

La pratique sportive et en particulier les arts martiaux et les sports de combat...

1 Ti 4 : 7 et 8

« Repousse les contes profanes et absurdes. Exerce-toi à la piété, car l'exercice corporel à peu de chose est utile, tandis que la piété est utile à tout, ayant la promesse de la vie présente et de celle qui est à venir. »

ολιγος oligos
Court dans le temps
Faible en intensité
Faible en quantité

ωφελιμος
ophelimos

→ Une aide
→ Bénéfique
→ Réparant

2 Ti 3 : 16

« Toute Ecriture est inspirée de Dieu, et utile pour enseigner, pour convaincre, pour corriger, pour instruire dans la justice, »

γυμνασια gymnasia

↓
Désigne un exercice soutenu, vigoureux et répété

→ Soumission à une discipline d'apprentissage et de conformation

↓
Désigne un entraînement sportif dans un but de performance

σωματικος
somatikos

↓
Qui concerne exclusivement le corps physique naturel

La pratique sportive intensive

- A des effets positifs de faible portée
- A peu de domaines d'impact positif
- N'a d'effets qu'à court terme

« tandis que la piété est utile à tout »

ευσεβεια eusebeia

← Définition biblique

↔ Définition grecque (Platon)

2 Pi 1 : 3

« Comme sa divine puissance nous a donné tout ce qui contribue à la vie et à la piété, au moyen de la connaissance de celui qui nous a appelés par sa propre gloire et par sa vertu, »

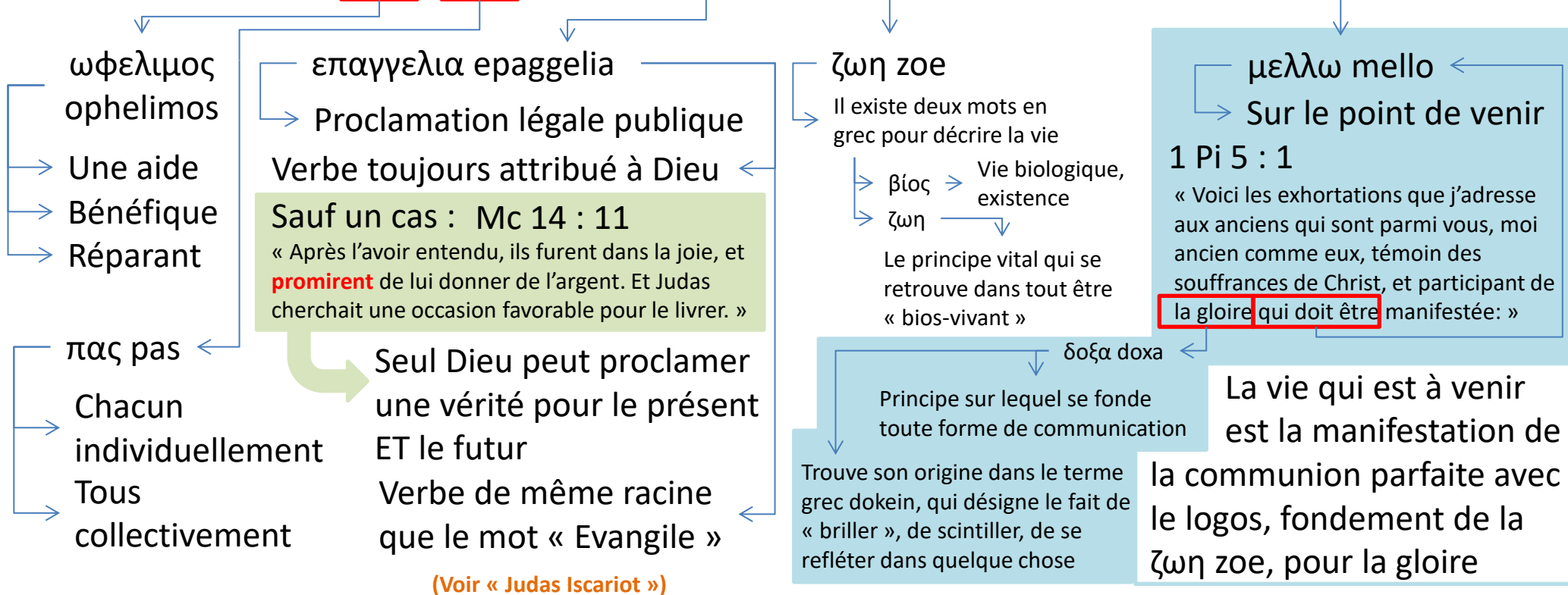
« Justice à l'égard de Dieu ; propension à se mettre de son plein gré au service de Dieu ; conception juste de l'honneur qu'il convient de rendre à Dieu ; connaissance assurée des honneurs qu'il convient de rendre à Dieu ;. »

1 Ti 4 : 7 et 8

« Repousse les contes profanes et absurdes. Exerce-toi à la piété ; car l'exercice corporel à peu de chose est utile, tandis que la piété est utile à tout, ayant la promesse de la vie présente et de celle qui est à venir. »



« Repousse les contes profanes et absurdes. Exerce-toi à la piété ; car l'exercice corporel à peu de chose est utile **et il l'est peu de temps quand il est profitable**, tandis que la « **Justice à l'égard de Dieu ; la propension à se mettre de son plein gré au service de Dieu ; la conception juste de l'honneur qu'il convient de rendre à Dieu ; la connaissance assurée des honneurs qu'il convient de rendre à Dieu** » est **utile à tout**, ayant **la promesse de la vie** présente et de celle **qui est à venir.** »



1 Ti 4 : 7 et 8

« Repousse les contes profanes et absurdes. Exerce-toi à la piété ; car l'exercice corporel à peu de chose est utile **et il l'est peu de temps quand il est profitable**, tandis que la « **Justice à l'égard de Dieu ; la propension à se mettre de son plein gré au service de Dieu ; la conception juste de l'honneur qu'il convient de rendre à Dieu ; la connaissance assurée des honneurs qu'il convient de rendre à Dieu** » est utile à tout, ayant la promesse de la vie présente et de celle qui est à venir. »

→ Ne parle pas de la pratique du sport mais bien de la recherche de performance au travers d'une discipline à l'entraînement

1 Co 6 : 19

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? »

→ En tant qu'enfant de Dieu, nous nous devons de prendre soin du Temple du Saint-Esprit !

Tous les hommes et toutes les femmes de Dieu dans la Bible pratiquaient du sport

→ La marche à pied !

→ Mais aucun d'entre eux ne suivaient un entraînement strict pour performer !

Pourtant certains ont performé !

➤ Elie marcha 40 jours d'affilée

1 Rs 19 : 8b « ...il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à la montagne de Dieu, à Horeb. »

➔ Mais il y eut une intervention divine pour le faire

1 Rs 19 : 5 à 8 « Il se coucha et s'endormit sous un genêt. Et voici, un ange le toucha, et lui dit : Lève-toi, mange. Il regarda, et il y avait à son chevet un gâteau cuit sur des pierres chauffées et une cruche d'eau. Il mangea et but, puis se recoucha. L'ange de l'Eternel vint une seconde fois, le toucha, et dit : Lève-toi, mange, car le chemin est trop long pour toi. Il se leva, mangea et but ; et avec la force que lui donna cette nourriture, il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à la montagne de Dieu, à Horeb. »

➤ Elie courut plus vite qu'un cheval

1 Rs 18 : 45 et 46 « En peu d'instant, le ciel s'obscurcit par les nuages, le vent s'établit, et il y eut une forte pluie. Achab monta sur son char, et partit pour Jizreel. Et la main de l'Eternel fut sur Elie, qui se ceignit les reins et courut devant Achab jusqu'à l'entrée de Jizreel. »

➔ Mais il y eut une intervention divine pour le faire

1 Rs 18 : 46 « Et la main de l'Eternel fut sur Elie, qui se **ceignit** les reins et courut devant Achab jusqu'à l'entrée de Jizreel. »

Littéralement

Décrit le sifflement
d'un mouvement
rapide fendant l'air

שָׁנַס shanaç (hapax)

Désigne une mutation, un passage d'un état à un autre

« Et la main de l'Eternel fut sur Elie, **il lui** ceignit les reins et **il** courut devant Achab jusqu'à l'entrée de Jizreel. »

➤ Samson avait une force hors norme

Jg 16 : 9b « Et il rompit les cordes, comme se rompt un cordon d'étoupe quand il sent le feu. Et l'on ne connut point d'où venait sa force. »

➔ Mais il y avait une intervention divine pour le faire

Jg 16 : 17 « il lui ouvrit tout son cœur, et lui dit : Le rasoir n'a point passé sur ma tête, parce que je suis consacré à Dieu dès le ventre de ma mère. Si j'étais rasé, ma force m'abandonnerait, je deviendrais faible, et je serais comme tout autre homme. »

➤ Abischaï vainquit 300 hommes d'un seul coup de lance

2 Sm 23 : 18 « Abischaï, frère de Joab, fils de Tseruja, était le chef des trois. Il brandit sa lance sur trois cents hommes, et les tua ; et il eut du renom parmi les trois. »

➔ Mais il y eut une intervention divine pour le faire

2 Sm 23 : 18b « ...Il **brandit** sa lance sur trois cents hommes, et les **tua**.. »

עוּרַר 'owrer

Éveiller,
se réveiller,
prendre courage

חָלַל chalal

Blesser

Comme image symbolique, représente la tête de l'homme, son mouvement déterminant, sa marche

Le chrétien a donc à maintenir son corps en bonne santé

Par une nourriture saine et équilibrée

→ 1 Co 10 : 25

« Mangez de tout ce qui se vend au marché, sans vous enquérir de rien par motif de conscience ; car la terre est au Seigneur, et tout ce qu'elle renferme. Si un non-croyant vous invite et que vous vouliez y aller, mangez de tout ce qu'on vous présentera, sans vous enquérir de rien par motif de conscience. Mais si quelqu'un vous dit: Ceci a été offert en sacrifice ! n'en mangez pas, à cause de celui qui a donné l'avertissement, et à cause de la conscience. »

Par des activités intellectuelles saines et équilibrées

→ Rm 12 : 2

« Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait. »

Par des activités physiques saines et équilibrées

→ 1 Co 6 : 19 et 20

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu. »

Sans jamais chercher la performance !

→ Rm 12 : 3

« Par la grâce qui m'a été donnée, je dis à chacun de vous de n'avoir pas de lui-même une trop haute opinion, mais de revêtir des sentiments modestes, selon la mesure de foi que Dieu a départie à chacun. »

Mais qu'en est-il de la pratique des sports de combat ou des arts martiaux ?

Les arts martiaux

↳ C'est quoi un **art martial**? → Technique de combat

Ecole dont **l'enseignement** porte principalement sur des techniques de combat, à mains nues ou avec arme

Intégrant **une dimension spirituelle et morale** visant à la maîtrise de soi

En japonais, le **budo**

武 : guerre

En chinois tao ou dao 道 ← 道 : voie

Les budos s'appuient sur des techniques **et** des lois morales et spirituelles

Les techniques et les lois spirituelles sont indissociables dans un art martial

S'il n'y a que des techniques de combats sans budo

↳ Sport de combat

- **Sambo** → Sport soviétique ; mélange de techniques du judo, aikido, karaté, boxe et lutte (samoz)
- **Jui jitsu brésilien** → dérivé de techniques du judo et du ju-jitsu (samourai)
- **MMA (Mixed Martial Arts)** → anciennement combat libre ou free-fight associant pugilat et lutte au corps à corps
- **K-1** → Forme de kick-boxing japonais ; Le K fait référence aux karaté, wushu, tae kwon do et kick-boxing
- **Capoeira**
- **Krav maga** → Combine des techniques provenant de la boxe, du muay-thaï, du judo, du ju-jitsu et de la lutte
- **Boxe française / Savate**

Quelques exemples

- Karate-do
- Judo
- Aïkido
- Taekwondo
- Kendo
- Muay thaï
- Penchak silat
- Kalarippayatt
- Tai chi chuan
- Nan chuan
- Choy li fut
- Shaolin
- ...

Le Jeet kune do correspond à ce que son fondateur, Bruce Lee, identifiait comme une des voies de libération. Le jeet kune do est inspiré principalement du wing chun, la boxe et l'escrime, mais intègre des techniques qui lui sont propres. Bruce Lee s'est basé sur la mante religieuse (Shaolin) du nord et du sud, le Choy Lee Fut, les Griffes de l'aigle (Shaolin), la boxe anglaise, la lutte, l'escrime, le judo, le jiu-jitsu et certains coups de pieds des styles du nord et du sud de la Chine (Tai chi chuan et Nan chuan)

Arts martiaux

Un art martial (bujutsu) en tournoi perd les jutsu (術, « techniques ») dangereuses mais garde tous les **dō (道?, « voies »)**

Les budō n'ont donc pas pour objectif l'efficacité contre un adversaire mais contre soi-même...

Kung Fu (功夫 Gong Fu)

Homme accompli, maître
Travail, maîtrise, perfectionnement

Travail (sur soi) et maîtrise (de soi)
pour être **un homme accompli**

Kata > Avec trois sens principaux

- 方 > Orientation, direction ou personne
- 形 > tracer avec le pinceau une ressemblance exacte
- 型 > Forme originale faite en terre

Le kata a pour but de donner une orientation de la personne vers la ressemblance exacte pour retrouver la forme originale en terre

Une école ancienne japonaise de sabre (une koryu), Hyoho Niten Ichi Ryu (peut être traduit librement par « l'École de la stratégie des deux cieux comme une terre ») nomme ses katas seiho qui signifie "conduire l'énergie"

Prévus pour faire des tournois

Sports de combat

Il existe depuis les années 80, un art martial dit historique européen **AMHE** qui n'est pas un art martial mais un sport de combat

Objectif : faire renaître l'escrime médiévale

En réalité, le Kung Fu n'est pas un art martial ; il est un terme générique pour parler de tous les arts qui amènent l'homme à s'accomplir

Le terme générique pour les arts martiaux en Chine est le Wushu (400 à 500)

Ep 4 : 11 à 13

« Et il a donné les uns comme apôtres, les autres comme prophètes, les autres comme évangélistes, les autres comme pasteurs et docteurs, pour le perfectionnement des saints en vue de l'œuvre du ministère et de l'édification du corps de Christ, jusqu'à ce que nous soyons tous parvenus à l'unité de la foi et de la connaissance du Fils de Dieu, **à l'état d'homme fait**, à la mesure de la stature parfaite de Christ, »

En travaillant l'art martial, l'humain s'améliore, et cette amélioration a des répercussions sur sa vie de tous les jours

Ainsi, le budo ne s'arrête pas au portes du dojo mais doit « emplir la vie » du budōka (pratiquant de budō)

Premières phrases du livre « Le tao du Jeet Kune Do » :

« Pour obtenir l'illumination par l'art martial, acharne-toi à balayer tout ce qui pourrait affaiblir la lumière de la connaissance de la vérité, de la "Vraie Vie". Cela implique une évolution constante et sans limite... »

Les points communs à tous les budos

- bun bu ichi → « Les arts et le guerrier ne font qu'un »
 - Dojo → Le lieu où se pratique la voie → Les dojos sont des temples
 Dans tous les cas, même s'il est situé dans un gymnase, un dojo n'est pas considéré comme une salle de sport ni d'entraînement, mais comme le lieu où est transmis l'enseignement du budō
 - Kata → Enchaînement travaillé seul ou à deux, pour aboutir à la maîtrise et devenir un « homme accompli »
 - Ki (t'chi en chinois) → Certains imaginent le *ki* comme étant la concentration
 Il s'agit en réalité d'un concept ésotérique plus vaste et très profond
 - Kiai → Cri permettant l'« unification du ki » pour atteindre spirituellement l'adversaire dans son propre ki
 - Kihon → Mouvements de base pour pouvoir ensuite atteindre la maîtrise des sens
 C'est un kata de base pour les débutants pour les « discipliner »
 - Kumi → Signifie « groupe », « classe ». Il est utilisé comme préfixe pour indiquer un entraînement à deux
 kumite (assaut à mains nues) au karaté, kumijo (technique de bâton contre bâton) et kumitachi (technique de sabre contre sabre) à l'aïkido
- Si on compare le budo à un langage, alors les kihon sont le vocabulaire de base, les kata sont des phrases toutes faites et les kumi sont des mises en pratique dans le langage courant, le ki étant le message profond de la phrase... Et le dojo le temple dans lequel on reçoit la science spirituelle de la maîtrise des phrases liturgiques
- Ma ai → Gestion du **rythme** et de la **distance** → Etre suffisamment loin pour ne pas être atteint (distance de sécurité), être suffisamment près pour pouvoir atteindre l'adversaire
 S'accorder au rythme de l'adversaire, être « dans son mouvement », et de le déséquilibrer dans son Ki

Les points communs à tous les budos

Omote et ura

→ Désigne la face visible, extérieure (liée au reishiki, règles de bonne conduite en société)

→ Désigne la face cachée, l'intimité, l'intérieur de la maison

Les techniques *omote* étaient démontrées en public ou aux personnes de passage, surtout les techniques les moins efficaces, les plus directes.

Les techniques *ura* n'étaient enseignées qu'aux élèves fidèles et avancés, les techniques les plus fines.

Omote est souvent devenu un synonyme pour « de face » tandis que *ura* a souvent pris le sens de « par derrière »

→ Pour les débutants sans laisser transparaître les éléments ésotériques de l'enseignement

→ Pour les fidèles avec des enseignements spirituels dévoilés

Rei → Le salut

→ Avant le cours

→ Salut au dojo

→ Par ce salut, le pratiquant reconnaît entrer dans un temple et se soumet à ses règles (différentes d'ailleurs)

→ Salut au tatami

→ Le pratiquant autorise ici des choses qu'il ne permettrait pas à autrui hors du cadre du tatami

→ Salut au **kamiza**

→ Le « siège du haut »

→ Lieu où réside le dieu du budo

→ Début du cours

→ Salut aux instructeurs

→ Si des instructeurs sont présents pour seconder l'enseignant, ce dernier les salue. Les élèves ne sont pas supposés prendre part à ce salut.

Saluts à genou

→ Salut à l'enseignant

→ Salut à 75° (prostration) de soumission

→ Déroulement du cours

→ Salut de respect avant un kumi ou lors d'intervention de l'enseignant

→ Fin du cours

→ Salut au kamiza

→ Salut aux instructeurs

→ Soumission, dépendance et mise en conformité de sa vie face aux enseignements pour laisser sa personnalité être modelée pour être un membre constructif de la communauté

→ Salut à l'enseignant

→ Après le cours

→ Salut au tatami

→ Salut au dojo

→ Marque un retour aux règles extérieures du dojo (**Omote**)

Les pratiquants contemporains, et notamment les occidentaux, ont besoin d'étapes intermédiaires. Jigoro Kano créa donc les grades kyu et dan en s'inspirant du système de grade du shogi (jeu d'échecs japonais)

Les grades

→ Shoden → Niveau débutant

→ Chuden → Niveau moyen

→ Okuden → Niveau avancé

Avec deux types de diplômes

→ L'autorisation d'enseigner

→ jusqu'à un certain niveau

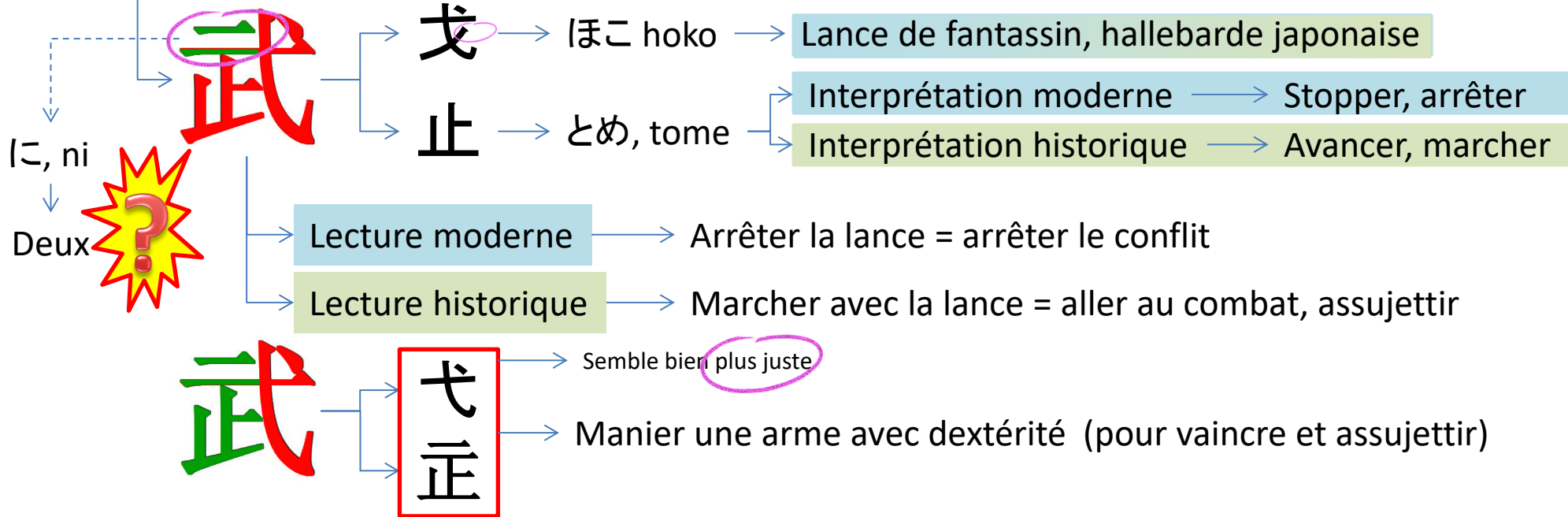
→ La maîtrise totale de l'art (menkyo kaiden)

Les arts martiaux sont-ils pacifiques ?

Signe assimilé à des caractères chinois dont le rôle est d'écrire une partie de la langue japonaise

Chaque kanji ayant une ou plusieurs réalisations possibles dans la phonologie nipponne (ses « lectures »)

Le Kanji **bu** est composé de deux parties principales



« Arrêter la lance » correspond à une évolution du sens du terme par une nécessité de moraliser la pratique d'un art martial, de donner une dimension philosophique à des pratiques de conquête et d'assujettissement.



Et depuis le siècle dernier l'évolution du sens est destinée à présenter les arts martiaux comme des pratiques politiquement correctes et pacifiques.

- Revenons sur le **ki** → Certains imaginent le ki comme étant la concentration
 Il s'agit en réalité d'un concept ésotérique plus vaste et très profond
- Il n'existe pas de correspondance exacte au mot ki dans les langues occidentales
 - Le concept souvent énoncé est « harmoniser le ki individuel et le ki universel »

Ki (t'chi en chinois)

→ Concept qui a généré de multiples applications pratiques

- L'acupuncture → Gymnastique énergétique interdite en Chine depuis 1999 → C'est surtout l'école Falun gong qui est visée, car la composante religieuse et philosophique inquiète les autorités
- Le qi gong
- Des méthodes de massage → Tui na (chinois)
 → Shiatsu (japonais) → Méthode fondée par le japonais Mikao Usui (fin 19^{ème} siècle) à la suite d'une révélation mystique qui l'a conduit à recevoir les « clefs de la guérison »
 Avec trois grades → Shoden
 → Okuden
 → Shinpiden
- Le reiki usui → Technique de soins énergétiques d'origine japonaise par imposition des mains
- Le feng shui → Art chinois millénaire s'appuyant sur le Reiki et dont le but est d'harmoniser l'énergie d'un lieu de manière à favoriser la santé, le bien-être et la prospérité de ses occupants

- Au sein du budo, la notion de ki est présente mais peu explicitée → Elle allait de soi et ne mérite aucun commentaire particulier → Même l'aïkido dont le nom inclut le mot ki ne va guère au-delà de l'énoncé du principe fondamental qui le gouverne
 Le wu-shu (arts martiaux) chinois est plus proche du ki, notamment avec le taiji chuan

- Le qi est un des grands principes du taoïsme énoncé dans le **Tao te king** → Texte écrit par Lao Tseu vers l'an 600 avant notre ère
 → Texte réinterprété par le Bouddhisme à partir du 3^{ème} siècle avant Jésus-Christ
(Voir « Dieu aurait-il oublié les chinois avant le christianisme ? »)

- Le ki est l'intégration du qi chinois dans la pensée japonaise construite sur le **shintoïsme** et le **bouddhisme zen** → Branche japonaise du bouddhisme japonais : « La méditation pour devenir un dieu »
 → Religion japonaise : « La voie pour devenir un dieu »

- Les budoka recherchent l'interaction des ki afin de pouvoir dominer un adversaire avant le moindre contact physique → Cet aspect de la manifestation du ki est la porte ouverte à tous les fantasmes, exagérations et même aux escroqueries les plus éhontées

Il existe deux types d'arts martiaux

Les arts martiaux internes

Qui se concentrent sur « **l'énergie vitale** »

Le qi en Chine, le ki au Japon, le mana en Polynésie, le vril en Indes...

→ Le Tai-chi-chuan

→ Le ba gua zhang → Sorte de boxe originaire du nord de la Chine

→ Yi-King Do → Art martial vietnamien

Atteindre son adversaire en détruisant ses organes internes

Les arts martiaux externes

Qui se concentrent sur la destruction du corps de l'adversaire

Divisés en deux catégories

Ch car prononcé en langue du nord, le Mandarin

Le chang chuan

(Styles du Nord)

→ Très aérien

Synthèse officielle de plusieurs boxes chinoises

Le nan quan

(Styles du Sud)

Q car prononcé en langue du sud, le Cantonais

→ Très rapide et explosif

Hung-gar, Wing Chun, bai he quan et choy

Atteindre son adversaire en détruisant les membres, les os...

Les 500 styles martiaux actuels sont tous des créations du 20^{ème} siècle, basés sur des budo plus anciens avec des katas « **omotisés** »

↓
Rendre accessible les enseignements ura à un plus grand nombre (enseignement omote)

Par exemple → Histoire (rapide) des arts martiaux modernes importants

Ont été codifiés durant l'ère Meiji

1868-1912

Fin de l'ère des Samurāi
Le Japon s'ouvre au monde
Fin du Shogunat

Gichin Funakoshi (dernier samurāi – 1868 – 1957)

Gigō Funakoshi (1906 – 1947)

Famille Funakoshi

Les maîtres des arts martiaux veulent maintenir les arts ésotériques et martiaux anciens

Introduction de l'enseignement des arts martiaux dans les pratiques scolaires

Pour atteindre l'ensemble de la population

En Chine →

Huo Yuanjia (1868 – 1910), écarté par son père de l'enseignement des arts martiaux chinois en raison d'une faible constitution physique, fonda l'école Jin Wuwung

→ Ouvrir à tous la voie martiale

Le premier à vaincre les maîtres de Jujitsu

Tirent leurs enseignements des arts martiaux plus anciens

→ Epoque durant laquelle le Japon avait envahi la Chine et voulait imposer une suprématie des arts martiaux japonais sur les arts martiaux chinois

→ Epoque durant laquelle le Japon invitait des boxeurs occidentaux pour humilier les maîtres d'arts martiaux chinois

Epoque où apparaissent le Choy Ley Fut ou Style du Léopard (littéralement : « boxe du bouddha Caili »), le Baga Zang (littéralement « paume des huit trigrammes »), le Tai Chi, le Qi gong, ...

Du 12^{ème} siècle

la dynastie Yuan mongole

Du 12^{ème} siècle → Epoque où la dynastie Ming reprend le pouvoir en Chine à

Qui avait vaincu la dynastie chinoise Song qui avait régné sur la Chine entre 960 et 1127, puis sur la Chine du Sud entre 1127 et 1279

Codification du style Shaolin kuan

- Le tigre → (Force et puissance)
- Le léopard → (Rapidité et agressivité)
- La grue → (Technique des points de pression)
- Le serpent → (Attaque ponctuelle des parties fragiles)
- Le Kung fu → Qui deviendra la technique du dragon
- Nam Paï Chuan → Basé sur les énergies pour devenir un demi-dieu

La mante religieuse

Créé par Wang Lang, ancien moine Shaolin expulsé du Temple, pour vaincre les cinq autres styles shaolins

Qui est à l'origine du Shuri-Te, du Tomari-Te, du Naha-Te

- Ancêtres du Shorin-Ryu (Fin 19^{ème} siècle – mobilité et souplesse)
- Ancêtres du Shorey-Ryu (Fin 19^{ème} siècle – appuis solides et directs)

- Karate Shotokan (positions basses)
- Karate Wado-Ryu (positions plus aériennes)
- Karate Gojo-ryu
- Karate Uechi-ryu
- Karate Kyokushinkai

17^{ème} siècle

Codification du style Zui Quan

(traduit parfois en boxe de l'homme ivre)

Le Wing Chun démocratisé par Bruce Lee date du milieu du 18^{ème} siècle

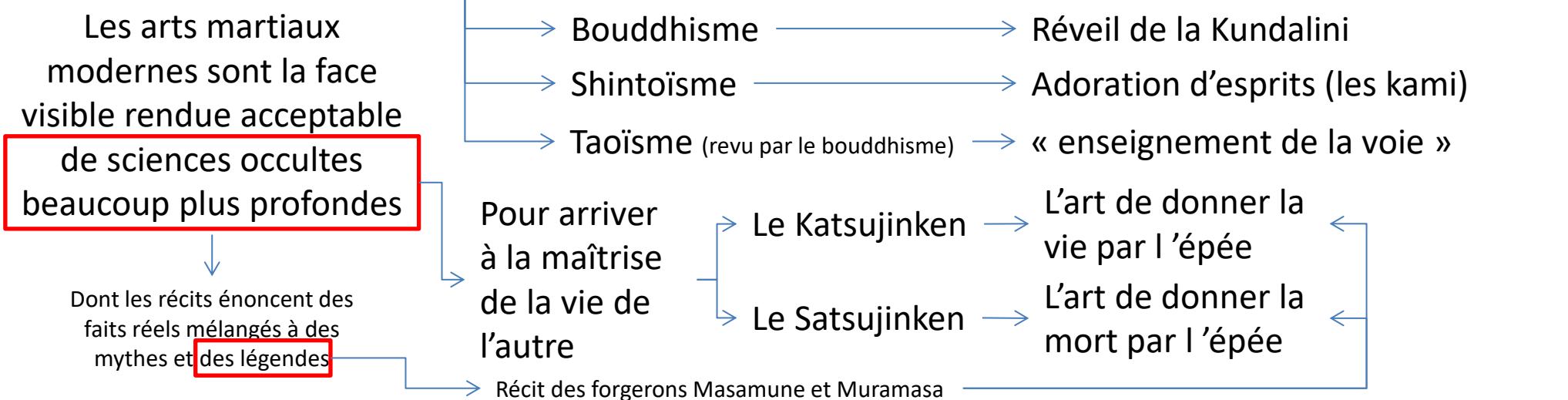
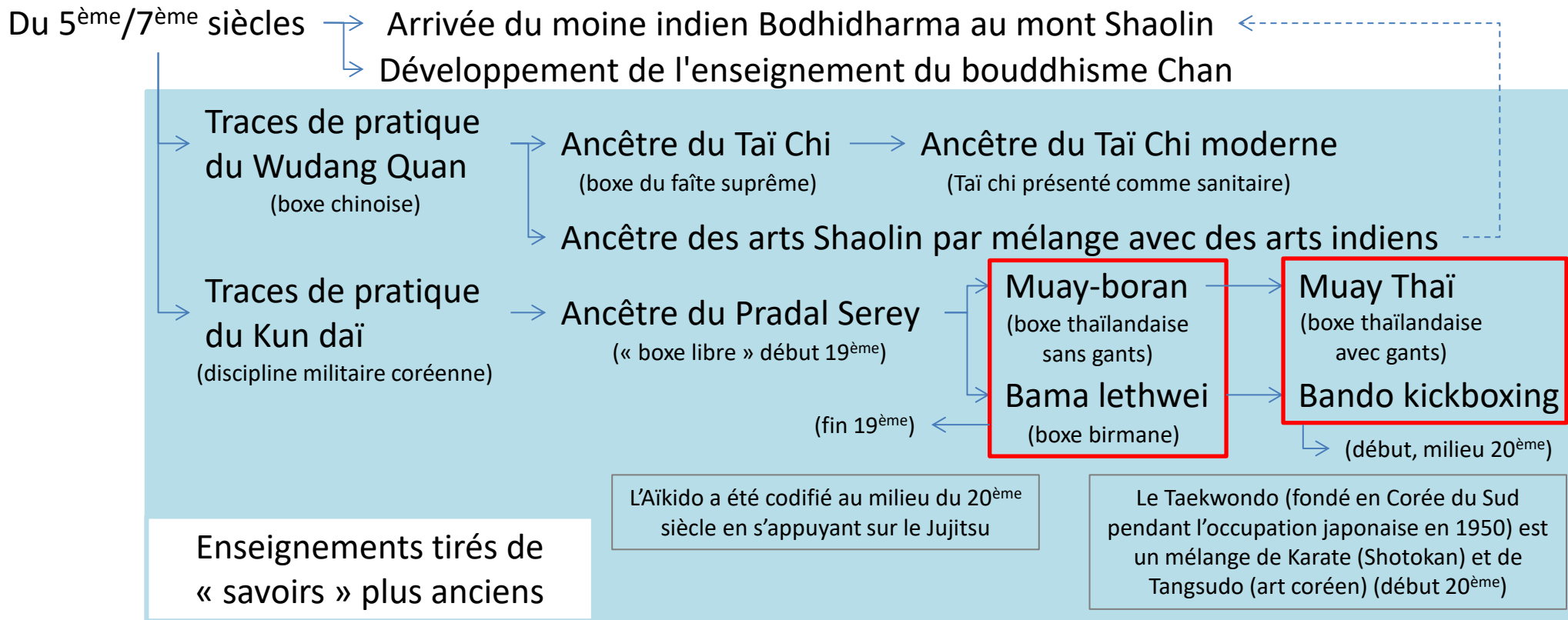
Tirent leurs enseignements des arts martiaux plus anciens transmis uniquement par voie orale et par des récits qui se perdent dans des légendes

Du 5^{ème}/7^{ème} siècles

Pour chaque style, il y avait deux maîtres

Un représentant de la discipline → (enseignement omote)
Un détenteur discret des secrets ésotériques de la discipline → (enseignement ura)

Comme le Dim Mak (littéralement : « presser/toucher artère »)



Pour les sports de combat

- Il existe des philosophies propres à tel ou tel sport de combat ➤ Mais elles ne sont pas liées à la pratique du sport en lui-même ➤ Elles n'ont pas pour but de faire progresser le pratiquant mais plutôt d'imposer des règles externes au ring (respect, fair-play...) dans le ring
- Ils se sont inspirés des techniques (omote) des arts martiaux **sans le budo** ➤ D'où la disparition des ura (techniques des initiés)
 - ↳ Par exemple, les techniques « mains ouvertes » des arts martiaux se sont transformées en poings fermés dans les sports de combat (évolution adoptée aussi pour la pratique de certains arts martiaux)

➤ Ils sont des reprises, des adaptations ou des intégrations de techniques d'arts martiaux

- ↳ Par exemple le Jui jitsu brésilien
- Synthèse de techniques d'arts martiaux comme le Ju Jitsu, de karate et de sports de combat comme la lutte et le catch

➤ Le moniteur de sport de combat a un groupe de pratiquants qu'il enseigne

- ↳ Historiquement, un maître en arts martiaux avait un ou deux disciples qu'il enseignait



1 Ti 4 : 8a

« car l'exercice corporel à peu de chose est utile et il l'est peu de temps quand il est profitable... »

La pratique sportive intensive

- A des effets positifs de faible portée
- A peu de domaines d'impact positif
- N'a d'effets qu'à court terme

1 Ti 4 : 8b

« ...tandis que la justice à l'égard **de Dieu** ; la propension à se mettre de son plein gré au service **de Dieu** ; la conception juste de l'honneur qu'il convient de rendre **à Dieu** ; la connaissance assurée des honneurs qu'il convient de rendre **à Dieu** est utile à tout, ayant la promesse de la vie présente et de celle qui est à venir. »

La piété qui vient de Dieu et qui se tourne vers Lui

Ac 17 : 28a

« car en lui nous avons la vie, le mouvement, et l'être. »

- A des effets positifs sur tout notre être
- A un impact positif dans chaque domaine de notre vie
- A des effets dès aujourd'hui et pour l'éternité

Etre en communion parfaite avec Celui qui est la source de toute vie, du mouvement et de l'être

Les arts martiaux promettent la communion avec le ki

Rm 8 : 31

Pour trouver La Voie

- De la libération
- De la paix
- De la vie
- De la maîtrise de soi
- De la sécurité

« Que dirons-nous donc à l'égard de ces choses ? Si Dieu est **pour** nous, qui sera contre nous ? »

→ υπερ huper

Entre autres sens :
« à la place de »

1 Ti 4 : 7 et 8

« **Repousse** les **contes profanes** et **absurdes**. **Exerce**-toi à la Justice à l'égard *de Dieu* ; à la propension à se mettre de son plein gré au service *de Dieu* ; à la conception juste de l'honneur qu'il convient de rendre *à Dieu* ; à la connaissance assurée des honneurs qu'il convient de rendre *à Dieu* ; car l'exercice corporel à peu de chose est utile et il l'est peu de temps quand il est profitable, tandis que la Justice à l'égard *de Dieu* ; la propension à se mettre de son plein gré au service *de Dieu* ; la conception juste de l'honneur qu'il convient de rendre *à Dieu* ; la connaissance assurée des honneurs qu'il convient de rendre *à Dieu* est utile à tout, ayant la promesse de la vie présente et de celle qui est à venir. »

μυθος muthos

βεβηλος bebelos

γρᾶωδης graodes

(hapax)

γυμναζω gymnazo

Verbe désignant l'entraînement soutenu des sportifs grecs

Récits (vrais ou fictifs ou vrais mêlés de fiction)

Accessible à tous, public, non sacré ou secret

Récit qui a tendance à entraîner des jeunes ou des personnes ayant peu d'expérience

S'entraîner **nu** avec discipline

παραίτεομαι paraiteomai

Rejeter l'utilisation de
Rejeter la théorie de

L'exercice physique ne doit pas être une discipline de vie pour la performance ni pour rechercher l'extraordinaire

Mais l'exercice à la Justice à l'égard *de Dieu* ; à la propension à se mettre de son plein gré au service *de Dieu* ; à la conception juste de l'honneur qu'il convient de rendre *à Dieu* ; à la connaissance assurée des honneurs qu'il convient de rendre *à Dieu* doit être une vraie discipline **sans artifice ni technique ou stratégie**

1 Ti 4 : 7 et 8

« Repousse les contes profanes et absurdes. Exerce-toi à la piété ; car l'exercice corporel à peu de chose est utile, tandis que la piété est utile à tout, ayant la promesse de la vie présente et de celle qui est à venir. »



« Ne donne aucun crédit et n'écoute pas les récits qui circulent et qui sont propres à entraîner ceux qui sont encore inexpérimentés. Exerce-toi en toute franchise et sans artifice avec rigueur et discipline à la Justice à l'égard **de Dieu** ; à la propension à se mettre de son plein gré au service **de Dieu** ; à la conception juste de l'honneur qu'il convient de rendre **à Dieu** ; à la connaissance assurée des honneurs qu'il convient de rendre **à Dieu** ; car l'exercice corporel a peu d'actions utiles (lesquelles sont sans grands résultats) pour aider, restaurer ou faire du bien sachant que si c'est le cas, ce n'est que pour peu de temps, tandis que la Justice à l'égard **de Dieu** ; la propension à se mettre de son plein gré au service **de Dieu** ; la conception juste de l'honneur qu'il convient de rendre **à Dieu** ; la connaissance assurée des honneurs qu'il convient de rendre **à Dieu** est une aide bénéfique véritable en tous domaines pour restaurer et faire du bien, ayant la promesse agissante dans la vie présente et dans celle qui est à venir dans la communion et la communication. »

Bibliographie

- « Karate d'Okinawa: les sources du Fujian » par Lionel Lebigot
- « Chinese Martial Arts Training Manuals » par Brian Kennedy, Elizabeth Guo
- « Tao du Jeet Kune Do » de Bruce Lee

Lecture instructive

- « La Pierre et le Sabre » (roman) de Eiji Yoshikawa
 - « La Parfaite Lumière » (Tome 2) de Eiji Yoshikawa
- Relate la vie du samouraï Miyamoto Musashi, célèbre maître de kenjutsu