerner le degré d'agressivité, avec l'échelle précise suivante, comme vu plus haut, allant de -2 à 2 : -2 (très faible agressivité) / -1 (faible agressivité) / 0 (agressivité moyenne) / 1 (agressif) / 2 (très agressif).

A titre d'exemple, les facteurs de remplissage de la grille sont les suivants : une action lancée avec engagement physique très important ou volonté de franchir des distances importantes, telle que celles lui permettant d'atteindre un partenaire, ou d'exécuter une action motrice de type « *kihon* » (technique de base) ou « *kata* » (forme traditionnelle) = 2 (très agressif). Un « *kiai* » exprimé faiblement, à peine plus audible qu'une expiration = -1 (faible agressivité). Une absence de salut en retour à un partenaire qui le produit = 2 (très agressif).

⁴⁵ Voir règlementation des grades de la CSDGE, édition septembre 2015. www.ffkda.fr.

⁴⁶ <http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> page 397, consulté le 2 novembre 2015.

3.2. Première approche concernant les éléments de praxéologie motrice pouvant permettre l'observation des formes d'agressivités citées ci-dessus.

Nous cherchons tout d'abord à observer des éléments relatifs aux travaux de Parlebas (1986) et concernant le karaté dans le cadre de sa logique interne et des formes d'agressivité qui s'y expriment:

Quels sont, la distance de garde, les espaces ludo-sportifs, leurs amplitudes (augmentation et réduction dans les situations de pratiques), comment les exprimer dans une grille d'observation ? Quels sont les modalités de la contre communication, armes, cibles, et cela inclus dans la distance de l'affrontement moteur, l'espace individuel d'interaction, et comprenant une certaine violence des contacts ?

Nous cherchons donc à interpréter ce qui en karaté est, outil de prise d'information, de gestion et traitement d'information permettant la réalisation des situations socio-motrices, impliquant, intentions d'attaques, prise de décision orientant la défense (esquive ou parade plus remise, contre-attaque directe), modification de l'attaque en cours de son exécution (contre riposte), systèmes de feintes et prises d'appuis.

Parallèlement, nous cherchons ce qui est expression, expirations sonores (« *kiai*s ») et à fonction double : optimisation de la contraction musculaire et intimidation.

Il s'agit, à travers l'ensemble de ces éléments d'interpréter les élans donnés à des techniques lancées conduisant une distance de garde de l'un vers l'autre, et de leur donner une signification d'intention agressive licite, tout en reconnaissant que cette activité dans sa mise en pratique technico-tactique implique une forme de violence à travers les coups portés à l'autre, et s'exprime sans cesse par l'utilisation du cri ou « *kiai* », et de saluts.

3.3. Organisation pratique et kinésique de trois items évalués dans la grille d'observation de l'agressivité des karatékas.

La question de la présente thèse, visant à se demander si le karaté pratiqué en détention conduit à un mieux vivre ensemble et pas seulement à porter des coups, nécessite de sortir d'une observation non quantifiée et jugée par ceux qui la pratiquent, et d'assortir les qualificatifs relevés lors des visites en détention, par des éléments chiffrés.

Comprendre l'organisation motrice du karaté, va en effet permettre de saisir quels sont chez le débutant comme chez l'expert, les éléments déterminant pour le montage et le remplissage fonctionnel d'un outil d'évaluation des conduites agressives utilisé dans le présent travail de recherche.

Comme présenté en annexe, le présent travail propose l'utilisation d'une grille d'observation. L'observation se porte sur les formes d'agressivités produites dans la pratique sportive, sur quoi nous reviendrons ultérieurement.

Cette présentation se fera en trois sous parties.

La première concerne la référence aux divers codes de la pratique du karaté tendant à démontrer que si on doit tenter d'observer l'agressivité en karaté, c'est à travers les trois items choisis pour la grille d'observation. Les **actions lancées**, les « *kiais* » et les **saluts** semblent en effet constituer un cadrage précis de la discipline, et en livrer comme une carte d'identité.

La seconde donnera des explications plus précises quant à l'utilisation de la grille se faisant en conséquence des éléments constitutifs des codes de pratique (règlements).

La troisième reviendra brièvement sur des éléments de sociologie du sport et d'autres relatifs à l'apprentissage moteur.

3.3.1. Le karaté se définit par ses codes.

En observant trois exemples de gestes fondamentaux ou actions motrices de la pratique du karaté, nous pourrions comprendre le choix et l'évaluation de l'item **actions lancées**. Nous nous baserons pour cette partie sur la réglementation de la CSDGE et les critères qu'elle met en avant pour les examens de grades (www.ffkda.fr, 2015), ainsi que sur notre expérience de l'enseignement de cette discipline, en tant que titulaire d'un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif du second degré. Les trois exemples d'actions motrices sont les suivants :

- « *Zenkutsu dachi* » ou posture de fente avant (tirer avec la jambe avant, pousser avec la jambe arrière) en appui du geste, pendant le geste.
- « *Oï zuki* » ou coup de poing en avançant d'un pas.
- « *Mae geri* » ou coup de pied direct.

En second lieu, nous reviendrons sur le travail kinésique du « *kiai* » et son évaluation. Cette pratique totalement intégrée à celle du karaté à une double fonction, à la fois sur la focalisation de l'énergie au moment des frappes, comme peut d'ailleurs l'exprimer un pratiquant de tennis ou un lanceur en athlétisme, et une fonction liée à l'intimidation. Les références bibliographiques qui précisent et appuient cette fonction spécifique du « *kiai* » et se montreront utiles à la compréhension de cette seconde partie, seront les suivantes : Draeger (1974), Tokitsu (1979), Didier (1988), Funakoshi (1993), Girodet (2009) et CSDGE⁴⁷ (édition 2015).

Finalement, c'est par le travail référencé sur les **saluts** que nous terminerons cette sous partie. Comme pour le « *kiai* », on considère en karaté qu'il n'est pas de pratique sans salut ni sans ces cris spécifiques. Trace historique du néoconfucianisme inclus dans la pratique du karaté, le salut, ou devrait-on dire les saluts s'expriment tout au long d'une séance. De Didier (1988)

⁴⁷ <http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> consulté le 2 novembre 2015.

à Funakoshi (1993), c'est finalement une fois de plus vers les codes spécifiques des pratiques actuelles que nous nous tournerons et vers les pratiques signifiées par le règlement de la CSDGE⁴⁸ par la FFKDA (édition 2015).

Mais comment définir avec la plus grande précision possible ce qui relève de l'approximation, et ainsi faire en sorte que le nombre de répétitions fasse disparaître ce caractère approximatif ?

Interrogeons-nous donc sur ces sources citées ci-dessus, et ces codes pratiques qu'elles décrivent. Les critères de réalisation en vue de l'épreuve d'un dan (épreuve de grade de ceinture noire. Ce sont les éléments de progression qui jalonnent les démarches d'apprentissage des karatékas) de la CSDGE, ou d'une compétition, précisent en effet les éléments suivants :

En premier lieu ce code est fermé ; fermé car il est mis en place par des règlements disciplinaires (gardes / compétitions) spécifiques, validé par le Ministère de la Ville de la Jeunes et des Sports pour celui de la CSGDE, et validé par la FFKDA pour celui des compétitions, en application de la Délégation de Pouvoir⁴⁹ exercée du Ministère vers la Fédération (Loi Avice, 1984). Fermé encore car la liste des praxies est comprise dans le référentiel de la CSDGE (voir plus haut, lien sur les grades) et est exhaustive (CSDGE p 330 à 332 ; Règlement des Compétitions p 127).

En second lieu et en référence à la réglementation des Grades (CSDGE, qui conditionne les apprentissages et sanctionne les progressions des karatékas) et à la Règlementation des Compétitions, on trouve, concernant le référentiel technique listé aux annexes des documents pré cités (vus ci-dessus), les différents tableaux récapitulatifs suivants :

⁴⁸ <http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> consulté le 2 novembre 2015.

⁴⁹ 2014 : dernière délégation de pouvoir délivrée à la FFKDA par le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des sports, pour le Karaté Do, le Karaté Jutsu, les Arts Martiaux Vietnamiens, les Arts Martiaux du Sud Est Asiatiques, le Yoseikan Budo, le Krav maga et le Wushu.

Tableau 3. Unités de valeurs des épreuves du 1^{er} au 7^{ème} dan (épreuve de « kihon »). Critères d'évaluation.

<p>« Kihon », la technique de base.</p> <p>Epreuve 1.</p>	<p><u>Sans cibles</u> : puissance et vitesse d'exécution, aisance des déplacements, équilibre et stabilité, bonne attitude corporelle, détermination.</p> <p><u>Avec cibles</u> : bonne gestion de la distance, maîtrise du geste, précision.</p>
--	---

Le « *Kihon* » ou technique de base, est une conduite motrice exprimant des habiletés fermées et ouvertes, et se réalisant seul ou en exercice de ciblage, à l'aide de formes d'agressivités praxiques et kinésiques, toujours en accompagnement de saluts pré et post activité. Il se pratique en situation d'entraînement et de passage de grades.

Tableau 4. Unités de valeurs des épreuves du 1^{er} au 7^{ème} dan (épreuves de « kumite »). Critères d'évaluation.

<p>« Kumite », assauts conventionnels.</p> <p>Epreuve (s) 4, et 5 selon le grade examiné.</p> <p>« <i>Kihon ippon kumite</i> » (1^{er} dan), « <i>Ippon kumite</i> » (2^{ème} et 3^{ème} dan), « <i>Jiyu ippon kumite</i> » (1^{er} au 5^{ème} dan). Annonces d'attaques et de hauteurs d'attaques sont déterminées – ou pas, selon les exercices et les grades.</p> <p>Ces exercices comprennent systématiquement des rôles prédéterminés : attaquant ou « <i>tori</i> », défenseur ou « <i>uke</i> ».</p>	<p>« <u><i>Kihon ippon kumite</i></u> » et « <u><i>ippon kumite</i></u> » :</p> <p>bonne distance dans les attaques et les défenses, stabilité et équilibre, puissance et détermination, variété dans les défenses, maîtrise et précision, « <i>kimé</i> » ou esprit de décision / précision et efficacité extrême, « <i>zanshin</i> » ou disponibilité mentale et concentration, attitude générale.</p> <p>« <u><i>Jiyu ippon kumite</i></u> » : aisance dans les déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du « <i>maai</i> », puissance et détermination, stabilité et équilibre, maîtrise et précision des techniques, « <i>tori</i> » ne doit pas s'approcher trop près (...), « <i>uke</i> » ne doit pas refuser le combat, variété dans les défenses (« <i>go no sen</i> » et « <i>sen no sen</i> »), recherche de l'opportunité, « <i>kimé</i> » ou esprit de décision / précision et efficacité extrême, « <i>zanshin</i> » ou disponibilité mentale et concentration.</p>
--	--

Les « *kumite* » ou assauts conventionnels, sont des conduites socio-motrices exprimant des habiletés ouvertes, et se réalisant en coopération ou en opposition, à l'aide de formes d'agressivités praxiques et kinésiques, toujours en accompagnement de saluts pré et post activité. Ils se pratiquent en situation d'entraînement et de passage de grades.

Tableau 5. Unités de valeurs des épreuves du 1^{er} au 3^{ème} dan (épreuve de « ju kumite »). Critères d'évaluation.

<p>« Ju Kumite », assaut libre.</p> <p>Epreuve 6 selon le grade examiné.</p> <p>« <i>Ju kumite</i> » (1^{er} au 3^{ème} dan). Cet exercice ne comporte aucune annonce ni de rôle, ni d'attaque ni de hauteur. Il est « <i>libre, souple et non règlementé</i> ».</p>	<p>« <i>Ju kumite</i> » ou « <i>randori</i> » : travail en souplesse avec contrôle absolu, aisance dans les déplacements, variétés des techniques, équilibre et stabilité, opportunité, « <i>zanshin</i> ».</p>
---	---

Le « *ju kumite* » ou assaut libre, est une conduite socio-motrice exprimant des habiletés ouvertes, et se réalisant en opposition, à l'aide de formes d'agressivités praxiques et kinésiques, toujours en accompagnement de saluts pré et post activité. Il se pratique en situation d'entraînement et de passage de grades.

Tableau 6. Unités de valeurs des épreuves du 1^{er} au 7^{ème} dan (épreuve de « kata »). Critères d'évaluation.

<p>« Kata », forme fondamentale ou conventionnelle.</p> <p>Epreuve 2.</p>	<p>Présentation, cérémonial et étiquette (1), concentration, équilibre et stabilité, rythme et tempo, puissance, regard, respiration et « <i>kiäi</i> », respect des techniques et du diagramme original.</p> <p>(1) : « <i>le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. La Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.</i> »</p>
--	--

Le « *Kata* » ou forme conventionnelle, est une conduite motrice exprimant des habiletés fermées, et se réalisant seul, à l'aide de formes d'agressivités praxiques et kinésiques, toujours en accompagnement de saluts pré et post activité. Il se pratique en situation d'entraînement et de passage de grades.

Tableau 7. Unités de valeurs des épreuves du 1^{er} au 7^{ème} dan (épreuve de « bunkai »). Critères d'évaluation.

<p>« Bunkai », application des techniques ou séquences du kata.</p> <p>Epreuve 3.</p>	<p>La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkai).</p> <p>Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.</p>
--	---

Le « bunkai » ou application de « kata » comme exercice de self défense, est une conduite socio-motrice exprimant des habiletés ouvertes, et se réalisant en coopération, à l'aide de formes d'agressivités praxiques et kinésiques, toujours en accompagnement de saluts pré et post activité. Il se pratique en situation d'entraînement et de passage de grades.

Tableau 8. *Epreuve de compétition combat. Critères d'évaluation.*

<p>« <i>Shiai</i> », compétition combat.</p> <p>Epreuve 4 bis.</p>	<p>Afin de marquer « <i>ippon</i> » (3 points), « <i>waza-ari</i> » (2 points) ou « <i>yuko</i> » (1 point), sera considéré :</p> <p>Le potentiel d'efficacité de la technique considérée, la conservation de l'état de vigilance de l'attaquant, le fait que la technique a été portée avec un bon « <i>timing</i> », le fait que la technique a été déclenchée à distance correcte.</p>
--	---

Le « *shiai* » ou assaut compétitif, est une conduite socio-motrice exprimant des habiletés ouvertes, et se réalisant en opposition, à l'aide de formes d'agressivités praxiques et kinésiques, toujours en accompagnement de saluts pré et post activité. Il se pratique en situation d'entraînement, de compétition et de passage de grades.

Tableau 9. Epreuve de compétition « kata ». Critères d'évaluation.

<p>« <i>Kata</i> », compétition. Uniquement en individuel.</p> <p>Epreuve 4 ter.</p>	<p>1) <u>Kata</u> :</p> <p>Forme correcte de l'école.</p> <p>Exécution technique : posture, techniques, mouvements de transition, temps synchronisation, respiration correcte, concentration (Kimé).</p> <p>Exécution sportive : force, vitesse, balance, rythme.</p> <p>Difficulté technique.</p>
--	--

Le « *Kata* » ou forme conventionnelle, est une conduite motrice exprimant des habiletés fermées, et se réalisant seul, à l'aide de formes d'agressivités praxiques et kinésiques, toujours en accompagnement de saluts pré et post activité. Il se pratique en situation d'entraînement, de compétition et de passage de grades.

A la lumière de ces éléments livrés, nous devons préciser pour mieux saisir l'utilisation de la grille, qu'à toutes les épreuves d'examen de dan, et exercices pratiqués pour une démarche d'apprentissage, sont communs les éléments suivants :

- La qualité des déplacements à réaliser, notions de distances à franchir, précision des techniques, recherche d'opportunités : voici donc l'item « **actions lancées** » de la grille et les éléments auxquels il renvoie.
- La puissance, vitesse, possibilité d'une efficacité extrême, « *kime* », « *kiai* ». Pour chaque épreuve ou exercice d'apprentissage, il est demandé de mettre en relation ces points avec l'action motrice elle-même. Voici donc ce que nous rangeons sous l'item

« *kiai* » ou cri, item derrière lequel se trouve ces critères de réalisation. Pour rappel, si « *kime* » en japonais n'est pas synonyme de puissance ni vitesse, il comprend dans son acception « esprit de décision » ces points spécifiques, et son préfixe est commun à celui de « *kiai* ». Ce dernier n'est donc que l'expression du « *kime* » pour le pratiquant.

- Précisé pour la partie « *kata* », le **salut** est indissociable de la pratique du karaté, selon la source fédérale⁵⁰ (2015) qui précise qu'elles en sont les nomenclatures spécifiques, ce que nous présenterons plus loin. De plus Funakoshi (1993), Tokitsu (1979) et Didier (1988), précisent sa fonction et surtout rappellent le lecteur à cet adage connu et pratiqué dans les « *dojos* » : que tout travail, qu'il soit réalisé seul ou avec partenaire, commence et se termine par le salut.

De plus, tous ces critères sont assortis de la grille d'évaluation qui suit, tirée des supports de la CSDGE, et utilisés lors des examens de grades, et certains clubs de la Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées. Ces critères rappellent les éléments pré cités concernant ces trois items que nous avons retenus pour la grille d'évaluation, à savoir les actions lancées, les « *kiais* » et les saluts.

Ils sont rappelés dans les critères présentés dans les tableaux placés ci-après :

⁵⁰ <http://www.ffkarate.fr/actualites/tradition-du-karate-dojo/> consulté le 2 novembre 2015.

Tableau 10. *Critères d'évaluation. Explication pour attitude générale physique.*

<p>Attitude générale physique :</p> <p>-- : 0 à 5 sur 20 (très insuffisant)</p> <p>- : 6 à 9 sur 20 (insuffisant)</p> <p>= : 10 sur 20 (moyen)</p> <p>+ : 11 à 15 sur 20 (satisfaisant)</p> <p>++ : 16 à 20 sur 20 (très satisfaisant)</p>	<p>Ensemble des critères impliquant l'utilisation de facteurs tels que vitesse, force, relâchement et équilibre (placement du centre de gravité dans le polygone de sustentation).</p>
---	--

Ce tableau précise, pour l'ensemble des épreuves des examens de grades, selon quelles modalités d'évaluation se produit l'observation et attribution d'une note pour un candidat, sur les critères d'attitude physique relatifs à sa pratique.

Tableau 11. *Critères d'évaluation. Explication pour attitude générale technique.*

<p>Attitude générale technique :</p> <p>-- : 0 à 5 sur 20 (très insuffisant)</p> <p>- : 6 à 9 sur 20 (insuffisant)</p> <p>= : 10 sur 20 (moyen)</p> <p>+ : 11 à 15 sur 20 (satisfaisant)</p> <p>++ : 16 à 20 sur 20 (très satisfaisant)</p>	<p>Ensemble des critères impliquant l'utilisation de facteurs tels que la forme de kihon liée à l'école, les appuis des postures, les trajectoires et armés des techniques, les ciblage (dans le vide ou en application au pao) et axes d'application des techniques.</p>
--	---

Ce tableau précise, pour l'ensemble des épreuves des examens de grades, selon quelles modalités d'évaluation se produit l'observation et attribution d'une note pour un candidat, sur les critères d'attitude technique relatifs à sa pratique.

Tableau 12. *Critères d'évaluation. Explication pour attitude générale comportementale.*

<p>Attitude générale</p> <p>comportementale :</p> <p>-- : 0 à 5 sur 20 (très insuffisant)</p> <p>- : 6 à 9 sur 20 (insuffisant)</p> <p>= : 10 sur 20 (moyen)</p> <p>+ : 11 à 15 sur 20 (satisfaisant)</p> <p>++ : 16 à 20 sur 20 (très satisfaisant)</p>	<p>Ensemble critères impliquant l'utilisation de facteurs tels que la concentration, l'attention, le « zanshin » - focalisation de l'attention, le « kime » - esprit de décision, et la recherche de distance.</p>
--	--

Ce tableau précise, pour l'ensemble des épreuves des examens de grades, selon quelles modalités d'évaluation se produit l'observation et attribution d'une note pour un candidat, sur les critères d'attitude comportementale relatifs à sa pratique.

3.3.2. L'utilisation précise de la grille.

Ces points règlementaires et référentiels ayant été précisés, voyons maintenant comment se pratique spécifiquement le remplissage de la grille d'observation des comportements agressifs pour l'item « **actions lancées** ».

Pour un pratiquant donné, existe une multitude de possibilités entre le critère de réalisation de l'action motrice demandée par l'enseignant et atteint par l'apprenant (ce qui définit le statut d'expert), et les erreurs possibles chez le débutant ou celui qui est en cours d'acquisition des habiletés.

On considère dans les deux cas, réussite de l'expert, erreur du débutant, que les éléments suivants, s'ils sont observés, témoignent d'un haut degré d'agressivité en matière d'action

lancée, car les pratiquants s'engagent en matière de qualité des déplacements à réaliser, notions de distances à franchir, précision des techniques, recherche d'opportunités, comme vu en début de ce chapitre (2.3.1.).

Exemple avec « *Zenkutsu dachi* », qui se réalise chez l'expert selon les critères suivants, critères devant se cumuler :

Le pratiquant s'efforcera de positionner un écart correspondant à celui de ses hanches dans la largeur, et de deux à trois fois la longueur d'un pas dans la longueur. Afin de pouvoir avancer dans cette posture, il placera ses pieds à plat sur le sol et dans le sens de la marche vers laquelle il s'oriente. Il devra veiller à exercer une flexion sur sa jambe avant et à placer sa jambe arrière en tension musculaire mais, non tendue afin de ne pas hyperlordoser sa courbure vertébrale lombaire (les quatre courbures vertébrales doivent être respectées). Une importante tension musculaire devra être exercée dans les deux jambes, avec les genoux fixés par les adducteurs, car devant servir de points d'appuis dans le cadre des déplacements.

Voici les Erreurs fréquentes, qui peuvent se cumuler :

A l'inverse de ce qui est décrit ci-dessus, le pratiquant se retrouve régulièrement avec les pieds alignés dans le sens de la largeur, et avec un écart trop court ou grand dans le sens de la longueur. Le talon du pied de la jambe arrière se retrouve souvent levé du sol, et ce même pied arrière en travers des axes de déplacements. Enfin, le pratiquant se retrouve régulièrement avec des exagérations de courbures vertébrales (antéversion ou rétroversion du bassin), ainsi qu'avec le dos enroulé vers l'avant. Cela peut être provoqué par une jambe arrière tendue et non sous tension (ce qui antéverse le bassin). A l'inverse, le pratiquant peut aussi manquer de tonus musculaire au niveau de ses appuis et avoir ses jambes relâchées, avec les genoux flottants, sans points d'appuis possibles pour transférer des forces.

Exemple avec « *Oi zuki* », qui se réalise chez l'expert selon les critères suivants, critères devant se cumuler :

Le pratiquant s'efforcera d'avoir une conduite de bras longeant son propre corps sans décoller le coude, avec la main de ce bras, poing serré, pouce en dehors de la main, passant d'une position de supination au moment du départ de la position à la ceinture, à une position de pronation au moment de la finition du geste, poing dans l'axe de son propre corps (face au plexus solaire et non à l'épaule). Ce travail permet la découverte du coup de poing à toutes les distances : « *ura zuki* » (uppercut), « *tate zuki* » (poing vertical à moyenne distance) et « *choku zuki* » (coup de poing fondamental à longue distance). La main opposée, elle aussi fermée, effectue de manière synchronisée au bras de frappe, un retour vers une position à la ceinture (« *ikité* »), en longeant le corps. Durant ce travail, les épaules restent de face, dans un travail de verrouillage de la posture et restent basses (pas d'élévation de l'épaule ni mouvement de sonnette). Le buste, durant cet exercice, se doit de rester positionné de manière verticale et non penché en arrière ou en avant.

A tous ces critères s'ajoutent ceux de l'exemple précédent : en effet, ce coup de poing se réalise (du moins le plus souvent) avec la posture de jambes « *zenkutsu dachi* » ou un autre travail d'appui.

Voici les Erreurs fréquentes, qui peuvent se cumuler :

Souvent, dans sa pratique, le karatéka peut avoir une trajectoire circulaire et non linéaire, quand il réalise cet exercice, en décollant le coude du corps, avec parfois la main restant en supination. Le retour du second bras à la ceinture peut aussi souvent ne pas s'effectuer, le bras redescendant ballant le long du corps, l'ensemble ne permettant donc pas un travail synchronisé des deux bras, comme vu plus haut. Il peut aussi arriver, que lorsque les appuis au sol ne sont pas verrouillés, les frappes de poings entraînent des déséquilibres sur le côté ou

vers l'avant, avec une épaule trop avancée par rapport à l'autre, voire même une épaule élevée et le buste penché en avant. Enfin, l'erreur la plus commune reste le placement du poing de frappe dans un axe non maîtrisé, face à l'épaule correspondante et non face au plexus solaire ou à son propre visage.

Exemple avec « *Mae geri* », qui se réalise chez l'expert selon les critères suivants, critères devant se cumuler :

Pour frapper du pied, le pratiquant devra d'abord s'appliquer à maintenir son pied d'appui au sol dans l'axe de la frappe, avec le genou fléchi, tandis qu'il armera de même avec une flexion du genou, la jambe de frappe, avec une flexion de la cuisse sur le buste, toujours dans la direction de la frappe. La jambe de frappe sera fléchie par rapport à la cuisse, avant de se détendre et de frapper avec le bol du pied (« *kochi* »), orteils relevés et pied en extension sur la jambe. Aussitôt le geste réalisé, la jambe de frappe se re-fléchira sur la cuisse afin d'être reposée. Lors de la frappe, le bassin doit être poussé vers l'avant pour accompagner et réaliser la frappe, en portant le centre de gravité légèrement vers l'avant. Le bassin peut être à ce moment lui aussi légèrement rétroversé, tout en maintenant les autres courbures vertébrales, et surtout le dos droit et non enroulé. La tête sera maintenue droite avec le regard porté vers l'avant et non vers le sol, et le pratiquant s'appliquera à conserver ses bras en garde.

A tous ces critères s'ajoutent ceux du premier exemple : en effet, ce coup de pied se réalise (du moins le plus souvent) avec la posture de jambes « *zenkutsu dachi* » ou un autre travail d'appui.

Voici les Erreurs fréquentes, qui peuvent se cumuler :

Il arrive très fréquemment que le talon de la jambe d'appui ne soit pas en appui sur le sol au moment de la phase de préparation et / ou de frappe, et que la jambe d'appui soit tendue,

tandis que la jambe de frappe s'élève et revient vers le sol en étant tendue et non fléchie elle aussi. Il se produit aussi parfois des frappes avec le talon et non le bol du pied comme vu ci-dessus, et sans que ne s'exerce en plus de poussée du bassin vers l'avant. Le dos est alors bien souvent enroulé vers l'avant ou antéversé, avec les bras ballants et la tête ou le regard, inclinés vers le sol.

La liste des critères présentés, ainsi que des erreurs n'est pas exhaustive, tant elle dépend de facteurs divers parmi lesquels l'expérience et les apprentissages réalisés, les qualités psychologiques de résistance au stress, les facteurs bio anthropomorphiques, les qualités force, souplesse, coordination, vitesse, mais aussi le niveau de forme et la période où se situe le pratiquant en matière de programmation au sein de sa planification.

Nous entendons, par ce commentaire, distinguer l'acquisition des habiletés motrices de l'observation des comportements agressifs qui peut ou non en être distingué. En effet, la grille d'observation ne vise pas à détecter des indicateurs de l'expertise d'un individu en karaté mais plutôt les indicateurs de son comportement agressif ou civil, selon que l'on observera son agressivité praxique, son agressivité kinésique ou ses saluts.

Si dans le cadre d'une pratique de karaté, l'éducateur travaille à la mise en œuvre d'apprentissage qu'il contrôle via l'observation de comportements moteurs, selon Parlebas (1999, page 73), c'est-à-dire un « *ensemble de manifestations motrices observables d'un individu agissant. Le comportement moteur se définit par ce que l'on perçoit de l'extérieur* », nous distinguons ce fait dans nos observations du signifiant lui-même, c'est-à-dire de la conduite motrice.

Le signifiant précis pouvant être par exemple, vouloir porter un coup de pied au visage.

Ce signifiant interpelle moins que la lecture de cette intention dans les observations faites des comportements moteurs, qui vont être autant d'indices pour nous à relever des traces d'agressivités pratiques tout d'abord, sous formes de tentatives ou de coups effectivement portés par des démarches de conduites motrices, d'agressivités kinésiques ensuite à travers cet aspect particulier au karaté qu'est le « *kiai* » ou le cri poussé pour canaliser son énergie ou pour intimider, et enfin de civilités, par la mise en œuvre de gestes de reconnaissances ou saluts pratiqués à l'encontre de l'autre.

Aussi, concernant les **actions lancées**, voici un exemple précis nous permettant de dégager le degré d'agressivité d'un pratiquant, au cours d'un exercice.

Le pratiquant réunit, dans les critères de réalisation, ou dans les critères d'erreur :

Plusieurs critères associés à la mise en pratique de vitesse et de force (contractions brèves et intenses) = 2 (très agressif).

Plusieurs critères associés à la mise en pratique d'une qualité physique, telle que la vitesse ou la force = 1 (agressif).

Plusieurs critères mais pas de mise en pratique d'une qualité physique, telle que la vitesse ou la force = 0 (moyennement agressif).

Un critère mais pas de mise en pratique d'une qualité physique, telle que la vitesse ou la force = - 1 (faible agressivité).

Pas de critère et pas de mise en pratique d'une qualité physique, telle que la vitesse ou la force = - 2 (très faible agressivité). Aucune implication dans l'exercice moteur.

Les photographies 6 et 7 expriment dans ce cadre un degré d'agressivité pratique élevé, de niveau 2.

La photographie 6 (p. 116), car pour être sûr de toucher sans être touché, l'assaillant porteur d'un coup de poing à la gorge a pris le soin d'effacer le bras avant de son partenaire par une parade défensive. Mais l'impact prime moins que l'intention de celui-ci, c'est à dire l'indice.

La photographie 7 (p. 117), car pour être sûr de toucher sans être touché, l'assaillant a pris le soin de se placer en contre garde pour offrir moins de surface de contre-attaque que dans une attaque de garde synchrone. Là encore, l'impact prime moins que l'intention de celui-ci.

Concernant les « **kiaïs** », voici un exemple précis nous permettant de dégager le degré d'agressivité d'un pratiquant, au cours d'un exercice impliquant un comportement moteur.

Le pratiquant réunit les critères suivants :

Cri intense et recherche d'efficacité extrême, mettant en œuvre un esprit de décision = 2 (très agressif).

Cri et recherche de puissance et vitesse = 1 (agressif).

Cri = 0 (moyennement agressif).

Faible cri, simple expiration sonore = - 1 (faible agressivité).

Pas de cri, expiration sonore inaudible ou inexistante = - 2 (très faible agressivité). Aucune implication dans l'exercice kinésique.

Les photographies 8 et 9 expriment dans ce cadre un degré d'agressivité kinésique élevé, de niveau 2.

La photographie 8 (p. 118), car le partenaire situé à droite cri avec regard maintenu et posture de garde destinée à entrer en recherche de distance et donc à faire acte d'agressivité praxique en addition de celle déjà déployée.

La photographie 9 (p. 119), car le partenaire situé à gauche, tout en ayant déséquilibré du pied son partenaire de droite et l'ayant marqué d'un coup de poing derrière la tête, marque son geste d'un « *kiai* » visant à canaliser son énergie dans ce geste praxique par une agressivité kinésique complémentaire, tout en maintenant son regard et une pression du partenaire par une saisie ferme permettant un contrôle de ce dernier.

Pour les éléments moteurs liés aux **civilités et au salut** et son organisation sociale au sein de la pratique du karaté, et comme le précise la FFKDA⁵¹ (2015), voici les points qui caractérisent cette activité représentant un protocole de civilité.

Le salut se réalise en individuel et en groupe, selon Didier (1988). C'est une pratique conventionnelle accompagnant les pratiques de karaté et devant être produites avant et après celles-ci.

Comme précisé plus haut dans ce chapitre, il représente une trace visible néoconfucianiste au sein de la pratique, datant du 17^{ème} siècle (époque dite « Edo » ou « Tokugawa »), selon Draeger (1974) et Mitsuo (2003) et réimpulsée dans les années 1930 avec le retour du nationalisme Nippon.

La pratique spécifique du salut à genou est quant à elle la trace d'une influence du Bouddhisme Zen pratiqué au Japon, selon Cleary (2009), et se superpose aux traditions confucéennes.

Les deux formes de saluts sont traditionnellement pratiquées dans chaque cours : à genou (« *zareï* ») en début et fin de cours, debout (« *ritsureï* ») avant et après chaque exercice.

⁵¹ <http://www.ffkarate.fr/actualites/tradition-du-karate-dojou/> consulté le 2 novembre 2015.
<http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> page 397, consulté le 2 novembre 2015.

Photographie 12. *Salut debout.*



Le karatéka, debout et concentré sur son objet – s’entraîner, penche le buste en avant, regard bas, bras le long du corps et pieds en V.

Photographie 13. *Salut à genoux.*



Le karatéka, à genoux et concentré sur son objet – s’entraîner, penche le buste en avant, regard bas, mains au sol et genoux en V pour les hommes / collés pour les femmes.

Ainsi, tout au long d’un cours de karaté, les saluts se classent en :

Début et fin de cours, ont lieu les saluts à genou = « *shomen ni rei* », c’est-à-dire salut vers ce qui est au-delà, puis « *sensei ni rei* », c’est-à-dire salut adressé à celui qui sait avant

(l'éducateur sportif). Lors de ces deux saluts, éducateur et élèves sont orientés vers le « *shomen* », l'image, ou photographie ; il s'agit le plus souvent du fondateur du karaté moderne, Funakoshi Gishin, mais il peut aussi s'agir du fondateur d'un style spécifique de karaté. Enfin, « *otagai ni rei* », c'est-à-dire salut entre tous les élèves, salut auquel se joint l'éducateur, lui aussi toujours considéré comme élève. Il est important de préciser que dans ce protocole très précis visant à entrer dans la pratique, les élèves sont classés en partant de la droite du plus ancien (grade le plus élevé) vers le moins ancien. C'est l'élève le plus ancien qui rythme par ses annonces les différents saluts à réaliser, et qui invite les pratiquants, dont l'éducateur, à se placer à genou (« *seiza* ») puis à se relever (« *kiritsu* »).

Voici un exemple de « *shomen* » comprenant la photographie de Funakoshi Gishin.

Photographie 14. « *Shomen* » ou « *Kamiza* », c'est-à-dire place d'honneur où se trouve située l'image de l'école.



Les élèves s'alignent, par ordre de grade, face au « *shomen* » ; le professeur se tient dos à celui-ci et fait face aux élèves. Une des pratiques de salut vise à un hommage au « *shomen* ». Le « *shomen* » ici présenté est à l'image et en l'honneur de Gishin Funakoshi.

Rappelons que selon G. Funakoshi (1993, page 128), « *le karaté-do, ce n'est pas seulement savoir se défendre mais plutôt être un bon et honnête citoyen* », ce que Tokitsu (1979, page 13) complètera en précisant à ce sujet que le mot morale employé et traduit de la sorte en Français du Japonais peut tout aussi bien exprimé « *un esprit juste* ». Le salut et autres formes

de civilités pratiquées en karaté sont reconnues ainsi comme faisant partie intégrante de l'activité, et non pas seulement un à côté de celle-ci.

Pendant le cours, les saluts sont réalisés debout, et faits à la demande de l'éducateur sportif et devant aussi être spontanément réalisés par les pratiquants. Ce salut debout (« *ritsurei* », ou plus simplement « *rei* ») est exécuté avant et après chaque exercice, combat ou assaut, « *kata* ».

Quel que soit le type de salut réalisé, le principe reste le même : le karatéka produit une inclinaison vers l'avant du tronc et de la tête, regard porté vers le sol.

Concernant le **salut**, voici un exemple précis nous permettant de dégager le degré d'agressivité d'un pratiquant, au cours de ce protocole de civilité.

Le pratiquant réunit les critères suivants :

Absence de salut en retour à son partenaire = 2 (très agressif).

Salut réalisé très vite en effectuant une autre tâche (discuter avec un autre partenaire, par exemple) = 1 (agressif).

Salut réalisé rapidement, regard porté vers la cible de travail = 0 (moyennement agressif).

Salut réalisé rapidement, en alternant regard porté vers le sol pendant celui-ci puis regard porté à nouveau vers la cible de travail = - 1 (faible agressivité).

Salut réalisé lentement, en alternant regard porté vers le sol pendant celui-ci puis regard porté à nouveau vers la cible de travail = - 2 (très faible agressivité).

Les photographies 12 et 13 expriment dans ce cadre un degré d'agressivité très faible, de niveau - 2.

La photographie 12 (p. 143), car le partenaire saluant debout s'impose dans un acte lent, dont l'indice de gainage apparaît par le buste plié, de maintenir le regard vers le bas dans une posture adéquate au protocole de civilité requis en karaté.

La photographie 13 (p. 144), car le partenaire saluant à genoux s'impose dans un acte lent, dont l'indice de gainage apparaît dans la posture d'appuis mains au sol, de maintenir le regard vers le bas dans une posture adéquate au protocole de civilité requis en karaté.

3.3.3. Quelques brefs éléments relatifs à la sociologie et à l'apprentissage moteur.

Après avoir interpellé la technique, et replacé le karaté dans son contexte fédéral institutionnel, il peut être nécessaire de revoir le lien éventuel de la grille avec des éléments de sociologie du sport, tels que traités par Parlebas (1986). Nous ré aborderons enfin succinctement quelques notions traitant d'apprentissage moteur, comme cela a pu être fait dans la partie « tribulations d'un karatéka en club ».

« Distance de garde, relativement aux espaces ludo-sportifs » (...), « modalités de la contre communication, armes, cibles » (...), « distance de l'affrontement moteur, espace individuel d'interaction, violence des contacts » (...). Tels sont les points qui permettent pour cet auteur de catégoriser les activités de combat entre elles, dont le karaté.

Ces éléments déjà analysés, à la lumière des règlements fédéraux et cités par Parlebas (1986) permettent, outre d'interpréter le code vu plus haut (examen de grades / compétition), de préciser le type de modélisation des comportements moteurs, praxiques et kinésiques, réalisés en karaté :

- Dans sa règle pratique et normée, la gestuelle du karaté se définit en armés spécifiques : de leur qualité de préparation dépend la validation d'un grade ou la validation d'un point en compétition, ou le simple critère de réalisation en club.
- Les trajectoires du karaté se définissent en distances spécifiques, telles qu'elles sont définies dans la réglementation des grades et des compétitions, qui précisent pour tous les pratiquants, les formes d'assauts et le cheminement pédagogique d'apprentissage (le « *kihon ippon kumite* » conduit au « *ippon kumite* », le « *jyu ippon kumite* » se décline d'annonces complètes des catégories d'attaques vers l'absence d'annonce, le « *ju kumite* » permet d'accéder ultérieurement au « *shiai* ») : de leur qualité dépend la

validation d'un grade ou la validation d'un point en compétition, ou le simple critère de réalisation en club.

- Les distances⁵², dans l'apprentissage de la discipline, s'orientent du plus long vers le plus court. La fonction « *ikité* » par exemple (poing à la hanche) est significative, au sein d'une éducation posturale qui place ce geste au sein de ses éducatifs, et de la volonté imposée au sein de l'acte d'apprentissage de la discipline de travailler a priori sur des distances longues, propices à l'explosivité musculaire, à une distance de charge et donc de frappe importante – comme l'a relevé Parlebas (1986), qui pourra, par la suite d'expériences réalisées et d'acquisitions psycho et socio-motrices faites, se raccourcir.
- L'arbitrage de la discipline : pouvant être vue comme une escrime des poings et des pieds, le karaté s'interrompt dans sa pratique compétitive en vue de la distribution des points marqués. Elle agit de même dans sa pratique des assauts conventionnels dans une pratique d'examen de grades ou de club. A ce titre, et selon une vision praxéologique de la discipline, on peut mesurer les influences de cet élément sur le plan des techniques lancées pour franchir les distances du tatami constitué d'un carré de huit mètres par huit, des qualités physiques (prégnance de la vitesse et de la force explosive) requises pour produire ces efforts, mais aussi des qualités conatives qui les sous-tendent, tout autant que de l'agressivité praxique nécessaire pour s'y exprimer et

⁵² L'apprentissage des « *kata* » « *heian* » met en avant des trajectoires longues aux techniques développées sur segments entiers, pour conduire vers des « *kata* » plus anciens aux techniques plus variées. L'apprentissage de « *ten no kata* », exercice fondamental de techniques d'attaques et de défense met aussi en avant des techniques aux trajectoires longues. Enfin, les différents assauts conventionnels, comme vus plus haut, et jusqu'à la compétition « *shiai* », mettent en avant des pratiques amples issues de la tradition du duel du kendo.

franchir ces espaces qui séparent les pratiquants en vue de la validation de points ou d'épreuves.

Ces quatre éléments (armés, trajectoires et distances des techniques, forme d'arbitrage spécifique) sont inspirés du kendo traditionnel qui met en avant vitesse et force explosive à travers le principe d'une action lancée, et la notion du « un coup parfait » ou « *ippon* » - même s'il ne limite pas la possibilité d'enchaîner.

Cette notion de « *ippon* » et sa place récurrente dans la règle du karaté avec, entre autres, les données « recherche de l'efficacité extrême », « *kime* » et expression du « *kiai* », « *zanshin* », « déplacements », « recherches d'opportunités » (éléments vus dans le référentiel praxéologique fédéral de la CSDGE), est une des marques de cette praxie.

Il paraît difficile désormais, ayant revisité ces éléments constitutifs de la discipline et traces de sa logique interne, d'affirmer que la pratique du karaté conduit à une baisse de l'agressivité.

Sans rien conclure en l'état, nous pouvons à minima indiquer que l'agressivité, au regard des quatre éléments étudiés, est un postulat à la pratique du karaté. L'agressivité praxique, et l'agressivité kinésique.

Marque significative du karaté à laquelle cependant s'associe le salut, que l'on peut voir comme le support faisant du karatéka, malgré cette recherche d'agressivité praxique et kinésique importante, un individu ayant le souhait de rester en état de socialisation par la reconnaissance de l'autre dans le cadre même de cette pratique sportive.

De retour aux « tribulations d'un karatéka en club », cette organisation praxique du karaté peut signifier, si nous l'illustrons d'un exemple :

Je ne dois pas blesser, ni me faire blesser, et je dois saluer en début et en fin d'exercice, comme l'impose le protocole.

Si je dois toucher sans être touché, alors je suis amené en toute logique à rentrer vite dans la distance et à en ressortir vite. Ce qui impose un rythme contraire à celui de mon partenaire / adversaire, rythme qui me contraint à la fois à une prise de risque pour m'approcher, effectuer mes tentatives, tout en masquant celles-ci, afin de pouvoir ne pas être contré dans ma tentative et de pouvoir ressortir de la distance d'échanges. Et saluer.

J'ai donc besoin de confiance en moi pour avancer et toucher, et je dois lancer mon action de loin, sinon le partenaire me touchera avant que je ne le fasse, mais pas de trop loin, sinon il pourra lire mon travail et me contrer dans mon approche ou fuir. Si je le fais par sollicitation volontaire, que je réussisse ou échoue, c'est que j'ai acquis un comportement moteur (voir Bordes, Collard et Dugas, 2007) agressif spécifique à cette action particulière et à cette praxie qu'est le karaté, en association à la considération intégrée et acquise de devoir toucher sans frapper, qui fonde un second comportement moteur. S'y associe un troisième qui est le savoir saluer.

Ces habiletés acquises, comme le précise Adams (1971), sont la trace d'un processus d'apprentissage ou l'apprenant se trouve, par son statut d'expert, en situation de gérer et modifier un acte moteur en cours d'exécution et surtout d'effectuer seul un travail de feedback intrinsèque.

Le choix devient une possibilité pour le pratiquant : de lancer ses actions avec telle ou telle intensité, de crier avec telle ou telle intensité, de saluer avec ou sans respect.

Souvent présentés comme nébuleux, mystiques, voir magiques, les arts martiaux, et le karaté en particulier ne sont rien de cela. Le karaté est une praxie, certes spécifique, avec ses « praxèmes » et « gestèmes » propres (voir Parlebas, 1999). Il propose un apprentissage moteur permettant l'acquisition de comportements moteurs.

Deux seuls ingrédients sont requis dès lors pour que cette « magie » opère : une intervention pédagogique et du temps.

Tokitsu (1979, page 39) ajoute à ce sujet que « *La notion même de « do » est transmise et connue dans la pratique et dans l'image Européenne des arts martiaux Japonais, mais du fait de la différence du système culturel Européen, son contenu ne s'est pas communiqué, et à la place se développe une tendance à la mystification qui couvre souvent la pauvreté des aspects de la technique corporelle effectivement maîtrisés, et s'accompagne du transfert de la forme de rapports autoritaires de maîtres à élèves* ».

3.4. Mise en place d'une seconde grille d'observation.

La grille d'observation comprend aussi, en référence des travaux de Hall (1971) et Tokitsu (1979), un second volet, qui s'il n'a pas été utilisé dans le présent travail - faute de production de formes d'agressivités illicites (affective et instrumentale), selon Collard (2004), permet de catégoriser ces dernières selon le principe de la distance séparant les protagonistes (« *maai* »), en relation éventuelle avec la voix (parallèle avec le « *kiai* »).

Dans l'ouvrage la dimension cachée, Hall (1971) propose d'approcher les distances d'interactions sociales entre les individus sous la forme de catégories, allant de publique à intime, et à travers lesquels il précise, pour quels espaces ont lieu quelles relations.

Il ajoute dans ce cadre combien les notions de sécurité comme celle de l'intimité entrent en jeu dans ce cadre de représentation de la distance d'interaction.

Ce modèle qu'il propose s'adapte au karaté, cette activité proposant dans sa méthodologie de progression des formes d'exercices allant du lointain au proche, ainsi que des allers / retours entre ces distances.

On trouve en effet en karaté, comme vu en partie matériel et méthode, des exercices de base ou « *kihon* », se pratiquant seul puis à deux en ciblage. Cet exercice est de nature coopérative.

On trouve des exercices d'assauts conventionnels qui, répartis selon les grades à préparer, placent les partenaires dans des distances l'un de l'autre oscillant d'un mètre (« *kihon ippon kumite* » et « *ippon kumite* ») à trois mètres (« *jiyu ippon kumite* »), à des distances intimes et personnelles dans les moments où se réalisent les échanges de coups et de blocages de coups, voire de saisies, clefs et projections.

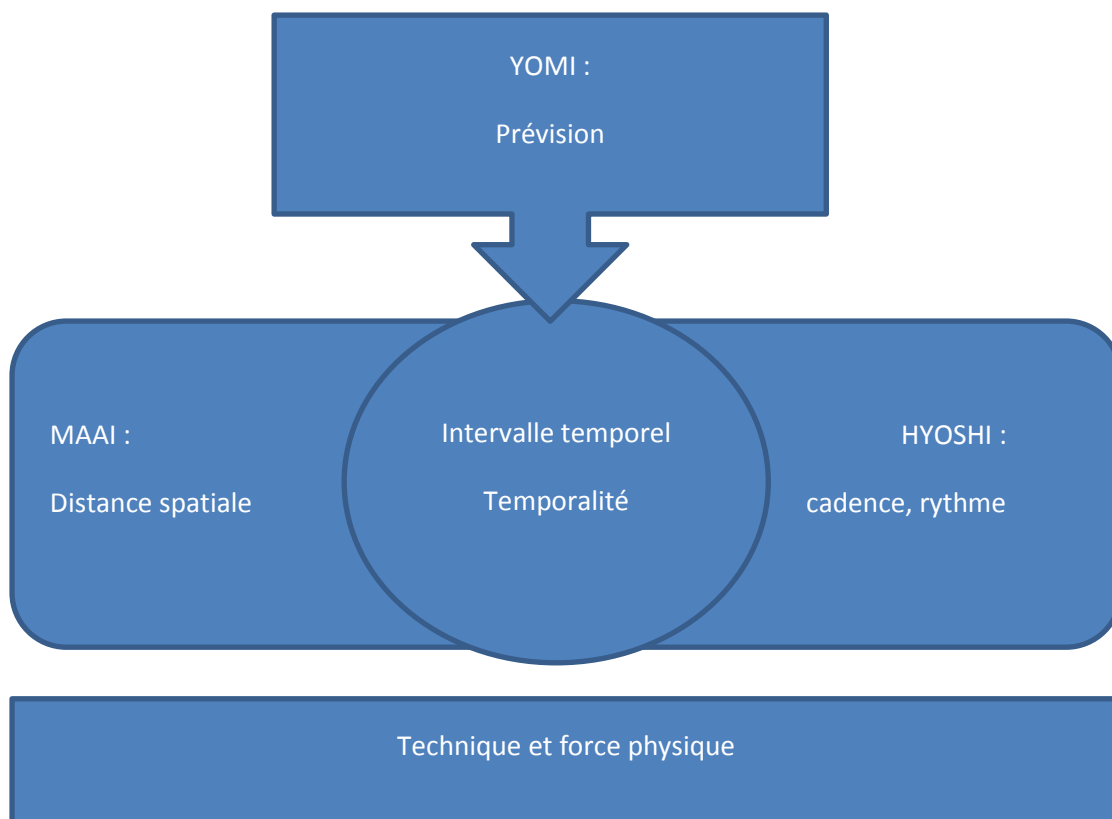
On trouve aussi des exercices complémentaires, que sont les « *kata* » tout d'abord. Ils sont réalisés en distances publique ou sociale. Enfin on trouve l'ensemble des activités de combat, avec le « *ju kumite* » (combat libre), le « *shiai* » (combat arbitré) et le « *bunkai* » (applications de « *kata* »). Ces trois activités proposent, selon les besoins tactiques du pratiquant, de voyager, et ce vis-à-vis de son partenaire / adversaire, de distances allant d'une distance publique à une distance intime, voire personnelle.

Les alternances de pratiques de distances telles que le propose le karaté, pourraient permettre, à la lumière des travaux de Hall, d'offrir au karatéka la possibilité d'interactions socio-motrices variées, dont le caractère éducatif pourrait être de ce fait potentiellement enrichissant.

Voici par ailleurs, ce que propose Tokitsu (1979), sous forme de schéma, comme explication de cette notion spécifique que décrit aussi Hall (1971), le « *maai* ».

Le « *maai* », ou distance spatiale entre les combattants se complète d'une seconde notion, pour Tokitsu (1979), celle de « *hyoshi* » ou cadence / rythme, qui est pour nous l'indice de comportements moteurs agressifs praxiques.

Figure 1. Représentation de la notion de « *maai* » selon Tokitsu (1979).



Dans ce schéma, Tokitsu interprète comment selon les pratiques martiales, se vivent les notions de distance et le « *maai* » décrit par Hall, en représentation des distances d'interactions sociales entre les individus. Dans sa démarche d'apprentissage, le karatéka devra aborder la distance le séparant de ses partenaires / adversaires comme quelque chose d'obligatoirement mouvant, et devra accepter l'échange produit sous formes d'exercices variés proposés par cette activité.

Présentation du second volet de la grille d'observation, montée selon les travaux de Hall (1971) :

Tableau 13. Grille d'observation des agressivités illicites, instrumentales et affectives.

ECHELLE		N°
1	Menacer / insulter en reculant	
2	Menacer / insulter à distance publique: 3,60 m et plus	
3	Menacer / insulter à distance sociale: 1,20 m à 3,60 m	
4	Menacer / insulter à distance personnelle: 45 cm à 1,20 m	
5	Menacer / insulter à distance intime: contact à 45 cm	
6	Menacer / insulter à distance personnelle ou intime en criant	
7	Menacer / insulter à distance personnelle ou intime en hurlant	
8	Frapper un partenaire d'entraînement, hors situation praxique	
9	Frapper un partenaire d'entraînement à plusieurs reprises, hors situation praxique	
10	Frapper un partenaire d'entraînement à plusieurs reprises malgré sa demande d'arrêter ou sa mise hors combat, hors situation praxique	

Montée et utilisée en parallèle de la grille permettant l'observation des agressivités praxique, kinésique et des saluts, celle-ci permet selon les cas de relever des comportements agressifs jugés non permis et donc illicite dans le cadre de la pratique du karaté. Elle s'inspire à la fois, et comme cités ci-dessus, des travaux de Hall et Tokitsu, tout en interpellant les principes de distances liés aux surfaces de pratiques et de combat des karatékas, en lien avec les assauts conventionnels ou libres qu'ils pratiquent, tels que nous venons de le voir dans le présent chapitre sur le matériel et les méthodes.

Afin de conclure cette seconde partie et en complément des éléments apportés plus haut quant au cadre institutionnel de cette pratique et les processus décrits par la FFKDA dans le cas de la pratique carcérale, les enseignements de karaté réalisés à la Maison d'Arrêt de Fresnes sont d'aspects plus traditionnels et en conséquence, moins ancrés dans la tendance actuelle exprimée par le karaté et sa sportivisation, ou sportification pour Elias & Dunning (1994).

Ici point de recherche de compétition pour elle-même (l'enjeu dépassant ou pouvant dépasser le principe du jeu), ni de performance, mais bien une pratique physique exercée pour soi, en vue d'un objectif personnel de poursuite de la construction identitaire, voire d'objectif collectif, soit voulu par l'administration pénitentiaire, soit voulu par le détenu, ou les deux.

Cette pratique ayant toujours en ligne de mire un objectif terminal visé par l'administration pénitentiaire, celui d'une possible réinsertion.

Et encore une fois, si les propos de détenus pratiquant le karaté dans les travaux de Gras (2003, 2005) et Marie Louise (2014) tendent à reconnaître ce fait que le karaté peut nous mener vers un meilleur vivre ensemble, dire n'est pas faire, et il nous faudra l'illustrer par la preuve d'observations réalisées.

4. Résultats après 271 observations (réalisées en association et en détention):

Ceux-ci ont été obtenus à l'aide du traitement statistique réalisé sur le logiciel Sphinx. Les observations sont au nombre de 77 pour les détenus, 6 pour les extérieurs et 188 pour les pratiquants. Des différences de moyennes sont relevées, et la plupart sont significatives.

4.1. Concernant l'agressivité des actions lancées, on observe: détenus < extérieurs < pratiquants.

La comparaison faite des moyennes des modalités détenus et pratiquants en club indiquent pour les actions lancées : 0,86 (détenus ; écart type = 1,17) / 1,71 (pratiquants ; écart type = 0,58). La différence est donc très significative ($t=6,13$; $1-p=>99.99\%$). La comparaison complémentaire des moyennes des modalités détenus et extérieurs (en prison) montre une différence non significative ($t=1,00$; $1-p=67,7\%$) avec 0,86 (détenus) / 1,17 (extérieurs). Enfin, la comparaison des moyennes des modalités extérieurs (en prison) et pratiquants en club donne 1,17 (extérieurs) / 1,71 (pratiquants) ce qui représente une différence peu significative ($t=1,91$; $1-p=94,5\%$).

Les détenus ont moins d'agressivité dans leurs actions que les pratiquants en club. Les extérieurs sont un peu plus agressifs que les détenus, même si la différence n'est pas significative du fait de leur petit nombre.

Récapitulatif des observations concernant les actions lancées :

Tableau 14. Observations réalisées et traitées en matière d'agressivité praxique.

Catégorie de pratiquants	Actions lancées
Détenus	0,86
Extérieurs (en prison)	1,17
Pratiquants en club	1,71
TOTAL	1,45

Le tableau ci-dessus exprime les observations de l'ensemble des actions lancées exprimées en « *kihon* » seul ou ciblé, en assauts conventionnels ou libres et en « *kata* », pour des publics détenus et associatifs des 2 sexes. Ils montrent des écarts significatifs selon les publics observés.

4.2. Concernant l'agressivité des « *kiaïs* », on observe: détenus < extérieurs < pratiquants.

La comparaison faite des moyennes des modalités détenus et pratiquants en club indiquent pour les « *kiaïs* » : 0,30 (détenus ; écart type = 1,08) / 1,42 (pratiquants ; écart type = 0,81). La différence est donc très significative ($t=8,29$; $1-p=>99.99\%$). La comparaison des moyennes des modalités extérieurs (en prison) et pratiquants en club donne 1,33 (extérieurs) / 1,42 (pratiquants) ce qui représente une différence non significative ($t=0,28$; $1-p=22,9\%$).

Au niveau des « *kiaïs* », la différence devient flagrante et les détenus ont beaucoup moins d'agressivité que les pratiquants en club. Les extérieurs remontent (par rapport aux actions lancées) à un niveau d'agressivité proche des pratiquants en club. Il se retrouve ici l'aspect du cri en tant que réflexe conditionné et donc moins maîtrisé. Il est possible de supposer qu'étant donné que pour les détenus, crier a une connotation interdite en détention, ils ne s'expriment donc pas à ce niveau.

Récapitulatif des observations concernant les « *kiaïs* » :

Tableau 15. Observations réalisées et traitées en matière d'agressivité kinésique.

Catégorie de pratiquants	Kiais
Détenus	0,30
Extérieurs (en prison)	1,33
Pratiquants en club	1,42
TOTAL	1,10

Le tableau ci-dessus exprime les observations de l'ensemble des « *kiais* » exprimés en « *kihon* » seul ou ciblé, en assauts conventionnels ou libres et en « *kata* », pour des publics détenus et associatifs des 2 sexes. Ils montrent des écarts significatifs selon les publics observés.

4.3. Concernant le respect des saluts, on observe: pratiquants < extérieurs < détenus.

La comparaison faite des moyennes des modalités détenus et pratiquants en club indiquent pour les saluts : -0,81 (détenus) / -2,00 (pratiquants). La différence est donc très significative ($t = 10,1$; $1-p \Rightarrow 99,99\%$). Pour finir, la comparaison des moyennes des modalités extérieurs (en prison) et pratiquants en club donne -1,67 (extérieurs) / -2,00 (pratiquants) ce qui représente une différence peu significative ($t = 1,7$; $1-p = 91,4\%$).

Les détenus respectent bien moins la forme du salut que les pratiquants en club, pour lesquels le respect est absolu. Les extérieurs sont entre les deux catégories, sans doute avec un salut non agressif intégré mais influencés par le manque de civilité des détenus.

Récapitulatif des observations concernant les saluts :

Tableau 16. *Observations réalisées et traitées en matière de civilités et de saluts.*

Catégorie de pratiquants	Saluts
Détenus	-0,81
Extérieurs (en prison)	-1,67
Pratiquants en club	-2,00
TOTAL	-1,65

Le tableau ci-dessus exprime les observations de l'ensemble des saluts réalisés avant et après les pratiques de « *kihon* » seul ou ciblé, d'assauts conventionnels ou libres et de « *kata* », pour des publics détenus et associatifs des 2 sexes. Ils montrent des écarts significatifs selon les publics observés.

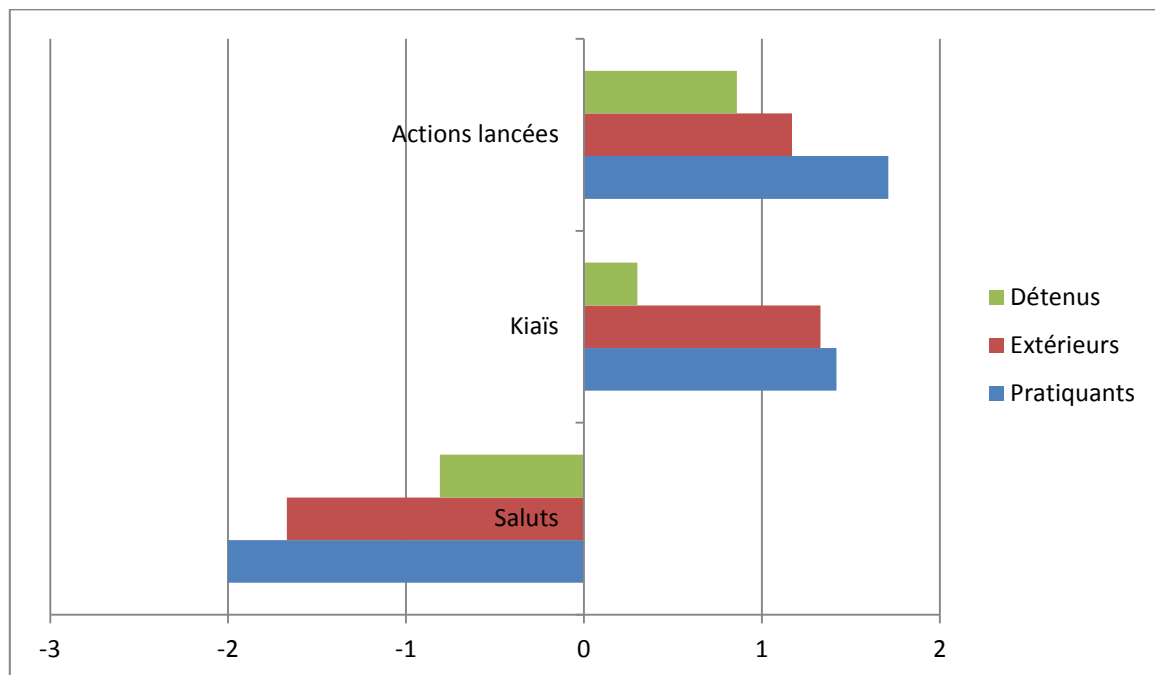
Les commentaires pouvant illustrer ces résultats sont les suivants : pour les actions lancées comme pour les « *Kiais* », on observe le phénomène suivant: les détenus sont moins agressifs que les extérieurs, qui le sont à leur tour moins que les pratiquants.

Si on compare les extérieurs et les détenus, une différence particulièrement significative concerne les « *Kiais* », comme si le cri était finalement un « réflexe conditionné » ou automatisme moins contrôlable que l'action motrice elle-même.

Quant aux saluts, les extérieurs semblent à nouveau se rapprocher du comportement des détenus, c'est-à-dire être moins civils que les pratiquants en club.

Récapitulatif global des observations et mises en perspective de ces dernières :

Tableau 17. Récapitulatif des observations réalisées et traitées en matière d'agressivité praxique, kinésique et de salut.



Ce tableau récapitulatif fait nettement apparaître les écarts significatifs, à la fois entre les typologies de pratiquants, et à la fois entre les items observés. Il nous offre, sur une même figure, la possibilité d'observer que les détenus s'engagent très significativement moins, à la fois dans les formes d'agressivités mises en jeu dans la pratique du karaté que ne le font les pratiquants associatifs, et à la fois dans la pratique des saluts pour lesquels ils ont moins de respect et considération que les pratiquants associatifs.

4.4. Résultats des 12 questionnaires remplis par des détenus et traitant de la pratique du karaté et de l'agressivité en détention.

La tendance générale observée des résultats de ces questionnaires remplis par les détenus de façon anonyme, conduit sous réserve de deux points importants, à des éléments intéressants au regard d'une justification de cette pratique au sein de la Maison d'Arrêt de Fresnes.

Premier point de réserve : le dire présenté par les détenus peut révéler des informations contradictoires avec les observations réalisées, et n'être ainsi que « question de point de vue » ou « *doxa* », c'est-à-dire, ne pas révéler d'élément susceptible de répondre à la présente question de thèse.

Second point de réserve : le trop faible nombre de questionnaires restitués conduit le traitement des réponses à ne pas pouvoir livrer de catégories possibles de détenus, comme autant de profils possibles, de tendances découlant de cette étude.

Cependant, le traitement de ces questionnaires fait apparaître les points suivants :

- Au plan individuel, 10 détenus sur 12 affirment que le karaté leur est bénéfique (sur le plan de la santé, pour 10 d'entre eux, du mental pour 4, pour les canaliser pour 4, et pour engendrer une baisse des soucis, pour 1). 2 détenus ne livrent pas de réponses.
- Au plan des relations aux autres, 8 détenus déclarent que le karaté est bénéfique et améliore leur capacité à entrer en relation avec les autres, ou améliore leurs relations avec les autres. 1 détenu juge que le karaté est sans effet quant à cela, et 2 autres ne livrent pas de réponses.
- Concernant les questions de la maîtrise de soi et de l'agressivité, les réponses sont les suivantes : 11 détenus considèrent qu'il faut savoir se maîtriser en vue de donner ou porter une attaque ou une technique à l'autre, contre 1 qui ne le pense pas. Quant au fait de prendre une attaque ou une technique, 10 pensent qu'il faut savoir se maîtriser, contre 1 détenu qui pense que non et 1 qui ne livre pas de réponse. Pour ce qui est de l'agressivité, porter des attaques n'implique pas d'être agressif pour 11 détenus contre 1 qui ne livre pas de réponse, et 9 détenus estiment que dans le fait de recevoir une attaque, il n'est pas nécessaire d'avoir un comportement agressif contre 3 qui ne livrent pas de réponse.
- Concernant la considération de leur propre agressivité, sur une échelle de 1 (très peu agressif) à 5 (très agressif), la moyenne des détenus donne 1,5, avant le début du karaté, contre 1,16, depuis qu'ils ont commencé le karaté.

- 10 détenus souhaitent, durant leur incarcération, poursuivre le karaté. 1 détenu ne le souhaite pas et 1 détenu ne livre pas de réponse. Au sortir de l’incarcération, 6 détenus désireraient poursuivre, contre 4 qui déclarent non et 2 qui ne livrent pas de réponse.
- Sur une échelle de 1 (peu significatif) à 5 (très significatif), voici le sens que les détenus donnent du karaté : se dépenser est ce qui fait le plus sens pour eux, avec une moyenne de 4. Vient ensuite le fait de vivre en groupe et de développer une éthique personnelle, avec 3,4 pour ces deux faits, puis seulement se défendre avec 2,9 et vivre selon une philosophie pour 2,6.
- Enfin, et toujours sur une échelle de 1 à 5, la définition qu’ils donnent du karaté révèle les points suivants : le karaté est avant tout pour eux un équilibre et une maîtrise du corps et de l’esprit, pour une valeur de 4, puis vient avec 3,8 la maîtrise de soi, 3,5 pour le fait de développer une éthique personnelle, 3,4 pour le fait de vivre selon une philosophie commune à tous les pratiquants et 2,8 pour pratiquer un art martial.

Les résultats liés au traitement des questionnaires permettent de plus, un certain nombre d’interprétations complémentaires :

Au plan individuel et de la vie collective, le résultat de ces questionnaires penche en la faveur de la pratique du karaté en détention, les détenus décrivant ce qui leur apparaît comme étant des bienfaits, individuellement, sur le plan de la santé et du bien-être, et collectivement par la mise en œuvre de cette activité socio-motrice.

Par rapport à la question de la maîtrise de soi et de l’agressivité, il est intéressant de noter que les détenus considèrent, connaissant ou subodorant des éléments de logique interne de l’activité, qu’il leur faut à la fois maîtriser des paramètres liés au comportement et au fait de ne pas frapper, et à la fois d’autres paramètres liés au fait de maîtriser des habiletés motrices en vue de réussir à atteindre cet objectif du savoir ne pas frapper, c’est à dire exercer un

contrôle moteur au cours des réalisations d'actions motrices. On peut en effet lire dans leurs entretiens et dans les observations qui sont faites de leur pratique ce double savoir : savoir maîtriser sa motricité en vue de ne pas frapper, et savoir se maîtriser au niveau comportemental pour réaliser cet objectif qui tient autant de l'action motrice que d'un aspect conatif.

Quant à la question de l'agressivité, et à l'inverse de ce que nous mettons en avant dans le cadre théorique, les détenus ne reconnaissent pas cette activité comme permettant la pratique de certaines formes d'agressivités (nous les appelons praxique, kinésique, entre autres). Des notions indéfinies et parfois floues continuent à être utilisées en la matière, et il semble encore une fois répandu – du moins chez les détenus, de considérer que cette activité abaisse l'agressivité de qui la pratique. Après la pratique du karaté, peut-être. Pourtant, rien ne semble moins sûr.

Enfin sur les deux questions en lien avec des systèmes de valeurs vécus ou envisagés, il est particulièrement intéressant de constater que le sens donné au karaté par les détenus est avant tout un sens lié à l'exercice physique personnel. L'autre n'y entre en considération qu'après cette notion. Peut-être peut-on y voir la trace d'une explication de la moindre importance donnée aux détenus aux saluts que le karatéka doit exprimer à ses partenaires, vis-à-vis des pratiquants en club. Et quant à la question en lien avec une définition qu'ils se font du karaté, il en ressort des conclusions équivalentes : c'est avant tout la question de l'équilibre et de la maîtrise personnelle de son corps et de son esprit qui ressort prioritairement, le fait de vivre selon des valeurs communes à tous les pratiquants ne sortant qu'en quatrième position des définitions données ou reconnues par les détenus pour cette activité.

5. Discussion :

5.1. Discussion des résultats des observations.

En association, on observe dans le cadre de la pratique du karaté une forte agressivité praxique et kinésique et une grande civilité, tandis qu'en détention, on observe moins d'agressivité praxique et kinésique et moins de civilité.

Va-t-on dès lors interpréter ces résultats à la lumière des travaux de Lamarre & Nosanchuk (1999) : s'agit-il d'un abaissement de l'agressivité, vu de manière générale ? Va-t-on plutôt les interpréter en suivant le cours les travaux Collard et Oboeuf (2007), c'est-à-dire en interrogeant la logique interne et propre à l'activité karaté où, « *l'agressivité, bien que maîtrisée, est suscitée* », Collard (2004). A la faveur de ces observations, nous optons pour une acceptation de règles collectivement partagées, certes, mais plutôt qu'une atténuation des conduites agressives, la sollicitation de celles-ci en vue d'intégrer la logique même de cette activité et de réaliser ses apprentissages psycho et socio-moteurs.

Les résultats paraissent en effet confirmer les travaux de Collard & Oboeuf (2007) – le sport, et ici le karaté en particulier, selon sa logique interne (activité de combat d'opposition d'origine okinawaïenne et japonaise), conduit à assumer de pratiquer plus ou moins de formes d'agressivité différentes (praxique, kinésique), plutôt que de nous en éloigner.

Dès lors, point n'est question de reconsidérer l'agressivité sous l'angle de son sens communément admis. En sport il ne s'agit d'un quelconque comportement que l'on essaye de fuir ou de contrôler, mais bien d'un comportement utile et exprimé.

On observe seulement que les détenus s'investissent moins dans ce comportement praxique ou kinésique requis par la pratique du karaté que les pratiquants du milieu associatif.

Si ces résultats semblent indiquer une moindre agressivité en lien avec la pratique en détention, ils font aussi montre d'une civilité elle aussi moindre que dans le cadre associatif (peut-on invoquer la défiance du détenu vis-à-vis de son environnement ? Les parcours de chacun les ayant conduits en détention ?...).

Ceux-ci ne vont cependant pas à l'encontre des travaux de Gras (2003, 2005) qui démontrent combien l'activité physique et le sport sont des éléments moteurs du (re)façonnage identitaire en détention, tant individuel que social.

Revenant aux définitions philosophiques dont nous avons pu aborder certains points de vue pour le moins contradictoires sans pour autant nous montrer exhaustifs en la matière, nous pouvons là encore affirmer que nous devons en matière de pratique sportive et plus spécifiquement de karaté, faire le choix de nous éloigner des apports qu'elle peut provoquer, pour rester centré sur le domaine d'intervention qui est le nôtre : celui de l'action motrice.

5.2. Discussion et croisement des résultats entre observations et questionnaires.

En parallèle de ces observations, il importe de comparer les faits observés avec ceux des questionnaires, pour en tirer peut être des perspectives de travaux ultérieurs.

Sans oublier que le faible nombre de questionnaires induit une improbabilité à asseoir des résultats totalement fiables.

Si sur le plan individuel, les détenus déclarent dans leur grande majorité retirer des bénéfices à pratiquer le karaté, on peut, peut-être par raccourci, qualifier cela de tautologie. Ils pratiquent parce ce que c'est bon pour eux et c'est par ce que c'est bon qu'ils pratiquent. Cet élément n'apporte rien de substantiel à la présente discussion.

Il faut cependant considérer cet élément comme sujet révélant une possible confusion, comme vu en partie résultats : celle de la notion d'agressivité. Selon les définitions retenues dans la partie cadre théorique, si nous envisageons des bienfaits à la pratique sportive et pourquoi pas, à celle du karaté, ce que nous aborderons dans la partie conclusion, nous reconnaissons néanmoins que l'on ne peut considérer cette activité comme étant non productrice d'agressivité. Le paradigme sur lequel nous nous situons étant celui de la pratique sportive et de la logique de l'activité pratiquée.

Sur le plan du vivre ensemble, la grande majorité de témoignages en faveur de cet élément, s'il peut être vu comme tautologique là encore, du fait de leur venue, ne confirme ni n'infirme les résultats observés.

Les détenus déclarent que la maîtrise de soi est un corrélat de la pratique du karaté. En cela on peut dire qu'ils ont intégré ce que les éléments de praxéologie motrice témoignent de cette activité, tant en matière d'organisation motrice, que de lecture et d'application de ses réglementations. Cependant, concernant la question de l'agressivité, les éléments livrés par les détenus, et qui précisent que selon la grande majorité d'entre eux, il n'est pas nécessaire d'être agressif pour pratiquer le karaté, révèlent un non-sens. Dans son organisation pratique, le karaté impose des mises en pratique d'agressivité pratique et kinésiques – licites comme vues en partie « matériel et méthode », mais rejette des pratiques d'agressivité instrumentales ou affectives – illicites. A ce sujet, seul le détenu livrant son point de vue sur le fait du besoin d'être agressif pour pratiquer se trouve avoir raison. A condition encore une fois de redéfinir ce concept d'agressivité, tant sportivement, socialement et institutionnellement. Qui plus est, les observations démontrent que les formes d'agressivités, même si elles diffèrent quantitativement entre détenus et pratiquants associatifs, ne conduisent pas à des formes d'agressivités sortant du cadre et des codes de pratique sportive du karaté. Cela se remarque

dans la partie traitant de la seconde grille d'observation, à partir des travaux de Hall (1971) et Tokitsu (1979).

Les observations sont à ce titre doublement intéressantes, tant elles pointent du doigt la nécessité pour le sport de monter ses propres outils d'observations et d'évaluations des phénomènes que l'on souhaite observer – du sport, et tant elles peuvent nous livrer, ici, dans le cadre de ces travaux, des conclusions divergentes de celles communément admises en la matière (Il est possible à ce propos de se référer au cadre théorique et les études présentées en matière d'agressivité et d'arts martiaux).

Nous entendons en effet dès lors admettre que cette pratique de karaté, offre un espace de liberté de pratique sportive à haute teneur en agressivité licite, et un cadre de civilité compensatoire de celui-ci et supposé éducatif. Ce que, comme vu en partie cadre théorique, le cadre institutionnel français confirme, par son organisation, son côté légiféré et sa délégation de pouvoir donné au mouvement sportif.

En ce qui concerne leur propre agressivité, les détenus paraissent relativement lucides de leurs productions : ils déclarent l'être peu, et surtout affirment que cette dernière va décroissant après avoir débuté le karaté. Ce que les observations démontrent, les détenus étant bien moins agressifs que les karatékas associatifs. Cependant, les résultats des questionnaires pris comme seuls indicateurs de ce comportement ne suffisent pas pour tirer des conclusions, et nécessitent, comme le propose la présente thèse, de s'appuyer sur des observations faites en situation.

Si les détenus déclarent pour la grande majorité vouloir poursuivre l'activité en détention, mais n'être que cinquante pourcents à vouloir le faire à leur sortie de prison, cela peut, avec la plus grande réserve, signifier, sans prouver, deux choses distinctes : d'abord que cette activité répond à d'éventuels besoins de pratique sportive spécifique en détention. Ensuite, que

d'autres jouent aussi ce rôle, et qu'en conséquence la question d'un panégyrique de telle ou telle activité n'est pas à envisager. Ce qui l'est serait, sous réserve, et comme l'ont démontré Gras (2003, 2005) et Verdot (2008), une diversification de l'offre sportive en vue de satisfaire à des besoins individuels diversifiés.

Comparant les conclusions des travaux de Fuchs, Mettler & Julhe (2009) réalisés en milieu associatif avec les résultats des questionnaires restitués par les détenus et reprenant parties de leurs items, on observe :

Les détenus mettent en avant que le sens qu'ils donnent à la pratique du karaté vise pour eux à se dépenser (premier choix), et ensuite à égal niveau, vivre en groupe et selon une éthique personnelle. Pour les karatékas associatifs, c'est pratiquer un art martial avec ses valeurs philosophiques partagées (choix premier) et vivre selon une éthique personnelle (second choix). Ces résultats distincts expliqueraient-ils un détachement des règles de salut chez les détenus, pratiqués avec moins de rigueur comme nous avons pu le voir, pour et à l'inverse, un attachement sans faille à cette question chez le pratiquant en milieu associatif ?

Et pour ce qui est de la définition qu'ils donnent du karaté, les détenus mettent en avant en premier choix un équilibre et maîtrise du corps et de l'esprit, et en second la maîtrise de soi, quand les pratiquants associatifs font de leur côté le même premier choix que les détenus, et le second choix de la pratique d'un art martial. Ces résultats distincts expliqueraient-ils à leur tour une moindre agressivité praxique et kinésique chez les détenus, et à l'inverse, un engagement plus important chez le pratiquant en milieu associatif ?

Mais il convient, une fois encore de rappeler à la prudence. Si les résultats des questionnaires livrés par les détenus sont intéressants au premier degré, il ne saurait cependant être question de les considérer comme preuve complémentaire accompagnant les résultats des observations. Voyons les plutôt comme une source de commentaires additionnels.

5.3. Réponses aux hypothèses en lien avec ce travail de recherche.

Dans la partie 2.7, nous avons posé trois hypothèses, relativement à la question de l'agressivité et au choix assumé dans la partie 2.6.

Notre première hypothèse envisageait la pratique du karaté et de divers autres arts martiaux comme inhibitrice de l'agressivité, avec des éléments de preuves tirés d'enquêtes et questionnaires, qui mettaient en avant que la pratique du karaté et d'autres arts martiaux tend à abaisser l'agressivité de qui la pratique. L'agressivité ainsi traitée n'est pas spécifiquement sportive, et dans le cadre des études de Nosanchuk (1981), Lamarre & Nosanchuk (1999), Imada & Matsumoto (2004) ou encore à travers les compilations d'études et recherches de Vertonghen & Theeboom (2010), l'étude de celle-ci se concentre sur ce qu'elle peut engendrer ou non un désordre social, selon qu'elle est contrôlée ou non.

Nos présents travaux et résultats fondés sur des observations nous conduisent donc à réfuter cette représentation de l'agressivité et de son mode d'évaluation, en matière de sport et de karaté en particulier, car faisant référence à un cadre psycho-social, et non fondé sur la pratique sportive, et des observations spécifiques à son objet. Plus particulièrement, et relativement à notre objet de recherche, nous ne pouvons donc admettre que le karaté abaisse d'une manière générale et indéfinie l'agressivité des détenus pratiquant le karaté. La référence à l'agressivité semble ici trop vague et une conclusion en faveur du karaté en détention ne saurait donc prévaloir, à ce stade du traitement de la première hypothèse .

La seconde hypothèse envisageait une position neutre, qui ne produise aucune modification de l'agressivité (ni élévation, ni abaissement) dûe à la pratique du sport et du karaté en particulier. Kannian, Georges & Valiyakath (2015) rapportent qu'il n'y a pas de différence entre l'agressivité des sportifs et des non sportifs, dû à la pratique sportive, à partir d'une étude sur l'agressivité vue sous le même angle que dans l'hypothèse une, et traitée encore une

fois par par questionnaire. Et si l'intérêt indéniable d'une pratique sportive se trouve selon eux dans la question d'une meilleure confiance en soi, comme outil de lutte contre le stress, et rejoint de ce point de vue les travaux de Le Scanff (2003), et Le Scanff & Legrand (2004) sur ces questions, nous nous trouvons quant à l'agressivité, dans la situation de l'utilisation une nouvelle fois d'un outil qui n'interprète pas les besoins et productions d'agressivité en matière de sport, mais selon les mêmes critères que dans l'hypothèse une.

Là aussi, nous réfutons donc cette approche de l'étude de l'agressivité de la pratique du karaté, car trop éloignée de son objet premier, l'activité elle-même et sa logique interne. Nous reconnaissons cependant, à l'appui des témoignages de l'administration pénitentiaire (voir chapitre 1.2) que le karaté pratiqué en détention porte des fruits quant à la gestion des comportements dans le cadre de l'ensemble de la vie en détention, ce que confirmait par ailleurs Le Scanff (2003), et Le Scanff & Legrand (2004) autour de questions spécifiques à la confiance et soi et à la gestion du stress relatives à la pratique sportive. Cependant, ici encore, et spécifiquement à la question du karaté et de l'agressivité, vues les approches par trop éloignées de leur objet de la seconde hypothèse – ici le sport, nous ne pouvons infirmer ou confirmer une quelconque conclusion quant à l'élévation ou à l'abaissement de l'agressivité du fait de la pratique de karaté, tant en milieu associatif qu'en détention.

C'est donc la troisième hypothèse que nous allons retenir, celle qui, en matière de sport et d'agressivité, met en avant l'idée d'une production nécessaire et obligatoire de ce comportement spécifique à l'exercice de l'activité sportive, et comme vu dans le présent travail, spécifique à l'exercice du karaté. Et nous sommes en mesure d'affirmer que même en détention, cette activité apparaît comme productrice de ce comportement. Serait-elle dès lors dangereuse pour l'environnement pénitentiaire, alors même que nous avons vu combien les incivilités et infractions produits par les détenus s'abaissent dès qu'ils pratiquent cette activité sportive (voir chapitre 1.2) ?

De Goldstein (2011) à Ross (2014), on admet ainsi que des comportements agressifs sont admis en matière de pratique sportive, et reconnus institutionnellement. Le principe éducatif du sport semble toujours acquis, même si l'activité sportive est en elle-même reconnue comme agressive. Cependant, on parle bien d'agressivité sportive.

Ce que confirment deux observations distinctes : celle produite par les grilles d'observations de la pratique relative aux détenus qui confirment une forme d'agressivité sportive bien présente (bien que moindre par rapport aux pratiquants associatifs), et celle produite par le personnel de l'administration pénitentiaire de la Maison d'Arrêt de Fresnes (voir chapitre 1.2) qui confirme que parallèlement à la pratique du karaté (donc productrice d'agressivité sportive d'après nos résultats) se produit un abaissement observé de 90% des incivilités et infractions de la part même de ceux qui pratiquent ce karaté.

Mais d'autres comme Malinaukas, Dumciene & Malinauskiene (2014) qui semblent pencher eux aussi pour le fait que le sport produit de l'agressivité continuent d'utiliser le questionnaire comme outil plutôt que l'observation, ce qui nous amène à nous demander ce qu'ils entendent dans ce cadre par agressivité. Car celle que nous voulons évaluer est uniquement, en matière de sport, celle qui est produite dans le cadre de la logique d'une activité, soit de façon permise, soit de façon non permise.

Notre objet, sportif, ne vise pas à une autre évaluation que celle-ci sous peine de nous perdre et de viser une autre cible que la nôtre.

La problématique est la même pour d'autres auteurs, tels que Tiric-Campara, Tupkovic, Mazalovic, Karalic, Biscevic, Djelilovic-Vranic & Alajbegovic (2012).

Paradoxalement, l'idée avancée par Brewer & Howarth (2012), que l'agressivité ferait partie intégrante des pratiques sportives, ou du moins de certaines, et jouirait d'une forme de reconnaissance sociale, correspond au moins en partie aux conclusions de cette thèse qui

avance que sport (ici karaté) et agressivité s'ils sont indissociables, n'implique pas nécessairement que ce comportement soit négatif à tous égards ; et nous pouvons à cet égard avancer et soutenir le fait que ce comportement agressif sportif – praxique et kinésique, pour nécessaire qu'il est à la pratique du karaté, y compris en prison, ne s'accompagne pas de méfaits pour l'environnement dans lequel il se pratique, mais qu'au contraire, il s'accompagne d'un apprentissage effectif de règles de civilités (les saluts) et participe à la gestion et à la régulation des comportements incivils en prison.

Nous avons donc - après avoir posé ces différentes hypothèses - fait le choix d'une observation des pratiques de karaté, pour voir si en matière d'agressivité, cette activité en est productrice ou non, et si cette production permet d'envisager le maintien ou de restreindre cette pratique pour des publics détenus.

Après 77 observations de pratiquants détenus et 188 autres de pratiquants associatifs, nous pouvons affirmer, et à quelles valeurs quantifiées, sont pratiquées l'agressivité des actions praxiques dites lancées, l'agressivité kinésique des « *kiais* » et les civilités et saluts et qui semblent accompagner toute pratique de karaté.

Aussi, quant à la question de l'agressivité, nous maintenons ce choix dans notre présente étude de retenir la définition faisant référence à notre champ d'activité qu'est le sport. L'agressivité est en matière de pratique du karaté de nature praxique, kinésique, instrumentale ou affective. Cette forme d'agressivité peut donc sans nul doute, au vu des apports complémentaires que le karaté livre en détention, être pratiquée et même recherchée en détention, comme mode d'apprentissage de soi et de l'autre, tant elle s'accompagne d'exercices de civilités qui lui sont associés systématiquement.

6. Perspective générale :

Si la question de la dangerosité de cette pratique en détention se pose a priori – pourquoi entraîner des détenus quand le personnel ne le fait pas, les résultats observés démontrent, en ajout d'éléments statistiques livrés par l'administration pénitentiaire, que cette activité, si elle permet la pratique d'une agressivité praxique et kinésique, crée aussi de par son cadre, une tendance franchement observée à l'autorégulation ou contrôle, dans le cadre de la détention.

A cette question, des auteurs, Bodin & Debarbieux (2001) ayant travaillé la question de l'euphémisation et ritualisation de la violence dans le sport tentent d'apporter la démonstration que la pratique sportive moderne participe à « *l'apprentissage du contrôle et de l'autocontrôle des pulsions* », tout en étant un « *espace toléré de débridement des émotions* ».

Les causes multiples de cette autorégulation ou contrôle sont en l'état au stade d'hypothèses : pressions de détenus exercées entre eux et crainte du passage à l'acte, pression de la détention elle-même?... Se pourrait-il qu'au vu des passifs des détenus, qu'ils connaissent ou imaginent ou fantasment, ces derniers décident de ne pas se livrer pleinement, et en conscience à des pratiques de combats, pour ne pas s'exposer à de possibles situations conflictuelles, voire de supposées ou réelles vendetta, à l'opposé des pratiques de clubs où les karatékas s'engagent avec plus de ferveur.

« *Je crois que la raison peut exercer et exercera une pression sélective dans la bonne direction* »... dit Lorenz (1969, page 314). Croyance se fondant sur des travaux poussés, et illustrant que l'acquisition de certains comportements peut conduire à l'euphémisation de comportements agressifs, comme chez le loup pour qui il précise reconnaître des inhibitions quasi morales, à refuser de s'entre tuer de meneur à dominé. Le comportement du détenu peut-il s'envisager comme apparenté à cette ritualisation ? Il s'autorégulerait pour s'éviter tout dérapage.

En cela, le faire observé à la Maison d'Arrêt de Fresnes et le dire de détenus à la Maison Centrale de Saint Martin de Ré, et de la Maison d'Arrêt de Fresnes semblent se co-valider.

Finalement, n'est-ce pas dans la vision des sociétés selon Durkheim (1912, page 628) qu'il convient de trouver une potentielle réponse à la question de l'agressivité admise ou non, pratiquée ou non, licite ou non, d'une société : « *la société (...) c'est la force collective qui a été le prototype du concept de force efficace, élément essentiel de la catégorie de causalité* ». Une société étant aussi constituée selon lui, de l'idée qu'elle se fait d'elle-même, la contrainte éducative serait prépondérante en matière d'éducation à la frustration et à l'inhibition des pulsions primaires.

Les causes multiples de cette autorégulation ou contrôle sont à mettre en parallèle avec les travaux sur la théorie de l'apprentissage moteur. Apprendre le karaté, c'est faire sienne une nouvelle habileté motrice. Si être habile c'est travailler de plus en plus vite, faire plus vite tout en respectant les critères de précision, cela implique, concernant le karaté, intégrer vitesse et appuis dans les frappes, contrôler ces dernières afin de ne pas nuire à l'intégrité physique de son partenaire, et accompagner cela systématiquement d'un code de civilité appelé le salut, selon la FFKDA⁵³ (2015). Des auteurs ont travaillé à ces caractéristiques spécifiques de l'habileté, comme Famose (1990, 1997) et Fleurance (1997). Ce dernier précise que celle-ci se définit par sa finalisation, son automatisme, son efficacité, son efficacité et finalement, son acquisition. Schmidt (1993, page 32) ajoute que « *l'apprentissage est un ensemble d'opérations associées à la pratique ou à l'expérience, qui conduisent à des changements relativement permanentes des compétences pour la performance des habiletés motrices* ».

Cette autorégulation ou autocontrôle, ou phénomène cathartique, est complexe selon Arnaud & Broyer (1985) car faisant référence aux lois de l'apprentissage, ils précisent que cette

⁵³ <http://www.ffkarate.fr/actualites/tradition-du-karate-dojos/> consulté le 2 novembre 2015.

dernière n'interviendrait que si elle est mise en relation avec des facteurs extrinsèques – tels qu'un apprentissage par exemple. La condition d'une inhibition des réponses agressives tiendrait donc dans la capacité d'organiser un apprentissage en lien avec la canalisation de l'agressivité.

Et si au sein de la Maison d'Arrêt de Fresnes, comme d'associations, des pratiquants sont invités à pratiquer une activité de combat – du karaté, il est observé que ces derniers, malgré des degrés divers, sont en capacité de réaliser deux types de savoir-faire : agressivité et civilité. Pour Bordes, Collard & Dugas (2007), on parle aussi de conduite motrice, à acquérir par les pratiquants. Acquis dans le cadre de cette étude, même si elle relève des discriminations, comme vues dans la partie résultat.

Mais ce travail de mise en perspective serait incomplet si l'on n'aborderait pas la question de la catégorisation des pratiques et des publics.

Et si une étude ultérieure pouvait livrer, pour des échantillons testés et des groupes témoins, des différentiations possibles quant aux effets après tant d'années de pratiques, après tel grade de karaté acquis, pour tel sexe plutôt que tel autre.

En effet, si nous ne reconnaissons pas comme adaptés les outils utilisés par Nosanchuk (1981) pour valider ses travaux sur la mesure de l'agressivité chez les pratiquants d'arts martiaux, force est néanmoins de constater que ce dernier a mis en place des critères de durée de la pratique, pour finir par observer des baisses de l'agressivité chez les pratiquants. Mais laquelle ? L'agressivité praxique, sportive, licite, ou bien celle jugée nocive à la production de relations sociales équilibrées et épanouissantes pour les parties telle qu'évaluée, par exemple, par le test de Rosenzweig utilisé par Lamarre & Nosanchuk (1999) ?

Si l'outil utilisé ne permet pas la mesure de ce que le chercheur semblait souhaiter observer, il n'en reste pas moins que nous devons mettre en œuvre, en poursuite et perspective de ce

travail de thèse un élargissement du cas d'étude et une catégorisation plus fine afin de jauger quels peuvent être les effets d'une pratique de long terme, en utilisant, comme vu plus haut l'organisation des examens de grade de la FFKDA.

Quelle agressivité exprimée, licite (praxique et kinésique) et illicite (instrumentale, affective) chez le débutant, chez un niveau ceinture noire 1^{er} dan⁵⁴ (3 ans de pratique), 2^{ème} dan (5 ans), 3^{ème} dan et plus (8 ans et plus).

Diffèrerait-elle pour un homme, pour une femme, et là encore, pour quel niveau d'expertise et quelle durée dans la pratique ?

Si la question des moyens humains, matériels et financiers peut être dépassée pour étendre cette pratique de karaté en détention à de plus grands nombres de détenus, à la condition que cette pratique les intéresse plus qu'une autre et les retienne dans la durée, ce travail serait donc à poursuivre, en maintenant parallèlement une étude comparée avec le milieu associatif extérieur et le comportement des karatékas qui s'y expriment.

⁵⁴ <http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> consulté le 2 novembre 2015.

7. Conclusion des travaux :

Si au titre d'un bien être relationnel, au sein de la Maison d'Arrêt de Fresnes, des détenus sont invités à pratiquer une activité de combat – du karaté, il est observé que les détenus se livrent à une moindre mise en œuvre d'agressivité (praxique et kinésique) qu'en milieu associatif.

Cet élément, bien qu'il se conjugue à un moindre respect des codes de civilité de la pratique (saluts), permet d'envisager, comme l'ont déjà démontré des auteurs en la matière tels que Gras (2003, 2005) et Verdot (2008), que même une pratique de combat peut trouver sa place en détention. L'agressivité observée (ici licite) et représentant l'allant d'un individu vers l'autre ou vers un groupe social selon Collard (2012), se trouve au service de la ré ou de l'éducation du détenu, pris individuellement et collectivement, pour un mieux vivre ensemble.

Vachon, Lynam & Johnson (2013) décrivent quant à eux un lien inversement proportionnel entre empathie et agressivité : lorsque la première est faible, la seconde augmente. Ce qui peut constituer un argument de plus à la pratique d'une activité socio-motrice comme le karaté, qui impose, soit dans les formes d'agressivités praxique et kinésique qui lui sont propres, soit dans les formes de civilité et de saluts qui font partis de ses codes, la prise en compte de l'autre pour pratiquer.

La pratique du karaté peut donc permettre de viser ainsi un objectif de réinsertion, et même si des limites semblent de rigueur quant à cette question selon Gallant, Sherry & Nicholson (2014), on s'aperçoit que si des activités comprenant de l'incertitude proposent plus de possibilités en matière de socialisation par le sport selon Laporte (2002), le caractère pratique de cette possibilité, vu le milieu carcéral et les autorisations de sorties des détenus nous oblige à nous recentrer vers des pratiques avec partenaire / adversaire, comme le karaté, ce qui permet néanmoins des résultats positifs quantifiés relevés par les observations des pratiques de saluts. Et avec cette socialisation, les traces d'une possible mais non certaine réinsertion.

On observe aussi que la pratique du karaté permet au détenu, comme l'ont confirmé les chiffres transmis sur les incivilités pratiquées ou non par les détenus⁵⁵, une meilleure gestion des émotions, du stress et du comportement dans le cadre de la détention. Ces éléments faisant écho aux travaux de Le Scanff (2003) et de Le Scanff & Legrand (2004) montrent là encore combien des outils tels que la pratique sportive peuvent jouer un rôle, à la fois dans son cadre spécifique propre, mais peut-être aussi dans un cadre connexe : celui de la détention, où comme vu dans la partie 1, le détenu vit, travaille et pratique ses loisirs dans une même identité de lieu. Et il a donc tout intérêt à pouvoir s'y gérer pour y vivre sa peine, et ce entre autres, à l'aide du sport et du karaté en particulier.

Si dans « *le corps redressé* », Vigarello (2004) soutient l'idée d'une vision proche de celle de la coercition en matière de bienfaits du sport, cela ne l'éloigne pas tant de celle de Brohm (1976, page 1), qui depuis ses travaux de thèse - *sociologie politique du sport*, voit le sport comme un outil de pression au service de l'état, jusqu'à préciser « *quand l'ordre social détermine le «traitement» pédagogique de l'activité sportive, un autre rapport à l'activité sportive peut-il encore être envisagé ?* ».

Dans ces thématiques complexes, controversées, et d'actualité sur la place et fonction du sport, les travaux Verdot (2008) sur les bienfaits du sport en prison semblent pouvoir se poser en arbitre, de par le fait qu'ils reconnaissent des résultats positifs quantifiés et observés en matière de santé et bien-être, dans le cadre de la détention, et ce par rapport à la relation au corps, « *l'occupationnisme* », la catharsis possible autour de la question des formes d'agressivité illicites, l'arrêt de la simple notion de défoulement, la lutte contre le stress et la dépression, le travail sur l'estime de soi, la satisfaction corporelle et la santé psychologique.

⁵⁵ Voir annexe 1, point numéro 8.

A ce titre, on constate de plus que les dires des pratiquants de karaté en milieu associatif, relevés dans l'enquête de Fuchs, Mettler & Julhe (2009) ne sont pas en contradiction avec les observations faites en situation : les pratiquants s'en tiennent aux codes quant à la nécessité de s'engager pleinement dans des formes d'agressivités licites, sans aller vers des formes illicites, et tout en pratiquant inlassablement et sans omissions, des rituels de civilités.

Chez les détenus cependant, si des aspirations à caractère éthique et liées au vivre ensemble sont signifiées dans des entretiens chez Gras (2003), Marie Louise (2014) et les questionnaires liés à cette thèse, on note, comme vu dans le chapitre résultat, un moindre engagement d'agressivité praxique et kinésique tout comme un moindre respect des protocoles de civilité, néanmoins acceptable (car estimé moyen sur la grille d'évaluation).

D'autres arguments avancés dans le rapport de Bodin, Robène & Héas (2004), confirment par ailleurs que le sport est un moyen de reconstruire les individus, et qu'en détention, il ne s'inscrit pas que dans une logique occupationnelle mais bien comme un moyen supplémentaire de socialisation à travers une activité ludique. Le sport est bien là, semble-t-il un véritable jeu sportif sans enjeu autre qu'éducatif, et support de la construction de nouvelles conduites motrices socialisantes.

S'entraîner à être agressif dans un cadre précis, permettant voire favorisant la relation sociale (le sport, le jeu, ici, le karaté) en s'entraînant à des formes d'agressivité admises dans les pratiques sportives ritualisées.

L'effet cathartique est donc lié à l'activité cognitive, qui crée le lien avec les phénomènes ou comportements à inhiber. Il s'agit par-là de réattribuer, réinterpréter des situations, créer de nouvelles conduites. Produire une réorganisation cognitive, ici par la pratique sportive. Par la pratique du karaté.

Finalement, c'est aussi à travers les recherches issues des écrits d'Elias & Dunning (1994) que l'on trouve un élément de réponse majeur, qui reprendra par ailleurs le principe défendu par Durkheim (1912, page 296) : la pratique sportive engendre de nouveaux habitus, de conscience ou de raison. « (...) nous sommes obligés de nous soumettre à des règles de conduite et de pensée que nous n'avons ni faites ni voulues, et qui même sont parfois contraires à nos penchants et à nos instincts les plus fondamentaux. (...) Mais en réalité, l'empire qu'elle exerce (la société) sur les consciences tient beaucoup moins à la suprématie physique dont elle a le privilège qu'à l'autorité morale dont elle est investie. Si nous déférons à ses ordres, ce n'est pas simplement parce qu'elle est armée de manière à triompher de nos résistances ; c'est, avant tout, parce qu'elle est l'objet d'un véritable respect ».

Pour conclure, voici des propos exprimés par Directeur de la Maison Centrale de Saint Martin de Ré⁵⁶ qui précisent à quel point un travail d'analyse sur les bienfaits ou méfaits objectivés d'une telle pratique dans un milieu spécifique mérite d'être réalisé :

« (...) Mr X qui commence en détention, qui est pris avec des portables ou qui insulte les surveillants, machin, qui après, cinq ans après est inscrit dans une activité karaté, qu'il la suit pendant cinq ans, est ce qu'il y a un changement de comportement ou pas, **ça j'ai pas d'analyse là-dessus**. Je pense juste que ça peut permettre (...), d'évacuer du stress, d'évacuer de la violence où en tout cas de l'énergie, ça se ressent après dans le comportement au quotidien du détenu notamment dans la relation à l'autre (...). »

⁵⁶ Travaux de Marie Louise (2014).

7.1. Perspective et prolongement de cette conclusion.

Le 8 janvier 2015, dans le cadre d'une présentation des présents travaux en laboratoire de recherche du TEC (Techniques et Enjeux du Corps), Monsieur Parlebas vint à poser la question suivante : « *ce qui compte maintenant, c'est de savoir si à la sortie de prison, cette activité aura ou non une incidence sur la réinsertion, la récidive ?* ».

A cette question traitant de l'après, du suivi, la réponse était déjà fournie par l'administration pénitentiaire⁵⁷ :

« Les détenus pratiquants le karaté - ou une autre activité sportive - ont-ils une meilleure réinsertion et moins de récidives que ceux qui n'en pratiquent pas : l'établissement ne dispose pas d'assez d'éléments pour répondre à cette question ».

Cette absence de données constitue en soi néanmoins une donnée à traiter et à utiliser en tant que telle. Les présents travaux, s'ils apportent un éclairage sur certaines questions (la pratique du karaté favorise t'elle ou limite t'elle l'agressivité en détention), nécessitent d'être poursuivis et de se centrer dorénavant sur les travaux de la CAP (Commission d'Application des Peines) et du cadre des sorties des détenus karatékas.

Ces informations sont pour l'instant et pour des questions de sûreté, non transmises ou non connues.

Reste que, malgré ces réserves apportées au présent travail, on peut observer un transfert d'habiletés réalisé entre les apprentissages des détenus karatékas et leur comportement dans le cadre de la détention (voir chapitre 1.2).

Cette observation chiffrée, transmise par l'administration pénitentiaire et qui reconnaît une baisse très significative des incivilités commises par les détenus dès lors qu'ils sont entrés

⁵⁷ Voir annexe 1. Eléments de réponses fournis par l'administration pénitentiaire, 28 mars 2014.

dans un processus de suivi des cours de karaté est un indicateur qui tend à placer la pratique de cette activité dans une continuité. Nous avons en effet pu constater que d'après ces informations fournies, les détenus se décidant à s'inscrire pour pratiquer l'activité karaté, et se décidant à poursuivre l'activité une fois celle-ci commencée (pas d'abandons observés, hors absences liées à des évènements de la vie quotidienne de la détention ou aux transferts et sorties) abaissent leurs incivilités et comportements agressifs illicites de 90% au sein même de la détention, en respect des procédures et règlement en vigueur dans le cadre de cette même détention.

Continuité dans la détention donc, à la fois de la pratique, et à la fois de la pratique de comportements plus civiles qu'avant la mise en œuvre de cette activité. Nous avons vu les résultats par ailleurs très positifs des questionnaires en la matière.

Continuité à la sortie de la détention ? Nous avons vu dans ce cadre des résultats plus mitigés et les avons assortis de commentaires au chapitre 4.4. La continuité, comme l'écrit Gras (2003), tient surtout dans la nécessité d'offrir une « *carrière sportive* » riche et diversifiée. Si le sport participe de la reconstruction identitaire dans le cadre de la détention, et à la réinsertion dans une perspective de pendant et d'après, le karaté n'est pas la seule activité à pouvoir conduire à ces résultats.

Aussi, à cette absence de données, nous rétorquons qu'elle n'en constitue pas moins une donnée capitale pour de futurs travaux : quel détenu est entré en prison, pour quelle peine, pour quel parcours – entre autres sportif, pour quelle réinsertion et éventuelle récidive.

Et si ce travail est possible – rappelons que nous n'avons pu avoir accès à cette information pour le présent travail, quelle activité selon quel profil de détention (peine et condamnation), pour quel détenu pratiquant quel sport pouvant le conduire au moins de récidive possible, après une détention la plus réinsérante possible.

7.2. Remarques historiques et philosophiques.

Dans le cadre d'une pratique de karaté, les rites de bonnes conduites semblent assimilés en milieu associatif et les détenus semblent de leur côté en capacité de réguler leur agressivité praxique et kinésique et vivre ainsi une pratique sportive de combat qui répond aux besoins de la détention. Apaiser, éduquer, occuper, réinsérer.

Derrière cet affichage de pareilles qualités reconnues à cette activité se tient tapi, non pas l'enjeu de sa suprématie par rapport aux autres activités sportives, mais l'enjeu politique. Celui de la « *polis* », du vivre ensemble.

Le Musée de l'Olympisme Barcelonais (« *Museu Olímpic i de l'Esport* », www.museuolimpicbcn.cat), ouvert par un des anciens Présidents du CIO, Juan Antonio Samaranch Torello, met en avant de son exposition permanente les activités sportives antiques de Sumer et de Grèce, dont entre autres, la lutte.

Les traces écrites et épigraphiques en la matière nous livre depuis 5 500 ans un héritage valorisant les activités dites sports de combat ou art martial, comme activités éducatives, tant sociales qu'individuelles.

Aristote (1993, page 525) reconnaît ce qui est selon lui une nécessité dans l'éducation du citoyen, avec ce qu'il nomme gymnastique (éducation du corps et de l'esprit). Cette dernière, selon l'usage qu'il en est fait peut tout aussi bien conduire à la vertu qu'à l'excès. En cela il réfère entre autre au système Lacédémonien et à son modèle « *agogé* ». Course, lancer du javelot et lutte sont bien au service de la citoyenneté, bien que différemment exploités, selon les cités où ces activités se pratiquent. « (...) *Celles des cités dont on pense qu'elles prennent le mieux soin de leurs enfants, les unes, leur donnent une constitution d'athlètes en portant atteinte à la forme et à la croissance de leurs corps, les laconiens, eux, n'ont pas commis*

cette faute, mais ils abrutissent leurs enfants de travaux pénibles, en pensant que cela est plus que tout profitable pour les rendre courageux ».

Il nous livre par cet écrit un possible : éduquer pour un meilleur bien être relationnel par le biais d'une activité de combat.

Jaspers (1949) déclarait à l'aune de ses travaux, l'existence d'un âge ou « *moment axial* », qu'il place entre le septième et troisième siècle avant notre ère. Il explique par cela que lors de la complexification des sociétés, de nouvelles idéologies élargissent la base du vivre ensemble, dont le confucianisme, plusieurs fois abordé dans le présent travail. Ces nouvelles idéologies prônent, sans que cela soit simultanément à l'échelle de toutes les cultures, ni ne se limite à des évolutions linéaires sans disparités ni exclusions, le rejet de la violence, l'interdiction de voler, l'exigence du respect d'autrui.

C'est sur la base de ces idéologies que l'on cherche et croit à un comment mieux vivre ensemble, y compris à travers la pratique sportive.

A Winnicott (1994, page 119) de conclure ce travail à travers un de ces écrits. Ne pourrait-on envisager le karaté à la lumière de cette phrase, « *bien que la destructivité soit compulsive et soit du bluff, elle est plus honnête que la constructivité si cette dernière ne repose pas sur le sentiment de culpabilité créé par la conscience de son désir de détruire l'objet ressenti comme bon* » ? Ce que l'acte d'apprentissage est supposé provoquer.

Il nous invite en ce sens à apprendre, chercher des réponses, et croire en un meilleur possible, à l'aide de pratiques socialisantes.

En prison, la pratique du karaté, si elle met en place des apprentissages de situations de combats, a surtout pour objectif le savoir vivre ensemble plutôt que le savoir frapper.

Photographie 15. Photographie de groupe prise à la Maison d'Arrêt de Fresnes le 28 mars 2014, à la fin d'un entraînement, en présence des détenus karatékas, du personnel pénitentiaire, de l'éducateur sportif et d'étudiants en Master 2 recherche.

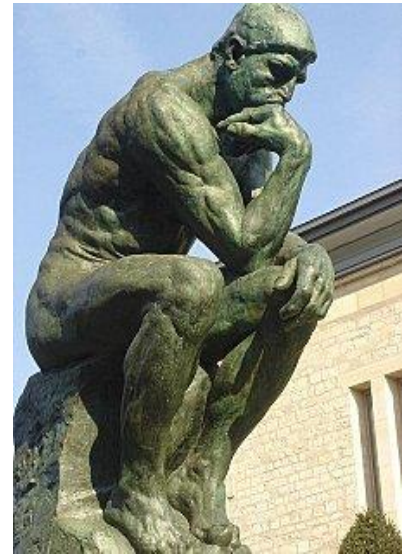


Photographie 16. Photographie de groupe prise à la Maison d'Arrêt de Fresnes le 28 mars 2014, lors d'un entraînement des détenus karatékas.



Les détenus réalisent, suite à la présentation et démonstration de l'éducateur sportif, un enchaînement de technique de base utilisant les bras et combinant techniques de blocages et techniques de percussions. Cet exercice de technique de base constitue un exercice de « *kihon* ».

Photographies 17, 18 et 19. *Une vision allégorique... De Caïn, au pugiliste, vers le penseur*⁵⁸ ?



« Ce n'est pas dans mon adversaire que je frappe, mais contre ce que la prison m'a pris. Je ne sais pas si on peut dire que là-dedans, je cherche à prouver que je suis encore un homme, mais c'est un peu ça quand même... » Gras (2003).

⁵⁸ Photographie 17 : Caïn, sculpture de Domenico Trentacoste, 1902, Rome, Galleria Nazionale d'Arte Moderna.
Photographie 18 : le pugiliste, copie d'une sculpture de Lysippe, 1^{er} siècle avant J.C., Rome, Palazzo Massimo.
Photographie 19 : le penseur, sculpture d'Auguste Rodin, 1882, Paris, Musée Rodin.

Bibliographie.

Adams, J.A. (1971). A closed-loop theory of motor learning. *Journal of motor behavior*, 3, 111-150.

Aristote. (1993). *Les Politiques*. Paris, Flammarion.

Arnaud, P. & Boyer, G. (1985). *La psychopédagogie des activités physiques et sportives*. Toulouse, Privat.

Beaud, S., Dhorasoo, V. & Thuram, L. (2013). *Le sport, un trait d'union ?*. Futuroscope, CNDP/VEI diversité (Ville-Ecole-Intégration).

Bergheaud, J.P. (2011). *A table ! Ou, un bref regard psychosociologique sur le karaté*. Montrouge, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

Bertrand, B. (1991). *Evaluation métacognitive du style de réponse à la frustration chez l'adulte selon la théorie de S. Rosenzweig*. Maîtrise en Psychologie, Université du Québec à 3 Rivières, Québec.

Bodin, D. & Debarbieux, E. (2001). Le sport, l'exclusion, la violence, in D. Bodin (dir.). *Sports et violences*, Chiron, 13-33.

Bodin, D., Robène, L. & Héas, S. (2004). *Sport et violence en Europe*. Strasbourg, Editions du Conseil de l'Europe.

Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris, Editions de Minuit.

Bordes, P., Collard, L. & Dugas, E. (2007). *Vers une science des activités physiques et sportives. La science de l'action motrice*. Paris, Vuibert.

- Brewer, G. & Howarth, S. (2012). Sport, attractiveness and aggression. *Personality and individual differences*, 53, 640-643.
- Brohm, J.M. (1976). *Sociologie politique du sport*. Nancy, PUN.
- Cleary, T. (2009). *La voie du samouraï*. Paris, Points.
- Collard, L. & Oboeuf, A. (2007). Impact de la sportification de 72 enfants de 8-9 ans sur leurs conduites motrices agressives au cours d'un jeu. *International Journal on Violence and School*, 4, 81-91.
- Collard, L. (2004). *Sport et agressivité*. Méolens-Revel, Editions DésIris.
- Collard, L. (2012). *Sport et bien être relationnel : un autre aspect de la santé. Facteur d'intégration, de socialisation et d'insertion des jeunes*. Paris, Chiron.
- Combessie, P. (2014). *Sociologie de la prison*. Paris, Repères, 3^{ème} édition, la Découverte.
- Comte-Sponville, A. (2013). *Dictionnaire philosophique*. Paris, PUF.
- Denaud, P. & Charlot, E. (2000). *Que sais-je? Les arts martiaux*. Paris, PUF.
- Didier, F. (1988). *Karaté Do l'esprit du guerrier*. Boulogne-Billancourt, Sedirep.
- Draeger, D.F. (1974). *Modern bujutsu and budo*. New York-Tokyo, Weatherhill.
- Dugas, E. & Ferréol, G. (2015). *Oser l'autre. Altérités et éducatibilité dans la France contemporaine*. Fernelmont, EME éditions.
- Durkheim, E. (1912). *Les formes élémentaires de la vie religieuse*. Paris, PUF.
- Elias, N. & Dunning, E. (1994). *Sport et civilisation. La violence maîtrisée*. Paris, Fayard.

Falck, D.M. (2015). *Criminal minds : the relationship between sport and off field violence*. Fisher digital publications, 103.

Famose, J.P. (1990). *Difficulté de la tâche et apprentissage moteur*. Paris, INSEP.

Famose, J.P. (1997). *Apprentissage moteur et rôle des représentations*. Paris, Ed EPS.

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. (2015). *Règlement des grades de la Commission Spécialisée des Dans et Grades et Equivalents, Règlement des compétitions*. Montrouge, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. <http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> consulté le 2 novembre 2015 ; http://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2015/09/Karate_Reglementation-Compétition_2015-2016.pdf, consulté le 2 novembre 2015.

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. (2015). *Passeport sportif*. Montrouge, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. <http://www.ffkarate.fr/espace-licencies/passeport-sportif/> consulté le 2 novembre 2015.

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. (2015). *Tradition du karaté : le dojo*. Montrouge, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. <http://www.ffkarate.fr/actualites/tradition-du-karate-dojo/> consulté le 2 novembre 2015.

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. (2015). *Les origines okinawaiennes du karaté*. Montrouge, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. <http://www.ffkarate.fr/actualites/les-origines-okinawaiennes-du-karate/> consulté le 2 novembre 2015.

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. (2015). *Le Naha-te, les racines chinoises du karaté*. Montrouge, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

<http://www.ffkarate.fr/actualites/le-naha-te-les-racines-chinoises-du-karate/> consulté le 2 novembre 2015

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. (2015). *Le Tomari-Te, à la source du Kata Unsu*. Montrouge, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. <http://www.ffkarate.fr/actualites/le-tomari-te-a-la-source-du-kata-unsu/> consulté le 2 novembre 2015

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. (2015). *Karaté et Wushu en course pour les JO de Tokyo 2020*. Montrouge, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. <http://www.ffkarate.fr/actualites/karate-et-wushu-en-course-pour-les-jo-de-tokyo-2020/> consulté le 2 novembre 2015.

Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. (2014). *Karaté pour tous, carcéral*. Montrouge, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. <http://www.ffkarate.fr/karate-pour-tous/carceral/> consulté le 2 novembre 2015.

Ferréol, G. & Vieille-Marchiset, G. (2008). *Loisirs, sports et sociétés, regards croisés*. Besançon, Presses Universitaires de Franche-Comté.

Fleurance, P. *La place et rôle des représentations dans l'apprentissage moteur*. In Famose, J.P. (1997). *Apprentissage moteur et rôle des représentations*. Paris, Ed EPS.

Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir*. Paris, Gallimard.

Freud, S. (1972). *Totem et tabou*. Paris, Payot.

Freud, S. (1970). *Malaise dans la civilisation*, in *Revue française de psychanalyse*. Paris, PUF.

- Fuchs, J., Mettler, A. & Julhe, S. (2009). Etude des karatékas en France. Elaboration d'une typologie des pratiquants. *Rapport intermédiaire de la Direction Technique Nationale de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées*, 7-8.
- Funakoshi, G. (1993). *Karaté-do, ma voie, ma vie*. Paris, Budo Editions.
- Gallant, D., Sherry, E. & Nicholson, M. (2014). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport management review*, SMR-286, 12.
- Girodet, P. (2009). Karaté, dossier technique et pédagogique. *Revue EPS*, 336, 3-9.
- Goffman, E. (1966). *Interaction rituals*. New York, Vintage.
- Goffman, E. (1984). *Asiles, études sur la condition sociale des malades mentaux*. Paris, Les éditions de minuit.
- Goldstein, J.H. (2011). *Sports violence*. New York, Springer-Verlag.
- Gras, L. (2003). Carrières sportives en milieu carcéral : l'apprentissage d'un nouveau rapport à soi. *Sociétés contemporaines*, 49-50, 191-213.
- Gras, L. (2005). *Le sport en prison*. Paris, L'Harmattan.
- Hall, E.T. (1971). *La dimension cachée*. Paris, Seuil.
- Héraclite d'Ephèse. (1988), *Fragments n°60*, in Battistini, *Trois présocratiques*, p.38. Paris, Idées Gallimard.
- Imada, V. & Matsumoto, D. (2004). *The psychological and behavioral effects of judo*, in a *USJF white paper*. United States Judo Federation.
- Jaspers, K. (1949). *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte*, München & Zürich. (1954). *De l'origine et but de l'histoire*. Paris, Plon.

Kanniyan, A., Georges, A. & Valiyakath, S. (2015). Personality traits : an analytical study between sedentary males and sports males. *Science, mouvement and health*, 15(1), 5-9.

Kant, E. (1947). *Sur les débuts de l'histoire humaine*, in Philosophie de l'histoire, p.169. Paris, Aubier.

Lamarre, B.W. & Nosanchuk, T.A. (1999). Judo – the gentle way: a replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 992 – 996.

Laporte, R. (2002). Sociabilité des pratiquants sportifs. *L'année sociologique*, 52, 371 – 387.

Le Robert maxi plus 2016. (2015). *Le Robert maxi plus 2016 de la langue française*. Paris, Le Robert.

Le Scanff, C. (2003). *Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif*. Paris, Editions revue EPS.

Le Scanff, C. & Legrand F. (2004). *Psychologie. L'essentiel en sciences du sport*. Paris, Ellipses.

Lhuillier, D. & Lemiszewska, A. (2001). *Le choc carcéral, survivre en prison*. Paris, Bayard.

Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées. (2015). *Convention partenariale pour le développement du karaté à la Maison d'Arrêt de Fresnes pour les personnes placées sous main de justice*. Créteil, Ligue du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées.

Lorenz, K. (1969). *L'agression, une histoire naturelle du mal*. Paris, Flammarion.

Loudcher, J.F. & Renaud, J.N. (2011). *Education, sports de combat et arts martiaux*. Grenoble, PUG.

Malinauskas, R., Dumciene, A. & Malinauskiene, V. (2014). Perceived characteristics of aggressiveness in male adolescent athletes and nonathletes. *Revsita de cercetare si interventie sociala*, 45, 17-30.

Marie Louise, C. (2014). *La pratique du karaté carcéral*. Université Paris Ouest Nanterre la Défense, Mémoire de Master Recherche, laboratoire CERSM.

Ministère de la Justice. (2014). *Guide de l'administration pénitentiaire, je suis un détenu – guide du détenu arrivant*. Paris, Ministère de la Justice. <http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/la-vie-en-detention-10039/je-suis-en-detention-guide-du-detenu-arrivant-19214.html>. Consulté le 2 novembre 2015.

Ministère de la Justice. (2014). *Guide des activités physiques et sportives en milieu carcéral*. Paris, Ministère de la Justice. <http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/guide-des-activites-physiques-et-sportives-25927.html>. Consulté le 2 novembre 2015.

Ministère de la Justice. (2014). *Chiffres clefs de l'administration pénitentiaire, statistiques mensuelles de la population écrouée et détenue en France*. Paris, Ministère de la Justice. <http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/les-chiffres-clefs-10041/statistiques-mensuelles-de-la-population-detendue-et-ecrouee-26570.html>. Consulté le 2 novembre 2015.

Mitsuo, K. (2003). *Samourais*. Arles, Martin Windrow.

Nosanchuk, T.A. (1981). The way of the warrior : the effects of traditional martial arts training on aggressiveness, *Human Relations*, vol. 34 no. 6, 435-444.

Pailhous, J. (1979). Aspects cognitifs dans l'acquisition d'habiletés motrices : deux expériences sur la danse. *Communication au congrès de trois Rivières sur les « habiletés motrices et leurs acquisitions »*. Trois Rivières, Canada.

Paillard, J. (1990). Réactif et prédictif: deux modes de gestion de la motricité. In Nougier, V. & Blanqui, J.P. *Pratiques sportives et modélisation du geste*, 13-56. Grenoble, UFR APS.

Parlebas, P. (1986). *Eléments de sociologie du sport*. Paris, PUF.

Parlebas, P. (1999). *Jeux, sports et sociétés, lexique de praxéologie motrice*. Paris, INSEP.

Personnel Pénitentiaire, Professeurs de Sports Pénitentiaires et Direction de la Maison d'Arrêt de Fresnes. (2014). *Questionnaire*. Fresnes, Maison d'Arrêt de Fresnes.

Reynes, E. & Lorant, J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness : a 2-yr.longitudinal study among young boys. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 103-115.

Ross, S. (2014). Effective aggressiveness and inconsistencies in the bijuridical treatment of aggressive behavior: mixed martial arts, bullying, and sociolegal quandaries. *Osgoode legal studies research paper series*, no.61/vol.10/issue.14.

Sartre, J.P. (1947). *La putain respectueuse*. Paris, Gallimard.

Schmidt, R.A. (1993). *Apprentissage moteur et performance*. Paris, Vigot.

Thorndike, E.L. (1913). *Educational Psychology : The Psychology of Learning*. New York, Teachers College Press.

Tiric-Campara, M., Tupkovic, E., Mazalovic, E., Karalic, E., Biscevic, M., Djelilovic-Vranic, J., & Alajbegovic, A. (2012). Correlation of aggressiveness and anxiety in fighteeng sports. *Medical Arhives*, 66(2), 116-121.

Tokitsu, K. (1979). *La voie du karaté, pour une théorie des arts martiaux japonais*. Paris, Seuil.

Vachon, D.D., Lynam, D.R. & Johnson, J.A. (2013). The (non) relation between empathy and aggression : surprising results from a meta analysis. *Psychological bulletin*. Online first publication, december 23, 2013. Doi : 10.1037/a0035236.

Verdot, C. (2008). *Influence de la pratique physique sur la qualité de vie en prison : de l'utilisation des activités physiques et sportives comme stratégie d'ajustement spécifique*. Doctorat, Université Claude Bernard – Lyon 1, Lyon.

Vertonghen, J. & Theeboom, M. (2010). “The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth : a review”. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528-537.

Vigarello, G. (2004). *Le corps redressé*. Paris, Armand Colin.

Wacquant, L. (2000). *Corps et âmes. Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur*. Marseille, Agone.

Winnicott, D.W. (1994). *Agressivité, culpabilité et réparation*. Paris, Gallimard.

Annexes.

Annexe 1 :

Eléments statistiques MA Fresnes 28 mars 2014

Eléments spécifiques de la Maison d'Arrêt de Fresnes et de la pratique du karaté par les détenus concernés. Voici une série de questions posées et éléments de réponses apportés (Personnel pénitentiaire, Professeurs de sports pénitentiaires et Direction de la Maison d'Arrêt de Fresnes, 2014).

1) Le nombre de détenus total par sexe :

Effectif du centre pénitencier de Fresnes : 2508.

75 détenues (Maison d'Arrêt des Femmes).

2) Le nombre de détenus total par sexe pratiquant une activité sportive :

988 détenus.

45 détenues.

3) Le nombre de détenus total par sexe pratiquant le karaté :

13 en 1ère division.

12 en 2ème division.

30 en 3ème division.

20* à la MAF (Maison d'Arrêt des Femmes). *chiffre surévalué : information en cours de vérification.

Précisions :

La 1ère division nord accueille principalement les détenus qui travaillent en ateliers, ainsi que le quartier arrivant.

La 1ère division sud accueille principalement les détenus en mandat de dépôt correctionnel et le QI (au fond du rez-de-chaussée).

La 2ème division accueille principalement les détenus qui viennent du CNE (cf. plus bas) et ceux qui sont en attente de transfert vers d'autres maisons d'arrêt ou établissements pour peine.

La 3ème division accueille principalement des détenus inscrits au centre scolaire (souvent jeunes), les détenus étrangers et les détenus transsexuels (premier étage sud).

QI = quartier d'isolement.

CNE = appelé jusqu'en 2010 « centre national d'observation » (CNO), situé au-delà de la 1re division, c'est un établissement où sont « observés » pendant six semaines des détenus considérés comme difficiles et condamnés le plus souvent à de lourdes peines (reliquat de 10 ans minimum) afin de les orienter vers des établissements pour peines correspondant à leurs profils. Ces longues peines sont ensuite affectées, en attente de transfert, en 2ème Division où ils peuvent rester deux ans en attente et dont l'effectif total peut être de 100 détenus.

Le paradoxe de la Maison d'arrêt de Fresnes (prévenus et courtes peines) est qu'elle est aussi d'une certaine façon la plus grande centrale de France (longues peines), ce qui explique l'aspect sécuritaire de la détention. Le CNE est isolé du reste de la détention, et il se trouve au bout de la 1ère division au Grand quartier. Certains détenus attendent leur transfert pendant des mois, voire des années, dans un environnement (la 2ème division) où sont également incarcérés des prévenus, ce qui a conduit à des dépôts de plainte de la part de détenus.

Il a désormais une mission supplémentaire : accueillir des détenus pour une évaluation de leur dangerosité dans le cadre du dispositif de rétention de sûreté.

4) Les choix portés sur tel ou tel sport sont-ils guidés d'une manière ou d'une autre ?

Les détenus peuvent choisir une des activités proposées en toute liberté. Le problème est l'attente pour intégrer les groupes.

5) Les éventuels contextes spécifiques (types de groupes: durée de détention, moment de la détention) :

Selon leurs profils, certains détenus (DPS ou Détenus Particulièrement Signalés) n'ont pas accès au terrain extérieur pour la pratique des activités sportives.

Les détenus en fin de peine, avec un reliquat de moins de 2 ans peuvent demander une permission sportive organisée avec les Fédérations partenaires. Ils sont inscrits sur des séances d'entraînement spécifiques.

6) Le système permettant l'accès à une activité (liste d'attente, bonne conduite...) :

Toute demande de participation à une activité sportive par un détenu est enregistrée et traitée en commission Sport. Cette commission hebdomadaire est composée du Moniteur de Sport et des Gradés de détention.

7) Le système permettant de sortir un individu de l'activité (incivilité, violence illicite, non-respect de règles) :

Le détenu qui trouble, de par son comportement, la détention ou la séance de sport peut faire l'objet d'une procédure de suspension ou de radiation de toute activité sportive.

8) Les taux d'incivilités entre l'avant entrée en karaté, et le pendant de la pratique :

Aucune incivilité n'a pu être constatée jusqu'à maintenant au sein de la conduite de l'activité karaté, ni aucune forme de violence illicite.

Concernant des individus inciviles en détention et ayant dû attendre – sur liste – avant de pouvoir pratiquer, du fait de leurs comportements, il est enregistré 90% de baisse des incivilités, par individu donné, dans le cadre de la détention.

9) La comparaison de cette pratique avec d'autres activités sportives :

Le Karaté est une discipline exigeante, aux valeurs efficaces sur un public difficile et potentiellement violent : respect de l'adversaire, des règles, maîtrise de soi et de son corps par la contrainte à de rigoureux exercices.

10) Les détenus pratiquants le karaté - ou une autre activité sportive - ont-ils une meilleure réinsertion et moins de récidives que ceux qui n'en pratiquent pas :

L'établissement ne dispose pas d'assez d'éléments pour répondre à cette question.

Annexe 2 :

Entretien du détenu numéro 1 Maison Centrale Saint Martin de Ré.

- Depuis combien de temps tu pratiques le karaté ?

Depuis septembre 2011.

- Est-ce que tu fais d'autres activités à côté ?

Je fais du badminton, ping-pong, volley-ball, handball et des maquettes.

- Quelles maquettes ?

Bateaux, moulins, divers petits trucs quoi.

- Un peu comme l'aéromodélisme

Bah disons que on pourrait si on avait le matériel, les petits moteurs, mais c'est interdit ça.

- C'est une activité proposée ou c'est toi qui le fais personnellement ?

C'est moi dans ma cellule, pour pouvoir m'occuper quand je me fais chier.

- Au niveau de l'établissement tu as d'autres activités ?

Bah je suis auxi (auxiliaire) sport.

- Avant de commencer tu avais déjà pratiqué les arts martiaux ?

Les arts martiaux non.

- Du coup c'est une découverte.

Ah bah disons que j'ai déjà un instinct bagarreur, alors disons que je me suis pas inscrit au karaté pour faire de la bagarre. Je me suis inscrit à la base au karaté pour apprendre à me maîtriser, pour éviter d'aller au charbon, quoi et depuis que je pratique, je sais que dans ma tête et même au niveau gestuel je suis plus zen. Je sais pas si ça a à voir avec le karaté ou quoi, mais je sais que depuis que je fais ça, je me sens mieux.

- Quand on s'était vu la dernière fois tu m'avais dit le mot zénitude quand tu sors de cours. Et sur le long terme ?

Bah disons que quand je vois qu'y a un problème avec deux ou trois détenus, et que ça me gonfle, je préfère demander au surveillant qu'il me monte, même si je dois pas nettoyer la salle pendant une heure et après faire trois quart d'heures de katas comme j'ai fait aujourd'hui et hop après zen.

- Donc ta motivation première pour pratiquer c'était pour...

Pour ma maîtrise personnelle.

- Au fil de ta pratique, il y a eu d'autres motivations, d'autres choses qui t'ont motivé ?

Aah, bah j'espère qu'un jour si je peux... parce que... héhé, j'espère qu'un jour pouvoir retransmettre tout ce que j'ai acquis... parce que déjà je suis en train de transmettre une partie de ce que J. il m'a apporté et ça je le retransmets déjà à certains élèves qui viennent avec nous et les élèves J. il m'avait dit les élèves ils progressent, ils montent, ils se débrouillent quoi.

Déjà rien que ça, ça m'apporte, une forme de gratitude de la part des détenus. C'est que moi ça me botte.

- Comme une sorte de reconnaissance...

Pour pouvoir continuer le truc, quoi.

- Et donc ça, ça fait partie de tes objectifs.

Bah disons que le jour que je puisse sortir, en espérant que je sorte pas trop vieux, c'est de pouvoir un jour prendre un club, aller dans un club et puis continuer à faire ce truc-là. Ça je sais que personnellement depuis que je me suis mis dedans, je sais que ça me botte à fond.

- Tes objectifs à long terme, c'est d'envisager une pratique à l'extérieur, dans un club.

Soit un club privé ou un club que j'arrive à trouver soit par l'intermédiaire d'un pote, ou un truc comme ça pour pouvoir continuer.

- Sur un plan psychologique ça t'a apporté de la « zénitude » et sur un plan physique, as-tu l'impression d'avoir un peu plus de condition ?

Bah disons qu'au début quand je faisais, en parlant cru, hein tu vois, j'ai pas l'habitude de prendre dans la dentelle, au début j'en chiais, physiquement, cardio, même musculairement et depuis que je fais du badminton, du volley, du handball et euh le karaté, au niveau cardio tout ça, nickel. Ça me redonne la forme et je me dépense en même temps.

- Est-ce que tu peux me décrire un cours type.

Bah moi quand on est à trois ou à quatre et qu'on monte, moi façon pour m'échauffer c'est pas de faire comme J. (le prof), J. il court, il fait des mouvements, des trucs comme ça. Moi je commence par toutes les positions, que le gars il soit jaune, vert, bleu euh, ou orange, je commence toujours par les positions, après on fait les coups de pieds, les déplacements, après on attaque les katas et après je demande à un autre élève d'aller jusqu'à son niveau, de faire les positions, les coups de pieds et de faire les katas et ainsi de suite. Et là les mecs pfout, pfout, ça part tout seul. On a un chinois que tu connais, K. pour dialoguer avec lui c'est sûr que c'est pas évident, là il a passé sa orange, il l'a eue et je suis content. C'est pas grand-chose, c'est...

- Au niveau des valeurs est-ce que le karaté t'a apporté des valeurs ?

La discipline, euh la maîtrise, qu'est-ce qu'y a encore d'autre... le dialogue parce que avant j'étais un peu renfermé sur moi-même, le dialogue avec d'autres détenus, de l'autorité, quoi d'autre encore que je pourrais te dire d'autre, euh, du contact aussi parce que parfois on va au contact (rire) et te dire quoi d'autre... (silence), le respect, le respect.

- Le respect envers les autres ?

Le respect envers l'autre, vers un détenu qu'il soit plus âgé, plus jeune, plus gradé ou moins gradé. Et pis aussi à accepter les critiques. Parce que pour certains c'est sûr que c'est pas évident. Quand tu vois que tu as un ceinture orange qui arrive, t'as un ceinture verte qui lui dit

écoute ta technique elle est pas bonne, bah le mec il tourne son pif ou bien t'as un ceinture jaune qu'arrive qui dit à un ceinture verte bah la même chose, ça fait un peu de tension, quoi.

- Les choses que le karaté t'apportes est- ce que tu pourrais les retrouver dans une autre activité sportive ?

Non pour moi non, parce que dehors j'ai pratiqué du football. Le football bah c'est pareil, t'as du contact, au moins un petit peu de contact, t'as une certaine discipline, mais pas à ce point-là. Parce que t'as toujours à feinter, à déjouer certains trucs en football. Que dans le karaté c'est boom, c'est droit. Et ça je kiff moi.

- C'est cette de rigueur qui t'accroches ?

Oui qui me stimule aussi ouais.

- Le fait que ce soit bien cadré.

Que ce soit carré, militaire, tac, tac. Parce qu'à la base c'est militaire le karaté. Tu regardes, comme J. il nous a expliqué au démarrage, à l'armée tu pars c'est la jambe gauche, bah là c'est pareil, c'est jambe gauche, tac, tac, tac, c'est le même principe.

- Le karaté est un art martial, un sport de combat. Que penses-tu d'amener ce genre d'activité en détention ?

Bah moi personnellement, ça serait un bien que ce soit, que ça puisse se généraliser dans toutes les prisons, mais que pour les trucs de grosses peine, pas pour les petites prisons, les maisons d'arrêt, les trucs comme ça, parce que moi je trouve que en MA, les mecs ils risquent de trop en abuser. Parce que t'as des mecs pendant, 6 mois, 8 mois, un an, deux ans, ces mecs là ils risquent de foutre la zone, ça apporte rien, quand on va à la salle, les mecs y pourraient prendre conscience de ce qu'ils ont dans la main.

- Prendre conscience de ce qu'ils ont dans les mains, c'est-à-dire ?

Bah c'est-à-dire, un surveillant il arrive, il lui parle euh, comment dire ça, en haussant un peu le ton, ça va pas lui plaire, t'en a beaucoup, t'arrives, tu vas dire t'as un problème, ah le mec s'il est mal luné, il va le prendre de travers. A ce niveau les mecs ils savent ce qu'ils ont dans les, comment t'expliquer ça, ils savent qu'avec leur mains ils peuvent faire mal, même au niveau de, avec tout le corps quoi, ils savent qu'ils peuvent taper là, là, là et prendre conscience qu'il y a pas que ça, y a pas que la violence, y a le dialogue, y a le contact autre que la violence en fait. J'arrive pas exactement à dire les mots qu'il faut pour ça.

- Bien que ce soit une activité de combat, toi tu penses...

Pour certains, ouais, on peut voir ça comme une certaine violence, mais c'est pas une violence, pour moi c'est pas une violence, c'est une maîtrise, pour moi personnellement on t'apprend à gérer tes gestes, à calculer. Tu sais que si tu vas mettre, euh je sais pas moi, on va parler hors karaté, une droite dans la tronche à quelqu'un, si tu frappes à certains endroits tu peux faire très très mal. Moi c'est ce qui m'est arrivé dehors, c'est pour ça que je suis là.

- Donc le fait de comprendre le mécanisme de la défense, tu trouves que c'est bénéfique finalement pour parer les éventuelles violences qui peuvent être faites.

A couper le truc au court tu te dis dans ta tête bon le mec il a un petit niveau... euh on va dire psychologique, le mec il est impulsif, le mec il cherche pas à comprendre, ok mon pote t'as raison, t'as tort mais t'as raison, allez casses toi, me fais pas chier et là tu t'en va. Qu'avant un mec il m'aurait tenu tête c'est sûr que je rentrais dedans. Que maintenant je réfléchis un peu, je réfléchis beaucoup plus qu'avant, avant tu me regardais de travers, une parole de travers, je partais au quart de tour.

- Ça t'a appris à maîtriser ton impulsivité

Parce que j'étais très très impulsif, au niveau verbal j'ai encore un peu de mal et au niveau physique, on va dire j'ai réussi à 80%.

- Au karaté il y a aussi le travail de combat. Comment tu gères tes combats, victoire ou défaite.

Au niveau mental comment je gère ça. Dans ma tête déjà je parce c'est qu'un jeu, vaut mieux se dire ça dans la tête, si tu te dis le mec il va me mettre une droite, tu vas répondre agressif, non c'est qu'un jeu. Le mec il t'en fout une, paf, t'es pénalisé, l'autre il prend un point, paf ça s'arrête là. Dans ma tête c'est comme ça. Je gagne ; c'est bien, je perds, tant pis.

- Et c'est la pratique du karaté qui t'a aidé à voir les choses comme ça

Ouais

- Le fait qu'il y ait des règles, ça t'a permis d'accepter de gagner ou de perdre

Ouais, ça me laisse indifférent à ce niveau là. Je gagne c'est bien, je perds, bon.

- Par rapports aux sports collectifs ou autres sports individuels, as-tu des préférences ?

Bah il y a du taï chi avec P., ping-pong par exemple, mais c'est pareil c'est l'un contre l'autre, c'est un peu comme le karaté c'est un adversaire, tac, tac. Bah pour moi le karaté c'est pas individuel, c'est collectif, étant donné qu'on est à plusieurs élèves avec un maître ou plusieurs enseignants qui sont là pour nous faire voir les règles du karaté. En individuel, qu'est-ce qu'on peut faire à part du ping-pong, qu'est-ce que ça me rapporte bah du contact, verbal et physique parce que tu joues, t'as le défi en même temps. Sinon qu'est-ce que je pourrais te dire d'autre (rire).

- A ton avis quelle est la vision du personnel sur le karaté ?

Ah le personnel administratif (rire), bah y en a certains à qui ça plait, parce que y en qui pratique quand même, t'en a d'autres on va dire ils ont une certaine crainte et quelque part c'est un peu compréhensif aussi. Et moi je dis que dans le milieu carcéral, un truc qui serait pas mal à faire c'est prendre un ou deux surveillants qui pratiquent ces arts là et qu'ils les enseignent aux détenus, en compagnie de certains surveillants qui ne pratiquent pas pour les former. Pour moi je pense que ça serait une bonne chose ça. Qu'il y ait un peu plus de contact et en même temps plus de respect, étant donné que le karaté ça ramène énormément de respect et une discipline et comment t'expliquer ça, y aura peut-être aussi la crainte d'un côté comme de l'autre au niveau de force. Je sais pas si tu vois ce que je veux dire par là. Euh le surveillant il va voir un détenu, qui fait 1,90 m, le surveillant il fait 1,60 m, ils ont le même niveau sportif déjà il va y avoir un certain respect qui va s'instaurer, hop t'es de mon niveau, hop on se respecte. Je sais pas si tu arrives à suivre ce que je pense. Pour moi les surveillants c'est des mecs comme moi, les surveillants que ce soient des hommes ou des femmes, c'est des êtres humains, bon t'en a qui ne l'acceptent pas ça. Faut se mettre dans la tête que c'est quand même des mecs, ils sont là pour exercer leur job, basta. Y en a qui l'acceptent pas (rire), t'as des détenus, euh tu as des surveillants qui n'acceptent pas comme quoi on est détenus, le problème il est là aussi.

- Ça pourrait remettre tout le monde...

A juste niveau. Parce que là regardes tu as un surveillant, bon je dis pas son nom, mais le mec il est ceinture noire, il a un niveau assez élevé, il va là bientôt en Chine faire un passage, parce qu'il fait du karaté et du kung-fu en même temps et là il va en Chine pour passer un grade et puis apprendre certaines techniques en plus. Avec lui j'ai un très bon

contact, on discute, on se fend la poire, on parle des arts martiaux et tout, y a pas de problème. Par contre y en a d'autres, c'est karatéka casse toi tu me fais chier.

- Tu m'as dit que ce serait bien que l'activité soit généralisée à toutes les prisons, qu'est-ce que tu penses qui pourrait être amélioré pour ça ?

Pour que le karaté s'instaure dans le milieu carcéral c'est de le faire médiatiser. Parce que tu regardes à la télévision, il te parle de réinsertion, euh quand tu vois les publicités au niveau des surveillants, euh vous aimez le contact humain, vous aimez dialoguer, vous aimez écrire, discuter avec certaines personnes, engagez-vous en tant que surveillant dans l'administration. Que de faire ce genre de pubs complètement débiles, le karaté ça risque même de vous rapporter des personnes en plus de l'extérieur, qui s'intéresseraient encore plus, des gamins, des trucs comme ça, que de faire le con dans les cités. Tu regardes cette pub-là, elle est complètement débile, que de faire des trucs comme ça, en réinsertion, basta. Karaté point commun, détenus, matons. Il pourrait y avoir un truc dans ce genre-là qui se fasse et ça pourrait se propager dans toutes les taules. Ça serait un truc qui serait pas trop mal à faire.

- Tu m'avais dit que tu avais fait d'autres établissements et c'est une activité qui n'était pas du tout proposée.

Ah non, non, non ; y avait même pas de boxe, y avait même pas de tai-chi, les seules choses qu'il y avait c'était football, musculation, un petit peu de badminton et encore le badminton y avait même pas, c'était même pas des tournois officiels, c'était badminton comme ça simplement à s'envoyer les volants, c'est tout ce qu'y avait.

- Tu penses que c'était lié à la structure de l'établissement

Lié à la structure non, c'est parce que c'était des maisons d'arrêt, c'est pour ça que je te dis dans les MA c'est pas le peine, t'as des mecs qui rentrent pendant 15 jours, trois semaines, 6 mois, 1 an. Au début les mecs ils vont venir, ils vont s'intéresser, ils vont commencer à monter un peu en grade, ils vont sortir, arrivés dehors (frotte ses mains), à moins que le mec soit vraiment branché dedans. Si le mec il est vraiment intéressé et puis que ça soit comme une drogue, euh le mec il va continuer dehors. Mais le mec s'il rentre au placard et que c'est un truc euh, ah putain faut que j'aille faire du karaté et non je peux pas parce que non j'ai ma grosse à aller voir, mon bédou à aller chercher, tu vois c'est pas bon. C'est pour ça que dans les grosses centrales ça serait beaucoup plus intéressant. Même déjà même pour la réinsertion, comme je te disais toute à l'heure.

- Connais-tu les raisons pour lesquelles il y en a qui ne veulent pas pratiquer ?

Ça c'est pareil, ça dépend de la mentalité de la personne, y en a quand ils me voient « salut l'opéra » parce que y en beaucoup qui pensent qu'on fait de la danse classique et t'en a beaucoup d'autres c'est au niveau physique que ils ont du mal, ils arrivent pas à suivre et t'en a d'autres c'est au niveau de la mémoire. Parce que le japonais c'est vrai que c'est pas trop évident, il faut trouver des compromis, trouver des petites astuces pour se rappeler des trucs. Moi je sais qu'au début j'en ai chié pour me rappeler des noms et puis là ça va tout seul. Ça fait travailler les neurones.

- Donc ça t'apporte sur le plan psychologique, physique, mental...

Sur beaucoup de choses. La dernière fois j'ai vu une émission, euh... qui se passait au Japon, avec euh...c'était un américain qui avait fait le documentaire. Il disait qu'au niveau du cerveau, le karaté ça développait une partie de, enfin que, quand t'es droitier et que tu pratiques aucun sport t'as que le côté droit qui marche pour certaines choses, t'as le côté gauche pour d'autres, que le karaté les deux parties travaillent. Quand t'es droitier tu

travailles toujours de la main droite et quand tu fais du karaté c'est gauche, droite, gauche, droite. Tu développes certaines machines et ça travaille aussi énormément la mémoire de pratiquer le karaté d'après ce que le mec il disait.

- Merci est-ce que tu veux rajouter quelque chose

Un manque de compétitions, on en fait que trois ou quatre dans l'année, je trouve pas ça suffisant. Avec des compétiteurs extérieurs, ou pareil un truc inter prisons ça risquerait d'être dur parce que, voilà au niveau du budget, mais euh... même faire des trucs amicaux, pas faire des combats, des tournois officiels, mais des trucs amicaux. Bah voilà y a le dojo de la Rochelle qui a envie de faire un truc, ils viennent. C'est comme la dernière fois y a un participant qui est venu, il me fait « j'ai une quinzaine de jeunes élèves, j'ai un peu de problèmes avec tel et tel élève », puisque tu as des élèves, pourquoi tu t'arranges pas avec J. à venir faire des tournois amicaux. C'est des mecs qui ont 19, 20 ans, 30 ans, ils viennent rien que pour évoluer au niveau du karaté. Ils évoluent et puis ils voient hop bah tac, tac j'ai un problème là on va l'améliorer pour quand on va faire un tournoi.

Entretien du détenu numéro 2 Maison Centrale Saint Martin de Ré.

- Depuis combien de temps pratiques-tu le karaté ?

Bah je fais du karaté depuis bientôt deux ans et demi. J'ai mis longtemps avant de me décider parce qu'avant je faisais du kick boxing, pendant plusieurs années et quand je suis arrivée à Saint-Martin, on m'a parlé comme quoi, y avait un groupe de karaté avec un prof J. qui était le prof de karaté actuellement. Je voulais y aller mais j'ai retardé mon inscription et ça fait que je me suis inscrit au bout de deux ans.

- Pour quelles raisons as-tu retardé ton inscription ?

Par rapport à mes problèmes de santé. Je pensais que ça allait pas être compatible avec l'effort physique et mon problème de santé. Vu que le kick boxing est un sport beaucoup plus violent que le karaté, donc je pensais que ça allait pas trop le faire avec mon problème. Mais en fait tout va pour le mieux.

- Tu savais exactement ce qu'était le karaté ?

Ah oui, ah oui, moi j'ai pas mal d'amis qui en pratiquaient et ils m'ont souvent parlé. J'ai toujours refusé parce que mon sport de combat de prédilection s'était le kick boxing. Il a fallu que je vienne à Saint-Martin pour connaître, pour pouvoir le pratiquer, tout simplement.

- Que pensais-tu quand tu comparais le kick boxing et le karaté ?

Bah vous savez, dans n'importe quel sport, que ce soit sport de combat ou sport physique, y a toujours un sport qui est beaucoup plus calme que les autres. Donc non j'avais pas de priori.

- Peux-tu me décrire comment se déroulent les cours ?

Bah très bien. Bon J. n'est pas souvent là par rapport à ses occupations en tant que juge national et tout ça mais moi j'ai eu la chance d'être entraîné par A. qui est une personne très sérieuse quand il s'agit de karaté et s'il avait pas eu tout cette patience avec moi, je pense que j'aurai vite laissé tomber. Parce que... au début c'était disons très difficile. Pour une bonne et simple raison c'est que comparant le kick boxing avec le karaté ; le kick boxing c'est euh... tu donnes un coup, tu rentres directement avec le coup, accompagner le coup, alors que là il fallait faire juste du toucher et c'est ça que j'ai eu du mal à maîtriser.

- Le contrôle finalement

C'est ça le contrôle de moi. Et en fait grâce à A., j'ai pu maîtriser mon caractère, mon comportement et c'est pour ça que j'ai remercié A. d'ailleurs mardi et sans lui je pense que j'en serais pas là où j'en suis actuellement.

- Et tu penses que c'est la pratique du karaté qui t'a apporté...

Oui, oui parce que j'avais pas ce contrôle en faisant du kick boxing. Le kick boxing comme je t'ai dit toute à l'heure c'est un sport très violent, c'est à peu près comme le mwa tai. Mais le kick boxing c'est je reçois un coup, en fait il faut donner coup pour coup, alors qu'avec le karaté j'ai appris à me contrôler, si quelqu'un me provoque, hop je m'en vais. Avant le karaté, hum, non, (rire), non on me provoque, bah ça partait (rire gêné), c'est pour ça que moi je pense que c'est grâce au karaté que j'ai réussi à avoir un contrôle entièrement de mon tempérament, euh disons agressif.

- Que penses-tu du fait qu'un sport de combat puisse t'apprendre à maîtriser ton agressivité ?

Bah moi ce que je pense, c'est que il faut vraiment le vivre pour pouvoir en parler, et moi actuellement je le vis, donc c'est pour ça que je suis peut-être le mieux placé pour en parler, donc moi je pense que oui, le karaté ce n'est pas violent du tout, ce n'est pas violent, euh... comme dit les trois phrases qui caractérisent le karaté : c'est l'attitude, euh... la tenue je crois et le troisième je sais plus désolé (rire).

- Tu peux dire ce que ça représente pour toi tout simplement.

Pour moi c'est le respect, le respect envers d'autres, autrui. Pour moi c'est ça le karaté. C'est pas ouais, je fais du karaté e cinq minutes après je critique Pierre, Paul, Jacques, ou je les rackette, ou je les cherche. Pour moi ça c'est pas un bon karatéka. Pour moi le karaté ça représente le respect.

- Tu penses que c'est une valeur que le karaté peut amener ?

Bien sûr, bien sûr.

- Tu penses qu'il peut amener d'autres valeurs ?

Oui la patience qui est une très grande vertu dans ce monde ingrat comme on dit (rires). Euh oui la patience, la ténacité, euh... pfouh, euh comme je t'ai dit là le respect qui sont trois valeurs disons primordiales. Si on n'a pas une de ces trois valeurs, je pense que non le karaté c'est pas pour lui. C'est ce que je pense moi, après va savoir ce que pense les autres sur la pratique, mais moi c'est ce que je pense moi.

- Le karaté est un sport de combat, a-t-il sa place en prison ?

Oui, oui, je pense qu'il y aurait moins de tensions, je pense que s'il y en avait un peu partout, je pense qu'il y aurait moins de tensions. Si les personnes voulaient vraiment faire quelque chose de bien, je pense qu'ils s'inscriraient dans des cours d'arts martial.

- Ça apaise les tensions.

Oui, oui, moi c'est ce que j'ai vécu dès mon entrée dans l'art et grâce à cet art j'ai pu me contrôler, m'apaiser et je dors beaucoup mieux depuis quoi.

- Tu penses que tu pourrais retrouver ça avec une autre activité ?

Non, pourtant j'en ai fait beaucoup, j'ai fait le kick boxing, j'ai fait un peu de judo, pas beaucoup, mais j'en ai fait, je fais du ping-pong, comme d'ailleurs tu es pu le constater lors de ton passage. Je faisais du tennis, je faisais du rugby et j'ai jamais ressenti ça et c'est pour ça que ce sport m'apporte beaucoup.

- Ça t'a apporté quelque chose sur le plan mental...

Spirituel

- Sur le plan physique ?

Ça m'a apporté à être moins essoufflé, sauf pendant les entraînements d'échauffement, là c'est... (rires) pfouh... mais j'arrive mieux à régulariser mon souffle, à être moins nerveux dans mes gestes, non franchement ça m'a apporté beaucoup et je pense que c'est devenu le sport le plus important à mes yeux que tout le reste carcéral, bien sûr.

- Et sur la gestion des combats, comment tu vis la victoire ou la défaite ?

Je reste stoïque, je reste stoïque, euh... Que je perde ou que je gagne un combat, on m'a toujours appris de féliciter le perdant ou le gagnant. Et c'est ce que je fais. Donc moi j'ai déjà fait les combats de kick boxing, c'était un sport plus dur que le karaté, puisqu'y a carrément le contact physique. Moi on m'a toujours appris de toujours féliciter le gagnant ou le perdant. J'ai perdu tous mes matchs ici, dont un où j'ai gagné, pas gagné mais euh fais un match nul avec un gars de l'extérieur qui petit mais bien vif, bah on s'est félicité mutuellement quoi. C'est ça la mentalité du karaté, y a pas de rivalité déplacée. C'est ça que je respecte dans le karaté.

- C'est du fair-play ?

Oui, c'est du fair-play.

- Et le fair-play on le retrouve dans les autres sports ?

Oui mais moins. Mais pour avoir du fair-play, il faut l'avoir apprise, appris. Soit on l'a pas appris, on croit que c'est du fair-play, mais en fait c'est un fair-play complètement déplacé, tout simplement. C'est pour ça que je respecte cet art par rapport à ça parce que y a pas de rivalité, y a rien dans tout ça.

- Comment le personnel pénitentiaire perçoit-il l'activité ?

Bah figure toi que je parle souvent avec, enfin souvent, tous les jours avec les surveillants que j'ai beaucoup de sympathie, euh dont un qui s'appelle Y. qui est ceinture noire de karaté, 5^{ème} dan. Bah oui, c'est bien perçu. Personnellement oui. Bon y a certains surveillants qui ont quand même un peu les fois, parce que ils ont peur qu'on utilise, qu'on apprenne des techniques qui pourraient être servies contre eux lors d'un affrontement, ou ce genre de truc, mais sinon dans l'ensemble, c'est bien perçu. Moi quand je suis arrivé ici, j'étais disons une boule de nerfs et quand ils ont appris que je faisais du karaté, bah, ils m'ont pas regardé (rires) comme d'habitude. Et quand ils ont vu que ça m'a vraiment apaisé, bah oui justement ils m'incitent à continuer dans ce milieu-là. Donc franchement, oui le karaté y a pas plus important en prison que n'importe quel autre sport. On peut se passer des autres sports parce que c'est du sport bourrin comme on dit mais le karaté non. Moi personnellement je pourrais pas m'en passer. Bon même si depuis quelques temps je peux pas m'entraîner comme je le voudrais par rapport à ma jambe, mais non je lâcherai pas le karaté pour rien.

- Ça t'apporte une autre dimension que l'aspect physique ?

Ah oui, ça, ça (rires) je vais être un peu rigolo, mais ça apaise mon âme (rires). Donc voilà quoi.

- Ça fait partie de tes motivations pour continuer ?

Oui, je pense que si j'arrêtais subitement le karaté, je crois que ça partirai vraiment en live. Donc non je préfère continuer que ça parte dans tous les sens.

- Quels sont tes objectifs à plus long terme avec le karaté ?

Euh, oui continuer (rires), essayer de te rattraper (rires). On va essayer disons. Mais oui, j'ai l'intention de continuer et en sortant j'espère visiter le dojo de J. et voir si le dojo me plaît bien m'y inscrire.

- Ça t'apporte aussi une perspective sur l'avenir ?

Oui, oui, en fait, j'ai deux projets, bon le karaté, mais ça ça va en second plan, mais mon premier projet c'est retravailler dans le même milieu où j'ai travaillé, que ce soit gratuitement ou recevant un salaire. C'est palefrenier soigneur. C'est un des plus beaux métiers du monde. C'est pour ça que le karaté passe en second plan et mon métier passe avant tout. J'ai toujours vécu dans le milieu équestre et je pense jamais arrêter quoi. J'étais en foyer où il y avait tous les mercredis des séances équestres où on partait en randonnée, en ballade et c'est comme ça que j'ai appris le milieu équestre et à l'âge de 12, 13 ans, j'ai commencé à m'intéresser davantage à ce milieu et depuis c'est resté. Et j'ai même fait les études pour être soigneur. Ça me donne pas le même titre qu'un vétérinaire, mais ça me donne le titre d'un simple soigneur qui prodigue les premiers soins avant l'arrivée du véto. Les piqures, les bandages, les massages. Ah bah oui, et après le karaté.

- La relation avec le cheval est apaisante.

Oui, bah quel que soit l'animal, moi à l'extérieur j'ai trois chiens, sans compter les chevaux que je vais voir même mes jours de congés, non moi je pourrais pas vivre sans animaux, ça c'est clair (rires).

- Pour finir, le karaté t-a-t-il apporté de nouveaux liens ?

Oui, comme A., toi, (rires), l'équipe dans laquelle tu étais quand tu es venue, T., y a eu C, pendant la 5^{ème} Coupe de France. Franchement j'ai fait la connaissance de pas mal de

gens, très agréables. Qui m'ont beaucoup appris pendant les tournois ou pendant les entraînements libres. Ces nouvelles rencontres m'ont beaucoup intéressé.

Entretien du détenu numéro 3 Maison Centrale Saint Martin de Ré.

- Depuis combien de temps pratiques-tu le karaté ?

Alors le karaté j'ai commencé avec J. dès qu'il a commencé ici, en 2007, j'en ai fait toute la saison 2007, bon j'en avais pratiqué un peu dehors avant, j'ai fait la saison 2007, 2008/2009, je n'ai pas fait la saison parce que par rapport à mes problèmes bon comme je t'ai expliqué familiaux et tout ça et j'ai repris ensuite la saison 2009/2010 et en 2011, j'ai manqué à quelques moments des entraînements, bon des fois je suis pas venu pendant un an ou deux, puis là j'ai dit, j'ai réfléchi bon c'est pas la peine que je me prenne le mou, j'ai dit c'est pas parce que j'ai des problèmes que ça m'empêche d'aller au karaté et que je fasse pas du karaté, ça va pas résoudre mes problèmes. Alors maintenant je suis partie comme une ortie, j'ai un truc d'un côté, un truc de l'autre, je sais ce que je dois gérer d'un bord et de l'autre. Euh, moi pour moi le karaté, je l'ai fait parce que j'en avais pratiqué dehors, c'était pour me remettre en condition physique, c'était surtout parce que c'est un sport que j'aime, pas pour un sport pour me battre, mais un sport que j'ai envie de pratiquer, qui me fait plaisir à pratiquer, que moi j'apprécie surtout au niveau de tout ce qui est technique, que ça soit technique d'entraînement, ou techniques compétition et tout ça, ou même kata. Pour moi c'est un plus qui me permet d'évoluer et euh, ça me fait un grand bien aussi pour moi personnellement dans ma vie personnelle je fais le vide de certaines choses et quand je suis au karaté bah je pense pas au reste à côté. Et c'est pour ça que le plupart du temps comme on a des entraînements libres maintenant, du moins ça fait deux, trois ans, le week-end, je monte, pour ainsi dire tous les week-ends, à part quand j'ai des parloirs, bon là je peux pas venir, mais je monte vraiment pour m'aérer l'esprit. Quand

je dis m'aérer l'esprit, c'est vraiment être au-dessus du conditionnement que j'ai là de l'enfermement, des problèmes familiaux, quoi que ce soit que ça peut être. Vraiment pour sortir du contexte que je vis. De temps à autre ça me fait un peu d'air, une bouffée d'air. Voilà ce que j'ai.

- Peut-être qu'une autre activité pourrait t'apporter ça aussi.

Non, je pense pas. Je pense pas parce que, si je sais qu'il y a une activité qui pourrait m'apporter ça, si mais il faudrait que je sois en liberté, quand j'étais dehors, je pratiquais de la sonorisation. Là oui si j'avais un contexte comme ça, ça me changerait, mais ici à part ça, moi je vois pas autre chose qui pourrait me donner une bouffée d'air, du moins le bol d'air, c'est pas une bouffée, c'est un grand bol d'air que je prends que le karaté, parce que je vois bon il y a la pétanque, le badminton, y a pas mal de sports collectifs, mais ça me tente pas. Que la karaté bon, je sais que le samedi ou le dimanche on a entraînements libres, je vois les potes, je leur dis « bon tu montes », y en a ils disent oui, d'autres c'est non, bon vous montez, vous montez pas, je monte tout seul. Que ce soit un autre sport je le ferai peut-être pas tout seul.

- Du coup qu'est-ce que ça t'apport comme bouffée d'air ?

Bah ça m'apporte un peu comme si, pour moi c'est comme si j'étais dehors et que je faisais du karaté. Bon voilà, je suis à la maison, j'ai bossé, j'ai envie d'aller m'entraîner parce que je sais que j'ai un club de karaté, je peux m'entraîner, ça me donne un peu ce système-là. Ça me donne envie comme quand j'étais dehors, d'abord je travaillais, j'avais de la sonorisation qui me libérait de ce que je faisais, et puis là le karaté c'est pareil, ça me donne la même perspective que comme si j'étais dehors. Là pour moi, je le fais comme si j'étais dehors. Quand je suis dans la salle, je pense plus que je suis en détention.

- Tu penses que c'est lié au fait que tu ais pratiqué avant ou que c'est lié à l'activité en elle-même ?

Euh non, c'est lié à l'activité en elle-même. Parce que j'avais pratiqué avant, attend que je dise pas de bêtises, j'ai pratiqué de 1986 à 1992, après j'ai arrêté parce que j'ai eu une tumeur cancéreuse, j'ai été opéré d'un cancer, j'ai été arrêté pendant, euh, pour mon cancer un an ou un an et demi et puis j'avais repris une ou deux séances et puis après j'ai laissé tomber, j'avais pas la même niaque parce que bon on diminue avec le cancer et puis je me suis dit c'te merde elle m'a pas bouffé, c'est moi qui vais la bouffer, j'ai réussi et c'est vrai que je m'y suis pas remis. Là quand j'ai appris que J. en 2007, le proposait, je me suis dit tiens allez décide toi un peu fais un peu de sport ça va te faire du bien et puis ça, le peu d'élan que j'ai pris ça m'a poussé en même temps et puis bah voilà je continue, à part les quelques interruptions que j'ai eu comme je t'ai dit par rapport à mes problèmes familiaux mais là j'ai dit bon il faut que je sache arrêter, que je remette un chose d'un côté, une chose de l'autre et puis d'un bord à l'autre quand c'est nécessaire. Mais je sais que pour moi ça me fait un grand bien au niveau aussi bien mental, euh, aussi bien physique, euh, comment dire par rapport à l'avenir et tout ça. Moi j'envisage déjà l'avenir autrement ; pas renfermé sur moi-même et tout ça. Sans dire que le karaté va m'apporter un travail, va m'apporter une maison, c'est pas dans ce sens-là, mais par rapport à l'avenir ça me donne une avancée pour moi-même à me projeter. Et j'espère continuer le plus longtemps possible comme ça.

- Tu envisagerais de continuer à ta sortie.

A ma sortie oui, bon déjà comme j'ai dit à J. que j'irai le voir à son club. Là j'ai vu y a pas mal d'intervenant qui sont venus comme M., je me souviens plus son nom, 5^{ème} dan qui est venu. Y en a un de, d'Arcachon qui est venu aussi, en plus il m'a dit où était son club,

alors que je connais en plus, qui était 5^{ème} dan. Bon bah là c'est pareil, j'ai l'intention d'aller le voir. Alors il me dit c'est bien tu viens, comme ça tu pourras faire un entrainement. Voilà ça me crée du contact et ça me donne envie de revoir les personnes qui sont venues nous rendre visite, parce que bon venir en prison, c'est pas évident pour les extérieurs. Ça me donne un peu envie de leur rendre un peu ce qu'ils nous ont apporté. C'est surtout ça moi que je vois. Parce que la chaleur qu'il nous apporte de l'extérieur, moi de l'intérieur, j'ai envie de leur donner une chaleur différente, tout simplement et puis tous ceux qui viennent c'est comme ça. Là c'est comme les deux intervenants qu'on a, bon bah là il y a A. il est de Bonce, je connais, j'ai une de mes frangine qui est à côté, je sors, bon je dis pas aujourd'hui ou pour Noël, mais bon à l'occasion j'aurai le plaisir d'aller le voir. C'est pareil D. à l'occasion, je peux aller le voir, ça me fera plaisir.

- Sur le plan mental, qu'est-ce que ça t'apporte le karaté ?

Bah ça m'apporte un apaisement de moi, un apaisement de moi-même, un apaisement euh, comment dire à voir les choses différemment. Que bon je me sois remis en venant sur le problème qui m'a amené en prison. Je me serais remis auparavant au karaté, j'aurai pas vu le même problème que j'avais et au lieu d'agir comme j'ai agis, j'aurai déjà agis différemment, j'aurais eu une solution intermédiaire qui m'aurait pas permis de faire une connerie, de me retrouver en prison. Ça m'aurait permis d'avoir une réflexion autre, d'envisager le problème autrement, pas dire, euh, de l'accepter comme il était, bon je pouvais me séparer, je pouvais faire quoi que ce soit. Ou alors, à ce moment-là je peux pas savoir, mais ça m'aurait permis de voir autrement la réalité.

- Le karaté t'aurait permis de voir ton problème différemment, d'agir différemment ?

Euh oui d'anticiper, pour moi, si on le prend comme ça, d'anticiper le danger qui pouvait être. Essayer de le prendre, tout en le repoussant mais sans aller à l'extrême. Un peu

comme quand on prend un coup, encaisser le coup, tout en se préservant, mais savoir le rendre intelligemment.

- Le karaté pour te canaliser.

Une sorte de canalisation intérieure

- Donc sur le plan mental ça t'apporte une sorte de contrôle.

Voilà une sorte de contrôle, et puis ça m'apporte aussi un point de vue différent des réalités qui peuvent être, du moins je vois les réalités, je peux l'analyser, mais je peux l'analyser d'une façon différente en disant bon voilà essaie de le prendre dans le sens différent et de l'analyser sous une façon autre et puis bon en faisant deux façons différentes on arrive toujours à régler un problème.

- Si on compare le karaté à une autre activité sportive, l'apprentissage des défaites, des victoires, des coups « durs » peuvent se faire dans les deux cas, alors ce que le karaté t'apporte, est-ce vraiment spécifique à cette activité ?

Bah je pense qu'on peut arriver à comparer mais tout dépend de la réaction de la personne celui qui donne même en le faisant involontairement et celui qui encaisse. Y a deux façons, celui qui donne involontairement, si l'autre encaisse très mal la façon, de dire ouais mais tu l'as fait exprès ou alors on se serre la main, échange d'amitié, bon t'as pas fait exprès, y a deux façons. Moi par rapport au karaté, là c'est sûr je vois, je peux prendre un coup mais je le prends de la façon amicale, bon ok c'est comme ça, on se sert la main et on en parle plus.

- Est-ce que tu aurais pu apprendre à maîtriser ça au foot par exemple ?

Oui, parce que quand j'étais dehors, puisque je faisais pas de karaté, mais j'ai été entraîneur, du moins entraîneur c'est un grand mot ; j'entraînais les petits de 5 à 6 ans au foot, ça veut dire faire les slaloms, faire un match comme ça inter régional, entre commune et comme ça et c'est ce que je leur disais aux gamins, bon vous prenez un coup mais c'est fait méchant, vous vous relevez et vous recommencez.

- Donc ce sont des valeurs que tu avais déjà.

Que j'avais déjà et que j'arrive à maîtriser parce que bon, même si le gars le fait exprès, y a un moyen de lui faire comprendre que bon il l'a fait peut-être fait exprès, mais c'est pas une façon de refaire et moi j'estime que c'est pas en tapant dans la tête du mec que... parce que après on dégénère, on n'arrive plus à rien. Il faut savoir être humble à soi-même et montrer aux autres l'humilité qu'on doit avoir, par rapport à ce qu'on fait.

- Et sur le plan physique, qu'est-ce que ça t'apporte ?

Bah le karaté pour moi ça m'apporte déjà de me développer, d'avoir un esprit, un mental différent que j'avais et puis ça me, euh... comment dire euh... ça me donne à me projeter. Physiquement, bon ça me fait pas mal de bien, parce que c'est vrai que pendant un temps j'avais pas mal grossi et bon en me remettant au sport bon j'ai quand même bien perdu. Il faut que je pense que j'ai quand même 53 ans maintenant et puis j'espère vivre encore quelques années, bon je demande à arriver jusqu'à 100 ans, mais si je vis encore une vingtaine d'années ça sera bon et si ça, ça peut m'aider je pète le feu encre 20 ans, y a pas de problèmes. Je suis partant pour ça.

- Que penses-tu d'amener un sport de combat en prison ?

Ben moi euh... par rapport à mon point de vue et par rapport à ce que je vois avec les autres détenus, moi pour certains euh... j'estime que c'est un bien. Et c'est très bien parce

que pour certains ça leur permet de se canaliser déjà par rapport à ce qu'ils sont et bon, pas vis-à-vis de moi, parce que bon je savais, bon c'est pas parce que j'ai fait une connerie, j'ai su me canaliser dans la vie, mais j'estime que c'est un bien et ça permet déjà aux détenus de voir une condition de vie autrement pas, euh, on est peut être enfermé d'accord, mais on a quand même un petit point de liberté. Et ce petit point de liberté faut pas nous l'enlever, parce que si on nous l'enlève, on reviendra dans le temps de la détention, y a 100 ans de ça. Ça sera je t'ouvre la porte, je te ferme la porte, t'es dans ta cellule, tu bouges plus. Et ça moi je dis que c'est très bien. Et ce qu'a fait J. là, ce qu'on fait depuis 2007, moi je dis que c'est très bien et puis j'ai vu d'autres intervenants qui venaient de Reims, je me souviens plus d'où il était, on l'a vu pendant deux ou trois ans aux compétitions, il était pareil, il faisait, il avait commencé à faire karaté en milieu carcéral, il était prof de sport en milieu carcéral et je dis que c'est un bien qui aide au niveau des détenus, au niveau même du prof de sport et tout ça. Et puis c'est pas un mal non plus parce que ça permet de voir des gens extérieurs, ça permet de voir des techniques différentes, ça permet de voir des façons et des gens que si ça se trouve on approcherait pas autrement. Moi personnellement, je dis pas que pour tout le monde ça soit le même chose, mais pour moi je dis que c'est un grand bien le sport en milieu carcéral, les sports de combats, c'est un grand bien. Et je pense que, euh moi je le sais par rapport aux journaux que je reçois d'ici, j'ai vu que là sur la caserne c'est pareil y avait le foot, le rugby, y a la boxe mais d'après ce que je vois et ce que je lis ça à, l'air d'être un moyen de canalisation pour les détenus aussi là-bas.

- Tu penses que c'est perçu comment par le personnel ?

Ah ben alors le personnel, euh franchement y en a certains dans le début, euh, bon ils ont changé d'optique maintenant, parce que bon à force, à force, quand c'est les premiers débuts, qu'ils connaissent pas leurs gars, ils se rendent compte de ce qui se passent au fur

et à mesure. Dans le début ouais le personnel, « ouais ça va être du karaté, on va se faire taper dessus et ça va être la bagarre », ceci, cela et puis moi je vois depuis 2007, tous ceux que j'ai connu au karaté y a pas eu d'histoire, y a pas eu d'histoire dans la cour avec les détenus non plus, c'est déjà une bonne chose. Euh les surveillants bon déjà, ils ont changé d'optique, le personnel pénitentiaire a changé d'optique. Ils le voient plus de la même façon, ils voient quand même que c'est un sport qui nous canalise, mais en même temps qui nous euh, nous donne un respect vis-à-vis d'eux et eux nous respectent pareillement. Ce qui veut dire qu'on a quand même une approche beaucoup plus près, plus proche, quand c'est les surveillants-détenus. Et moi je vois avec certains surveillants je, dont un ou deux que je connais, avec qui je discute régulièrement, dont un qui travaillait ce matin, il est ceinture noire 3^{ème} dan pareil de karaté comme nous là et on en parle souvent, des fois quand j'ai un petit oubli, une petite lacune, je lui dis là tu pourrais me montrer comment c'est ça, ça et il me le fait voir. Mais ils ont une approche différente maintenant. Ça passe beaucoup plus facilement. Que dans le début c'est sûr que ça les incitait à se dire « ouais bon bah faut qu'on se garde une réserve, ouais ça va être bagarre », bon bah ça a pas été le cas. Et puis je pense qu'au niveau de la détention, ils le voient, le directeur et tout ça y a pas d'histoire.

- Donc c'est finalement un sport, pour les gens qui ne le connaissent pas très bien, qui est perçu comme un sport étant violent.

Un sport de violence, que justement après quand ils s'en rendent compte, ils voient bien que c'est pas dans ce système-là.

- Donc un sport de combat dit « violent » ou perçu comme tel pour canaliser un peu...

Sans dire l'agressivité, mais pour canaliser la personne. Pour lui donner, pour ainsi dire, une marge où il sait que bon il peut aller de là à là, en sachant s'arrêter à un certain pallier.

- Et tu penses quoi de ce paradoxe : un sport de combat pour canaliser de l'agressivité.

Moi ça me fait plaisir, bon ça me fait plaisir déjà au niveau sport de combat. Moi je fais un sport de combat déjà il y a deux façons, y a des gens qui font un sport de combat pour dire on se bat et y a des gens qui font un sport de combat parce qu'ils aiment pratiquer un sport. Voilà, moi je le fais dans un sens de pratiquer un sport. Au niveau de la méditation, relaxation et tout ça, moi pour moi je peux pas vraiment prendre d'option là-dessus parce que bon moi j'ai vu y a le tai chi qui se fait mais c'est pas quelque chose qui me conviendrait. Moi je vois le karaté, me défouler, pousser mon énergie à fond. C'est pour ça que par rapport à la méditation ou quoi que ce soit, je pense pas que moi ça me conviendrait, mais ça serait pas un mal si ça se faisait, je veux pas dire non plus qu'il faut fermer la porte à tout. Bon je vois bien y en a qui font du ping-pong, du badminton, bon moi je sais je vais y aller une fois, deux fois, je vais taper une ou deux fois la raquette mais après je balance la raquette. Que là bon je peux passer une heure et demi, je peux passer une heure, trois heures, même les intervenant ils peuvent nous faire défoncer à fond, je m'en fous, je me donne à fond.

- Et comment ça tu gères les combats : quand tu gagnes ou quand tu perds ?

Ah moi je le gère très bien, j'estime une chose, dans la vie il y a un gagnant, il y a un perdant. Si je perds c'est que j'ai pas été à la hauteur, si je gagne c'est que j'ai quand même été plus technique que l'autre. Moi je prends les deux positions, si moi je perds je sais être humble, si l'autre perds à mon avis il faut être pareil, il y un gagnant et un perdant. Et ça empêche pas qu'on se sert la main et on met les compteurs à zéro. Moi je le prends dans le sens, il faut pas parce qu'on a perdu dire « oh ouais bon , mais c'est pas normal », s'en prendre aux arbitres.

- Est-ce ta gestion des combats t'aide à gérer tes réussites et tes échecs dans la vie ?

Je pense que c'est ça et je pense que ça m'aide aussi surtout pour ce que j'ai réussi et ce que j'ai eu les échecs dans la vie, c'est ce qui m'aide par rapport au karaté, maintenant. Parce que j'ai eu des échecs, j'ai eu des réussites et bon le karaté pour moi, c'est pareil, y a un échec, y a une réussite et c'est pour ça que ça me donne à voir plus loin et à me dire bon bah voilà t'auras encore des échecs, t'auras encore des réussites, mais faut pas baisser les bras, faut continuer à aller de l'avant.

- Tu voyais les choses comme ça avant de pratiquer ?

Oui, mais pas aussi profondément parce que je serais plus resté à réfléchir sur l'échec que sur la victoire. Que maintenant, je réfléchis autant sur la victoire que sur l'échec. Voilà la différence qu'il y a. Et je sais que ça me fait super du bien et je vois des fois avec ma copine quand on se voit, on parle de trucs et on essaie d'approfondir, que ça soit sur n'importe quoi. Que même elle, elle me dit tu vois t'as approfondi, et d'une phrase à l'autre ça engrène autre chose. Et puis j'espère que ça continuera (rires), surtout pour elle (rires), elle trouvera pas aussi bien (rires), mais ça c'est elle qui le dit. Je peux jurer sur mes trois, mes quatre, pas mes trois, sur mes autre enfants que c'est elle qui le dit.

Entretien du détenu numéro 4 Maison Centrale Saint Martin de Ré.

- Depuis combien de temps pratiques-tu le karaté ?

Depuis 7 ans, depuis le début, j'ai commencé tout de suite, dès que l'activité a commencé.

- Sans interruption depuis 7 ans ?

Ah oui j'avais arrêté une année et puis j'ai pris quelque retard, parce que des fois, comme on travaillait l'après-midi, je préférais travailler l'après-midi, des fois y avait la vidé, parce que je participe aussi à des courts-métrages pour le festival du film de la Rochelle. Tous les ans, alors du coup, je jonglais un peu, et puis quand l'entraînement était

beaucoup plus important, je préférerais aller à l'entraînement. Tout dépend du niveau du tournage qu'y avait à faire et puis tout ça. Ou du travail.

- Et pourquoi tu as choisi de t'inscrire à cette activité ?

Parce qu'en principe le karaté c'est quelque chose que j'aime beaucoup, j'aimais ça depuis tout jeune, mais j'ai pas le temps le pratiquer parce que déjà au début, euh, si je me souviens bien, bon je travaillais déjà, parce que j'ai commencé à travailler à 14 ans, je travaillais j'avais très peu de temps. Dans le temps il fallait travailler jusque tard, jusqu' à six heures du soir, du coup pas le temps. Je rentrais chez moi et là où j'habitais, y avait pas de karaté il fallait aller à Fort-de-France, Fort-de-France c'est à 30 km, euh... il faut une voiture pour ça, bon des tas de trucs. C'était un peu compliqué pour faire du karaté et je vivais déjà maritalement. Alors du coup, bon entre temps, je connaissais un ami qui faisait du judo et qui avait ouvert un truc de judo, j'ai commencé par le judo, mais sans prendre de licence, alors le soir quand je pouvais je passais je faisais du judo avec lui et ses élèves et puis c'est, quand j'ai vu ça là, j'ai participé tout de suite. Parce que même avant ça, je me demandais à quand ils allaient mettre le karaté ici parce que je savais que c'était un karatéka et puis après j'ai vu qu'il l'a mis.

- Qu'est ce qui te plaît dans le karaté ?

C'est la philosophie du karaté, la philosophie du karaté et puis c'est, un truc que j'aime bien aussi c'est cette méthodologie de travail, c'est-à-dire concentrer tout son esprit sur le travail, la fluidité des gestes, aussi se mettre en phase avec soi-même, avec tout se qu'on fait. Tout ça c'est l'équilibre qu'il y a entre le moi et le karaté.

- Un équilibre entre l'esprit et le corps.

Et le corps. Ouais parce que j'avais déjà commencé à faire des petits trucs comme ça, un petit peu de yoga et puis bon ma religion au départ quand j'ai commencé, c'était l'hindouisme, bon alors du coup j'ai continué. Mes grands-parents sont indiens, mon père est indien, j'avais déjà commencé dans cette étude là, sur la concentration entre l'esprit...

- Quelles sont les valeurs que le karaté véhicule selon toi ?

Et ben je trouve que si quelqu'un arrive à bien comprendre le karaté et bien il va bien faire son temps. C'est-à-dire tout en restant, comment je pourrais dire, en restant zen. Et puis toujours éviter la violence, préférer le dialogue que la violence parce que c'est quand même, la violence c'est plutôt l'orgueil de l'homme qui l'emmène à la violence, parce que il ne sait pas faire des concessions par rapport à l'autre, alors il va réagir tout de suite. Faire un retrait de tout ça, de façon à éviter la violence.

- Tu me parle d'éviter la violence qu'est-ce que ça évoque pour toi la pratique d'un sport de combat qui permet d'éviter la violence ?

Bah justement, c'est là que le karaté est intéressant parce que, le karaté c'est le truc qu'on va trouver violent dans l'imaginaire des gens et en réalité c'est de la non-violence. Parce qu'il est plus basé sur la défense, attaque mais pour la maîtrise de l'autre, que aller directement aller attaquer les autres, parce que c'est la force de l'autre qu'on reprojette. Alors c'est là, c'est cet équilibre est très bon au contraire si on sait l'appliquer pour soi-même. Et on trouve, c'est une bonne psychologie quoi.

- Le fait que le karaté soit amené en prison...

Ça m'a étonné, mais c'est une très bonne chose. Ça va faire du bien à beaucoup de gens, ceux qui savent l'apprécier puisque pour le moment je trouve que... y a pas beaucoup ont essayé. Bon c'est-à-dire, ils ont pas mis tout leur esprit pour pouvoir continuer, ils ont

arrêté, ils ont trouvé difficile et répétitif mais quand on veut apprendre quelque chose, automatiquement quand on commence à apprendre c'est toujours difficile puisqu'on commence, on ne connaît pas alors ça devient difficile et c'est répétitif puisque si on veut s'améliorer il faut toujours répéter les mêmes gestes, tous les jours, tout le temps, tout le temps, si on veut apprendre c'est ça.

- Et pourquoi ça t'a étonné au départ ?

Ça m'a étonné parce que déjà aussi il y avait pas mal de réticences pour qu'on puisse mettre le karaté ici. Parce que l'imaginaire des gens, ils ont dit bon si jamais ; « oh là là s'il y a du karaté ici, les détenus vont se battre avec nous, machin », et ben non, ça fait 7 ans, aucun karatéka d'ici s'est battu avec, et ils deviennent tous finalement non violents. Même moi, je sais ce que je dois faire de moi-même, continuer toujours dans cette même direction jusqu'à ma sortie afin de laisser la place aux autres, faire la place aux autres. Alors je garde un bon esprit de tout ça, faire les bonnes choses qu'il faut, pour laisser la place propre pour ceux qui viennent.

- Ça t'apporte aussi une perspective...

Oui parce que je veux continuer et surtout mes fils aussi et mes petits-fils comptent là-dessus, pour que je puisse les apprendre, c'est ce qu'ils m'ont dit. Et ça me motive. Ils me donnent un peu de motivation en plus.

- Comment tu gères les combats, quand tu gagnes, quand tu perds ?

Et bien, je ne fais pas de combat, non je ne fais pas de combat mais apprendre le combat ça m'intéresse même si je fais que du kata dans les compétitions, même si je fais que des katas, les katas c'est déjà des techniques de combat, mais il me faut faire du combat avec, pour pouvoir améliorer mes techniques, parce qu'il y a les kumité à faire. En compétition,

je vais pas aller faire des combats, c'est par rapport à mes lunettes, mais sinon en cours je les fais tous y a pas de problème.

- Comment tu gères quand tu vas recevoir un coup ou mal en contrôler un ?

Et ben là, par contre j'ai appris à plus contrôler, pour ne pas frapper l'autre, mais juste toucher. Mais si j'attrape un coup, au départ je pars à l'esprit que je vais prendre un coup, que c'est un sport, on est en train de pratiquer un sport, c'est pas euh... comment dirais-je euh, un combat où ma vie en dépend, alors j'accepte tous les coups, y a pas de problème parce que c'est pas tout le monde qui sait contrôler les coups alors il peut y avoir un coup qui part, dans tous les sports c'est comme ça, il faut le prendre au départ comme ça. Il faut pas être rancunier et dire il m'a donné un coup, il faut que je lui donne aussi, non, non, c'est là l'orgueil, il faut effacer te retirer tout cet orgueil qu'on a en soi, et puis faire plus de concessions et avoir plus d'empathie pour l'autre, c'est-à-dire une regard humain sur l'autre, c'est-à-dire si on a un regard humain sur l'autre, on va arriver à le comprendre.

- Est-ce que tu penses que ça on peut le retrouver dans de sports collectifs ou d'autres sports individuels ?

Dans pleins de sports collectifs on a tout. Parce que à l'école j'ai fait du foot, j'ai fait du basket, j'ai fait de la natation, j'ai fait un peu de tout, mais normalement dans l'esprit collectif, c'est tout le monde ensemble, c'est là, c'est là le jeu. On part pour gagner le partie, mais pas pour battre les autres. Dans le sport battre les autres, c'est l'autre équipe, c'est-à-dire, les points, on part pas pour se bagarrer.

- Donc finalement, si ce sont des valeurs que l'on retrouve dans tous les sports, qu'est-ce qui te pousse plus vers le karaté mis à part la philosophie ?

Si on fait la différence, chaque sport, euh l'esprit d'équipe est différent, puisqu'ils sont, comment dirais-je, de toutes façons chaque est unique, mais c'est toujours le même esprit, dans le tout mais à différents niveaux, différentes façons. C'est quand j'ai regardé les championnats du monde de karaté, j'ai tout vu (rires).

- Est-ce que tu veux rajouter quelque chose ?

Si chacun pouvait avoir un regard humain sur les autres, il se comporterait mieux avec les autres.

Annexe 3 :

Interview libre de Monsieur Richard Ségissement sur son travail d'éducateur sportif, activité karaté, à la Maison d'Arrêt de Fresnes.

« Enseignant de karaté depuis 1993, mon parcours mon parcours m'a amené depuis 2009 à professer dans le milieu carcéral, au centre pénitentiaire de Fresnes.

Il a fallu faire accepter cet art martial au sein de la maison d'arrêt par les surveillants ainsi que par tous ses cadres!

Ainsi ma pédagogie fut basée sur une chose essentielle : le respect et valorisation du détenu par un travail physique, intensif, cardio' qui lui permette de se dépasser.

J'ai tenté de lui donner le goût de l'effort et aussi de lui apprendre à se connaître lui-même.

Sans oublier des notions essentielles que sont le respect –comme je l'ai dit plus haut, l'échange, l'écoute, le dialogue et l'entraide entre détenus (pas évident en milieu carcéral).

Une phrase essentielle : « On ne Peut pas changer le passé, mais on peut en changer les conséquences.... »

Le karaté est un moyen constructif, un outil pour développer des valeurs essentielles et

j'essaie dans ma pédagogie en milieu carcéral comme associatif (Châtenay-Malabry, Villiers-sur-Marne) de professer le karaté par un entraînement certes technique, mais aussi mental, pour essayer de faire des pratiquants (enfant ou adulte) des karatékas « complets »...

Ainsi le mois prochain

Au centre pénitentiaire de Fresnes j'enseigne dans les trois divisions et la maison d'arrêt des femmes, ainsi qu'au centre national d'évaluation (CNE pour les longues peines),

Après ces 5 années d'enseignements j'espère sincèrement pérenniser cette activité et pourquoi pas le développer dans d'autres centres Pénitentiaires ...

Pour finir je tiens à remercier sincèrement Monsieur André Rousseau, Monsieur Dany Mont, les moniteurs de sport Patrick, Jean-Noël, Wesley de la maison d'arrêt de Fresnes ainsi que Monsieur Georges Maniey (Président ligue 94), Monsieur Jérôme Frigout (DTL 94), Mademoiselle Angeline Lepresle (Agent de Développement, ligue 94) mais aussi mes Professeurs Monsieur Lavorato Jean-Pierre neuvième dan, Monsieur Jean-Louis Morel huitième dan, Monsieur Daniel Baur huitième dan ainsi que Monsieur Christian Babilie cinquième dan ...

Je remercie toutes ces personnes sans qui rien n'aurait pu être mis en place, sans leurs soutiens et leur aide!!! »

Monsieur Ségissement Richard

Cinquième dan

D.E.J.E.P.S. karaté

www.karate-do-shotokan.fr

Annexe 4 :

« Sens accordé à la pratique du karaté » selon Fuchs, Mettler & Julhe (2009)

N°	Choix	Votes	Pourcentage
1	Pratique qui me permet de me dépenser	76	17,23%
2	Art martial, pratique ancestrale imprégnée d'une philosophie	175	39,68%
3	Inspiration guerrière pour apprendre la self défense	34	7,71%
4	Moyen d'apprendre à vivre en groupe	9	2,04 %
5	Respecter une certaine éthique personnelle de vie	147	33,33%

Annexe 5 :

« Quelle serait votre définition de la pratique » selon Fuchs, Mettler & Julhe (2009)

Définition de la pratique	Nb Cités	Fréq
Pratique / art martial	100	26,1%
Equilibre – maîtrise – lien corps / esprit	98	25,6%
Maîtrise de soi	80	20,9%
Valeurs / philosophie	79	20,6 %
Mode de vie / éthique / école de vie / art de vivre	68	17,8%

Annexe 6 :

Informations quantitatives relatives à la Maison d'Arrêt de Fresnes

Nombre de détenus total :		Nombre de détenus total pratiquant une activité sportive :		Nombre de détenus pratiquant du karaté :			
Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	1 ^{ère} div.	2 ^{ème} div.	3 ^{ème} div.	MAF
2 508	75	988	45	13	12	30	20

Annexe 7 : Résultats quantitatifs des observations réalisées en milieu associatif et en détention.

- A- Séances
 B- Date
 C- Observateur
 D- Type d'observation
 E- Enseignant
 F- Lieux
 G- Groupe
 H- Nombre de pratiquants
 I- Numéro de pratiquant de la séance
 J- Sexe
 K- Détenus
 L- Mineurs Oui / Non
 M- Nombre actions lancées
 N- Nombre Kiaïs
 O- Nombre Saluts
 P- Actions lancées
 Q- Kiaïs
 R- Saluts

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	19/11/2004	J.F.	Mémoire F	S. B.	Fleury M	Dét et Ext	8	1	F	Dét	Non	3	3	3	2	0	-2
1	19/11/2004	J.F.	Mémoire F	S. B.	Fleury M	Dét et Ext	8	2	F	Dét	Non	2	2	2	1	-1	-2
1	19/11/2004	J.F.	Mémoire F	S. B.	Fleury M	Dét et Ext	8	3	F	Dét	Non	2	2	2	1	0	-1
1	19/11/2004	J.F.	Mémoire F	S. B.	Fleury M	Dét et Ext	8	4	F	Dét	Non	2	2	2	0	0	-1
1	19/11/2004	J.F.	Mémoire F	S. B.	Fleury M	Dét et Ext	8	5	M	Ens	Non	2	2	2	1	1	-1
1	19/11/2004	J.F.	Mémoire F	S. B.	Fleury M	Dét et Ext	8	6	M	Ext	Non	2	2	2	2	1	-1
1	19/11/2004	J.F.	Mémoire F	S. B.	Fleury M	Dét et Ext	8	7	M	Ext	Non	2	2	2	1	2	-2
1	19/11/2004	J.F.	Mémoire F	S. B.	Fleury M	Dét et Ext	8	8	F	Ext	Non	2	2	2	0	0	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire F	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	1	M	Dét	Non	6	6	5	2	1	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire F	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	2	M	Dét	Non	6	5	6	1	0	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	3	M	Dét	Non	6	3	6	1	-1	-1
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	4	M	Dét	Non	6	4	3	1	1	-1
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	5	M	Dét	Non	6	6	6	0	0	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	6	M	Dét	Non	6	4	5	1	2	-1
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	7	M	Dét	Non	6	5	6	2	1	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	8	M	Dét	Non	6	3	6	1	-1	0
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	9	M	Dét	Non	6	6	6	2	2	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	10	M	Dét	Non	6	4	4	2	0	0
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	11	M	Dét	Non	6	3	6	2	-1	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	12	M	Dét	Non	6	6	6	1	1	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	13	M	Dét	Non	6	1	6	1	-1	-1
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	14	M	Dét	Non	6	5	6	2	2	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	15	M	Dét	Non	6	6	6	2	2	-1
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	16	M	Dét	Non	6	5	3	1	0	0
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	17	M	Dét	Non	6	3	6	2	0	-2
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	18	M	Dét	Non	6	4	6	2	1	-1
2	22/02/2013	J.F.	Mémoire	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	19	19	M	Ext	Non	6	6	6	2	2	-2
3	22/02/2013	J.F.	Mémoire F	R. S.	Fresnes	Dét	2	1	M	Dét	Non	1	1	1	2	0	-2
3	22/02/2013	J.F.	Mémoire F	R. S.	Fresnes	Dét	2	2	M	Dét	Non	1	1	1	2	-1	-2
4	28/03/2014	J.F.	Mémoire F	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	13	1	M	Dét	Non	7	5	6	1	-1	-1
4	28/03/2014	J.F.	Mémoire F	R. S.	Fresnes	Dét et Ext	13	2	M	Dét	Non	7	4	7	1	-1	-1

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
38	26/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	4	2	M	Dét	Non	6	5	3	2	2	1
38	26/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	4	3	M	Dét	Non	6	3	2	2	2	-2
38	26/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	4	4	M	Dét	Non	6	3	4	2	1	0
39	26/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	5	1	F	Dét	Non	5	2	4	-1	0	-1
39	26/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	5	2	F	Dét	Non	5	3	5	-2	-1	-2
39	26/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	5	3	F	Dét	Non	5	3	3	0	-1	0
39	26/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	5	4	F	Dét	Non	5	2	5	-1	1	-1
39	26/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	5	5	F	Dét	Non	5	1	1	1	0	1
40	19/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	7	1	F	Dét	Non	7	3	7	-2	-1	-1
40	19/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	7	2	F	Dét	Non	7	2	6	0	-1	-1
40	19/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	7	3	F	Dét	Non	7	2	6	-1	-1	-1
40	19/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	7	4	F	Dét	Non	7	6	5	1	1	0
40	19/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	7	5	F	Dét	Non	7	5	4	0	1	0
40	19/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	7	6	F	Dét	Non	7	5	7	-1	0	-1
40	19/05/2015	R.S.	Observation	R.S.	Fresnes	Dét	7	7	F	Dét	Non	7	0	7	-1	-2	-2

Annexe 8 : Résultats des questionnaires des détenus de la Maison d'Arrêt de Fresnes.

Profession	NR	Conducteur d'engins	Gérant de société	Artiste	Plombier	Chauffeur livreur	Sans profession	Gérant d'entreprise	Agent technique fonctionnaire	Sans emploi	web journaliste (karaté bushido)	NR	Sans emplois 2 Employés 4 Techniciens 1 Cadres 2 Culture 1 NR2
Age	NR	37	25	26	27	24	32	34	41	32	37	30	Moins 30: 4 Moins 40: 6 Moins 50: 1 NR1
Temps de pratique de karaté en détention	2 ans	5 mois	1 an	NR	1 an	6 mois	5 mois	4 mois	4 mois	1 an	2 ans	NR	9 ans cumulés soit 0,9 année de moyenne NR2
Autres pratiques de combat déjà exercées	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Non	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Oui 6 Non 6
Lesquelles	BA, BF, Kick, Muay, JJB	Aucune	BA	Aucune	Judo	Aucune	Aucune	Judo	Aucune	Aucune	BA, Muay, Nihon Tai, Vovinam, Kyokushin, Taekwondo, Aikido	Muay	1 à 7 activités pour 6. Aucune pour 6
Motivation pour karaté	Amour du combat	Sortir de cellule, m'entretenir, apprécie le karaté	Voulait découvrir	Condition physique	Curiosité	Sortir de cellule, faire du sport	Vital, bon corps et esprit	La pratique et les mouvements	S'entretenir et ne se laisser aller	Gainage et assouplir	Envie de pratiquer les arts martiaux, peu importe lequel, c'est une passion	NR	Amour activité, sortir, découvrir, santé corps esprit, sport,
Motivation poursuite du karaté	Professeur	Se sent bien quand il pratique le karaté	Hygiène physique	Les cours, exercices, la pratique	Plus calme, je me dépense professeur sympa explique les mouvements	Aime le karaté	le matin, bon pour la journée	Activité sportive	NR	Aime méthode Richard qui pousse au bout de soi même	L'amour du Budo	NR	professeur et pédagogie, bien être, santé, les cours et l'activité, calme, sport et dépassement de soi, commence bien la journée
Apport du karaté plan individuel	Santé, forme	se sent en meilleure santé, bon cardio	canalise, bonne condition physique et mentale	Bon aspect physique, canalisation de soi même et déstressage	Plus agile et je me défoule, oubli des soucis	NR	Un équilibre	Maîtrise des mouvements	Souplesse et cardio	Renforce physique ment	Gout de l'effort, abnégation, maîtrise de soi, détermination, surpassement de soi	NR	Santé 10 mental 4 canaliser 4 baisse soucis 1 NR2

Apport du karaté relation aux autres	Maîtrise de soi	c'est bien	s'est apaisé	Respect d'autrui	NR	NR	calme et canalise l'énergie	vivre en groupe	Maîtrise de soi et self défense	Pas grand-chose	Partage, respect, altruisme, maîtrise de soi	NR	Effets bénéfiques 8 Sans effet 1 NR3
Donner: Activité comme une autre?	Non	Non	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui 9 Non 3
Donner: Capable de se maîtriser?	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui 11 Non 1
Donner: Sport pour agressif?	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	NR	Non	Non	Non	Non	Non 11 NR1
Donner: Sport pour violent?	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	NR	Non	Non	Non	Non	Non 11 NR1
Prendre: Activité comme une autre?	NR	Non	Oui	NR	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui 9 Non 1 NR2
Prendre: Capable de se maîtriser?	Oui	Oui	Oui	NR	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui 10 Non 1 NR1
Prendre: Sport pour agressif?	NR	Non	Non	NR	Non	Non	Non	NR	Non	Non	Non	Non	Non 9 NR3
Prendre: Sport pour violent?	NR	Non	Non	NR	Non	Non	Non	NR	Non	Non	Non	Non	Non 9 NR3
Agressif 1 à 5?	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	18 donne moyenne 1,5
Violent 1 à 5?	1	1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	17 donne moyenne 1,41
Avec karaté agressivité progresse?	NR	Non	Non	Non	Non	Non	NR	NR	NR	NR	Non	NR	Non 6 NR6
Avec karaté agressivité diminue?	NR	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	NR	NR	NR	NR	Oui	NR	Oui 6 NR6
Avec karaté: Agressif 1 à 5?	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	14 donne moyenne 1,16
Avec karaté violence progresse?	NR	Non	Non	NR	NR	Non	NR	NR	NR	NR	Non	NR	Non 4 NR8
Avec karaté violence diminue?	NR	Oui	Oui	NR	NR	Oui	NR	NR	NR	NR	Oui	NR	Oui 4 NR8
Avec karaté: Violence 1 à 5?	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	13 donne moyenne 1,08

Poursuivre karaté pendant détention?	NR	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui 10 Non 1 NR1
Poursuivre karaté après détention?	NR	Oui	Oui	Non	Oui	Non	Non	Non	Oui	NR	Oui	Oui	Oui 6 Non 4 NR2
Sens karaté: dépenser 1 à 5	NR	5	4	5	5	5	3	5	1	5	1	5	44 donne moyenne 4 NR1
Sens karaté: philosophie 1 à 5	NR	1	5	1	3	1	2	3	4	1	5	NR	26 donne moyenne 2,6 NR2
Sens karaté: self défense 1 à 5	NR	1	5	4	5	1	2	3	5	1	2	NR	29 donne moyenne 2,9 NR2
Sens karaté: vivre en groupe 1 à 5	NR	5	5	2	5	3	2	3	3	3	3	NR	34 donne moyenne 3,4 NR2
Sens karaté: éthique personnelle 1 à 5	NR	5	4	3	5	2	2	4	2	3	4	NR	34 donne moyenne 3,4 NR2
Définition karaté: art martial 1 à 5	NR	1	5	4	3	3	2	3	5	1	1	NR	28 donne moyenne 2,8 NR2
Définition karaté: maîtrise corps esprit 1 à 5	NR	5	5	1	5	5	3	4	1	5	5	5	44 donne moyenne 4 NR1
Définition karaté: maîtrise de soi 1 à 5	NR	5	5	2	5	4	4	4	2	4	3	NR	38 donne moyenne 3,8 NR2
Définition karaté: philosophie 1 à 5	NR	5	3	5	3	2	2	3	3	4	4	NR	34 donne moyenne 3,4 NR2
Définition karaté: éthique 1 à 5	NR	5	4	3	5	4	2	3	4	3	2	NR	35 donne moyenne 3,5 NR2

Annexe 9 : petit lexique du karaté, présenté par ordre alphabétique.

Source CSDGE⁵⁹, Tokitsu (1979), Didier (1988).

Mots les plus usuels :

Bunkaï : application des kata

Dan : grade

Do : la voie

Dojo : littéralement, lieu de la voie, lieu où se pratique la voie. Ce mot identifie les lieux de pratique : du karaté, mais aussi des autres arts martiaux japonais, ainsi que d'activités diverses comme la pratique du zen.

Hajime : commencez

Heian : famille de cinq kata issus des « Pinan » (nom Chinois), renommés ainsi par G. Funakoshi. Le nom réfère entre autre à une période féodale Japonaise pouvant signifier la paix.

Ippon : point marqué en combat, sur critères d'efficacité possible, et de distance correcte, permettant cette efficacité.

Ippon shobu : forme de combat très rugueuse, sans protections ni catégories de poids, arbitrée en un Ippon ou deux Waza Ari.

Jion : nom d'un kata tiré du nom d'un temple Bouddhiste. Peut signifier « bienveillance »

Jiyu ippon kumite : forme de kumite réalisé avec travail de recherche de distance, et où diverses conventions peuvent ou non intervenir (niveau d'attaque, type d'attaque)

⁵⁹ <http://www.ffkarate.fr/grades/csdge/> consulté le 2 novembre 2015.

Jutsu : technique

Kanku-daï : nom d'un kata pouvant signifier ouverture ou regard vers le ciel, accompagné du mot grand ou étendu

Karaté, karaté-do : main vide, voie de la main vide

Kata : forme traditionnelle

Kiaï : cri, expiration sonore focalisant une production d'énergie

Kihon : technique de base

Kime : esprit de décision

Kumite : échange ou assaut

Maai : distance, relation de distance entre partenaires

Senseï : celui qui sait avant

Shiai : compétition combat

Shomen : ce qui est placé au-delà

Shotokan : maison de Shoto (lieu où vivait G. Funakoshi). C'est le nom donné au style du fondateur du karaté moderne, Gishin Funakoshi, par lui-même. Style très fortement influencé par son fils, Yoshitaka Funakoshi.

Tekki : cavalier de fer ; nom d'un kata

Ten No Kata : forme élémentaire de kata pouvant se pratiquer seul ou à deux, en lignes ou en déplacements latéraux, en avançant ou en reculant.

Yame : cessez, arrêtez

Yoï : prêt, position d'attente

Zanshin : focalisation de l'attention, vigilance

Déplacements :

Ayumi ashi : avancer d'un pas

Hiki ashi : reculer d'un pas

Mawari ashi : déplacement tournant autour du pied avant

Okuri ashi : double pas

Tsugi ashi : pas chassé

Ushiro ashi mawari ashi : déplacement tournant autour du pied arrière

Yori ashi : pas glissé

Positions :

Fudo Dachi : position équilibrée de combat

Hangetsu Dachi : position du sablier élargi

Kiba dachi: position du cavalier

Ko Kutsu Dachi: fente arrière

Kosa Dachi : position pieds croisés

Neko ashi Dachi : position du chat

Sanchin Dachi : position du sablier

Zen Kutsu Dachi : fente avant

Techniques de défense :

Gedan Barai : défense basse par un mouvement de balayage avec le bras

Jodan age Uke : défense haute par un mouvement remontant avec le bras

Shuto Uke : défense avec le tranchant de la main

Soto ude Uke : défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

Uchi ude Uke : défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

Techniques de percussion avec le membre supérieur :

Choku Zuki : coup de poing fondamental

Empi Uchi : coup de coude

Gyaku Zuki : coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée

Haïto Uchi : attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)

Kizami Zuki : coup de poing avant en effaçant le buste

Maete Zuki : coup de poing avant

Nukite : coup direct en pique de main

Oi Zuki : coup de poing en poursuite avec un pas

Shuto Uchi : attaque circulaire avec le tranchant de la main

Teisho Uchi : coup avec la paume

Uraken Uchi : attaque circulaire avec le dos du poing

Techniques de percussion avec le membre inférieur :

Hiza Geri : coup de genou

Kakato Geri : coup de pied marteau

Mae Geri : coup de pied de face

Mawashi Geri : coup de pied circulaire

Mikazuki Geri : Coup de pied en croissant

Uramawashi Geri : coup de pied en revers

Ushiro Geri : coup de pied arrière

Yoko Geri : coup de pied latéral

Niveaux :

Chudan : moyen

Gedan : bas (entre les jambes, jambes)

Jodan : haut (cou, tête)

Techniques de projections ou balayages :

De Ashi Barai : grand fauchage extérieur